

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”  
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

**VISIÓN ONTOMETODOLÓGICA QUE POSEEN LOS ENTRENADORES  
DE NATACIÓN EN RELACIÓN AL ESTADO DE ÁNIMO DE SUS  
ATLETAS.**

Tesis para optar al Grado de Doctor en Ciencias de la Actividad Física  
y el Deporte

Autor: Alí N. Evies B.  
Tutor: Elio J. Vegas M.

Maracay, Septiembre de 2021

## ÍNDICE

	Pp.
LISTA DE CUADROS.....	V
LISTA DE GRÁFICOS.....	VI
ACEPTACIÓN DEL TUTOR.....	VII
RESUMEN.....	VIII
INTRODUCCIÓN .....	1
MOMENTO I .....	4
ABORDAJE DEL CONTEXTO .....	4
Aproximación a la Situación Objeto de Estudio	4
Situación Contextual.....	4
Ejes teleológicos.....	10
MOMENTO II.....	11
EL CONTEXTO TEÓRICO.....	11
Experiencias Investigativas Previas.....	11
Teoría de Entrada.....	14
Teoría de la Emoción.....	15
Teorías adicionales que sustentan el Trabajo de Investigación.....	21
Modelo de Lang.....	21
Los estados de ánimo.....	25
Estados de ánimo y el ámbito deportivo.....	27
Influencia del estado de ánimo.....	29
Aspectos Teóricos.....	31
Perfil del Estado de Ánimo - Profile of Mood State- (POMS).....	31
Estado de Flow.....	34
Estado de Flow y el Deporte.....	37
Mindfulness -MF (Atención Plena).....	38
Situación actual del MF en el campo deportivo.....	40
Componentes de la Meditación.....	41
El ser humano como organismo que se actualiza.....	44
El autoconcepto y la necesidad de aceptación y autoestima.....	44

Autoestima y Deporte.....	45
MOMENTO III.....	47
SENDERO METODOLOGICO.....	47
Plataforma epistémico.....	47
Supuestos epistemológicos.....	48
El paradigma de investigación.....	50
Método de investigación.....	52
Escenario.....	53
Informantes claves.....	53
Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	54
Método comparativo constante.....	56
Saturación teórica.....	57
Criterios de rigor científico.....	58
MOMENTO IV.....	59
ANÁLISIS Y EXÉGESIS DE LOS DATOS. GÉNESIS DE LA TEORÍA EMERGENTE.....	59
El Análisis.....	59
La Exégesis.....	85
Formación Permanente en Psicología Deportiva (Cat1-01).....	85
Cotidianidad del Estado de Animo (Cat1-02).....	108
Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-03).....	136
Visión Ontológica para evaluar el Estado de Animo (Cat1- 04).....	163
Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05).....	190
Argumentando la Categoría Central.....	227
La Teoría Emergente.....	229
Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación.....	229
MOMENTO V.....	237
REFLEXIONES FINALES.....	237
REFERENCIAS.....	240
ANEXOS.....	250
ANEXO 1.....	251
Entrevista Informante 1.....	251
ANEXO 2.....	255

Entrevista Informante 2.....	255
ANEXO 3.....	261
Diseño herramienta POMS.....	261
ANEXO 4.....	263
Test de Flow.....	263
ANEXO 5.....	264
Nivel de Atención Plena de una perspectiva unidireccional.....	264
ANEXO 6.....	265
Cuestionario FFMQ que evalúa el nivel de atención plena (Mindfulness), desde una perspectiva multifacética, basado en las meditaciones online (www.mindfulnets.com).....	265
ANEXO 7.....	267
Rueda de las Emociones de Plutchik (1980).....	267

## LISTA DE CUADROS

<b>CUADRO</b>		<b>P.</b>
1.	Listado de Códigos Informante 1 .....	53
2.	Categorización. Informante 1 .....	59
3.	Listado de Códigos. Informante 2.....	62
4.	Categorización. Informante 2.....	69
5.	Categorización 1+2.....	82

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO	P.
1. Funciones de las Emociones. ....	23
2. Cuadro resumen sobre los principales hitos en el estudio de la emoción. ....	28
3. Zona en la que se experimenta el Estado de Flow .....	42
4. Zona de Flow establecida entre dificultad y nivel de destreza .....	44
5. Categorización 1+2 .....	83
6. Formación Permanente en Psicología Deportiva (Cat1-01) .....	87
7. Cotidianidad del Estado de Animo (Cat1-02).....	109
8. Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-03).....	137
9. Visión Ontológica para evaluar el Estado de Animo (Cat1- 04) .....	166
10. Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05) .....	193
11. Visiones de Estado de Ánimo. ....	238

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi carácter de Tutor del Trabajo Especial de Grado presentado por el ciudadano Ali N. Evies B., para optar al Grado de Doctor en Ciencias de la Actividad Física y Deporte, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por el jurado examinador que se designe

En la Ciudad de Maracay, a los veinte días del mes de Septiembre del 2021.



---

**Dr. Elio Vegas**  
**CI: 4.551.945**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”  
COORDINACIÓN GENERAL DE ESTUDIOS DE POSTGRADO  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**VISIÓN ONTOMETODOLÓGICA QUE POSEEN LOS ENTRENADORES  
DE NATACIÓN EN RELACIÓN AL ESTADO DE ÁNIMO DE SUS  
ATLETAS.**

Autor: Ali Evies

Tutor: Elio Vegas

Fecha: Septiembre de 2021

**RESUMEN**

El estado de ánimo es una sensación poco intensa, difusa, relativamente duradera, e inespecífica respecto de un posible objeto u antecedente y se diferencia del temperamento o la personalidad, en que estos no suelen tener un componente temporal, sino por el contrario, son actitudes que pueden considerarse como permanentes en el tiempo. Existen evidencias científicas a nivel internacional que avalan que el estado de ánimo influye directamente sobre el rendimiento deportivo de los atletas. Por consiguiente, la intención de la presente investigación se orienta en Generar Postulados Teóricos sobre la Visión Ontometodológica desde la Perspectiva de los Entrenadores de Natación de la Selección Juvenil del estado Lara, sobre la evaluación del Estado de Ánimo de sus Atletas. La ruta metódica que se diseñó se enmarcó en un epísteme interpretativo, desde el paradigma interpretativo con enfoque cualitativo, desde el método Fenomenológico Hermenéutico. Para la recolección de la data se utilizó la observación participante y la entrevista a profundidad. Los informantes claves fueron docentes del área de Educación Física con experiencia comprobada como entrenadores. Para el análisis, exégesis y generación teórica se empleó el Método Comparativo Continuo y el Muestreo Teórico de la Teoría Fundamentada. El producto final, está enmarcado en una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación, concibiendo aportes: Ontológicos, Epistemológicos, Praxeológicos y Teleológicos para la Evaluación del Estado de Ánimo de los atletas. Asimismo, se adapta un instrumento POMS, para ser utilizado conjuntamente con terapias de Mindfulness y un test de Flow para efectuar el proceso de forma más efectiva.

**Descriptor:** Esfera Emocional, Estado de Ánimo, Visión Ontometodológica, Preparación Psicológica.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente, el éxito en el Deporte Alta Competencia depende en gran medida de cómo se asuma la dirección del proceso de preparación deportiva, el cual es algo complejo y requiere de una atención sistémica de sus componentes: físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos; así como también, requiere de todas las ciencias para progresar en todos los aspectos. En el mismo orden de ideas, son los entrenadores deportivos los líderes de esta área, porque son los responsables de llevar a cabo el proceso de entrenamiento deportivo, el cual está orientado en la estimulación de los procesos fisiológicos y psicológicos del atleta, favoreciendo así, el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas y mentales del individuo, que tiene por finalidad “promover y consolidar el alto rendimiento”.

En el deporte es necesario tener una relación sana entre la mente y el cuerpo, es fundamental para poder obtener un “rendimiento deportivo óptimo”; en ese sentido, cualquier alteración en este equilibrio, suele crear una relación de causa y efecto, con problemas de salud mental se conducirá inexorablemente a un resultado físico equivalente. Es por ello, que la psicología deportiva ha crecido de forma acelerada en los últimos años, así como, la demanda de entender mejor la relación mente/cuerpo.

Es oportuno mencionar, que hay trastornos psicológicos comunes que influyen en el rendimiento deportivo, las cuales no se limitan a las disciplinas deportivas, pero son frecuentemente la fuente de problemas para los atletas. Por ejemplo: el estrés mental de la competencia puede llegar a generar un problema mayor; es por eso que el ambiente deportivo es la fuente para muchos trastornos, muchos atletas no llegan a un alto nivel competitivo debido a distintas razones psicológicas. Sin duda alguna, en el deporte competitivo es fundamental el plano mental, específicamente “el estado de ánimo” adquiere un valor extraordinario, debido a que se ha estudiado y validado a nivel mundial como influye directamente sobre el rendimiento deportivo del atleta; en relación a este criterio, se puede señalar que dicho estado tiene una duración prolongada y posee una gran influencia sobre el resto del mundo psíquico y por ende,

se diferencia de las emociones, ya que es menos específico, menos intenso, más duradero y menos dado a ser activado por un determinado estímulo o un evento, tal como afirma Thayer (1989).

De este modo, es interesante para los entrenadores aplicar métodos efectivos que permitan describir y analizar el estado emocional de los nadadores, los cuales permitan obtener indicios para interpretar y efectuar las correcciones a tiempo en función de los resultados que se desean obtener. Por tal motivo, es indispensable su consideración en la preparación psicológica deportiva, el cual debe ser insertado de forma adecuada en los planes de entrenamientos. No obstante, los factores de los que depende el rendimiento deportivo son numerosos, a veces difíciles de determinar y con relaciones complejas entre ellos. Estos factores determinantes del rendimiento deportivo son tanto de carácter fisiológico, psicológico y también social.

Cabe destacar, que la investigación en cada uno de estos campos, ha producido nuevas vías de intervención que han evolucionado la teoría del entrenamiento deportivo. Sin embargo, aún queda mucho camino por recorrer, en los últimos años han aparecido nuevos estudios sobre la influencia que los factores emocionales pueden tener sobre el rendimiento deportivo y las posibilidades de intervención para mejorar los mismos. Esta nueva línea de investigación ha sido pieza angular y fuente de motivación para el desarrollo del presente trabajo; en ese sentido, se ha elegido un deporte individual como la natación, específicamente la categoría juvenil, la cual agrupa a jóvenes adolescentes, que son de alguna manera más susceptibles a diferentes variables y circunstancias, en lo cual las emociones cobran especial relevancia.

En base a lo anterior, se desarrolla la presente investigación, atendiendo a una estructura por momentos, los cuales agrupan la información respectiva de la siguiente manera: Momento I, contenido de Abordaje del Contexto, la Realidad a Estudiar, es decir, refleja la situación del contexto, los propósitos de la investigación, entendida como el primer momento; donde se asume la situación objeto de estudio, posteriormente, el Momento II, que en este caso se enfoca en la teoría de entrada, la

conceptualización y las bases teóricas, los diferentes constructos que se acercan al punto de partida de la presente Investigación.

Seguidamente, el momento III, en este apartado se describe el Sendero Metodológico, la Plataforma Epistémica, el enfoque epistémico, el sendero seguido para desarrollar el presente estudio, las dimensiones ontológicas, epistemológicas, teleológicas, gnoseológicas y axiológicas, el escenario de estudio, los informantes clave, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, y técnica de análisis de la información.

En el mismo orden de ideas, el momento IV, lo integran la exégesis y análisis de los datos, la cual es la génesis de la teoría emergente, en la cual se efectuaron los análisis de los datos aportados por las dos (2) entrenadores, quienes fungieron como Informantes Claves, para poder recabar la información necesaria y pertinente con el objeto de estudio, luego se procedió a elaborar las categorías de segundo y primer nivel de ambos informantes, para finalmente, elaborar las categorías de primer nivel y de esta manera suministrar el piso epistémico al constructo teórico que se presenta en el momento V.

Para concluir, se elabora el Momento V de la presente investigación, el cual consta de las Reflexiones Finales de la misma, donde se refleja y muestra “el Constructo Teórico”, elaborado del trabajo del proceso investigativo en el escenario del Complejo de Piscinas Bolivarianas de la ciudad de Barquisimeto, el cual es administrado por la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara (ADAEL).

## MOMENTO I

### APROXIMACIÓN A LA SITUACIÓN OBJETO DE ESTUDIO

#### Situación Contextual

En la actualidad, uno de los mayores retos que tiene el entrenador deportivo, consiste en asumir la dirección del complejo proceso de preparación deportiva, con especial énfasis, en la atención sistémica de sus componentes físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos. De la misma forma, el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo, debido a que es el responsable de la dirección pedagógica del proceso, tal como lo expresa Valdés (1996).

Por otra parte, el deporte requiere de todas las ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas para poder comunicarse con diferentes especialistas, lo cual es afirmado por García Ucha (2004). Es por ello, que el rol del entrenador deportivo es multidisciplinario y debe tener presente las diferencias individuales de los deportistas, tanto durante el proceso de entrenamiento, como en la competencia, y las implicaciones que tienen tanto los psicólogos como los entrenadores deportivos para una actuación efectiva en el momento que se requiera, debido a que cualquier alteración en el atleta puede ocasionar que no se obtengan los resultados deseados.

En ese sentido, el entrenador debe tener presente que el estado de ánimo del atleta condiciona su actuación deportiva durante el proceso de entrenamiento y competición. También, es importante considerar los posibles cambios que puedan producirse en el estado de ánimo **antes, durante** y después de las competiciones; de

tal manera, que es necesario para el entrenador evaluar el estado de ánimo de sus atletas durante todas las fases preparación deportiva.

Es importante mencionar, que el entrenador deportivo es el responsable directo del resultado final competitivo de un atleta, así el mismo no disponga de personal capacitado, tales como psicólogos o profesionales de otras áreas que intervengan en el proceso de entrenamiento deportivo. En este orden de ideas, algunos autores han establecido las pautas en relación con el rol del entrenador deportivo, tal como Puni (1975), el cual señalo que el entrenador tiene un círculo determinado de cuestiones pedagógicas que se relacionan con la preparación psicológica, con vista a las competencias y entran en la esfera de sus responsabilidades. Entre otras están, las tareas, los medios, los elementos metodológicos, la organización y la planificación de la preparación psicológica con vista a las competencias.

De este modo, no se trata de hacer psicólogos a los entrenadores deportivos, sino que estos manejen los aspectos psicológicos que dependen directamente de su accionar. Diversos autores consideran la necesidad de que los entrenadores deportivos reciban una formación relacionada con la Psicología del Deporte, tales como: Riera (1985), Cantón (2002), Buceta (2004) y Dosil (2004), quienes expresan que es imprescindible incidir en la formación de los entrenadores, en aras de que estos enriquezcan con mayor objetividad los contenidos psicológicos en los planes de preparación con la dosificación en tiempo y especificidad adecuados.

En ese contexto del análisis y la valoración del rol del entrenador deportivo, uno de los aspectos que genera mayor interés, es la relación que se establece entre el rendimiento deportivo y el estado de ánimo precompetitivo y competitivo del atleta, observado este como mediador del éxito o fracaso que pueda obtenerse. En ese sentido, las percepciones que los entrenadores tienen sobre el estado de ánimo de sus atletas pueden influir sobre diferentes aspectos de su rendimiento, lo cual es confirmado por los investigadores: Lazarus (2000), Skinner y Brewer (2002), Ruiz y Hanin (2003), De la Vega et al. (2008) y Borges (2016).

A nivel conceptual, el estado de ánimo según McNair (1971), es “un estado afectivo transitorio fluctuante” (p. 07); además, se puede señalar que es un estado

general indeterminado que surge bajo la influencia de una sola impresión, de un recuerdo o de una idea repentina; dependiendo, a su vez, de la personalidad del individuo, cómo se conduce ante las dificultades, cómo las relaciona con el medio y cómo ejerce su propia actividad, lo cual es sostenido por Rubinstein (1981).

El mismo autor, sostiene que los estados de ánimo pueden tener causas próximas o lejanas y que su base sensible puede hallarse en la actividad del organismo, o pueden surgir bajo la influencia de una impresión, un recuerdo, una idea repentina, pero para que esta única impresión influya en el estado de ánimo, su efecto emocional debe encontrar un terreno preparado que coincida con los mismos motivos, extenderse y generalizarse.

Por otro lugar, se puede decir que el estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influye los procesos cognoscitivos y la conducta respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Además, los mismos se vinculan fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones, tal como lo afirma Shuare (1990, p. 77).

Para complementar, Cockerill et al. (1991), establece que “son estados emocionales transitorios que pueden ser influenciados por una variedad de factores ambientales y de personalidad” (p. 205-212). Igualmente, Thayer (1996), en sus investigaciones sobre el estado de ánimo, determinó que existe una relación entre las variables de energía y tensión, las cuales están influenciadas por la alimentación y el ejercicio físico. Según esta teoría, el estado de ánimo divergiría entre un estado energético (cansado-activo) y un estado referido al grado de nerviosismo (calmado-tenso), considerándose el mejor, un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado, el cual, este último si aparece en el ámbito deportivo, correspondería un obstáculo para alcanzar los resultados planificados.

En la misma línea de investigación, Lane y Terry (2000), sostienen que “el estado de ánimo es un conjunto de sentimientos, que son de naturaleza efímera, que varían

en intensidad y duración, y que requieren frecuentemente la participación de más de una emoción” (p. 93-109). Por lo que se puede deducir, que el estado de ánimo representa un concepto acumulativo, en la que una serie de respuestas emocionales se combinan para formar una mentalidad que permanece hasta que gradual o súbitamente cambia debido a diversos acontecimientos que ocurren.

Finalmente, se puede establecer que el estado de ánimo es una sensación poco intensa, difusa, relativamente duradera, e inespecífica respecto de un posible objeto u antecedente y se diferencia del temperamento o la personalidad, en que estos no suelen tener un componente temporal, sino que son actitudes permanentes en el tiempo, tal como señala Andrade et al. (2011), el cual es mencionado por Borges (2016). No obstante, determinados tipos de personalidades, como el optimismo o la neurosis pueden predisponer al sujeto a unos determinados estados de ánimo, que en el momento que resulten perjudiciales, forman una clase de patologías denominadas trastornos del estado de ánimo.

Es importante destacar, las evidencias existentes entre el estado de ánimo y el rendimiento deportivo, el cual puede tener un fuerte atractivo intuitivo, y según Borges (2016), los investigadores no han tenido un gran éxito en la elaboración de lo que constituye el «estado de ánimo ideal» para un mejor rendimiento deportivo en los atletas; aunque está ampliamente demostrado científicamente la relación estrecha que existe entre ambos, la cual es afirmada por: Renger (1993) y Rowley et al. (1995). Sin embargo, es posible que gran parte de la equivocidad que caracteriza a los hallazgos en esta área, se pueda explicar por *factores metodológicos*, según lo sostiene el mismo Borges (2016).

Considerando todos estos criterios, los entrenadores deportivos deben utilizar una metodología adecuada para evaluar el estado de ánimo de sus atletas, los cuales coadyuvan a alcanzar los resultados esperados y por ende, los atletas puedan ejecutar un rendimiento deportivo óptimo. Es por ello, que Sánchez et al. (2001) y De la Vega et al. (2011), afirman que la evaluación psicológica constituye un contenido esencial en el control del entrenamiento deportivo, ya que el estado de ánimo incide

directamente en la manera de percibir y enfrentar las demandas que se le presentan al deportista durante su actuación en competencia.

Por ejemplo, se puede mencionar que un estado de confusión-depresión, pueden desarrollar una dificultad para mantener un correcto control atencional y por lo tanto, una reducción del rendimiento deportivo. Por consiguiente, es necesario, que el entrenador conozca y aplique los métodos correspondientes para evaluar efectivamente el estado de ánimo de sus atletas.

Generalmente, todos los entrenadores deportivos, sin importar la disciplina donde se desenvuelvan, requieren aplicar los métodos adecuados para alcanzar los resultados deseados. De este modo, en un deporte, como la natación, donde se aprecia un alto porcentaje de atletas que no mantienen sus registros cuando están en una competencia real, en relación a los tiempos que establecieron en el periodo precompetitivo; es decir, estos no obtienen resultados cercanos a los tiempos que establecieron en la fase previa a la competencia. Por consiguiente, los entrenadores deben aplicar métodos efectivos que permitan describir y analizar el estado emocional de sus nadadores, los cuales permitan obtener indicios para interpretar y efectuar las correcciones a tiempo en función a los resultados.

Es por ello, que la esfera emocional constituye un eje fundamental, para que el entrenador establezca las bases para dirigir el proceso de rendimiento deportivo del nadador, debido a que el estado de ánimo, es un constructo perteneciente a dicha esfera, e incide en la manera en que el deportista percibe y enfrenta dichas demandas, lo cual resulta de extraordinaria importancia, tales como afirman los autores Arruza (1998), Devonport (2005) y López (2006).

A nivel regional en Venezuela, específicamente en el estado Lara, se ha determinado desde la Dirección Técnica de ADAEL (2020), que un alto porcentaje de los nadadores de la selección juvenil no mantienen las marcas establecidas en fases precompetitivas, cuando compiten en eventos oficiales; constituyendo esta disciplina un deporte de registro y marca, donde un nadador compite en un mismo día, varias veces en la misma prueba dependiendo de la fase clasificatoria o también, puede desempeñarse en pruebas del mismo estilo, pero en diferentes distancias, ya que un

nadador tiene opción a competir en diversas pruebas y con posibilidades de obtención en diferentes medallas; de tal manera, que es necesario para el entrenador aplicar una metodología efectiva en relación a la evaluación del estado de ánimo de sus atletas.

En relación a los métodos a utilizar, pueden usarse algunos test o instrumentos, tales como el “POMS”, el cual se ha utilizado para evaluar el perfil del estado de ánimo del atleta, y en la búsqueda de evidencia empírica sobre la relación entre el estado afectivo y el comportamiento del sujeto; en dicha evaluación, se contempla una estructura general en dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo), porque al final en la competencia oficial lo que se requiere es alcanzar los resultados esperados.

Cabe resaltar, que este instrumento denominado POMS, ha sido diseñado y modificado por algunos países en el deporte de alta competencia a nivel mundial, adecuando el mismo a criterios específicos de cada región según los aspectos: sociales, culturales, económicos, entre otros; y estos han sido combinados con otros procedimientos, tales como: el perfil emocional «Iceberg» de Morgan (1980), el test de optimismo (LOT-R), los cuales han permitido optimizar el proceso de evaluación del estado de ánimo de los atletas, y han posibilitado la detección de algunas alteraciones que pueden conllevar a obtener resultados adversos. Por consiguiente, es de suma importancia conocer la metodología que utilizan los entrenadores de natación juvenil del estado Lara para evaluar el estado de ánimo de sus atletas.

Por otra parte, es necesario abordar la concepción del estado de ánimo de los nadadores, debido que esta es la forma que el entrenador deportivo debe manejar desde el punto de vista ontológico, así como también metodológico y epistémico, para que pueda ofrecer respuestas a las necesidades de satisfacción de los atletas en eventos oficiales, en las diferentes pruebas y en etapas clasificatorias donde compiten.

Como puede inferirse, para el manejo de este constructo de perspectiva transdisciplinar, el entrenador de natación juega un papel singular en el resultado del atleta, debido a que el mismo debe conocer cómo fluctúan los estados de ánimo en cada uno de sus atletas, para efectuar mejores intervenciones en el momento preciso, por lo que su trabajo estará reflejado en un mayor aprovechamiento por parte de cada

deportista y en consecuencia, en una mejora significativa de su rendimiento deportivo, tal como afirma Callejo (2010).

Por todo lo anterior, surge un vacío epistémico en torno a la perspectiva que tienen los entrenadores deportivos de la selección de natación juvenil del estado Lara, en los ámbitos ontológico y metodológico en torno al estado de ánimo de sus atletas, debido a que está bajo su responsabilidad los resultados directos o el rendimiento deportivo de sus nadadores. De lo expresado anteriormente, surge la interrogante que orientará el desarrollo de la Tesis Doctoral: ¿Cuál es la visión ontometodológica que poseen los entrenadores larenses de natación en relación a la evaluación del estado de ánimo de sus atletas?

De lo cual surgen los ejes teleológicos a desarrollar en el curso de la Tesis Doctoral.

### **Eje Teleológico Fundamental**

Generar postulados teóricos sobre la visión Ontometodológica que poseen los entrenadores larenses de natación en relación a la evaluación del estado de ánimo de sus atletas.

### **Ejes Teleológicos Tácticos**

- Develar la visión ontológica de los entrenadores larenses de natación en relación a la evaluación del estado de ánimo
- Indagar la perspectiva metodológica sobre la evaluación del estado de ánimo de los atletas.
- Interpretar la visión Ontometodológica que poseen los entrenadores larenses de natación en relación a la evaluación del estado de ánimo de sus atletas.
- Construir postulados teóricos sobre la visión Ontometodológica que poseen los entrenadores larenses de natación en relación a la evaluación del estado de ánimo de sus atletas.

## **MOMENTO II**

### **EL CONTEXTO TEÓRICO**

#### **Experiencias Investigativas Previas**

No existen experiencias documentadas y publicadas en relación a la evaluación del estado de ánimo de las personas, específicamente en el ámbito deportivo a nivel nacional. Sin embargo, después de una intensa y exhaustiva búsqueda, se encontraron algunas experiencias de investigación relacionadas con el tema a nivel internacional, que contribuyeron con el trabajo de investigación, las mismas se presentan a continuación:

Arroyo (2015), en su trabajo de investigación para optar al grado de Doctor, titulado: “Análisis y valoración de las relaciones entre el Estado de Ánimo y la Ansiedad en relación al Resultado en Jóvenes Futbolistas”, pretende identificar, valorar, evaluar y comparar el estado de ánimo de jugadores de fútbol no profesional (amateur, entre ambos sexos) antes y después de la competición a lo largo de una temporada completa.

La investigación mencionada, se llevó a cabo mediante un estudio experimental, al permitir estudiar los efectos de las variables analizadas una vez el hecho ha transcurrido; se utilizaron dos cuestionarios estandarizados, uno de ellos relacionado con la ansiedad y el otro, con el estado de ánimo. Así como, la supervisión de la variable socio-demográfica (sexo). Más la descripción de las variables (dependiente e independiente)

A partir de la discusión teórica, el autor pudo concluir que en el contexto deportivo, se considera que la ansiedad somática es una respuesta condicionada a estímulos ambientales asociados con la competición; mientras que la ansiedad cognitiva estaría relacionada con la habilidad percibida y las expectativas de éxito.

Por lo tanto, los niveles de ansiedad y autoconfianza varían en función de si el resultado posterior a la competición es negativo o positivo, por lo que el resultado tiene tanto impacto como se espera.

Asimismo, dicha investigación determina que existen divergencias tanto en los varones como en las mujeres, en relación que los varones ante un resultado de derrota, reflejan un mayor conjunto de preocupaciones negativas mentales (ansiedad cognitiva) que las mujeres. Mientras, que estas muestran una mayor transparencia en cuanto a lo que se refiere a síntomas corporales (ansiedad somática). Desencadenados por el resultado de derrota. Por otro lado, las mujeres muestran mayor afectación cognitiva y somática ante un resultado de victoria y Finalmente, los varones muestran más confianza en sí mismos (autoconfianza), tanto ante un resultado favorable como adverso, caso que no ocurre para las mujeres.

En este sentido, el trabajo de investigación descrito tiene aportes significativos para el trabajo a desarrollar, debido a que hace un estudio amplio sobre el estado de ánimo y la ansiedad en el deporte, específicamente el fútbol de campo, el cual es un deporte de conjunto. A pesar de que el estudio es de enfoque cuantitativo, y no está enfocado en un deporte de registro y marca, como la natación, es un buen referente teórico aplicado en España, específicamente en el País Vasco, donde se usa el instrumento Profile of Mood States (POMS), y se establece el Perfil de Estados de Ánimo de las personas.

Por otra parte, González (2015), en su trabajo Doctoral titulado: “Estado Emocional, Mindfulness y Rendimiento en Natación”, el cual tuvo como objetivo principal observar las diferencias entre el estado emocional y el flow sometido a nadadores en entrenamientos de diferentes intensidades. Este estudio fue basado en una investigación de tipo descriptiva con un diseño experimental, utilizando procedimientos estadísticos, usando el test de Levene y el test de Kolmogorov-Smirnov.

En los resultados de la misma, se determinó que el estado de ánimo de los nadadores al finalizar una actividad física tiene relación directa con la intensidad del esfuerzo que se ejecuta; por lo tanto, a mayor intensidad de esfuerzo menor estado de

ánimo al finalizar dicha actividad. Igualmente, se determinó que una actividad física de ultraresistencia tiene un efecto negativo sobre el estado de ánimo. Finalmente, el aporte de este trabajo para el presente estudio es significativo, debido a que se demuestran los efectos que tiene el sobreentrenamiento en el estado de ánimo del nadador.

