



Universida deVigo

Fabián Humberto Marín González
TESIS DOCTORAL
Descripción de variables Psicoemocionales en deportistas de élite en Colombia

Universida deVigo

TESIS DOCTORAL

Descripción de variables Psicoemocionales en deportistas de élite en Colombia

**Fabián Humberto Marín González
2023**

Universida deVigo

EIDO
Escola Internacional
de Doutoramento

Universidade de Vigo

Escola Internacional de Doutoramento

Fabián Humberto Marín González

TESE DE DOUTORAMENTO

**Descripción de variables Psicoemocionales en deportistas de élite en
Colombia**

Dirixida polos doutores:

Dra. María José Martínez Patiño

Dr. Iago Portela Pino

Ano: 2023

Universidade de Vigo

Escola Internacional de Doutoramento

María José Martínez Patiño e Iago Portela Pino

FAI CONSTAR que o presente traballo, titulado "Descripción de variables Psicoemocionales en deportistas de élite en Colombia", que presenta Fabián Humberto Marín para a obtención do título de Doutor, foi elaborado baixo a súa dirección no programa de doutoramento "EDUCACIÓN, DEPORTE E SAÚDE", da Universidade de Vigo.

Pontevedra, a 8 de enero de 2023.

Os Directores da tese de doutoramento

Dra. María José Martínez Patiño

Dr. Iago Portela Pino

DEDICATORIA

*En cada inicio de un proceso académico recuerdo esas frases que mencionaban hace 35 años a la cuales no prestaba mayor atención **"Fabian Humberto estudie porque es lo único que le queda, te pueden quitar todo menos lo que aprenda para la vida"**. Así fue, esas frases hicieron eco en mi vida, una señora recia, seria y en ocasiones mal encarada pero que me educó con amor y formo para la vida, solo con tercer grado de primaria me enseñó: finanzas, emprendimiento, amor y pasión inagotable por el trabajo, inteligencia emocional, motivación por estudiar y sobre todo a cumplir la palabra de hombre sobre una firma estampada en un papel. Ella sí que merece este título.*

Gladis Gloria González "*Gladisiña*" eternamente agradecido por darme tanto.

Madre como te extraño.... como extrañan a la abuela alcahueta sus locuras de nietos.

Se que desde el cielo estas feliz porque este logro es todo tuyo: Doctorado en Educación, Deporte y Salud.

AGRADECIMIENTOS

Qué momento tan complejo en el que me encuentro escribiendo este acápite, agradecer, parece sencillo, pero no lo es, ¿qué decirles?, ¿qué expresarles? o cómo demostrarles de corazón a tantas personas quienes aportaron en esta etapa de formación, de verdad que es difícil, además, se me escapan nombres en mencionar que, desde un buen comentario, buena energía y, entre tantas cosas fueron un impulso para continuar con este maravilloso proceso.

Por su puesto agradecer a Dios por darnos la vida y poner en el camino todas las condiciones que necesité para finalizar el doctorado, la vida misma quien se encarga de premiarte por el esfuerzo, la convicción y disciplina, y por supuesto a la señora recia, seria y en ocasiones mal encarada pero que me educó con amor, por traerme al mundo y formarme para la vida, solo con tercer grado de primaria me enseñó de finanzas, emprendimiento, amor y pasión inagotable por el trabajo, inteligencia emocional, motivarme a estudiar y sobre todo a cumplir la palabra de hombre sobre una firma estampada en un papel. Ella sí que merece este título, mil gracias, Madre.....

A la Institución que me ha permitido formarme como profesional y adquirir experiencia laboral en diferentes campos, la maravillosa IU Escuela Nacional del Deporte. Como se lo manifiesto a muchos profesionales colaboradores de la institución, "Un paraíso de Institución". No se alcanzan a imaginar cuántos egresados *Endistas* y profesionales de otras universidades desearían laborar en ella. Igual, me quedo corto en palabras para agradecerle a nuestra amada institución.

Un hombre lleno de bondad y agradecimiento por Dios y la vida, que no reprocha sus sacrificios y adversidades, que apoya incondicionalmente a su equipo de colaboradores y que por muchos años ha liderado nuestra maravillosa institución haciéndola crecer en sus diferentes dimensiones. Señor Rector José Fernando Arroyo Valencia mil gracias por permitirme crecer como profesional y brindarme la oportunidad de iniciar el proceso de formación doctoral. Dios le binde salud y

que pueda disfrutar su vida al lado de su familia y por supuesto muchos más años más como rector de nuestra maravillosa institución.

A dos maravillosas doctoras que un día pude conocer y no imaginaba la calidad de seres humanos que encontraría en mi vida. Doctora Margarita Pino Juste, gracias por compartir su conocimiento, experiencia y sencillez, con toda su formación y experiencia me quedaría corta la vida para aprenderle. Mi doctora María José Martínez Patiño, maestra de la diplomacia y relacionamiento, mil gracias por todo su apoyo, exigencia, ímpetu y pasión por hacer realidad los proyectos.

Mis doctoras Margarita y María José, como olvidar y no agradecer en el marco de la agenda doctoral aquellas actividades formativas y lúdicas, en donde conocimos parte de nuestro país y regiones de nuestra hermosa geografía, vivimos experiencias inolvidables y sobre todo destacar esas historias novelescas que disfrutamos en los viajes y que reíamos sobre tantas realidades.

Doctor Iago Portela, calidad de ser humano, humildad y sencillez, cuanta cantidad de pergaminos y méritos académicos, mil gracias por todo su aporte en este proceso, se nota que su señora madre hizo muy bien la tarea.

Doctor Juan Pedro Fuente, máquina de producir conocimiento, que sobrepasa la rigidez y cumplimiento de palabra sobre compromisos adquiridos. Mil gracias por siempre, tanto por aprenderle.

Estos maravillosos Profesionales sí que son un ejemplo de que: **los títulos no se muestran, se demuestran....**

Por supuesto, por último y no menos importante, a mi hermosa familia, esposa Ketherine Fonnegra Romero, mis dos locuras de hijos Samuel Mathias Marín Fonnegra y Sergio Antonio Marín Fonnegra, quienes padecen mi ausencia en muchos momentos por actividades académicas y laborales, por supuesto no comprenden y aceptan mi ausencia.

Gracias por esperar siempre en familia en nuestro hogar con esos reclamos por no estar allí, pero que siempre terminan con un abrazo y un beso de amor para iniciar de nuevo nuestro tiempo en familia.

De verdad, Dios puso en el camino las personas indicadas para sacar adelante este maravilloso proceso.

A todos mil, mil y mil gracias

Fabian H Marin G

ÍNDICE

Índice de tablas.....	11
RESUMEN	15
ABSTRAT	19
1. INTRODUCCIÓN	23
2. ESTUDIO I. APROXIMACIÓN AL AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS DE ÉLITE COLOMBIANOS: SEXO, EDAD Y DEPORTE	31
2.1 MARCO TEÓRICO.....	31
2.2 MATERIAL Y MÉTODOS.....	38
2.2.1 Participantes.....	38
2.2.2 Instrumentos	38
2.2.3 Procedimiento	39
2.2.4 Análisis estadístico	40
2.3 RESULTADOS.....	42
2.3.1 Análisis descriptivo de los ítems.....	42
2.3.2 Análisis de diferencias de enfrentamiento.....	42
2.3.4 Correlaciones entre los diferentes factores del afrontamiento.....	46
2.4 DISCUSIÓN	48
2.4.1 Grado de uso de las diferentes estrategias de afrontamiento	48
2.4.2 Diferencias de afrontamiento en función del sexo	49
2.4.3 Diferencias de afrontamiento en función de la edad.....	50
2.4.4 Diferencias de afrontamiento en función de la modalidad deportiva	51
2.4.5 Diferencias de afrontamiento en función del tipo de deporte	52
2.4.6 Correlaciones entre los diferentes factores del afrontamiento.....	52
2.5 CONCLUSIONES	54

3. ESTUDIO II. INFLUENCIA DE LAS VARIABLES DEPORTIVAS Y PERSONALES EN LA ANSIEDAD COMPETITIVA DE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE COLOMBIANOS DE DEPORTES OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS	55
3.1 MARCO TEÓRICO	55
3.2 MATERIAL Y MÉTODOS.....	61
3.2.1 Participantes.....	61
3.2.2 Procedimiento	64
3.2.3. Instrumentos	65
3.2.4. Análisis estadístico	66
3.3 RESULTADOS.....	68
3.4. DISCUSION	78
3.5. CONCLUSIONES	86
4. ESTUDIO III. AUTOESTIMA EN ATLETAS DE ÉLITE COLOMBIANO DE DEPORTES OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS: EFECTOS DE VARIABLES PERSONALES Y DEPORTIVAS.....	87
4.1 MARCO TEÓRICO	87
4.2 MATERIAL Y MÉTODOS.....	93
4.2.1. Participantes.....	93
4.2.2. Procedimiento	95
4.2.3. Instrumentos	96
4.2.4. Análisis estadístico	96
4.3 RESULTADOS.....	98
4.4 DISCUSIÓN	106
4.5. CONCLUSIONES	111
5. ESTUDIO IV. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES DE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE COLOMBIANOS	113
5.1. MARCO TEÓRICO	113
5. 2. MATERIALES Y MÉTODO.....	121
5.2.1. Participantes.....	121
5.2.2. Procedimiento	123
5.2.3. Instrumentos	123
5.2.4. Análisis estadístico	124
5.3. RESULTADOS.....	126

5.3.1. Género.....	126
5.3.2. Edad.....	128
5.3.3. Modalidad Deportiva.....	129
5.3.4. Tipo de deporte.....	130
5.3.5. Formación académica.....	131
5.3.6. Análisis Correlacional.....	133
5.4. DISCUSIÓN.....	135
5.4.1. Género.....	135
5.4.1. Edad.....	137
5.4.3. Modalidad deportiva.....	138
5.4.4. Tipo de deporte.....	138
5.4.5. Formación académica.....	139
5.4.6. Análisis correlacional.....	139
5. 5. CONCLUSIONES.....	141
6. CONCLUSIONES GENERALES.....	143
7. REFERENCIAS.....	149
8. ANEXOS.....	177

Índice de tablas

Estudio I. Aproximación al afrontamiento en deportistas de élite colombianos: sexo, edad y deporte

Tabla 1. Fiabilidad de los factores de afrontamiento.....	41
Tabla 2. Descriptivos de los factores de afrontamiento.....	42
Tabla 3. Diferencias en afrontamiento entre mujeres y hombres.....	43
Tabla 4. Diferencias en afrontamiento entre deportistas de 25 o menos años y los de 26 o más.....	44
Tabla 5. Diferencias en afrontamiento entre deporte olímpico y paralímpico.....	45
Tabla 6. Diferencias en afrontamiento entre deportistas individuales y colectivos...	46
Tabla 7. Correlaciones entre factores.....	47

Estudio II. Influencia de las variables deportivas y personales en la ansiedad competitiva de los deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos

Tabla 1 análisis descriptivos de las variables independientes que caracterizan la muestra de atletas en estudio.....	62
Tabla 2. Características personales de los atletas (N=334)	63
Tabla 3. Estadísticas descriptivas y análisis de fiabilidad.....	68
Tabla 4. Diferencias entre los atletas femeninos y masculinos.....	69
Tabla 5. Diferencias entre los atletas de 26 años o más y los de 25 años o menos.	70
Tabla 6. Diferencias entre los deportes individuales y los colectivos.....	71
Tabla 7. Diferencias entre los deportes olímpicos y paralímpicos.....	72
Tabla 8. Diferencias según las ocupaciones profesionales.....	72
Tabla 9. Diferencias por niveles educativos.....	73
Tabla 10. Diferencias por categorías de atletas.....	74

Tabla 11. Diferencias por estado civil.....	76
Table 12. Analysis of correlations between variables. N=334.....	77
Estudio III. Autoestima en atletas de élite colombiano de deportes olímpicos y paralímpicos: efectos de variables personales y deportivas	
Tabla 1. Características de los atletas.....	94
Tabla 2. Estadísticas descriptivas y análisis de fiabilidad.....	98
Tabla 3. Diferencias entre mujeres y hombres.	98
Tabla 4. Diferencias entre los deportistas de 26 años o más y los de 25 años o menos.....	99
Tabla 5. Diferencias entre los deportes individuales y colectivos.....	100
Tabla 6. Diferencias entre los deportes olímpicos y paralímpicos.....	100
Tabla 7. Diferencias por niveles educativos.....	102
Tabla 8. Diferencias por categorías de atletas.....	103
Tabla 9. Análisis de correlaciones entre variables.....	105
Estudio IV. Análisis de las competencias socioemocionales de los deportistas de élite colombianos	
Tabla 1. Características de los atletas.....	122
Tabla 2. Estadísticas descriptivas y análisis de fiabilidad.....	126
Tabla 3. Diferencias entre los atletas femeninos y masculinos.....	127
Tabla 4. Diferencias entre los atletas entre atletas de 26 años o más y de 25 años o menos.....	128
Tabla 5. Diferencias entre los deportes individuales y los colectivos.....	129
Tabla 6. Diferencias entre los deportes olímpicos y paralímpicos.....	130
Tabla 7. Diferencias según niveles educativos.....	132

Tabla 8. Análisis de correlación entre las variables.....133

RESUMEN

La tesis se organiza alrededor de cuatro estudios. El primer estudio denominado "*Aproximación al afrontamiento en deportistas de élite colombianos: sexo, edad y deporte*" tiene como objetivo del estudio fue analizar, empleando la versión española del ACSQ-1, el uso de estrategias de afrontamiento considerando sexo, edad, tipo de deporte y modalidad deportiva, así como las propias correlaciones. La muestra estuvo compuesta por 334 deportistas de élite colombianos (156 hombres y 178 mujeres) con una media de edad de $27,10 \pm 6,57$ años. Las estrategias más empleadas fueron la calma emocional y la reestructuración cognitiva, siendo la menos usada el retraining mental. Los hombres presentaron mayores valores que las mujeres en calma emocional y reestructuración cognitiva. Los deportistas de menos edad presentaron mayores valores que los de más en retraining mental y búsqueda de apoyo social. Los deportistas de modalidades paralímpicas mostraron mayores valores que los de olímpicas en calma emocional y reestructuración cognitiva, no encontrándose diferencias en función de la modalidad deportiva. Se encontraron correlaciones significativas entre la mayor parte de estrategias.

El segundo estudio denominado "*Influencia de las variables deportivas y personales en la ansiedad competitiva de los deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos*" tiene como objetivo estudiar la influencia del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, otra ocupación profesional y el nivel competitivo sobre la ansiedad competitiva y la autoconfianza en deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos. Métodos: Participaron en el estudio deportistas colombianos de élite miembros del "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes". La población total estudiada incluyó 334 deportistas de élite colombianos: edad $27,10 \pm 6,57$ años con $13,66 \pm 6,37$ años practicando su modalidad deportiva. La ansiedad precompetitiva de los

participantes se evaluó mediante el Inventario de Ansiedad Estado Competitivo - 2R (CSAI-2R). Resultados: los hombres mostraron mayores niveles de autoconfianza que las mujeres. Los atletas más jóvenes tenían una mayor ansiedad cognitiva y somática. Los atletas de deportes individuales tenían una media más alta de ansiedad somática que los de deportes colectivos. Los paralímpicos presentaron una mayor autoconfianza que los olímpicos. Los deportistas con otra ocupación profesional presentaron menor ansiedad somática que los que no la tenían. Los deportistas con menor nivel académico presentaron mayor ansiedad cognitiva. Los deportistas de mayor nivel presentaron menores valores de ansiedad cognitiva y somática y mayores niveles de autoconfianza. Por último, los valores de ansiedad se correlacionaron positivamente entre sí y se correlacionaron negativamente con la autoconfianza. Conclusiones: Programas de intervención psicológica individualizados que se adapten a los deportistas de élite, teniendo en cuenta los resultados tan diferentes encontrados en diversas variables de interés científico.

El tercer estudio se denomina "Autoestima en deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos: efectos de las variables personales y deportivas" y tiene como objetivo Estudiar la influencia del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, el nivel educativo y el nivel competitivo en la autoestima de los deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos. Métodos: Participaron en el estudio deportistas colombianos de élite miembros del "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes". La población total estudiada incluyó a 334 deportistas de élite colombianos: edad $27,10 \pm 6,57$ años con $13,66 \pm 6,37$ años practicando su modalidad deportiva. Se evaluó la ansiedad precompetitiva de los participantes mediante la escala de Rosenberg. Resultados: los hombres mostraron mayores niveles de "Autoestima Positiva" que las mujeres. Los atletas más jóvenes tenían una mayor "Escala de autoestima completa" y "Autoestima negativa". Los atletas paralímpicos tenían una "Autoestima positiva" más alta que los atletas olímpicos. Los atletas con nivel de formación profesional tuvieron una media de "Escala de autoestima completa" más alta que los sujetos con formación universitaria. Los

atletas de nivel superior presentaron valores más bajos y los de nivel inferior los valores más bajos de "Autoestima negativa". Finalmente, la "Escala de autoestima completa" correlacionaría positivamente con la "Autoestima positiva" y la "Autoestima negativa"; mientras que la "Autoestima positiva" correlaciona negativamente con la "Autoestima negativa". Conclusión: Programas de intervención psicológica individualizados que se adaptan a los deportistas de élite, teniendo en cuenta los resultados tan dispares encontrados en diversas variables de interés científico.

El cuarto estudio sobre "Análisis de las competencias socioemocionales de los deportistas de élite colombianos" tiene como objetivo Estudiar la influencia del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva y la formación académica en las competencias socioemocionales de los deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos. Métodos: Participaron en el estudio deportistas colombianos de élite miembros del "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes". La población total estudiada incluyó 334 deportistas de élite colombianos: edad media de $27,10 \pm 6,57$ años con $13,66 \pm 6,37$ años practicando su modalidad deportiva. Las competencias socio-emocionales de los participantes fueron evaluadas mediante la Escala de Competencias Socio-emocionales (SECS). Resultados: los hombres presentaron mayores niveles de regulación interpersonal, autoconciencia, resolución de conflictos y autorregulación emocional que las mujeres. Los deportistas de 25 años o menos tenían una mayor autoconciencia que los sujetos de 26 años o más. Los atletas de deportes individuales no presentaron diferencias en ninguna de las variables. Los atletas paralímpicos presentaban mayores niveles de motivación, autoconciencia, trabajo en equipo y autorregulación emocional que los atletas olímpicos. Los deportistas con estudios universitarios presentaron valores más altos de motivación, autoconciencia, trabajo en equipo y empatía que los sujetos con nivel de estudios básico. Por último, la totalidad de los valores de las competencias socioemocionales se correlacionaron positivamente entre sí. Entre las conclusiones se destaca que es necesario desarrollar programas de intervención individualizados enfocados a un mejor desempeño de las

competencias socioemocionales, considerando los resultados divergentes encontrados en diversas variables de interés científico.

Como conclusión general podemos afirmar que las variables psicológicas como autoestima, afrontamiento, competencias socioemocionales y ansiedad competitiva son determinantes para el desarrollo deportivo de atletas elite, que en algunos casos existe relación directa de los resultados obtenidos en el estudio de acuerdo al nivel de desarrollo deportivo y edad del atleta, así como, el resultado de otras variables como nivel de formación, núcleo familiar entre otras que complementan el desarrollo personal de los atletas, sin embargo, es necesario desarrollar programas individualizados que permitan fortalecer las variables anteriormente mencionadas de acuerdo a la necesidad del atleta.

ABSTRAT

The thesis is organised around four studies. The first study entitled "*Aproximacion al afrontamiento en deportistas de élite colombianos: sexo, edad y deporte*" (Approximation to coping in Colombian elite athletes: gender, age and sport) aims to analyse, using the Spanish version of the ACSQ-1, the use of coping strategies considering gender, age, type of sport and sport modality, as well as the correlations themselves. The sample consisted of 334 Colombian elite athletes (156 men and 178 women) with a mean age of 27.10 ± 6.57 years. The most used strategies were emotional calming and cognitive restructuring, with mental withdrawal being the least used. Men presented higher values than women in emotional calm and cognitive restructuring. Younger athletes had higher values than older athletes for mental withdrawal and seeking social support. Paralympic athletes showed higher values than Olympic athletes in emotional calmness and cognitive restructuring, and no differences were found depending on the sport modality. Significant correlations were found between most strategies.

The second study entitled "Influence of sport and personal variables on competitive anxiety in Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports" aims to study the influence of gender, age, type of sport, sport modality, other professional occupation and competitive level on competitive anxiety and self-confidence in Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. Methods: Colombian elite athletes members of the "*Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes*" participated in the study. The total population studied included 334 Colombian elite athletes: age 27.10 ± 6.57 years with 13.66 ± 6.37 years practicing their sport modality. Participants' pre-competitive anxiety was assessed using the Competitive State Anxiety Inventory - 2R (CSAI-2R). Results: Men showed higher levels of self-confidence than women. Younger athletes had higher cognitive and somatic anxiety. Athletes in individual sports had higher mean somatic anxiety than

athletes in team sports. Paralympians had higher self-confidence than Olympians. Athletes with another professional occupation had lower somatic anxiety than those without. Athletes with a lower academic level had higher cognitive anxiety. Higher level athletes presented lower values of cognitive and somatic anxiety and higher levels of self-confidence. Finally, anxiety values were positively correlated with each other and negatively correlated with self-confidence. Conclusions: Individualised psychological intervention programmes that are adapted to elite athletes, taking into account the very different results found in various variables of scientific interest.

The third study is called "Self-esteem in Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports: personal and sports variables effects" and aims to study the influence of gender, age, type of sport, sport modality, educational level, and competitive level on Self-esteem in Colombian elite athletes of Olympic and Paralympic sports. Methods: Colombian elite athletes who are members of the "Support to the Excellence Coldeportes Athlete" participated in the study. The total population studied included 334 Colombian elite athletes: age 27.10 ± 6.57 years with 13.66 ± 6.37 years practicing his / her sports modality. The pre-competitive anxiety of the participants was assessed using the Rosenberg Scale. Results: men showed higher levels of "Positive Self-Esteem" than women. Younger athletes having a higher "Complete self-esteem scale" and "Negative Self-Esteem". Paralympic had higher "Positive Self-Esteem" than Olympic athletes. Athletes with a vocational training level having a higher "Complete self-esteem scale" mean than the subjects with university education. The higher level athletes presented lower values and the lower level athletes the lower values of "Negative Self-Esteem". Finally, "Complete self-esteem scale" would correlate positively with "Positive Self-Esteem" and "Negative Self-Esteem"; while "Positive Self-Esteem" correlates negatively with "Negative Self-Esteem". Conclusion: Individualized psychological intervention programs that adapt to elite athletes, considering the very different results found in various variables of scientific interest.

The fourth study on “Analysis of the socio-emotional competences of Colombian elite athletes” has as its objective to study the influence of gender, age, type of sport, sport modality and academic training on the socio-emotional competencies of elite Colombian athletes of Olympic and Paralympic sports. Methods: Colombian elite athletes who were members of the “Support to the Excellence Coldeportes Athlete” participated in the study. The total population studied included 334 Colombian elite athletes: mean age 27.10 ± 6.57 years old with 13.66 ± 6.37 years practicing his/her sports modality. The socio-emotional competencies of the participants were assessed using the Socio-emotional Competencies Scale (SECS). Results: men had higher levels of interpersonal regulation, self-awareness, conflict resolution and emotional self-regulation than women. Athletes 25 years of age or younger had higher self-consciousness than subjects 26 years of age or older. Individual sports athletes did not present differences in any of the variables. Paralympic athletes had higher levels of motivation, self-awareness, teamwork and emotional self-regulation than Olympic athletes. Athletes with a university education had higher values of motivation, self-awareness, teamwork and empathy than the subjects with basic level of education. Finally, the totality of socio-emotional competencies values positively correlated with each other. Conclusion: It is necessary to develop individualized intervention programs focused on a better performance of socioemotional competencies, considering the divergent results found in various variables of scientific interest.

1. INTRODUCCIÓN

El deporte de alto rendimiento ha sido identificado como un ambiente estresante para los atletas debido a la necesidad de rendimiento y éxito. En los últimos años se ha evidenciado la importancia de la motivación dentro del campo de la Psicología del deporte, y sus efectos sobre el rendimiento, que no solo implican un fuerte compromiso conductual y psicológico con la actividad, sino que son generadoras de intensas emociones que pueden afectar el desempeño de los deportistas (Pereira, Passos, Pesca, & Cruz, 2020). Específicamente motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula, siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta (Sepúlveda, Díaz, & Ferrer, 2019; Romero et al., 2013).

El deporte a nivel competitivo implica que exista una rigurosidad debido a un trabajo planificado, estructurado, constituido como un proceso continuo y de permanencia en el tiempo, donde se plantean metas específicas con relación a los resultados que se desean alcanzar (Pereira et al., 2020). Estas características no solo implican un fuerte compromiso conductual y psicológico con la actividad, sino que son generadoras de intensas emociones que están influenciadas en gran medida por variables como la ansiedad cognitiva, competencias socioemocionales, la autoestima y el nivel de afrontamiento que tenga cada deportista (Sepúlveda, Díaz, & Ferrer, 2019; Vissoci et al., 2013).

Básicamente el deporte constituye un fenómeno social que contribuye al desarrollo personal, por medio del progreso en el bienestar físico, psicológico y social, dando lugar a una mejor calidad de vida (Romero et al., 2013). Pero durante la práctica deportiva a nivel competitivo en deportistas de excelencia recae una gran responsabilidad asociada a la incertidumbre del resultado, el público, las

expectativas de personas significativas y la motivación. Por lo cual se ve afectado el estado psicológico (ansiedad, nerviosismo, y presiones psicológicas) (Rice et al., 2019; Molina, Oriol, & Mendoza, 2018). Pese a que existen estos factores negativos cada deportista tiene diferentes formas de afrontamiento que determinan su desempeño ante una situación de estrés dentro de su deporte.

Es por este motivo que los deportistas no van a responder de manera similar ante estas situaciones de riesgo, ya que dependiendo del nivel de desarrollo de la conducta resiliente y la autoestima que hayan adquirido, su rendimiento deportivo puede verse afectado en mayor o menor medida (Pereira et al., 2020; Vissoci et al., 2013). Además, tanto la experiencia directa como otras investigaciones han establecido claramente que las estrategias de afrontamiento (a través del uso, percepción de eficacia y preferencia dentro del deporte profesional) se relacionan positivamente con el Bienestar Psicológico, siendo esenciales herramientas para cumplir con los requisitos y demandas psicológicas de la competencia y para alcanzar un rendimiento adecuado (Molina, Oriol, & Mendoza, 2018; Brown, Webb, Robinson, & Cotgreave, 2019; Levit et al., 2018).

En los últimos años se ha evidenciado la importancia de la motivación dentro del campo de la Psicología del deporte, y sus efectos sobre el rendimiento. Sin embargo, existen muchos estudios enfocados en la influencia de la motivación sobre la capacidad para sobreponerse a las múltiples dificultades a nivel psicológico como físico y social a lo largo de sus vidas deportivas (Junge & Prinz, 2019; Weber et al., 2018). Pero es necesario realizar el análisis de cómo estos deportistas lo enfrentan debido a que corresponde a un mecanismo que ayuda al deportista a responder de forma positiva ante situaciones de riesgo (lesiones deportivas, fracasos deportivos y problemas de adaptabilidad a los equipos) (Junge & Prinz, 2019) que pueden generar importantes sentimientos de estrés, de depresión y ansiedad en el deportista.

Diferentes estudios han demostrado que el tener aspectos socioemocionales estables con buena autoestima permite mejorar el rendimiento deportivo y la

capacidad de afrontamiento para no caer en la ansiedad y llegar a la toma de las mejores decisiones, como un estudio realizado en el 2014 con jugadores profesionales brasileños de vóley playa, donde se observó que la motivación interna hacia la mejora personal y la confianza en uno mismo actuó como predictores de la capacidad de afrontamiento frente a la lucha contra la adversidad, la motivación hacia el objetivo y el rendimiento. Otro estudio realizado en el 2013 a través de entrevistas fenomenológicas semiestructuradas, con 12 jugadores de rugby que padecieron una lesión en la medula espinal, mostraron que el desarrollo del afrontamiento es un proceso multifactorial que involucra factores preexistentes y experiencias previas a la adversidad, donde el apoyo social y experiencias previas resultan claves y que la motivación hacia la mejora de uno mismo (Pereira et al., 2020; Romero et al., 2013; Weber et al., 2018).

Adicionalmente, los factores mencionados afectan en gran medida al rendimiento de los deportistas hasta el punto de llevarlos a la deserción de su carrera deportiva. Aunque cabe resaltar que el proceso de cada deportista es cambiante y adaptativo y el contexto interactúan de manera permanente, variando además sus estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver (Kiliç et al., 2018; Rocha & Osório, 2018; Zaraüz & Ruiz-Juan, 2014), de aquí parte la importancia de analizar el nivel de las condiciones socioemocionales de los deportistas de excelencia para determinarlas y abrir el campo para el enfoque de aspectos psicológicos durante sus entrenamientos (Rice et al., 2019).

Una de las preocupaciones más importantes en el deporte profesional actual es conocer el equilibrio entre las demandas deportivas y la efectividad de los recursos psicológicos de afrontamiento en los deportistas jóvenes, principalmente con el fin de evitar la deserción o mantener un nivel de compromiso deseable sin interferir en su desarrollo global como individuo (Stover, Bruno, Urie, & Fernández Liporace, 2017). Una de las estrategias utilizadas para comprender y mejorar el entrenamiento deportivo es estudiar los atributos personales de los atletas relacionados con el contexto deportivo (Trigueros et al., 2020) y que pueden influir

en la capacidad del atleta para lidiar con el entorno deportivo, por lo cual se pretende dar un enfoque a este estudio donde se permita describir las variables claves que influyen sobre el Bienestar Psicológico de los jóvenes deportistas y sus estrategias de afrontamiento autónomo en contextos competitivos de alta exigencia (De Juan, Martínez, & Valero, 2021; Molina, Oriol, & Mendoza, 2018).

La información obtenida pretende identificar la influencia de ansiedad cognitiva, competencias socioemocionales, la autoestima y el nivel de afrontamiento a nivel de los deportistas pertenecientes al programa de excelencia deportiva para que a partir de esta evidencia se permita plantear recomendaciones que facilitan el trabajo diario de los entrenadores y contribuyan a una mayor optimización de los recursos invertidos generando un costo-beneficio.

El interés e importancia de este estudio fue contribuir al desarrollo deportivo en Colombia, así como, aportar en áreas de las ciencias aplicadas al deporte específicamente en el ámbito psicológico que día a día toma relevancia en el alto rendimiento deportivo.

La tesis se organiza en cuatro estudios. El primero de los estudios analiza el uso de estrategias de afrontamiento considerando sexo, edad, tipo de deporte y modalidad deportiva, así como las propias correlaciones. El segundo estudio analiza la influencia del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, otra ocupación profesional y el nivel competitivo sobre la ansiedad competitiva y la autoconfianza en deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos. El tercer estudio analiza la influencia del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, el nivel educativo y el nivel competitivo en la autoestima de los deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos. Y por último el cuarto estudio analiza la influencia del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva y la formación académica en las competencias socioemocionales de los deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos.

Se finaliza con una conclusión general de los cuatro estudios, las referencias bibliográficas y un anexo con el instrumento utilizado en el estudio.

2. ESTUDIO I. APROXIMACIÓN AL AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS DE ÉLITE COLOMBIANOS: SEXO, EDAD Y DEPORTE¹

2.1 MARCO TEÓRICO

El termino afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés *coping* y se utiliza de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. La mayoría de los investigadores define el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante las situaciones estresantes ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de una situación como un intento del individuo para manejar los estresores (Belem et al., 2016, Piemontesi & Heredia, 2009, Márquez, 2006).

Lazarus y Folkman (1984, p.141) definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo". Por lo anterior, se plantea el afrontamiento como un proceso cambiante en el que el individuo en ocasiones debe emplear principalmente estrategias defensivas, mientras que en otros casos aquellas centradas en resolver el problema, todo lo anterior a medida que va cambiando su relación con el entorno (Martín, Jiménez, & Fernández-Abascal, 1997).

