

Licenciatura en Psicología Clínica

***“Análisis de niveles de autorregulación y ansiedad
precompetitiva percibidos por seleccionados paraguayos de
Taekwon-Do ITF en una competencia internacional”***

Patricia Olmedo

Asunción – Paraguay

2.017

ÍNDICE

HOJA DE EVALUACION	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DEDICATORIA.....	iv
INDICE DE TABLAS Y GRAFICOS.....	viii
RESUMEN EJECUTIVO	ix
INTRODUCCIÓN.....	xi
CAPITULO I	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
2.1. La ansiedad precompetitiva y los niveles de autorregulación en deportistas.....	15
2.2. Objetivos de investigación.....	19
2.2.1. Objetivo general.....	19
2.2.2. Objetivos específicos.....	20
2.3. Justificación	20
2.4. Limitación.....	21
CAPITULO II.....	22
MARCO TEORICO.....	22
2.1. La ansiedad del deportista en el entrenamiento y la competición	22
2.1.1. Activación fisiológica y ansiedad. Conceptos claves.....	22
2.2. Tipos de ansiedad	22
2.2.1. Ansiedad estado	22
2.2.2. Ansiedad rasgo	23
2.3. Factores generadores de ansiedad competitiva.....	23
2.4. Relación existente entre psicología deportiva y psicología clínica.....	25
2.4.1. Rasgos de la personalidad: agresividad y autoconfianza en el deporte con posibles tratamientos psicológicos clínicos.....	25
2.5. Características del deportista ansioso	28
2.5.1. Temores más comunes en el deportista ansioso	30
2.6. Técnicas para el manejo de la ansiedad	31
2.7. Teoría de la ansiedad precompetitiva y sus dimensiones.....	32
2.8. Teoría de la autorregulación emocional y sus estrategias	33
2.9. Intervenciones psicológicas para el manejo de la ansiedad y el fomento de la autoconfianza.....	35
2.10. Relación entre la psicología y el Taekwon-Do.....	39
2.10.1. Beneficios del Taekwon-Do a nivel físico y mental.....	43
2.10.2. Clasificación de los cinturones de colores. Categoría (Gups)	47
2.10.3. Clasificación de los cinturones negros. Categoría (Danes)	47
CAPITULO III	49
MARCO METODOLÓGICO	49
3.1. Variables de investigación.....	49
3.2. Tipo de estudio	49
3.3. Participantes o muestra	50

3.4. Procedimiento para la recolección de datos.....	50
3.5. Técnicas de recolección de datos.....	51
3.5.1. Cuestionario sociodemográfico	51
3.5.2. Inventario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2).....	51
3.5.3. Cuestionario de autorregulación emocional (ERQ).....	52
3.6. Técnica de análisis de datos.....	52
3.7. Implicaciones éticas.....	52
CAPITULO IV.....	55
ANALISIS DE DATOS	55
4.1. Datos sociodemográficos.....	55
4.1.1. Sexo.	55
4.1.2. Edad.	56
4.1.3. División por edades de acuerdo a lo establecido por el Taekwon-Do ITF para las copas del mundo.	57
4.1.4. Categoría de acuerdo a los grados en el cinturón establecido por el Taekwon-Do ITF.....	58
4.2. Niveles de ansiedad precompetitiva.	59
4.2.1. Niveles de ansiedad precompetitiva total, obtenido del Inventario de estado de ansiedad competitiva CSAI 2.	59
4.2.2. Niveles de utilización de estrategias de autorregulación emocional.....	69
4.2.3. Estrategia de Supresión.....	70
4.2.4. Estrategia de Reevaluación cognitiva.....	73
CAPITULO V	76
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	76
5.1. Conclusiones.....	76
5.2. Recomendaciones.....	78
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	81
ANEXOS.....	83
Anexo1Cuestionario sociodemografico.....	77
Anexo 2 Inventario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2).....	78
Anexo 3 Cuestionario de autorregulación emocional (ERQ), Gross y John (2003).....	81
Anexo 4 Autorización para que un menor de edad realice un test de autorregulación emocional y ansiedad antes de una competencia internacional.....	83
Anexo 5 Consentimiento informado.....	84

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue analizar niveles de autorregulación y ansiedad precompetitiva percibidos por seleccionados paraguayos de Taekwon-Do ITF en una competencia internacional. Para esto se aplicaron los instrumentos el Inventario de ansiedad precompetitiva CSAI-2 por sus siglas en inglés «Competitive State Anxiety Inventory-2» de Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith (1990) y el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ.) de Gross y John (2003) que evalúa dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión.

La metodología aplicada responde a un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de tipo y nivel descriptivo con un corte transversal. La muestra con la que se trabajó se conformó aplicando la fórmula estadística para muestra finita de un total de 60 seleccionados internacionales que están afiliados a la Fetrep (Federación de Taekwon-Do ITF de la República del Paraguay) y se optó por una validez y confiabilidad de 60% y un margen de error de 5% y se consideró estadísticamente representativa una muestra de 25 sujetos, sin embargo, se trabajó con 37 sujetos de tal manera a poder obtener más datos relevantes que enriquezcan dicho trabajo investigativo.

Los resultados obtenidos en cuanto a los datos sociodemográficos se encontraron más participantes del sexo masculino, donde el promedio de edad es del 17,33 años presentando el de menor edad 12 años y el de mayor edad 32 años, quedando las divisiones de acuerdo a las edades en pre juvenil, juveniles y adultos, donde se encontraron más de la categoría juvenil. En cuanto a las categorías de acuerdo a los grados en el cinturón se encontraron más de la categoría danes.

Por otro lado, en cuanto a niveles de ansiedad total se encontró que los del sexo masculino y gups lo utilizan a niveles altos, además se observó que tanto gups como danes presentan autoconfianza alta y por ende, su ansiedad total es más baja con respecto a su autoconfianza percibida. En cuanto a los niveles de las dimensiones de ansiedad precompetitiva los del sexo masculino presentan autoconfianza alta, donde su ansiedad cognitiva es baja y su ansiedad somática media, por su parte, las del sexo femenino presentan autoconfianza baja, donde su ansiedad cognitiva es alta y su ansiedad somática media.

Por último, con respecto a los niveles de utilización de las estrategias de autorregulación emocional las del sexo femenino, los danes y adultos utilizan más la supresión, donde la reevaluación cognitiva es más utilizada por los del sexo masculino, gups, pre juveniles y los juveniles.