Igualmente, Borges (2016), en su trabajo Doctoral titulado: “Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo”, el cual tiene como objetivo conocer cuál es la influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo. Para ello, busca analizar y validar las propiedades psicométricas de una nueva escala propuesta (POMS-VIC), la cual surge a raíz de la adaptación del Profile of Modes Status (POMS) del autor McNair (1971), y el mismo McNair (1992), basando estas modificaciones en el modelo teórico del profesor Lang (1968). Este estudio fue basado en una investigación de tipo descriptiva con un diseño experimental.

En los resultados de la misma, se validó una nueva escala (POMS-VIC), basada en el modelo de Lang (1968) y que pretendía solventar las limitaciones encontradas en estudios previos, en relación a la medida del perfil emocional del deportista desde una óptica tridimensional de la emoción. Asimismo, se estudió la validez predictiva de esta escala de manera experimental, bajo ciertas condiciones de laboratorio y en situaciones reales de competición. Finalmente, se comprobó la validez de la escala respecto a pruebas y escalas similares, obteniendo en todos los apartados resultados satisfactorios, que permitieron obtener una prueba con grandes beneficios en la aplicación de la evaluación y el entrenamiento en psicología de la actividad física y el deporte.

En este sentido, el aporte de este trabajo para la presente investigación es relevante, debido a que el mismo determina el papel fundamental que tiene el estado emocional previo y la manipulación afectiva en relación a los resultados deportivos en competencia. Asimismo, se utiliza la escala “Valencia y Control” con el perfil emocional «Iceberg» diseñado por el autor Morgan (1980), el cual permite analizar

desde diversas ópticas el estado de ánimo, aunque es un trabajo del paradigma positivista a diferencia de este estudio.

Por otro lugar, Sánchez (2017), en su trabajo Doctoral titulado: “Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles”, el cual asume como objetivo de estudio: analizar los niveles de ansiedad de los atletas españoles del equipo nacional de atletismo que participan en la máxima competición, tanto a nivel español, como en los campeonatos de Europa, del Mundo y Juegos Olímpicos. Esta investigación fue de tipo descriptiva, empleando un diseño experimental.

En los resultados del estudio, se comprobó que los atletas españoles de alto nivel tienen un alto grado de autoconfianza, mostrando niveles inferiores de ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Por otra parte, el investigador señaló que los datos obtenidos mostraron que hay diferencias muy significativas entre la autoconfianza y la ansiedad cognitiva y somática, por lo cual, a mayor autoconfianza posea el atleta, manifestará menores niveles de ansiedad cognitiva y somática. Finalmente, concluyó que los atletas que mejores resultados internacionales han obtenido son aquellos que tienen mayor nivel de autoconfianza; es por ello, que la autoconfianza es considerada como un factor influyente en el rendimiento deportivo.

En este sentido, el aporte de este trabajo para la presente investigación es relevante, debido a que el mismo determina el criterio de la autoconfianza como un elemento fundamental para que influya positivamente en el estado de ánimo de los atletas; no obstante los atletas considerados en este estudio son de categoría: adultos de elite, los cuales tienen un alto grado de autoconfianza y en la presente investigación se contemplan atletas juveniles, los cuales son más vulnerables a diversas situaciones por su juventud.

### **Teoría de Entrada**

Las teorías son la base epistemológica de los trabajos de investigación, mediante estas se sustentan las mismos, basándose en la autoría y pensamientos científicos de algunos autores; ellas representan un componente valioso donde se consideran elementos esenciales como la naturaleza, las bases y argumentos coincidentes entre

ambos. Para la presente investigación se usará como teoría de entrada, la Teoría de la Emoción, la cual es necesaria ya que se estudiarán fenómenos complejos multifactoriales que afectan a la experiencia subjetiva, así como la activación fisiológica y el comportamiento individual de los atletas de alta competencia, en este caso los nadadores.

### **Teoría de la emoción**

Considerando lo establecido por Moltó et al. (1999), en relación al estudio de las emociones, es importante resaltar que: Primero, no hay claridad respecto a qué son las emociones; aunque a esto se les considera como fenómenos complejos multifactoriales que afectan a la experiencia subjetiva, la activación fisiológica y el comportamiento individual. Segundo, respecto a la estructura de las emociones; la investigación contemporánea ha estado dominada por dos tradiciones bien distintas en torno a su organización (el modelo discreto y el modelo dimensional) y finalmente, un tercer problema que relaciona los dos anteriores, como es la medida de las emociones.

De este modo, Borges (2016), menciona al autor Plutchick (1987), el cual considera que la conducta emocional, junto con todos los cambios fisiológicos que conlleva, es fundamental para la supervivencia, teniendo ocho propósitos distintos: protección, destrucción, reproducción, reintegración, afiliación, rechazo, exploración y orientación.

**La compleja secuencia probabilística de eventos  
Involucrados en el desarrollo de una "Emoción"**

<b>Estímulo Activado</b>	<b>Cognición Inferida</b>	<b>Sentimiento</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Efecto</b>
Amenaza	"peligro"	miedo, terror	Correr	Protección
Obstáculo	"Enemigo"	Ira, rabia	Morder, golpear	Destrucción
Compañero Potencial	"poseer"	Alegría, excitación	Cortejar	Intimidad Reproducción
Perdida de una persona querida	"Aislamiento"	Dolor, tristeza	Llorar por ayuda	Reintegración
Miembro de un grupo	"amigo"	Aceptación, confianza	Arreglo personal	afiliación
Objeto Espantoso	"asco"	Disgusto, Aversión	Nauseas	Rechazo
Nuevo territorio	"Qué hay allí"	anticipación,	Examinar	Exploración
Objeto nuevo repentino	"qué es"	Sorpresa	Alerta	Orientación

**Gráfico 1. Funciones de las Emociones.**

Traducción del autor a: «A general psychoevolutionary theory of emotion»  
Plutchik(1980)

Por otra parte, Sanz, Castillo, Sánchez y Guma (2008), entienden que las emociones, al igual que la cognición, son parte de un sistema de dirección que coordina cada uno de nuestros planes y metas, jugando un papel fundamental en la toma de decisiones. Por otro lugar, debido a que las emociones constituyen un elemento esencial de la existencia Birbauner y Öhman (2002), la psicología pasó a centrar su interés en el subconsciente, a hacerlo sobre la conducta, aferrándose posteriormente a la importancia del componente cognitivo y reconociendo a partir del año 1980, la importancia del afecto en la experiencia humana, como lo mencionan los autores, Watson y Clark (1997).

Por ello, la mayoría de los autores suscriben el modelo teórico de Lang, en el cual la reacción emocional sería un proceso complejo asociado a la activación de tres sistemas de respuesta: cognitivo, fisiológico y motor, tal como lo afirma el autor Lang (1968). Esta teoría se basa en la corriente dimensional de la emoción, propuesta por el investigador Wundt (1896) y continuada por Schlosberg (1952), quienes

proponen la existencia de dos dimensiones generales no específicas sobre las cuales se localizarían los estados emocionales concretos.

Dichas dimensiones bipolares serían: la valencia afectiva (agradable-desagradable) y el arousal (excitación-calma), documentándose una tercera dimensión, dominancia (dominancia-control) propuesta por Lang et al. (1999) y que entroncaría también con la importancia de los modelos sobre el locus de causalidad en los procesos de atribución, lo que permite interpretar el carácter aplicado de su evaluación. Estos modelos se contraponen con el modelo teórico discreto, que considera que el espacio emocional está constituido por un conjunto de estados afectivos específicos y fácilmente reconocibles, mencionada por los autores Ekman y Friesen (1986); e Izard, (1991), y mantiene la existencia de características distintivas para cada emoción.

A partir de los postulados de James (1884), en la que la interpretación central de las emociones es relativa a la activación periférica, la investigación experimental de las emociones debe asentarse sobre tres pilares:

1. Estudiando la emoción, entendida como la cualidad de la experiencia interna, que registra y analiza las respuestas fisiológicas.
2. Tales respuestas conforman patrones corporales específicos para cada emoción.
3. La fisiología del sistema nervioso periférico, no la fisiología del sistema nervioso central, que es en última instancia la que determina las emociones.

Otros autores proponen que la actividad lenta, difusa e inespecífica, visceral y periférica, no podía ser la fuente de las cualidades de las emociones sentidas Cannon, (1927) y (1931). Por lo que en contraste al modelo discreto propuesto por James (1884) y Cannon (1927), determina su “teoría de la emoción”, que por un lado mantenía el carácter fisiológico de la teoría de James, pero con tres pilares fundamentales totalmente contrarios a su modelo: centralismo (frente a periferalismo), cognición (frente a fisiología corporal) y dimensionalidad (frente a especificidad). Dicha teoría, enuncia que los mecanismos cerebrales no hacen otra cosa que «levantar acta» de un proceso fisiológico que depende (necesaria, aunque no

suficientemente) del Sistema Nervioso Autónomo (SNA) y que constituye la emoción.

En los últimos tiempos, la investigación experimental sobre las emociones se ha movido entre los tres posicionamientos dicotómicos implícitos en la polémica, James-Cannon (periferalismo-centralismo, especificidad-dimensionalidad y fisiología-cognición), poniendo mayor o menor énfasis en un extremo o en el otro en función del paradigma dominante (conductista o cognitivista), pero sin que los datos terminaran de dar la razón a ninguno de ellos, así establecen los autores Vila y Fernández-Santaella (2004).

Una vez disertadas las dicotomías que han propiciado el estudio de la emoción desde diferentes perspectivas, y de forma similar a la clasificación de Plutchik (1980), desarrollaremos a continuación las principales aproximaciones al desarrollo de una teoría de la emoción que se ha abordado desde las perspectivas:

a) **Evolucionistas**, con Charles Darwin como principal punto de referencia. Una de las características principales de la emoción es su función adaptativa, tanto como facilitadoras de la respuesta apropiada ante las exigencias ambientales, como inductoras de la expresión de la reacción afectiva a otros individuos. Igualmente, uno de los postulados principales de esta orientación es el de la existencia de emociones básicas, necesarias para la supervivencia y que derivan de reacciones similares en los animales inferiores; el resto de emociones («emociones derivadas») se generan por combinaciones específicas de aquellas, Plutchik (1984), las cuales pueden visualizarse en el anexo 7.

En este aspecto, el legado de Darwin es palpable tanto a nivel conceptual como metodológico Chóliz y Tejero (1994). Las teorías evolucionistas asumen los principios darwinistas: a) la emociones cumplen un papel fundamental en la evolución, facilitando las respuestas adaptativas que exigen las condiciones ambientales, b) existen una serie de emociones fundamentales de las cuales derivan el resto de las emociones secundarias; y c) que dichas emociones aparecen en todos los seres humanos y tanto la expresión como el reconocimiento de las mismas es innato y universal.

b) **Psicofisiológicas**, la importancia de las variables psicofisiológicas parte de la concepción de James (1884), de que la emoción aparece como consecuencia de la percepción de los cambios fisiológicos producidos por un determinado evento. El autor Borges (2016), afirma que en el caso de que no existan tales percepciones somáticas la consecuencia principal sería la ausencia de cualquier reacción afectiva. La metodología utilizada en las investigaciones de tradición psicofisiológica se ocupa de evaluar los cambios producidos a nivel de la actividad del sistema nervioso central, autónomo o somático en diferentes condiciones experimentales a través del uso de diferentes sistemas de respuesta, como la respuesta electrodermal, la actividad gastrointestinal, la reactividad cardiovascular y la actividad muscular o respiratoria Chóliz (2005). El hecho de que no hayan podido establecerse diferencias entre todas las emociones puede ser reflejo de que se precisan otro tipo de registros fisiológicos menos utilizados en la investigación experimental en este campo, como la respiración, o el empleo de la expresión facial como medio para distinguir las, pero no en base a las reacciones vegetativas.

c) **Neurológicas**, a raíz de la controversia generada por la teoría de James-Lang y las críticas de Cannon a las mismas, fundamentalmente en lo relacionado con el papel de las vísceras en la reacción emocional, nace la teoría neurológica de las emociones Cannon (1931); que establece que lo verdaderamente relevante en la génesis de la emoción es la actividad del sistema nervioso central y la regulación que establece el tálamo, sobre la corteza y el sistema nervioso periférico, para la movilización de energía; así como al hecho de que la ausencia de sensaciones viscerosceptivas no produce ausencia de reacción emocional y a la evidencia de que las sensaciones son mucho más lentas que la emoción evocada. Todo ello cuestionaría el hecho de que dichas reacciones fisiológicas fueran un antecedente de la reacción emocional. Es remarcable la influencia ejercida por el avance técnico y las posibilidades de registro cada vez más sofisticadas, según se ha asentado el uso de pruebas como el electroencefalograma (EEG), las Resonancias magnéticas o la Tomografía axial computarizada (TAC), en los procedimientos metodológicos de estudio utilizados en esta aproximación.

d) **Teorías de la activación**, este enfoque parte de la consideración del ser humano como agente causal de sus propias acciones. Desde esta perspectiva se entiende la emoción como la tendencia de todo organismo a producir actividad organizada, y el conocimiento del sustrato neural del arousal, en torno a la formación reticular y los núcleos inespecíficos del tálamo. Los autores, Suay, Salvador y González (1996), sostienen que la identificación del sistema cerebral de la motivación, permite inferir la existencia de un circuito neural, cuya función consiste en regular el nivel de activación y proporcionar el impulso necesario para actuar en una determinada dirección.

e) **Conductistas**, enfatizan procesos de condicionamiento tal y como Watson pusiera de manifiesto a principios de siglo. En la tradición conductista las emociones se entienden como respuestas condicionadas que se generan cuando un estímulo neutro se asocia con un estímulo incondicionado que es capaz de elicitar una respuesta emocional. Dentro de esta rama, el estudio de la emoción no ocupó gran interés entre sus precursores debido a que entendían la emoción como el estudio de la conducta motivada, apetitiva o aversivamente, equiparando emoción a motivación y está ° a activación fisiológica.

f) **Cognitivas**, desarrolladas a partir de los experimentos de Schachter, siendo en la actualidad, unas de las más representativas. Entre otras aportaciones, Ortnoy, Clore y Collins (1988), estudian la influencia de la cognición sobre la emoción e inciden en que las emociones surgen como resultado de ciertas cogniciones e interpretaciones, afirmando que las emociones son sentimientos expresados a través del lenguaje y del autorreporte. Su teoría asume que las cogniciones son determinadas por tres aspectos del mundo: los eventos, los agentes y los objetos, y presentan las emociones como reacciones a eventos, agentes y objetos, viniendo determinada su naturaleza por la forma en que la situación elicitoria es construida.

Año	Autor	Hito	Corriente teórica
1848/1868	Harlow	El Caso Phineas Gage	Descriptiva
1872	Darwin	Expresión de las emociones en animales y el hombre	Evolucionistas
1884/1885	James-Lange	Teoría periférica de las emociones	Psicofisiológica
1912	Mills	Hipótesis del hemisferio derecho	Psicofisiológica
1931	Cannon-Bard	Teoría central de las emociones	Neurológica
1937	Klüver-Bucy	El síndrome de Klüver-Bucy	Neurológica
1937	Papez	Circuito neural de Papez	Neurológica
1943	Hess and Brügger	Reacción defensiva afectiva	Psicofisiológica
1949	MacLean	El sistema límbico	Neurológica
1956	Weiskrantz	Efectos de la extirpación de la amígdala en monos	Psicofisiológica
1959	Schneirla	Modelo de aproximación-evitación de Schneirla	Conductual
1962	Schachter y Singer	Teoría de los dos factores de las emociones	Cognitiva
1968	Lang	Teoría bio-informacional de las emociones	Multidimensional
1980	Zajonc	Argumenta la emoción en ausencia de cognición	Conductual
1970/1982	Lazarus	Argumenta que las emociones requieren cognición	Cognitiva
1983	Ekman y cols.	Distinción autónoma de las emociones básicas	Expresiva
1986	Ledoux	Condicionamiento del miedo	Conductual
1991	Damasio	Hipótesis del marcador somático	Psicofisiológica
1994	Adolphs y cols.	Reconocimiento de las emociones y expresiones faciales	Expresivas
1995	Bechara y cols.	La amígdala y el condicionamiento del miedo	Psicofisiológica
1996	Cahill y cols.	Amígdala y consolidación de la memoria emocional	Psicofisiológica
1997	Phillips y cols.	La importancia de la ínsula en el asco	Psicofisiológica
2000	Calder y cols.	Deterioro del reconocimiento y la experiencia del asco	Psicofisiológica
2002	Hariri y cols.	La amígdala responde a los estímulos emotivos en función de la variación del gen transportador de serotonina	Psicofisiológica
2003	Eisenberger y cols.	La base neural del sufrimiento social	Psicofisiológica
2004	Singer y cols.	Sistemas que sustentan el sufrimiento y la empatía por el sufrimiento	Cognitiva
2005	Mayberg y cols.	Estimulación cerebral profunda para la depresión resistente al tratamiento	

**Gráfico 2. Cuadro resumen sobre los principales hitos en el estudio de la emoción.** Tomado de « Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo » por Borges (2016)

### Teorías adicionales que sustentan el Trabajo de Investigación

En esta investigación también se consideran: el modelo Lang, la teoría de los estados de ánimo y la influencia que tienen estos sobre los atletas de alta competencia, además, se considera la evaluación del estado de ánimo.

#### Modelo Lang

El autor Borges (2016), menciona que la mayor parte del trabajo empírico usando modelos tridimensionales, se ha centrado en el modelo Bioinformacional de Lang (1978) y el modelo de Watson y Clark (1984), sobre el espacio afectivo positivo-negativo. En ese sentido, Lang, al igual que otros investigadores, entiende las emociones como disposiciones para la acción que se han ido desarrollando a lo largo de la evolución, a partir de reacciones de carácter adaptativo ante situaciones relevantes para la supervivencia como la búsqueda de alimento, la aproximación sexual, la lucha o la huida.

Entonces cuando se observarán las manifestaciones de la emoción en el triple sistema de respuesta: el conductual, el expresivo-lingüístico y el fisiológico. Sin embargo, se aprecia que las dimensiones identificadas por estos dos modelos parecen estar relacionados entre sí. Por ejemplo, el autor Barlow (1988), sugiere que las dimensiones “Valencia y Excitación” propuestas por Lang, están representadas en el modelo circunplejo de la emoción de Tellegen (1985), como “Agradabilidad y Compromiso”, que son las diagonales entre las dimensiones ortogonales de afecto positivo y el afecto negativo. Del mismo modo, Lang, Bradley y Cuthbert (1992) y (1993), proponen que tanto el afecto positivo como el afecto negativo se encuentran en las diagonales entre las dimensiones ortogonales “Valencia y Arousal”.

Entonces cuando se observen las manifestaciones de la emoción en el triple sistema de respuesta, se contemplaría lo siguiente:

- El sistema conductual, incluye tanto las acciones externas típicamente emocionales (aproximación, ataque, huida) como los efectos de la emoción en la ejecución de tareas no emocionales (atención, memoria, aprendizaje) facilitándolas o dificultándolas.
- El sistema expresivo-lingüístico, incluye tanto la comunicación verbal directa de tipo emocional (expresiones de alegría, tristeza, miedo o ira) como los informes evaluativos sobre los propios sentimientos y afectos.
- El sistema fisiológico, incluye tanto las respuestas viscerales y somáticas, las cuales constituyen el apoyo logístico e instrumental de las acciones externas, como los propios cambios fisiológicos cerebrales.

Este modelo teórico considera estos tres sistemas de respuesta de forma relativamente independientes, lo que implica que no deben considerarse ni medirse de forma aislada, ya que hacerlo de esta manera proporcionaría una visión imperfecta y parcial del complejo fenómeno emocional, dado que las correlaciones entre e intra sistemas son, en general, bajas.

Por tal motivo, este modelo presta especial atención a la organización estructural de las reacciones emocionales, a sus fundamentos neurofisiológicos y a los mecanismos de activación de la emoción Lang (1995); Lang, Davis y Öhman, (2002).

Por ello, se asume una organización jerárquica de las reacciones emocionales, en la que tienen cabida tanto los aspectos específicos como los aspectos dimensionales.

En la misma línea investigativa, de Vila, Fernández-Santaella (2003), consideran que en el nivel inferior de la jerarquía se encontrarían los patrones específicos de la respuesta emocional (forma en que se manifiestan las emociones) y que dependen del contexto. En un nivel central aparecerían los programas emocionales, integrados por subrutinas de ataque, huida, búsqueda de alimentos y aproximación sexual.

Por último, en el nivel superior predominarían las dimensiones emocionales, que comparten determinadas características como la Direccionalidad (tendencia a la aproximación o a la evitación), Intensidad (mayor o menor requerimiento energético), y Control (continuidad o interrupción de la acción). Estas tres características constituirían el mundo emocional: Valencia (agradable-desagradable), arousal (activado-calmado) y dominancia (control-sin control).

Continuando con los aportes de estos mismos autores, el modelo resalta las bases neurales de la dimensión Valencia (agradable-desagradable) relacionadas con los dos sistemas motivacionales primarios: el apetitivo y el defensivo, justificando este sustrato neurofisiológico el carácter bipolar de la dimensión Valencia y su primacía sobre las otras dos dimensiones.

Vila y Fernández-Santaella (2003), mencionan que la dimensión Arousal o Intensidad no tendría un sustrato neurofisiológico separado, sino que representa la activación de cualquiera de los dos sistemas, el apetitivo o el defensivo. Por lo tanto, en cuanto a la dimensión Arousal, los dos sistemas motivacionales primarios podrían funcionar de forma conjunta. Sin embargo, en cuanto a sistemas de acción, el apetitivo y el defensivo se inhibirían recíprocamente.

En esta línea, la dirección general de la conducta (aproximación-evitación) dependerá de las fuerzas relativas de activación de ambos sistemas, siendo el sistema motivacional dominante -apetitivo o defensivo- el que termine modulando la conducta, ya sean reflejos simples o procesos cognitivos complejos. La dimensión Dominancia o Control sería la que menor peso ejercería en el modelo teórico de Lang. No obstante, dado que se trata de un factor independiente que aparece en todos

los estudios, su aportación diferencial a la organización emocional y, en definitiva, a la conducta debería seguir siendo objeto de interés por parte de los investigadores.

El modelo presta también especial atención a los mecanismos de activación de la emoción, debido a las múltiples conexiones de las estructuras motivacionales primarias (subcorticales y corticales profundas) con las estructuras neurales más recientes (corticales), los circuitos neurofisiológicos de la emoción pueden también activarse por el procesamiento interno de estímulos simbólicos o mediante la activación de memorias afectivas según el autor Viedma (2008). Estos aspectos del modelo de Lang (1978), quedan recogidos en su Teoría Bioinformacional de la Emoción, cuya característica principal es la presencia de una red de información emocional de respuesta que permitiría conectar la estructura cognitiva con los circuitos neurofisiológicos apetitivos y defensivos. Así, únicamente cuando se activan estos circuitos, el procesamiento cognitivo de la red se puede considerar emocional.

En el mismo orden de ideas, el planteamiento teórico de Lang rompe con las dicotomías: periferalismo- centralismo, especificidad-dimensionalidad y fisiología-cognición, ya que su organización jerárquica de la emoción y sus mecanismos de activación, incluyen elementos que son simultáneamente específicos (nivel inferior) y dimensionales (nivel superior); centrales (circuitos cerebrales) y periféricos (respuestas viscerales y somáticas); y cognitivos (red de información) y fisiológicos (funcionamiento corporal).

Mediante el uso del instrumento International Affective Picture System (IAPS), el investigador Lang (1978), ha demostrado la organización jerárquica de las emociones en torno a los dos (2) sistemas motivacionales primarios (apetitivo y defensivo). Además, de proporcionar un método de inducción de estados emocionales mediante el uso de estímulos calibrados cuantitativamente y adaptados al contexto sociocultural en el que se van a aplicar.

En este sentido, al comparar los baremos establecidos en diferentes poblaciones, se ha encontrado similitudes en la dimensión Valencia: aunque se observan diferencias en las dimensiones Arousal y Dominancia al comparar a españoles y americanos. Lo que sugiere en este caso, según Vila y Fernández-Santaella (2004),

que la población española reacciona emocionalmente con mayor intensidad, pero con menor control, que la población estadounidense.

Asimismo, existen diferencias de género entre hombres y mujeres, en relación a las puntuaciones asignadas a las imágenes evaluadas como agradables. Las mujeres asignan puntuaciones mayores a las imágenes de bebés, familias, y parejas románticas, mientras que los hombres consideran las imágenes eróticas y deportivas como las más agradables. Estas investigaciones de laboratorio han permitido avanzar en la tarea de desentrañar las complejas relaciones existentes entre los tres sistemas de respuesta emocional (el conductual, el expresivo-lingüístico y el fisiológico), así como en el conocimiento de los mecanismos psicológicos y fisiológicos que controlan las emociones.

La dimensión subjetiva Valencia muestra una clara covariación con diversas respuestas fisiológicas: el reflejo de sobresalto, la frecuencia cardíaca y la actividad electromiográfica de los músculos corrugador y cigomático (responsables del fruncimiento de las cejas y el estiramiento de los labios, respectivamente). Las imágenes desagradables producen mayor amplitud del reflejo de sobresalto, mayor desaceleración cardíaca, mayor tensión en el músculo corrugador y menor tensión en el músculo cigomático, que las imágenes neutras y agradables, en este orden, según Vila y Fernández-Santaella (2004).

Respecto a la dimensión subjetiva del arousal, ésta muestra una clara covariación con la conductancia eléctrica de la piel, los potenciales corticales evocados, el tiempo de visión de las imágenes, la evaluación subjetiva de interés por las imágenes y las medidas de recuerdo y reconocimiento de imágenes previamente presentadas. Las imágenes más activadoras, tanto agradables como desagradables, producen cambios mayores en todas estas medidas que las imágenes neutras las menos activadoras según Vila y Fernández-Santaella (2004).

### **Los estados de ánimo**

Según Callejo (2010), el cual menciona al autor Barrios (2007), el mismo expresa que los estados de ánimo constituyen un estado emotivo general, que matiza los

procesos psíquicos y la conducta del hombre durante un considerable periodo de tiempo y no están vinculados a un acontecimiento particular, de allí, que se considere un estado general indeterminado. Para el investigador McNair (1971), los estados de ánimo son estados afectivos transitorios fluctuantes y para el autor Cockerill (1991), los estados de ánimo son estados emocionales transitorios que pueden ser influenciados por una variedad de factores ambientales y de personalidad.

En el mismo orden de ideas, Callejo (2010) menciona a los autores Lane y Terry (2000), los cuales han definido los estados de ánimo como un conjunto de sentimientos efímeros por naturaleza, que varían en intensidad y duración, y que generalmente comprometen más de una emoción. En este sentido, los estados de ánimo pueden ser alterados por alteraciones en distintos acontecimientos que producen una fuerte impresión emocional y su base sensible puede hallarse también en la actividad vital del organismo, en sus vagas y mal localizadas sensaciones de los órganos internos, tal como se coincide con el autor Barrios (2007).

En ese sentido, estos pueden surgir bajo la influencia de una sola impresión, tal como por ejemplo: un recuerdo, una idea repentina. Ello también depende de la personalidad, en especial cómo se conduce ante las dificultades, de sus relaciones con el medio y su propia actividad, lo cual es señalado por Rubinstein (1981). Igualmente, se debe considerar que cambios en el estado bioquímico y hormonal del individuo como falta de sueño, aliento y ejercicio, pueden generar alteraciones en los estados de ánimo; lo cual es planteado por el autor Ekman (1994).

Por otra parte, el autor Shuare (1990), asume una postura más específica, donde valora las concepciones existentes y el mismo señala que el estado de ánimo es un estado emocional general e indeterminado de la personalidad, que influencia los procesos cognoscitivos y conductuales respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Además, se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio que lo rodea y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones.

## **Estados de ánimo y el ámbito deportivo**

Los autores Lorenzo, Gil y Martín (2001), consideran que los estados de ánimo, por lo general, son considerados más suaves que las emociones y de menor duración. Todo deportista sabe que muy a menudo su rendimiento, en una sesión de entrenamiento o incluso en la propia competición, se encuentra condicionado por su estado de ánimo. De tal manera, que los estados de ánimo positivos se asocian a buenos resultados deportivos, siempre en la medida de las posibilidades de cada deportista, y viceversa, estados de ánimo negativos se asocian a malos resultados deportivos, tal como es considerado por los autores

Igualmente, el autor Rubinstein (1981), ha realizado planteamientos sobre los estados de ánimo que adquieren un extraordinario valor, debido a que aportan una óptica diferente y propicia reflexiones en ese sentido, dentro del ámbito deportivo cuando sostiene que en la medida como se forman las relaciones mutuas de personalidad con el ambiente, se desarrollan en la personalidad determinadas esferas de especial significación y constancia. No todas las impresiones son suficientemente poderosas para alterar el general estado de ánimo de la personalidad. Para ello debe existir una relación con una esfera especialmente significativa para la personalidad, a la cual ésta sea extraordinariamente susceptible o sensible.