Las estrategias de afrontamiento del estrés se constituyen en una parte importante de los recursos que los deportistas deben desarrollar a medida que

¹ Este estudio está aceptado para su publicación y parcialmente publicado en: Marín, F.; Portela-Pino, I.; Martínez-Patiño, M.J. (2022) Approach to Coping in Colombian Elite Athletes: Gender, Age And Sport. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. (*) pp. *. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/___*](http://cdeporte.rediris.es/revista/___*)

avanzan en la competición, estando mediatizado dicho estrés y otras reacciones emocionales por el proceso de valoración cognitiva que el individuo realiza acerca de la situación que enfrenta (Romero et al., 2013; Trigueros et al., 2020). Básicamente se denominan como las acciones de los individuos tendentes a frenar, amortiguar y, si es posible, anular los efectos de las situaciones amenazantes (Martínez-González, Piqueras, Inglés, & Candido 2011), son predisposiciones de la personalidad que trascienden la influencia del contexto situacional y el tiempo. Su estudio se caracteriza por destacar la estabilidad del afrontamiento en diferentes situaciones, más que el cambio en el uso de estrategias (Piemontesi & Heredia, 2009, Reyes, Reséndiz, Alcázar, & Reidl, 2017).

En lo que respecta a la evaluación, los investigadores han desarrollado numerosos instrumentos para clasificar la gran variedad de estrategias de afrontamiento posibles, sin embargo, existe un consenso basado en el modelo transaccional sobre las que podrían considerarse como las principales (Zeidner, 1995):

Estrategias Orientadas al Problema: que tienden a dirigir o solucionar el problema para eliminar el estrés, e incluirían afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y crecimiento personal, supresión de actividades distractoras y aceptación (Piemontesi & Heredia, 2009; Márquez, 2006; Martínez-González et al., 2011; Reyes et al., 2017)

Afrontamiento Orientado a la Emoción: dirigido a regular, reducir, o eliminar el estrés emocional relacionado a la situación de estrés, que incluiría búsqueda de apoyo social instrumental y emocional, centrarse en las emociones y desahogarse (Piemontesi & Heredia, 2009; Márquez, 2006; Martínez-González et al., 2011; Reyes et al., 2017)

Afrontamiento Orientado a la Evitación: referido al uso de estrategias evasivas dirigido a rodear o evitar la situación estresante, que incluiría

distanciamiento conductual y mental, negación y/o humor (Piemontesi & Heredia, 2009; Márquez, 2006; Martínez-González et al., 2011; Reyes et al., 2017)

En este sentido, la investigación aplicada a las ciencias del deporte enfatiza la necesidad de que los deportistas estén capacitados para afrontar situaciones que interrumpen o restringen su rendimiento (Doron & Martinent, 2017).

Con relación a todo lo anterior, a finales de década de los 80 comienzan a realizarse trabajos sobre afrontamiento en el deporte, con estudios pioneros como el de Krohne & Hindel (1988), cuyo objetivo fue analizar la ansiedad rasgo, la ansiedad-estado y la conducta de afrontamiento como predictores del rendimiento deportivo en jugadores de tenis de mesa, o el de Urra Tobar (2014), centrado en los estilos de afrontamiento en atletas de competición de media distancia. Así, tras estos primeros pasos, considerándose que las emociones juegan un papel crucial en el rendimiento de los deportistas de competición, desde principios de la década de 1990 comienzan a desarrollarse una gran cantidad de estudios que examinan el afrontamiento en el deporte (Lazarus, 2000). En este sentido, diferentes revisiones sistemáticas, como la realizada por Nicholls et al. (2007) sobre 64 estudios publicados entre 1988 y 2004, o la llevada a cabo por (Pereira et al., 2020) considerando 65 artículos empíricos publicados entre 2008 y 2017 que muestran el creciente interés por el estudio de las estrategias de afrontamiento en el deporte.

Investigaciones reportan que los deportes de élite han sido señalados como un entorno potencialmente estresante para el deportista, ya que factores como las lesiones, presión de la competencia, entrenador, ansiedad y altas cargas de entrenamiento puede influir en el rendimiento deportivo y el éxito del atleta. Para superar estos factores estresantes y mantener un buen desempeño durante las competencias, los atletas deben adaptarse a las cambiantes demandas contextuales mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento (Belem et al., 2014).

Por lo tanto, la capacidad de afrontar con efectividad estas demandas puede representar la diferencia entre una exitosa o no transición al deporte de élite (Doron & Martinent, 2017; Chamorro et al., 2015). Sin embargo, la imposibilidad de utilizar estas estrategias lidiar con el estrés puede afectar negativamente el rendimiento del atleta, llevándolo a fallas y en el peor de los casos derrotas. El atleta necesita enfrentar desafíos, eventos estresantes y riesgos para aprender a lidiar con estos eventos. Por tanto, las estrategias de afrontamiento en conjunto con la autoestima, la autoeficacia, la orientación a la tarea, el optimismo y la motivación intrínseca son factores psicológicos de protección fundamentales para el desarrollo de la resiliencia. Además de estos factores, los recursos personales (determinación, competitividad, compromiso, madurez y persistencia) y las influencias socioculturales también juegan un papel en el desarrollo de un perfil resiliente (Pereira et al., 2020; Belem et al., 2014).

Asimismo, las estrategias de afrontamiento de los atletas podrían predecirse mediante la personalidad (Beckford, Poudevigne, Irving, & Golden, 2016; Allen, Frings, & Hunter, 2012), estudios sugieren que los atletas de alto rendimiento tienen mayor control sobre sus emociones lo que les permite adoptar fácilmente diferentes estrategias de afrontamiento. Se ha reconocido durante mucho tiempo que la adaptación exitosa en cualquier entorno de logro requiere habilidades efectivas de autorregulación cognitiva, conductual y emocional (Pereira et al., 2020; Crocker, Tamminen, & Gaudreau, 2015). Quienes presentan una mayor diversidad de recursos personales afrontan mejor las situaciones de estrés y, en consecuencia, tienen mayor capacidad para alcanzar el éxito deportivo (Pereira et al., 2020; Madrigal, Gill, & Willse, 2017).

En el contexto deportivo, los estudios han investigado la relación de la resiliencia con el bienestar psicológico, rendimiento deportivo y salud mental, calidad de vida, depresión y ansiedad, superando el fracaso deportivo y efectos negativos del estrés en el deporte (Doron & Martinent, 2017; Belem et al., 2014). El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos

tipos de cogniciones y reducir la cantidad de autorreflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física. En el campo del deporte las investigaciones al respecto sugieren que los atletas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Márquez, 2006).

Otros estudios se han centrado en describir las principales estrategias de afrontamiento empleadas por deportistas de muy diversas modalidades, entre las cuales destacamos las siguientes: uso de estrategias con un enfoque cognitivo al enfrentarse jugadores de rugby profesionales a fuentes de estrés agudo durante la competición (Anshel & Porter, 1996), estrategias de afrontamiento como predictores de la aparición de lesiones en futbolistas de élite (Ivarsson, Johnson, & Podlog, 2013), empleo de entrevistas fenomenológicas con decatletas de élite procurando que sean conscientes de señales clave (Dale, 2000), análisis de percepción de la efectividad en el empleo de las estrategias de afrontamiento en jugadores de fútbol (Catalá-Mesón & Peñacoba-Puente, 2019), utilización del afrontamiento orientado a la tarea con deportistas de diferentes modalidades (Amiot, Gaudreau, & Blanchard, 2004), uso por parte de luchadores internacionales de estrategias centrándose en los objetivos (Gould, Finch, & Jackson, 1993), gestión del tiempo por parte de campeonas nacionales de patinaje artístico (Gould, Finch, & Jackson, 1993) y afrontamiento centrado en la emoción o centrado en el problema en jugadores de críquet (Holt & Mandigo, 2004).

Por lo que respecta a diferentes variables tratadas en el afrontamiento en el deporte, destacar los estudios centrados en diferencias en cuanto al sexo (Chamorro et al., 2015, González & Sandoval, 2015, Kolt, Kirkby, & Lindner, 1995) tipo de deporte (Nicholls et al., 2007) y edad (Nicholls, Polman, Levy, & Borkoles, 2010), debido a que la aparición de las emociones negativas bajo situaciones de estrés parece ser diferente en función del género. Algunos estudios indican que, desde los inicios de la adolescencia hasta la edad adulta, las mujeres tienen el doble

de probabilidad que los hombres de experimentar emociones negativas ante situaciones de estrés (Martínez-González et al., 2011). Sin embargo, otras investigaciones han hallado que las mujeres presentan un mayor grado de empatía, asertividad y conducta prosocial, habilidades que se han relacionado con la capacidad de ayudar a los demás (Martínez-González et al., 2011).

Asimismo, estudios informaron que las mujeres presentaban mayor acción instintiva (una dimensión del afrontamiento activo-antisocial) y mayor búsqueda de apoyo social que los hombres (Piemontesi & Heredia, 2009). Otros autores muestran la evidencia de como el sexo actuaba como un factor moderador en las relaciones entre los esquemas cognitivos (creencias sobre uno mismo y los demás), la ansiedad somática y la interrupción de la atención. Confirmando así que el sexo fue un moderador de las relaciones entre los esquemas cognitivos y los estilos de afrontamiento del estrés enfocados en el estilo centrado en la tarea y el estilo centrado en la búsqueda de contactos sociales (Madrigal, Gill, & Willse, 2017; Nwankwo & Onyishi, 2012).

En general la literatura apoya que mujeres están más inclinadas a experimentar la amenaza de las evaluaciones de desafío que los hombres. El sexo puede resultar un factor mediador en los estilos de afrontamiento, aunque los resultados son ambiguos. Se ha confirmado que las mujeres prefieren estilos de afrontamiento emocional, mientras que los hombres tienden a evitar tales estrategias Nwankwo & Onyishi (2012), quienes realizaron un estudio entre atletas nigerianos, concluyeron que las mujeres que practicaban deportes mostraban mecanismos de afrontamiento más adaptativos que los hombres. Relaciones similares fueron observadas por Nicholls et al. (2007), quienes comprobaron que las mujeres practicantes de deportes aplicaban estrategias de afrontamiento variadas con mayor frecuencia que los hombres. Según Panahi & Ramazani-Nejad (2011), los hombres tienden a utilizar estrategias centradas en las emociones, como culparse a sí mismos y evitar. Parece apropiado asumir que la cultura es un factor

crucial que modera la relación entre el manejo del estrés y el sexo (Basiaga-Pasternak, 2018).

En lo que respecta a los instrumentos empleados para el estudio del afrontamiento en el deporte, la revisión sistemática realizada por Pereira et al. (2020) identificó que de entre los 65 trabajos analizados, 37 emplearon instrumentos específicos del contexto deportivo y 28 inespecíficos, que habían empleado instrumentos de medición de la construcción de afrontamiento en el deporte con énfasis en situaciones competitivas. Así, en dicha revisión algunos de los constructos estudiados fueron resiliencia (Belem et al., 2014), nivel de estrés (Belem et al., 2016), motivación autodeterminada (De Oliveira et al., 2016) y apoyo de los padres con motivación autodeterminada (Vissoci et al., 2013), presentando todos los instrumentos empleados buenas propiedades psicométricas que aseguraron precisión y confiabilidad en los respectivos estudios.

Con relación a todo lo anterior, aunque existen estudios que analizan el afrontamiento en el deporte integrando variables de edad y sexo (Goyen & Anshel 1998; Nicholls et al., 2010), son menos los que lo hacen incluyendo junto a las dos anteriores otras variables, como años de práctica (Rogowska & Kusnierz, 2012) o tipo de deporte y nivel de rendimiento deportivo (Nicholls et al., 2007).

Así, el presente trabajo tiene como objetivo principal analizar estrategias de afrontamiento empleadas por una muestra de deportistas colombianos de alto rendimiento, considerando como variables dependientes el sexo, la edad (25 años y menos o 26 años y más), la modalidad deportiva (olímpico o paralímpico), tipo de deporte (Individual o colectivo), y el nivel de formación académica (estudios básicos, formación profesional o formación universitaria).

2.2 MATERIAL Y MÉTODOS

2.2.1 Participantes

En el presente estudio participaron 334 deportistas colombianos de alto rendimiento integrados en el programa “Apoyo al Atleta Excelencia Coldeportes”, del Ministerio del Deporte de Colombia: edad $27,10 \pm 6,57$ años: 156 hombres ($28,10 \pm 6,80$ años) y 178 mujeres ($26,24 \pm 6,25$ años); 284 de deportes olímpicos ($26,16 \pm 5,66$ años); 50 de deportes paralímpicos ($32,46 \pm 8,59$ años); 287 de deportes individuales ($26,86 \pm 6,45$ años) y 47 de deportes colectivos ($28,74 \pm 7,16$ años); 157 de 25 o menos años de edad ($21,68 \pm 2,59$ años) y 177 de 26 o más años de edad ($31,92 \pm 5,12$ años). Dicho programa tiene por objeto fomentar el desarrollo deportivo de altos logros del país a través de la asistencia técnica, de ciencias aplicadas del deporte y desarrollo psicosocial para atletas con proyección deportiva, con el fin de mejorar los resultados deportivos en Juegos del Ciclo Olímpico, Paralímpico y Sordolímpicos, y competiciones a nivel internacional.

2.2.2 Instrumentos

Se empleó el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1) en su versión española (Kim, Duda, & Ntoumanis, 2003), derivado en primera instancia del ACSQ original validado por Duda & Kim (1997), que contaba con 78 ítems correspondientes a 13 factores y, más concretamente, de una posterior versión reducida de 32 ítems y seis factores (Kim, Duda, & Ntoumanis, 2003) que mostró indicadores adecuados de validez de constructo (Romero et al., 2013). En la versión española del ACSQ-1 empleada para el presente estudio fueron examinadas sus propiedades psicométricas con una muestra de 190 deportistas españoles de distintas

modalidades, obteniendo, mediante Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), indicadores aceptables de ajuste (Kim et al., 2003). Dicho cuestionario consta de 28 ítems y 5 factores frente a 32 ítems y 5 factores (Kim, Duda, & Ntoumani, 2003), al suprimirse la subescala de religiosidad, debiendo el deportista escoger mediante una escala Likert de 5 puntos (de 1 "nunca" a 5 "siempre") aquella opción que refleje con qué frecuencia emplea determinadas estrategias de afrontamiento en las situaciones competitivas.

El ACSQ-1 en su versión española permite la evaluación de cinco estrategias de afrontamiento: calma emocional, reestructuración cognitiva, retraimiento mental, conductas de riesgo y búsqueda de apoyo social, habiéndose empleado para analizar la relación de las diferentes estrategias de afrontamiento con el bienestar y la autonomía en jóvenes tenistas profesionales (Romero et al., 2013). Por otra parte, los indicadores de ajuste obtenidos en un estudio con una muestra de futbolistas que competían regularmente en fútbol federado a nivel regional y/o nacional (Catalá-Mesón & Peñacoba-Puente, 2019) similares a los observados en muestras heterogéneas de deportistas, caso del precitado estudio con deportistas de muy diferentes modalidades realizado por Kim et al. (2003).

2.2.3 Procedimiento

Se empleó un muestreo por conveniencia, solicitando la participación de todos los deportistas colombianos integrados en el programa “Apoyo al Atleta Excelencia Coldeportes”, del Ministerio del Deporte de Colombia, a través de la Dirección de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo. La recolección de datos se llevó a cabo utilizando un cuestionario en línea enviado a los participantes a través de la plataforma en línea Google Forms (<https://docs.google.com/forms/>). El cuestionario fue enviado al total de 420 deportistas (231 mujeres y 189 hombres) incluidos en el referido programa, de los cuales completaron el cuestionario un total

de 334 (79,52%): 358 de deportes olímpicos, respondiendo 284 (79 %) y 62 de deportes paralímpicos, respondiendo 50 (81%).

Antes de la participación, se explicaron los procedimientos experimentales a todos los participantes que dieron su consentimiento informado voluntario por escrito de acuerdo con la Declaración de Helsinki. Todos los procedimientos fueron aprobados por la Comisión de Ética de la Investigación de la Universidad de Vigo (España) (número de aprobación: 57/2020). En primer lugar, los deportistas dieron su consentimiento informado y luego completaron los siguientes elementos, que presentamos aquí de forma breve y completa en el Apéndice 2: Información personal; versión española del Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1 (Kim et al., 2003).

2.2.4 Análisis estadístico

Todos los análisis estadísticos se realizaron con el paquete estadístico SPSS para Ciencias Sociales (SPSS 25 para Windows) (IBM Corporation, Armonk, Nueva York, EE.UU.) y el nivel de significación se estableció en $p < .05$.

El análisis de diferencias en las variables sexo (mujeres y hombres), edad (25 años y menos o 26 años y más), modalidad deportiva (olímpica o paralímpica), y tipo de deporte (Individual o colectivo), se realizó mediante la prueba t de Student para muestras independientes. El tamaño del efecto se calculó mediante la D de Cohen. Se realizó un análisis de correlaciones bivariadas mediante el coeficiente de correlación de Pearson para probar la asociación entre los factores del ACSQ-1.

Los resultados de nuestro estudio sugieren un nivel adecuado de consistencia interna, con rangos de Alfa de Cronbach que van desde .633 hasta .78, (Nunnally, 1978; Sijtsma, 2009), siendo el valor de la mayor parte de los factores ligeramente inferior al obtenido en el estudio de validación del ACSQ-1 al español

(Kim et al., 2003) y ligeramente superior en casi todos ellos al realizado por Catalá-Mesón & Peñacoba-Puente (2019) (Tabla 1).

Tabla 1. Fiabilidad de los factores de afrontamiento

Factor	Alfa de Cronbach	Nº Ítems
Calma emocional	.75	7
Reestructuración cognitiva	.72	6
Retraimiento mental	.63	6
Conductas riesgo	.68	4
Apoyo social	.78	5

2.3 RESULTADOS

2.3.1 Análisis descriptivo de los ítems

Se realizaron los análisis descriptivos (tamaño de la muestra, valor mínimo, valor máximo, media y desviación típica de los 5 factores correspondientes a los: 28 ítems del ACSQ-1, siendo la estrategia más empleada la de Calma emocional (4,14) y la que menos el retraimiento mental (1,90) (Tabla 2).

Tabla 2. Descriptivos de los factores de afrontamiento

Factor	N	Mínimo	Máximo	Media	DT
Calma emocional	334	2,57	5,00	4,14	,48
Reestructuración. cognitiva	334	2,33	5,00	4,02	,52
Retraimiento mental	334	1,00	4,00	1,90	,48
Conductas riesgo	334	1,00	5,00	3,09	,71
Apoyo social	334	1,00	5,00	3,14	,84

2.3.2 Análisis de diferencias de enfrentamiento

Por lo que respecta a diferencias encontradas en función de la variable sexo (Mujeres u hombres), hay diferencias significativas en la variable “calma emocional” (.001), teniendo los hombres (M = 4.23) una mayor media que las mujeres (M = 4.07). Por otra parte, en la variable “reestructuración cognitiva” (.010), los hombres (M = 4.10) presentan una mayor media que las mujeres (M = 3.96) (Tabla 3).

Tabla 3. Diferencias en afrontamiento entre mujeres y hombres

Factor	Sexo	N	Media	DT	t	Sig.	TE
Calma	Hombre	156	4,23	,48	3,20	,001**	,17
Emocional	Mujer	178	4,07	,46			
Reestructuración	Hombre	156	4,10	,52	2,60	,010*	,15
Cognitiva	Mujer	178	3,96	,51			
Retraimiento	Hombre	156	1,86	,49	-1,22	,223	-,06
Mental	Mujer	178	1,92	,48			
Conductas	Hombre	155	3,11	,71	,40	,691	,03
Riesgo	Mujer	178	3,08	,71			
Apoyo	Hombre	156	3,16	,78	,42	,673	,04
Social	Mujer	178	3,12	,88			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; N: 334

Por lo que respecta a diferencias en función de la variable edad (25 o menos años edad y 26 o más años de edad), hay diferencias significativas en la variable “retraimiento mental” (.033), teniendo los sujetos de 25 años de edad o menos ($M = 1.96$) una mayor media que los sujetos de 26 años o más ($M = 1.84$). Por otra parte, en la variable “búsqueda de apoyo social” (.008), los sujetos de 25 años de edad o menos ($M = 3.27$) presentan una mayor media que los sujetos de 26 años o más ($M = 3.02$) (Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias en afrontamiento entre deportistas de 25 o menos años y los de 26 o más

Factor	Edad	N	Media	DT	t	Sig.	TE
Calma	25 o <	157	4,10	,46	-1,42	,157	-,07
Emocional	>25	177	4,18	,49			
Reestructuración	25 o <	157	3,97	,52	-1,84	,067	-,10
Cognitiva	>25	177	4,07	,51			
Retraimiento	25 o <	157	1,96	,48	2,14	,033*	,11
mental	>25	177	1,84	,48			
Conductas	25 o <	156	3,05	,72	-1,05	,295	-,08
Riesgo	>25	177	3,13	,70			
Apoyo	25 o <	157	3,27	,80	2,66	,008**	,24
social	>25	177	3,02	,85			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; N: 334

En lo que se refiere a las diferencias encontradas en cuanto a la variable tipo de deporte (olímpico o paralímpico), hay diferencias significativas en la variable “calma emocional” (.003), teniendo los deportistas paralímpicos ($M = 4.33$) una mayor media que los olímpicos ($M = 4.11$). También, hay diferencias significativas en la variable “reestructuración cognitiva” (.001), teniendo los deportistas paralímpicos ($M = 4.24$) una mayor media que los olímpicos ($M = 3.98$) (Tabla 5).

Tabla 5. Diferencias en afrontamiento entre deporte olímpico y paralímpico

Factor	Modalidad Deportiva	N	Media	DT	t	Sig.	TE
Calma emocional	Olímpico	284	4,11	,48	-3,02	,003**	-,22
	Paralímpico	50	4,33	,45			
Reestructuración cognitiva	Olímpico	284	3,98	,51	-3,28	,001**	-,26
	Paralímpico	50	4,24	,51			
Retraimiento Mental	Olímpico	284	1,91	,48	1,71	,087	,13
	Paralímpico	50	1,79	,51			
Conductas Riesgo	Olímpico	283	3,08	,69	-,83	,406	-,09
	Paralímpico	50	3,17	,81			
Apoyo social	Olímpico	284	3,12	,84	-,90	,371	-,11
	Paralímpico	50	3,24	,83			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; N: 334

En cuanto a las diferencias encontradas considerando la variable modalidad deportiva (individual o colectivo), no hay diferencias significativas en ninguno de los factores (Tabla 6).

Tabla 6. Diferencias en afrontamiento entre deportistas individuales y colectivos

Factor	Tipo de deporte	N	Media	DT	t	Sig.	TE
Calma	Individual	287	4,15	,48	,36	,722	,03
Emocional	Colectivo	47	4,12	,46			
Reestructuración	Individual	287	4,03	,52	,69	,493	,06
Cognitiva	Colectivo	47	3,97	,54			
Retraimiento	Individual	287	1,89	,48	-,63	,528	-,05
Mental	Colectivo	47	1,94	,47			
Conductas	Individual	286	3,10	,72	,51	,608	,06
Riesgo	Colectivo	47	3,04	,65			
Apoyo	Individual	287	3,17	,83	1,93	,055	,26
Social	Colectivo	47	2.92	.84			

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; N: 334

2.3.4 Correlaciones entre los diferentes factores del afrontamiento

La Tabla 7 muestra las correlaciones entre los cinco factores del ACSQ-1. Todas las correlaciones son significativas, a excepción de retraimiento mental con conductas de riesgo y apoyo social. Las correlaciones más elevadas se observan entre la calma emocional y la reestructuración cognitiva (0,68), oscilando el resto entre 0,17 y 0,30. Las únicas correlaciones negativas se observan entre el retraimiento mental y la calma emocional y reestructuración cognitiva.

Tabla 7. Correlaciones entre factores

Variables		Calma emocional	Reestructuración Cognitiva	Retraimiento mental	Conducta riesgo	Apoyo social
Calma emocional	r	1				
	Sig.					
	N	334				
Reestructuración cognitiva	r	,68**	1			
	Sig.	,000				
	N	334	334			
Retraimiento mental	r	-,40**	-,25**	1		
	Sig.	,000	,000			
	N	334	334	334		
Conductas riesgo	r	,21**	,30**	,07	1	
	Sig.	,000	,000	,200		
	N	333	333	333	333	
Apoyo social	r	,17**	,26**	,06	,21**	1
	Sig.	,002	,000	,277	,000	
	N	334	334	334	333	334

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$; N: 334

2.4 DISCUSIÓN

En esta investigación se analizó, empleando la versión española del ACSQ-1, el uso de estrategias de afrontamiento considerando sexo, edad, tipo de deporte y modalidad deportiva, así como las propias correlaciones. Exponemos a continuación la discusión de los resultados por apartados, siguiendo la misma secuencia que la empleada en la presentación de estos.

2.4.1 Grado de uso de las diferentes estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento más empleada en el presente estudio por parte de los deportistas de élite colombianos han sido la calma emocional (4,14) y la reestructuración cognitiva (4,02) mientras que la que menos el retraimiento mental (1,90). Estos resultados van en la misma línea que los encontrados en la propia validación del cuestionario ACSQ-1 a la versión española (Kim et al., 2003) realizado igualmente con deportistas de competición de muy diversas modalidades, con los mayores y similares valores en calma emocional y reestructuración cognitiva (3,41) y los menores en retraimiento mental (1,82).

Los anteriores resultados coinciden con los del estudio realizado por Catalá-Mesón & Peñacoba-Puente (2019) con una muestra de futbolistas con una edad media de 21,2 años que competían regularmente en fútbol federado nivel regional y/o nacional, donde la calma emocional y la reestructuración cognitiva fueron también las estrategias de afrontamiento más empleadas, ambas con el mismo valor (3,74), en tanto que la de retraimiento mental la que menos (2,01). Cabe destacar que dichas similitudes entre ambos estudios se produjeron pese a las grandes diferencias en cuanto a edad y nivel competitivo de ambas muestras: deportistas de élite de diferentes deportes con una media de edad de 27,10 años, frente a futbolistas de nivel regional o nacional con una media de edad de 15,29 años. Igualmente, estos resultados van en consonancia con los del estudio con jóvenes

tenistas de competición realizado por Romero et al. (2013) en el que, igualmente, las estrategias más empleadas por la muestra de estudio fueron la calma emocional ($\bar{x}=3,81$) y la menos empleada el retraimiento mental ($\bar{x}=1,90$).

Así, nuestro estudio refuerza la idea de que, independientemente de la edad, el nivel de competición de los deportistas o la especialidad deportiva practicada, las estrategias de afrontamiento más empleadas son la calma emocional y la reestructuración cognitiva, y la menos empleada el retraimiento mental.

2.4.2 Diferencias de afrontamiento en función del sexo

En el presente estudio los hombres presentaron significativos mayores valores que las mujeres en los factores calma emocional y reestructuración cognitiva. En este sentido, investigaciones anteriores han sugerido que los hombres usan más afrontamiento centrado en el problema y las mujeres usan más afrontamiento centrado en la emoción (Anshel & Porter, 1996; Hammermeister & Burton, 2004), siendo estos resultados contradictorios con los de nuestro estudio, al presentar mayor frecuencia de empleo el afrontamiento basado en las emociones, como la propia calma emocional, las mujeres que los hombres.

Por otra parte, nuestros resultados tampoco van en la línea de los del estudio de Rogaleva, Dubinkina, Vichuzhanin & Martynova (2022) en el que se empleó igualmente el ACSQ-1 con deportistas de muy diversas modalidades durante la pandemia de COVID-19, en el que solo se encontraron valores más altos en mujeres que en hombres en la estrategia de apoyo social. En este sentido, el estudio realizado por Kolt, Kirkby & Lindner (1995) apuntó diferencias de género, donde las gimnastas de competición adolescentes tenían más probabilidades de utilizar la búsqueda de apoyo social que los gimnastas para hacer frente a los descensos de los niveles rendimiento, en clara consonancia con estudios como el de McLeod, Kirkby & Madden (1994) donde comparación con los jugadores de baloncesto

masculinos de élite, las jugadoras tendrían más a utilizar el apoyo social para hacer frente a las dificultades de rendimiento.

Sin embargo, los resultados de otros estudios si son congruentes con los nuestros, como el realizado por Nicholls et al. (2007) con 749 deportistas de muy diversas modalidades, que mostró que las mujeres usaban con mayor frecuencia que los hombres ciertas estrategias de afrontamiento centradas en el problema, como la planificación, la comunicación y el afrontamiento orientado a la técnica. En este mismo sentido, el estudio realizado por González & Sandoval (2015) con una muestra de jóvenes deportistas mostró que los chicos presentan una media superior, tanto en el manejo adecuado como en el manejo inadecuado de estrategias de afrontamiento, que las chicas, puntuando más alto también en las estrategias de afrontamiento de autocrítica; apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social, mientras que las chicas puntuaron más alto en resolución de problemas.

2.4.3 Diferencias de afrontamiento en función de la edad

Con relación a la variable edad, los resultados de nuestro estudio reflejan significativos mayores valores los deportistas de 25 años de edad o menos en los factores retraimiento mental y búsqueda de apoyo social que los sujetos de 26 años o más. Estos resultados están en consonancia con las de otros estudios en los que los deportistas más jóvenes empleaban estrategias centradas en las emociones incrementaron con la edad y se redujo el empleo de la imaginación mental (Nicholls et al., 2010), aunque en contradicción con otras en las que estas se vieron reducidas con la edad (Williams & McGillicuddy-De Lisi, 1999). No obstante, estas comparaciones hay que tomarlas cautela desde el momento en que estas últimas investigaciones se realizaron solo con muestras de deportistas adolescentes. Con relación a todo lo anterior, podría ser útil, a medida que los deportistas tienen más

edad potenciar el empleo de la imaginación mental, ya que esta estrategia se ha asociado con la eficacia de afrontamiento (Nicholls et al., 2007).

2.4.4 Diferencias de afrontamiento en función de la modalidad deportiva

Los deportistas de modalidades paralímpicas presentaron valores significativamente más altos que los de olímpicas en los factores calma emocional y reestructuración cognitiva. En este sentido, el estudio realizado por Pensgaard, Roberts & Ursin (1999) con deportistas olímpicos y paralímpicos reveló que ambas muestras empleaban tipos similares de estrategias, excepto que los olímpicos emplearon más estrategias de reinterpretación positiva y crecimiento. Con relación a este último estudio, los olímpicos lograron, por tanto, poner con mayor frecuencia las dificultades en perspectiva, buscando aspectos positivos de una mala experiencia, siendo este resultado no esperado por dichos autores, al entender que los deportistas que han tenido que luchar con una discapacidad harían un mayor uso de este tipo de estrategias.

Igualmente, nuestros resultados, en los que los deportistas olímpicos obtienen mayores valores de calma emocional están en consonancia con los de un estudio realizado por Martínez-Patiño et al. (2021) durante la pandemia de la COVID-19 con deportistas olímpicos y paralímpicos de muy diversas modalidades, que encontraron que los paralímpicos se sintieron más capaces de hacer frente a los problemas personales y a los acontecimientos de la vida y se sintieron menos solos durante el confinamiento que los olímpicos. Todo lo anterior pese a que, como refleja el estudio de Clemente-Suárez, Fuentes-García, de la Vega Marcos & Martínez Patiño (2020), los deportistas paralímpicos percibieron mayor impacto negativo en su entrenamiento y rendimiento por el confinamiento que los deportistas olímpicos.

2.4.5 Diferencias de afrontamiento en función del tipo de deporte

No se encontraron diferencias significativas en ninguno de los factores atendiendo a la variable modalidad deportiva (individual o colectivo). Estos resultados son acordes con los del estudio realizado por Sepúlveda, Díaz & Ferrer (2019) en el que igualmente emplearon el ACSQ-1 con deportistas juveniles de alto rendimiento de disciplinas acuáticas individuales (natación) y colectivas (waterpolo), no encontrándose diferentes significativas en ninguna de las estrategias de afrontamiento en función del tipo de deporte practicado, sugiriendo dichos autores el interés de replicar su estudio con otras prácticas equivalentes de corte individual y grupal, incrementando los tamaños muestrales, tal y como se llevó a cabo en nuestro trabajo.

Sin embargo, otros hallazgos, como los del estudio de Nicholls et al. (2007), si reflejaron que la eficacia del afrontamiento está influenciada por el tipo de deporte practicado, empleándose en los deportes individuales técnicas de afrontamiento más centradas en la emoción (p. ej., relajación, culpabilidad y visualización) que los de deportes colectivos, mientras que los de deportes de equipo usan más la comunicación que los de deportes individuales.

2.4.6 Correlaciones entre los diferentes factores del afrontamiento

Todas las correlaciones entre las estrategias de afrontamiento han sido significativas, a excepción de retraining mental con conductas de riesgo y apoyo social, siendo las únicas negativas entre el retraining mental y la calma emocional y reestructuración cognitiva.

Nuestros resultados son en su mayor parte acordes con los del estudio realizado con futbolistas por Catalá-Mesón & Peñacoba-Puente (2019), aunque en este último caso había también correlaciones significativas positivas entre

retraimiento mental con conductas de riesgo y apoyo social. Por otra parte, nuestros resultados coinciden con los de la validación del ACSQ-1 a la versión española (Kim et al., 2003), con deportistas de muy diversas modalidades a excepción de que en este trabajo no hay correlaciones significativas, como si sucedía en nuestro estudio, entre retraimiento mental y reestructuración cognitiva y calma emocional; no existiendo, al igual que en nuestro estudio, correlación significativa entre retraimiento mental y apoyo social.

2.5 CONCLUSIONES

El presente trabajo proporciona apoyo empírico sobre el uso de las estrategias de afrontamiento por parte de los deportistas de élite, siendo las más empleadas la calma emocional y la reestructuración cognitiva y la que menos el retraimiento mental. Los hombres presentaron mayores valores que las mujeres en calma emocional y reestructuración cognitiva, mientras que los deportistas de menos edad presentaron mayores valores que los de más en retraimiento mental y búsqueda de apoyo social. Los deportistas de modalidades paralímpicas mostraron mayores valores que los de olímpicas en calma emocional y reestructuración cognitiva, no existiendo diferencias en función de la modalidad deportiva. Se encontraron correlaciones significativas entre la mayor parte de estrategias. La investigación futura debería analizar estas variables en más profundidad en un intento de explicar por qué influyen en el afrontamiento.

3. ESTUDIO II. INFLUENCIA DE LAS VARIABLES DEPORTIVAS Y PERSONALES EN LA ANSIEDAD COMPETITIVA DE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE COLOMBIANOS DE DEPORTES OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS²

3.1 MARCO TEÓRICO

La ansiedad es, sin duda, uno de los constructos psicológicos más citados de todos los paradigmas englobados en la psicología (Arruza et al., 2012) en el que hay que distinguir aspectos somáticos y cognitivos, incluyendo aspectos de rasgo y de estado independientes entre sí que influyen en el comportamiento de diferentes formas. La ansiedad somática es un espectro de reacciones que pueden ocurrirle a un individuo, incluyen sudoración excesiva, aumento del ritmo cardíaco, temblores y tensión. Tiene un efecto definitivamente negativo sobre el rendimiento y parece apoyar el modelo de catástrofe de Fazy & Hardy (1991), según el cual la activación fisiológica influye en el rendimiento, como efecto de la interpretación de los síntomas fisiológicos porque la ansiedad somática hace referencia al aumento de los indicadores fisiológicos, tales como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardíaca, malestares estomacales y la sudoración (Ong & Chua, 2021, Nicholls et al., 2010). Factores como falta de apoyo y la imagen negativa del mundo y de uno

² Este capítulo está parcialmente publicado con la siguiente referencia. Marín González, F.H., Portela Pino, I., Fuentes Garcia, P. y Martínez Patiño, M.J. (2022). Relationship between Sports and Personal Variables and the Competitive Anxiety of Colombian Elite Athletes of Olympic and Paralympic Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19 (13), 7791. doi:10.3390/ijerph19137791

mismo provocan una ansiedad somática muy fuerte en las situaciones previas a la competencia (puede manifestarse como tensión muscular, hipertensión arterial, sequedad de garganta, sensación de nerviosismo, aumento del ritmo cardíaco (Weinberg & Gould, 2019).

Con relación a la ansiedad cognitiva se refiere a la evaluación negativa que realiza el sujeto sobre su rendimiento y resultados (ej. preocupación, pensamientos y expectativas negativas, miedo al fracaso, falta de concentración, pensamientos de inseguridad y la autoconfianza, que refiere al grado de convicción del deportista de poder lograr lo que se propone, la cual opera como un regulador de la ansiedad) (Ong & Chua, 2021; Weinberg & Gould, 2019). Es importante reconocer que la ansiedad cognitiva juega un papel importante en la modulación del rendimiento (Rocha & Osório, 2018). La ansiedad también puede aumentar la intensidad de las expectativas de amenaza del individuo en una situación de tarea, lo que lleva a estilos pesimistas de explicar los eventos. La consecuencia de la ansiedad cognitiva es una disminución de la eficacia del rendimiento y una disminución del funcionamiento cognitivo, lo que es particularmente indeseable en los deportes (Rocha & Osório, 2018; Vasconcelos-Raposo, 2000; Mehrsifar et al., 2019, Jones, Mullen, & Hardy, 2019).

La teoría multidimensional de la ansiedad competitiva (Martens, Vealey, & Burton, 1990) propone tres componentes: la ansiedad somática, que tiene que ver con la activación fisiológica del organismo; la ansiedad cognitiva, que se asocia a las representaciones cognitivas de amenaza, incertidumbre y preocupación; y la autoconfianza (Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez, & Alarcón, 2020). El estudio de la ansiedad desde la esta teoría brinda una comprensión del fenómeno en toda su extensión teniendo en cuenta sus tres componentes donde la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito (Martens, Vealey, & Burton 1990).

Existe una amplia literatura que investiga las posibles asociaciones entre la ansiedad competitiva, las variables del deportista y el contexto deportivo (Pulido, Fuentes, & de la Vega, 2021; Rocha & Osório, 2018), mostrando una revisión sistemática y un metaanálisis que parece factible que las intervenciones enfocadas y aceptables para los síntomas de ansiedad entre las poblaciones de deportistas puedan aumentar la longevidad de la carrera y mejorar la satisfacción del rol (Rice et al., 2019). Es importante reconocer que la ansiedad cognitiva juega un papel importante en la modulación del rendimiento. La ansiedad también puede aumentar la intensidad de las expectativas de amenaza del individuo en una situación de tarea, lo que lleva a estilos pesimistas de explicar los eventos. La consecuencia de la ansiedad cognitiva es una disminución de la eficacia del rendimiento y una disminución del funcionamiento cognitivo, lo que es particularmente indeseable en los deportes (Rocha & Osório, 2018).

En la competencia deportiva, la capacidad de mantener la atención y la concentración es clave para los deportistas para manejar estados emocionales y aumentar la confianza en su desempeño. Por lo tanto, la regulación de los estados emocionales depende de la interpretación cognitiva que se haga por los atletas durante la competencia y en el despliegue de estrategias que permitan mantener, reducir o aumentar la intensidad experimentada (Rocha & Osório, 2018). Un ejemplo claro es el miedo a fallar que indica una emoción subjetiva, que tiene unos antecedentes ambientales (presión de padres y entrenadores), y consecuencias afectivas, en particular en el contexto deportivo (Pineda-Espejel, Morquecho-Sánchez, & Alarcón, 2020). Por lo tanto, reinterpretar una situación cognitivamente puede promover la reducción de los estados de ansiedad y estrés, ya que esto implica que los atletas tienen más herramientas para desviar o reenfocar la atención hacia un objetivo lo que, a su vez, tiene un impacto directo en la mejora de la recuperación física después competencia (Rocha & Osório, 2018).

Existen muchas maneras en que la ansiedad puede afectar el rendimiento deportivo, en primer lugar, por deportes que requieren resistencia, potencia o

ambos, la ansiedad puede ser muy agotadora para el nivel de energía del atleta (Palazzolo, 2020). En segundo lugar, en deportes donde la calma es fundamental (por ejemplo, golf, tiro con arco, lanzamiento de tiro libre en baloncesto o tiro libre directo en fútbol), la ansiedad puede interferir significativamente con la capacidad del atleta para mantener la calma. En tercer lugar, los atletas ansiosos le resultan difícil poder permanecer concentrado en la tarea en cuestión porque aumenta la tensión en el músculo de la garganta y el pecho hasta el punto en que puede parecer imposible tragar o expandir el pecho (Balyan et al., 2016; Pons, Viladrich, Ramis, & Polman, 2018; Hanton, Mellalieu, & Williams, 2015). Se ha descubierto que la ansiedad ejerce una poderosa influencia en el rendimiento del atleta, investigaciones demuestran que el sistema cognitivo surge de la interpretación que un individuo le da a una situación y esta ejerce un efecto sobre su desempeño además se destaca que los atletas exitosos son aquellos que pueden interpretar la ansiedad como facilitador en el curso de su rendimiento atlético (Palazzolo, 2020; Balyan et al., 2016; Sanader et al., 2021).

Sin embargo, debemos ser cautelosos porque publicaciones como otra revisión sistemática concluyen que no hay evidencia suficiente para aclarar la relación entre el rendimiento deportivo y la ansiedad (Prats & Mas, 2017). Mencionando que, si bien es cierto que la ansiedad ejerce algún efecto sobre el rendimiento, no quedan del todo claras las relaciones que se establecen entre ambas variables, empezando por la posibilidad de que la ansiedad influya de manera diferente en función del individuo y de su percepción de la misma como facilitadora o debilitadora del rendimiento, y pasando por el tipo de deporte y sus características intrínsecas, si es deporte individual, o de equipo, requisitos físicos del mismo etc (Prats & Mas, 2017). En este sentido, a pesar de la existencia de indicadores de ansiedad cognitiva (por ejemplo, pensamientos recurrentes o rimas), los entrenadores y deportistas deben entender que también son indicadores de una activación necesaria para el funcionamiento psicológico, siendo muy importante canalizar dicho proceso a través del entrenamiento psicológico de diferentes habilidades para potenciar las capacidades de autoconfianza (González-

Hernández, Gomariz-Gea, Valero-Valenzuela, & Gómez-López, 2020). Así, la ansiedad cognitiva y somática son moduladas por la interpretación que el deportista hace de las mismas, lo que puede ser beneficioso para su rendimiento (Ortín-Montero, De-la-Vega, & Gosálvez-Botella, 2013).

Otro de los factores que está implicado en la ansiedad es el sexo como destacan Macías & Moya (2002), influye en el logro deportivo a través de las autopercepciones de valor y expectativas. En esta línea, si bien las características físicas y las aptitudes tienen alguna influencia, la primera fuente de las diferencias de género en las autopercepciones son el contexto sociocultural y los procesos de socialización. Tal como destacan Selva, Pallarès & González (2013), si nos centramos en el contexto deportivo, la incorporación de la mujer no ha estado exenta de obstáculos que han caracterizado los caminos hacia una de las formas predominantes del deporte: el de la competencia. Se ha comprobado que las mujeres suelen ser menos activas que los hombres y las que practican lo hacen en menor medida que los hombres (Verdaguer, Mas, Ramón, & Conti, 2017). Considerando cada factor de ansiedad deportiva, las atletas femeninas presentan niveles significativamente más altos de ansiedad somática y alteración de la concentración. Asimismo, son más propensas a sentirse ansiosas que los atletas masculinos, un hallazgo que está en línea con investigaciones previas (Verdaguer et al., 2017).

Con esta revisión de literatura se evidencia que el perfil psicológico deportivo es capaz de predecir la ansiedad competitiva, los estados de ánimo y las puntuaciones de autoeficacia, siendo la autoconfianza la variable que mejor predice el perfil psicológico deportivo (Reigal, Vazquez-Diz, Morillo-Baro, & Hernandez-Mendo, 2020). Uno de los instrumentos más utilizados para evaluar el estado de ansiedad precompetitiva ha sido el «Competitive State Anxiety Inventory-2» (CSAI-2) (Martens et al., 1982). En la actualidad se han realizado estudios donde demuestran que el CSAI-2 psicométricamente es válido y fiable y con un alto grado de utilidad en la intervención psicológica con deportistas de todo tipo de edad y

condición. Como lo indican en el estudio de validación los índices de consistencia interna de los ítems encontrados para las distintas dimensiones de la escala son elevados, todos por encima de 0,8, lo que garantiza la fiabilidad de la herramienta (Arruza Gabilondo, 2012).

3.2 MATERIAL Y MÉTODOS

El diseño del estudio es descriptivo transversal. Se utilizó la lista de verificación Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE), concretamente la "Lista de verificación STROBE: estudios transversales" (<https://www.strobe-statement.org/>)(consultada el 16 de junio de 2022). Este estudio se realizó online utilizando la plataforma de Internet Google Forms en español (<https://docs.google.com/forms/>)(consultado el 14 de agosto de 2020). Se utilizó un diseño correlacional con un muestreo incidental de conveniencia.

3.2.1 Participantes

El criterio de inclusión utilizado para la presente investigación hizo parte del programa "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes" del Ministerio del Deporte de Colombia. El programa Coldeportes tiene como objetivo principal lograr resultados importantes por parte de los atletas colombianos de alto rendimiento, especialmente en los Juegos Olímpicos, Paralímpicos, Sordolímpicos y otras competencias internacionales. Así, este programa proporciona apoyo técnico a los atletas basado en las ciencias del deporte. La población total estudiada incluyó 334 atletas de élite colombianos: con una edad de $27,10 \pm 6,57$ años, con $3,62 \pm 3,12$ años dentro del programa, $13,66 \pm 6,37$ años practicando su modalidad deportiva, y con una posición de $4,05 \pm 3,96$ lograda en la última competición internacional: 178 mujeres ($26,24 \pm 6,25$ años) y 156 hombres ($28,10 \pm 6,80$ años); 177 tenían 26 años o más ($31,92 \pm 5,12$ años) y 157 tenían 25 años o menos ($21,68 \pm 2,59$ años); 287 de deportes individuales ($26,86 \pm 6,45$ años) y 47 de deportes colectivos ($28,74 \pm 7,16$ años); 284 de deportes olímpicos ($26,16 \pm 5,66$ años), y 50 de deportes paralímpicos ($32,46 \pm 8,59$ años).

El programa Coldeportes clasifica a los deportistas en las siguientes 7 categorías, en función de sus logros deportivos: 1. "Talento" (17 años): Medalla de oro en el Campeonato Sudamericano/Para-Sudamericano o medallista en los Juegos Sudamericanos de la Juventud, o buenos resultados en los Juegos Para-Americanos de la Juventud; 2. "Junior": Medallista en el Campeonato Mundial Junior o Panamericano/Parapanamericano; 3. "Desarrollo": Medallista en Juegos Deportivos Sudamericanos/Parosuramericanos o medalla de plata o bronce en Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe; 4. "Promoción": Clasificado para los Juegos Olímpicos de Verano o de Invierno, o Medallista de Plata o Bronce en Campeonatos Para/Parapanamericanos, o Medallista en Juegos Olímpicos/Paralímpicos de la Juventud; 5. "Avanzado": Medalla de oro en el Campeonato Panamericano/Parapanamericano o medallista en los Juegos Mundiales; 6. "Élite": 4º a 8º puesto en el Campeonato Mundial, o 6º a 8º puesto en el Ranking Mundial al final de la temporada, o Medalla de Oro en los Juegos Para/Parapanamericanos; 7. "Altius": Medallista en los Juegos Olímpicos/Paralímpicos de verano o de invierno, o medallista en el Campeonato del Mundo, o del 1º al 5º puesto en la clasificación mundial al final de la temporada (Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, Programa de Apoyo al Atleta Excelencia Coldeportes, s/f).

La Tabla 1 se observa el resumen de los análisis descriptivos de las variables independientes que caracterizan la muestra de atletas en estudio.

Tabla 1. Características deportivas de los atletas.

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Modalidad deportiva	Olímpico	284	85.0
	Paralímpico	50	15.0
Tipo de deporte	Colectivo	47	14.1
	Individual	287	85.9

Media de horas de formación/semana	Menos de 10 h	21	6.3
	Entre 10 y 15 h	60	18.0
	Entre 15 y 20 h	83	24.9
	Entre 20 y 25 h	76	22.8
	Entre 30 y 35 h	58	17.4
	Entre 40 y 45 h	19	5.7
	Entre 45 y 50 h	13	3.9
	Más de 50 h	4	1.2
Categoría del programa	1. Talent	28	8.4
	2. Junior	17	5.1
	3. Development	94	28.1
	4. Promotion	74	22.2
	5. Advanced	60	18.0
	6.Elite	40	12.0
	7. Altius	21	6.3

En la tabla 2. Se presentan de forma descriptiva las características sociodemográficas de los atletas, la mayoría de los atletas cuentan con estudios básicos, con predominio de estado civil en unión libre y sin hijos sin una ocupación.

Table 2. Características personales de los atletas (N=334).

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Nivel de educación	de Estudios básicos	213	63,8

	F. Profesional	26	7,8
	F. Universidad	95	28,4
Estado civil	Casado	36	10,8
	Soltero	250	74,9
	Unión Libre	48	14,4
Número de hijos	Ninguno	257	76,9
	1	51	15,3
	2	19	5,7
	3	5	1,5
	4	1	,3
	5	1	,3
Personas económicament e dependientes	Ninguno	136	40,7
	1	67	20,1
	2	66	19,8
	3	34	10,2
	4	15	4,5
	5 o más	16	4,8
Ocupación	No	264	79,0
	Si	70	21,0

3.2.2 Procedimiento

La convocatoria para participar en el estudio se hizo a través de un enlace enviado por la Dirección de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo del programa Coldeportes. El cuestionario fue enviado a los 420 deportistas que hacían parte del

programa, respondiendo 334 (79,52%): 358 de deportes olímpicos, con 284 (79%) respondiendo, y 62 atletas paralímpicos, con 50 (81%) respondiendo. Este estudio fue completamente voluntario, y no se solicitaron datos personales a través de los cuales se pudiera identificar a los participantes. Se pidió a los atletas que rellenaran el cuestionario 24 h antes del inicio de la competición, al igual que en estudios anteriores que utilizaban el cuestionario de inventario de situaciones y ansiedad (Fernández, Brito, Miarka & Diaz, 2020) o el mismo CSAI-2 utilizado en el presente estudio (Reigal et al., 2020). El periodo de recogida de datos duró 21 días (del 2 de septiembre al 22 de septiembre de 2020). Antes de participar, se explicó el procedimiento a seguir para la cumplimentación del cuestionario a través de la citada plataforma, y los deportistas dieron su consentimiento antes de iniciarlo, de acuerdo con la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). Todos los procedimientos fueron aprobados por el Comité de Ética de la Institución Universitaria "Escuela Nacional del Deporte" de Cali (Colombia) (número de aprobación: 17.163).

3.2.3. Instrumentos

La ansiedad y la autoconfianza de los participantes se evaluaron mediante el Inventario de Ansiedad Estatal Competitiva-2R (CSAI-2R) (versión española) (Cox, Martens & Russell, 2003; Andrade Fernández, Lois Río, & Arce Fernández, 2007), que es de gran utilidad para los análisis en el contexto deportivo (Geczi et al., 2008; Gomez-Lopez, Courel-Ibanez, & Granero-Gallegos, 2021) o incluso militar (Fuentes-García et al., 2021). Además, el cuestionario CSAI-2 ha demostrado ser adecuado para los deportistas con discapacidad, con la verificación de la validez y fiabilidad del cuestionario CSAI-2 realizada para los deportistas con discapacidad (Hoon, 2008). Los valores de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza pueden extraerse de los 17 ítems del cuestionario. El cuestionario utilizó una escala de Likert de 4 puntos, que iba de "nada" a "mucho" para puntuar

los ítems. Los sentimientos negativos sobre la actuación y los resultados de la misma se evaluaron con la subescala de Ansiedad Cognitiva. Los 5 ítems de esta subescala tienen una puntuación global que va de 5 a 20 puntos. La percepción de indicadores fisiológicos de ansiedad, como la tensión muscular, el aumento de la frecuencia cardíaca, la sudoración y el malestar estomacal, se midió con los 7 ítems de la subescala de Ansiedad Somática. La puntuación mínima de esta escala es 7, con un máximo de 28. El grado de confianza de los atletas en su éxito en la competición se midió con los 5 ítems de la subescala de autoconfianza, con una puntuación global entre 5 y 20.

3.2.4. Análisis estadístico

Se realizó un análisis estadístico con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences, versión 25 para Windows, IBM Corporation, Armonk, NY, EE. UU.) y el nivel de significación se fijó en $p < 0,05$.

A continuación, se llevó a cabo un análisis de fiabilidad para calcular la consistencia interna de los cuestionarios. Para ello se utilizó el alfa de Cronbach, cuyo valor igual o superior a 0,70 indica una buena consistencia (Zangaro, 2019). También se calculó el coeficiente omega de McDonald, que también sirve para verificar la consistencia interna de las variables utilizadas en la investigación, y según algunos autores, muestra evidencia de mayor precisión. En el coeficiente omega de McDonald, el rango establecido está entre 0 y 1, siendo los valores más altos los que proporcionan las medidas más fiables (Zhang & Yuan, 2016). Sin embargo, para considerar un valor aceptable de confianza utilizando el coeficiente omega, éste debe ser superior a 0,70 (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

El análisis de las diferencias en las variables sexo (femenino y masculino), edad (25 años y menos o 26 años y más), modalidad deportiva (olímpica o paralímpica), tipo de deporte (individual o colectivo) y, en función de si los deportistas tenían, además del deporte, otra ocupación profesional, se realizó mediante la prueba t de Student para muestras independientes. Para el

establecimiento de comparaciones en función del nivel educativo de los deportistas (educación básica, formación profesional o educación universitaria) y de las siete categorías de clasificación de deportistas del programa (Talento a Altius), se utilizó un ANOVA de una vía con la corrección de Bonferroni. Se utilizó la D de Cohen para calcular el tamaño del efecto. Se realizó un análisis de correlación bivalente con el coeficiente de correlación de Pearson para comprobar la asociación entre las variables del CSAI-2R.

Para interpretar el resultado de la d de Cohen, a fin de cuantificar la magnitud del efecto, se utilizaron valores de efecto pequeños ($d = 0,2-0,3$), medianos ($d = 0,5-0,8$) y grandes ($d =$ mayor de $0,8$).

En cuanto a la interpretación de la correlación de Pearson, se entendió que una $r > 0,70$ era alta y una $r > 0,90$ era muy alta.

3.3 RESULTADOS

La tabla 3 muestra los valores medios de la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza. Los resultados de consistencia interna sugieren un nivel adecuado de consistencia interna, con valores del alfa de Cronbach y del coeficiente omega de McDonald superiores a 0,80 para todas las variables.

Tabla 3. Estadísticas descriptivas y análisis de fiabilidad.

VARIABLES	N	mínimo	máximo	M	DE	α	ω
Ansiedad cognitiva	334	1.00	4.00	2.54	0.71	0.83	0.83
Ansiedad somática	334	1.00	3.71	2.02	0.63	0.86	0.86
Confianza en sí mismo	334	2.20	4.00	3.60	0.42	0.82	0.83

M: Media, DE: desviación estándar, α : Alfa de Cronbach, ω : coeficiente omega.

Las diferencias encontradas en función de la variable sexo (femenino o masculino) sólo mostraron diferencias significativas en la variable “autoconfianza” ($p = 0,005$), teniendo los varones ($\bar{x} = 3,67$) una media mayor que las mujeres ($\bar{x} = 3,54$) (Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias entre los atletas femeninos y masculinos.

Variables	Sexo	N	MEDIA	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto
Ansiedad cognitiva	Hombre	156	2.50	0.66	-0.832	0.406	-0.065
	Mujer	178	2.57	0.75			
Ansiedad somática	Hombre	156	1.96	0.60	-1.784	0.075	-0.122
	Mujer	178	2.08	0.65			
Confianza en sí mismo	Hombre	156	3.67	0.38	2.834	0.005	**0.128
	Mujer	178	3.54	0.44			

DE: desviación estándar; t: t de Student; * valor $p < 0,05$, ** valor $p < 0,01$.

Considerando la variable edad, se encontraron diferencias significativas en la variable “ansiedad cognitiva” ($p = 0,02$), teniendo los sujetos de 25 años o menos ($\bar{x} = 2,64$) una media más alta que los sujetos de 26 años o más ($\bar{x} = 2,46$). Por otro lado, en la variable “ansiedad somática” ($p = 0,001$), los participantes de 25 años o menos ($\bar{x} = 2,15$) obtuvieron una media mayor que los de 26 años o más ($\bar{x} = 1,91$) (Tabla 5).

Tabla 5. Diferencias entre los atletas de 26 años o más y los de 25 años o menos.

VARIABLES	Edad	N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto
Ansiedad cognitiva	25 or <	157	2.64	0.72	2.253	0.025 *	0.174
	>25	177	2.46	0.69			
Ansiedad somática	25 or <	157	2.15	0.62	3.443	0.001 **	0.233
	>25	177	1.91	0.62			
Confianza en sí mismo	25 or <	157	3.57	0.39	-0.996	0.320	-0.045
	>25	177	3.62	0.43			

25 o <: sujetos de 25 años o menos, >25: sujetos de 26 años o más; DE: desviación estándar; t: t de Student; * valor $p < 0,05$, ** valor $p < 0,01$.

Atendiendo a la modalidad deportiva (individual o colectiva), sólo se encontraron diferencias significativas en la variable “ansiedad somática” ($p = 0,009$), obteniendo los sujetos de deportes individuales ($\bar{x} = 2,05$) una media superior a la de los deportes colectivos ($\bar{x} = 1,80$) (Tabla 6).

Tabla 6. Diferencias entre los deportes individuales y los colectivos.

VARIABLES	Modalidad deportiva	N	Media	DE	t	Valor p del efecto	Tamaño del efecto
Ansiedad cognitiva	Individual	287	2.55	0.71	0.721	0.471	0.081
	Colectivo	47	2.46	0.70			
Ansiedad somática	Individual	287	2.05	0.62	2.619	0.009**	0.257
	Colectivo	47	1.80	0.57			
Confianza en sí mismo	Individual	287	3.60	0.42	-0.339	0.735	-0.022
	Colectivo	47	3.62	0.41			

DE: desviación estándar; t: t de Student; * valor $p < 0,05$, ** valor $p < 0,01$.

En cuanto al tipo de deporte (olímpico o paralímpico): sólo se encontraron diferencias significativas en la variable “autoconfianza” ($p = 0,001$), teniendo los deportistas paralímpicos ($M = 3,79$) una media más alta que los olímpicos ($M = 3,57$) (Tabla 7).

Tabla 7. Diferencias entre los deportes olímpicos y paralímpicos.

VARIABLES	Tipo deporte	de N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño efecto
Ansiedad cognitiva	Olímpico	284	2.55	0.70	0.500	0.617	0.054
	Paralímpico	50	2.50	0.77			
Ansiedad somática	Olímpico	284	2.05	0.62	1.837	0.067	0.176
	Paralímpico	50	1.87	0.66			
Confianza en sí mismo	Olímpico	284	3.57	0.42	-3.481	0.001 **	-0.218
	Paralímpico	50	3.79	0.30			

DE: desviación estándar; t: t de Student; * valor $p < 0,05$, ** valor $p < 0,01$.

El análisis de los resultados en función de si los atletas tenían, además del deporte, otra ocupación profesional, mostró que los atletas que, además de ser deportistas de élite, no tenían otra ocupación profesional, presentaban una mayor “ansiedad somática” ($p = 0,045$) que los que tenían otra ocupación profesional (Tabla 8).

Tabla 8. Diferencias según las ocupaciones profesionales.

VARIABLES	Otro oficio profesional	N	Media	DE	T	Valor p	Tamaño del efecto
Ansiedad cognitiva	Si	70	2.42	0.59	-1.574	0.116	-0.150
	No	264	2.57	0.73			
Ansiedad somática	Si	70	1.90	0.54	-1.960	0.045 *	-0.165
	No	264	2.06	0.64			
Confianza en sí mismo	Si	70	3.54	0.47	-1.480	0.140	-0.083
	No	264	3.62	0.40			

DE: desviación estándar; t: t de Student; * valor $p < 0,05$, ** valor $p < 0,01$

Al establecer comparaciones de las variables en función de los distintos niveles de educación, sólo se observaron diferencias significativas en la variable “ansiedad cognitiva” ($p = 0,042$), teniendo los deportistas con un nivel de educación básico ($M = 2,61$) una media mayor que los sujetos con educación universitaria ($M = 2,39$) (Tabla 9).

Tabla 9. Diferencias por niveles educativos.

Variables		N	Media	DE	IC (95%)		Min	Max	F	Valor p	Bonferroni
					Límite inferior	Límite superior					
Ansiedad cognitiva	EB	213	2.61	0.72	2.51	2.71	1.00	4.00	3.201	0.042	EB-EU = 0.038 *
	FP	26	2.49	0.70	2.21	2.77	1.20	3.80			
	EU	95	2.39	0.68	2.25	2.539	1.00	3.80			
	Total	334	2.54	0.71	2.46	2.61	1.00	4.00			
Ansiedad somática	EB	213	2.08	0.63	1.99	2.16	1.00	3.71	2.462	0.087	No diferencias
	FP	26	2.00	0.59	1.76	2.24	1.00	3.14			
	EU	95	1.91	0.62	1.78	2.04	1.00	3.57			
	Total	334	2.02	0.63	1.96	2.09	1.00	3.71			
Confianza en sí mismo	EB	213	3.58	0.42	3.53	3.64	2.20	4.00	0.736	0.480	No diferencias
	FP	26	3.67	0.41	3.50	3.8	2.80	4.00			
	EU	95	3.63	0.41	3.54	3.71	2.40	4.00			
	Total	334	3.60	0.42	3.56	3.65	2.20	4.00			

EB: educación básica, FP: formación profesional, EU: educación universitaria; CI: intervalo de confianza; F: variación entre las medias de las muestras; * Valor $p < 0.05$, ** * Valor $p < 0.01$.

Al establecer comparaciones de las variables en función de las categorías del programa, se encontraron diferencias significativas en la variable “ansiedad cognitiva” entre los atletas “Junior” ($\bar{x}= 3,05$) y “Altius” ($\bar{x}= 2,09$), con valores más altos en la categoría “Junior”. También hubo diferencias significativas en la variable “ansiedad somática” entre los atletas “Talento” ($\bar{x}= 2,25$) y “Altius” ($\bar{x}= 1,89$), y entre “Junior” y “Altius”, en ambos casos con valores más bajos en “Altius”. Hubo diferencias significativas en la “autoconfianza” entre las categorías “Talento” ($\bar{x}= 3,47$) y “Élite” ($\bar{x}= 3,78$), “Junior” ($\bar{x}= 3,49$) y “Élite”, y “Avanzado” ($\bar{x}= 3,53$) y “Élite”, en todos los casos con valores más altos de autoconfianza en la categoría “Élite” (Tabla 10).

Tabla 10. Diferencias por categorías de atletas.