El mismo autor, considera que el ámbito dentro del cual se puede formar un estado de ánimo es limitado, debido a que el ser humano depende menos de las impresiones casuales, y su estado de ánimo se hace considerablemente más constante. El estado de ánimo depende finalmente, también íntimamente de cómo se forman para los diferentes individuos las relaciones vitales con respecto al ambiente o mundo que lo rodea y con respecto a su propia actividad. Por consiguiente, el estado de ánimo no solamente se manifiesta en la estructura de esta actividad, que está intrincada en las activas relaciones mutuas con el ambiente, sino que también se forma en ella.

Para ello, es natural, no es esencial el desarrollo objetivo de los acontecimientos de por sí, independientemente de la relación de la personalidad con respecto a aquel, sino también la manera como el individuo depende esencialmente de sus cualidades de carácter, en especial de cómo se conduce con respecto a las dificultades.

En el análisis de los estados de ánimo dentro de la esfera deportiva, se han generado fundamentos teóricos derivados de un enfoque histórico-social planteado por los autores: Rubinstein (1981), Shuare (1990), Corral (2003) y Febles (2004), los cuales asumen que el estado de ánimo, no sólo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo y variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de partida de la acción de transformación sobre el ambiente.

Es por ello, que los entrenadores deben conocer sobre todos estos criterios, los cuales ocurren de forma constante en sus atletas; de tal manera que es fundamental considerar los aportes de estos autores en relación a los siguientes aspectos:

- La preparación deportiva es un proceso que se expresa en la búsqueda de un nivel superior de desarrollo de las capacidades humanas y de habilidades en el uso de instrumentos y procedimientos históricamente condicionados. En ese sentido, se caracteriza por el automovimiento producto de la evolución y solución de contradicciones. Las vivencias y su reestructuración, conducen al cambio de las necesidades y motivos, que determinan a su vez, la reacción con el medio.
- La actividad humana, y en este caso la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relación social, que supone la cooperación y comunicación. En ese sentido, el estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también, es influenciado por factores, tales como: las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; concretamente, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora; lo cual es señalado por Rubinstein (1981).
- Es posible ejercer influencias que estimulen la formación de un estado anímico favorable al aprovechamiento y la elevación de las capacidades psicológicas implicadas en la preparación. Según Barrios (2006), esas

influencias provienen del efecto que ejerce la actividad, de la acción consciente de conducción del proceso, mediante la intervención psicológica de un actor determinado, ya sea el psicólogo, entrenador, o cualquiera que forme parte del equipo de trabajo, ya que se debe estimular la participación activa del sujeto y contribuir a modular otras influencias.

- La evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse mediante una sola forma de medición o un simple test, se requiere y se debe considerar instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática.

### **Influencia del estado de ánimo**

En relación al objeto de estudio de la presente investigación, durante los últimos años, ha existido un profundo interés en conocer los efectos psicológicos del estado de ánimo en el rendimiento (resultado) deportivo. En ese sentido, los autores Westermann, Spies, Stahl y Hesse, (1996), afirman que uno de los motivos por el cual se han desarrollado varias técnicas para inducir los estados de ánimos de forma experimental, y de esta manera es posible tener una idea de cómo se produce esta influencia.

En relación a este aspecto, se encuentran trabajos dentro del ámbito de la psicología clínica, en el ámbito laboral y educativo. Por otro lado, Moltó et al. (1999), exponen que no han encontrado referencia alguna respecto a este tipo de estudios en el ámbito deportivo, aunque es conocido que existe una relación directa entre estado emocional previo a la competición y el rendimiento posterior.

Es importante resaltar, que los resultados de los estudios que utilizan procedimientos de inducción del estado de ánimo proporcionan una importante contribución a la comprensión de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, destacando los trabajos que inducen un estado de ánimo, mediante la manipulación de las condiciones externas usando música, facilitación social,

regalos, recompensas, continuando con la muestra de escenas de películas, expresiones faciales y/o manipulando el feedback ofrecido al participante.

En este sentido, y aunque existen dudas acerca de la eficacia y validez de los procedimientos utilizados para inducir dichos estados de ánimo, para algunos autores, los cuales se puede mencionar, Lazarus (2000); Ruiz y Hanin (2003) y Skinner y Brewer (2002), es evidente que las percepciones que los atletas tienen sobre sus estados anímicos pueden influir de alguna manera, sobre algún aspecto de su rendimiento deportivo.

En estos últimos años, se han efectuado diversos estudios relacionados con la influencia del estado emocional en el rendimiento deportivo, usando para la medida del estado emocional diferentes versiones del instrumento POMS, del autor McNair et al. (1971), destacando a nivel internacional, los estudios del grupo de investigación de Tok, de la Ege University de Turquía Tok et al. (2010), y los trabajos de los autores: De la Vega, Ruiz-Barquín, Tejero y Rivera, (2014); De la Vega et al (2013); De la Vega et al. (2011) específicamente en España.

En este sentido, De la Vega, Ruiz-Barquín, Batista, Ortín y Giesenow (2012), el uso de feedback manipulado relacionado con las expectativas del sujeto ha demostrado su eficacia como manipulador del estado de ánimo. Lo cual ha generado un interés por encontrar el nexo de unión entre estado emocional y el rendimiento, ya que existe un vínculo entre ambos; aunque, los investigadores no han tenido un gran éxito en la elaboración de lo que constituye el «estado de ánimo ideal» para un mejor rendimiento.

En relación a la aproximación hacia este estado ideal, los autores Terry y Lane (2000), encontraron que los atletas reportan una mayor “Tensión, Depresión, Cólera y Confusión” antes de la competición que en la etapa posterior. Lejos del ambiente de competición, estos sentimientos se encontraban estables entre la situación antes y después de la prueba, así como se han encontrado otro tipo de perfiles que se adaptan mejor a un posterior rendimiento superior, pero lo que no existe en la actualidad es un perfil ideal que se adapte a cada deportista, ni mucho menos predisponga a desarrollar un rendimiento superior.

En este sentido, se ha determinado que aunque no existe un perfil único, si existen ciertos rasgos o dimensiones del perfil emocional que predisponen a un rendimiento superior y se intuye que estos deberían ser específicas para cada atleta o al menos, para un grupos de estos, y en cada deporte, categoría, modalidad y género. Es por ello, que se plantea en este estudio generar teorías sobre la visión Ontometodológica que poseen los entrenadores larenses de natación en relación a la evaluación del estado de ánimo de sus atletas.

### *Aspectos Teóricos*

Los aspectos teóricos corresponden al desarrollo de los criterios conceptuales del tema, en relación con los objetivos formulados y que se fundamentan en teorías y en definición de términos básicos, los cuales se sistematizan, clasifican y relacionan los fenómenos estudiados. Por consiguiente, se efectuó una verificación de fuentes documentales, dirigidas a obtener información teórica que contribuya al desarrollo del presente estudio.

#### **Perfil del Estado de Ánimo - Profile of Mood State- (POMS)**

Es importante resaltar, que la búsqueda de evidencia empírica sobre la relación entre estado afectivo y comportamiento ha llevado al desarrollo de numerosas medidas del estado de ánimo subjetivo. El autor Andrade (2002), afirma que algunas de estas medidas han sido desarrolladas para evaluar el estado de ánimo atendiendo a una estructura general con dos dimensiones (estado de ánimo positivo y negativo), mientras que otras abordan múltiples estados específicos

En ese sentido, el POMS, comparte con otras escalas diseñadas para evaluar múltiples dimensiones del estado de ánimo, la medición de los estados básicos de: Tensión, Depresión y Cólera, además de incorporar algún indicador de ánimo positivo, así lo afirman los autores Watson y Clark (1997). Sin embargo, puede ser necesario un mayor énfasis en la evaluación de estados, tales como: Confusión y Amistad (específico de esta escala), particularmente en el ámbito del deporte.

Los autores McNair, Lorr y Droppleman (1971), diseñaron para el ámbito clínico, el Perfil de los Estados de Ánimo, más conocido por sus siglas en inglés, POMS (Profile of Mood States), el cual ha trascendido su aplicación inicial y ha sido utilizado en investigaciones en el deporte. Para aplicar el mismo, se miden los cambios resultantes de la psicoterapia y la medicación psicotrópica en pacientes psiquiátricos, por la puntuación en cada factor se obtiene de la suma de todas las respuestas a los adjetivos que lo definen.

En ese sentido, todos los ítems tienen la misma dirección, excepto dos: relajado (perteneciente al factor Tensión) y eficiente (dentro del factor Confusión), cuya dirección está invertida. Es posible obtener una puntuación global (un índice general de alteración del estado de ánimo) mediante la suma de las puntuaciones en los factores, teniendo en cuenta que Vigor, a diferencia de los demás, se resta.

Su incorporación al ámbito deportivo, según el autor Borges (2016), radica en el interés y atención que las medidas de estado de ánimo recibieron por parte de los psicólogos del deporte como alternativa a las pruebas de personalidad tradicionales. El mismo autor, afirma que investigadores como Morgan enfatizaron el uso de inventarios de estado de ánimo como medio de estudiar la relación entre variables psicológicas y ejecución deportiva. Desde su introducción en el ámbito deportivo, en 1975, se han publicado diversos estudios relacionados con el POMS, con actualizaciones adaptadas a algunos países, y deportes.

### **Origen de POMS**

Este cuestionario en su forma original, está compuesto por 65 ítems, que se valoraban mediante un formato tipo Likert con 5 alternativas de respuesta, nada (0), un poco (1), moderadamente (2), bastante (3) y muchísimo (4). Para su construcción, los autores realizaron seis análisis factoriales sobre un total de 100 adjetivos. Para restringir los adjetivos a aquellos que un individuo medio pudiera comprender fácilmente, se consultaron las listas de palabras de Thorndike-Lorge (1944). Los factores que mostraron mayor consistencia a lo largo del proceso de construcción

fueron: Tensión-Ansiedad, Depresión-Melancolía, Cólera-Hostilidad, Vigor-Actividad, Fatiga-Inercia y Confusión-De Críticas orientación.

En el caso la escala propuesta (POMS-VIC), está formada por 33 ítems y dividida en tres subescalas: una para medir la dimensión “Intensidad”, otra para medir la dimensión “Valencia” de la emoción y una tercera que mide el grado de “Control” que se ejerce sobre la emoción percibida. El protocolo de actuación pregunta «cómo te sientes en este momento». A pesar de su considerable redundancia, las propiedades psicométricas de la escala son adecuadas, siguiendo las aportaciones de sus autores y en función de los datos obtenidos en una revisión por Andrade et al. (2000).

### **Otras Escalas POMS.**

En la actualidad, específicamente en el deporte de alto rendimiento, el uso y empleo del POMS-VIC puede resultar de gran utilidad, ya que se puede detectar los estados precompetivos y competitivos en los que el deportista percibe mayor control, incidiendo en las herramientas cognitivas que pueden ejercer un papel modulador imprescindible para lograr la mayor adaptación del deportista al contexto del que se trata, tal como afirma González (2015). Los autores De la Vega, Ruiz y Tejero (2012); efectuaron una adaptación de: Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y De Francisco (2008) correspondiente a 33 ítems, la cual reduce significamente el instrumento original.

### **Críticas y limitaciones**

Las investigaciones realizadas utilizando el POMS, acerca de la influencia que ejerce el estado de ánimo en el rendimiento del atleta, se han centrado en medir la intensidad con que se perciben las emociones, sin tener en cuenta el control y la valoración que el deportista confiere a ese estado emocional, lo que lleva a Hanin (2007), a decir que se ha subestimado o ignorado la influencia de las emociones en la psicología deportiva.

Por ello, en cuanto a limitaciones en el uso de esta escala, se puede señalar lo afirmado por el autor Prapavessis (2000):

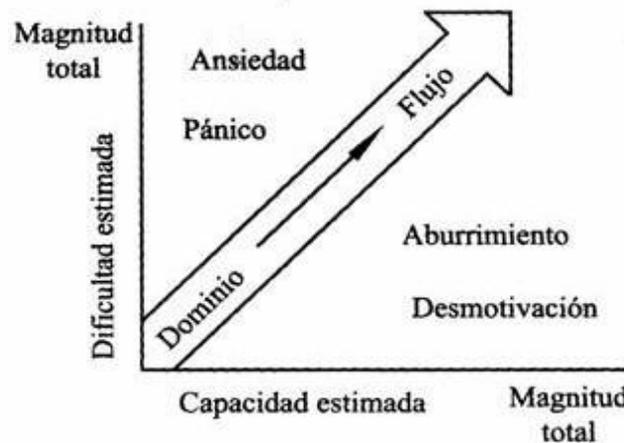
- De la comprensión de los estados de ánimo.
- La forma de evaluar el rendimiento, a través de observaciones subjetivas.
- El deporte seleccionado, en función, sobre todo, de la mayor o menor influencia ejercida por el entorno, a la hora de examinar las relaciones entre el estado de ánimo precompetitivo y el rendimiento, así como la fluctuación del estado emocional, y la duración de la competición.
- La posibilidad de que estados como Vigor, Tensión o Cólera puedan ejercer tanto efectos facilitadores como perjudiciales sobre el rendimiento.
- El estado de excitación fisiológica en el momento de realización de la prueba para predecir el rendimiento.
- La relevancia de los contenidos, es decir, ¿se utilizan elementos relacionados con las tareas específicas de las emociones en el deporte?
- Su procedencia del ámbito clínico y excesivo hincapié en estados de ánimo negativos.

### **Estado de Flow**

El término flow (FL), se define como aquel estado mental que se caracteriza por la total absorción en la que se encuentra un individuo, cuando realiza una tarea determinada, tal como afirman Nakamura y Csikszentmihalyi, (2002), los cuales son mencionados por González (2015). Es oportuno mencionar, cuando una persona se encuentra bajo dicho estado se aísla de todo lo que lo rodea, inclusive de las variables internas que le pueden afectar, tales como la fatiga y el dolor. Se caracteriza por una motivación intrínseca elevada donde la persona está totalmente concentrada en la tarea que está realizando, por lo que puede entenderse como un estado psicológico óptimo, en el que los atletas y deportistas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente.

En el mismo orden de ideas, Csikszentmihalyi (1991), entrevistó a personas de los Estados Unidos, Australia, Corea, Japón, Tailandia, y habitantes de varios

países de Europa, así como miembros de una reserva navaja, donde obtuvo datos e intentó describir que hacía a la gente sentir experiencias placenteras y óptimas. El primer punto en común que encontró fue el comprobar como cuando las actividades iban realmente bien, producían este estado, así lo equiparó a experiencias como la de un nadador que nada una larga distancia, un jugador de ajedrez durante un torneo o un músico cuando compone una melodía. El segundo descubrimiento con el que se encontró fue el comprobar como independientemente de la cultura, clase social, edad o sexo, las respuestas descritas para indicar estados placenteros eran prácticamente las mismas.



**Gráfico 3.-** Zona en la que se experimenta el Estado de Flow.  
Tomado de: Csikszentmihalyi (1991).

Según Csikszentmihalyi (1991), para que una persona sea capaz de experimentar este estado tienen que cumplirse nueve (9) requisitos:

1. *Equilibrio entre el nivel de habilidad del sujeto y reto:* Las experiencias óptimas se caracterizan por requerir energía psíquica (atención) y que no puedan desarrollarse sin habilidades. Resalta que las actividades no tienen por qué ser físicas y las habilidades no tienen por qué ser necesariamente habilidades físicas, así se destaca que una de las actividades que la gente consideraba más placentera era leer.

2. *Interconexión entre acción y estado de alerta:* Una de las características más universales y diferenciadora al desarrollar una experiencia óptima da lugar cuando ésta se convierte en espontánea y prácticamente automática. Los practicantes de la actividad dejan de ser conscientes de ellos mismos y se centran en la acción que están realizando. En ocasiones se requiere actividad física intensa o gran disciplina mental para entrar en continuo FL.
3. *Objetivos claros:* Es de gran importancia tener los objetivos que pretendemos alcanzar bien claros, solo de esta manera podremos optimizar el rendimiento durante su ejecución.
4. *Concentración en la tarea a realizar:* Una de las características más peculiares del estado de FL es que mientras dura la persona es capaz de olvidarse de las experiencias de la vida cotidiana. La tarea requiere tal nivel de concentración que solo una pequeña cantidad de información puede estar activada.
5. *La paradoja del control:* La experiencia de FL se caracteriza por la sensación de control, o lo que para ser más preciso sería, la falta de sensación de preocupación sobre perder el control que ocurre frecuentemente en la vida cotidiana. Lo que la gente disfruta no es el sentirse en control sino más bien afrontar un reto controlando la situación. Según Jackson (2000), se trata de una sensación de que pueden rendir sin miedo al fracaso porque el mismo sabe que le irá bien.
6. *La pérdida de la conciencia propia:* Cuando se está preocupado por nosotros mismos, tenemos la oportunidad de expandir nuestra conciencia. La pérdida de conciencia propia nos puede llevar a un nivel transcendental, incluso a una sensación de superar los límites de nuestro propio ser.
7. *Transformación del tiempo:* Una de las características básicas de este estado, es la sensación de que no sabemos dónde se ha ido el tiempo que estuvimos realizando la tarea. Durante la realización de la tarea parece que el tiempo ha permanecido congelado.

8. *Experiencia autotélica*: El término “autotélico” tiene origen griego, estando formado por la unión de dos palabras, por un lado “auto” que hace alusión al sujeto en sí; y por otro, “telos” que significa objetivo. Básicamente se refiere a que cuando realizamos la tarea no tenemos como objetivo obtener beneficios en un futuro hipotético, sino simplemente la hacemos por la satisfacción misma que supone el desarrollo de la tarea en sí.
9. *Feedback claro y directo*: Cuando se realiza una actividad es de vital importancia que se sepa cómo lo está haciendo. A esta información se le denomina feedback.



**Gráfico 4.-** Zona de Flow establecida entre dificultad y nivel de destreza.  
Tomado de: Csikszentmihalyi (1991)

### **Estado de Flow y el Deporte:**

Según Csikszentmihalyi (1991), las experiencias de FL que consisten en desarrollar una actividad física determinada no solamente ocurren en grandes eventos deportivos, los atletas olímpicos no tienen un don de superar los retos nunca antes conocidos por el ser humano. Cada persona, no importa en qué estado de forma esté, puede saltar algo más alto, correr algo más rápido y ser un poco más fuerte. El disfrute de superar los límites del cuerpo es posible para todas las personas.

Cualquier actividad, no importa cuán simple parezca puede transformarse en algo que nos aporte FL, los pasos según este autor es que debe cumplir para que esto ocurra son los siguientes:

1. Establecer un objetivo general y los secundarios derivados de éste.
2. Encontrar formas de evaluar el progreso realizado en función de los objetivos propuestos.
3. Mantenerse concentrado en lo que estamos realizando y ser capaces de distinguir los retos que conlleva superar la actividad.
4. Desarrollar las habilidades necesarias y emplearlas en cuanto tengamos oportunidad.
5. Mantener el nivel de reto a medida que los vayamos superando o la actividad se convertirá en aburrida.

Es importante resaltar, que Jackson y Marsh (1996), diseñaron un instrumento para valorar el estado de fluidez, posteriormente Calvo y col. (2008), efectuaron una traducción de esta escala al español. Sin embargo, es escasa la cantidad de estudios que hayan utilizado la escala de FL en el campo de la actividad física y el deporte. Para la presente investigación se utiliza dicha herramienta (Ver anexo 4).

### **Mindfulness -MF (Atención Plena).**

Es un tipo de meditación que se practica en las tradiciones budistas y no budistas de Asia y se han estado utilizando en el deporte en los últimos tiempos de forma exitosa. Según González (2015), las dos prácticas más comunes de las enseñanzas originarias son:

Su creador la define como prestar atención al momento presente, sin juzgar, dando significado a la experiencia en cada instante, así lo afirma Kabat-Zinn (2003). Asimismo, los autores Mañas y col. (2009) señalan que los orígenes del MF se encuentran en el budismo y que para comprender mejor el término se puede definir como una doctrina y corriente filosófica, la cual tiene su forma particular de entender la realidad. Son múltiples los tipos de meditación que se practican en las tradiciones budistas y no budistas de Asia.

Las dos prácticas más comunes de las enseñanzas originarias son:

1. **Concentración** (calma): Consiste en enfocar la mente en un solo estímulo excluyendo cualquier otro. Generalmente, el objeto primario de meditación es la propia respiración, una palabra o frase o una imagen, conforme la mente se concentra en un sólo estímulo se alcanza un estado de tranquilidad y estabilidad.
2. **Mindfulness** (vipassana): En la meditación Mindfulness el sujeto permanece atento al mecanismo de su respiración de manera atenta y calmada. Durante el desarrollo de este ejercicio aparecerán por su mente pensamientos y mociones, ante la aparición de dichos fenómenos el sujeto no intenta eliminarlos sino más bien lo contrario, los observa y sin enjuiciarlos ni analizarlos deja que desaparezcan, volviendo a llevar el foco de atención a sus sensaciones corporales a mediante la respiración.

Desde los comienzos se considera al MF, como una forma de entender el funcionamiento de la mente humana, la cual experimenta tres fenómenos principalmente que *son las emociones, los pensamientos y las sensaciones*. La meditación que se practica en el Mindfulness (Vipassana) permite trabajar estos aspectos de forma sistemática, de tal manera que facilita mejorar la atención plena en el momento presente, según afirma Kabat-Zinn (2003).

En el mismo orden de ideas, Según Brown y Ryan (2003), los cuales son mencionados por González (2015), expresan que para ilustrar el concepto de MF, en una práctica habitual de la vida cotidiana podemos pensar en el momento en el que se está comiendo; entonces, se dice que una persona está saboreando la comida, es decir tiene atención plena, cuando percibe los sabores de los alimentos con total detalle, toda su atención se centra en degustar el abanico de sabores que desprenden así como las sensaciones que dejan en el cuerpo tras la comida; el caso contrario, sería cuando no se saborea esa comida, pues nuestra mente está demasiado ocupada en los pensamientos y emociones que vienen y van sin cesar.

### **Situación actual del MF en el campo deportivo.**

Según Gardner y col. (2015), cuando se habla de intervenciones psicológicas aplicadas en el terreno deportivo, se pueden diferenciar dos grandes grupos; en primer lugar nos encontramos con el modelo de entrenamiento de habilidades psicológicas tradicionales, denominada Psychological Skills Training (PST), que propone controlar/modificar estados psicológicos internos, así como las condiciones externas. Para ello propone técnicas como: el planteamiento de objetivos, uso de la imaginación, las rutinas precompetitivas así como el control y regulación del arousal, entre otras. En segundo lugar, aparece el Mindfulness y métodos derivados.

Debido a que el Mindfulness, es una corriente recién incorporada a la psicología contemporánea, se comprueba como existe un interés que va en aumento, el cual se ve reflejado en los Estados Unidos y el Reino Unido, países donde se realizaron las primeras intervenciones, y también en el resto del Mundo; así lo afirman Williams y Kabat-Zinn (2011). Es importante resaltar, que cuando se habla del MF aplicado al terreno del deporte de alta competencia, se tiene información certera que hay equipos deportivos profesionales y amateurs que están empleando dichas técnicas; entre los cuales, se tiene el del preparador psicológico del equipo de natación de Estados Unidos, y de Pete Carroll, entrenador del equipo de fútbol americano, los Seattle Seahawks, los cuales son señalados por Voight y Carroll (2006). En ese sentido, Birrer y Morgan (2010), afirman que es necesario desarrollar estrategias que ayuden al deportista a mejorar su nivel de atención, así como ayudar al atleta a lidiar con sensaciones de dolor y estrés.

### **MAC (Mindfulness-Acceptance-Commitment).**

El programa de Mindfulness basado en la aceptación y el compromiso, según los autores Gardner y Moore (2007), puede ser empleado por cualquier deportista sin importar su nivel. El programa MAC permite promover el estado de ejecución óptima en atletas y la experiencia en flow. Los 5 componentes que componen este programa son:

1. Psicoeducación,
2. Mindfulness,
3. Identificación de valores y compromiso,
4. Aceptación,
5. Integración y práctica.

El programa MAC, enseña a los atletas a mantener la atención en sus experiencias internas, sin ejercer ningún control. Una de las metas y objetivos del programa es ayudar a los atletas a desarrollar la habilidad de permitir que las experiencias sucedan naturalmente, tales como emociones y pensamientos, para ser reconocidos como eventos que son transitorios en la experiencia humana. Otro de los objetivos de este programa, es enseñar a los atletas a ser más conscientes de sus experiencias internas y externas, aprendiendo a observar y “dejar ir” cualquier pensamiento o emoción negativa o desagradable, sin tratarlas como entidades reales que requieran que actuemos en su contra. Los siguientes elementos de los que se compone este programa son: identificación de valores de compromiso, aceptación y por último la integración práctica, según afirman los autores Mañas y col. (2014).

### **Componentes de la Meditación.**

Según Kabat-Zinn (2003), los componentes principales de la meditación son la atención y estar presente durante el desarrollo de la misma, estas cualidades se cultivan y desarrollan con práctica meditativa. Ambos elementos van de la mano; de tal manera, que el estar presente se basa en prestar atención voluntariamente, sin juzgar lo que está pasando, de tal manera que podemos describir la experiencia momento a momento

El MF incide en una cualidad de la consciencia que se caracteriza por la claridad mental que experimenta el sujeto durante la práctica de meditación; esto es lo contrario con otros estados mentales en los que la persona está “ausente” y funciona en modo “automático”, dejándose arrastrar por sus pensamientos y emociones, cosa que es bastante común y prácticamente crónico en muchos individuos. Una de las cualidades principales del MF es la capacidad que tiene de

romper con esos pensamientos automáticos, hábitos y patrones de conducta que están asociados con la baja o poca calidad de vida. Cuando añadimos claridad y atención plena a lo que se hace, se está contribuyendo a mejorar la calidad de vida y felicidad, tal como afirman Brown y Warren (2003). Todos estos aspectos mencionados, se trabajan en todas las vertientes de la meditación budista, así en la samatha (calma y estabilidad), como en la vipassana (hacia dentro), las cuales se lleva a la activación y desarrollo de la atención plena, tal como lo plantea Williams y Kabat-Zinn, (2011).

### **Características de la práctica de meditación.**

Según González (2015), las características principales de la práctica de atención plena se pueden simplificar en los siguientes aspectos:

1. Tiempo dedicado a la práctica de meditación: Entre los diferentes programas que se emplean, existen interpretaciones varias sobre cuál es el tiempo necesario para empezar a ver los beneficios derivados de la práctica de meditación. Se plantea un trabajo de 8 semanas en las que hay una sesión dirigida por un instructor en MF por cada una de estas semanas, la duración aproximada de dicha sesión es de: 2 horas.
2. Las personas deben realizar una actividad diaria por cuenta propia con una duración de 45 minutos. Este modelo ha servido como referencia para el resto de programas que han surgido posteriormente. Determinados estudios plantean variar la duración adaptándola así a la realidad de los grupos que no disponen de tanto tiempo.
3. Existe una alta correlación entre MF y Flow: Según Virgili (2013), actualmente no existe un consenso general acerca de la naturaleza del mindfulness y su relación sobre otros constructos psicológicos tales como el Flow, estado de alerta y auto-regulación emocional, Un aspecto que se ha encontrado, son las cualidades de “vive en el aquí y ahora” y “céntrate en el momento presente”, estando estas dos relacionadas estrechamente con la mejora en el rendimiento deportivo. Por consiguiente, en la presente

investigación se considera estas cualidades, las cuales son efectivas al momento de plantear una estrategia general de actuación durante la práctica deportiva.

### **Necesidad de creación y aplicación de un nuevo programa de intervención de Mindfulness para el atleta.**

Según González (2015), se debe crear un programa intervención de Mindfulness, debido a los siguientes motivos:

1. Gran parte de los atletas, tienen diferentes condiciones socioeconómicas, educativas, de categorías (edades), madurez, nivel competitivo, entre otros. Se considera necesario crear un método que se adapte mejor a las posibilidades y necesidades reales del deportista, independientemente de las diferencias y niveles.
2. Es importante poder aplicar un programa que permita evaluar la calidad, así como la cantidad del trabajo de meditación realizado.
3. Es interesante poder crear un sistema que sea de motivación para los atletas, mediante el uso de herramientas cercanas a la vida cotidiana de los mismos, utilizando: computadores, laptops, tablets y teléfonos celulares inteligentes.
4. El empleo del entrenamiento online de Mindfulness para reducción del estrés ([www.mindfulnets.com](http://www.mindfulnets.com)), creado por Quintana y Rivera (2012).
5. El tiempo de calidad en la práctica de meditación que los atletas empleen que sea imprescindible para obtener resultados positivos.
6. Es conveniente desarrollar un método que pueda ser aplicado por personas que practiquen actividad física, sin importar su edad y/o nivel de rendimiento.

### **Medición del nivel de atención plena**

Es importante mencionar, que el autor González (2015), redujo la escala original de 55 ítems. En sus estudios iniciales propuso una escala final que se compone de 15 ítems que serían respondidos de 1 hasta un máximo de 6. (Ver anexo 5).

Por otra parte, existe un cuestionario FFMQ que evalúa el nivel de atención plena (Mindfulness), desde una perspectiva multifacética, basado en las meditaciones online ([www.mindfulnets.com](http://www.mindfulnets.com)) diseñado por Quintana y Rivera (2012). . (Ver anexo 6).