	N	Media	DE	IC(95%)		Min	Max	F	Valor p	Bonferroni		
				Límite inferior	Límite superior							
Ansiedad cognitiva	1. Talent	28	2.68	0.714	2.40	2.96	1.20	4.00		2-7	=	
	2. Junior	17	3.05	0.638	2.72	3.37	1.80	4.00				
	3. Development	94	2.55	0.682	2.41	2.69	1.20	4.00				
	4. Ascent	74	2.49	0.665	2.33	2.64	1.00	3.60	3.270	0.004	**	
	5. Advanced	60	2.57	0.778	2.36	2.77	1.00	4.00				
	6. Elite	40	2.47	0.608	2.28	2.67	1.60	4.00				
	7. Altius	21	2.09	0.765	1.75	2.44	1.00	3.60				
Total	334	2.54	0.709	2.46	2.61	1.00	4.00					
Ansiedad somática	1. Talent	28	2.25	0.695	1.98	2.52	1.00	3.71	2.291	0.035 *	1-7	=
	2. Junior	17	2.39	0.632	2.05	2.70	1.43	3.29				

	3. Development	94	2.05	0.538	1.94	2.16	1.14	3.29		2-7 = 0.015
	4. Ascent	74	1.92	0.637	1.77	2.07	1.00	3.57		
	5. Advanced	60	2.02	0.635	1.85	2.18	1.00	3.57		
	6. Elite	40	1.91	0.621	1.71	2.11	1.00	3.29		
	7. Altius	21	1.89	0.731	1.56	2.22	1.00	3.43		
	Total	334	2.02	0.627	1.96	2.09	1.00	3.71		
	1. Talent	28	3.47	0.415	3.31	3.63	2.80	4.00		1-6 = 0.041
	2. Junior	17	3.49	0.500	3.24	3.75	2.60	4.00		2-6 = 0.033
Confianza en mismo sí	3. Development	94	3.56	0.399	3.48	3.64	2.60	4.00		5-6 = 0.043
	4. Ascent	74	3.65	0.432	3.55	3.75	2.20	4.00	3.235	0.004 **
	5. Advanced	60	3.53	0.416	3.42	3.63	2.60	4.00		
	6. Elite	40	3.78	0.321	3.68	3.89	3.00	4.00		
	7. Altius	21	3.76	0.377	3.59	3.93	3.00	4.00		
	Total	334	3.60	0.416	3.56	3.65	2.20	4.00		

IC: intervalo de confianza; F: variación entre medias muestrales; * valor $p < 0,05$, ** valor $p < 0,01$.

Al establecer comparaciones de las variables en función de las distintas situaciones del Estado Civil, no se observaron diferencias significativas en ninguna de las variables (Tabla 11).

Tabla 11. Diferencias por estado civil.

Variables	N	Media	DE	IC (95%)		Min	Max	F	Valor p	Bonferroni	
				Límite inferior	Límite superior						
Ansiedad cognitiva	S	250	2,568	,7021	2,481	2,656	1,00	4,00			
	VT	48	2,545	,7446	2,329	2,762	1,00	4,00	2,0	,136	No diferencias
	UL	36	2,316	,6884	2,083	2,549	1,00	3,80			
	Total	334	2,538	,7090	2,462	2,614	1,00	4,00			
Ansiedad somática	BE	250	2,066	,6364	1,987	2,145	1,00	3,71			
	VT	48	1,919	,5937	1,747	2,092	1,00	3,43			No diferencias
	UE	36	1,869	,5779	1,673	2,064	1,00	3,00	2,35	,097	
	Total	334	2,024	,6270	1,956	2,091	1,00	3,71			
Confianza en sí mismo	BE	250	3,599	,4069	3,548	3,649	2,40	4,00			
	VT	48	3,633	,4173	3,512	3,754	2,60	4,00			No diferencias
	UE	36	3,583	,4789	3,421	3,745	2,20	4,00	,177	,838	
	Total	334	3,602	,4156	3,557	3,647	2,20	4,00			

S: soltero, UL: unión libre, M: casado; IC: intervalo de confianza; F: variación entre medias muestrales; * valor $p < 0,05$, ** valor $p < 0,01$.

La tabla 12 muestra las correlaciones entre las tres variables del CSAI-2R. Todas las correlaciones fueron significativas, siendo positivas entre “Ansiedad cognitiva” y “Ansiedad somática” y negativas entre “Autoconfianza” y las otras dos variables: “Ansiedad cognitiva” y “Ansiedad somática”.

Table 12. Analysis of correlations between variables. N=334

Variables		Ansiedad cognitiva	Ansiedad somática	Confianza en sí mismo
Ansiedad cognitiva	r	1		
Ansiedad somática	r	0.557 **	1	
	Sig.	.000		
Confianza en sí mismo	r	-0.354 **	-0.379 **	1
	Sig.	.000	.000	

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

3.4. DISCUSION

Los resultados mostraron diferencias significativas en un número importante de las variables dependientes estudiadas, así como fuertes correlaciones entre la “Ansiedad Cognitiva”, la “Ansiedad Somática” y la “Autoconfianza”.

En cuanto a la primera hipótesis, referida a las diferencias según el sexo de los deportistas, los resultados obtenidos apoyaron parcialmente nuestra hipótesis. Aunque no se encontraron diferencias en la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, las diferencias en la autoconfianza encontradas entre hombres y mujeres indicaban que los hombres tenían niveles más altos de autoconfianza. Estos resultados coinciden con los obtenidos al analizar los niveles de síntomas de ansiedad competitiva, tanto de rasgo como de estado, de los nadadores jóvenes, donde no se encontraron diferencias de sexo (Guillén & Álvarez-Malé, 2010). En este sentido, los resultados de nuestro estudio contrastan con la mayoría de las investigaciones realizadas hasta la fecha, que indican que los síntomas de ansiedad son mayores en las mujeres deportistas que en los hombres (Pulido, Fuentes, & de la Vega, 2021; Ponseti Verdaguer, Garcia Mas, Cantallops Ramon, & Vidal Conti, 2017) Una posible explicación de estos resultados es que la muestra de nuestro estudio estaba compuesta en su totalidad por los mejores deportistas de élite de un país, a diferencia de los estudios mencionados, y los deportistas de alto nivel pueden tener mucho más entrenamiento psicológico y experiencia por los años de competición, lo que permite igualar los niveles de síntomas de ansiedad entre hombres y mujeres. De hecho, cuando se analizaron atletas olímpicos y paralímpicos de ambos sexos durante la crisis COVID-19, no se encontraron diferencias en los niveles de síntomas de ansiedad (Martínez-Patiño et al., 2021; Clemente-Suárez et al., 2020). Asimismo, en otro estudio se compararon hombres y mujeres profesionales del fútbol, es decir, jugadores de élite, durante la pandemia de COVID-19, y los resultados indicaron que la ansiedad de estado y la ansiedad de rasgo en los hombres eran mayores que en las mujeres, en promedio (Esteves et al., 2021).

Por otra parte, se aceptó la primera hipótesis, en el sentido de que los hombres tenían valores más altos de autoconfianza que las mujeres, en la misma línea que otros estudios (Sewell & Edmondson, 1996). Sin embargo, los resultados fueron diferentes a los encontrados en otros estudios en los que también se utilizó el CSAI-2R. Así, no se encontraron diferencias en la autoconfianza según el sexo al comparar a los judokas de alto rendimiento (Pulido, Fuentes, & de la Vega, 2021), y de forma similar, utilizando el mismo cuestionario, con otros estudios realizados con tenistas de competición (Martínez-Gallego, Villafaina, Crespo, & Fuentes-García, 2022; Filaire, Alix, Ferrand, & Verger, 2009). En este sentido, un meta-análisis realizado para examinar la magnitud de las diferencias de sexo en la autoconfianza en la actividad física mostró que, en la mayoría de los estudios, la autoconfianza era mayor en los hombres que en las mujeres cuando la tarea estaba orientada a los hombres o cuando la situación era competitiva, aunque también se habló de la edad de los sujetos y del tipo de medida de confianza empleada como posibles variables que contribuyen a las diferencias de género en la autoconfianza (Lirgg, 1991).

En cuanto a la segunda hipótesis, que afirmaba que los atletas más jóvenes tendrían valores más bajos de ansiedad y más altos de autoconfianza que los atletas de mayor edad, los resultados obtenidos apoyaron parcialmente esta hipótesis. Los atletas de 25 años o menos tenían mayores ansiedades cognitivas y somáticas que los sujetos de 26 años o más. En cambio, no hubo diferencias entre los atletas de mayor o menor edad en las variables de autoconfianza. En cuanto a la ansiedad cognitiva y somática, los resultados fueron contrarios a otros estudios realizados con jugadores de tenis de competición, en los que los jugadores menores de 14 años mostraron una menor ansiedad de estado y una menor ansiedad somática antes de los partidos que los jugadores mayores de 14 años (Martínez-Gallego et al., 2022) y con jugadores de pádel más jóvenes de las categorías U12, U14 y 16 antes del inicio de una competición, mostrando los resultados que los jugadores más jóvenes mostraron una mayor autoconfianza (Cayetano et al., 2017). En cuanto a la autoconfianza, otros estudios han encontrado diferencias entre los deportistas

más jóvenes y los de mayor edad, en jugadores de waterpolo (Bebetsos, Zouboulis, Antoniou, & Kourtesis, 2013) en jugadoras de voleibol femenino (Marín-González, Portela-Pino, Fuentes-García, & Martínez-Patiño, 2022) y en deportes colectivos e individuales (Sagar & Jowett, 2012). Sin embargo, no se han encontrado diferencias con atletas de alto nivel como en el presente estudio. Una explicación puede ser que los deportistas de alto nivel han competido y obtenido grandes resultados desde una edad temprana, convirtiéndose en la élite dentro de sus categorías, y esto puede haber equiparado los resultados obtenidos.

En cuanto a la tercera hipótesis, que declara que los atletas de deportes individuales tendrían valores más altos de síntomas de ansiedad y menor autoconfianza que los atletas de deportes colectivos, los resultados obtenidos la apoyaron parcialmente. Aunque no se encontraron diferencias en la ansiedad cognitiva y en la autoconfianza entre los deportes individuales o colectivos, sí se encontraron diferencias en la variable ansiedad somática, teniendo los deportistas de deportes individuales una media más alta que los de deportes colectivos. Los resultados sobre la ansiedad somática, pero no los de la ansiedad cognitiva, estaban en consonancia con otros estudios, como un metaanálisis sobre la relación entre el cuestionario CSAI-2 y el rendimiento (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2003), que mostraba un efecto moderador del tipo de deporte, de forma que la ansiedad cognitiva y somática ejercía una mayor influencia sobre el rendimiento en los deportes individuales. Así, los resultados del presente estudio son coherentes con estudios anteriores, que sugerían que los deportistas de deportes individuales presentaban síntomas somáticos más intensos, dado que la presión para conseguir el resultado deseado es únicamente (Ramis, Viladrich, Sousa, & Jannes, 2015). En relación con la autoconfianza, en la que no se encontraron diferencias significativas en función de los deportes individuales o de equipo, estos resultados no coinciden con estudios anteriores, en los que se compararon atletas de atletismo y de baloncesto, mostrando estos últimos mayores niveles de autoconfianza (Kirkby, 1995).

En cuanto a la cuarta hipótesis, que afirmaba que los atletas de deportes paralímpicos tendrían valores más bajos de autoconfianza y valores similares de ansiedad que los atletas de deportes olímpicos, los resultados obtenidos apoyaron parcialmente la hipótesis. Sólo hubo diferencias significativas en la variable autoconfianza, obteniendo los deportistas paralímpicos una media superior a la de los olímpicos.

No hubo diferencias entre los deportistas olímpicos y paralímpicos en cuanto a los síntomas de ansiedad, en consonancia con otros estudios realizados con deportistas olímpicos. Sólo se encontraron diferencias significativas en la variable autoconfianza, obteniendo los deportistas paralímpicos una media superior a la de los olímpicos (Clemente-Suárez et al., 2020; Martínez-Patiño et al., 2021; Fuentes-García et al., 2021).

Sin embargo, en contra de lo esperado, los atletas paralímpicos mostraron mayores niveles de autoconfianza que los olímpicos, siendo estos resultados contrarios a los de un estudio realizado con atletas con discapacidad que participaron a nivel nacional y en las pruebas nacionales para los Juegos Paralímpicos en diversos deportes.

Este estudio mostró que los atletas paralímpicos tenían una respuesta de síntomas de ansiedad antes de la competición similar a la de los atletas no paralímpicos, aunque los atletas paralímpicos indicaron una reducción de la confianza en sí mismos justo antes de la competición. Los autores concluyeron que, tal vez en situaciones de estrés competitivo, estos atletas pueden cuestionar más a menudo su confianza para rendir a un alto nivel y alcanzar sus propios objetivos, que los atletas sin discapacidad (Ferreira, Chatzisarantis, Caspar, & Campos, 2007).

De hecho, un estudio realizado con jugadores de netball en silla de ruedas y atletas sin discapacidades mostró que los primeros afirmaban con más frecuencia que una de sus principales razones para practicar deporte era "desarrollar la confianza en sí mismos" (Kirkby, 1995). Una posible razón para los resultados de

nuestro estudio es que los atletas de deportes paralímpicos de élite, quizás después de haber tenido que superar muchos obstáculos en la vida, habían conseguido alcanzar grandes logros a nivel internacional dentro de su especialidad deportiva, lo que aumentaría su autoconfianza.

En cuanto a la quinta hipótesis, que especificaba que los deportistas que no tenían otra ocupación profesional tendrían valores más altos de ansiedad somática y valores similares de ansiedad cognitiva y autoconfianza que los deportistas que tenían otra ocupación profesional, los resultados obtenidos apoyaron completamente la hipótesis. Los deportistas que, además de ser de élite, no tenían otra ocupación profesional, presentaban una ansiedad somática mayor que los que tenían otra ocupación profesional. Estos resultados son coherentes con otros estudios, aunque no realizados en el ámbito deportivo, como el que muestra que las amas de casa eran las más afectadas y mostraban los niveles más altos de síntomas de ansiedad y estrés, y las estimaciones de prevalencia sugieren que el empleo puede ayudar a las mujeres a conseguir una mejor salud mental (Patel et al., 2017). Así pues, tener otra ocupación profesional podría reducir los niveles de síntomas de ansiedad en el deporte de élite, aunque, lógicamente, el rendimiento también podría verse perjudicado por tener que dedicar tiempo y esfuerzo a otro tipo de obligaciones.

En cuanto a la sexta hipótesis, que afirmaba que los deportistas con un nivel de estudios superior tienen valores más bajos de síntomas de ansiedad y niveles más altos de autoconfianza que los deportistas con un nivel de estudios inferior, los resultados obtenidos apoyaron parcialmente esta idea. Los deportistas con un nivel de educación básico presentaron una media de síntomas de ansiedad cognitiva más alta que los que tenían una educación universitaria. Estos resultados están en consonancia con otros estudios realizados con atletas olímpicos y paralímpicos durante la crisis provocada por el COVID-19, que mostraron que los atletas con formación universitaria tenían una valoración más positiva de la situación que los atletas con un nivel educativo inferior (Clemente-Suárez et al., 2020), teniendo los

atletas con formación profesional una mayor preocupación por la reducción de su capacidad atlética a causa del confinamiento que los atletas con formación universitaria (Martínez-Patiño et al., 2021). No encontramos diferencias en la variable autoconfianza, a pesar de que estudios similares al presente mostraron que los estudiantes de secundaria tenían una alta autoconfianza (Gencer, 2019). Sin embargo, debemos precisar que, en nuestro caso, una de las razones de esta falta de diferencias entre estas variables puede ser que los deportistas se habían centrado principalmente en su deporte desde una edad temprana, y por lo tanto no prestaron mucha atención a la obtención de buenos resultados académicos. Por lo tanto, los niveles superiores de educación no influyeron.

En cuanto a la séptima hipótesis, sobre que los deportistas con un nivel competitivo más alto tienen valores más altos de autoconfianza y valores más bajos de síntomas de ansiedad, que los deportistas con un nivel competitivo más bajo, los resultados obtenidos la apoyaron. Los atletas de mayor categoría del programa "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes" (Altius) tuvieron menores niveles de ansiedad cognitiva que los de la segunda categoría más baja (Junior). Por otro lado, los atletas del programa "Altius" también tenían menos ansiedad somática que los atletas de la categoría más baja del programa (Talento) y los atletas "Junior". Por último, los atletas de la segunda categoría más alta (Elite) obtuvieron valores más altos que los atletas "Talento", los atletas "Junior", e incluso los atletas de la tercera categoría más alta (Avanzado).

Los mayores resultados de ansiedad cognitiva y somática encontrados en los deportistas de mayor nivel competitivo coinciden con los de otros estudios, como el que analizó los niveles de síntomas de ansiedad entre seis deportes de combate de mujeres de nivel bajo, intermedio y alto, y deportistas masculinos, en el que se observaron diferencias significativas entre los deportistas de nivel alto frente a los de nivel bajo en la ansiedad total (Fernández et al., 2020). Por otro lado, los resultados de nuestro estudio mostraron mayores niveles de autoconfianza en los deportistas de alto nivel, en consonancia con otros estudios, como uno en el que

también se utilizó el cuestionario CSAI-2. Este estudio mostró que las gimnastas de alto nivel tenían mayores niveles de autoconfianza que las gimnastas de menor nivel (León-Prados, García, & Lluch, 2011), siendo este hallazgo también apoyado por otros estudios con deportistas de élite, en los que se observaron altos niveles de autoconfianza en golfistas al utilizar el cuestionario CSAI-2 (Chamberlain & Hale, 2007) o con esquiadores de fondo y nadadores, también utilizando el cuestionario CSAI-2R (Lundqvist, Kenttä, & Raglin, 2011).

Otros estudios también han demostrado la relación entre las subescalas de síntomas de ansiedad del estado competitivo (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza), y parece que los deportistas de élite pueden gestionar e interpretar bien estos síntomas de ansiedad (Balyan et al., 2016). Aunque la ansiedad somática es una respuesta condicional que desaparece una vez que comienza la competición, tanto ésta como la ansiedad cognitiva y la autoconfianza muestran una relación significativa con el rendimiento (Habibi, Moghaddam, & Soltani, 2017). Además, parece que la personalidad de un deportista puede influir en sus respuestas cognitivas y fisiológicas cuando participa en una competición (Kumar & Singh, 2018).

En cuanto a los octavos deportistas con estado civil casado tienen valores más altos de autoconfianza y valores más bajos de síntomas de ansiedad que los deportistas con un nivel competitivo más bajo, no se observaron diferencias significativas en ninguna de las variables. Estos resultados contrastan con otros estudios, como el realizado por Konter (2011), cuyo objetivo era analizar la percepción del poder de liderazgo de los entrenadores de fútbol amateur y profesional en función de su estado civil, en el que los resultados indicaron que los entrenadores casados tienen mayor percepción de poder de liderazgo que los entrenadores solteros, independientemente de ser amateur o profesional. Aunque, por otro lado, estudios como el realizado por Malchrowicz-Mosko & Waskiewicz (2020), que analizaba el Impacto de la vida familiar y el estado civil en ultra

maratonistas, mostraba que la realización de ultra maratones puede suponer una amenaza para la relación.

Finalmente, en cuanto a la novena y última hipótesis, que predecía que los valores de los síntomas de ansiedad competitiva correlacionarían positivamente entre sí, y negativamente con la autoconfianza, los resultados mostraron que esta hipótesis se aceptó plenamente, al igual que en otros estudios en los que también se utilizó el cuestionario CSAI-2R con atletas de competición (Martínez-Patiño et al., 2021).

Por último, consideramos que nuestro estudio tuvo algunas limitaciones. Dado que los datos recogidos fueron auto informados en su naturaleza, pueden estar sesgados debido a ciertos efectos como la memoria selectiva, el efecto telescopio, o la exageración entre otros. En segundo lugar, también hay que tener en cuenta que los datos no consideraron efectos longitudinales, es decir, los datos no se recogieron en un momento determinado, y los resultados pueden haberse visto afectados por un evento desconocido. Por ello, sería recomendable realizar estas mediciones en espacios separados en el tiempo para obtener una mayor fiabilidad.

Será necesario ampliar las hipótesis del estudio ampliando la población con un método de muestreo estratégico, tras lo cual se podría realizar un análisis multivariante para examinar y describir con detalle el efecto simultáneo de múltiples variables. Esto permitiría, sin duda, proponer posibles líneas de actuación mucho más definidas y específicas para esta población.

3.5. CONCLUSIONES

Este artículo analizó los síntomas de ansiedad ante la competición y la autoconfianza de los deportistas de élite colombianos en función del sexo, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, otra ocupación profesional, así como el nivel competitivo. Los resultados mostraron que los hombres tenían mayores niveles de autoconfianza que las mujeres. Los deportistas de 25 años o menos tenían mayores ansiedades cognitivas y somáticas que los sujetos de 26 años o más. Los atletas de deportes individuales tenían una media de ansiedad somática más alta que los atletas de deportes colectivos. Los atletas paralímpicos tenían valores de autoconfianza más altos que los atletas olímpicos. Los deportistas que, además de ser de élite, no tenían otra ocupación profesional, tenían una puntuación de ansiedad somática más alta que los que tenían otra ocupación profesional. Los atletas con un nivel de educación básico tenían una media de síntomas de ansiedad cognitiva más alta que los sujetos con educación universitaria. Los deportistas pertenecientes a las categorías del programa con mayor nivel de rendimiento deportivo tenían valores más bajos de ansiedad cognitiva y somática, y niveles más altos de autoconfianza. Por último, los valores de los síntomas de ansiedad correlacionaron positivamente entre sí y negativamente con la autoconfianza.

Las conclusiones de este artículo nos permiten crear perfiles en función de las características de una persona, lo que a su vez nos permitirá conocer los puntos fuertes y débiles de nuestros deportistas en cuanto a síntomas de ansiedad de competición y autoconfianza. En consecuencia, se podrán diseñar e implementar intervenciones más enfocadas y personalizadas.

Este conocimiento también nos permitirá centrarnos en los atletas más jóvenes para conseguir el perfil más óptimo para la competición.

4. ESTUDIO III. AUTOESTIMA EN ATLETAS DE ÉLITE COLOMBIANO DE DEPORTES OLÍMPICOS Y PARALÍMPICOS: EFECTOS DE VARIABLES PERSONALES Y DEPORTIVAS

4.1 MARCO TEÓRICO

La autoestima suele entenderse como un rasgo de la personalidad, ya que tiende a ser duradera y estable, refiriéndose al valor personal que cada individuo se da a sí mismo o a lo mucho que una persona se gusta y se aprecia (Šagát et al., 2021) Así, la autoestima se define como una síntesis cognitiva y afectiva compleja, distinguiendo entre la alta autoestima (positiva) y la baja autoestima (negativa) (Rosenberg, 1979). La autoestima se considera un constructo psicológico complejo en el que otras personas influyen en la conformación de la percepción personal, asociándose la alta autoestima con el éxito en la vida, mientras que la baja autoestima se asocia con la depresión y la ansiedad (Woods & Scott, 2016; Zhou, Li, Tian, & Huebner, 2020). Así, la autoestima, como constructo, concierne a cuatro dimensiones distintas: la física basal o ego corporal; componentes de valorización complementarios, incluyendo el emocional-afectivo; el cognitivo; y una amplia dimensión social (Chung, 2017), que parecen desarrollarse de forma desigual y se consideran la principal razón por la que sentimos el impulso de maximizar nuestro potencial y éxitos y, por otro lado, de minimizar los déficits y carencias personales (Šagát et al., 2021).

Aunque parece existir una relación definida entre la participación en el deporte y las competencias físicas, la relación entre la participación en el deporte y la autoestima general es menos clara (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003). Una revisión cuantitativa de 113 estudios sobre el efecto del ejercicio en la autoestima global (GSE) centrada específicamente en los estudios realizados con adultos

mostró que la participación en el ejercicio produjo un pequeño cambio en la GSE, el cambio en la condición física y el tipo de programa fueron moderadores significativos del efecto del ejercicio en la GSE. Se observaron tamaños de efecto más grandes para aquellos que experimentaron cambios significativos en la aptitud física y para los que participaron en programas de ejercicio o estilo de vida en contraposición al entrenamiento de habilidades (Spence, McGannon, & Poon, 2005).

Existen diferentes instrumentos para evaluar la autoestima, entre los que destaca la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES; Rosenberg, 1965), que ha sido ampliamente utilizada a nivel internacional y su consistencia interna ha sido validada en diversos grupos poblacionales (Moral-García et al., 2021), con adolescentes (Atienza-González, Sigüenza, & Solá, 2000), jóvenes y adultos (Moral-García et al., 2021), adultos (DiStefano & Molt, 2006) y personas mayores (Lindwall et al., 2012).

Una amplia revisión sistemática relacionada con la Actividad Física y el Estilo de Vida de un total de 71 artículos científicos muestra que los cuestionarios de autopercepción/autoconcepto, la Escala de Autoestima de Rosenberg (Rosenberg, 1965) destaca por ser un recurso óptimo y ampliamente utilizado en adolescentes (Palenzuela et al., 2022). Numerosos estudios han demostrado los efectos beneficiosos de la actividad física sobre la autoestima de las personas medida a través de la Escala de Rosenberg, desde niños (Villodres, García-Pérez, Corpas, & Muros, 2021), adolescentes (Kozzałka-Silska, Korcz, & Wiza, 2021; Veselska, Geckova, Reijneveld, & van Dijk, 2011), jóvenes (Chon, Hee, & Shin, 2017; Hubbs, Doyle, Bowden, & Doyle, 2012), personas de mediana edad (Dabrowska-Galas & Dabrowska, 2021), adultos mayores (Awick et al., 2017; Barrera-Algarin, 2017) y ancianos (Young-Jun & Jin-Gyo, 2009).

La autoestima, también medida por la escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965), también puede verse afectada negativamente por las diferencias de género relacionadas con el deporte. Así, los resultados de un estudio realizado con niños

de entre 9 y 12 años mostraron que las niñas mostraban niveles de Autoestima significativamente más bajos que los niños (Perales, González, & Martínez, 2019). Otro estudio realizado con adolescentes de entre 12 y 16 años que participaron en un programa de intervención deportiva individual o grupal de 16 semanas mostró que los hombres presentaban mayores niveles de autoestima que las mujeres (Moral-García et al., 2021). Asimismo, en nadadores con una edad media de 16 años, los varones reportaron mayores niveles de autoestima que las mujeres (Soyer, Toros, & Bayansalduz, 2012).

En cuanto a la edad, un estudio, utilizando la Escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965), examinó las diferencias de edad en la autoestima global en Japón desde adolescentes de 16 años hasta ancianos de 88 años, indicando los resultados que, en consonancia con investigaciones anteriores, tanto para la autocompetencia como para el gusto por uno mismo, el nivel medio de autoestima era bajo en la adolescencia, pero continuaba siendo más alto desde la edad adulta hasta la vejez, no encontrando sin embargo, una caída de la autoestima por encima de los 50 años, lo cual era inconsistente con investigaciones anteriores en culturas europeas americanas, demostrando que la trayectoria de desarrollo de la autoestima puede diferir entre culturas (Ogihara & Kusumi, 2020). La edad también se ha mostrado como una variable que afecta a la autoestima, mostrando un estudio realizado con la escala de autoestima de Rosenberg que las personas de 12 a 16 años tenían una autoestima más baja que otras de 17 a 28 años (Fernández & Castro, 2003), aunque otros estudios realizados con adolescentes de 12 a 16 años no reportaron diferencias significativas en la autoestima en función de la edad (Moral-García et al., 2021)

Por otro lado, los resultados de una investigación que utilizó la Escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965) mostraron que los adolescentes que practican deportes colectivos tienen mayor autoestima que los practicantes de deportes individuales concluyendo que la cantidad y el tipo de deporte practicado modulan la autoestima (Moral-García et al., 2021) y, en el mismo sentido, una investigación que

incluyó a 149 estudiantes de todos los años de la Facultad de Deporte y Educación Física, con edades comprendidas entre los 19 y los 27 años, utilizando el mismo cuestionario para medir la autoestima mostró que los competidores de deportes de combate se caracterizan por una baja autoestima, mientras que los competidores de deportes de equipo se caracterizan por una alta puntuación en autoestima (Bojanić et al., 2019). Sin embargo, otro estudio en el que se empleó la Escala de Rosenberg, realizado con deportistas masculinos de alto nivel a los que se les realizó dos periodos de evaluación: el inicio del periodo de preparación, y el inicio del periodo de competición mostró diferencias significativas entre los deportistas individuales y de equipo en el nivel de autoestima, presentando los deportistas individuales un mayor nivel de autoestima (Šagát et al., 2021); no encontrando diferencias significativas en la autoestima en un estudio realizado con deportistas masculinos de edades comprendidas entre los 15 y los 18 años, practicantes de diferentes deportes (Akelaitis & Malinauskas, 2018) Por otro lado, una revisión sistemática incluyó 12 estudios que comparaban el bienestar de los deportistas paraolímpicos y olímpicos. Los metaanálisis revelaron que los atletas Para, en comparación con los atletas de deportes olímpicos, tenían niveles más bajos de autoaceptación (Macdougall, O'Halloran, Shields, & Sherry, 2015).

En cuanto a los aspectos socioeconómicos, un estudio reveló que los adolescentes con un estatus socioeconómico más alto eran significativamente más propensos a reportar actividad física en ≥ 5 días/semana y a reportar una mayor autoestima (Veselska et al., 2011). En relación con lo anterior, un estudio examinó los niveles de autoestima de los deportistas con discapacidad auditiva que vivían en diferentes países europeos, utilizando la Escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965), encontrando que los niveles de autoestima también variaban significativamente según el nivel educativo, con una mayor autoestima entre los graduados universitarios con discapacidad auditiva que los graduados de secundaria y bachillerato (Acak, 2012).

Por otro lado, los resultados de un estudio que pretendía analizar la autoestima de las adolescentes casadas según su situación de embarazo y su nivel educativo mostraron que la autoestima aumentaba con un mayor nivel educativo (Gözüyilmaz & Baran, 2010). Por el contrario, otro estudio que pretendía arrojar luz sobre la relación entre la timidez de las estudiantes, la autoestima y su nivel educativo (cuatro niveles de educación: primer año, segundo año, tercer año y último año) con el rango de edad de 19 a 30 años informó que el nivel educativo no era un factor determinante para la autoestima (Abedini, Rezaeian, & Sadighi, 2015).

En cuanto al nivel deportivo de los deportistas, los resultados de un estudio mostraron que a medida que los deportistas rinden a niveles más altos, sus habilidades o competencia atlética aumentan y que este aumento de la autoeficacia puede traducirse en un aumento de la autoestima general (GSW), por lo que la participación deportiva a un nivel más alto de competitividad también tendría un efecto más fuerte en la estima corporal, y en última instancia en la GSW (Marsh, 1998).

En relación con todo lo anterior existen estudios que analizan la Autoestima mediante la Escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965), integrando las variables de género y edad centradas principalmente en deportistas adolescentes (Fernández & Castro, 2003; Moral-García et al., 2021), el tipo de rol sexual y el tipo de deporte (Hall, Durborow, & Progen, 1986), o el género y el nivel educativo (Acak, 2012). Sin embargo, no existen estudios como el que aquí se presenta que aborden la relación entre el deporte y la autoestima considerando un gran número de variables. Por ello, este estudio tuvo como objetivo analizar la autoestima de los deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos considerando el género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, el nivel educativo, así como el nivel competitivo.

A partir de la revisión de la literatura sobre deporte y autoestima, se hipotetizó que:

- Los atletas masculinos tendrían valores de autoestima más altos que las atletas femeninas.
- Los atletas más jóvenes tendrían valores de autoestima más bajos que los atletas no tan jóvenes.
- Los atletas de deportes colectivos tendrían valores de autoestima más altos que los atletas de deportes individuales.
- Los deportistas paralímpicos tendrían valores de autoestima más bajos que los deportistas olímpicos.
- Los deportistas con un nivel educativo más alto tendrían valores de autoestima más altos que los deportistas con niveles educativos más bajos.
- Los deportistas con un nivel competitivo más alto tendrían valores de autoestima más altos que los deportistas con un nivel competitivo más bajo.
- La "Escala completa de autoestima" correlacionaría positivamente con la "Autoestima positiva" y la "Autoestima negativa"; mientras que la "Autoestima positiva" correlaciona negativamente con la "Autoestima negativa".

4.2 MATERIAL Y MÉTODOS

Este estudio se realizó online utilizando la plataforma de internet Google Forms en español (<https://docs.google.com/forms/>). Se utilizó un diseño correlacional con un muestreo incidental por conveniencia.

4.2.1. Participantes

El criterio de inclusión utilizado para la presente investigación fue hacer parte del programa "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes" del Ministerio del Deporte de Colombia. El programa Coldeportes tiene como objetivo principal lograr resultados importantes por parte de los atletas colombianos de alto rendimiento, especialmente en los Juegos Olímpicos, Paralímpicos y Sordolímpicos, y en competencias internacionales. Así, este programa proporciona apoyo técnico a los atletas basado en las ciencias del deporte. La población total estudiada incluyó 334 atletas colombianos de élite: edad $27,10 \pm 6,57$ años, con $3,62 \pm 3,12$ años dentro del programa, $13,66 \pm 6,37$ años practicando su modalidad deportiva y con una posición de $4,05 \pm 3,96$ lograda en la última competencia internacional: 178 mujeres ($26,24 \pm 6,25$ años) y 156 hombres ($28,10 \pm 6,80$ años); 177 tenían 26 años o más ($31,92 \pm 5,12$ años) y 157 tenían 25 años o menos ($21,68 \pm 2,59$ años); 287 de deportes individuales ($26,86 \pm 6,45$ años) y 47 de deportes colectivos ($28,74 \pm 7,16$ años); 284 de deportes olímpicos ($26,16 \pm 5,66$ años) y 50 de deportes paralímpicos ($32,46 \pm 8,59$ años).

El programa de Coldeportes clasifica a los deportistas en las siguientes 7 categorías en función de sus logros deportivos: 1. "Talento" (17 años) : Medalla de Oro en el Campeonato Sudamericano / Para-Sudamericano o Medallista en los Juegos Sudamericanos de la Juventud, o buenos resultados en los Juegos Para-Americanos de la Juventud; 2. "Junior": Medallista en el Campeonato Mundial Junior o Panamericano / Parapanamericano; 3. "Desarrollo": Medallista en Juegos Deportivos Sudamericanos / Para-Sudamericanos o Medallista de Plata o Bronce en Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe; 4. "Promoción": Clasificado

para los Juegos Olímpicos de Verano o de Invierno, o Medallista de Plata o Bronce en Campeonatos Para/Parapanamericanos, o Medallista en Juegos Olímpicos/Paralímpicos de la Juventud; 5. "Avanzado": Medalla de oro en el Campeonato Panamericano/Parapanamericano o medallista en los Juegos Mundiales; 6. "Élite": 4º a 8º puesto en el Campeonato del Mundo, o 6º a 8º puesto en el Ranking Mundial al final de la temporada, o Medalla de Oro en los Juegos Para/Parapanamericanos; 7. "Altius": Medallista en los Juegos Olímpicos/Paralímpicos de Verano o Invierno, o Medallista en el Campeonato Mundial, o del 1º al 5º puesto en el ranking mundial al final de la temporada (Coldeportes).

Las principales otras características de los atletas de la muestra se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Características de los atletas

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Modalidad deportiva	Olímpico	284	85,0
	Paralímpico	50	15,0
Tipo de deporte	Colectivo	47	14,1
	Individual	287	85,9
Media de horas de formación a la semana	Menos de 10 horas	21	6,3
	Entre 10 y 15 horas	60	18,0
	Entre 15 y 20 horas	83	24,9
	Entre 20 y 25 horas	76	22,8
	Entre 30 y 35 horas	58	17,4
	Entre 40 y 45 horas	19	5,7
	Entre 45 y 50 horas	13	3,9

	Más de 50 horas	4	1,2
Categoría programa	del 1. Talent	28	8,4
	2. Junior	17	5,1
	3. Development	94	28,1
	4. Ascent	74	22,2
	5. Advanced	60	18,0
	6. Elite	40	12,0
	7. Altius	21	6,3

4.2.2. Procedimiento

La convocatoria para participar en el estudio se realizó a través de un enlace enviado por la Dirección de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo del programa Coldeportes. El cuestionario fue enviado a los 420 deportistas integrados al programa, respondiendo 334 (79,52%): 358 de deportes olímpicos, con 284 (79%) que contestaron, y 62 atletas paralímpicos, con 50 (81%) que contestaron. Este estudio fue completamente voluntario, y no se solicitaron datos personales a través de los cuales se pudiera identificar a los participantes. Se pidió a los deportistas que completaran la escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965). La recogida de datos se prolongó durante 21 días (del 2 al 22 de septiembre de 2020). Antes de la participación, se explicó el procedimiento a seguir para la cumplimentación del cuestionario a través de la citada plataforma, dando su consentimiento antes de iniciarlo, de acuerdo con la Declaración de Helsinki. Todos los procedimientos fueron aprobados por el Comité de Ética de la Institución Universitaria "Escuela Nacional del Deporte" de Cali (Colombia) (número de aprobación: 17.163).

4.2.3. Instrumentos

Cuestionario de autoestima. Para analizar la autoestima se utilizó la Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES) originalmente de Rosenberg (1965), específicamente la versión adaptada y validada en población colombiana, demostrando los análisis estadísticos que se trata de un cuestionario confiable con indicadores de consistencia interna y adecuada validez concurrente, con alfas de .83 (Gómez-Lugo et al., 2016). Así, los índices de fiabilidad son similares a los descritos por Rosenberg (1965), y posteriormente por otros autores (Atienza-González, Sigüenza, & Solá, 2000; Chen et al., 2010; Fleming & Courtney, 1984; Gray-Little, Williams, & Hancock, 1997; Prezza, Trombaccia, & Armento, 1997). Esta escala está basada en la versión validada por Martín-Albo et al. (2007) para España. La escala consta de 10 ítems que evalúan la autoestima general. Los ítems 1, 3, 4, 7 y 10 son positivos y los ítems 2, 5, 6, 8 y 9 son negativos. El cuestionario tiene una escala de respuesta tipo Likert en la que los ítems se responden en una escala de cuatro puntos (1 = Muy en desacuerdo, 2 = En desacuerdo, 3 = De acuerdo, 4 = Muy de acuerdo). Por tanto, la puntuación total oscila entre 10 y 40 puntos; las puntuaciones más altas indican una buena autoestima (Gómez-Lugo et al., 2016).

4.2.4. Análisis estadístico

El análisis estadístico se realizó con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences, versión 25 para Windows, IBM Corporation, Armonk, NY, EE. UU) y el nivel de significación se estableció en $p < 0,05$.

A continuación, se realizó un análisis de fiabilidad para comprobar la consistencia interna de los cuestionarios. Para el análisis de fiabilidad se utiliza el alfa de Cronbach, igual o superior a .70 (Nunnally, 1978), así como el coeficiente omega, que también sirve para verificar la consistencia interna de las variables utilizadas en la investigación y, según algunos autores (Revelle & Zinbarg, 2009), muestra evidencias de mayor precisión. En el coeficiente omega de McDonald, el

rango establecido está entre 0 y 1, siendo los valores más altos los que proporcionan las medidas más fiables (Revelle & Zinbarg,2009). Sin embargo, según Campo-Arias & Oviedo (2008), para considerar un valor aceptable de confianza utilizando el coeficiente omega, estos deben ser mayores a .70.

El análisis de las diferencias en las variables género (mujeres y hombres), edad (25 años y menos o 26 años y más), modalidad deportiva (olímpica o paralímpica) y según el tipo de deporte (individual o colectivo), se realizó mediante la prueba t de Student para muestras independientes. Para el establecimiento de comparaciones en función del nivel educativo de los deportistas (formación básica, formación profesional o formación universitaria) y del programa clasifica siete categorías de deportistas (Talento a Altius) se utilizó ANOVA de una vía con la corrección de Bonferroni. El tamaño del efecto se calculó mediante la D de Cohen. Se realizó un análisis de correlación bivalente con el coeficiente de correlación de Pearson para comprobar la asociación entre las variables.

4.3 RESULTADOS

La tabla 2 muestra la media de la escala de autoestima completa, la autoestima positiva y la autoestima negativa. En cuanto a la consistencia interna del cuestionario, los resultados de nuestro estudio sugieren un nivel adecuado de consistencia interna, con rangos de alfa de Cronbach o coeficiente omega de McDonald en todas las variables con valores superiores a .70.

Tabla 2. Estadísticas descriptivas y análisis de fiabilidad

Variables	N	Mínimo	Máximo	M	DE	α	ω
Escala completa de autoestima	334	11,00	40,00	26.37	2.85	.75	.72
Autoestima positiva	334	5,00	20,00	18.94	1.74	.78	.79
Autoestima negativa	334	5,00	20,00	7.43	2.96	.69	.71

M: Media, DE: desviación estándar, α : Alfa de Cronbach, ω : coeficiente omega.

En cuanto a las diferencias encontradas en función de la variable género (mujeres u hombres), sólo hay diferencias significativas en la variable "Autoestima positiva" (.007), siendo los hombres (\bar{x} = 19,21) los que tienen una media más alta que las mujeres (\bar{x} = 18,70) (Tabla 3).

Tabla 3. Diferencias entre mujeres y hombres.

Variables	Género	N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto
Escala completa de autoestima	Hombre	156	26,38	3,24	,60	,953	,006
	Mujer	178	26,36	2,47			

Autoestima positiva	Hombre	156	19,21	1,63	2,693	,007**	,297
	Mujer	178	18,70	1,80			
Autoestima negativa	Hombre	156	7,17	2,88	-	,131	-,166
	Mujer	178	7,66	3,02	1,515		

DE: desviación estándar; t: t de Student; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

Considerando la variable edad, existen diferencias significativas en la variable "Escala de autoestima completa" (.009), presentando los sujetos de 25 años o menos ($\bar{x} = 26,80$) una media más alta que los sujetos de 26 años o más ($\bar{x} = 25,98$). Por otro lado, en la variable "Autoestima negativa" (.002), los sujetos de 25 años o menos ($\bar{x} = 7,92$) presentan una media mayor que los sujetos de 26 años o más ($\bar{x} = 6,99$) (Tabla 4).

Tabla 4. Diferencias entre los deportistas de 26 años o más y los de 25 años o menos.

Variables	Edad	N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto
Escala completa de autoestima	25 o <	157	26,80	2,92	2,646	,009**	,289
	> 25	177	25,98	2,74			,
Autoestima positiva	25 o <	157	18,88	1,60	-,604	,546	-,063
	> 25	177	18,99	1,86			
Autoestima negativa	25 o <	157	7,92	3,13	2,914	,004**	,316
	> 25	177	6,99	2,74			

25 o <: sujetos de 25 años o menos, > 25: sujetos de 26 años o más; DE: desviación estándar; t: t de Student; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

Teniendo en cuenta la modalidad deportiva (individual o colectiva), no hay diferencias significativas en ninguna de las variables (Tabla 5).

Tabla 5. Diferencias entre los deportes individuales y colectivos.

Variables	Modalidad deportiva	N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto
Escala completa de autoestima	Individual	287	26,38	2,93	,407	,684	,068
	Colectivo	47	26,20	2,28			
Autoestima positiva	Individual	287	18,90	1,80	- 1,118	,368	-,157
	Colectivo	47	19,15	1,33			
Autoestima negativa	Individual	287	7,48	3,02	,924	,356	,159
	Colectivo	47	7,04	2,48			

DE: desviación estándar; t: t de Student; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

En cuanto al tipo de deporte (olímpico o paralímpico): sólo hay diferencias significativas en la variable "Autoestima positiva" (.013), teniendo los deportistas paralímpicos ($\bar{x} = 19,50$) una media mayor que los olímpicos ($\bar{x} = 18,84$) (Tabla 6).

Tabla 6. Diferencias entre los deportes olímpicos y paralímpicos.

Variables	Tipo de deporte	N	Mean	SD	t	Valor p	Tamaño del efecto
Escala completa de autoestima	Olímpico	284	26,37	2,89	-,032	,975	,003
	Paralímpico	50	26,38	2,66			
Autoestima positiva	Olímpico	284	18,84	1,84	-2,486	,013*	,459
	Paralímpico	50	19,50	,86			
Autoestima negativa	Olímpico	284	7,52	2,98	1,423	,156	,221
	Paralímpico	50	6,88	2,79			

DE: desviación estándar; t: t de Student; *valor p <0,05, **valor p <0,01.

Al establecer comparaciones de las variables en función de los distintos niveles educativos, sólo existen diferencias significativas en la variable "Escala de autoestima completa" (.020), teniendo los deportistas con nivel de formación profesional (\bar{x} = 27,58) una media más alta que los sujetos con formación universitaria (\bar{x} = 25,86) (Tabla 7).

Tabla 7. Diferencias por niveles educativos.

Variables	N	Media	DE	Mínimo	Máximo	F	Valor p	Bonferroni
	FB	213	26,45	2,98	11,00	40,00	3,978,020	VT-UT=,019*
Escala completa de autoestima	FP	26	27,58	3,47	23,00	37,00		
	FU	95	25,86	2,20	22,00	35,00		
	Total	334	26,37	2,85	11,00	40,00		
	FB	213	18,91	1,80	5,00	20,00	,313 ,731	No diferencias
Autoestima positiva	FP	26	19,19	1,02	17,00	20,00		
	FU	95	18,95	1,76	12,00	20,00		
	Total	334	18,94	1,74	5,00	20,00		
	FB	213	7,54	3,06	5,00	20,00	2,969,053	No diferencias
Autoestima negativa	FP	26	8,38	3,61	5,00	17,00		
	FU	95	6,92	2,42	5,00	15,00		
	Total	334	7,43	2,96	5,00	20,00		

FB: Formación básica, VT: Formación profesional, UT: Formación universitaria; IC: Intervalo de confianza; F: Variación entre las medias de las muestras; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

Al establecer comparaciones de las variables en función de las categorías del programa, existen diferencias significativas en la variable "Escala de autoestima completa", aunque no hay diferencias significativas al comparar entre las diferentes categorías una a una, siendo las mayores diferencias entre "Talento" ($\bar{x} = 27,29$) con "Elite" ($\bar{x} = 25,35$) y "Altius" ($\bar{x} = 25,24$). Existen diferencias significativas en la

"Autoestima Negativa" entre los deportistas de "Talento" ($\bar{x}= 8,54$) y "Elite" ($\bar{x}= 6,15$) y entre los deportistas de "Talento" y "Altius" ($\bar{x}= 5,81$), en ambos casos con valores más bajos en los de "Talento". (Tabla 8).

Tabla 8. Diferencias por categorías de atletas.

		N	Mean	SD	Min.	Max.	F	Valor pBonferroni
Escala autoestima	1. Talent	28	27,29	2,80	23,00	35,00	2,320	,033*
	2. Junior	17	27,06	3,44	24,00	35,00		
	3. Development	94	26,60	2,70	22,00	35,00		
	4. Ascent	74	26,23	3,14	11,00	40,00		
	5. Advanced	60	26,63	2,96	22,00	34,00		
	6.Elite	40	25,35	2,42	22,00	37,00		
	7. Altius	21	25,24	1,61	22,00	29,00		
	Total	334	26,37	2,85	11,00	40,00		
Autoestima positiva	1. Talent	28	18,75	1,38	15,00	20,00	,753	,607
	2. Junior	17	18,47	2,15	13,00	20,00		
	3. Development	94	18,93	1,63	12,00	20,00		
	4. Ascent	74	18,97	2,30	5,00	20,00		
	5. Advanced	60	18,80	1,34	15,00	20,00		
	6.Elite	40	19,20	1,64	11,00	20,00		
	7. Altius	21	19,43	1,16	16,00	20,00		
	Total	334	18,75	1,38	15,00	20,00		

	Total	33418,94	1,74	5,00	20,00		
Autoestima negativa	1. Talent	28 8,54	3,68	5,00	18,00		1-6=,019
	2. Junior	17 8,59	3,48	5,00	15,00		1-7=,025
	3. Development	94 7,67	2,87	5,00	18,00		
	4. Ascent	74 7,26	2,85	5,00	20,00	3,909	,001**
	5. Advanced	60 7,83	3,06	5,00	16,00		
	6. Elite	40 6,15	2,34	5,00	17,00		
	7. Altius	21 5,81	1,36	5,00	9,00		
	Total	3347,43	2,96	5,00	20,00		

IC: intervalo de confianza; F: variación entre las medias de las muestras;
*valor p <0,05, **valor p <0,01.

La tabla 9 muestra las correlaciones entre las tres variables. Todas las correlaciones son significativas, siendo positivas entre la "Escala de autoestima completa" y las otras dos variables "Autoestima positiva" y "Autoestima negativa"; siendo negativas entre las variables "Autoestima positiva" y "Autoestima negativa".

Tabla 9. Análisis de correlaciones entre variables.

Variables		Escala completa de autoestima	Autoestima positiva	Autoestima negativa
Escala completa de autoestima	r	1		
Autoestima positiva	r	,242**	1	
	Sig.	,000		
Autoestima negativa	r	,821**	-,355**	1
	Sig.	,000	,000	

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

4.4 DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar la influencia del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, el nivel educativo y el nivel competitivo sobre la Autoestima en deportistas de élite colombianos de deportes olímpicos y paralímpicos. Los resultados mostraron diferencias significativas en diferentes números de las variables dependientes estudiadas, así como fuertes correlaciones entre la "Escala de autoestima completa", la "Autoestima positiva" y la "Autoestima negativa".

En cuanto a la primera hipótesis, que se refería a las diferencias según el género de los deportistas, los resultados obtenidos apoyan parcialmente las hipótesis planteadas. Aunque no se encontraron diferencias en la "Escala de autoestima completa", sí se encontraron diferencias en la "Autoestima positiva" entre hombres y mujeres, encontrándose que los hombres tenían niveles más altos de Autoestima.

Estos resultados, a pesar de los valores más altos de "Autoestima Positiva" en los hombres, no apoyan del todo los resultados de numerosos estudios con deportistas adolescentes en los que los hombres presentaban valores significativamente más altos que las mujeres en la escala de autoestima ("Autoestima Completa") (Perales, González, & Martínez, 2019; Moral-García et al., 2021; Soyer, Toros, & Bayansalduz, 2012). Sin embargo, los resultados de otro estudio con adolescentes mostraron que, aunque la participación deportiva sí predice la autoestima, la orientación de género de los participantes y el tipo de deporte en el que participan son factores moderadores (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003).

Por otro lado, hay que tener en cuenta que la edad media de nuestro estudio era de $27,10 \pm 6,57$ años, y en estas edades más avanzadas puede que no haya

diferencias tan importantes como en la adolescencia en la autoestima entre hombres y mujeres, más aún teniendo en cuenta que se trata de deportistas de élite, donde el éxito puede influir en aspectos psicológicos por igual. Por ejemplo, cuando se analizaron atletas olímpicos y paralímpicos masculinos y femeninos durante la crisis COVID-19, no se encontraron diferencias en los niveles de ansiedad (Clemente-Suárez et al, 2020; Martínez-Patiño et al., 2021), esta circunstancia puede deberse a que los deportistas de alto nivel probablemente tengan un entrenamiento psicológico y una experiencia de años de competición que permita igualar estos niveles, mientras que en los deportistas de un nivel inferior los resultados de diferentes investigaciones han mostrado que las chicas tienen puntuaciones más altas que los chicos en ansiedad competitiva (Fernández et al., 2020; González-Hernandez et al., 2020; Patel, Omar, & Terry, 2010; Ponseti et al., 2017). Asimismo, en otro estudio no se encontraron diferencias en la autoconfianza al comparar a los judokas de alto rendimiento por género (Pulido, Fuentes, & de la Vega, 2021) y de forma similar con otros estudios realizados con tenistas de competición (Filaire et al., 2009; Martinez-Gallego et al., 2022).

En cuanto a la segunda hipótesis en la que los deportistas más jóvenes tendrían valores de autoestima más bajos que los deportistas no tan jóvenes, los resultados obtenidos no apoyan esta hipótesis. Los deportistas de 25 años o menos tienen una "Escala de autoestima completa" más alta que los sujetos de 26 años o más. Por el contrario, en la variable "Autoestima negativa", los sujetos de 25 años o menos presentan una media más alta que los sujetos de 26 años o más.

En lo que a la "Escala de autoestima completa" se refiere, estos resultados son contrarios a otros estudios realizados con la escala de autoestima de Rosenberg que los estudiantes de 12 a 16 años tenían una autoestima más baja que los de 17 a 28 años (Fernández & Castro, 2003) y desde los adolescentes de 16 años hasta los ancianos de 88 años, indicando los resultados que la autoestima era baja en la adolescencia, pero seguía siendo más alta desde la edad adulta hasta la vejez (Ogihara & Kusumi, 2020). Aunque otro estudio realizado con adolescentes

deportistas de entre 12 y 16 años no informó de diferencias significativas en la autoestima en función de la edad (Moral-García et al., 2021). Sin embargo, una posible explicación a estos resultados es que hay que tener en cuenta que la muestra del estudio está formada por deportistas que estaban formando parte del "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes" cuyo objetivo principal es conseguir resultados importantes por parte de los deportistas colombianos de alto rendimiento formado por entrenadores altamente cualificados, psicólogos, médicos deportivos..., habiéndose demostrado en diferentes estudios que la mejora de la conducta de los entrenadores deportivos juveniles puede mejorar la autoestima de los chicos de 12 a 14 años, sobre todo para aquellos que comienzan la temporada con una baja autoestima (Smoll, Smith, Barnett, & Everett, 1993). En este mismo sentido, los resultados de un estudio cuyo objetivo principal era probar la eficacia de una intervención de entrenamiento psicosocial del entrenador para mejorar la autoestima de los nadadores masculinos y femeninos de 7 a 18 años, mostraron que los efectos del entrenamiento psicosocial del entrenador eran más fuertes. para los participantes más jóvenes, y para las chicas que comenzaban la temporada con bajos niveles de autoestima (Coatsworth & Conroy, 2006).

Sobre la tercera hipótesis, que se refería a que los deportistas de deportes colectivos tendrían valores más altos de autoestima que los deportistas de deportes individuales, los resultados obtenidos no apoyan lo hipotetizado, no existiendo diferencias significativas en los niveles de autoestima en función del tipo de deporte practicado. Estos resultados pueden justificarse por la disparidad entre los resultados de los estudios que utilizan la Escala de Rosenberg (Rosenberg, 1965) en los que los deportistas de deportes individuales tienen una mayor autoestima que los de deportes de equipo (Šagát et al., 2021), y entre aquellos en los que los deportistas de deportes de equipo tienen una mayor autoestima (Bojanić et al., 2019; Moral-García et al., 2021), así como en otros en los que no se encontraron diferencias en función del tipo de deporte practicado (Akelaitis & Malinauskas, 2018).

Respecto a la cuarta hipótesis, que hacía referencia a que los deportistas paralímpicos tendrían valores de autoestima más bajos que los deportistas olímpicos, los resultados obtenidos no apoyan esta hipótesis. Únicamente existen diferencias significativas en la variable "Autoestima positiva", teniendo los deportistas paralímpicos una media más alta que los olímpicos. Estos resultados contrastan con los de un metaanálisis en el que los deportistas paralímpicos, en comparación con los deportistas olímpicos, presentaban menores niveles de autoaceptación (Macdougall et al., 2015). En este sentido, aunque no se aborda específicamente la autoestima, es interesante destacar que los deportistas paralímpicos tienen una media más alta que los deportistas olímpicos (Clemente-Suárez et al., 2020; Martínez-Patiño et al., 2021).

En cuanto a la quinta hipótesis, que se refería a que los deportistas con mayor nivel educativo tendrían valores de autoestima más altos que los deportistas con menor nivel educativo, los resultados obtenidos no la apoyan. Sólo existen diferencias significativas en la variable "Escala completa de autoestima", teniendo los deportistas con nivel de formación profesional una media más alta que los sujetos con estudios universitarios. Estos resultados, aunque no analizan la misma variable, contrastan un poco con otros estudios realizados también con deportistas olímpicos y paralímpicos durante la crisis provocada por el COVID-19, en los que se mostraba que los deportistas con estudios universitarios tenían una valoración más positiva de la situación que los deportistas con un nivel de estudios inferior (Clemente-Suárez et al., 2020), destacando también otro estudio en el que se mostraba que los deportistas con formación profesional tienen una mayor preocupación por la reducción de su capacidad deportiva a causa del encierro que los deportistas de formación universitaria (Martínez-Patiño et al., 2021).

En cuanto a la sexta hipótesis, que se refería a que los deportistas con mayor nivel competitivo tendrían mayores valores de autoestima que los deportistas con menor nivel competitivo, los resultados obtenidos no apoyan lo hipotetizado. Hay que destacar que existen diferencias significativas en la variable "Autoestima

negativa" con valores negativos de autoestima significativamente mayores en los deportistas "Talento" que en los de "Elite" y "Altius", en este caso si se esperaba. Por otro lado, estos resultados pueden ser interesantes, ya que hay poca y al mismo tiempo una evidencia contradictoria de que la participación en el deporte o incluso que el hecho de ganar en el deporte se traduce directamente en un aumento de la autoestima (Gibbons, Lynn, & Stiles, 1997), lo que queda por determinar es cómo la participación en el deporte aumenta la autoestima y qué nivel o tipo de autoestima aumenta (Bowker, Gadbois, & Cornock, 2003).

Finalmente, en cuanto a la séptima y última hipótesis, que predecía que la "Escala de autoestima completa" correlacionaría positivamente con la "Autoestima positiva" y la "Autoestima negativa"; mientras que la "Autoestima positiva" correlaciona negativamente con la "Autoestima negativa", esta hipótesis se confirmó plenamente.

4.5. CONCLUSIONES

Este artículo analizó la autoestima de los deportistas de élite colombianos en función del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva, el nivel educativo y el nivel competitivo. Los resultados mostraron que los hombres tenían mayores niveles de autoestima que las mujeres sólo en "Autoestima positiva". Los deportistas de 25 años o menos tenían una "Escala de autoestima completa" y una "Autoestima negativa" más altas que los sujetos de 26 años o más. Considerando la modalidad deportiva (individual o colectiva), no hay diferencias significativas. En cuanto al tipo de deporte (olímpico o paralímpico), sólo hay diferencias significativas en la variable "Autoestima positiva", teniendo los deportistas paralímpicos una media más alta que los olímpicos. Los deportistas con nivel de formación profesional tienen una media de la "Escala de autoestima completa" más alta que los sujetos con formación universitaria. Al establecer comparaciones de las variables en función de las categorías del programa, existen diferencias significativas en la variable "Escala de autoestima completa", aunque no existen diferencias significativas al comparar entre las diferentes categorías una a una, siendo las mayores diferencias entre los "Talentos" (valores más altos) con los "Elite" y "Altius" (valores más bajos), mientras que los atletas "Talentos" presentan valores significativamente más bajos de "Autoestima negativa" entre que los atletas "Elite" y "Altius". Por último, la "Escala de autoestima completa" correlaciona positivamente con la "Autoestima positiva" y la "Autoestima negativa"; mientras que la "Autoestima positiva" correlaciona negativamente con la "Autoestima negativa".

5. ESTUDIO IV. ANÁLISIS DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES DE LOS DEPORTISTAS DE ÉLITE COLOMBIANOS

5.1. MARCO TEÓRICO

El concepto de competencia socioemocional está estrechamente relacionado con los constructos de Inteligencia Emocional (Mayer & Salovey, 1993) e Inteligencias Múltiples (Gardner, 1983). Las competencias socioemocionales son aquellas habilidades necesarias para autorregular eficazmente las propias emociones, resolver problemas de forma efectiva y cultivar las relaciones interpersonales, teniendo en cuenta tanto las necesidades personales como las de los demás (Denham et al., 2003), siendo también definidas como el conjunto de conductas de contenido emocional y social, transferibles a diferentes contextos y situaciones laborales, que proporcionan calidad y eficacia en el desarrollo profesional del individuo que las posee (Repetto et al., 2009).

Desde mediados de los años 90, el progresivo interés por el estudio de la Inteligencia Emocional ha contribuido al redescubrimiento de las competencias socioemocionales (Cassullo & García, 2015). Así, numerosos estudios muestran la importancia y potencial eficacia del uso de las competencias socioemocionales en el ámbito educativo, a través de diferentes prácticas, como el uso del mindfulness (Gomez-Olmedo, Valor, & Carrero, 2020).

De las diferentes taxonomías propuestas por distintos autores, Repetto et al. (2009) destacan cinco grandes competencias socio-afectivas clave para el éxito profesional: autoconciencia emocional, autorregulación, empatía, motivación y habilidades sociales. Más recientemente, Repetto et al. (2009), autores que serán la principal referencia en la presente investigación, destacan siete competencias

socio-afectivas: regulación interpersonal, motivación, autoconciencia, resolución de conflictos, trabajo en equipo, autorregulación emocional y empatía. A continuación, se explican brevemente estas siete competencias socioafectivas.

Normalmente, la regulación de las emociones se define como el proceso por el cual los individuos influyen en qué emociones tienen, cuándo las tienen y cómo las experimentan y expresan (Gross, 1998). Según Van Driel & Gantz, 2021, la afición al deporte puede contribuir a la felicidad. Según McCormick, Meijen, Anstiss, & Jones (2019) las teorías psicológicas relacionadas con la autorregulación emocional, en particular la teoría de la autoeficacia y el modelo del proceso de regulación de la emoción, podrían arrojar luz sobre cómo se determina el rendimiento de la resistencia y conducir a una mayor comprensión de cómo se determina. puede implementar intervenciones psicológicas. Sin embargo, los modelos más recientes de regulación de las emociones sostienen que las emociones rara vez, o nunca, se experimentan en un vacío social, ya que los seres humanos son criaturas sociales y experimentan, expresan y regulan las emociones con otros y a través de otros (Hofmann, 2014). Así, recientemente se ha designado un subtipo de regulación de las emociones denominado regulación interpersonal de las emociones, que hace hincapié en los componentes sociales y su innegable influencia en la forma en que uno es capaz de gestionar las emociones directa o indirectamente y que ha demostrado ser una forma eficaz de regulación de las emociones (Barthel, Hay, Doan, & Hofmann, 2018). La investigación sobre la regulación de las emociones en el deporte se ha centrado predominantemente en la regulación intrapersonal de los sistemas de respuesta a las emociones (es decir, la experiencia subjetiva, las cogniciones, los comportamientos o las respuestas fisiológicas) (Friesen et al., 2013). En este sentido, los investigadores del deporte han adoptado mayoritariamente una perspectiva intrapersonal centrándose en cómo los atletas individuales valoran los estresores, cómo experimentan, expresan y regulan sus propias emociones, y cómo afrontan el estrés antes y durante las competiciones, siendo pocos los estudios en los que se adapta un enfoque interpersonal y multinivel para examinar las formas en que los atletas tratan de

regular sus propias emociones y las de sus compañeros de equipo (Tamminen, Gaudreau, McEwen, & Crocker, 2016). En este sentido, un estudio realizado con participantes de 50 equipos deportivos interdependientes mostró que las acciones de regulación de las emociones entre los compañeros de equipo son importantes para los resultados de ansiedad y rendimiento, aunque este efecto se atenúa en presencia de la propia autorregulación emocional de los atletas (Tamminen et al., 2021). Los hallazgos de otros estudios destacan el papel que pueden desempeñar tanto los objetivos individuales como la implicación del ego en la optimización de una regulación interpersonal eficiente durante la competición a nivel de equipo (Campo et al., 2017), habiendo demostrado otros estudios que los roles de los deportistas y los factores interpersonales influyen en la regulación interpersonal de las emociones (Palmateer & Tamminen, 2018). En las investigaciones sobre la regulación de las emociones generalmente ha pasado por alto los factores relacionados con las diferencias individuales y los contextos situacionales (Kucharski, Strating, Cameron, & Pascual-Leone, 2018). Las teorías de género han sugerido diferencias entre hombres y mujeres en la función del apoyo emocional y los efectos resultantes del apoyo emocional en el bienestar, siendo las mujeres más aptas para buscar apoyo emocional que los hombres, y tal vez se beneficien más de él (Ryan et al., 2005). En el estudio de Kucharski et al. (2018), los atletas pueden hacer un uso flexible de una variedad de estrategias de regulación emocional, aunque su uso dependerá del contexto (antes y después de la competición) y del estilo emocional.