### **El ser humano como organismo que se actualiza**

Es importante mencionar, que a lo largo de la vida, el ser humano está expuesto continuamente a un flujo de situaciones que le van a obligar a adaptarse para sobrevivir. En ese sentido, el objetivo de éste es encontrar su propio lugar en el mundo; con este fin, poseemos como organismo la tendencia a actualizarnos constantemente: nos sentimos motivados a crecer y expandirnos continuamente, ya que esto nos permite por un lado sobrevivir y por otro, desarrollarnos y conseguir alcanzar la autonomía y cumplir los objetivos que se tienen trazados.

Asimismo, se aprende a evaluar las situaciones positivamente o negativamente; en función de: si nos permiten dicha actualización, acercándose a los elementos que permiten satisfacerse y alejándolos de los que dificultan dicho accionar. Es decir, se aprende a visualizar la realidad de determinada manera y esta visión va a marcar nuestra interacción con el medio que nos rodea. Por consiguiente, esta tendencia está presente desde el nacimiento, intentando coordinar dicho desarrollo con nuestro ser para formar un “Yo” más o menos estable a lo largo del tiempo, cosa que va a marcar nuestra identidad y nuestra personalidad.

### **El autoconcepto y la necesidad de aceptación y autoestima**

Es fundamental el autoconcepto en el ser humano para su propio desenvolvimiento en el entorno, según Castillero (2020), se entiende como la conciencia de uno mismo y que sirve como modelo o marco de referencia desde el cual se percibe la realidad y al que se liga la experiencia percibida para otorgarle, un valor a todos. Es decir, el autoconcepto se fundamenta en el organismo, la totalidad de la persona, tanto a nivel físico como mental, y que sirve de base para las experiencias conscientes y no conscientes.

Para complementar, el autoconcepto se genera a lo largo de la evolución y crecimiento de la persona, según se interiorizan y autoasignan rasgos que perciben a partir de la actuación de los otros y sus efectos. En base a estos rasgos autoasignados se forma una imagen del sí mismo, adquiriendo poco a poco conciencia de su individualidad. Asimismo, la propia actuación del menor provoca una reacción por parte de los demás, reacciones que se volverán relevantes a lo largo del desarrollo al ir apareciendo progresivamente la necesidad de sentir afecto por parte de los demás y ser valorado positivamente. Según la conducta sea aprobada o por lo contrario castigada, la persona aprenderá a valorarse a sí misma, de manera que se terminará por construir la autoestima.

Finalmente, la autoestima o valoración emocional de la persona, propiciará que se esboce un “Yo ideal”, aquello que al sujeto le gustaría ser, y que intente alcanzarlo. Pero nuestro “Yo ideal” puede estar más o menos cerca de nuestro “Yo real”, cosa que puede desencadenar frustraciones y una autoestima disminuida, sino se consigue una aproximación al primero. Del mismo modo, si las situaciones que se viven contradicen nuestro desarrollo, se ven como amenaza.

Es por eso, que cuando el autoconcepto y la realidad se contradicen el ser humano intenta reaccionar a través de diferentes reacciones que permitan reducir la contradicción. Es en este momento, es donde pueden surgir reacciones patológicas como la negación o la disociación, según la reacción defensiva no sea suficiente o bien esté desorganizada, cosa que pueden conllevar la aparición de trastornos mentales al desintegrar la personalidad del individuo.

### **Autoestima y Deporte**

El entrenador de Natación y su equipo multidisciplinario de trabajo, deben actuar desde la empatía y vinculando el atleta para llegar a comprender su campo fenomenológico, de manera que pueda contribuir a guiarle en su adquisición de autonomía, desarrollo y la obtención de los resultados deseados. Es ideal, considerar que cada persona es responsable de sí misma, siendo el propio sujeto quien va a elaborar su desarrollo y a realizar el proceso de cambio. Igualmente, es necesario que

el nadador pueda hacer los cambios respectivos en su autoconcepto, autoestima, los cuales permitan tener un estado de ánimo adecuado para el proceso competitivo, con esto se busca que la persona sea capaz de reintegrar su personalidad y lograr desenvolverse de forma positiva.

## **MOMENTO III**

### **SENDERO METODOLÓGICO**

#### **Plataforma Epistémica**

Es importante mencionar, que la postura epistémica involucra la adopción de un paradigma de investigación para el abordaje de una realidad específica a estudiar; es decir, se efectúa la búsqueda de elementos que produzcan el conocimiento, en ese sentido, la situación que origina el presente estudio se basa en una posición epistémica Interpretativa, destacando los fenómenos inmersos en la Visión Ontometodológica que poseen los entrenadores de natación en relación a la evaluación del estado de ánimo de sus atletas.

Al mismo tiempo, la episteme concebida desde una dimensión paradigmática gira como eje dinamizador del conocimiento razonado desde el posible alcance de la certeza, se obtendrán por las opiniones que se obtengan de los sujetos significantes (entrenadores); además, se buscará la comprensión de las vivencias de los entrenadores y nadadores que conforman la selección juvenil masculina del estado Lara en la modalidad de 50 y 100 metros estilo libre, expresando la realidad vivida desde su experiencia en las competencias nacionales federadas y la relación circunstancial del investigador con el fenómeno de estudio.

Por consiguiente, este escenario tendrá como propósito aclarar la posición paradigmática y epistemológica de la investigación, en la cual el objeto de estudio será la relación del investigador con las personas involucradas.

Es conveniente mencionar, que para interpretar esta realidad el investigador seleccionó una posición epistemológica utilizando el Paradigma Interpretativo, bajo un enfoque cualitativo, el cual está enmarcado en el método fenomenológico

hermenéutico. A continuación, se describen los supuestos epistémicos que enmarcan el presente estudio.

## **Supuestos Epistemológicos**

### **Dimensión Ontológica**

Esta dimensión está representada por la naturaleza de los fenómenos sociales de la investigación, la cual está relacionada con la selección de natación juvenil masculina del estado Lara (50 y 100 metros estilo libre), donde se puede conocer el ¿Qué? de las distintas situaciones que se observan, vistas desde “el ser hacia el ser”, desde una constante búsqueda de impresiones emitidas por los entrenadores deportivos que aplican estrategias para acceder a otras maneras de percibir las realidades, donde se consideró que “el estado de ánimo” que tienen los nadadores influye significativamente en los resultados que obtienen los mismos en fase de competitiva (competencias y eventos oficiales de la Federación Venezolana de Deportes Acuáticos –FEVEDA-).

En el mismo orden de ideas, se devalaron metodologías que ejercen los entrenadores para conocer y evaluar cómo fluctúan los estados de ánimo en cada uno de sus atletas, lo cual puede permitir generar intervenciones adecuadas, que vayan en función de aprovechar las potencialidades de los mismos. Es por ello, que se deben comprender los hechos que están ocurriendo y de qué manera estas situaciones se reflejan en los resultados de las competencias oficiales.

### **Dimensión Epistemológica**

En los senderos de comprensión del fenómeno en estudio desde distintas manifestaciones esta dimensión se relaciona con la metodología que ejercen los entrenadores sobre los nadadores durante la fase previa a competencias oficiales con el objetivo de evaluar el estado de ánimo. Por consiguiente, se develó qué piensa cada uno de ellos, en cuanto a cómo perciben esa interacción involucrada con la realidad del entorno y cuál es la apreciación que se genera desde cada perspectiva. En ese

sentido, la intención es mostrar con claridad la esencia diaria que se produce entre ellos desde sus visiones elementales, en consecuencia de las estrategias metodológicas que se usan para la evaluación del estado de ánimo. Es importante resaltar, que fue interesante de esta apreciación epistemológica captar mediante la reducción eidética lo esencial de lo accidental, ya que es un proceso de variación imaginaria que nos permite llegar al ser, en esencia pura revelar lo que sucede en el aquí y el ahora, develando las dimensiones ocultas detrás de los fenómenos expresados.

### **Dimensión Gnoseológica**

En esta dimensión la finalidad es mostrar la naturaleza del conocimiento, con sus posibilidades y límites en el fenómeno de estudio, tal cual, como la señalan los sujetos involucrados, conformados en este caso por los entrenadores y atletas; además, de la relación que tienen los mismos con el entorno. De igual manera, el saber apreciar el conocimiento desde la praxis; ya que en este nivel se identifican los saberes y conocimientos de cada uno de los sujetos de la investigación. Para finalizar, el investigador presenta un sendero que facilita el transitar de las categorías de la esencia interpretativa, lo cual, finalmente generó un producto de la interacción humana, que contribuye a resolver los ejes teleológicos trazados.

### **Dimensión Teleológica**

Esta dimensión tiene como fin generar un constructo teórico de la Visión Ontometodológica que poseen los entrenadores de natación en relación al conocimiento y evaluación del estado de ánimo de sus atletas, bajo el Método Fenomenológico Hermenéutico. En este sentido, se tiene en consideración el sentido de reducción fenomenológica de la práctica a la vivencia, desde la conciencia de los entrenadores que llevan a sus atletas a que conozcan la realidad de la influencia del estado de ánimo sobre el rendimiento deportivo y por ende, su consecuencia en los resultados finales de competencia. Igualmente, el abordaje de este estudio permitió comprender el sentido que puede tener las estrategias metodológicas aplicadas desde

otra óptica para mantener o mejorar (disminuir tiempos) las marcas técnicas de los nadadores, considerando las características de los atletas de la selección juvenil masculina del estado Lara en las especialidades de 50 y 100 metros estilo libre en el contexto individual.

### **Dimensión Axiológica**

El presente estudio compila las aptitudes y los valores que emergen de las vivencias del entrenador deportivo en su accionar cotidiano, en las relaciones interpersonales que ejerce el mismo, contemplando sus percepciones, donde la ejecución del plan de entrenamiento puede establecer entre este y los atletas: la responsabilidad, el compromiso, la disciplina, el respeto, la ética, la comunicación entre ellos y la forma de relacionarse con sus compañeros de selección y del entorno, y finalmente, el sentido de pertenencia que va enfocado en representar los colores del estado en competencias nacionales oficiales.

### **El Paradigma de Investigación**

#### **Paradigma Interpretativo**

En el Paradigma Interpretativo, se plantea el estudio de los significados de las acciones humanas y de la vida social, el cual esta concepción intenta sustituir las nociones científicas de: explicación, predicción y control del paradigma positivista, por las de: comprensión, significado y acción. En ese sentido, este tipo de investigación se centra en la descripción y comprensión de lo particular del sujeto; así como se ocupa de comprender la realidad social desde los significados de las personas implicadas; además, se estudian las creencias, intenciones, motivaciones, entre otras características de los hechos sociales no observables directamente, ni susceptibles de experimentación.

En el mismo orden de ideas, la Investigación Cualitativa se fundamenta en comprender la conducta humana desde el propio marco de referencia del que actúa, ya que se efectúa una observación naturalista y sin control, según Cook y Reichardt (1986); la cual tiene características de subjetividad. Igualmente, está orientado a los

descubrimientos de tipo exploratorio, expansionista, descriptivo-interpretativo e inductivo.

El mismo autor sostiene que esta investigación, asume una realidad dinámica y cambiante y que también, es Holista, considerando los diferentes elementos que emergen en el estudio. Es importante resaltar, que la Investigación Cualitativa es Inductiva, en la misma los investigadores desarrollan conceptos, intelecciones y comprensiones, los cuales inician de las pautas de los datos y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos.

Se puede mencionar que las características de la metodología cualitativa son las siguientes:

1. Se manifiesta en su estrategia para tratar de conocer los hechos, procesos, estructuras y personas en su totalidad y no mediante la medición de algunos elementos.
2. Es el uso de procedimientos que hacen menos comparables las observaciones en el tiempo y en diferentes circunstancias culturales; es decir, este método busca menos la generalización y busca acercarse más a la fenomenología y al interaccionismo simbólico.
3. Se refiere al papel del investigador es entender a las personas involucradas en el proceso de investigación.
4. El investigador, visualiza al escenario y a las personas en una perspectiva holística; es por ello, que las personas, los escenarios o los grupos no son reducidos a variables, sino considerados como “un todo indisoluble”. Por consiguiente, el investigador cualitativo estudia a las personas en el contexto de su pasado y de las situaciones en las que se hallan. Es importante resaltar, que los investigadores cualitativos son sensibles a los efectos que ellos mismos causan sobre las personas que son objeto de su estudio. Específicamente, interactúan con los informantes de un modo natural y no de forma intrusiva; por ejemplo, en la observación participante tratan de no desentonar en la estructura, por lo menos hasta que han llegado a una comprensión del escenario y

en las entrevistas en profundidad, siguen el modelo de una conversación normal y no como un intercambio formal de preguntas y respuestas.

5. Los escenarios y personas son dignos de estudios y ningún aspecto de la vida social es demasiado frívolo o trivial como para ser estudiado. Por consiguiente, todos los escenarios y personas son a la vez similares y únicos para el estudio.

### **Método de Investigación**

En relación al método de investigación, se utilizó el Fenomenológico Hermenéutico, el cual estudia de un modo sistemático, explícito, autocrítico e intersubjetivo, su objeto de estudio (nuestra experiencia vivida) y que el mismo es sistemático, debido a que utiliza métodos de: cuestionar, reflexionar, enfocar, intuir, entre otros, puestos en práctica de forma específica según Van Manen (2003). De igual manera, construye el carácter reflexivo que proporciona el tacto práctico propio de la pedagogía.

El mismo autor Van Manen (2003), señala que la fenomenología hermenéutica intenta combinar ambos términos en su metodología; es decir, es una metodología «descriptiva» y fenomenológica, ya que considera el modo en el que las cosas aparecen, dejando que las cosas hablen por sí mismas; y es una metodología «interpretativa» o hermenéutica, ya que afirma que no existe eso que se denomina fenómeno no interpretado.

Es por ello, que la contradicción implícita puede resolverse, si se reconoce que los hechos fenomenológicos de la experiencia vivida son siempre ya experimentados de forma significativa; es decir, hermenéuticamente. Además, incluso los hechos de la experiencia vivida deben captarse en el lenguaje, es el texto de ciencias humanas, y esto resulta inevitablemente un proceso interpretativo. Por todas las cualidades que aporta este método se utilizó el mismo en este estudio.

## **Escenario**

El escenario es el contexto o ambiente de la investigación (lugar y tiempo, además de los accesos y permisos), tal como afirma Van Manen (2003). Su descripción completa y particularizada es muy importante. En este contexto, es preciso señalar que el escenario para el desarrollo de la presente investigación es el Complejo de Piscinas Bolivarianas, ubicado en la calle 64 entre carrera 12 y Avenida Landaeta Gil, en la ciudad, de Barquisimeto, estado Lara, Venezuela, en la cual el investigador tiene libre acceso, debido a que laboró en dicha organización durante más de diez (10) años.

## **Informantes Claves**

En esta sección se establecieron la cantidad de personas necesarias por entrevistar, debido a que no se busca una representación estadística; sino por el contrario, se busca comprender el discurso acerca del objeto de análisis, ya que lo más relevante, es el contenido y la calidad de la información que se obtiene. En consecuencia, es importante seleccionar participantes de un mismo perfil y que tengan las características de acuerdo a los criterios establecidos previamente del grupo de estudio.

En el mismo orden de ideas, los informantes claves fueron dos (2) entrenadores seleccionados de forma intencionada, siguiendo los perfiles establecidos en el desarrollo del marco contextual de la investigación, cumpliendo los siguientes criterios:

1. Entrenadores de la selección de natación del estado Lara, categoría juvenil masculina del estilo libre en las distancias de: 50 y 100 metros.
2. Estudios de pregrado en el área afín al Deporte.
3. Quince (15) años de experiencia laboral (mínimo) como entrenadores deportivos.
4. Que posean iniciativa y estén dispuestos a cooperar con la investigación.

## **Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información.**

### **La Observación Participante**

La observación participante surge como una alternativa distinta a las formas de observación convencional, su característica principal es realizar su tarea desde "adentro" de las realidades humanas que se pretenden abordar, en contraste con la mirada "externalista", con las formas de observación no interactivas, tal como señala Sandoval (1996).

Por otra parte, los autores Hernández, Fernández y Baptista (2010), definen a la observación participante como un registro sistemático, cálido y confiable, del comportamiento o conducta de los sujetos a investigar. Es por ello, que en las investigaciones de corte cualitativo se utiliza este tipo de método y se utilizó efectivamente en el presente estudio.

### **La entrevista en profundidad**

Se utilizó esta técnica, la cual es un proceso de comunicación que se realiza entre dos personas; donde, el entrevistador obtiene información del entrevistado de forma directa. Además, es el instrumento preferido básico de la investigación enfocada desde a teoría fundamentada, al igual que el de las historias de vida, tal como afirma Sandoval (1996). Por lo general, su empleo implica la realización de varias sesiones con la misma persona.

El mismo autor, sostiene que se inicia con una primera entrevista de carácter muy abierto, la cual parte de una pregunta generadora, amplia, que busca no sesgar un primer relato, que será el que servirá de base para la profundización posterior. Se considera, en tal sentido, que la propia estructura, con que la persona entrevistada presenta su relato, es portadora en ella misma de ciertos significados que no deben alterarse con una directividad muy alta, particularmente, lo repetimos, al comienzo del proceso. Fue de gran provecho, para la presente investigación (Ver anexo N° 1 y 2).

Por otra parte, se utilizaron otros medios para recolectar la información, tales como: la revisión de documentos y los cuadernos de notas, para complementar el proceso investigativo.

### **Método de Análisis de la Información**

Para el momento de efectuar el análisis, la interpretación y la generación teórica se utilizó la Teoría Fundamentada, en ese sentido, las estrategias de recolección de información de esta técnica son afines a las utilizadas en otros métodos de investigación, tales como: entrevistas, observaciones, documentos variados, así como grabaciones audiovisuales, entre otros.

Siguiendo el mismo orden de la investigación, (Glaser, 1978, 1992) sostiene que al utilizar la teoría fundamentada, el propósito primario es generar modelos explicativos de la conducta humana que se encuentren apoyados en los datos y la recolección de información y su análisis tiene lugar de manera simultánea. Es por ello, que la generación de la teoría se basa en los análisis comparativos entre o a partir de grupos en el interior de un área sustantiva mediante el uso de métodos de investigación de campo para la captura de datos, porque el investigador trata de identificar patrones y relaciones entre esos patrones.

Una característica de esta teoría es que el desarrollo del proceso investigativo no es lineal tal como afirma Sandoval (1996), en ese sentido, la dinámica de trabajo es tanto jerárquica como recursiva, porque los investigadores han de categorizar sistemáticamente los datos y limitar la teorización hasta que los patrones en los datos emerjan de la operación de categorización. Este método requiere la recolección de datos, la categorización abierta, la elaboración de memos o elaboraciones preliminares que interpretan los datos obtenidos, la determinación o identificación de una categoría núcleo, y haciendo un reciclaje de los primeros pasos en términos de la categoría núcleo, el ordenamiento de los memos y la escritura de la teoría emergente.

Por otro lugar, Strauss y Corbin (2002), manifiestan que la etapa fundamental dentro de la Teoría Fundamentada son los procedimientos de codificación, los cuales permitirán iniciar, la construcción de la nueva teoría; los cuales son:

1. **Codificación Abierta:** Consiste en leer detenidamente el texto y asignar códigos a cada evento significativo.
2. **Codificación Axial:** Es la búsqueda de conceptos y subconceptos que surgen de las categorías e indagan la relacionan entre éstos, atendiendo a la sensibilidad que va desarrollando el investigador a lo largo del proceso de interacción con la información y las fuentes de la misma.
3. **Codificación Selectiva:** Presenta las meta - categorías u oraciones que le dan sentido al interrelacionar categorías.
4. **Muestreo Teórico:** Es el procedimiento utilizado por el investigador para recopilar la información, al mismo tiempo que comienza el análisis y fragmentación de la misma. De este modo, el proceso de recogida de datos se encuentra estrechamente unido al análisis de los mismos y a la teoría emergente. Es importante señalar, que Glaser y Strauss (2006), expresan que el muestreo teórico es la recolección de datos guiada por los conceptos derivados de la teoría que se está construyendo y esta basada en el concepto de realizar comparaciones, con la intención de acudir a lugares, personas o acontecimientos que maximicen las oportunidades de descubrir variaciones entre los conceptos y que formen más densas las categorías en relación a sus propiedades y dimensiones.

Se puede afirmar entonces, que al maximizar las oportunidades de comparar los conceptos, junto con sus propiedades para buscar similitudes y diferencias, se hará más densas las categorías. Es por eso, que Glaser (1992), reflexiona sobre los datos pueden provenir de distintas fuentes directas, tales como la entrevista y el cuestionario, e indirectas, por ejemplo: las experiencias o análisis de casos; lo cual permite combinar todos los métodos.

### **Método Comparativo Constante**

Este método se utilizó para generar teoría, y el mismo se usa a partir del análisis comparativo y sistemático de los datos; por ende, requiere la saturación de los mismos y no la prueba o verificación de hipótesis. Es importante mencionar, que este

proceso facilitó la identificación de conceptos, como progresión que apenas describen que está ocurriendo con los datos obtenidos, constituyen un rasgo o aspecto de la codificación abierta, descubren la relación entre si y a lo largo de los incidentes producidos.

En el mismo orden de ideas, este método se desarrolló en las siguientes fases:

1. La comparación de los incidentes, originándose las categorías preliminares.
2. La relación de las categorías con sus propiedades, lo que permite refinarlas.
3. La delimitación de la teoría producto de la saturación.
4. La clarificación de conceptos que facilitan la redacción de la teoría.

### **Saturación Teórica**

Según Sandoval (1996), el proceso de categorización se mantendrá en permanente confrontación, hasta cuando tenga lugar el fenómeno que los creadores de la teoría fundamentada denominan saturación de las categorías o saturación teórica; es decir, cuando ninguna información de la que se continúa recolectando aporta elementos nuevos a lo que ya se logró establecer en las etapas previas de captura de datos. Asimismo, cuando los casos negativos han sido debidamente confrontados y esclarecidos.

En este proceso, el investigador aseguró que la comparación constante este caracterizando el proceso. Es válido mencionar, que el proceso de categorización transitó por la fase de formación de subcategorías, esto es la agrupación de códigos similares en conceptos de mayor grado de abstracción.

Por otro lugar, Strauss y Corbin, (2002), indican que este procedimiento simultáneo de recolección y análisis de la información, permiten conocer en qué momentos de la investigación, se disponen de categorías saturadas; es decir, categorías suficientemente desarrolladas en función de los argumentos que aportarán los informantes clave, lo cual se utilizó en la presente investigación.

### **Criterios de Rigor Científico**

La significación y credibilidad del informe final y resultados de la investigación reposa en buena parte en el cumplimiento de unos requisitos éticos y técnicos, que van a hablar de la transparencia y el rigor observados desde la formulación hasta la culminación del proceso investigativo, según Sandoval (1996). Por ello es fundamental, que los criterios de credibilidad de los hallazgos estén sustentados por la comprensión e interpretación de los hechos.

Es importante resaltar, que la validación de la investigación está proporcionada por el proceso mediante el cual se realizarán las afirmaciones y evaluaciones con respecto a la credibilidad de las observaciones, interpretaciones y generalizaciones llevadas a cabo en el presente estudio.

## MOMENTO IV

### ANÁLISIS Y EXÉGESIS DE LOS DATOS. GÉNESIS DE LA TEORÍA

#### EMERGENTE

##### El Análisis

En esta sección se procedió al análisis e interpretación de los datos recopilados con la entrevista a profundidad realizada a los informantes clave en el Complejo de Piscinas Bolivarianas de la Ciudad de Barquisimeto. Para tal fin se procedió siguiendo los elementos del Método Comparativo Continuo y Muestreo Teórico de la Teoría Fundamentada, mediante los cuales se construyeron los códigos y categorías emergentes de los datos los cuales se muestran a continuación iniciando con el informante 1. El Informante 1 (I1) es Profesor de Educación Física, el cual tiene 19 años de experiencia trabajando como entrenador en la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara (ADAEL), ha incursionado como entrenador en las especialidades deportivas de Natación y Aguas Abiertas; además, ha tenido atletas tanto de la selección del Estado Lara, como de la Selección Nacional.

**Cuadro N° 1. Listado de Códigos Informante 1**

DIMENSIÓN	INCIDENTE	CÓDIGO/ETIQUETA
VISIÓN ONTOMETODOLÓGICA SOBRE EL ESTADO DE ANIMO	“...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...”	La preparación psicológica como componente imprescindible (I1C01) Conocimiento pleno del atleta (I1C02) Necesidad de formación de los entrenadores. (I1C03)
	“...La preparación psicológica permite que los nadadores estén concentrados y dispuestos a obtener los mejores resultados de competencia. Hace muchos años atrás, nos apoyaban algunos	Beneficios de emplear la preparación psicológica en los Nadadores(I1C04) Carencia de especialista en psicología deportiva en el proceso de

	psicólogos por parte de Fúndela de forma eventual, pero ...”	entrenamiento deportivo. (IIC05)
<p style="text-align: center;"><b>VISIÓN ONTOMETODOLÓGICA SOBRE EL ESTADO DE ANIMO</b></p>	“...en la actualidad la preparación psicológica la llevan a cabo los propios entrenadores y no como debería ser mediante un equipo multidisciplinario...”	Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (IIC06) Necesidad de un equipo multidisciplinario (IIC07)
	“...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...”	Presiones en las Competencias. (IIC08) Condiciones internas y externas en competencia. (IIC09) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (IIC10) Disparidad en el rendimiento entrenamiento/competencia (IIC11) Las condiciones de entrenamiento deben ser iguales a las de las competencias. (IIC12)
	“...la preparación psicológica debe tener un peso importante a la hora de efectuar los entrenamientos, todos los atletas tienen diferente personalidad y diferente forma de sobrellevar todo, un atleta de alta competencia está sometido a muchas presiones...”	Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (IIC06) Personalidad de los nadadores(IIC13) Presiones en Competencia. (IIC14) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (IIC10)
	“...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle....”	Condiciones de competencia que pueden afectar el rendimiento (IIC15) Personalidad de los nadadores(IIC13) Presiones en Competencia. (IIC14)
	“..trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede	Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (IIC06) Personalidad de los nadadores(IIC13) Observación del comportamiento de los nadadores como componente esencial (IIC16)

	<p>pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...”</p>	<p>Priorizar la Concentración de los nadadores(I1C17) Visualización antes de la competencia (I1C18)</p>
	<p>“...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero....”</p>	<p>Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo(I1C19) Estado de ánimos diferentes en cada nadador (I1C20) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I1C10)</p>
	<p>“...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...”</p>	<p>Acciones que afectan la concentración del nadador (I1C21) Personalidad de los nadadores(I1C13) Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo(I1C19) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I1C10)</p>
	<p>“.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista....”</p>	<p>Condiciones de competencia que pueden afectar el rendimiento (I1C15) Imposibilidad de mantener el ritmo de entrenamiento (I1C22) Debilidades del tipo económico (I1C23) Debilidades del tipo alimenticio (I1C24) Hechos que se presenten de forma imprevista (I1C25) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I1C10)</p>
	<p>“...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los</p>	<p>Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (I1C06) Personalidad de los nadadores(I1C09) Mirada de cada nadador (I1C26)</p>

<p>días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia....”</p>	<p>Comportamiento adecuado del nadador(IIC27) La Observación del comportamiento de los nadadores como componente esencial (IIC16) La motivación en el nadador (IIC28)</p>
<p>“...Yo creo que deben existir en el mundo herramientas probadas para medir ese estado de ánimo, en ese sentido, se debe diseñar una herramienta aquí en Venezuela, específicamente porque no aquí en Lara, el cual permita evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores ...”</p>	<p>Necesidad de herramientas probadas para medir el estado de ánimo (IIC29) Evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores (IIC30)</p>
<p>“...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar....”</p>	<p>Herramientas probadas para medir el estado de ánimo del nadador (IIC31) Que deben medir las herramientas en relación al enfoque del nadador (IIC32) Que deben medir las herramientas en relación a la motivación del nadador (IIC33)</p>
<p>“...La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. ...”</p>	<p>La Motivación como elemento primordial en el nadador (IIC34) La motivación como eje fundamental de la preparación (IIC35) La preparación psicológica como componente imprescindible (IIC01) Beneficios de emplear la preparación psicológica en los Nadadores(IIC04) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (IIC10)</p>
<p>“...La concentración, es estar enfocado en competir, en que no hay nada que lo pueda alterar en sus objetivos, hasta con la mirada de un atleta se conoce si está concentrado ...”</p>	<p>La concentración, como componente fundamental para mantener un estado de ánimo adecuado para competir (IIC36) Personalidad de los</p>

	<p>nadadores(I1C09)</p> <p>La Observación del comportamiento de los nadadores como componente esencial (I1C16)</p>
<p>“...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho...”</p>	<p>La autorregulación como componente fundamental para mantener un estado de ánimo adecuado para competir (I1C37)</p> <p>Hechos que se presenten de forma imprevista (I1C25)</p> <p>Alteraciones del estado de ánimo por algún hecho (I1C38)</p>
<p>“...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados ...”</p>	<p>La concentración, como componente fundamental para mantener un estado de ánimo adecuado para competir (I1C36)</p> <p>Posibilidades de obtener los mejores resultados (I1C39)</p> <p>El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I1C10)</p>
<p>“...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”</p>	<p>Condiciones de competencia (I1C10)</p> <p>Condiciones internas y externas en competencia. (I1C09)</p> <p>Buena alimentación. (I1C40)</p> <p>Cubrir sus necesidades elementales. (I1C41)</p> <p>Tranquilidad en el hogar del nadador. (I1C42)</p>
<p>“...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...”</p>	<p>Evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores (I1C30)</p> <p>Herramientas probadas para medir ese estado de ánimo (I1C43)</p> <p>Detectar si el atleta tiene tristeza (I1C44)</p> <p>Detectar si el atleta tiene depresión (I1C45)</p> <p>Detectar si el atleta tiene alguna</p>

		cuestión de índole negativo que afecte su estado de ánimo. (IIC46)
	<p>“...Mi visión como entrenador en relación al estado de ánimo, es un factor a considerar, ya que tiene mucho peso, es la forma como el nadador enfrentara cada prueba, y ese estado de ánimo debe ser muy positivo, que permita que el atleta este concentrado y motivado ...”</p>	<p>Visión como entrenador en relación al estado de ánimo (IIC47)</p> <p>La concentración, como componente fundamental para mantener un estado de ánimo adecuado para competir (IIC36)</p> <p>La Motivación como elemento primordial en el nadador (IIC34)</p> <p>La motivación como eje fundamental de la preparación (IIC35)</p>
	<p>“...el perfil se puede evaluar mediante entrevistas, o herramientas que sean de rápida aplicación para obtener información inmediatamente para sus correcciones particulares. ...”</p>	<p>Herramientas metodológicas probadas para medir el estado de ánimo (IIC48)</p> <p>Evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores (IIC30)</p> <p>Mediciones por medio de entrevistas (IIC49)</p> <p>Obtener información inmediatamente para las correcciones particulares en el estado de ánimo (IIC50)</p>
	<p>“...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”</p>	<p>Personalidad de los nadadores(IIC09)</p> <p>Presiones en Competencia. (IIC06)</p> <p>Alteraciones del estado de ánimo por algún hecho (IIC38)</p> <p>La depresión o la negatividad, para afrontar la prueba en competencia (IIC51)</p> <p>Temor del nadador al fracaso (IIC52)</p> <p>Problemas variados que tenga el nadador (IIC53)</p> <p>Agotamiento del nadador antes de competir (IIC54)</p>

		Estrés del nadador antes de competir (I1C55)
--	--	--

Posteriormente, los códigos se agrupan por similitudes para constituir las categorías de segundo nivel (Cat2-XX) las cuales se definen y se les establecen las propiedades a modo de criterios de inclusión de códigos en las categorías, para seguidamente agrupar las categorías de segundo nivel en categorías de primer nivel (Cat1-XX) las cuales son igualmente definidas. El producto de este proceso de reducción categorial, se muestra seguidamente en el Cuadro 2.

**Cuadro 2. Categorización. Informante 1**

DIMENSIÓN	CATEGORIAS 2º NIVEL	CATEGORÍAS 1º NIVEL
<b>VISIÓN ONTOMETODOLÓGICA SOBRE EL ESTADO DE ANIMO</b>	<b>La preparación psicológica insertada en los planes de entrenamiento del atleta (Cat2-01)</b> <b>Definición:</b> Conjunto de conocimientos y teorías de preparación psicológica aplicados a los atletas en el proceso de entrenamiento deportivo, con el objetivo de mantener a los mismos, altamente concentrados y motivados para la competencia. <b>Propiedades:</b> planificación, organización, autoestima, estado de ánimo, salud, condiciones ambientales, condiciones de competencias, entorno familiar, convivencia, vida cotidiana, personalidad, ritmo de entrenamiento. <b>Códigos:</b> I1C01, I1C07, I1C08, I1C09, I1C22, I1C23, I1C24, I1C35, I1C39, I1C40, I1C41, I1C44, I1C45, I1C46, I1C54, I1C52, I1C55, I	<b>Formación Permanente en Psicología Deportiva (Cat1-01)</b> <b>Definición:</b> Proceso dirigido de forma continua a los entrenadores, el cual está relacionado a la preparación en contenidos de psicología deportiva y su incorporación efectiva a los planes de entrenamientos, con el objetivo de propiciar que los atletas presenten un estado de ánimo ideal previo y durante las competencias oficiales.  <b>Cat2:</b> Cat2-01, Cat2-02, Cat2-04, Cat2-07.
	<b>Formación de los entrenadores en los contenidos de psicología deportiva (Cat2- 02)</b> <b>Definición:</b> Proceso de capacitación y adiestramiento para que los entrenadores conozcan y apliquen los contenidos concernientes a la psicología deportiva. <b>Propiedades:</b> Debilidad de formación en la psicología deportiva, desconocimiento por parte de los entrenadores, motivación de los entrenadores a recibir una capacitación, necesidad de capacitación, formación por parte de los entrenadores, carencia de terminologías, especialistas en el área, poca experiencia en psicología deportiva, visión metodológica centrada en la psicología deportiva. <b>Códigos:</b> I1C03, I1C05, I1C06	<b>Cotidianidad del Estado de Animo (Cat1-02)</b> <b>Definición:</b> Situaciones que se presentan en los hechos de la

	<p><b>Personalidad de los atletas (Cat2- 03)</b>  <b>Definición:</b> Conjunto de rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los atletas en el entorno donde se desenvuelven.  <b>Propiedades:</b> Emociones, medio ambiente, actitud, expresión corporal, individualidad, salud, situaciones de vida, crecimiento personal, autoestima, superación.  <b>Códigos:</b> IIC13, IIC14, IIC19, IIC20, IIC25, IIC26, IIC27, IIC34, IIC38, IIC53</p>	<p>vida diaria del atleta, los cuales alteren el estado de ánimo y propicien desconcentración en el mismo.  <b>Cat2:</b> Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06.</p>
	<p><b>Visión Metodológica de los entrenadores en relación a la evaluación del estado de ánimo (Cat2-04)</b>  <b>Definición:</b> Métodos a utilizar desde los diferentes senderos a seguir para la puesta en práctica de la evaluación del estado de ánimo de los atletas.  <b>Propiedades:</b> Diagnostico, planificación, praxis, estrategias de evaluación, debilidad metodológica, evaluación individualizada.  <b>Códigos:</b> IIC02, IIC16, IIC17, IIC18, IIC20, IIC25, IIC26, IIC30, IIC31, IIC32, IIC33, IIC44, IIC45, IIC46.</p>	<p><b>Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-03)</b>  <b>Definición:</b> Elementos metodológicos y procedimentales para evaluar el estado de ánimo de los atletas que están en las fases de entrenamiento deportivo con el objetivo de competir oficialmente.  <b>Cat2:</b> Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06, Cat2-08.</p>
	<p><b>Estado de ánimo positivo y concentración plena del atleta (Cat2-05)</b>  <b>Definición:</b> Puesta en práctica de la acción adecuada del entrenador para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos planificados en el proceso de entrenamiento deportivo.  <b>Propiedades:</b> praxis del entrenador, motivación y aspiraciones del atleta, herramientas utilizadas, planificación, organización, estrategias de evaluación, actividades grupales, actividades individuales.  <b>Códigos:</b> IIC02, IIC08, IIC09, IIC10, IIC11, IIC12, IIC15, IIC16, IIC17, IIC18, IIC20, IIC21, IIC25, IIC36, IIC37, IIC39, IIC42, IIC52, IIC53, IIC55.</p>	<p><b>Visión Ontológica para evaluar el Estado de Animo (Cat1- 04)</b>  <b>Definición:</b> Escenarios para la construcción del conocimiento científico con el objetivo de evaluar de forma efectiva el estado de ánimo de los atletas antes de competir oficialmente, lo cual permita prevenir cualquier alteración que se pueda generar.  <b>Cat2:</b> Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06, Cat2-07.</p>

	<p><b>Beneficios de evaluar el estado de ánimo (Cat2-06)</b>  <b>Definición:</b> Todos aquellos beneficios que obtiene el entrenador para detectar y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados.  <b>Propiedades:</b> Manejo adecuado de emociones, expectativa de superación, detección de perturbaciones, adecuación de emociones, procesos fisiológicos, procesos cognitivos, conducta adecuada.  <b>Códigos:</b> IIC04, IIC10, IIC11, IIC30, IIC38, IIC39</p>	
	<p><b>Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07)</b>  <b>Definición:</b> Perspectiva que se tiene de la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades.  <b>Propiedades:</b> Actividades ejecutadas por psicólogos deportivos, direccionalidad del trabajo psicológico, sesiones de trabajo, trabajos individualizados, autocontrol, autoconcepto, escenario competitivo.  <b>Códigos:</b> IIC02, IIC08, IIC09, IIC10, IIC11, IIC12, IIC15, IIC16, IIC18, IIC25, IIC26, IIC28, IIC31, IIC32, IIC33, IIC38, IIC42, IIC43, IIC47, IIC48, IIC49, IIC50, IIC51, IIC53</p> <p><b>Aplicación de métodos y herramientas para evaluar el estado de ánimo (Cat2-08)</b>  <b>Definición:</b> Proceso de la puesta en práctica de la acción ontometodológica del entrenador en el proceso de entrenamiento deportivo y en situaciones competitivas.  <b>Propiedades:</b> Lo ontológico en relación al contexto, Concienciar al atleta, motivación a los atletas en relación a los métodos a utilizar, nuevas estrategias para el abordaje en relación a la evaluación del estado de ánimo, requerimientos de actualización profesional en los entrenadores en preparación psicológica.  <b>Códigos:</b> IIC02, IIC16, IIC18, IIC26, IIC29, IIC31, IIC32, IIC33, IIC39, IIC40, IIC41, IIC43, IIC44, IIC45, IIC46, IIC48, IIC49, IIC50</p>	<p><b>Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05)</b>  <b>Definición:</b> Construcción reflexiva desde lo experiencial de los entrenadores, en relación a la evaluación efectiva del estado de ánimo de los atletas antes de competir oficialmente, lo cual permita prevenir cualquier alteración que se pueda generar.</p> <p><b>Cat2:</b> Cat2-01, Cat2-02, Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06, Cat2-07.</p>

En la búsqueda de saturar las categorías construidas y basándose en el Muestreo Teórico de la Teoría Fundamentada se realizó la entrevista al Informante 2 (I2). El Informante 2 es Profesor de Educación Física con 16 años de experiencia como entrenador, se ha desempeñado como entrenador de la selección del estado y la

selección nacional, además, ejerció funciones como entrenador en otro país en los Juegos Suramericanos de la ODESUR. Es importante mencionar, que fue atleta destacado en la selección estatal y nacional, y su hijo, actualmente es integrante de la selección del país.

A continuación se presenta el listado de códigos extraídos de la entrevista realizada.

**Cuadro 3. Listado de Códigos. Informante 2**

DIMENSIÓN	INCIDENTE	CÓDIGO/ETIQUETA
VISIÓN ONTOMETODOLÓGICA SOBRE EL ESTADO DE ANIMO	“...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”	La preparación psicológica como componente imprescindible (I2C01) Fortaleza psicológica para competir positivamente(I2C02) Preparación psicológica como herramienta para enfrentar dificultades en competencias (I2C03)
	“...y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas...”	La preparación psicológica como componente imprescindible (I2C01) Preparación psicológica como herramienta para enfrentar dificultades en competencias (I2C03)
	“...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la	Manejo de grupos pequeños de atletas (I2C04) Manejo de grupos pequeños mejora posibilidades de resultados. (I2C05) Mantener los tiempos del entrenamiento en competencias oficiales(I2C06) Visualización mejora la motivación

	<p>motivación, y se mantengan los tiempos...”</p>	<p>antes de la competencia (I2C07)</p>
	<p>“...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”</p>	<p>La preparación psicológica como componente imprescindible (I2C01) Proyección en grandes eventos mundiales. (I2C08) Visión desde la experiencia como atleta. (I2C09) Compromiso y responsabilidad por la obtención de buenos resultados. (I2C10) Generar conciencia y enfoque para la obtención de los mejores resultados en competencia. (I2C11)</p>
	<p>“...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”</p>	<p>Aptitud positiva para dar lo mejor de sí mismo. (I2C12) La motivación en el nadador. (I2C13) Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (I2C14) Precisión de las estrategias psicológicas aplicadas por el entrenador (I2C15)</p>
	<p>“...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”</p>	<p>Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (I2C14) Falta de formación en Psicología Deportiva (I2C16) Mantener Comunicación efectiva con el nadador (I2C17)</p>
	<p>“...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar</p>	<p>Trabajo empírico sin usar herramientas establecidas. (I2C18) Visualización antes de la competencia (I2C07).</p>

	<p>la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”</p>	<p>Visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración (I2C19) Necesidad de Mejorar procesos para la preparación psicológica de los atletas. (I2C20)</p>
	<p>“...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”</p>	<p>Obtención de resultados positivos con un estado de ánimo adecuado(I2C21) La motivación en el nadador. (I2C13) Utilización de enfoque positivo antes de competir(I2C22)</p>
	<p>“...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”</p>	<p>Personalidad de los nadadores(I2C23) Diferentes resultados con la aplicación de test psicológicos(I2C24) Visión desde lo experiencia como atleta. (I2C09)</p>
	<p>“... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación....”</p>	<p>Condiciones de competencia (I2C25) Falta de competencias continuas imposibilitan al atleta mantener un ritmo de entrenamiento adecuado(I2C26)</p>

<p>“...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado....”</p>	<p>Personalidad de los nadadores(I2C23) La motivación en el nadador. (I2C13) Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo(I2C27) Fatiga mental por exceso de competencias(I2C28) Motivación por una cantidad adecuada de competencias anualmente(I2C25) Cantidad de competências adecuadas (I2C29)</p>
<p>“...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”</p>	<p>Tratamiento personalizado desde el punto de vista psicológico con los nadadores (I2C30) Personalidad de los nadadores(I2C23) La motivación en el nadador. (I2C13) Visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración (I2C19) Mejorar procesos en la preparación psicológica. (I2C31) Necesidad de formación de los entrenadores. (I2C32) Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (I2C33) Necesidad de formación de los entrenadores. (I2C34)</p>
<p>“...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se</p>	<p>Personalidad de los nadadores(I2C23) La motivación en el nadador. (I2C13) Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo(I2C27) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I2C35) Resultados obtenidos en los entrenamientos. (I2C36) Evitar que un estado de ánimo negativo trascienda a la competencia.</p>

<p>detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”</p>	<p>(I2C37) Detectar cualquier problema con el atleta, en la fase precompetitiva (I2C38)</p>
<p>“...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”</p>	<p>Personalidad de los nadadores(I2C23) La motivación en el nadador. (I2C13) Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo(I2C27) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I2C35) La motivación como eje fundamental (I2C39) Acciones que afectan la concentración del nadador (I2C40) Observación del comportamiento de los nadadores como componente esencial (I2C41) Observación del lenguaje corporal del nadador. (I2C42) La concentración, como componente fundamental para mantener un estado de ánimo adecuado para competir. (I2C43)</p>
<p>“...Mi forma de evaluar es diferente con cada atleta, porque obviamente cada uno tiene diferente personalidad, me han tocado algunos atletas en la categoría infantil y juvenil que son muy introvertidos y a la hora de competir muestran una actitud extrovertida, eso puede ser una alerta de que está nervioso antes de competir; y también pasa a la inversa, uno muy extrovertido que al competir se muestra introvertido...”</p>	<p>Personalidad de los nadadores(I2C23) Tratamiento personalizado desde el punto de vista psicológico con los nadadores (I2C30) Nerviosismo antes de competir (I2C44) Comportamiento adecuado del nadador(I2C45) Acciones que afectan la concentración del nadador (I2C40)</p>

	<p>“...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”</p>	<p>La autorregulación como componente fundamental para mantener un estado de ánimo adecuado para competir (I2C46)</p> <p>Desarrollo de la autorregulación con la edad y experiencia. (I2C47)</p> <p>Hechos que se presenten de forma imprevista (I2C48)</p> <p>Alteraciones del estado de ánimo por algún hecho (I2C49)</p>
	<p>“...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”</p>	<p>Manejo adecuado de las emociones (I2C50)</p> <p>Evaluación del perfil del estado de ánimo en categorías menores es difícil. (I2C51)</p> <p>Observación del lenguaje corporal del nadador. (I2C42)</p> <p>Observación de la actitud durante los entrenamientos. (I2C52)</p> <p>Lo que dice el nadador. (I2C53)</p> <p>Lo que calla el nadador. (I2C54)</p> <p>Observación de la actitud antes de la competencia oficial. (I2C55)</p> <p>Observación de la actitud después de la competencia oficial. (I2C56)</p> <p>Mirada del nadador refleja el estado de ánimo. (I2C57)</p>
	<p>“...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”</p>	<p>Condiciones de competencia (I2C25)</p> <p>Condiciones internas y externas en competencia. (I2C58)</p> <p>Proyección de Resultados de competencias (I2C59)</p> <p>Personalidad de los nadadores(I2C23)</p> <p>La motivación en el nadador. (I2C13)</p> <p>La motivación como eje fundamental (I2C39)</p>

	<p>“...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”</p>	<p>Personalidad de los nadadores(I2C23)  La motivación en el nadador. (I2C13)  La motivación como eje fundamental (I2C39)  Alteraciones del estado de ánimo</p>
		<p>por algún hecho (I2C49)  Evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores (I2C60)  Detectar si el atleta tiene alguna cuestión de índole negativo que afecte su estado de ánimo. (I2C61)</p>
	<p>“...Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar, en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por ende el estado de ánimo, porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte...”</p>	<p>Atletas temerosos lograron resultados (I2C62)  Bajo ritmo competitivo por carencia de eventos. (I2C63)  Atletas que presentan una mentalidad poco competitiva. (I2C64)  Falta de apoyo logístico financiero para competir. (I2C65)  Falta de apoyo institucional desmotiva al atleta. . (I2C66)  Condiciones de competencia (I2C25)  Condiciones internas y externas en competencia. (I2C58)  Personalidad de los nadadores(I2C23)  La motivación en el nadador. (I2C13)  La motivación como eje fundamental (I2C39)  Alteraciones del estado de ánimo por algún hecho (I2C49)  Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo(I2C27)  El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I2C35)</p>

<p>“...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión. ...”</p>	<p>Competir por diferentes motivos (I2C67). Satisfacer metas personales. (I2C68) Satisfacer metas de los entrenadores. (I2C69) Satisfacer metas de los padres. (I2C70) Satisfacer metas de terceras personas. (I2C71) Medidas de presión para el nadador. (I2C72) Condiciones de competencia (I2C25) Condiciones internas y externas en competencia. (I2C58)</p>
<p>“...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”</p>	<p>Depresión o negatividad del nadador. (I2C73) Miedo al fracaso. (I2C74) Problemas familiares afectan el estado de ánimo. (I2C75) Tiene cansancio. (I2C76) Se encuentra estresado por alguna situación. (I2C77) Personalidad de los nadadores(I2C23) La motivación en el nadador. (I2C13) La motivación como eje fundamental (I2C39) Alteraciones del estado de ánimo por algún hecho (I2C49) Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo (I2C27) El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I2C35)</p>

	<p>“...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”</p>	<p>Evaluar el estado de ánimo es algo complicado. (I2C78)  Necesidad de Diseñar las herramientas y métodos adecuados para evaluar el estado de ánimo. (I2C79)  Necesidad de Evaluación de los métodos psicológicos aplicados por los entrenadores. (I2C80)  Plan de formación para los</p>
		<p>Entrenadores. (I2C81)  Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (I2C10)  La preparación psicológica como componente imprescindible (I2C01)  Preparación psicológica como herramienta para enfrentar dificultades en competencias (I2C03)</p>
	<p>“...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”</p>	<p>Necesidad de prevenir un estado de ánimo negativo en el nadador. (I2C82)  Visión desde lo experiencia como atleta. (I2C09)  Presencia de un psicólogo deportivo en competencias importantes. (I2C83)  Conversación particular con cada atleta. (I2C84)  Evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores (I2C60)  Herramientas probadas para medir ese estado de ánimo (I2C85)  Detectar y corregir un estado de ánimo negativo. (I2C86)  Manejo de grupos pequeños de atletas (I2C04)  Preparación psicológica a cargo de los entrenadores (I2C10)</p>

		<p>La preparación psicológica como componente imprescindible (I2C01)</p> <p>Preparación psicológica como herramienta para enfrentar dificultades en competencias (I2C03)</p>
	<p>“... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas. ...”</p>	<p>Visión desde lo experiencia como atleta. (I2C09)</p> <p>Detectar si el atleta tiene un estado de ansiedad (I2C87)</p> <p>Detectar si el atleta tiene tristeza (I2C88)</p> <p>Detectar si el atleta tiene ira (I2C89)</p> <p>Detectar si el atleta tiene alguna cuestión de índole negativo que afecte su estado de ánimo. (I2C61)</p> <p>Conocimiento particular de cada atleta. (I2C90)</p> <p>Obtener la confianza del nadador. (I2C91)</p>
	<p>“...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”</p>	<p>Visión desde lo experiencia como atleta. (I2C09)</p> <p>Presencia de un psicólogo deportivo en competencias importantes. (I2C83)</p> <p>Aplicar proceso de visualización. (I2C92)</p> <p>Visualizar las pruebas a competir. (I2C93)</p> <p>Visualizar el ambiente de competencia. (I2C94)</p> <p>Visualización antes de la competencia (I2C07).</p> <p>Visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración (I2C19)</p> <p>Mejorar procesos en la preparación psicológica. (I2C14)</p> <p>Visión como entrenador en relación al estado de ánimo (I2C95)</p>

		La concentración, como componente fundamental para mantener un estado de ánimo adecuado para competir (I2C96)
	“...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”	Efectuar proceso de relajación en el cuerpo. (I2C97) Proceso de Visualización orientada al éxito en competencia. (I2C98) Visualización antes de la competencia (I2C07). Visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración (I2C19)
	“...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porqué los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas ...”	Visión como entrenador en relación al estado de ánimo (I2C95) Entrenador como motivador. (I2C99) El nivel de exigencia en los entrenamientos es igual a las competencias. (I2C100) Detectar una anomalía en el estado de ánimo antes de competir e intentar corregirla. (I2C101) Comunicación efectiva para corregir los problemas. (I2C102) Obtener información inmediatamente para las correcciones particulares en el estado de ánimo (I2C103) Identificar Estrés, ansiedad, depresión, miedos del nadador antes de competir (I2C104) Detectar si el atleta tiene un estado de ansiedad (I2C87) Detectar si el atleta tiene tristeza (I2C88) Detectar si el atleta tiene ira (I2C89) Detectar si el atleta tiene alguna cuestión de índole negativo que afecte su estado de ánimo. (I2C61) Conocimiento particular de cada atleta. (I2C91)

		<p>Obtener la confianza del nadador. (I2C84)</p> <p>Evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores (I2C60)</p> <p>Herramientas probadas para medir ese estado de ánimo (I2C77)</p> <p>Detectar y corregir un estado de ánimo negativo. (I2C78).</p> <p>Personalidad de los nadadores(I2C23)</p> <p>La motivación en el nadador. (I2C13)</p> <p>La motivación como eje fundamental (I2C39)</p> <p>Alteraciones del estado de ánimo por algún hecho (I2C49)</p> <p>Personalidad de los nadadores vinculada al estado de ánimo(I2C27)</p> <p>El estado emocional puede afectar el rendimiento. (I2C35)</p>
	<p>“...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas. ...”</p>	<p>Herramientas metodológicas probadas para medir el estado de ánimo (I2C105)</p> <p>Evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores (I2C60)</p> <p>Transmisión directa de los mensajes al nadador. (I2C106)</p> <p>Conocimiento particular de cada atleta. (I2C91)</p> <p>Obtener la confianza del nadador. (I2C84)</p> <p>Comunicación efectiva para corregir los problemas. (I2C94)</p>
	<p>“...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el</p>	<p>Medidas para romper las barreras de comunicación Con el nadador. (I2C107)</p> <p>Mejorar la Motivación al logro de los resultados. (I2C108)</p> <p>Lograr Autoconfianza en el atleta.</p>

	<p>cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos. ...”</p>	<p>(I2C109)  Detectar y corregir un estado de ánimo negativo. (I2C78).  Personalidad de los nadadores(I2C23)  La motivación en el nadador. (I2C13)  La motivación como eje fundamental (I2C39)</p>
	<p>“...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo ...”</p>	<p>Obtener resultados por satisfacción personal. (I2C110)  Superación permanente. (I2C111)  Autoestima alto. (I2C112)  Personalidad de los nadadores(I2C23)  La motivación en el nadador. (I2C14)  La motivación como eje fundamental (I2C39)  Mejorar la Motivación al logro de los resultados. (I2C113)  Lograr Autoconfianza en el atleta. (I2C114)</p>
	<p>“...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse. ...”</p>	<p>Fijar un nivel exigencia alto. (I2C115)  La motivación en el nadador. (I2C13)  La motivación como eje fundamental (I2C39)  Mejorar la Motivación al logro de los resultados. (I2C107)  Lograr Autoconfianza en el atleta. (I2C116)  Atletas que deciden marcharse. (I2C117)</p>

Corresponde contrastar estos los códigos con los códigos y categorías previamente construidos. El producto de este proceso de Comparación Continua se muestra seguidamente en el Cuadro 4 y se representan en el Gráfico 5.