La motivación puede ser conceptualizada como la energía que mueve a una persona a realizar conductas, y puede estar influenciada por fuentes internas o externas (Littman, 1958). Dentro de las diferentes formas en las que podemos observar la motivación, Deci & Ryan (2000), autores referentes en el estudio de la motivación deportiva, dan gran importancia a la distinción entre motivación intrínseca, en la que el deportista actúa movido por la satisfacción que le produce entrenar o competir, basándose únicamente en el placer que experimenta al participar en ello; la motivación extrínseca, basada en la obtención de logros y

reconocimiento social por parte del deportista, donde los niveles de motivación pueden ser susceptibles de cambios en función de los beneficios obtenidos a nivel personal; y la desmotivación, proceso caracterizado por la disminución del interés, llegando a perder el sentido y los motivos que estaban en la base de la conducta. Los resultados de diferentes estudios con deportistas han mostrado diferencias en función del género y el nivel competitivo (Manzano-Sánchez, Postigo-Pérez, Gómez-López, & Valero-Valenzuela, 2020; Pulido, Fuentes, & de la Vega, 2021) la edad (Gerasimuk et al., 2021; González-García, Pelegrín, & Carballo, 2017), el tipo de deporte (Ong, 2019) o el nivel educativo (Martínez-Patiño et al., 2021; Sahin, 2014). Además, el Modelo de Educación Deportiva (SEM) promueve más la motivación intrínseca y las actitudes prosociales en comparación con los estilos de instrucción tradicionales, directos y de ejercicios de habilidades utilizados en la educación física (Manninen & Campbell, 2022).

La autoconciencia es la capacidad de realizar introspección y retrospección para comprender los propios pensamientos, sentimientos y comportamientos (Vealey, 2007), considerando el paso previo para controlar nuestras emociones o conocer y comprender las emociones de los demás (Repetto et al., 2009). La autoconciencia es la base subyacente de muchas intervenciones psicológicas y herramientas existentes como la Reflexión Post-Evento (PER), que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los atletas a procesar sus actuaciones de una manera productiva y enfocada a la mejora (Chow & Luzzi, 2019), o la intervención de entrenamiento con biorretroalimentación y neurofeedback para un rendimiento óptimo: aprender a mejorar la autoconciencia y la autorregulación con los atletas (Dupee, Forneris, & Werthner 2016). Así, la autoconciencia es un elemento básico para el rendimiento deportivo óptimo debido a su papel fundamental en el desarrollo de habilidades, la ejecución de habilidades, la regulación de la excitación y el control emocional. En este sentido, los resultados de un estudio mostraron que las percepciones de los entrenadores no coincidían con los datos registrados, lo que pone de manifiesto la necesidad de desarrollar métodos que aumenten la autoconciencia del entrenador (Millar, Oldham, & Donovan, 2011).

En cuanto a la resolución de conflictos, los conflictos interpersonales se producen en cualquier tipo de relación social, incluido el ámbito deportivo, por lo que una adecuada gestión emocional puede mejorar el bienestar, la convivencia y el rendimiento de los deportistas (Ros-Morente, Farre, Quesada-Pallares, & Filella, 2022), habiéndose demostrado en el contexto deportivo la conexión entre el tipo de emoción experimentada en los resultados desfavorables y el uso diferencial de estrategias de regulación (Granado, Andreu, & Guiu, 2014). Así, se han demostrado las ventajas de implementar la mediación como método por excelencia para la resolución de conflictos en el mundo del deporte (Martínez, 2017). Por otro lado, hay que destacar las nuevas tendencias, como el uso de programas de educación emocional ramificados para la resolución asertiva de conflictos en el deporte (Ros-Morente et al., 2022).

McEwan & Beauchamp (2014) definen el trabajo en equipo como un proceso dinámico que implica un esfuerzo de colaboración por parte de los miembros del equipo para llevar a cabo eficazmente las conductas independientes e interdependientes que se requieren para maximizar la probabilidad de que un equipo logre sus propósitos. Se ha demostrado que el entrenamiento del trabajo en equipo mejora el grado en que los miembros de un equipo deportivo colaboran eficazmente (McEwan & Beauchamp, 2014). En este sentido, destacan diferentes modelos creados para orientar adecuadamente el trabajo en equipo, como el modelo de Funcionamiento Óptimo del Equipo (OTF), que comprende 8 componentes clave para el funcionamiento óptimo del equipo: (a) atributos individuales, (b) atributos del equipo, (c) proceso fundacional de comunicación, (d) procesos estructurales del equipo, (e) procesos de regulación individual, (f) procesos de regulación del equipo, (g) contexto y (h) resultados deseados (Collins & Durand-Bush, 2019). Para De Prada Creo, Mareque, & Portela-Pino (2021) las habilidades de trabajo en equipo se consideran esenciales para el logro personal, académico y profesional. Parece haber diferencias de género, siendo las chicas las que tienen mayores habilidades de trabajo en equipo, excepto en el liderazgo (De

Prada Creo, Mareque, & Portela-Pino, 2021; Mareque, de Prada, & Pino Juste, 2022).

La autorregulación emocional se refiere a la capacidad de gestionar las emociones con especial énfasis en la evitación de sentimientos prolongados de ansiedad o irritabilidad, constituyendo un proceso flexible, adaptativo y cognitivo-emocional que implica la gestión y el control de las emociones y que incluye tanto la modulación y el cese de las emociones negativas como el inicio y el mantenimiento de las emociones positivas (Repetto et al., 2009). En este sentido, hay que destacar la compleja interacción entre las emociones de los deportistas, la expresión emocional y la autorregulación para lograr múltiples objetivos (por ejemplo, rendimientos positivos, relaciones sociales positivas), así como la importancia de examinar los procesos interpersonales relacionados con la emoción y la regulación de la emoción dentro de los deportes de equipo (Tamminen & Crocker, 2013).

Por último, la empatía es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas (Repetto et al., 2009), actualmente entendida como la capacidad de inferir y compartir los estados afectivos de los demás, juega un papel vital en las interacciones sociales (Brett, Becerra, Maybery, & Preece, 2022). Se considera que las prácticas de empatía que se desarrollen para los deportistas desarrollarán la toma de perspectiva y la comunicación interpersonal entre ellos, mejorarán el punto de vista y las actitudes morales en el deporte, y reducirán los comportamientos agresivos y las acciones de búsqueda de sí mismos (Sezen-Balcikanli & Sezen, 2017).

El género puede influenciar en , la relación entre la empatía (es decir la toma de perspectiva y la preocupación empática) y la agresividad en el deporte, los resultados muestran que la toma de perspectiva y la preocupación empática se asociaron negativamente con la agresividad, y este efecto fue más fuerte en las mujeres en comparación con los hombres y, por otra parte, que la toma de perspectiva fue un predictor negativo de la agresividad y el comportamiento

antisocial en el deporte, y la ira medió estas relaciones en las mujeres pero no en los hombres, por lo que se concluye que las estrategias basadas en la empatía y la emoción dirigidas están orientadas a reducir la agresividad en el deporte y deben adaptarse a los atletas masculinos y femeninos (Stanger, Kavussanu, & Ring, 2017).

En el deporte de élite, como es el caso de la muestra de este estudio de deportistas olímpicos y paralímpicos de alto rendimiento, son habituales las concentraciones de deportistas y las competiciones en representación del país. A todo lo anterior, sumando a las continuas relaciones con sus compañeros y entrenadores, otras interacciones periódicas con otros miembros del equipo, las habilidades socioemocionales pueden tener una importancia aún mayor.

Así, teniendo en cuenta los diferentes estudios aplicados al deporte mencionados anteriormente, centrados en una o varias de las siete competencias socioemocionales propuestas por: Repetto et al. (2009) (regulación interpersonal, motivación, autoconciencia, resolución de conflictos, trabajo en equipo, autorregulación emocional y empatía), se considera oportuno tratarlas conjuntamente. En este sentido, se desarrolló la Escala de Competencias Socioemocionales (SECS) (Repetto et al., 2009) debido a la necesidad de contar con un instrumento fiable y válido para la evaluación de las mencionadas siete competencias socioemocionales, habiéndose utilizado fundamentalmente en el contexto educativo (Cassullo & García, 2015; Magaña & Pino, 2015).

No existen muchos estudios que analicen la asociación entre el nivel de competencias socioemocionales y el rendimiento de las actividades deportivas. En esta línea, se ha realizado una primera aproximación en Portela-Pino, Alvariñas-Villaverde, & Pino-Juste (2021) llegando a la conclusión de que las chicas tienen mayores habilidades en la gestión de las relaciones y los chicos en la autogestión y los alumnos que realizan actividades extraescolares de carácter deportivo no tienen mayores habilidades socioemocionales, pero sí los que realizan actividades musicales o artísticas.

En los estudiantes universitarios, se ha comprobado que los alumnos tienen muy desarrolladas las habilidades interpersonales y de comunicación, seguidas de las de adaptación y toma de decisiones. Las puntuaciones más bajas corresponden a las habilidades de coordinación y liderazgo. Y si parece haber una relación entre las actividades extracurriculares (deportivas, artísticas y musicales) y la adquisición de habilidades socioemocionales (De Prada Creo, Mareque, & Portela-Pino, 2021).

En el estudio con profesores de educación física (Tomova, 2018) se comprueba la influencia de las habilidades socioemocionales para un desempeño profesional exitoso de los profesores de Educación Física y entrenadores deportivos del sistema educativo.

Si se tienen en cuenta los factores de inteligencia emocional, se observa, según Portela-Pino, Alvariñas-Villaverde, & Pino-Juste (2021) una mejor atención emocional en los chicos que practican ejercicio físico y tienen buenas habilidades sociales; una mayor claridad emocional en las chicas que practican ejercicio físico y tienen buenas habilidades sociales; y una mejor reparación emocional en las chicas menores de 13 años, que practican ejercicio físico, tienen un buen expediente académico y buenas habilidades sociales.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, el objetivo de la presente investigación es producir nuevos conocimientos sobre el uso de las competencias socioemocionales de la élite colombiana considerando el género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva y la formación académica, así como las correlaciones entre las siete competencias de la SECS.

5. 2. MATERIALES Y MÉTODO

Este estudio se realizó en línea utilizando la plataforma de Internet Google Forms en español (<https://docs.google.com/forms/>). Se utilizó un diseño correlacional con un muestreo incidental de conveniencia.

5.2.1. Participantes

El criterio de inclusión utilizado para la presente investigación fue hacer parte del programa "Apoyo al Deportista de Excelencia Coldeportes" del Ministerio del Deporte de Colombia. El programa Coldeportes tiene como objetivo principal lograr resultados importantes por parte de los atletas colombianos de alto rendimiento, especialmente en los Juegos Olímpicos, Paralímpicos y Sordolímpicos, y en competencias internacionales. Así, este programa brinda apoyo técnico a los atletas con base en las ciencias del deporte. La población total estudiada incluyó 334 atletas de élite colombianos: con una edad de $27,10 \pm 6,57$ años, con $3,62 \pm 3,12$ años dentro del programa, $13,66 \pm 6,37$ años practicando su modalidad deportiva y con una posición de $4,05 \pm 3,96$ lograda en la última competencia internacional: 178 mujeres ($26,24 \pm 6,25$ años) y 156 hombres ($28,10 \pm 6,80$ años); 177 tenían 26 años o más ($31,92 \pm 5,12$ años) y 157 tenían 25 años o menos ($21,68 \pm 2,59$ años); 287 de deportes individuales ($26,86 \pm 6,45$ años) y 47 de deportes colectivos ($28,74 \pm 7,16$ años); 284 de deportes olímpicos ($26,16 \pm 5,66$ años), y 50 de deportes paralímpicos ($32,46 \pm 8,59$ años).

El programa Coldeportes clasifica a los atletas en las siguientes 7 categorías, en función de sus logros deportivos: 1. "Talento" (17 años) : Medalla de oro en el Campeonato Sudamericano / Para-Sudamericano o medallista en los Juegos Sudamericanos de la Juventud, o buenos resultados en los Juegos Para-Americanos de la Juventud; 2. "Junior": Medallista en el Campeonato Mundial Junior o Panamericano / Para panamericano; 3. "Desarrollo": Medallista en Juegos Deportivos Sudamericanos / Para-Sudamericanos o Medallista de Plata o Bronce en Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe; 4. "Promoción": Clasificado

para los Juegos Olímpicos de Verano o de Invierno, o Medallista de Plata o Bronce en Campeonatos Para/Parapanamericanos, o Medallista en Juegos Olímpicos/Paralímpicos de la Juventud; 5. "Avanzado": Medalla de oro en el Campeonato Panamericano/Parapanamericano o medallista en los Juegos Mundiales; 6. "Élite": 4º a 8º puesto en el Campeonato Mundial, o 6º a 8º puesto en el Ranking Mundial al final de la temporada, o Medalla de Oro en los Juegos Para/Parapanamericanos; 7. "Altius": Medallista en los Juegos Olímpicos/Paralímpicos de Verano o de Invierno, o Medallista en el Campeonato del Mundo, o del 1º al 5º puesto en la clasificación mundial al final de la temporada (Coldeportes, 2022).

Las demás características principales de los atletas de la muestra se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Características de los atletas

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Modalidad deportiva	Olímpico	284	85.0
	Paralímpico	50	15.0
Tipo de deporte	Colectivo	47	14.1
	Individual	287	85.9
Media de horas de formación/semana	Menos de 10 horas	21	6.3
	Entre 10 y 15 horas	60	18.0
	Entre 15 y 20 horas	83	24.9
	Entre 20 y 25 horas	76	22.8
	Entre 30 y 35 horas	58	17.4
	Entre 40 y 45 horas	19	5.7
	Entre 45 y 50 horas	13	3.9

	Más de 50 horas	4	1.2
Categoría del programa	1. Talent	28	8.4
	2. Junior	17	5.1
	3. Development	94	28.1
	4. Promotion	74	22.2
	5. Advanced	60	18.0
	6. Elite	40	12.0
	7. Altius	21	6.3

5.2.2. Procedimiento

La convocatoria para participar en el estudio se realizó a través de un enlace enviado por la Dirección de Posicionamiento y Liderazgo Deportivo del programa Coldeportes. El cuestionario fue enviado a los 420 deportistas integrados al programa, respondiendo 334 (79,52%): 358 de deportes olímpicos, con 284 (79%) que contestaron, y 62 atletas paralímpicos, con 50 (81%) que contestaron. Este estudio fue completamente voluntario, y no se solicitaron datos personales a través de los cuales se pudiera identificar a los participantes. Antes de la participación, se explicó el procedimiento a seguir para la cumplimentación del cuestionario a través de la citada plataforma, y los deportistas dieron su consentimiento antes de iniciarlo, de acuerdo con la Declaración de Helsinki (2013). Todos los procedimientos fueron aprobados por el Comité de Ética de la Institución Universitaria "Escuela Nacional del Deporte" de Cali (Colombia) (número de aprobación: 17.163).

5.2.3. Instrumentos

Se aplicó la SECS (versión española) (Repetto et al., 2009), de gran utilidad en el análisis del contexto educativo, más concretamente en la enseñanza

universitaria (Cassullo & García, 2015; Magaña, & Pino-Juste, 2015). Esta escala, con una fiabilidad de Cronbach de .895, consta de 38 ítems agrupados en siete subescalas de autoinforme, cada una de las cuales mide una competencia socioemocional específica. Las siete competencias socioemocionales son las siguientes: regulación interpersonal (6 ítems), motivación (6 ítems), autoconciencia (5 ítems), resolución de conflictos (5 ítems), trabajo en equipo (5 ítems), autorregulación emocional (5 ítems) y empatía (6 ítems). El sujeto debe indicar el grado de identificación con la afirmación contenida en el mismo, dentro de una escala Likert de 5 puntos: nada identificado, poco identificado, ocasionalmente identificado, bastante identificado, totalmente identificado.

5.2.4. Análisis estadístico

Se realizó un análisis estadístico con el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for Social Sciences, versión 25 para Windows, IBM Corporation, Armonk, NY, EE. UU) y el nivel de significación se estableció en $p < 0,05$.

A continuación, se realizó un análisis de fiabilidad para calcular la consistencia interna de los cuestionarios. Para ello, se utilizó el alfa de Cronbach, cuyo valor igual o superior a .70 indica una buena consistencia (Nunnally, 1978). También se calculó el coeficiente omega McDonald, que también sirve para verificar la consistencia interna de las variables utilizadas en la investigación, y según algunos autores, muestra evidencia de mayor precisión. En el coeficiente omega de McDonald, el rango establecido está entre 0 y 1, siendo los valores más altos los que proporcionan las mediciones más fiables (Revelle & Zinbarg, 2009). Sin embargo, para considerar un valor aceptable de confianza utilizando el coeficiente omega, éste debe ser mayor a .70 (Campo-Arias & Oviedo, 2008).

El análisis de las diferencias en las variables género (femenino y masculino), edad (25 años y menos o 26 años y más), modalidad deportiva (olímpica o paralímpica) y tipo de deporte (individual o colectivo) se realizó mediante la prueba *t* de Student para muestras independientes. Para el establecimiento de

comparaciones en función de la formación académica de los deportistas (educación básica, formación profesional o educación universitaria) se utilizó un ANOVA de una vía con la corrección de Bonferroni. Se utilizó la D de Cohen para calcular el tamaño del efecto. Se realizó un análisis de correlación bivariada con el coeficiente de correlación de Pearson para comprobar la asociación entre las variables de la ESEC.

5.3. RESULTADOS

La tabla 2 muestra los valores medios de las 7 subescalas de la SECS. Los resultados de consistencia interna sugieren un nivel adecuado de consistencia interna, con valores del alfa de Cronbach y del coeficiente omega de McDonald superiores a .70 para todas las variables, a excepción de la subescala "Resolución de conflictos" que, sin embargo, presenta valores superiores a .60.

Table 2. Estadísticas descriptivas y análisis de fiabilidad

Variables	N	Mínimo	Máximo	M	DE	α	ω
Regulación interpersonal	334	1,67	5,00	3,49	,61	.81	.82
Motivación	334	2,83	5,00	4,35	,48	.75	.75
Conocimiento de sí mismo	334	1,40	5,00	3,82	,63	.79	.79
Resolución de conflictos	334	2,20	5,00	3,61	,56	.61	.63
Trabajo en equipo	334	2,60	5,00	4,23	,52	.76	.76
Autorregulación emocional	334	1,40	5,00	3,45	,61	.72	.72
Empatía	334	2,33	5,00	3,81	,55	.74	.74

M: media, DE: desviación estándar, α : Alfa de Cronbach, ω : coeficiente omega.

5.3.1. Género

Las diferencias encontradas en función de la variable género (femenino o masculino), mostraron diferencias significativas en la variable "Regulación interpersonal" ($p= .033$), presentando los varones ($\bar{x}= 3,57$) una media mayor que las mujeres ($\bar{x}= 3,43$). Por otro lado, en la variable "Autoconciencia" ($p= .037$), los

varones ($\bar{x}= 3,90$) presentan una media mayor que las mujeres ($\bar{x}=3,76$). Asimismo, en la variable "Resolución de conflictos" $p= .018$) los hombres ($\bar{x}= 3,68$) presentan una media mayor que las mujeres ($\bar{x}= 3,54$). En la variable "Autorregulación emocional" ($p= .001$) los hombres ($\bar{x}= 3,59$) presentan una media mayor que las mujeres ($\bar{x}= 3,32$).

Tabla 3. Diferencias entre los atletas femeninos y masculinos.

Variables	Género	N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto
Regulación interpersonal	Hombre	156	3,57	,62	2,146	,033*	,143
	Mujer	178	3,43	,60	2,142		
Motivación	Hombre	156	4,36	,49	,566	,572	,030
	Mujer	178	4,33	,47	,564		
Conciencia de sí mismo	Hombre	156	3,90	,591	2,091	,037*	,144
	Mujer	178	3,76	,66	2,108		
Resolución de conflictos	Hombre	156	3,68	,54	2,369	,018*	,144
	Mujer	178	3,54	,57	2,377		
Trabajo en equipo	Hombre	156	4,25	,53	,746	,456	,043
	Mujer	178	4,21	,51	,744		
Autorregulación emocional	Hombre	156	3,59	,57	4,223	,001**	,278
	Mujer	178	3,32	,63	4,251		
Empatía	Hombre	156	3,78	,55552	-1,020	,308	-,062
	Mujer	178	3,84	,55014	-1,020		

DE: desviación estándar; t: t de Student; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

5.3.2. Edad

Considerando la variable edad, se encontraron diferencias significativas en la variable "Autoconciencia" ($p=.001$), teniendo los sujetos de 25 años o menos ($\bar{x}=3,70$) una media más alta que los sujetos de 26 años o más ($\bar{x}=3,93$). Por otro lado, en la variable "Autorregulación emocional" ($p=.033$), los participantes de 25 años o menos ($\bar{x}=3,37$) obtuvieron una media menor que los de 26 años o más ($\bar{x}=3,51$).

Tabla 4. Diferencias entre los atletas entre atletas de 26 años o más y de 25 años o menos.

Variables	Edad	N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto																																											
Regulación interpersonal	25 o <	157	3,52	,63	,822	,411	,055																																											
	> 25	177	3,47	,591				Motivación	25 o <	157	4,30	,51	-1,536	,126	-,080	> 25	177	4,38	,45	Conciencia de sí mismo	25 o <	157	3,70	,67	-3,362	,001**	-,229	> 25	177	3,93	,57	Resolución de conflictos	25 o <	157	3,61	,53	-,046	,963	-,003	> 25	177	3,61	,58	25 o <	157	4,22	,56	-,481	,631	-,027
Motivación	25 o <	157	4,30	,51	-1,536	,126	-,080																																											
	> 25	177	4,38	,45				Conciencia de sí mismo	25 o <	157	3,70	,67	-3,362	,001**	-,229	> 25	177	3,93	,57	Resolución de conflictos	25 o <	157	3,61	,53	-,046	,963	-,003	> 25	177	3,61	,58		25 o <	157	4,22	,56				-,481	,631	-,027	> 25	177	4,24	,48				
Conciencia de sí mismo	25 o <	157	3,70	,67	-3,362	,001**	-,229																																											
	> 25	177	3,93	,57				Resolución de conflictos	25 o <	157	3,61	,53	-,046	,963	-,003	> 25	177	3,61	,58		25 o <	157	4,22	,56				-,481	,631	-,027	> 25	177	4,24	,48																
Resolución de conflictos	25 o <	157	3,61	,53	-,046	,963	-,003																																											
	> 25	177	3,61	,58																																														
	25 o <	157	4,22	,56					-,481	,631	-,027																																							
	> 25	177	4,24	,48																																														

Trabajo en equipo							
Autorregulación emocional	25 o <	157	3,37	,63	-	,033*	-,143
	> 25	177	3,51	,60	2,138		
Empatía	25 o <	157	3,79	,57	-,718	,473	-,043
	> 25	177	3,83	,54			

25 o <: sujetos de 25 años o menos, > 25: sujetos de 26 años o más; DE: desviación estándar; t: t de Student; *valor p <0,05, **valor p <0,01.

5.3.3. Modalidad Deportiva

Considerando la modalidad deportiva (individual o colectiva), no se encontraron diferencias en ninguna de las variables (Tabla 5).

Tabla 5. Diferencias entre los deportes individuales y los colectivos.

VARIABLES	Modalidad deportiva	N	Media	DE	t	Valor p	Tamaño del efecto
Regulación interpersonal	Individual	287	3,49	,60	-,097	,923	-,009
	Colectivo	47	3,50	,69	-,088		
Motivación	Individual	287	4,35	,48	,749	,455	,057
	Colectivo	47	4,30	,48	,749		
Conciencia de sí mismo	Individual	287	3,83	,64	,572	,568	,057
	Colectivo	47	3,77	,60	,601		
Resolución de conflictos	Individual	287	3,61	,56	,500	,618	,044
	Colectivo	47	3,57	,57	,498		
	Individual	287	4,23	,53	,263	,793	,022

Trabajo en equipo	Colectivo	47	4,21	,50	,277		
Autorregulación emocional	Individual	287	3,43	,62	-1,413	,159	-,138
	Colectivo	47	3,56	,56	-1,517		
Empatía	Individual	287	3,81	,55	-,190	,849	-,017
	Colectivo	47	3,83	,57	-,184		

DE: desviación estándar; t: t de Student; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

5.3.4. Tipo de deporte

En cuanto al tipo de deporte (olímpico o paralímpico): se encontraron diferencias significativas en la variable "Motivación" ($p = .007$), teniendo los atletas paralímpicos ($\bar{x} = 4,32$) una media más alta que los olímpicos ($\bar{x} = 4,51$). También hay diferencias significativas en la variable "Autoconciencia" ($p = .006$), teniendo los atletas paralímpicos ($\bar{x} = 4,05$) una media más alta que los atletas olímpicos ($M = 3,78$). Asimismo, existen diferencias significativas en la variable "Trabajo en equipo" ($p = .038$), teniendo los atletas paralímpicos ($\bar{x} = 4,37$) una media mayor que los atletas olímpicos ($\bar{x} = 4,21$). También hay diferencias significativas en la variable "Autorregulación emocional" ($p = .005$), teniendo los atletas paralímpicos ($\bar{x} = 3,67$) una media mayor que los olímpicos ($\bar{x} = 3,41$).

Tabla 6. Diferencias entre los deportes olímpicos y paralímpicos.

Variabes	Tipo de deporte	N	Medi a	DE	t	Valor p	TE
Regulación interpersonal	Olímpico	284	3,48	,59	-1,006	,315	-,094
	Paralímpico	50	3,57	,71			
Motivación	Olímpico	284	4,32	,48	-2,696	,007*	-,196

	Paralímpico	50	4,51	,45			
	Olímpico	284	3,78	,65	-2,742	,006*	-,263
Conciencia de sí mismo	Paralímpico	50	4,05	,48			
Resolución de conflictos	Olímpico	284	3,58	,54	-1,728	,085	-,147
	Paralímpico	50	3,73	,62			
	Olímpico	284	4,21	,51	-2,085	,038*	-,166
Trabajo en equipo	Paralímpico	50	4,37	,55			
Autorregulación emocional	Olímpico	284	3,41	,62	-2,837	,005*	-,265
	Paralímpico	50	3,67	,54			
	Olímpico	284	3,81	,54	-,515	,607	-,044
Empatía	Paralímpico	50	3,85	,64			

DE: desviación estándar; TE: Tamaño del efecto; t: t de Student; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

5.3.5. Formación académica

Al establecer comparaciones de las variables en función de los distintos niveles de formación, se observaron diferencias significativas en la variable "Motivación" ($p = .020$), teniendo los deportistas con un nivel de formación básico ($\bar{x} = 4,29$) una media inferior a los sujetos con formación universitaria ($\bar{x} = 4,43$). Del mismo modo se observaron diferencias significativas en la variable "Autoconciencia" ($.001$), teniendo los deportistas con un nivel de formación básico ($\bar{x} = 3,73$) una media inferior a los sujetos con formación universitaria ($\bar{x} = 4,04$). Por otro lado, los resultados mostraron diferencias significativas en "Trabajo en equipo" ($p = .018$) teniendo los deportistas con un nivel básico una media más baja ($\bar{x} = 4,18$) que los deportistas con formación profesional ($\bar{x} = 4,44$). Por último, se observaron

diferencias significativas en la variable "Empatía" ($p= .049$), teniendo los deportistas con un nivel básico de estudios ($\bar{x}= 3,78$) una media más baja que los sujetos con formación profesional ($\bar{x}= 4,06$) (Tabla 7).

Tabla 7. Diferencias según niveles educativos

Variables	N	Media	IC (95%)		Mín	Máx	F	Valor p	Bonferroni		
			DE	Límite inferior						Límite superior	
Regulación interpersonal	EB	21	3,49	,62	3,40	3,57	1,67	5,00		No diferencias	
	VT	26	3,65	,64	3,39	3,91	2,83	5,00	1,011		365
	UE	95	3,46	,57	3,35	3,58	2,17	5,00			
	Total	334	3,49	,61	3,43	3,56	1,67	5,00			
Motivación	EB	21	4,29	,49	4,22	4,36	2,83	5,00		1-3=,049	
	FP	26	4,47	,46	4,29	4,66	3,50	5,00	3,933		,020*
	UE	95	4,43	,43	4,34	4,52	3,33	5,00			
	Total	334	4,35	,48	4,29	4,40	2,83	5,00			
Conciencia de sí mismo	EB	21	3,73	,63	3,64	3,81	1,40	5,00		1-3=,001	
	FP	26	3,84	,68	3,56	4,11	2,00	5,00	8,641		,001**
	EU	95	4,04	,55	3,93	4,15	2,80	5,00			
	Total	334	3,82	,63	3,76	3,89	1,40	5,00			
Resolución de conflictos	EB	21	3,56	,55	3,48	3,63	2,20	5,00		No diferencias	
	FP	26	3,73	,53	3,51	3,95	2,60	4,40	2,189		114
	EU	95	3,68	,57	3,56	3,79	2,60	5,00			
	Total	334	3,61	,56	3,55	3,67	2,20	5,00			

Trabajo en equipo	EB	21	34,18	,53	4,10	4,25	2,60	5,00		
	FP	26	4,44	,50	4,23	4,64	2,80	5,00	4,064	,018* 1-2=,045
	EU	95	4,30	,49	4,20	4,40	3,20	5,00		
	Total	33	4,23	,52	4,17	4,29	2,60	5,00		
	EB	21	33,39	,62	3,31	3,47	1,60	5,00		
Autorregulación emocional	FP	26	3,55	,70	3,27	3,84	1,40	4,60	2,468	,086 No diferencias
	EU	95	3,54	,57	3,43	3,66	2,20	4,80		
	Total	33	4,45	,61	3,38	3,51	1,40	5,00		
	EB	21	33,78	,56	3,71	3,86	2,33	5,00		
Empatía	VT	26	4,06	,45	3,88	4,25	3,33	5,00	3,045	,049* 1-2=,042
	UE	95	3,81	,54	3,70	3,92	2,67	5,00		
	Total	33	4,81	,55	3,75	3,87	2,33	5,00		

EB: Educación básica, FP: Formación profesional, EU: Educación universitaria; IC: Intervalo de confianza; F: Variación entre las medias de las muestras; *valor $p < 0,05$, **valor $p < 0,01$.

5.3.6. Análisis Correlacional

En la tabla 8 se observan las correlaciones entre las siete dimensiones de la escala SECS las cuales son Regulación interpersonal, Motivación, Conciencia de sí mismo, Resolución de conflictos, Trabajo en equipo, Autorregulación emocional y Empatía donde se demuestra una correlación positiva en cada una de ellas con un valor -P estadísticamente significativo de 0.001.

Tabla 8. Análisis de correlación entre las variables

Variables		RI	M	C	RC	TE	AE	E
Regulación interpersonal	r	1						
Motivación	r	,464**	1					
Conciencia de sí mismo	r	,411**	,551**	1				
Resolución de conflictos	r	,639**	,399**	,390**	1			
Trabajo en equipo	r	,571**	,607**	,412**	,513**	1		
Autorregulación emocional	r	,344**	,449**	,494**	,380**	,343**	1	
Empatía	r	,651**	,419**	,377**	,524**	,517**	,268**	1

Sig. =.0001 en todos los casos.

Leyenda: RI= Regulación interpersonal; M=Motivación; C= Conciencia de sí mismo; RC= Resolución de conflictos; TE= Trabajo en equipo; AE= Autorregulación emocional; E= Empatía

5.4. DISCUSIÓN

El objetivo de este estudio fue analizar el uso de las competencias socioemocionales de la élite colombiana considerando el género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva y la formación académica, así como las correlaciones entre las siete competencias de la SECS. Los resultados mostraron diferencias significativas en un número importante de las variables dependientes estudiadas, así como fuertes correlaciones positivas entre las siete competencias socioemocionales de la SECS.

5.4.1. Género

Sabemos que el género importa porque las ideas e ideales sobre los cuerpos, los comportamientos y la pertenencia afectan y crean formas de legitimidad, autoridad, agencia y acceso a los recursos, tanto materiales como discursivos (Allen & Shepherd, 2012). En relación con todo lo anterior, las diferencias encontradas en función de la variable género (femenino o masculino), mostraron diferencias significativas en "Regulación interpersonal", "Autoconciencia", "Resolución de conflictos" y "Autorregulación emocional", presentando en todos los casos los varones una media mayor que las mujeres. En algunos estudios se han evidenciado diferencias por género en algunas de las variables analizadas. Por ejemplo, en Portela-Pino, Alvariñas-Villaverde & Pino-Juste (2021), las habilidades socioemocionales de los adolescentes fueron altas, destacando el autoconocimiento, la gestión de las relaciones y la toma de decisiones. Las puntuaciones más bajas se dieron en conciencia social y autogestión. La autogestión fue mayor en los chicos y la gestión de las relaciones fue mayor en las chicas.