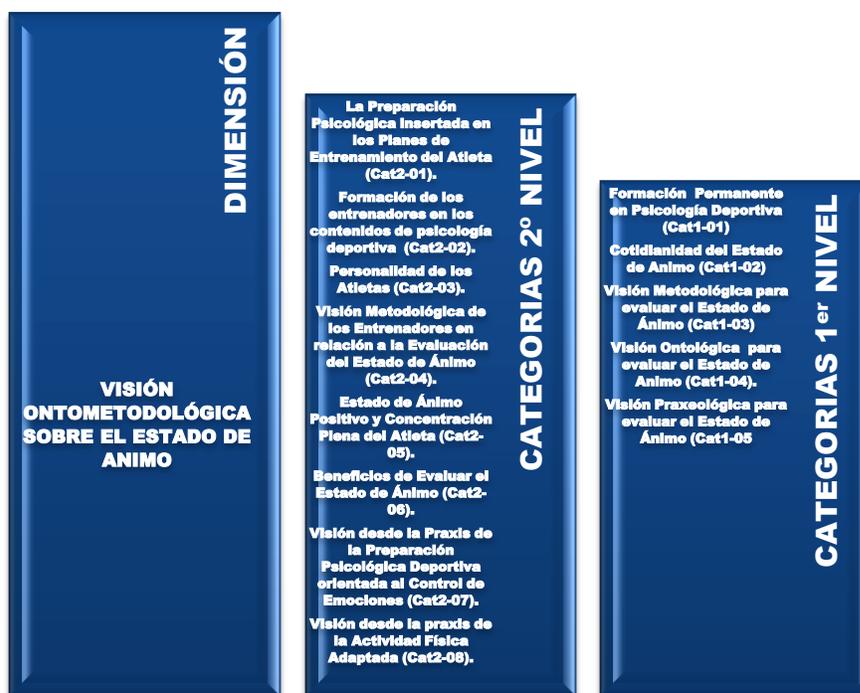
**Cuadro 4. Categorización 1+2.**

DIMENSIÓN	CATEGORIAS 2º NIVEL	CATEGORÍAS 1 <sup>er</sup> NIVEL
<p style="text-align: center;"><i><b>VISIÓN ONTOMETODOLÓGICA SOBRE EL ESTADO DE ANIMO</b></i></p>	<p><b>La preparación psicológica insertada en los planes de entrenamiento del atleta (Cat2-01)</b>  <b>Definición:</b> Conjunto de conocimientos y teorías de preparación psicológica aplicados a los atletas en el proceso de entrenamiento deportivo, con el objetivo de mantener a los mismos, altamente concentrados y motivados para la competencia.  <b>Propiedades:</b> planificación, organización, autoestima, estado de ánimo, salud, condiciones ambientales, condiciones de competencias, entorno familiar, convivencia, vida cotidiana, personalidad, ritmo de entrenamiento.  <b>Códigos:</b> I1C01, I1C07, I1C08, I1C09, I1C22, I1C23, I1C24, I1C35, I1C39, I1C40, I1C41, I1C44, I1C45, I1C46, I1C54, I1C52, I1C55, I2C01, I2C03, I2C04, I2C05, I2C06, I2C08, I2C14, I2C15, I2C20, I2C25, I2C26, I2C28, I2C29, I2C30, I2C31, I2C35, I2C36, I2C38, I2C39, I2C58, I2C59, I2C62, I2C63, I2C63, I2C64, I2C65, I2C66, I2C80, I2C83, I2C84, I2C87, I2C88, I2C89, I2C90, I2C91, I2C100.</p>	<p><b>Formación Permanente en Psicología Deportiva (Cat1-01)</b>  <b>Definición:</b> Proceso dirigido de forma continua a los entrenadores, el cual está relacionado a la preparación en contenidos de psicología deportiva y su incorporación efectiva a los planes de entrenamientos, con el objetivo de propiciar que los atletas presenten un estado de ánimo ideal previo y durante las competencias oficiales.</p>
	<p><b>Formación de los entrenadores en los contenidos de psicología deportiva (Cat2- 02)</b>  <b>Definición:</b> Proceso de capacitación y adiestramiento para que los entrenadores conozcan y apliquen los contenidos concernientes a la psicología deportiva.  <b>Propiedades:</b> Debilidad de formación en la psicología deportiva, desconocimiento por parte de los entrenadores, motivación de los entrenadores a recibir una capacitación, necesidad de capacitación, formación por parte de los entrenadores, carencia de terminologías, especialistas en el área, poca experiencia en psicología deportiva, visión metodológica centrada en la psicología deportiva.  <b>Códigos:</b> I1C03, I1C05, I1C06, I2C04, I2C05, I2C07, I2C11, I2C14, I2C15, I2C16, I2C17, I2C18, I2C19, I2C31, I2C32, I2C33, I2C34, I2C39, I2C79, I2C80, I2C81, I2C99.</p>	<p><b>Cat2:</b> Cat2-01, Cat2-02, Cat2-04, Cat2-08.</p> <p><b>Cotidianidad del Estado de Animo (Cat1-02)</b>  <b>Definición:</b> Situaciones que se presentan en los hechos de la vida diaria del atleta, los cuales alteren el estado de ánimo y propicien desconcentración en el mismo.</p>

	<p><b>Personalidad de los atletas (Cat2- 03)</b>  <b>Definición:</b> Conjunto de rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los atletas en el entorno donde se desenvuelven.  <b>Propiedades:</b> Emociones, medio ambiente, actitud, expresión corporal, individualidad, salud, situaciones de vida, crecimiento personal, autoestima, superación.  <b>Códigos:</b> I1C13, I1C14, I1C19, I1C20, I1C25, I1C26, I1C27, I1C34, I1C38, I1C53, I2C08, I2C10, I2C11, I2C12, I2C13, I2C21, I2C23, I2C25, I2C26, I2C27, I2C28, I2C37, I2C39, I2C44, I2C45, I2C48, I2C49, I2C62, I2C63, I2C64, I2C65, I2C66, I2C67, I2C68, I2C69, I2C70, I2C71, I2C72, I2C67, I2C68, I2C69, I2C70, I2C71, I2C72, I2C73, I2C74, I2C75, I2C76, I2C77, I2C117.</p>	<p><b>Cat2:</b> Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06.</p>
	<p><b>Visión Metodológica de los entrenadores en relación a la evaluación del estado de ánimo (Cat2-04)</b>  <b>Definición:</b> Métodos a utilizar desde los diferentes senderos a seguir para la puesta en práctica de la evaluación del estado de ánimo de los atletas.  <b>Propiedades:</b> Diagnostico, planificación, praxis, estrategias de evaluación, debilidad metodológica, evaluación individualizada.  <b>Códigos:</b> I1C02, I1C16, I1C17, I1C18, I1C20, I1C25, I1C26, I1C30, I1C31, I1C32, I1C33, I1C44, I1C45, I1C46, I2C02, I2C03, I2C04, I2C05, I2C07, I2C09, I2C15, I2C17, I2C18, I2C19, I2C21, I2C22, I2C24, I2C30, I2C37, I2C39, I2C41, I2C42, I2C46, I2C47, I2C51, I2C52, I2C53, I2C54, I2C55, I2C56, I2C57, I2C59, I2C60, I2C61, I2C67, I2C68, I2C69, I2C70, I2C71, I2C72, I2C78, I2C79, I2C82, I2C83, I2C86, I2C87, I2C88, I2C89, I2C90, I2C91, I2C92, I2C93, I2C94, I2C95, I2C101, I2C102, I2C103, I2C106, I2C107, I2C108, I2C109, I2C110, I2C111, I2C112, I2C113, I2C114, I2C115, I2C116</p>	<p><b>Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-03)</b>  <b>Definición:</b> Elementos metodológicos y procedimentales para evaluar el estado de ánimo de los atletas que están en las fases de entrenamiento deportivo con el objetivo de competir oficialmente.  <b>Cat2:</b> Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06, Cat2-08.</p>
	<p><b>Estado de ánimo positivo y concentración plena del atleta (Cat2-05)</b>  <b>Definición:</b> Puesta en práctica de la acción adecuada del entrenador para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos planificados en el proceso de entrenamiento deportivo.  <b>Propiedades:</b> praxis del entrenador, motivación y aspiraciones del atleta, herramientas utilizadas, planificación, organización, estrategias de evaluación, actividades grupales, actividades individuales.  <b>Códigos:</b> I1C02, I1C08, I1C09, I1C10, I1C11, I1C12, I1C15, I1C16, I1C17, I1C18, I1C20, I1C21, I1C25, I1C36, I1C37, I1C39, I1C42, I1C52, I1C53, I1C55, I2C07, I2C10, I2C11,</p>	<p><b>Visión Ontológica para evaluar el Estado de Animo (Cat1- 04)</b>  <b>Definición:</b> Escenarios para la construcción del conocimiento científico con el objetivo de evaluar de forma efectiva el estado de ánimo de los atletas antes de competir oficialmente, lo cual permita prevenir cualquier alteración que se pueda generar.  <b>Cat2:</b> Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06, Cat2-07.</p>

	I2C12, I2C13, I2C19, I2C21, I2C22, I2C25, I2C26, I2C27, I2C28, I2C30, I2C37, I2C39, I2C40, I2C41, I2C42, I2C43, I2C46, I2C47, I2C50, I2C51, I2C60, I2C61, I2C78, I2C82, I2C84, I2C86, I2C96, I2C97, I2C98, I2C106, I2C107, I2C108, I2C109, I2C110, I2C111, I2C112, I2C113, I2C114, I2C115, I2C116.	
	<p><b>Beneficios de evaluar el estado de ánimo (Cat2-06)</b>  <b>Definición:</b> Todos aquellos beneficios que obtiene el entrenador para detectar y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados.  <b>Propiedades:</b> Manejo adecuado de emociones, expectativa de superación, detección de perturbaciones, adecuación de emociones, procesos fisiológicos, procesos cognitivos, conducta adecuada  <b>Códigos:</b> I1C04, I1C10, I1C11, I1C30, I1C38, I1C39, I2C10, I2C21, I2C24, I2C27, I2C37, I2C39, I2C51, I2C71, I2C72, I2C67, I2C68, I2C69, I2C70, I2C71, I2C72, I2C73, I2C74, I2C75, I2C76, I2C77, I2C82, I2C86, I2C87, I2C88, I2C89, I2C90, I2C91, I2C101, I2C102, I2C103, I2C106, I2C107, I2C108, I2C109, I2C110, I2C111, I2C112, I2C113, I2C114, I2C115, I2C116.</p>	<p><b>Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05)</b>  <b>Definición:</b> Construcción reflexiva desde lo experiencial de los entrenadores, en relación a la evaluación efectiva del estado de ánimo de los atletas antes de competir oficialmente, lo cual permita prevenir cualquier alteración que se pueda generar.  <b>Cat2:</b> Cat2-01, Cat2-02, Cat2-03, Cat2-04, Cat2-05, Cat2-06, Cat2-07.</p>
	<p><b>Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07)</b>  <b>Definición:</b> Perspectiva que se tiene de la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades.  <b>Propiedades:</b> Actividades ejecutadas por psicólogos deportivos, direccionalidad del trabajo psicológico, sesiones de trabajo, trabajos individualizados, autocontrol, autoconcepto, escenario competitivo.  <b>Códigos:</b> I1C02, I1C08, I1C09, I1C10, I1C11, I1C12, I1C15, I1C16, I1C18, I1C25, I1C26, I1C28, I1C31, I1C32, I1C33, I1C38, I1C42, I1C43, I1C47, I1C48, I1C49, I1C50, I1C51, I1C53, I2C02, I2C03, I2C04, I2C05, I2C07, I2C09, I2C12, I2C15, I2C17, I2C18, I2C19, I2C21, I2C22, I2C24, I2C30, I2C31, I2C35, I2C38, I2C39, I2C41, I2C42, I2C46, I2C47, I2C50, I2C52, I2C53, I2C54, I2C55, I2C56, I2C57, I2C84, I2C86, I2C97, I2C98, I2C106, I2C107, I2C108, I2C109, I2C110, I2C111, I2C112, I2C113, I2C114, I2C115, I2C116.</p>	
	<p><b>Aplicación de métodos y herramientas para evaluar el estado de ánimo (Cat2-08)</b>  <b>Definición:</b> Proceso de la puesta en práctica de la acción ontometodológica del entrenador en el proceso de entrenamiento deportivo y en situaciones competitivas.</p>	

	<p><b>Propiedades:</b> Lo ontológico en relación al contexto, Concienciar al atleta, motivación a los atletas en relación a los métodos a utilizar, nuevas estrategias para el abordaje en relación a la evaluación del estado de ánimo, requerimientos de actualización profesional en los entrenadores en preparación psicológica.</p> <p><b>Códigos:</b> I1C02, I1C16, I1C18, I1C26, I1C29, I1C31, I1C32, I1C33, I1C39, I1C40, I1C41, I1C43, I1C44, I1C45, I1C46, I1C48, I1C49, I1C50, I2C02, I2C03, I2C04, I2C05, I2C07, I2C12, I2C17, I2C19, I2C21, I2C22, I2C30, I2C31, I2C37, I2C39, I2C41, I2C42, I2C52, I2C53, I2C54, I2C55, I2C56, I2C57, I2C60, I2C61, I2C79, I2C82, I2C84, I2C85, I2C86, I2C96, I2C97, I2C98, I2C105, I2C106, I2C107, I2C108, I2C109, I2C110, I2C111, I2C112, I2C113, I2C114, I2C115, I2C116,</p>	
--	---	--



**Gráfico 5. Categorización 1+2**

Es importante mencionar, que no aparecieron nuevos códigos o categorías producto de la comparación entre los informantes 1 y 2, por ende se considera que las categorías están saturadas y se detiene la realización de entrevistas, tal como lo establece el Muestreo Teórico de la Teoría Fundamentada, por consiguiente, se procede al proceso de interpretación de las categorías construidas en la búsqueda de generar la teoría emergente de los datos.

## **La Exégesis**

### ***Visión Ontomedológica sobre el Estado de Ánimo***

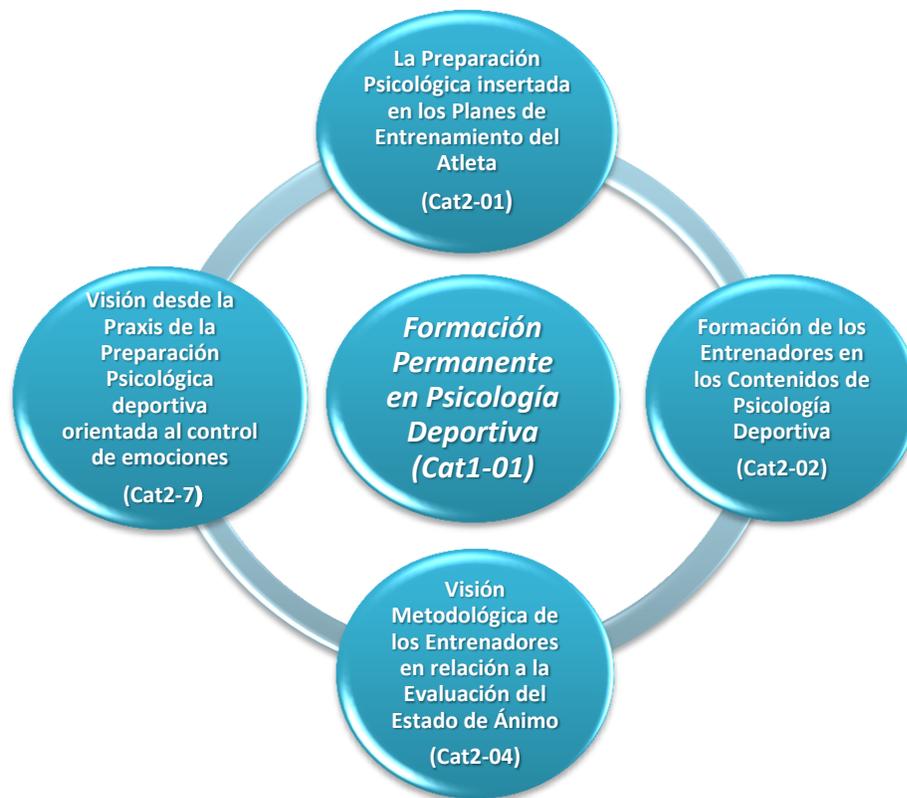
Esta dimensión se comprende como la perspectiva teórica conceptual y de la generación de conocimiento científico en el ámbito del estado de ánimo que poseen los entrenadores deportivos en natación.

En ese sentido, dicha dimensión quedó conformada por cinco (5) Categorías de Primer Nivel (Cat1-XX) las cuales son las siguientes: Formación Permanente en Psicología Deportiva (Cat1-01), Cotidianidad del Estado de Animo (Cat1-02), Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-03), Visión Ontológica para evaluar el Estado de Animo (Cat1-04) y Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05), las cuales agrupan ocho (8) Categorías de Segundo Nivel (Cat2-XX), las cuales son las siguientes: La Preparación Psicológica insertada en los Planes de Entrenamiento del Atleta (Cat2-01), Formación de los entrenadores en los contenidos de psicología deportiva (Cat2-02), Personalidad de los Atletas (Cat2-03), Visión Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo (Cat2-04), Estado de Ánimo Positivo y Concentración Plena del Atleta (Cat2-05), Beneficios de Evaluar el Estado de Ánimo (Cat2-06), Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al Control de Emociones (Cat2-07), Visión desde la praxis de la Actividad Física Adaptada (Cat2-08).

#### ***Formación Permanente en Psicología Deportiva (Cat1-01)***

Esta categoría se puede definir como un proceso dirigido de forma continua a los entrenadores, el cual está relacionado a la preparación en contenidos de psicología deportiva y su incorporación efectiva a los planes de entrenamientos, con el objetivo de propiciar que los atletas presenten un estado de ánimo ideal previo y durante las competencias oficiales..... Está conformada por las Categorías de Segundo Nivel: La Preparación Psicológica insertada en los Planes de Entrenamiento del Atleta, Formación de los Entrenadores en los Contenidos de Psicología Deportiva, Visión

Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo, Aplicación de Métodos y Herramientas para Evaluar el Estado de Ánimo, las cuales se representan en el Gráfico 6 y se interpretan seguidamente.



**Gráfico 6. Formación Permanente en Psicología Deportiva (Cat1-01)**

***La Preparación Psicológica insertada en los Planes de Entrenamiento del Atleta (Cat2-01)***

La cual se puede establecer como: Un conjunto de conocimientos y teorías de preparación psicológica aplicados a los atletas en el proceso de entrenamiento deportivo, con el objetivo de mantener a los mismos, altamente concentrados y motivados para la competencia. Sus propiedades son: planificación, organización, autoestima, estado de ánimo, salud, condiciones ambientales, condiciones de

competencias, entorno familiar, convivencia, vida cotidiana, personalidad, ritmo de entrenamiento. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...en la actualidad la preparación psicológica la llevan a cabo los propios entrenadores y no como debería ser mediante un equipo multidisciplinario...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos, y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales...", "...Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. ...", "...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...", "...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...", "...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...", "...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la

prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencias que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada

desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”. “...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”, “...Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar,

en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por ende el estado de ánimo, porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “...En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porqué los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados...”.

Lo expresado anteriormente significa del presente estudio, que los informantes a pesar que son los que aplican la preparación psicológica, reconocen y consideran que no existe una verdadera preparación durante su proceso de formación como

“Entrenadores Deportivos”, ya que en sus estudios universitarios como profesores de Educación Física, no se les impartió unidades curriculares relacionadas con el entrenamiento deportivo, y menos, en el ámbito de la psicología deportiva, ya que es programa de formación totalmente diferente. Es importante mencionar, que no existe un lineamiento por parte de la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara (ADAEL), para insertar la preparación psicológica a los planes de entrenamiento que se ejecutan con los atletas, y por ende cada entrenador aplica individualmente lo que cree conveniente, que vaya en función de mantener el estado de ánimo de los nadadores de forma positiva, para que estén motivados, concentrados y enfocados en las competencias oficiales.

En este contexto, se requiere desarrollar una política de formación y actualización continua, dirigida a optimizar el recurso humano existente, de tal manera que puedan dar respuesta a las exigencias de representar los colores del Estado en Competencias Nacionales Federadas. Cabe resaltar, que dicho proceso de formación y actualización debe iniciar por la sensibilización de los entrenadores hacia una atención humanista del atleta, ya que son seres humanos sensibles a cualquier alteración en su estado de ánimo por diversos problemas o incidentes que puedan presentarse de forma imprevista; así como también, pueden presentar cambios fisiológicos en su organismo que pueden propiciar alterar la concentración del mismo antes de competir oficialmente. En este proceso se debe incluir diferentes elementos conceptuales y procedimentales (herramientas y métodos de evaluación) que permitan cumplir con las metas deportivas establecidas para alcanzar los mejores resultados.

Es importante resaltar, que el entrenamiento deportivo es un proceso que tiene como finalidad optimizar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico del atleta; el cual es sometido a fuertes cargas físicas y mentales que afectan constantemente su desempeño (performance). En ese sentido, la psicología deportiva permite entrenar al atleta en el manejo de técnicas y destrezas psicológicas, que le permitan controlar los pensamientos, las emociones y finalmente la ejecución deportiva. En ese sentido, García Ucha (2004), afirma que el deporte requiere de todas las Ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas

para poder comunicarse con diferentes especialistas; además, las diferencias individuales de los deportistas, tanto durante el proceso de entrenamiento, como en la competencia y las implicaciones que tienen tanto los psicólogos, como los entrenadores deportivos para una actuación eficaz, han sido objeto de investigación desde los comienzos de la Psicología del Deporte. Es por ello, que existen criterios y maneras disímiles en cuanto a su aplicación.

En el mismo campo de acción, Puní (1974), expreso que el entrenador tiene un círculo determinado de cuestiones pedagógicas que se relacionan con la preparación psicológica con vista a las competencias y entran en la esfera de su competencia. Entre otras están las tareas, los medios, los elementos metodológicos, la organización y la planificación de la preparación psicológica con vista a las competencias. Por consiguiente, no se trata de hacer psicólogos a los entrenadores deportivos si no que estos manejen los aspectos psicológicos que dependen directamente de su accionar. Diversos autores consideran la necesidad de que los entrenadores deportivos reciban una formación relacionada con la psicología del deporte; por lo tanto, es imprescindible incidir en esa formación, en aras de que los entrenadores enriquezcan con mayor objetividad los contenidos psicológicos en los planes de preparación con la dosificación en tiempo y especificidad adecuada, tales como afirman: Riera (1985), Cantón (2002), Buceta (2004) y Dosil (2004).

En tal sentido, la inserción de la preparación psicológica es fundamental en los planes de entrenamiento aplicados por los entrenadores, con el objetivo de optimizar dichos procesos y alcanzar los objetivos que se tienen trazados, por consiguiente la dimensión de: “la Preparación Psicológica insertada en los Planes de Entrenamiento del Atleta”, constituye un elemento imprescindible en la formación que se imparte a los entrenadores por parte de ADAEL, en el marco en el cual se desarrolla la presente investigación.

### **Formación de los Entrenadores en los Contenidos de Psicología Deportiva (Cat2-02).**

Quedó definida como: El proceso de capacitación y adiestramiento para que los entrenadores conozcan y apliquen los contenidos concernientes a la psicología deportiva. Sus propiedades son: Debilidad de formación en la psicología deportiva, desconocimiento por parte de los entrenadores, motivación de los entrenadores a recibir una capacitación, necesidad de capacitación, formación por parte de los entrenadores, carencia de terminologías, especialistas en el área, poca experiencia en psicología deportiva, visión metodológica centrada en la psicología deportiva. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...La preparación psicológica permite que los nadadores estén concentrados y dispuestos a obtener los mejores resultados de competencia. Hace muchos años atrás, nos apoyaban algunos psicólogos por parte de Fúndela de forma eventual, pero...", "...en la actualidad la preparación psicológica la llevan a cabo los propios entrenadores y no como debería ser mediante un equipo multidisciplinario...", "...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...", "...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...", "...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador

con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos

adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”.

Lo señalado anteriormente significa en el contexto del presente en estudio, que los informantes consideran imprescindible una preparación en el ámbito de la psicología deportiva, ya que presentan ciertos vacíos desde ese punto de vista; no obstante, aplican conocimientos empíricos por lógica y por experiencia previa cuando tenían roles como atletas. Como se dijo anteriormente, el adiestramiento y capacitación que se efectúa por parte de la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara (ADAEL) es prácticamente inexistente en relación a la preparación psicológica; inclusive, no existe formación relacionada al entrenamiento deportivo, y no se le exige certificación para que una persona se desempeñe como entrenador en las diferentes especialidades de los deportes acuáticos.

Es por ello, que se requiere la implementación de una política de formación y actualización continua y permanente, dirigida a los entrenadores. En tal sentido, el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo, debido a que es el responsable de la dirección pedagógica del proceso, tal como lo expresa Valdés (1996).

En el mismo orden de ideas, la valoración del rol del entrenador deportivo, es uno de los aspectos que genera mayor interés, debido a la relación que se establece entre el rendimiento deportivo y el estado de ánimo precompetitivo y competitivo del atleta, observado este como mediador del éxito o fracaso que pueda obtenerse. En ese sentido, las percepciones que los entrenadores tienen sobre el estado de ánimo de sus atletas pueden influir sobre diferentes aspectos de su rendimiento, lo cual es

confirmado por los investigadores: Lazarus (2000), Skinner y Brewer (2002), Ruiz y Hanin (2003), De la Vega et al. (2008) y Borges (2016). Por consiguiente, es necesario la aplicación de un programa de formación permanente y actualizada en la preparación psicológica, dirigida a los entrenadores de natación por parte de ADAEL.

### **Visión Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo (Cat2-04).**

La cual se orienta como: Los métodos a utilizar desde los diferentes senderos a seguir para la puesta en práctica de la evaluación del estado de ánimo de los atletas. Sus propiedades son: Diagnóstico, planificación, praxis, estrategias de evaluación, debilidad metodológica, evaluación individualizada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observó mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de

indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por

supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir.....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...” “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante... ”, “...A menos que sea un nadador

profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera.. ...”, “...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “... En mi

experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren

que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que es necesario aplicar los métodos adecuados para evaluar efectivamente el Estado de Ánimo de los nadadores antes y durante las competencias oficiales. En ese sentido, existen evidencias comprobadas en el mundo del deporte, de la relación existente entre el estado de ánimo y el rendimiento en competencia, y según Borges (2016), los investigadores no han tenido éxito en la elaboración del “estado de ánimo ideal del atleta”, que permita alcanzar los mejores resultados. Es posible que gran parte de la equivocidad que caracteriza a los hallazgos en esta área, se deba a factores metodológicos.

En el mismo orden de ideas, González (2015), considera que los factores que dependen del rendimiento deportivo son numerosos, difíciles de determinar y con relaciones complejas entre los mismos. Estos factores determinantes del rendimiento deportivo, son tanto de carácter fisiológico, psicológico y social. La investigación en cada uno de estos campos ha abierto nuevas vías de intervención que han evolucionado la teoría del entrenamiento. No obstante, es obvio que aún queda mucho camino por recorrer. En este contexto de la presente investigación, se requiere diseñar métodos adecuados para los nadadores larenses, los cuales permitan evaluar efectivamente el estado de ánimo de los mismos, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados en competencias oficiales.

### **Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07)**

La cual es definida como: Perspectivas que se tiene de la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades... Sus propiedades son: Actividades ejecutadas por psicólogos deportivos, direccionalidad del trabajo psicológico, sesiones de trabajo, trabajos individualizados, autocontrol, autoconcepto, escenario competitivo. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: “...Es indispensable en

cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...”, “...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...”, “...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle....”, “...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...”, “.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista....”, “...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena

alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la

posibilidad de hacerlo bien o no....”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando

desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy

afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes señalan las perspectivas que deben considerarse en la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades, que estén función de evaluar el estado de ánimo de los nadadores de forma óptima. Es importar destacar, que la evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse mediante una sola forma de medición o un simple test, se requiere y se deben considerarse instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática (holística).

Es necesario desarrollar en los nadadores “el autoconcepto”, debido a que es una forma de proyectarse positivamente a nivel cognitivo y conductual, en el entorno donde se desempeñara el atleta (en lo personal y competitivo); en ese sentido, Castillero (2020), considera que la autoestima o valoración emocional de la persona, propiciará que se esboce un “Yo ideal”, aquello que al sujeto le gustaría ser, y que intente alcanzarlo. No obstante, nuestro “Yo ideal” puede estar más o menos cerca de nuestro “Yo real”, cosa que puede desencadenar frustraciones y una autoestima disminuida, sino se consigue una aproximación al primero. Del mismo modo, si las situaciones que se viven contradicen nuestro desarrollo, se ven como amenaza y por ende se debe ser cuidadoso con estas circunstancias.

Asimismo, se requiere efectuar diferentes actividades para la evaluación del estado de ánimo, por consiguiente, a nivel conductual o motor, “la observación directa” es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte, igualmente, se pueden utilizar videos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), y registros de comportamientos, los cuales son esenciales para evaluar si un determinado atleta presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones, tal como afirma Bosque (2015). Por otra parte, a nivel cognitivo se puede evaluar al nadador por medio de cuestionarios, autoinformes de carácter multidimensional y unidimensional, o informalmente con entrevistas, que permitan medir el grado de ansiedad que experimentan los mismos, ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones. Bosque (2015), indica que la entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con cuestionarios podrían pasar desapercibidos, se convierte en un instrumento adecuado en la psicología del deporte. Finalmente, se deben vincular, las herramientas: POMS, test de Flow y las técnicas (terapias) de MINDFULNESS, para consolidar la evaluación del estado de ánimo del nadador y la posible detección y corrección de desviaciones emocionales que permitan una alta motivación y concentración del mismo en la fase competitiva.

Considerando todas las categorías descritas anteriormente, las cuales están estrechamente vinculadas con el establecimiento de un plan de formación permanente para el entrenador y que el mismo, pueda adquirir los conocimientos y teorías de preparación psicológica adecuada para su inserción y aplicación en el proceso de entrenamiento deportivo, con el objetivo de mantener a los nadadores enfocados para competir. Los informantes claves, consideran que el entrenador es un como un segundo padre para el nadador, ya que convive a diario con el mismo, en muchas horas de preparación, debido a que este tipo de deporte (marca y registro) requiere una vocación de entrenamiento muy constante para poder mejorar los tiempos. Por consiguiente, se debe establecer una relación de confianza con el nadador, y la parte humana, y los valores éticos juegan un papel fundamental para el establecimiento de la misma. Finalmente, se establecieron actividades a nivel conductual y cognitivo para medir el estado de ánimo del atleta.

### ***Cotidianidad del Estado de Animo (Cat1-02)***

Esta categoría se define como situaciones que se presentan en los hechos de la vida diaria del atleta, los cuales alteren el estado de ánimo y propicien desconcentración en el mismo... Está conformada por las Categorías de Segundo Nivel: Personalidad de los Atletas, Visión Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo, Estado de Ánimo Positivo y Concentración Plena del Atleta, Aplicación de Métodos y Herramientas para Evaluar el Estado de Ánimo, las cuales se representan en el Gráfico 7 y se interpretan seguidamente.



**Gráfico 7. Cotidianidad del Estado de Animo (Cat1-02)**

#### **Personalidad de los Atletas (Cat2-03)**

Establecida como: Un conjunto de rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los atletas en el entorno donde se desenvuelven. Sus propiedades

son Emociones, medio ambiente, actitud, expresión corporal, individualidad, salud, situaciones de vida, crecimiento personal, autoestima, superación. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...la preparación psicológica debe tener un peso importante a la hora de efectuar los entrenamientos, todos los atletas tienen diferente personalidad y diferente forma de sobrellevar todo, un atleta de alta competencia está sometido a muchas presiones...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guió es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...", "...La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. ...", "...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...", "...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...", "...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la

responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno

o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...Mi forma de evaluar es diferente con cada atleta, porque obviamente cada uno tiene diferente personalidad, me han tocado algunos atletas en la categoría infantil y juvenil que son muy introvertidos y a la hora de competir muestran una actitud extrovertida, eso puede ser una alerta de que está nervioso antes de competir; y también pasa a la inversa, uno muy extrovertido que al competir se muestra introvertido...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar, en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por ende el estado de ánimo, porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión. ...”, “...Debemos considerar mucho la

depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo señalado representa en el contexto de la investigación, que los informantes consideran que la personalidad del nadador influye significativamente en como sobrellevar los problemas que puedan presentarse en la cotidianidad; es importante mencionar un atleta de alta competencia está sometido a muchas presiones, y por ende depende de su autorregulación y de ayuda adecuada, si el caso lo amerita, para superar cualquier obstáculo que se presente que pueda alterar su estado de ánimo antes de enfrentar una competencia oficial. Tal como afirma, Cockerill et al. (1991), el cual señala que el estado de ánimo es un estado emocional transitorio que pueden ser influenciados por variados factores ambientales y de “personalidad”.