Un estudio realizado con jóvenes adolescentes chinos, utilizando el Cuestionario de Regulación Interpersonal (IRQ), escala desarrollada para medir la

tendencia y eficacia de la regulación intrínseca de las emociones interpersonales a través de estados afectivos positivos y negativos, mostró, al contrario que nuestro estudio, una mayor competencia en la variable "Regulación interpersonal", siendo las mujeres las que informaron de una mayor eficacia negativa y tendencia positiva que los hombres, mientras que no se encontraron variaciones de género para los dos factores restantes. (Ding et al., 2021). En relación con la variable "Autoconciencia", los resultados de este estudio van en la misma dirección que otros realizados en otros contextos. Así, por ejemplo, un estudio realizado con estudiantes de secundaria mostró que en lo que respecta a la legibilidad sólo los chicos mostraron una correlación significativa entre el autoconocimiento y el rendimiento (Lahav, Maeir, & Weintraub, 2014).

El hecho de que los males presentados en el estudio mayor media que las mujeres en "Resolución de conflictos" no parece concordar con el hecho de la forma en que mujeres y hombres reaccionan ante los enfrentamientos, reportando la literatura científica que en general las mujeres son menos beligerantes que los hombres, como resultado de los dilemas morales que enfrentan y, entre otras razones, porque priorizan el cuidado de los demás y las soluciones aceptadas de mutuo acuerdo, mientras que los hombres dan mayor importancia a la aplicación de la justicia, ocurriendo en ocasiones que las mujeres que tienen el deseo de practicar deportes de competición y seguir siendo "femeninas" se enfrentan al aislamiento social y al ridículo, por lo que, al elegir una vida activa, se alejan de las expectativas tradicionales del rol femenino (Garduño, 2005). Sin embargo, estos resultados pueden estar influenciados por aspectos socioculturales del país (Colombia) (Zamora et al., 2021).

Los resultados de la "Autorregulación emocional", al presentar los varones una media mayor que las mujeres, están en consonancia con estudios, como el realizado para examinar la autorregulación con nadadores de competición masculinos y femeninos de élite y no de élite, en el que todos los varones presentaban con mayor frecuencia el componente de Identificación de Problemas

que todas las mujeres (Anshel & Porter, 1996). En este mismo sentido, los resultados de un estudio con estudiantes universitarios mostraron que los estudiantes que practicaban actividad física puntuaban más bajo en todas las dimensiones de procrastinación y más alto en todas las dimensiones de autorregulación excepto en la de aprender de los errores (Valenzuela, Codina, & Pestana, 2020).

5.4.1. Edad

Considerando la variable edad, se encontraron diferencias significativas en la variable "Conciencia de sí mismo", teniendo los sujetos de 25 años o menos una media más alta que los sujetos de 26 años o más. En este sentido, la autoconciencia privada emerge como una diferencia individual en la adolescencia, pero es más probable que sea saliente y predictiva del comportamiento social en la edad adulta (Rankin, Lane, Gibbons, & Gerrard, 2004).

Por otro lado, en la variable "Autorregulación emocional", los participantes de 25 años o menos obtuvieron una media más baja que los de 26 años o más. Estos resultados están en consonancia con los resultados de otros estudios que han mostrado que las personas que tienden a reportar dificultades en la regulación de las emociones son más jóvenes, con más conductas inadaptadas, imprudentes y descuidadas (Navon–Eyal & Taubman–Ben-Ari, 2020). En afinidad con estos resultados, un estudio realizado con deportistas olímpicos y paralímpicos durante el encierro de COVID-19 reveló que el grupo de menores de 26 años sentía que tenía menos control de todos los aspectos de la vida en el último mes que el grupo de 26 años; asimismo, los deportistas menores de 26 años se sentían con mayor frecuencia enfadados/enfadados por los acontecimientos que les ocurrían y que estaban fuera de su control, y tenían una mayor sensación de que los problemas se acumulaban sin poder superarlos que el grupo de 26 años o más (Martínez-Patiño et al., 2021).

5.4.3. Modalidad deportiva

Atendiendo a la modalidad deportiva (individual o colectiva), no se encontraron diferencias en ninguna de las variables. En un estudio realizado con deportistas olímpicos y paralímpicos durante la pandemia del COVID-19, se encontraron diferencias significativas en diferentes variables relacionadas con las competencias socioemocionales, mostrando los resultados que en el último mes, los deportistas de deportes individuales se sentían más capaces de afrontar los problemas personales que los deportistas de deportes colectivos, mientras que los deportistas de deportes colectivos se veían más preocupados por no poder participar en competiciones deportivas debido al encierro (Martínez-Patiño et al., 2021). Otro estudio realizado también con deportistas olímpicos y paralímpicos durante el encierro COVID-19 mostró que los deportistas individuales obtienen puntuaciones más altas que los que practican deportes colectivos (Clemente-Suárez et al., 2020). Debemos tener en cuenta que la empatía implica otras habilidades como la comunicación entendida como la capacidad de escuchar reflexivamente o la accesibilidad como la comodidad y la conexión personal (David & Larson, 2018).

5.4.4. Tipo de deporte

En cuanto al tipo de deporte (olímpico o paralímpico), se encontraron diferencias significativas en las variables "Motivación", "Autoconciencia", "Trabajo en equipo" y "Autorregulación emocional", teniendo los deportistas paralímpicos en todos los casos una media más alta que los olímpicos. En un estudio realizado con atletas olímpicos y paralímpicos durante el encierro decretado por el COVID-19, las únicas diferencias que aparecen en las variables de personalidad (extraversión, agradabilidad, concienciación, neuroticismo y apertura a las experiencias) son las que se refieren a que los atletas paralímpicos obtienen puntuaciones más altas en Concienciación (Clemente-Suárez et al., 2020). Por otro lado, otro estudio realizado durante la pandemia del COVID-19 mostró que los atletas paralímpicos, en

comparación con los olímpicos, se sentían más capaces de afrontar sus problemas personales, sentían que los acontecimientos de la vida iban bien con más frecuencia y se sentían menos solos que los atletas olímpicos (Martínez-Patiño et al., 2021). Todos los resultados anteriores parecen confirmar que los atletas paralímpicos tienen mayores habilidades socioemocionales que los atletas olímpicos.

5.4.5. Formación académica

Al establecer comparaciones de las variables en función de los distintos niveles educativos (Educación básica, Formación profesional o Educación universitaria), se observaron diferencias significativas en las variables "Motivación", "Autoconciencia", "Trabajo en equipo" y "Empatía", teniendo en todos los casos los deportistas con formación universitaria una media más alta que los sujetos con un nivel educativo básico. Estos resultados parecen mostrar que un mayor nivel educativo se asocia con puntuaciones más altas en un número significativo de competencias socioemocionales. En esta misma línea, los resultados de un estudio realizado con deportistas olímpicos y paralímpicos durante el confinamiento COVID-19 mostraron que los deportistas de formación profesional obtienen puntuaciones más bajas en el factor amabilidad que los deportistas con educación básica o universitaria; mientras que, en Inflexibilidad psicológica, los resultados muestran puntuaciones más altas del grupo con educación básica, en comparación con los demás (Clemente-Suárez et al., 2020). En otro estudio realizado con atletas olímpicos y paralímpicos durante la pandemia del COVID-19, se demostró que los atletas con educación básica echaban de menos interactuar con otros atletas más que el grupo con educación universitaria (Martínez-Patiño et al., 2021; Seang, 2021).

5.4.6. Análisis correlacional

Existen correlaciones significativas y positivas entre las siete subescalas del cuestionario SECS, que son: Regulación interpersonal, Motivación, Conciencia de sí mismo, Resolución de conflictos, Trabajo en equipo, Autorregulación emocional

y Empatía, indicando las fuertes asociaciones existentes entre estas dimensiones socioemocionales analizadas en este estudio.

5. 5. CONCLUSIONES

Este artículo analizó las competencias socioemocionales de los deportistas de élite colombianos en función del género, la edad, el tipo de deporte, la modalidad deportiva y la formación académica, así como las correlaciones entre las siete competencias del SECS. Los resultados mostraron que los hombres tenían mayores niveles de regulación interpersonal, autoconciencia, resolución de conflictos y autorregulación emocional que las mujeres. Los deportistas de 25 años o menos tenían una mayor autoconciencia que los sujetos de 26 años o más. Los atletas de deportes individuales no presentaron diferencias en ninguna de las variables. Los atletas paralímpicos presentaban mayores niveles de motivación, autoconciencia, trabajo en equipo y autorregulación emocional que los atletas olímpicos. Los atletas con educación universitaria presentaron valores más altos de motivación, autoconciencia, trabajo en equipo y empatía que los sujetos con nivel de educación básico. Por último, la totalidad de los valores de las competencias socioemocionales se correlacionaron positivamente entre sí.

6. CONCLUSIONES GENERALES

El proceso de llegar a ser un deportista de élite depende de variados factores que condicionan el progreso en la carrera deportiva y afectan a su rendimiento; por tanto, determinar el cómo y porqué influyen las variables psicológicas y sociales en el mismo parece importante. De hecho, los deportistas de élite que realizan un mejor planeamiento de sus objetivos tienen una mayor influencia de su entorno familiar y social, una alta motivación y son constantes en el entrenamiento (Álvarez, 2018; Hardy, Jones, & Gould, 2018).

Pero además, los deportistas de alto rendimiento tienen una alta carga emocional y psicosocial que compromete su desempeño durante las competiciones, analizar los factores como la ansiedad, el estrés, el afrontamiento y las competencias socioemocionales es clave, debido a que una de las preocupaciones más importantes en el deporte profesional actual es conocer el equilibrio entre las demandas deportivas y la efectividad de los recursos psicológicos, con el fin de evitar la deserción o mantener un nivel de compromiso deseable sin interferir en su desarrollo global como individuo. Una gran cantidad de estudios están realizando análisis similares (Teques et al., 2019; Rice et al., 2019; Chang et al., 2020; Mitić et al., 2021), sin embargo, la evidencia científica correlacionada con deportistas paralímpicos es escasa (Guerrero, Martin, & Prokesova, 2020; Yavorovskaya et al., 2021); por lo tanto, este trabajo contribuye en gran medida al campo de la investigación para ampliar el vacío en la literatura con relación al tema y motivar a los investigadores a realizar más estudios en esta población.

Las estrategias de afrontamiento más empleadas por los deportistas son la calma emocional y la reestructuración cognitiva, mientras que el retraining mental es la menos utilizada. Los hombres presentan en este estudio mayores valores en calma emocional y reestructuración cognitiva y los deportistas de menor edad mayores valores en retraining mental y búsqueda de apoyo social. Finalmente, este estudio permite evidenciar las diferencias entre los deportistas de alto

rendimiento olímpicos y paralímpicos. La modalidad paralímpica obtiene mayores valores que la olímpica en calma emocional y reestructuración cognitiva (Saint-Martin, Turner, & Ruiz, 2020). La calma emocional se convierte en un elemento significativo que influye directamente en el buen desarrollo deportivo de los deportistas paralímpicos, así como la autoconfianza y autoestima (Bozkus, 2021).

Parece que, según Smith, Birch & Bright (2019), los jugadores de deportes electrónicos también necesitan estas técnicas de afrontamiento ya que tienen factores estresantes internos (p. ej., problemas de comunicación, falta de metas compartidas del equipo) y externos (p. ej., audiencia del evento, entrevistas con los medios).

Y en deportes colectivos estos estresores están relacionados con aspectos individuales como la presión social, las relaciones entre compañeros, el rendimiento o la organización; y aspectos comunitarios como esfuerzos comunitarios centrados en el problema, afrontamiento centrado en la relación, gestión comunitaria de las emociones y retirada de la meta comunitaria (Leprince, D'Arripe-Longueville, & Doron, 2018).

Por otro lado, la ansiedad competitiva va a estar presente a nivel somático y cognitivo en ambientes rigurosos y exigentes (Ong & Chua, 2021). Este comportamiento determina la conducta para responder a las demandas externas e internas del individuo, sin embargo, las variables estudiadas no son aisladas; por el contrario, están completamente relacionadas, puesto que cuando se presenta la ansiedad competitiva se despliegan estrategias de afrontamiento para permitir la autorregulación del deportista. Los resultados del estudio evidencian que no existieron diferencias entre los deportistas olímpicos y paralímpicos en cuanto a los síntomas de ansiedad. Sólo se encontraron diferencias significativas en la variable autoconfianza, obteniendo los deportistas paralímpicos una media superior a la de los olímpicos (Clemente et al., 2020; Martínez-Patiño et al., 2021). A partir de estos resultados se determina la preparación y el nivel de cada deportista, entre más exigente sea su medio, debe tener mayor preparación, tiempo y esfuerzo, que

contribuye principalmente a su estabilidad emocional y concentración durante el juego, que determinara el éxito en una competición. Además, los hombres mostraron mayores niveles de autoconfianza y los más jóvenes tenían una mayor ansiedad cognitiva y somática. Los atletas que practican deportes de modalidad individual tienen mayor ansiedad somática y los que tienen una ocupación profesional menor ansiedad somática. El estudio de Correia & Rosado (2019) también confirma que los atletas de deportes individuales presentan niveles más altos de ansiedad deportiva. Los deportistas con menor nivel académico presentaron mayor ansiedad cognitiva; sin embargo, los de mayor nivel académico presentan menores valores de ansiedad cognitiva y somática y mayores niveles de autoconfianza. Como era de esperar, los valores de ansiedad se correlacionaron negativamente con la autoconfianza.

Estos resultados son relevantes ya que como evidencia el estudio de Tomé-Lourido, Arce Fernández & Ponte Fernández (2019) la conexión entre la ansiedad competitiva y la autoconfianza con el control atencional en el deporte, y el impacto de la experiencia deportiva sobre la autoconfianza y la ansiedad competitiva.

Con relación al nivel de desarrollo de la conducta resiliente y la autoestima que haya adquirido un deportista a lo largo de su carrera, esta va a determinar su respuesta ante situaciones de riesgo, que en consecuencia pueden afectar a su rendimiento deportivo en mayor o menor medida. De aquí parte la importancia de analizar los diferentes conceptos ya que cada uno se correlaciona de una manera u otra. Dependiendo de las competencias socioemocionales cada deportista articula las emociones con procesos cognitivos que condicionan el predominio psicomotor, para ajustarse a las cambiantes condiciones del medio. Esas emociones están mediadas por la autoestima que influye de forma determinante en la personalidad para adaptarse y obtener la capacidad de implementar estrategias de cambio y de resolución de problemas con el fin de sobrellevar los entornos potencialmente estresantes.

La autoestima está relacionada con la parte evolutiva del ser humano y, por tanto, tiene relación con la edad y la etapa de desarrollo del sujeto. En el caso de los deportistas de alto rendimiento debemos tener en cuenta su recorrido deportivo y formación. En general, tienden hacia una autoestima positiva, sobre todo los deportistas con un alto nivel de formación profesional. Curiosamente el nivel de autoestima es menor en los atletas con carreras universitarias (Martínez-Patiño et al., 2021). Por lo tanto, esta variable es elemental para determinar el comportamiento de los deportistas, puesto que, se asocia positivamente con el bienestar mental para enfrentar retos y adaptarse a las situaciones adversas del medio. Otro hallazgo a destacar de esta variable está relacionado con que los deportistas paralímpicos tienen una media más alta que los deportistas olímpicos (Clemente et al., 2020; Martínez-Patiño et al., 2021). Por tanto, parece que el deporte tiene un aporte positivo, debido a que permite a los atletas paralímpicos encontrar un medio de inclusión social que contribuye al desarrollo de su identidad, aceptación y disminución de las barreras en su entorno.

Además, los resultados muestran que los hombres, los atletas paralímpicos y los más jóvenes tienen mayor nivel de autoestima. Sin embargo, Olive et al. (2021) no observaron diferencias entre los deportistas con y sin discapacidad en la mayoría de los síntomas de salud mental, a excepción del consumo de la autoestima que era menor en los deportistas de para-deportes. A la misma conclusión llegan Marín-Urquiza, Ferreira & Van Biesen (2018). Además, estos autores encontraron diferencias en autoestima entre los deportistas retirados. Aquellos atletas que se retiraron involuntariamente tuvieron puntajes de autoestima significativamente más bajos que los que se retiraron voluntariamente. Por tanto, la libre elección al retirarse parece influir positivamente en la autoestima de los atletas.

La regulación emocional es determinante en ambientes exigentes especialmente en el ámbito deportivo, por lo cual las estrategias de afrontamiento en los deportistas de alto rendimiento son claves para su desempeño en el campo, debido a que las predisposiciones personales para hacer frente a diversas

situaciones son las que determinarán el uso de las mismas. Al ser deportistas elite deben tener mayor grado de estructuración de respuesta, como se observa en los resultados obtenidos del estudio, que contrastan con los presentados por Catalá-Mesón & Peñacoba-Puente (2019), donde la calma emocional y la reestructuración cognitiva predominan con una mayor puntuación. Siendo aspectos claves para la confrontación de las ideas equivocadas o irracionales, que se logran cambiar por otros cuestionamientos potenciadores, además, la interpretación y evaluación de las situaciones permite un mayor autocontrol que define el rendimiento en el campo deportivo.

Este estudio contribuye en gran medida a la relación de las competencias socioemocionales con el deporte, debido a que existen muy pocos estudios que analicen esta asociación, los resultados evidencian que los atletas paralímpicos presentaban mayores niveles de motivación, autoconciencia, trabajo en equipo y autorregulación emocional que los atletas olímpicos resultados similares al estudio de (Clemente et al., 2020), puesto que el deporte tiene un alto componente de trabajo en equipo y solidaridad que presupone puntuaciones más altas en estas dimensiones.

En este contexto debemos tener en cuenta que la vida deportiva implica altas exigencias a lo largo de todo el ciclo vital y algunos deportistas experimentan crisis existenciales al cuestionar los costes psicológicos de la competición de élite (Houltberg & Scholefield, 2020), por lo que es preciso conocer las variables socioemocionales implicadas en los procesos de desarrollo individual del deportista y diseñar programas que faciliten el dominio de las mismas y su práctica en la vida cotidiana.

En nuestro estudio los hombres presentan mayores niveles de regulación interpersonal, autoconciencia, resolución de conflictos y autorregulación emocional y los deportistas menores de 25 años obtienen mayores puntuaciones en autoconciencia. Los deportistas con estudios universitarios presentaron valores más altos de motivación, autoconciencia, trabajo en equipo y empatía que los sujetos

con nivel de estudios básico. Además, los deportistas paralímpicos presentan mayores niveles de motivación, autoconciencia, trabajo en equipo y autorregulación emocional que los atletas olímpicos, evidenciando que todo está determinado en función a lo aprendido en los contextos sociales o deportivos que determinan la conducta de cada deportista.

Determinar el nivel de competencias socioemocionales en los atletas es importante ya que influye en el logro de objetivos. De hecho, cuando la autoregulación emocional es baja empeora el logro de metas (Tamminen et al., 2021).

Otro componente determinante en el estudio es la relación que se identifica de las variables psicoemocionales y las variables de formación académica y edad, en donde indica mayor capacidad de afrontamiento y autoestima para las diferentes situaciones adversas en el proceso deportivo en deportistas con mayor nivel de formación académica. Esta relación de formación académica paralela a la carrera deportiva y sumado a las experiencias de vida supondría una mayor preparación de los atletas a las competencias psicoemocionales en el deporte y finalmente para la vida.

7. REFERENCIAS

- Abedini, F., Rezaeian, M., & Sadighi, F. (2015). The study of the relationship between female efl learners'shyness, self-esteem and level of education. *Modern journal of language teaching methods*, 1, 5, 97-109, <https://mjltm.org/article-1-58-en.pdf>.
- Acak, M. (2012). Self-esteem levels among hearing impaired athletes participating in the European Futsal championship. *Energy Education Science and Technology Part b: Social and Educational Studies*, 4, 1523-34.
- Akelaitis, A. V., & Malinauskas, R. K. (2018). The expression of emotional skills among individual and team sports male athletes. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (2), 62-67.
- Allen, L. A., & Shepherd, L. J. (2012). Gender and conflict. *Feminist review*, 101(1), 1-4, <https://doi.org/10.1057/fr.2012.1>.
- Allen, M. S., Frings, D., & Hunter, S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 264-275.
- Álvarez, I. L. (2018). Factores psicosociales determinantes en el rendimiento de deportistas de alto nivel. *Revista observatorio del deporte*, 07-21. <https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/214>
- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(3), 396-411. doi.org/10.1123/jsep.26.3.396
- Andrade Fernández, E. M., Lois Río, G., & Arce Fernández, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150–155.
- Anshel, M. H., & Porter, A. (1996). Efficacy of a model for examining self-regulation with elite and non-elite male and female competitive swimmers. *International journal of sport psychology*, 27(3), 321-336.

- Arruza Gabilondo, J. A., González Rodríguez, O., Palacios Moreno, M., Arribas Galarraga, S., & Cecchini Estrada, J. A. (2012). Validation of the competitive state anxiety inventory 2 (CSAI-2 re) through a web application. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el deporte*, 12(47), 539-556.
- Atienza-González, F., Sigüenza, Y. M., & Solá, I. B. (2000). Análisis de la dimensionalidad de la Escala de Autoestima de Rosenberg en una muestra de adolescentes valencianos. *Rev. Psicol. Univ. Tarracon*, 22, 29-42.
- Awick, E. A., Ehlers, D., Fanning, J., Phillips, S. M., Wójcicki, T., Mackenzie, M. J., ... & McAuley, E. (2017). Effects of a home-based DVD-delivered physical activity program on self-esteem in older adults: Results from a randomized controlled trial. *Psychosomatic medicine*, 79(1), 71–80. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000358>.
- Balyan, K. Y., Tok, S., Tatar, A., Binboga, E., & Balyan, M. (2016). The relationship among personality, cognitive anxiety, somatic anxiety, physiological arousal, and performance in male athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10(1), 48-58. DOI:10.1123/jcsp.2015-0013.
- Barrera-Algarin, E. (2017). Physical Activity, Self-Esteem and Social Situation of the Elderly. *Revista de psicología del deporte*, 26, 10-16.
- Barthel, A. L., Hay, A., Doan, S. N., & Hofmann, S. G. (2018). Interpersonal emotion regulation: A review of social and developmental components. *Behaviour Change*, 35(4), 203-216.
- Basiaga-Pasternak, J. (2018). Cognitive scripts, anxiety and styles of coping with stress in teenagers practising sports. *Journal of Human Kinetics*, 65(1), 261-271.
- Bebetsos, E., Zouboulis, S., Antoniou, P., & Kourtesis, T. (2013). Do anxiety, anger and aggression differentiate elite water-polo players? *Journal of Physical Education and Sport*, 13(2), 209- 212. DOI:10.7752/jpes.2013.02035.

- Beckford, T. S., Poudevigne, M., Irving, R. R., & Golden, K. D. (2016). Mental toughness and coping skills in male sprinters. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(3), 338-347.
- Belem, I. C., Caruzzo, N. M., Nascimento Junior, J. R. A. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2014). Impacto das estratégias de coping na resiliência de atletas de vôlei de praia de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 16(4), 447-455.
- Belem, I., Costa, L. C. A. D., Both, J., Passos, P. C. B., & Vieira, J. L. L. (2016). Estrés en MMA: ¿las estrategias de enfrentamiento pueden mejorar el rendimiento de los luchadores? *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 22(4), 287-290.
- Bojanić, Ž., Nedeljković, J., Šakan, D., Mitić, P. M., Milovanović, I., & Drid, P. (2019). Personality traits and self-esteem in combat and team sports. *Frontiers in psychology*, 10, 2280, doi: 10.3389/fpsyg.2019.02280.
- Bowker, A., Gadbois, S., & Cornock, B. (2003). Sports participation and self-esteem: Variations as a function of gender and gender role orientation. *Sex roles*, 49(1), 47-58.
- Bozkus, T. (2021). Investigation about Self-Esteem Levels of Athletes Who Have Been Educated in Different Sports Branches According to Some Variables: A Study on Physically Handicapped Individuals. *African Educational Research Journal*, 9(1), 134-140.
- Brett, J. D., Becerra, R., Maybery, M. T., & Preece, D. A. (2022). The Psychometric Assessment of Empathy: Development and Validation of the Perth Empathy Scale. *Assessment*, 10731911221086987
- Brown, C. J., Webb, T. L., Robinson, M. A., & Cotgreave, R. (2019). Athletes' retirement from elite sport: A qualitative study of parents and partners' experiences. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 51-60.
- Campo, M., Sanchez, X., Ferrand, C., Rosnet, E., Friesen, A., & Lane, A. M. (2017). Interpersonal emotion regulation in team sport: Mechanisms and reasons to

- regulate teammates' emotions examined. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(4), 379-394.
- Campo-Arias, A., & Oviedo, H. C. (2008). Psychometric properties of a scale: internal consistency. *Revista de salud pública*, 10,5, 831-839
- Cassullo, G. L., & García, L. (2015). Estudio de las Competencias Socio Emocionales y su Relación con el Afrontamiento en Futuros Profesores de Nivel Medio. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 18(1), 213-228.
- Catalá-Meson, P., & Peñacoba Puente, C. (2019). Perceived effectiveness (vs use) of coping (ACSQ) in soccer players. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(76), 655-672. 10.15366/rimcafd2019.76.007
- Cayetano, A. R., Muñoz, A. S., Ramos, J. M. D. M., Blanco, J. M. F., Calle, R. C., & Muñoz, S. P. (2017). Pre-competitive anxiety in U12, U14 and U16 paddle tennis players. *Revista de psicología del deporte*, 26(3), 51-56.
- Chamberlain, S. T., & Hale, B. D. (2007). Competitive state anxiety and self-confidence: Intensity and direction as relative predictors of performance on a golf putting task. *Anxiety, stress, and coping*, 20(2), 197-207.
- Chamorro, J. M. L., Torregrosa, M., Miguel, P. A. S., Oliva, D. S., & Alonso, D. A. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 10(1), 113-119.
- Chang, C., Putukian, M., Aerni, G., Diamond, A., Hong, G., Ingram, Y., ... & Wolanin, A. (2020). Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance and prevention: American Medical Society for Sports Medicine Position Statement—Executive Summary. *British journal of sports medicine*, 54(4), 216-220.

- Chen, L. J., Fox, K. R., Haase, A. M., & Ku, P. W. (2010). Correlates of body dissatisfaction among Taiwanese adolescents. *Asia Pacific journal of clinical nutrition*, 19(2), 172-179.
- Chon, T. J., Hee, L. J., & Shin, J. (2017). The Effect of Physical Activity Environment on Self-esteem and Emotion of Youth. *Korean society for Wellness*, 12, (4), 403-411.
- Chow, G. M., & Luzzi, M. (2019). Post-event reflection: a tool to facilitate self-awareness, self-monitoring, and self-regulation in athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(2), 106-118.
- Chung, J. L. (2017). *Korean women, self-esteem, and practical theology: transformative care*. Springer.
- Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., de la Vega Marcos, R., & Martínez Patiño, M. J. (2020). Modulators of the personal and professional threat perception of Olympic athletes in the actual COVID-19 crisis. *Frontiers in psychology*, 11, 1985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>.
- Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2006). Enhancing the self-esteem of youth swimmers through coach training: Gender and age effects. *Psychology of sport and exercise*, 7(2), 173-192.
- Collins, J., & Durand-Bush, N. (2019). The Optimal Team Functioning Model: A grounded theory framework to guide teamwork in curling. *Journal of Applied Sport Psychology*, 31(4), 405-426.
- Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *J. Sport Exerc. Psychol.*, 25, 519-533.

- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(1), 44-65.
- Crocker, P. R. E., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. In S. Hanton & S. D. Mellalieu (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: A reivew*, New York, NY: Routledge (pp. 28-67), <https://doi.org/10.4324/9781315813059>.
- Dabrowska-Galas, M., & Dabrowska, J. (2021). Physical Activity Level and Self-Esteem in Middle-Aged Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7293.
- Dale, G. A. (2000). Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances. *The sport psychologist*, 14(1), 17-41.
- David, S., & Larson, M. (2018). Athletes' perception of athletic trainer empathy: how important is it? *Journal of Sport Rehabilitation*, 27(1), 8-15.
- De Juan, E. P., Martínez, S. G., & Valero, A. F. (2021). Necesidades psicológicas básicas asociadas en la práctica de deporte individual y colectivo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 500-506.
- de Oliveira, L. P., do Nascimento Junior, J. R. A., Vissoci, J. R. N., Ferreira, L., da Silva, P. N., & Vieira, J. L. L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: Un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 261-269.
- De Prada Creo, E., Mareque, M., Portela-Pino, I. (2021). The acquisition of teamwork skills in university students through extra-curricular activities. *Education and Training*, 63, (2), 165-181.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

- Denham, S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levitas, J., Sawyer, K., Auerbach–Major, S., & Queenan, P. (2003). Preschool emotional competence: Pathway to social competence? *Child development*, 74(1), 238-256.
- Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, Programa de Apoyo al Atleta Excelencia Coldeportes. Available online: https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Posicionamiento/Agosto/Resoluciones/Resolucion-0222-de-17-de-feb-de-2017-Atleta-excelencia.pdf (accessed on 20 April 2022).
- Ding, R., He, W., Liu, J., Liu, T., Zhang, D., & Ni, S. (2021). Interpersonal Regulation Questionnaire (IRQ): Psychometric properties and gender differences in Chinese young adolescents. *Psychological Assessment*, 33(4), 13.
- DiStefano, C., & Motl, R. W. (2006). Further investigating method effects associated with negatively worded items on self-report surveys. *Structural Equation Modeling*, 13(3), 440-464.
- Doron, J., & Martinent, G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(9), 1015-1025.
- Duda, J., & Kim, M. (1997). Perceptions of the motivational climate, psychological characteristics, and attitudes toward eating among young female gymnasts. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 48.
- Dupee, M., Forneris, T., & Werthner, P. (2016). Perceived outcomes of a biofeedback and neurofeedback training intervention for optimal performance: Learning to enhance self-awareness and self-regulation with olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 30(4), 339-349.
- Esteves, N. S. A., Brito, M. A. D., Müller, V. T., Brito, C. J., Valenzuela Pérez, D. I., Slimani, M., ... & Miarka, B. (2021). COVID-19 Pandemic Impacts on the Mental Health of Professional Soccer: Comparison of Anxiety Between Genders. *Frontiers in Psychology*, 12, 765914, doi: 10.3389/fpsyg.2021.765914.

- Fernández, M. L., & Castro, Y. R. (2003). Age and sex differences in self-esteem among Spanish adolescents. *Psychological reports, 93*(3), 876-878.
- Fernández, M. M., Brito, C. J., Miarka, B., & Díaz-de-Durana, A. L. (2020). Anxiety and Emotional Intelligence: Comparisons Between Combat Sports, Gender and Levels Using the Trait Meta-Mood Scale and the Inventory of Situations and Anxiety Response. *Front. Psychol. 11*, 130. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00130.
- Ferreira, J. P. L., Chatzisarantis, N., Caspar, P. M., & Campos, M. J. (2007). Precompetitive anxiety and self-confidence in athletes with disability. *Perceptual and Motor Skills, 105*(1), 339-346.
- Filaire, E., Alix, D., Ferrand, C., & Verger, M. (2009). Psychophysiological stress in tennis players during the first single match of a tournament. *Psychoneuroendocrinology, 34*(1), 150-157.
- Fleming, J. S., & Courtney, B. E. (1984). The dimensionality of self-esteem: II. Hierarchical facet model for revised measurement scales. *Journal of personality and social psychology, 46*(2), 404.
- Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., Stanley, D. N., & Beedie, C. J. (2013). Emotion in sport: Considering interpersonal regulation strategies. *International review of sport and exercise psychology, 6*(1), 139-154.
- Fuentes-García, J. P., Clemente-Suárez, V. J., Marazuela-Martínez, M. Á., Tornero-Aguilera, J. F., & Villafaina, S. (2021). Impact of Real and Simulated Flights on Psychophysiological Response of Military Pilots. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(2), 787.
- Gardner, H. (1983). *Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples*. Fondo de cultura económica.
- Garduño, A. S. (2005). El conflicto desde una perspectiva de género: elementos para el análisis de la dinámica de las relaciones entre mujeres y hombres. *Iztapalapa, Revista de Ciencias Sociales y Humanidades, (59)*, 53-68.