Entonces, a pesar de que el estado de ánimo se diferencia de la personalidad, los mismos están vinculados, siendo los primeros, una sensación poco intensa, difusa, relativamente duradera, e inespecífica respecto de un posible objeto u antecedente y se diferencia de la personalidad, en que estos no suelen tener un componente temporal, sino que son actitudes permanentes en el tiempo, tal como señala Andrade et al. (2011), el cual es mencionado por Borges (2016). Sin embargo, determinados tipos de personalidades, como el optimismo o la neurosis pueden predisponer al sujeto a unos determinados estados de ánimo, que en el momento que resulten perjudiciales, forman una clase de patologías denominadas trastornos del estado de ánimo.

En el mismo orden de ideas, Shuare (1990), señala que el estado de ánimo es un estado emocional general e “indeterminado de la personalidad”, que influencia los procesos cognoscitivos y conductuales respecto al medio y a sí mismo; es variable y en él coexisten vivencias de diferente denominación, connotación e intensidad. Además, se vincula fundamentalmente a la posición subjetiva del individuo respecto

a vivencias provenientes de la actividad vital del organismo, sus relaciones con el medio que lo rodea y la satisfacción de sus necesidades y aspiraciones. Todo esto determina, la vinculación existente entre el estado de ánimo y la personalidad

### **Visión Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo (Cat2-04)**

La cual se orienta de la siguiente forma: Son los métodos a utilizar desde los diferentes senderos a seguir para la puesta en práctica de la evaluación del estado de ánimo de los atletas. Sus propiedades son: Diagnostico, planificación, praxis, estrategias de evaluación, debilidad metodológica, evaluación individualizada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi

experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba

mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir.....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...” “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante... ”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías

inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera.. ...”, “...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede

llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren

que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo afirmado anteriormente significa en el contexto de la investigación, que los informantes no aplican metodologías determinadas ni estandarizadas por la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara, ni de la Federación Deportiva correspondiente, las cuales no establecen lineamientos o sistemas de trabajos, a diferencia de otros países, tales como por ejemplo: España. En este particular, los informantes utilizan métodos empíricos individuales para controlar el estado de ánimo de los nadadores que entrenan; en ese sentido, trabajan la concentración, mediante visualización antes de la competencia, considerando, el tipo de personalidad de cada nadador, utilizando “la observación” de los comportamientos de cada atleta durante los entrenamientos y antes de cada prueba a ejecutar en competencias oficiales. En algunas oportunidades han obtenidos resultados positivos, pero en otras no detectaron perturbaciones en el estado de ánimo a tiempo que influyeron en los resultados deportivos; por eso reconocen que deben utilizar métodos certificados desde la psicología deportiva, para ser más efectivos y cumplir con los objetivos trazados.

### **Estado de Ánimo Positivo y Concentración Plena del Atleta (Cat2-05)**

La cual se determina como: La puesta en práctica de la acción adecuada del entrenador para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos planificados en el proceso de entrenamiento deportivo. Sus propiedades son: praxis del entrenador, motivación y aspiraciones del atleta, herramientas utilizadas, planificación, organización, estrategias de evaluación, actividades grupales, actividades individuales. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: “...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...”, “...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo,

puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...”, “...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle...”, “...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observó mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...”, “...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...”, “...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...”, “.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...”, “...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...”, “.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...La concentración, es estar enfocado en competir, en que no hay nada que lo pueda alterar en sus objetivos, hasta con la mirada de un atleta se conoce si está concentrado ...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene

el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...”, “...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos....”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir.....”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de

competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación.....”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado....”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías

inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera.. ...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas. ...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el

hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes que los nadadores son sometidos a diferentes presiones externas como internas, hasta la temperatura del agua afecta a un nadador, y más si es de la especialidad de aguas abiertas, por eso consideran que los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales. Para trabajar un estado de ánimo positivo y concentración plena, utilizan visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración antes de la competencia, observan los comportamientos de los nadadores en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, contemplando hasta la mirada que tiene cada uno.

Consideran relevante mantener un ritmo de entrenamiento adecuado con los nadadores, ya que es un deporte de registro y marca, y no tener un ritmo adecuado puede propiciar el aumento de los tiempos; en nuestro país por las condiciones económicas y la pandemia mundial que se vive, influyen para tener un calendario de competencias anuales óptimo. Asimismo, los informantes expresan que se deben tener las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar en piscinas aptas, y estos deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, entre otros. El entrenador debe generar con su atleta, mucha confianza y empatía.

En la misma línea de investigación, Lorenzo, Gil y Martín (2001), creen que los estados de ánimo, por lo general, son considerados más suaves que las emociones y de menor duración. Todo deportista sabe que muy a menudo su rendimiento, en una sesión de entrenamiento o incluso en la propia competición, se encuentra

condicionado por su estado de ánimo. De tal manera, que los estados de ánimo positivos se asocian a buenos resultados deportivos, siempre en la medida de las posibilidades de cada deportista, y viceversa, estados de ánimo negativos se asocian a malos resultados deportivos.

### **Beneficios de Evaluar el Estado de Ánimo (Cat2-06)**

La cual se puede orientar se la siguiente manera: Son todos aquellos beneficios que obtiene el entrenador para detectar y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados. Sus propiedades son: Manejo adecuado de emociones, expectativa de superación, detección de perturbaciones, adecuación de emociones, procesos fisiológicos, procesos cognitivos, conducta adecuada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...La preparación psicológica permite que los nadadores estén concentrados y dispuestos a obtener los mejores resultados de competencia. Hace muchos años atrás, nos apoyaban algunos psicólogos por parte de Fúndela de forma eventual, pero...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...", "...Yo creo que deben existir en el mundo herramientas probadas para medir ese estado de ánimo, en ese sentido, se debe diseñar una herramienta aquí en Venezuela, específicamente porque no aquí en Lara, el cual permita evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores ...", "...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...", "...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener

los mejores resultados. ...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al

competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe

conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas ...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo ...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes consideran que es beneficioso para el entrenador detectar y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados. Es importante considerar que el estado de ánimo, no sólo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella. Esta concepción

define una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. De esta forma la subjetividad, su desarrollo y variaciones, es un resultado indirecto y un nuevo punto de partida de la acción de transformación sobre el ambiente, tales como afirman Rubinstein (1981), Shuare (1990), Corral (2003) y Febles (2004).

En relación a estos aspectos, se encuentran trabajos dentro del ámbito de la psicología clínica, en el ámbito laboral y educativo. Por otro lado, Moltó et al. (1999), exponen que no han encontrado referencia alguna respecto a este tipo de estudios en el ámbito deportivo, aunque es conocido que existe una relación directa entre estado emocional previo a la competición y el rendimiento posterior. Es importante resaltar, que los resultados de los estudios que utilizan procedimientos de inducción del estado de ánimo proporcionan una importante contribución a la comprensión de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, destacando los trabajos que inducen un estado de ánimo, mediante la manipulación de las condiciones externas usando música, facilitación social, regalos, recompensas, continuando con la muestra de escenas de películas, expresiones faciales y/o manipulando el feedback ofrecido al participante, lo cual es de gran beneficio, por los resultados positivos que se obtienen.

Considerando todas las categorías de segundo nivel descritas anteriormente, las cuales están estrechamente vinculadas con las situaciones que están presentes en la vida diaria del atleta, las cuales puedan alterar de forma negativa el estado de ánimo del mismo y propicien desconcentración y/o desmotivación; Por ende, es necesario evaluar efectivamente el estado de ánimo, ya que los beneficios que se obtienen son importantes, debido a que el proceso de entrenamiento deportivo es algo complejo, y no se pueda tomar a la ligera, porque es un trabajo que requiere esfuerzo, sacrificio y dedicación por diferentes actores, el cual es desarrollado por años, y el mismo, sea vulnerable a circunstancias y detalles que ocurren dentro del entorno del atleta, y que en ese plano emocional se puedan generar un desequilibrio en el sujeto que lo desvíe de su objetivo principal, que es la obtención de los mejores resultados deportivos.

## **Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07)**

Determinada como: Las perspectivas que se tiene de la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades... Sus propiedades son: Actividades ejecutadas por psicólogos deportivos, direccionalidad del trabajo psicológico, sesiones de trabajo, trabajos individualizados, autocontrol, autoconcepto, escenario competitivo. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tanto condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...", "...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado

según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se

tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir...”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre

todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...Por experiencia propia, creo que

se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo señalado representa en el contexto de la investigación, que los informantes señalan las perspectivas que deben considerarse en la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades, que estén función de evaluar el estado de ánimo de los nadadores de forma óptima. Es importar destacar, que la evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse mediante una sola forma de medición o un simple test, se requiere y se deben considerarse instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática (holística).

Es necesario desarrollar en los nadadores “el autoconcepto”, debido a que es una forma de proyectarse positivamente a nivel cognitivo y conductual, en el entorno

donde se desempeñara el atleta (en lo personal y competitivo); en ese sentido, Castellero (2020), considera que la autoestima o valoración emocional de la persona, propiciará que se esboce un “Yo ideal”, aquello que al sujeto le gustaría ser, y que intente alcanzarlo. No obstante, nuestro “Yo ideal” puede estar más o menos cerca de nuestro “Yo real”, cosa que puede desencadenar frustraciones y una autoestima disminuida, sino se consigue una aproximación al primero. Del mismo modo, si las situaciones que se viven contradicen nuestro desarrollo, se ven como amenaza y por ende se debe ser cuidadoso con estas circunstancias.

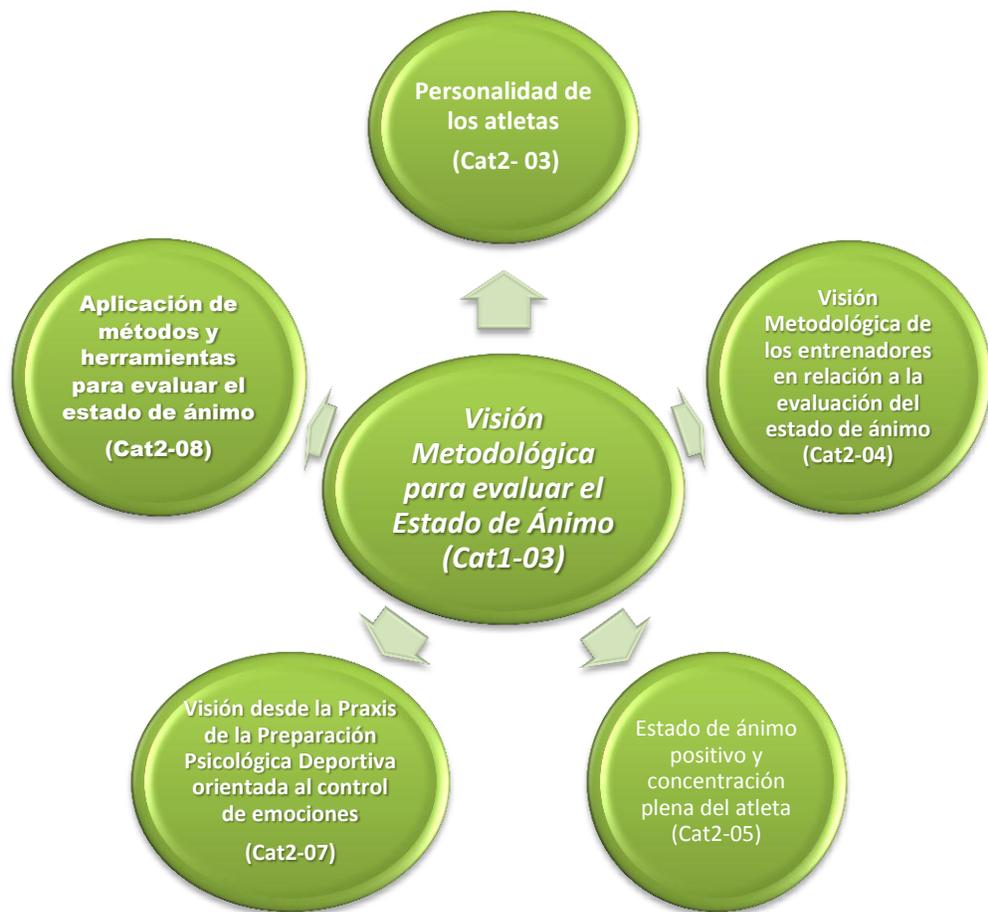
Asimismo, se requiere efectuar diferentes actividades para la evaluación del estado de ánimo, por consiguiente, a nivel conductual o motor, “la observación directa” es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte, igualmente, se pueden utilizar videos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), y registros de comportamientos, los cuales son esenciales para evaluar si un determinado atleta presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones, tal como afirma Bosque (2015). Por otra parte, a nivel cognitivo se puede evaluar al nadador por medio de cuestionarios, autoinformes de carácter multidimensional y unidimensional, o informalmente con entrevistas, que permitan medir el grado de ansiedad que experimentan los mismos, ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones. Bosque (2015), indica que la entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con cuestionarios podrían pasar desapercibidos, se convierte en un instrumento adecuado en la psicología del deporte. Finalmente, se deben vincular, las herramientas: POMS, test de Flow y las técnicas (terapias) de MINDFULNESS, para consolidar la evaluación del estado de ánimo del nadador y la posible detección y corrección de desviaciones emocionales que permitan una alta motivación y concentración del mismo en la fase competitiva.

Considerando todas las categorías descritas anteriormente, las cuales están estrechamente vinculadas con la determinación de los escenarios para la construcción del conocimiento científico, que es necesario para evaluar de forma óptima el estado de ánimo de los atletas antes de la fase competitiva. En ese sentido, los informantes claves, consideran que el entrenador es un como un segundo padre para el nadador,

ya que convive a diario con el mismo, en muchas horas de preparación, debido a que este tipo de deporte (marca y registro) requiere una vocación de entrenamiento muy constante para poder mejorar los tiempos. Por consiguiente, se debe establecer una relación de confianza con el nadador, y la parte humana, y los valores éticos juegan un papel fundamental para el establecimiento de la misma. Finalmente, se establecieron actividades a nivel conductual y cognitivo para medir el estado de ánimo del atleta.

### ***Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-03)***

Esta categoría se define como los elementos metodológicos y procedimentales para evaluar el estado de ánimo de los atletas que están en las fases de entrenamiento deportivo con el objetivo de competir oficialmente... Está conformada por las Categorías de Segundo Nivel: Personalidad de los atletas, Visión Metodológica de los entrenadores en relación a la evaluación del estado de ánimo, Estado de ánimo positivo y concentración plena del atleta, Beneficios de evaluar el estado de ánimo, Aplicación de métodos y herramientas para evaluar el estado de ánimo, las cuales se representan en el Gráfico 8 y se interpretan seguidamente.



**Gráfico 8. Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-03)**

### **Personalidad de los Atletas (Cat2-03)**

La Personalidad de los Atletas se define como: Conjunto de rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los atletas en el entorno donde se desenvuelven. Sus propiedades son Emociones, medio ambiente, actitud, expresión corporal, individualidad, salud, situaciones de vida, crecimiento personal, autoestima, superación. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...la preparación psicológica debe tener un peso importante a la hora de efectuar los entrenamientos, todos los atletas tienen diferente personalidad y diferente forma de sobrellevar todo, un atleta de alta competencia está sometido a muchas presiones...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "... Y

hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. ...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el

enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado....”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...Mi forma de evaluar es diferente

con cada atleta, porque obviamente cada uno tiene diferente personalidad, me han tocado algunos atletas en la categoría infantil y juvenil que son muy introvertidos y a la hora de competir muestran una actitud extrovertida, eso puede ser una alerta de que está nervioso antes de competir; y también pasa a la inversa, uno muy extrovertido que al competir se muestra introvertido...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar, en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por ende el estado de ánimo, porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión. ...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes para evaluar metodológicamente el estado de ánimo de los nadadores,

tienen en consideración los rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los mismos. En ese sentido, el entrenador debe estar enfocado en conocer cada uno de sus atletas, y el objetivo, debe estar enfocado en *establecer una relación de “confianza” con el atleta*. Es relevante, considerar que las emociones se experimentan de forma directa e inmediata, por medio de la valoración de los sentimientos. En cambio, en los estados de ánimo que constituyen un estado emotivo general de la personalidad, se matizan los procesos psíquicos y la conducta del ser humano y no están vinculados a un acontecimiento particular, puesto que se consideran estados no determinados. Los estados de ánimo pueden tener causas próximas o lejanas y su base sensible puede hallarse en la actividad del organismo, o pueden surgir bajo la influencia de una impresión, un recuerdo, o una idea repentina, pero para que esta impresión influya en el estado de ánimo, su efecto emocional debería encontrar un terreno preparado que coincidiera con los mismos motivos, extenderse y generalizarse, lo cual es sostenido por Rubinstein (1981).

Según González (2015), el estado de ánimo y las emociones forman parte de un mismo marco conceptual, y asocia tres características en la personalidad de los nadadores, las cuales están conformadas por: compromiso, control y reto, considerando “el compromiso”, cómo la habilidad de estar profundamente involucrado en las tareas que nos proponemos, “el Control”, cómo la creencia de que podemos influenciar en los diferentes eventos experimentados en nuestra vida y finalmente, “el Reto”, el cual es la superación personal que nos aportan los cambios que afrontamos en lugar de verlos como una amenaza. El autor concluye que los sujetos que muestran estos rasgos en su personalidad transforman experiencias estresantes de sus vidas en menos estresantes; esto se consigue variando la perspectiva que tienen del agente que causa dicho sentimiento. Todo esto, es de suma importancia, ya que los obstáculos y límites se los coloca el propio ser humano en su mente, por consiguiente, se requiere trabajar en este cambio de mentalidad del atleta.

## **Visión Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo (Cat2-04)**

Establecida como: Los métodos a utilizar desde los diferentes senderos a seguir para la puesta en práctica de la evaluación del estado de ánimo de los atletas. Sus propiedades son: Diagnóstico, planificación, praxis, estrategias de evaluación, debilidad metodológica, evaluación individualizada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observó mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...", "...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...", "...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados

esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos....”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta....”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no....”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de

competir.....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...” “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante... ”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que

entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera. ...”, “...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es

imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas...”, "...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, "...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, "...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, "...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, "...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, "...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, "...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entres, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo señalado anteriormente significa en el contexto de la investigación, que los informantes utilizan diferentes métodos empíricos para la evaluación del estado de ánimo de los atletas, los cuales tienen sus orígenes en sus propias experiencias, desde

cuando fueron atletas de alta competencias, utilizan **visualización y enfoque**, para motivar a los mismos y se mantengan concentrados en las competencias, no obstante, existen muchos factores adversos, porque no cuentan con un equipo multidisciplinario, que esté al servicio de alcanzar los mejores resultados deportivos. De alguna forma, el trabajo que llevan a cabo no tiene lineamientos que emanen de un ente rector o de una dirección técnica que dicte las pautas en la preparación psicológica. Aunque, igualmente llevan a cabo el proceso de entrenamiento deportivo de la mejor forma que pueden.

En la actualidad, uno de los mayores retos que tiene el entrenador deportivo, consiste en asumir la dirección del complejo proceso de preparación deportiva, con especial énfasis, en la atención sistémica de sus componentes físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos. De la misma forma, el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo, debido a que es el responsable de la dirección pedagógica del proceso, tal como lo expresa Valdés (1996).

Se ratifica, que el deporte requiere de todas las ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas, tal como lo sostiene, García Ucha (2004). Por lo tanto, el rol del entrenador deportivo es multidisciplinario y debe considerar las diferencias individuales de los deportistas, tanto durante el proceso de entrenamiento, como en la competencia, y las implicaciones que tienen la esfera emocional, específicamente “el estado de ánimo”, para una *actuación asertiva y efectiva* en el momento que se requiera, debido a que cualquier alteración emocional puede ocasionar que no se obtengan los resultados esperados.

### **Estado de Ánimo Positivo y Concentración Plena del Atleta (Cat2-05)**

Se establece como la: Puesta en práctica de la acción adecuada del entrenador para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos planificados en el proceso de entrenamiento deportivo. Sus propiedades son: praxis del entrenador, motivación y aspiraciones del atleta, herramientas utilizadas, planificación, organización, estrategias de evaluación, actividades

grupales, actividades individuales. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...", "...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observó mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...", "....

Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...La concentración, es estar enfocado en competir, en que no hay nada que lo pueda alterar en sus objetivos, hasta con la mirada de un atleta se conoce si está concentrado ...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...”, “...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me

gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir.....”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación.....”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado....”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al

competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera. ...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente

que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas. ...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo citado anteriormente representa en la presente investigación, que los informantes utilizan visualización y enfoque para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos trazados en el marco de la preparación deportiva. A nivel mundial, existe una nueva corriente en el ámbito de la psicología denominada Mindfulness (MF), la cual traducida al español es “**atención plena**”, que significa prestar atención al momento presente, sin juzgar, dando significado a la experiencia en cada instante, tal como lo define su creador Kabat-Zinn (2003). Según González (2015), en el campo de la MF aplicado al deporte de la alta competición, se tiene constancia de que hay equipos deportivos que están empleando estas técnicas; entre los casos más destacables tenemos el del preparador psicológico del equipo de natación de los Estados Unidos, Haberl (2007) y Pete Carroll, entrenador del equipo de fútbol americano, del equipo de los Seattle Seahawks, tal como afirman, Voight y Carroll (2006).

## **Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07)**

Se define como: Perspectiva que se tiene de la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades... Sus propiedades son: Actividades ejecutadas por psicólogos deportivos, direccionalidad del trabajo psicológico, sesiones de trabajo, trabajos individualizados, autocontrol, autoconcepto, escenario competitivo. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tanto condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...", "...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado

según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se

tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir...”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre

todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...Por experiencia propia, creo que

se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo señalado representa en el contexto de la investigación, que los informantes señalan las perspectivas que deben considerarse en la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades, que estén función de evaluar el estado de ánimo de los nadadores de forma óptima. Es importar destacar, que la evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse mediante una sola forma de medición o un simple test, se requiere y se deben considerarse instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática (holística).

Es necesario desarrollar en los nadadores “el autoconcepto”, debido a que es una forma de proyectarse positivamente a nivel cognitivo y conductual, en el entorno

donde se desempeñara el atleta (en lo personal y competitivo); en ese sentido, Castellero (2020), considera que la autoestima o valoración emocional de la persona, propiciará que se esboce un “Yo ideal”, aquello que al sujeto le gustaría ser, y que intente alcanzarlo. No obstante, nuestro “Yo ideal” puede estar más o menos cerca de nuestro “Yo real”, cosa que puede desencadenar frustraciones y una autoestima disminuida, sino se consigue una aproximación al primero. Del mismo modo, si las situaciones que se viven contradicen nuestro desarrollo, se ven como amenaza y por ende se debe ser cuidadoso con estas circunstancias.

Asimismo, se requiere efectuar diferentes actividades para la evaluación del estado de ánimo, por consiguiente, a nivel conductual o motor, “la observación directa” es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte, igualmente, se pueden utilizar videos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), y registros de comportamientos, los cuales son esenciales para evaluar si un determinado atleta presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones, tal como afirma Bosque (2015). Por otra parte, a nivel cognitivo se puede evaluar al nadador por medio de cuestionarios, autoinformes de carácter multidimensional y unidimensional, o informalmente con entrevistas, que permitan medir el grado de ansiedad que experimentan los mismos, ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones. Bosque (2015), indica que la entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con cuestionarios podrían pasar desapercibidos, se convierte en un instrumento adecuado en la psicología del deporte. Finalmente, se deben vincular, las herramientas: POMS, test de Flow y las técnicas (terapias) de MINDFULNESS, para consolidar la evaluación del estado de ánimo del nadador y la posible detección y corrección de desviaciones emocionales que permitan una alta motivación y concentración del mismo en la fase competitiva.

Considerando todas las categorías descritas anteriormente, las cuales están estrechamente vinculadas con la determinación de los escenarios para la construcción del conocimiento científico, que es necesario para evaluar de forma óptima el estado de ánimo de los atletas antes de la fase competitiva. En ese sentido, los informantes claves, consideran que el entrenador es un como un segundo padre para el nadador,

ya que convive a diario con el mismo, en muchas horas de preparación, debido a que este tipo de deporte (marca y registro) requiere una vocación de entrenamiento muy constante para poder mejorar los tiempos. Por consiguiente, se debe establecer una relación de confianza con el nadador, y la parte humana, y los valores éticos juegan un papel fundamental para el establecimiento de la misma. Finalmente, se establecieron actividades a nivel conductual y cognitivo para medir el estado de ánimo del atleta.

### **Aplicación de Métodos y Herramientas para Evaluar el Estado de Ánimo (Cat2-8).**

Se define de la siguiente manera: Proceso de la puesta en práctica de la acción ontometodológica del entrenador en el proceso de entrenamiento deportivo y en situaciones competitivas. Sus propiedades son: Lo ontológico en relación al contexto, Concienciar al atleta, motivación a los atletas en relación a los métodos a utilizar, nuevas estrategias para el abordaje en relación a la evaluación del estado de ánimo, requerimientos de actualización profesional en los entrenadores en preparación psicológica. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando

veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...”, “...Mi visión como entrenador en relación al estado de ánimo, es un factor a considerar, ya que tiene mucho peso, es la forma como el nadador enfrentara cada prueba, y ese estado de ánimo debe ser muy positivo, que permita que el atleta este concentrado y motivado...”, “...el perfil se puede evaluar mediante entrevistas, o herramientas que sean de rápida aplicación para obtener información inmediatamente para sus correcciones particulares. ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz

ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta....”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no....”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al

competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera ...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “...Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos

en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas ...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo ...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo afirmado anteriormente significa en el contexto del presente estudio, que los entrenadores deben ejecutar los métodos ideales, oportunos y efectivos, para evaluar el estado de ánimo de los nadadores de alta competencia. En ese sentido, Arroyo (2015), considera que se debe: identificar, valorar, evaluar y comparar el estado de ánimo de los diferentes atletas, con el objetivo de tener el perfil psicológico de cada uno, ya que las competencias en un año son variadas. Es importante mencionar que el mismo Arroyo (2015) y Borges (2016), en sus estudios orientados a determinar la “Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo”, utilizaron exitosamente herramientas para evaluar el estado de ánimo, tales como el instrumento Profile of Mood States (POMS), y establecieron el perfil del estados de ánimo de sus atletas, analizaron y validaron las propiedades psicométricas de una nueva escala propuesta (POMS-VIC), la cual emergió de la adaptación de la herramienta original del autor McNair (1971), y el mismo McNair (1992), e incorporaron modificaciones en el modelo teórico de Lang (1968). Por consiguiente es necesario utilizar estas herramientas a nivel mundial, efectuando las adaptaciones pertinentes a nuestra idiosincrasia y circunstancias actuales.

Por otra parte, se deben utilizar otras técnicas para favorecer que el nadador este altamente concentrado, y para ello, debe utilizar el “Mindfulness”, para enfocar la

mente, mediante la meditación. Igualmente, se utilizará un test para medir el Estado de Flow (FL), el cual lo definen Nakamura y Csikszentmihalyi (2002), como el estado mental que se caracteriza por la total absorción en la que se encuentra un individuo, cuando el mismo realiza una tarea determinada; es decir, cuando una persona se encuentra bajo este estado parece que nada más le importa. Se caracteriza por una motivación intrínseca elevada donde la persona está totalmente concentrada en la tarea que está realizando; Finalmente, se utilizaran herramientas y técnicas combinadas para ser más efectivos en la evaluación del estado de ánimo, con el objetivo de alcanzar los mejores resultados competitivos.

Considerando todas las categorías de segundo nivel descritas anteriormente, las cuales están estrechamente vinculadas con la determinación de los elementos metodológicos y procedimentales para evaluar efectivamente el estado de ánimo de los nadadores de alta competencia; en ese sentido, la experiencia de los informantes es clave, adicionando diversas experiencias exitosas en países como los Estados Unidos y España, donde han efectuado adaptaciones a la herramientas POMS, y el test de Flow, que evalúan el estado de ánimo y miden la motivación, conjuntamente con la técnica de concentración plena (mindfulness), con el objetivo final de tener el perfil psicológico de cada uno de los nadadores y corregir las posibles desviaciones que se puedan presentar en el futuro.

#### **Visión Ontológica para evaluar el Estado de Animo (Cat1- 04)**

Esta categoría se define como un escenario para la construcción del conocimiento científico con el objetivo de evaluar de forma efectiva el estado de ánimo de los atletas antes de competir oficialmente, lo cual permita prevenir cualquier alteración que se pueda generar... Está conformada por las Categorías de Segundo Nivel: Personalidad de los atletas, Visión Metodológica de los entrenadores en relación a la evaluación del estado de ánimo, Estado de ánimo positivo y concentración plena del atleta, Beneficios de evaluar el estado de ánimo, y Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones, las cuales se representan en el Gráfico 9 y se interpretan seguidamente.