- Geczi, G., Bogнар, J., Toth, L., Sipos, K., & Fugedi, B. (2008). Anxiety and Coping of Hungarian National Ice Hockey Players. *Int. J. Sports Sci. Coach.*, 3, 277–285.
- Gencer, N. (2019). İmam hatip lisesi öğrencilerinin özgüven düzeyleri hakkında nicel bir analiz. *Bilimname*, (40), 407-440.
- Gerasimuk, D., Malchrowicz-Moško, E., Stanula, A., Bezuglov, E., Achkasov, E., Swinarew, A., & Waśkiewicz, Z. (2021). Age-Related Differences in Motivation of Recreational Runners, Marathoners, and Ultra-Marathoners. *Frontiers in Psychology*, 12, 738807. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.738807>.
- Gibbons, J. L., Lynn, M., & Stiles, D. A. (1997). Cross-national gender differences in adolescents' preferences for free-time activities. *Cross-Cultural Research*, 31(1), 55-69.
- Gomez-Lopez, M., Courel-Ibanez, J. y Granero-Gallegos, A. (2021). Profiles of motivation, fear of failure and anxiety in young handball players: A cross-sectional study. *Int. J. Sports Sci. Coach.*, 16, 658–669.
- Gómez-Lugo, M., Espada, J. P., Morales, A., Marchal-Bertrand, L., Soler, F., & Vallejo-Medina, P. (2016). Adaptation, validation, reliability and factorial equivalence of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Colombian and Spanish population. *The Spanish Journal of Psychology*, 19, 66. doi:10.1017/sjp.2016.67.
- Gomez-Olmedo, A. M., Valor, C., & Carrero, I. (2020). Mindfulness in education for sustainable development to nurture socioemotional competencies: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Education Research*, 26(11), 1527-1555.
- González, J., & Sandoval, J. M. (2015). Estrategias de afrontamiento y personalidad en la adaptación de jóvenes a su práctica deportiva. Diferencias de género. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 4(1), 57-62.
- González-García, H., Pelegrín, A., & Carballo, J. (2017). Ira y personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de*

la Actividad Física y el Deporte, 6(2), 21-29.
doi.org/10.24310/riccafd.2017.v6i2.3776.

- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research quarterly for exercise and sport*, 64(4), 453-468. doi.org/10.1080/02701367.1993.10607599
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469-486.
- Gözüylmaz, A., & Baran, G. (2010). A study on self-esteem in married adolescents according to pregnancy and education level. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 9, 1342-1346.
- Granado, X. O., Andreu, M. G., & Guiu, G. F. (2014). Regulación emocional de los resultados adversos en competición. Estrategias funcionales en deportes colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 63-72.
- Gray-Little, B., Williams, V. S., & Hancock, T. D. (1997). An item response theory analysis of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and social psychology bulletin*, 23(5), 443-451.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Guerrero, M. D., Martin, J. J., & Prokesova, E. (2020). Psychological interventions with Paralympic athletes. In *Advancements in Mental Skills Training*, 212-223. Routledge.

- Guillén, F., & Álvarez-Malé, M. L. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252.
- Habibi, H.; Moghaddam, A., & Soltani, H. (2017). Confidence, cognitive and somatic anxiety among elite and non-elite futsal players and its relationship with situational factors. *Pedagog. Psychol. Med. Biol. Probl. Phys. Train. Sports*, 2, 60–64.
- Hall, E. G., Durborow, B., & Progen, J. L. (1986). Self-esteem of female athletes and nonathletes relative to sex role type and sport type. *Sex Roles*, 15(7), 379-390.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus?. *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148.
- Hanton, S., Mellalieu, S., & Williams, J. M. (2015). *Understanding and managing stress in sport*. Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance. 7th ed. New York, NY: McGraw-Hill, 207-239.
- Hardy, L., & Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British journal of psychology*, 82(2), 163-178.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. John Wiley & Sons.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive therapy and research*, 38(5), 483-492.
- Holt, N. L., & Mandigo, J. L. (2004). Coping with Performance Worries Among Youth Male Cricket Players. *Journal of Sport Behavior*, 27(1), 39-57
- Hoon, C. J. (2008). Verification of Validity and Reliability of CSAI- II for Athletes with Disabilities. *J. Adapt. Phys. Act. Exerc.*, 16, 133-147.
- Houltberg, B. J., & Scholefield, R. M. (2020). Developmental model of elite athletes: The integration of developmental science and practitioner experience. *Professional*

- Psychology: Research and Practice*, 51(6), 550-559. <https://doi.org/10.1037/pro0000316>
- Hubbs, A., Doyle, E. I., Bowden, R. G., & Doyle, R. D. (2012). Relationships among self-esteem, stress, and physical activity in college students. *Psychological reports*, 110(2), 469-474.
- Ivarsson, A., Johnson, U., & Podlog, L. (2013). Psychological predictors of injury occurrence: a prospective investigation of professional Swedish soccer players. *Journal of sport rehabilitation*, 22(1), 19-26. Doi: doi.org/10.1123/jsr.22.1.19
- Jones, E. S., Mullen, R., & Hardy, L. (2019). Measurement and validation of a three-factor hierarchical model of competitive anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 34- 44. doi:10.1016/j.psychsport.2018.12.011.
- Junge, A., & Prinz, B. (2019). Depression and anxiety symptoms in 17 teams of female football players including 10 German first league teams. *British journal of sports medicine*, 53(8), 471-477.
- Kiliç, Ö., Aoki, H., Goedhart, E., Häggglund, M., Kerkhoffs, G. M. M. J., Kuijjer, P. P. F. M., ... & Gouttebauge, V. (2018). Severe musculoskeletal time-loss injuries and symptoms of common mental disorders in professional soccer: a longitudinal analysis of 12-month follow-up data. *Knee surgery, sports traumatology, arthroscopy*, 26(3), 946-954.
- Kim, M. S., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). Examination of the Validity and Reliability of the Korean Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ-Korean). *International Journal of Applied Sports Sciences*, 15(1).
- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomás, I., & Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the spanish version of the approach to coping in sport questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 197-212.
- Kirkby, R. J. (1995). Wheelchair netball: Motives and attitudes of competitors with and without disabilities. *Australian Psychologist*, 30(2), 109-112.

- Kolt, G. S., Kirkby, R. J., & Lindner, H. (1995). Coping processes in competitive gymnasts: gender differences. *Perceptual and motor skills*, 81(3), 1139-1145.
- Konter, E. (2011). Leadership power perception of amateur and professional soccer coaches according to their marital status. *Biology of Sport*, 28(4).
- Koszalka-Silka, A., Korcz, A., & Wiza, A. (2021). Correlates of Social Competences among Polish Adolescents: Physical Activity, Self-Esteem, Participation in Sports and Screen Time. *Sustainability*, 13(24), 13845.
- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1(3), 225-234.
- Kucharski, B., Strating, M. A., Cameron, A. A., & Pascual-Leone, A. (2018). Complexity of emotion regulation strategies in changing contexts: A study of varsity athletes. *Journal of contextual behavioral science*, 10, 85-91.
- Kumar, P., & Singh, A. K. (2018). Relationship among somatic anxiety, cognitive anxiety and self confidence with the performance of Jumpers. *International Journal of Yogic, Hum. Mov. Sports Sci.*, 3, 619–620.
- Lahav, O., Maeir, A., & Weintraub, N. (2014). Gender differences in students' self-awareness of their handwriting performance. *British Journal of Occupational Therapy*, 77(12), 614-618.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- León-Prados, J. A., García, I. F., & Lluch, Á. C. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91.

- Leprince, C., D'Arripe-Longueville, F., & Doron, J. (2018). Coping in teams: Exploring athletes' communal coping strategies to deal with shared stressors. *Frontiers in psychology*, 9, 1908. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01908>
- Levit, M., Weinstein, A., Weinstein, Y., Tzur-Bitan, D., & Weinstein, A. (2018). A study on the relationship between exercise addiction, abnormal eating attitudes, anxiety and depression among athletes in Israel. *Journal of behavioral addictions*, 7(3), 800-805.
- Lindwall, M., Barkoukis, V., Grano, C., Lucidi, F., Raudsepp, L., Liukkonen, J., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). Method effects: The problem with negatively versus positively keyed items. *Journal of personality assessment*, 94(2), 196-204.
- Lirgg, C. D. (1991). Gender differences in self-confidence in physical activity: A meta-analysis of recent studies. *Journal of sport and exercise psychology*, 13(3), 294-310.
- Littman, M. L. (1958). *Capsule synthesis by Cryptococcus neoformans*. *Transactions NY Acad. Sci.*, 20(7).
- Lundqvist, C., Kenttä, G., & Raglin, J. S. (2011). Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(6), 853-862.
- Macdougall, H., O'Halloran, P., Shields, N., & Sherry, E. (2015). Comparing the well-being of para and Olympic sport athletes: a systematic review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(3), 256-276.
- Macías, V., & Moya, M. (2002). Género y deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología social*, 17(2), 129-148.
- Madrigal, L., Gill, D. L., & Willse, J. T. (2017). Gender and the relationships among mental toughness, hardiness, optimism and coping in collegiate athletics: A structural equation modeling approach. *Journal of Sport Behavior*, 40(1), 68.

- Magaña, O., & Pino-Juste, M. (2015). Diseño y evaluación de un programa Mindfulness para estudiantes de Arte Dramático. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 49-54.
- Malchrowicz-Moško, E., & Waśkiewicz, Z. (2020). The impact of family life and marital status on the motivations of ultramarathoners: the karkonosze winter ultramarathon case study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6596.
- Manninen, M., & Campbell, S. (2022). The effect of the Sport Education Model on basic needs, intrinsic motivation and prosocial attitudes: A systematic review and multilevel meta-analysis. *European Physical Education Review*, 28(1), 78-99.
- Manzano-Sánchez, D., Postigo-Pérez, L., Gómez-López, M., & Valero-Valenzuela, A. (2020). Study of the motivation of Spanish amateur runners based on training patterns and gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 8185, doi.org/10.3390/ijerph17218185.
- Mareque, M., de Prada, E., & Pino Juste, M. (2022). Aspiring and inspiring: the role of women in educational leadership. *Gender in Management: An International Journal*, (ahead-of-print), 37(8), 1009-1025. doi.org/10.1108/GM-07-2021-0221.
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between Sports and Personal Variables and the Competitive Anxiety of Colombian Elite Athletes of Olympic and Paralympic Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7791, doi.org/10.3390/ijerph1913779.
- Marín-Urquiza, A., Ferreira, J. P., & Van Biesen, D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes. *European Journal of Sport Science*, 18(6), 861-871. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1462854>
- 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.

- Marsh, H. W. (1998). Age and gender effects in physical self-concepts for adolescent elite athletes and nonathletes: A multicohort-multioccasion design. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(3), 237-259.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., & Smith, D. E. (1982). Competitive State Anxiety Inventory—2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.
- Martín, M., Jiménez, M. D., & Fernández-Abascal, E. (1997). Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 3(4), 58-69.
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *The Spanish journal of psychology*, 10(2), 458-467.
- Martínez, J. L. (2017). Sports mediation: a firm commitment to conflict resolution. *Idp-Internet Law and Politics*, (25), 32-44.
- Martinez-Gallego, R., Villafaina, S., Crespo, M., & Fuentes-García, J. P. (2022). Gender and Age Influence in Pre-Competitive and Post-Competitive Anxiety in Young Tennis Players. *Sustainability*, 14(9), 4966, doi.org/10.3390/su14094966.
- Martínez-González, A. E., Piqueras-Rodríguez, J. A., Inglés, S., & Cándido, J. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 14(37), 1-24,
- Martínez-Patiño, M. J., Blas Lopez, F. J., Dubois, M., Vilain, E., & Fuentes-García, J. P. (2021). Effects of COVID-19 Home Confinement on Behavior, Perception of Threat, Stress and Training Patterns of Olympic and Paralympic Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 12780, doi.org/10.3390/ijerph182312780.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442.

- McCormick, A., Meijen, C., Anstiss, P. A., & Jones, H. S. (2019). Self-regulation in endurance sports: theory, research, and practice. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 235-264.
- McEwan, D., & Beauchamp, M. R. (2014). Teamwork in sport: A theoretical and integrative review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 229-250.
- McLeod, S. L., Kirkby, R. J., & Madden, C. C. (1994). Coping in basketball: Differences according to ability and gender. *European Journal of High Ability*, 5(2), 191-198.
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2019). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & behavior*, 210, 112655, doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655.
- Millar, S. K., Oldham, A. R., & Donovan, M. (2011). Coaches' self-awareness of timing, nature and intent of verbal instructions to athletes. *International journal of sports science & coaching*, 6(4), 503-513.
- Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., Bianco, A., & Drid, P. (2021). Differences in the psychological profiles of elite and non-elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 635-651. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635651>
- Molina, V. M., Oriol, X., & Mendoza, M. C. (2018). Emotional regulation and physical recovery in young athletes of individual and collective sport modalities. [Regulación emocional y recuperación física de los jóvenes deportistas en modalidades deportivas individual y colectiva]. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(53), 191-204. doi: 10.5232/ricyde.
- Moral-García, J. E., Roman-Palmero, J., Lopez Garcia, S., Garcia-Canto, E., Perez-Soto, J. J., Rosa-Guillamon, A., & Urchaga-Litago, J. D. (2021). Self-esteem and sports practice in adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 21(81), 157-174.

- Navon-Eyal, M., & Taubman–Ben-Ari, O. (2020). Can emotion regulation explain the association between age and driving styles? *Transportation research part F: traffic psychology and behaviour*, 74, 439-445.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C., Levy, A. R., & Borkoles, E. (2010). The mediating role of coping: A cross-sectional analysis of the relationship between coping self-efficacy and coping effectiveness among athletes. *International Journal of Stress Management*, 17(3), 181-192. doi.org/10.1037/a0020064.
- Nicholls, A. R., Polman, R., Levy, A. R., Taylor, J., & Cobley, S. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of sports sciences*, 25(13), 1521-1530.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Nwankwo, B. C., & Onyishi, I. E. (2012). Role of self-efficacy, gender and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 20(2), 94-101.
- Ogihara, Y., & Kusumi, T. (2020). The developmental trajectory of self-esteem across the life span in Japan: Age differences in scores on the Rosenberg self-esteem scale from adolescence to old age. *Frontiers in public health*, 8, 132, doi.org/10.3389/fpubh.2020.00132.
- Olive, L. S., Rice, S., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021). Do Rates of Mental Health Symptoms in Currently Competing Elite Athletes in Paralympic Sports Differ from Non-Para-Athletes? *Sports Med.*, 7, 62. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00352-4>
- Ong, N. C. (2019). Assessing objective achievement motivation in elite athletes: A comparison according to gender, sport type, and competitive level. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 397-409.
- Ong, N. C., & Chua, J. H. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>

- Ortín-Montero, F. J., De-la-Vega, R., & Gosálvez-Botella, J. (2013). Optimismo, ansiedad estado y autoconfianza en jugadores de balonmano. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 637-641
- Palazzolo, J. (2020). Anxiety and performance. *L'encephale*, 46(2), 158-161.
- Palmateer, T., & Tamminen, K. (2018). A case study of interpersonal emotion regulation within a varsity volleyball team. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3), 321-340.
- Panahi, M., & Ramazani-Nejad, R. (2011). Comparing Iranian National Individual Sports athletes' strategies of coping with stress. *Ann Biol Res*, 2(6), 135-144.
- Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.
- Patel, P. A., Patel, P. P., Khadilkar, A. V., Chiplonkar, S. A., & Patel, A. D. (2017). Impact of occupation on stress and anxiety among Indian women. *Women & health*, 57(3), 392-401.
- Pensgaard, A. M., Roberts, G. C., & Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16(3), 238-250
- Perales, R. G., González, I. C., & Martínez, A. C. (2019). Alta capacidad y género: la autoestima como factor influyente en las diferencias entre sexos entre sexos. Contextos Educativos. *Revista de Educación*, (24), 77-93.
- Pereira, F. S. A., Passos, M. A., Pesca, A. D., & Cruz, R. M. (2020). Coping measurement in the sports context: A systematic review. *Revista de psicología del deporte*, 29(2), 35-46.
- Piemontesi, S. E., & Heredia, D. E. (2009). Afrontamiento ante exámenes: desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 25(1), 102-111.

- Pineda-Espejel, H. A., Morquecho-Sánchez, R., & Alarcón, E. (2020). Estilos interpersonales, factores disposicionales, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 20(1), 10-24.
- Pons, J., Viladrich, C., Ramis, Y., & Polman, R. (2018). The mediating role of coping between competitive anxiety and sport commitment in adolescent athletes. *The Spanish journal of psychology*, 21, 7. doi:10.1017/sjp.2018.8.
- Ponseti Verdaguer, F. J., Garcia Mas, A., Cantallops Ramon, J., & Vidal Conti, J. (2017). Gender differences in relation to anxiety associated with sports competitions. *RETOS-Nuevas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (31), 193-196.
- Portela-Pino, I., Alvariñas-Villaverde, M., & Pino-Juste, M. (2021). Socio-emotional skills in adolescence. Influence of personal and extracurricular variables. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4811, doi.org/10.3390/ijerph1809481.
- Prada, E. D., Mareque, M., & Portela-Pino, I. (2021). The acquisition of teamwork skills in university students through extra-curricular activities. *Education and Training*, 63(2), 165-181
- Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 172-177.
- Prezza, M., Trombaccia, F. R., & Armento, L. (1997). *La scala dell'autostima di Rosenberg: Traduzione e validazione Italiana*. Giunti Organizzazioni Speciali.
- Pulido, S., Fuentes, J. P., & de la Vega, R. (2021). Motivation, self-confidence and anxiety in judo: gender and competitive level. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Fisica y Del Deporte*, 21(82), 319-335.

- Ramis, Y., Viladrich, C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27, 174–181.
- Rankin, J. L., Lane, D. J., Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (2004) Adolescent self-consciousness: Longitudinal age changes and gender differences in two cohorts. *Journal of Research on Adolescence*, 14(1), 1-21.
- Reigal, R. E., Vazquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., & Hernandez-Mendo, A. (2020). Morales-Sanchez, V.; Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 1: 241. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>.
- Repetto, E., Lozano, S., Fernández Berrocal, P., Extremera, N., Mudarra, M. J. & Morales, E. (2009). Evaluación de las competencias socioemocionales (ECSE), *Libro del Formador y Libro del Alumno*. Madrid: La Muralla.
- Revelle, W., & Zinbarg, R. E. (2009). Coefficients Alpha, Beta, Omega, and the glb: Comments on Sijtsma. *Psychometrika*, 74(1), 145-154.
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R., & Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., ... & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722-730.
- Rocha, V. V. S., & Osório, F. D. L. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45, 67-74.
- Rogaleva, L. N., Dubinkina, Y. A., Vichuzhanin, R. A., & Martynova, T. V. (2022). Perfectionism and stress coping strategies in elite basketball. *Theory and Practice of Physical Culture*, (1), 47-49.

- Rogowska, A., & Kuśnierz, C. (2012). Coping of judo competitors in the context of gender, age, years of practice and skill level. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 445-464. DOI: [10.1080/10413200.2012.694392](https://doi.org/10.1080/10413200.2012.694392)
- Romero Carrasco, A., Campbell, R., López, A., Poblete, I., & García-Mas, A. (2013). Autonomy, Coping Strategies and Psychological Well-Being in Young Professional Tennis Players. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, 75. doi:10.1017/sjp.2013.70
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. Basic, New York.
- Ros-Morente, A., Farre, M. Quesada-Pallares, C., & Filella, G. (2022). Evaluation of Happy Sport, an Emotional Education Program for Assertive Conflict Resolution in Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19, (5), 2596. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052596>.
- Ryan, R. M., La Guardia, J. G., Solky-Butzel, J., Chirkov, V., & Kim, Y. (2005). On the interpersonal regulation of emotions: Emotional reliance across gender, relationships, and cultures. *Personal relationships*, 12(1), 145-163.
- Sagar, S. S., & Jowett, S. (2012). The Effects of Age, Gender, Sport Type and Sport Level on Athletes' Fear of Failure: Implications and Recommendations for Sport Coaches. *International Journal of Coaching Science*, 6(2),82-22.
- Šagát, P., Bartik, P., Lazić, A., Tohănean, D. I., Koronas, V., Turcu, I., ... & Curițianu, I. M. (2021). Self-Esteem, Individual versus Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 12915.
- Sahin, H. M. (2014). Investigating the Motivations and Expectations of Individuals Interested in Paragliding. *Anthropologist*, 18(3), 949-957.
- Saint-Martin, S. V., Turner, M. J., & Ruiz, M. C. (2020). Mental preparation of olympic and paralympic swimmers: performance-related cognitions and emotions, and

- the techniques used to manage them. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3569-3578. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.06481>
- Sanader, A. A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I. B., & Knežević, O. M. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 14(3), 277-307.
- Seang-Leol, Y. (2021). Social Emotional Learning and Coaching in Sport Context. *International Journal of Coaching Science*, 15(2), 52-76
- Selva Olid, C., Pallarès Parejo, S., & González, M. D. (2013). Una mirada a la conciliación a través de las mujeres deportistas. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 0069-76.
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., & Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14,16. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>.
- Sewell, D. F., & Edmondson, A. M. (1996). Relationships between field position and pre-match competitive state anxiety in soccer and field hockey. *Int. J. Sport Psychol.*, 27, 159–172.
- Sezen-Balcikanli, G., & Sezen, M. (2017). Professional Sports and Empathy: Relationship Between Professional Futsal Players' Tendency Toward Empathy and Fouls. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, 73(1), 27-35.
- Sijtsma, K. (2009). Reliability beyond theory and into practice. *Psychometrika*, 74, 169-173.
- Smith, M. J., Birch, P. D., & Bright, D. (2019). Identifying stressors and coping strategies of elite esports competitors. *International Journal of Gaming and Computer-Mediated Simulations (IJGCMS)*, 11(2), 22-39. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2019040102>
- Smoll, F. L., Smith, R. E., Barnett, N. P., & Everett, J. J. (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches.

- Journal of applied psychology*, 78(4), 602–610. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.4.602>.
- Soyer, F., Toros, T., & Bayansalduz, M. (2012). Relationship between goal tendency, self-respect and gender: A study on swimmers. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 4(3), 1721-1726.
- Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of sport and exercise psychology*, 27(3), 311-334.
- Stanger, N. Kavussanu, M., & Ring, C. (2017) Gender Moderates the Relationship Between Empathy and Aggressiveness in Sport: The Mediating Role of Anger. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(1), 44-58.
- Stover, J. B., Bruno, F. P., Uriel, F. E., & Fernández Liporace, M. M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. Universidad Nacional de Mar del Plata. Facultad de Psicología. *Perspectivas en Psicología*, 14(2), 105-115.
- Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. E. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737-747.
- Tamminen, K. A., Gaudreau, P., McEwen, C. E., & Crocker, P. R. E. (2016). Interpersonal Emotion Regulation Among Adolescent Athletes: A Bayesian Multilevel Model Predicting Sport Enjoyment and Commitment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 38(6), 541-555.
- Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., McEwen, C. E., Wagstaff, C. R., & Wolf, S. A. (2021). The effect of self-and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 57, 102034. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>
- Teques, P., Calmeiro, L., Rosado, A., Silva, C., & Serpa, S. (2019). Perceptions of parenting practices and psychological variables of elite and sub-elite youth

- athletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 1495.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01495>
- Tomé-Lourido, D., Arce Fernández, C., & Ponte Fernández, D. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Revista de psicología del deporte*, 28(2), 143-150.
- Tomova, D. (2018). The Importance of Socio-Emotional Skills for A Successful Teacher's Physical Education: Professional Career Implementations. *Activities in Physical Education & Sport*, 8(1/2), 40-41.
- Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J. F., Cangas, A. J., & López-Liria, R. (2020). The effect of motivation on the resilience and anxiety of the athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(77), 73-86. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.005>.
- Urra Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenmesistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 0067-74
- Valenzuela, R., Codina, N., & Pestana, J. V. (2020). In Relations between university students' physical activity, academic self-regulation and procrastination: considering motives and gender-differences in the promotion of healthy habits, 14th *International Technology, Education and Development Conference (INTED)*, Valencia, SPAIN, Mar 02-04, 2020; Valencia, SPAIN; pp 7000-7005.
- Van Driel, II., & Gantz, W. (2021) The Role of Emotion Regulation and Age in Experiencing Mediated Sports. *Communication & Sport*, 9, (3), 476-495.
- Vasconcelos-Raposo, J. (2000). Explorando as limitações do conceito de ansiedade no desporto. *ALEU: Revista de Desporto da UTAD*, 2, 47-66.
- Vealey, R. S. (2007). *Mental skills training in sport*.
- Verdaguer, F. X. P., Mas, A. G., Ramón, J. C., & Conti, J. V. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 193-196.

- Veselska, Z., Geckova, A. M., Reijneveld, S. A., & van Dijk, J. P. (2011). Socio-economic status and physical activity among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Public health*, 125(11), 763-768.
- Villodres, G. C., García-Pérez, L., Corpas, J. M., & Muros, J. J. (2021). Influence of Confinement Due to COVID-19 on Physical Activity and Mediterranean Diet Adherence and Its Relationship with Self-Esteem in Pre-Adolescent Students. *Children*, 8(10), 848; <https://doi.org/10.3390/children8100848>.
- Vis soci, J. R. N., Nascimento Junior, J. R. A. D., Oliveira, L. P. D., Vieira, J. L. L., & Vieira, L. F. (2013). Suporte parental percebido, motivação autodeterminada e habilidades de enfrentamento: validação de um modelo de equações estruturais. *Revista da Educação Física/UEM*, 24, 345-358.
- Weber, M. L., Dean, J. H. L., Hoffman, N. L., Broglio, S. P., McCrea, M., McAllister, T. W., ... & Dykhuizen, B. H. (2018). Influences of mental illness, current psychological state, and concussion history on baseline concussion assessment performance. *The American journal of sports medicine*, 46(7), 1742-1751.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology*, 7E. Human kinetics.
- Williams, K., & McGillicuddy-De Lisi, A. (1999). Coping strategies in adolescents. *Journal of applied developmental psychology*, 20(4), 537-549. [doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00025-8](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00025-8)
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). # Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41-49.
- World Medical Association (2013) World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, 310, 2191–2194.

- Yavorovskaya, A., Polikanova, I., Semenov, Y., Leonov, S., & Rasskazova, E. (2021). Emotional regulation as factor of commitment to paralympic sports. *European Psychiatry*, 64(1), 460-461. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.1230>
- Young-Jun, K., & Jin-Gyo, S. (2009). The Effect of Aged Sports Participants' Satisfaction of Program Participation on Self-esteem and Life Satisfaction. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 38, 641-651.
- Zamora-Moncayo, E., Burgess, R. A., Fonseca, L., Gonzalez-Gort, M., & Kakuma, R. (2021). Gender, mental health and resilience in armed conflict: listening to life stories of internally displaced women in Colombia. *Bmj Global Health*, 6, (10) e005770, doi:10.1136/ bmjgh-2021-005770.
- Zangaro, G. A. (2019). Importance of reporting psychometric properties of instruments used in nursing research. *West. J. Nurs. Res.*, 41, 1548–1550.
- Zaraüz Sancho, A., & Ruiz-Juan, F. (2014). Análisis de la motivación en el atletismo: un estudio con veteranos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 501-515. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-2.amae>
- Zeidner, M. (1995). Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes. *Anxiety, Stress, and Coping*, 8(4), 279-298.
- Zhang, Z., & Yuan, K.H. (2016). Robust Coefficients Alpha and Omega and Confidence Intervals With Outlying Observations and Missing Data: Methods and Software. *Educ. Psychol. Meas.*, 76, 387–411.
- Zhou, J., Li, X., Tian, L., & Huebner, E. S. (2020). Longitudinal association between low self-esteem and depression in early adolescents: The role of rejection sensitivity and loneliness. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 93(1), 54-71.

8. ANEXOS

Información personal Atletas

Edad (Escribir el número de años cumplidos) *

Sexo *

- Femenino
 Masculino

Departamento de nacimiento ? *

Ciudad de nacimiento? *

Nivel de formación aprobado *

Estado civil *

Nivel de formación aprobado *

Estado civil *

Numero de hijos *

Numero de personas que dependen económicamente de usted? *

Ademas de ser atleta de alto rendimiento tiene otra ocupación que genere ingresos económicos? *

- No
 Si

Que ocupación desarrolla adicional a la de atleta? *

Nivel de formación aprobado *

Estado civil *

Numero de hijos *

Numero de personas que dependen económicamente de usted? *

Ademas de ser atleta de alto rendimiento tiene otra ocupación que genere ingresos económicos? *

- No
 Si

Que ocupación desarrolla adicional a la de atleta? *

Caracterización deportiva de Atletas

Sector deportivo al que pertenece *

- Convencional
 Paralimpico

Si respondió Atleta paralimpico mencionar tipo de discapacidad *

Disciplina deportiva y modalidad que practica *

Numero de años que lleva practicando la disciplina deportiva? Escribir en números *

Numero de horas promedio de Entrenamiento semanal? *

- menor a 10 horas
 entre 10 y 15 horas
 entre 15 v 20 horas

entre 45 y 50 horas

mas de 50 horas

Nombre de la ultima competencia / o evento deportivo en la que participo a nivel internacional en la cual representó a Colombia *

fecha *

Posición obtenida en la competencia *

Nombre de la penultima competencia / o evento deportivo en la que participo a nivel internacional en la cual representando a Colombia *

fecha *

Posición obtenida en la competencia *

fecha *

Posición obtenida en la competencia *

Competencia o evento deportivo en el que ha tenido el mejor logro durante toda su carrera deportiva *

Cual?

Fecha

Posición obtenida en la competencia *

Categoría del Programa de Atleta Excelencia al Cual Pertenece *

Fecha

Día ▼ Mes ▼ 2022 ▼

Posición obtenida en la competencia *

▼

Categoría del Programa de Atleta Excelencia al Cual Pertenece *

▼

Tiempo que lleva en el programa de Deportista Excelencia del Ministerio del Deporte (años) *

▼

Consideraciones de estrés competitivo Atletas (Ansiedad Cognitiva)

Me preocupa no rendir tan bien en las competiciones como suelo hacerlo. *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho

Tiempo que lleva en el programa de Deportista Excelencia del Ministerio del Deporte (años) *

▼

Consideraciones de estrés competitivo Atletas (Ansiedad Cognitiva)

Me preocupa no rendir tan bien en las competiciones como suelo hacerlo. *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho

Me preocupa perder *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho

Me preocupa bloquearme ante la presión *

- Nada

Consideraciones de estrés competitivo Atletas (Ansiedad somática)
“Durante las últimas dos competencias en que he participado”.

Estoy muy inquieto *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho

Nota mi cuerpo tenso *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho

Siento tensión en mi estómago *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho
- Moderado
- Mucho

Consideraciones de estrés competitivo Atletas (Autoconfianza)
Escala de 1 nada - 4 mucho

Estoy seguro de mi mismo *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho

Estoy seguro que puedo hacer frente al desafío *

- Nada
- Bajo
- Moderado
- Mucho

Tengo confianza de hacerlo bien *

- Nada

- Bajo
- Moderado
- Mucho

Escala de autoestima atletas (Escala de 1 totalmente desacuerdo - 4 totalmente de acuerdo)

Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás *

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2.
- 3.
- 4. Totalmente de acuerdo

Estoy convencido que tengo cualidades buenas *

- 1. Totalmente en desacuerdo
- 2.
- 3.
- 4. Totalmente de acuerdo