**Gráfico 9. Visión Ontológica para evaluar el Estado de Animo (Cat1- 04)**

**Personalidad de los Atletas (Cat2-03)**

La cual puede definirse como: Un conjunto de rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los atletas en el entorno donde se desenvuelven. Sus propiedades son Emociones, medio ambiente, actitud, expresión corporal, individualidad, salud, situaciones de vida, crecimiento personal, autoestima, superación. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...la preparación psicológica debe tener un peso importante a la hora de efectuar los entrenamientos, todos los atletas tienen diferente personalidad y diferente forma de sobrellevar todo, un atleta de alta competencia está sometido a muchas presiones...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y

que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...”, “... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...Yo me guio es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. ...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los

entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado....”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como

responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...Mi forma de evaluar es diferente con cada atleta, porque obviamente cada uno tiene diferente personalidad, me han tocado algunos atletas en la categoría infantil y juvenil que son muy introvertidos y a la hora de competir muestran una actitud extrovertida, eso puede ser una alerta de que está nervioso antes de competir; y también pasa a la inversa, uno muy extrovertido que al competir se muestra introvertido...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar, en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por ende el estado de ánimo, porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión. ...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo citado anteriormente significa en el contexto de la dimensión en estudio, que los informantes para evaluar metodológicamente el estado de ánimo de los nadadores, tienen en consideración los rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los mismos. En ese sentido, el entrenador debe estar enfocado en conocer cada uno de sus atletas, y el objetivo, debe estar enfocado en establecer una relación de “confianza” con el atleta. Es relevante, considerar que las emociones se experimentan de forma directa e inmediata, por medio de la valoración de los sentimientos. En cambio, en los estados de ánimo que constituyen un estado emotivo general de la personalidad, se matizan los procesos psíquicos y la conducta del ser humano y no están vinculados a un acontecimiento particular, puesto que se consideran estados no determinados. Los estados de ánimo pueden tener causas próximas o lejanas y su base sensible puede hallarse en la actividad del organismo, o pueden surgir bajo la influencia de una impresión, un recuerdo, o una idea repentina, pero para que esta impresión influya en el estado de ánimo, su efecto emocional debería encontrar un terreno preparado que coincidiera con los mismos motivos, extenderse y generalizarse, lo cual es sostenido por Rubinstein (1981).

Según González (2015), el estado de ánimo y las emociones forman parte de un mismo marco conceptual, y asocia tres características en la personalidad de los nadadores, las cuales están conformadas por: compromiso, control y reto, considerando “el compromiso”, cómo la habilidad de estar profundamente involucrado en las tareas que nos proponemos, “el Control”, cómo la creencia de que podemos influenciar en los diferentes eventos experimentados en nuestra vida y finalmente, “el Reto”, el cual es la superación personal que nos aportan los cambios que afrontamos en lugar de verlos como una amenaza. El autor concluye que los sujetos que muestran estos rasgos en su personalidad transforman experiencias estresantes de sus vidas en menos estresantes; esto se consigue variando la perspectiva que tienen del agente que causa dicho sentimiento. Todo esto, es de suma importancia, ya que los obstáculos y límites se los coloca el propio ser humano en su mente, por consiguiente, se requiere trabajar en este cambio de mentalidad del atleta.

### **Visión Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo (Cat2-04)**

Se puede establecer como: Los métodos a utilizar desde los diferentes senderos a seguir para la puesta en práctica de la evaluación del estado de ánimo de los atletas. Sus propiedades son: Diagnóstico, planificación, praxis, estrategias de evaluación, debilidad metodológica, evaluación individualizada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observó mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...", "...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...", "...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo

con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templeza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis

atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir.....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...” “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones,

en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera.. ...”, “...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos

estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatido hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entres, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo señalado anteriormente representa para la presente investigación, que los informantes utilizan diferentes métodos empíricos para la evaluación del estado de ánimo de los atletas, los cuales tienen sus orígenes en sus propias experiencias, desde cuando fueron atletas de alta competencias, utilizan visualización y enfoque, para motivar a los mismos y se mantengan concentrados en las competencias, no obstante, existen muchos factores adversos, porque no cuentan con un equipo multidisciplinario, que esté al servicio de alcanzar los mejores resultados deportivos. De alguna forma, el trabajo que llevan a cabo no tiene lineamientos que emanen de un ente rector o de una dirección técnica que dicte las pautas en la preparación psicológica. Aunque, igualmente llevan a cabo el proceso de entrenamiento deportivo de la mejor forma que pueden.

En la actualidad, uno de los mayores retos que tiene el entrenador deportivo, consiste en asumir la dirección del complejo proceso de preparación deportiva, con especial énfasis, en la atención sistémica de sus componentes físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos. De la misma forma, el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo, debido a que es el responsable de la dirección pedagógica del proceso, tal como lo expresa Valdés (1996).

Se ratifica, que el deporte requiere de todas las ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas, tal como lo sostiene, García Ucha (2004). Por lo tanto, el rol del entrenador deportivo es multidisciplinario y debe considerar las diferencias individuales de los deportistas, tanto durante el proceso de entrenamiento, como en la competencia, y las implicaciones que tienen la esfera emocional, específicamente “el estado de ánimo”, para una actuación asertiva y efectiva en el momento que se requiera, debido a que cualquier alteración emocional puede ocasionar que no se obtengan los resultados esperados.

### **Estado de Ánimo Positivo y Concentración Plena del Atleta (Cat2-05)**

Se define como: La puesta en práctica de la acción adecuada del entrenador para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los

objetivos planificados en el proceso de entrenamiento deportivo. Sus propiedades son: praxis del entrenador, motivación y aspiraciones del atleta, herramientas utilizadas, planificación, organización, estrategias de evaluación, actividades grupales, actividades individuales. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...", "...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle...", "...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observó mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y

que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...”, “...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...”, “... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...La concentración, es estar enfocado en competir, en que no hay nada que lo pueda alterar en sus objetivos, hasta con la mirada de un atleta se conoce si está concentrado ...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...”, “...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser

precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir.....”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación.....”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno

o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera.. ...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de

ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas. ...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco del presente estudio, que los informantes utilizan visualización y enfoque para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos trazados en el marco de la preparación deportiva. A nivel mundial, existe una nueva corriente en el ámbito de la psicología denominada Mindfulness (MF), la cual traducida al español es “atención plena”, que significa prestar atención al momento presente, sin juzgar, dando significado a la experiencia en cada instante, tal como lo define su creador Kabat-Zinn (2003). Según González (2015), en el campo de la MF aplicado al deporte de la alta competición, se tiene constancia de que hay equipos deportivos que están empleando estas técnicas; entre los casos más destacables tenemos el del preparador psicológico del equipo de natación de USA, Haberl (2007) y Pete Carroll, entrenador del equipo de fútbol americano, con los Seattle Seahawks, tal como afirman Voight y Carroll (2006).

### **Beneficios de Evaluar el Estado de Ánimo (Cat2-06)**

Se puede establecer como: Todos aquellos beneficios que obtiene el entrenador para detectar y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados. Sus propiedades son: Manejo adecuado de emociones, expectativa de superación, detección de perturbaciones, adecuación de emociones, procesos fisiológicos, procesos cognitivos, conducta adecuada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...La preparación psicológica permite que los nadadores estén concentrados y dispuestos a obtener los mejores resultados de competencia. Hace muchos años atrás, nos apoyaban algunos psicólogos por parte de Fúndela de forma eventual, pero...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...", "...Yo creo que deben existir en el mundo herramientas probadas para medir ese estado de ánimo, en ese sentido, se debe diseñar una herramienta aquí en Venezuela, específicamente porque no aquí en Lara, el cual permita evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores ...", "...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...", "...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...", "...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más....",

“...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicólogos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado....”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones,

en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas ...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para

meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatido hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo ...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrene, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo anteriormente expuesto, significa en el marco de la investigación, que los informantes están conscientes de la necesidad de evaluar el estado de ánimo de los nadadores, y de todos aquellos beneficios que conlleva detectar a tiempo y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados; además, de propiciar elementos que coadyuven a mantener la salud mental del atleta, la cual debe ser prioridad, ya que somos primero seres emocionales. Según González (2015), ya desde la época antigua griega, los grandes pensadores de la época destacaban la necesidad de integrar los dos principales elementos que conforman el ser humano, la mente y el cuerpo, a lo que se denominaría concepto dualista del ser.

El mismo autor, considera para que la práctica deportiva sea satisfactoria debemos contar con buenas “sensaciones”; es decir, sólo de esta manera se puede realizar con una mayor facilidad y fluidez. En las ocasiones en las que no nos encontramos tan “animados” nos resulta extremadamente complicado cubrir los objetivos propuestos para realizar práctica deportiva. Es por ello, que un sujeto se encuentre en un mejor o peor momento de animosidad dependerá de multitud de factores fisiológicos así como psicológicos. Según Chatard y col.(1990); estos factores serán, si cabe, de mayor relevancia en un deporte como la natación que depende de un nivel de dominio técnico y físico muy elevado; por esas razones es de mucho provecho la evaluación efectiva del estado de ánimo del nadador.

### **Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07)**

La cual puede definirse como: La perspectiva que se tiene de la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades... Sus propiedades son: Actividades ejecutadas por psicólogos deportivos, direccionalidad del trabajo psicológico, sesiones de trabajo, trabajos individualizados, autocontrol, autoconcepto, escenario competitivo. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: “...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...”, “...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...”, “...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un

gran detalle...”, “...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...”, “... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene

que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir...”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con

algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos

las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo señalado representa en el contexto de la investigación, que los informantes señalan las perspectivas que deben considerarse en la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades, que estén función de evaluar el estado de ánimo de los nadadores de forma óptima. Es importante destacar, que la evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse mediante una sola forma de medición o un simple test, se requiere y se deben considerarse instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce, *de manera integral y sistemática (holística)*.

Es necesario desarrollar en los nadadores “**el autoconcepto**”, debido a que es una forma de proyectarse positivamente a nivel cognitivo y conductual, en el entorno donde se desempeñara el atleta (en lo personal y competitivo); en ese sentido, Castellero (2020), considera que la autoestima o valoración emocional de la persona, propiciará que se esboce un “Yo ideal”, aquello que al sujeto le gustaría ser, y que intente alcanzarlo. No obstante, nuestro “Yo ideal” puede estar más o menos cerca de nuestro “Yo real”, cosa que puede desencadenar frustraciones y una autoestima disminuida, sino se consigue una aproximación al primero. Del mismo modo, si las situaciones que se viven contradicen nuestro desarrollo, se ven como amenaza y por ende se debe ser cuidadoso con estas circunstancias.

Asimismo, se requiere efectuar diferentes actividades para la evaluación del estado de ánimo, por consiguiente, a nivel conductual o motor, “**la observación directa**” es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte, igualmente, se pueden utilizar videos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), y registros de comportamientos, los cuales son esenciales para evaluar si un determinado atleta presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones, tal como afirma Bosque (2015). Por otra parte, a nivel cognitivo se puede evaluar al nadador por medio de **cuestionarios**, autoinformes de carácter multidimensional y unidimensional, o informalmente con **entrevistas**, que permitan medir el grado de ansiedad que experimentan los mismos, ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones.

Bosque (2015), indica que la entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con cuestionarios podrían pasar desapercibidos, se convierte en un instrumento adecuado en la psicología del deporte. Finalmente, se deben vincular, las herramientas: **POMS, test de Flow y las técnicas (terapias) de MINDFULNESS**, para consolidar la evaluación del estado de ánimo del nadador y la posible detección y corrección de desviaciones emocionales que permitan una alta motivación y concentración del mismo en la fase competitiva.

Considerando todas las categorías descritas anteriormente, las cuales están estrechamente vinculadas con la determinación de los escenarios para la construcción del conocimiento científico, que es necesario para evaluar de forma óptima el estado de ánimo de los atletas antes de la fase competitiva. En ese sentido, los informantes claves, consideran que el entrenador es un como un segundo padre para el nadador, ya que convive a diario con el mismo, en muchas horas de preparación, debido a que este tipo de deporte (marca y registro) requiere una vocación de entrenamiento muy constante para poder mejorar los tiempos. Por consiguiente, se debe establecer una relación de confianza con el nadador, y la parte humana, y los valores éticos juegan un papel fundamental para el establecimiento de la misma. Finalmente, se establecieron actividades a nivel conductual y cognitivo para medir el estado de ánimo del atleta.

### **Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05)**

Es importante resaltar, que esta categoría se establece como: Una construcción reflexiva desde lo experiencial de los entrenadores, en relación a la evaluación efectiva del estado de ánimo de los atletas antes de competir oficialmente, lo cual permita prevenir cualquier alteración que se pueda generar... Está conformada por las Categorías de Segundo Nivel: La Preparación Psicológica insertada en los Planes de Entrenamiento del Atleta, Formación de los Entrenadores en los Contenidos de Psicología Deportiva, Personalidad de los atletas, Visión Metodológica de los entrenadores en relación a la evaluación del estado de ánimo, Estado de ánimo positivo y concentración plena del atleta, Beneficios de evaluar el estado de ánimo, y

Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones, las cuales se representan en el Gráfico 10 y se interpretan seguidamente.



**Gráfico 10. Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05)**

**La Preparación Psicológica insertada en los Planes de Entrenamiento del Atleta (Cat2-01)**

La cual se define de la siguiente manera: Conjunto de conocimientos y teorías de preparación psicológica aplicados a los atletas en el proceso de entrenamiento deportivo, con el objetivo de mantener a los mismos, altamente concentrados y motivados para la competencia. Sus propiedades son: planificación, organización, autoestima, estado de ánimo, salud, condiciones ambientales, condiciones de competencias, entorno familiar, convivencia, vida cotidiana, personalidad, ritmo de

entrenamiento. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...en la actualidad la preparación psicológica la llevan a cabo los propios entrenadores y no como debería ser mediante un equipo multidisciplinario...", "...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos, y afectan tanto condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales...", "...Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. ...", "...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...", "...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...", "...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...", "...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema

familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencias que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario

para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”. “...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”, “...Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar, en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por

ende el estado de ánimo, porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “...En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados...”.

Lo citado con anterioridad significa en el contexto del presente estudio, que los informantes a pesar que son los que aplican la preparación psicológica, reconocen y consideran que no existe una verdadera preparación durante su proceso de formación como “Entrenadores Deportivos”, ya que en sus estudios universitarios como

profesores de Educación Física, no se les impartió unidades curriculares relacionadas con el entrenamiento deportivo, y menos, en el ámbito de la psicología deportiva, ya que es programa de formación totalmente diferente. Es importante mencionar, que no existe un lineamiento por parte de la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara (ADAEL), para insertar la preparación psicológica a los planes de entrenamiento que se ejecutan con los atletas, y por ende cada entrenador aplica individualmente lo que cree conveniente, que vaya en función de mantener el estado de ánimo de los nadadores de forma positiva, para que estén motivados, concentrados y enfocados en las competencias oficiales.

En este sentido, se requiere desarrollar una política de formación y actualización continua, dirigida a optimizar el recurso humano existente, de tal manera que puedan dar respuesta a las exigencias de representar los colores del Estado en Competencias Nacionales Federadas. Cabe resaltar, que dicho proceso de formación y actualización debe iniciar por la sensibilización de los entrenadores hacia una atención humanista del atleta, ya que son seres humanos sensibles a cualquier alteración en su estado de ánimo por diversos problemas o incidentes que puedan presentarse de forma imprevista; así como también, pueden presentar cambios fisiológicos en su organismo que pueden propiciar alterar la concentración del mismo antes de competir oficialmente. En este proceso se debe incluir diferentes elementos conceptuales y procedimentales (herramientas y métodos de evaluación) que permitan cumplir con las metas deportivas establecidas para alcanzar los mejores resultados.

Es importante resaltar, que el entrenamiento deportivo es un proceso que tiene como finalidad optimizar el rendimiento físico, técnico, táctico y psicológico del atleta; el cual es sometido a fuertes cargas físicas y mentales que afectan constantemente su desempeño (performance). En ese sentido, la psicología deportiva permite entrenar al atleta en el manejo de técnicas y destrezas psicológicas, que le permitan controlar los pensamientos, las emociones y finalmente la ejecución deportiva. En ese sentido, García Ucha (2004), afirma que el deporte requiere de todas las Ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas para poder comunicarse con diferentes especialistas; además, las diferencias

individuales de los deportistas, tanto durante el proceso de entrenamiento, como en la competencia y las implicaciones que tienen tanto los psicólogos, como los entrenadores deportivos para una actuación eficaz, han sido objeto de investigación desde los comienzos de la Psicología del Deporte. Es por ello, que existen criterios y maneras disímiles en cuanto a su aplicación.

En el mismo campo de acción, Puní (1974), expreso que el entrenador tiene un círculo determinado de cuestiones pedagógicas que se relacionan con la preparación psicológica con vista a las competencias y entran en la esfera de su competencia. Entre otras están las tareas, los medios, los elementos metodológicos, la organización y la planificación de la preparación psicológica con vista a las competencias. Por consiguiente, no se trata de hacer psicólogos a los entrenadores deportivos si no que estos manejen los aspectos psicológicos que dependen directamente de su accionar. Diversos autores consideran la necesidad de que los entrenadores deportivos reciban una formación relacionada con la psicología del deporte; por lo tanto, es imprescindible incidir en esa formación, en aras de que los entrenadores enriquezcan con mayor objetividad los contenidos psicológicos en los planes de preparación con la dosificación en tiempo y especificidad adecuada, tales como afirman: Riera (1985), Cantón (2002), Buceta (2004) y Dosil (2004).

En tal sentido, la inserción de la preparación psicológica es fundamental en los planes de entrenamiento aplicados por los entrenadores, con el objetivo de optimizar dichos procesos y alcanzar los objetivos que se tienen trazados, por consiguiente la dimensión de: “la Preparación Psicológica insertada en los Planes de Entrenamiento del Atleta”, constituye un elemento imprescindible en la formación que se imparte a los entrenadores por parte de ADAEL, en el marco en el cual se desarrolla la presente investigación.

**Formación de los Entrenadores en los Contenidos de Psicología Deportiva (Cat2-02).**

La cual se define como: Un proceso de capacitación y adiestramiento para que los entrenadores conozcan y apliquen los contenidos concernientes a la psicología deportiva. Sus propiedades son: Debilidad de formación en la psicología deportiva, desconocimiento por parte de los entrenadores, motivación de los entrenadores a recibir una capacitación, necesidad de capacitación, formación por parte de los entrenadores, carencia de terminologías, especialistas en el área, poca experiencia en psicología deportiva, visión metodológica centrada en la psicología deportiva. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...", "...La preparación psicológica permite que los nadadores estén concentrados y dispuestos a obtener los mejores resultados de competencia. Hace muchos años atrás, nos apoyaban algunos psicólogos por parte de Fúndela de forma eventual, pero...", "...en la actualidad la preparación psicológica la llevan a cabo los propios entrenadores y no como debería ser mediante un equipo multidisciplinario...", "...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...", "...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...", "...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...", "...Personalmente, me llamó mucho la atención

cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”

“...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay

una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”.

Lo señalado anteriormente significa que los informantes consideran imprescindible una preparación en el ámbito de la psicología deportiva, ya que presentan ciertos vacíos desde ese punto de vista; no obstante, aplican conocimientos empíricos por lógica y por experiencia previa cuando tenían roles como atletas. Como se dijo anteriormente, el adiestramiento y capacitación que se efectúa por parte de la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara (ADAEL) es prácticamente inexistente en relación a la preparación psicológica; inclusive, no existe formación relacionada al entrenamiento deportivo, y no se le exige certificación para que una persona se desempeñe como entrenador en las diferentes especialidades de los deportes acuáticos.

Es por ello, que se requiere la implementación de una política de formación y actualización continua y permanente, dirigida a los entrenadores. En tal sentido, el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo, debido a que es el responsable de la dirección pedagógica del proceso, tal como lo expresa Valdés (1996).

En el mismo orden de ideas, la valoración del rol del entrenador deportivo, es uno de los aspectos que genera mayor interés, debido a la relación que se establece entre el rendimiento deportivo y el estado de ánimo precompetitivo y competitivo del atleta, observado este como mediador del éxito o fracaso que pueda obtenerse. En ese sentido, las percepciones que los entrenadores tienen sobre el estado de ánimo de sus atletas pueden influir sobre diferentes aspectos de su rendimiento, lo cual es confirmado por los investigadores: Lazarus (2000), Skinner y Brewer (2002), Ruiz y

Hanin (2003), De la Vega et al. (2008) y Borges (2016). Por consiguiente, es necesario la aplicación de un programa de formación permanente y actualizada en la preparación psicológica, dirigida a los entrenadores de natación por parte de ADAEL.

### **Personalidad de los Atletas (Cat2-03)**

Se establece como: Un conjunto de rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los atletas en el entorno donde se desenvuelven. Sus propiedades son Emociones, medio ambiente, actitud, expresión corporal, individualidad, salud, situaciones de vida, crecimiento personal, autoestima, superación. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: "...la preparación psicológica debe tener un peso importante a la hora de efectuar los entrenamientos, todos los atletas tienen diferente personalidad y diferente forma de sobrellevar todo, un atleta de alta competencia está sometido a muchas presiones...", "...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...", "... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...", "...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...", "...La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. ...", "...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...", "...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la

prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y

hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...Mi forma de evaluar es diferente con cada atleta, porque obviamente cada uno tiene diferente personalidad, me han tocado algunos atletas en la categoría infantil y juvenil que son muy introvertidos y a la hora de competir muestran una actitud extrovertida, eso puede ser una alerta de que está nervioso antes de competir; y también pasa a la inversa, uno muy extrovertido que al competir se muestra introvertido...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar, en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por ende el estado de ánimo,

porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión. ...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes para evaluar metodológicamente el estado de ánimo de los nadadores, tienen en consideración los rasgos y cualidades que configuran el comportamiento de los mismos. En ese sentido, el entrenador debe estar enfocado en conocer cada uno de sus atletas, y el objetivo, debe estar enfocado en establecer una relación de “confianza” con el atleta. Es relevante, considerar que las emociones se experimentan de forma directa e inmediata, por medio de la valoración de los sentimientos. En cambio, en los estados de ánimo que constituyen un estado emotivo general de la personalidad, se matizan los procesos psíquicos y la conducta del ser humano y no están vinculados a un acontecimiento particular, puesto que se consideran estados no determinados. Los estados de ánimo pueden tener causas próximas o lejanas y su base sensible puede hallarse en la actividad del organismo, o pueden surgir bajo la influencia de una impresión, un recuerdo, o una idea repentina, pero para que esta impresión influya en el estado de ánimo, su efecto emocional debería encontrar un terreno preparado que coincidiera con los mismos motivos, extenderse y generalizarse, lo cual es sostenido por Rubinstein (1981).

Según González (2015), el estado de ánimo y las emociones forman parte de un mismo marco conceptual, y asocia tres características en la personalidad de los nadadores, las cuales están conformadas por: compromiso, control y reto, considerando “el compromiso”, cómo la habilidad de estar profundamente involucrado en las tareas que nos proponemos, “el Control”, cómo la creencia de que podemos influenciar en los diferentes eventos experimentados en nuestra vida y finalmente, “el Reto”, el cual es la superación personal que nos aportan los cambios que afrontamos en lugar de verlos como una amenaza. El autor concluye que los sujetos que muestran estos rasgos en su personalidad transforman experiencias estresantes de sus vidas en menos estresantes; esto se consigue variando la perspectiva que tienen del agente que causa dicho sentimiento. Todo esto, es de suma importancia, ya que los obstáculos y límites se los coloca el propio ser humano en su mente, por consiguiente, se requiere trabajar en este cambio de mentalidad del atleta.

#### **Visión Metodológica de los Entrenadores en relación a la Evaluación del Estado de Ánimo (Cat2-04)**

Se define de la siguiente manera: Son los métodos a utilizar desde los diferentes senderos a seguir para la puesta en práctica de la evaluación del estado de ánimo de los atletas. Sus propiedades son: Diagnostico, planificación, praxis, estrategias de evaluación, debilidad metodológica, evaluación individualizada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: “...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...”, “...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observó mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de

internalizar y mentalizarse para ganar...”, “...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...”, “.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo. ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y

ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir...”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...” “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada

nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante... ”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera.. ...”, “...También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas

realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo ...”, “... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, “...con respecto a

tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo explicado anteriormente establece que los informantes utilizan diferentes métodos empíricos para la evaluación del estado de ánimo de los atletas, los cuales tienen sus orígenes en sus propias experiencias, desde cuando fueron atletas de alta competencias, utilizan visualización y enfoque, para motivar a los mismos y se mantengan concentrados en las competencias, no obstante, existen muchos factores adversos, porque no cuentan con un equipo multidisciplinario, que esté al servicio de alcanzar los mejores resultados deportivos. De alguna forma, el trabajo que llevan a cabo no tiene lineamientos que emanen de un ente rector o de una dirección técnica que dicte las pautas en la preparación psicológica. Aunque, igualmente llevan a cabo el proceso de entrenamiento deportivo de la mejor forma que pueden.

En la actualidad, uno de los mayores retos que tiene el entrenador deportivo, consiste en asumir la dirección del complejo proceso de preparación deportiva, con especial énfasis, en la atención sistémica de sus componentes físicos, técnicos, tácticos, teóricos y psicológicos. De la misma forma, el entrenador es el árbitro fundamental de cualquier relación multidisciplinaria en el entrenamiento deportivo, debido a que es el responsable de la dirección pedagógica del proceso, tal como lo expresa Valdés (1996).

Se ratifica, que el deporte requiere de todas las ciencias y el entrenador necesita tener un dominio indispensable de ellas, tal como lo sostiene, García Ucha (2004).

Por lo tanto, el rol del entrenador deportivo es multidisciplinario y debe considerar las diferencias individuales de los deportistas, tanto durante el proceso de entrenamiento, como en la competencia, y las implicaciones que tienen la esfera emocional, específicamente “el estado de ánimo”, para una actuación asertiva y efectiva en el momento que se requiera, debido a que cualquier alteración emocional puede ocasionar que no se obtengan los resultados esperados.

### **Estado de Ánimo Positivo y Concentración Plena del Atleta (Cat2-05)**

La cual se determina como: La puesta en práctica de la acción adecuada del entrenador para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos planificados en el proceso de entrenamiento deportivo. Sus propiedades son: praxis del entrenador, motivación y aspiraciones del atleta, herramientas utilizadas, planificación, organización, estrategias de evaluación, actividades grupales, actividades individuales. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: “...Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...”, “...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tanto condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...”, “...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle...”, “...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con

observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...”, “...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...”, “...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...”, “.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero...”, “...un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel ...”, “.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista...”, “...La concentración, es estar enfocado en competir, en que no hay nada que lo pueda alterar en sus objetivos, hasta con la mirada de un atleta se conoce si está concentrado ...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...”, “...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que

hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos....”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. ...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir.....”, “.... Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación.....”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta

pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. ...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera.. ...”, “...Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. ...”, “...Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no

aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas. ...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes utilizan visualización y enfoque para propiciar un estado de ánimo y concentración plena con el objetivo de alcanzar los objetivos trazados en el marco de

la preparación deportiva. A nivel mundial, existe una nueva corriente en el ámbito de la psicología denominada Mindfulness (MF), la cual traducida al español es “atención plena”, que significa prestar atención al momento presente, sin juzgar, dando significado a la experiencia en cada instante, tal como lo define su creador Kabat-Zinn (2003). Según González (2015), en el campo de la MF aplicado al deporte de la alta competición, se tiene constancia de que hay equipos deportivos que están empleando estas técnicas; entre los casos más destacables tenemos el del preparador psicológico del equipo de natación de USA, Haberl (2007) y Pete Carroll, entrenador del equipo de fútbol americano, con los Seattle Seahawks, tal como afirman Voight y Carroll (2006).

### **Beneficios de Evaluar el Estado de Ánimo (Cat2-06)**

Se puede definir como: Todos aquellos beneficios que obtiene el entrenador para detectar y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados. Sus propiedades son: Manejo adecuado de emociones, expectativa de superación, detección de perturbaciones, adecuación de emociones, procesos fisiológicos, procesos cognitivos, conducta adecuada. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: “...La preparación psicológica permite que los nadadores estén concentrados y dispuestos a obtener los mejores resultados de competencia. Hace muchos años atrás, nos apoyaban algunos psicólogos por parte de Fúndela de forma eventual, pero...”, “...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tanto condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...”, “...Yo creo que deben existir en el mundo herramientas probadas para medir ese estado de ánimo, en ese sentido, se debe diseñar una

herramienta aquí en Venezuela, específicamente porque no aquí en Lara, el cual permita evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores ...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho. ...”, “...si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados. ...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con

el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión...”, “...Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor al fracaso, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son las alteraciones que creo que se deben considerar...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran

cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “... En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas ...”, “...yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados..”, “...ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo ...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes están conscientes de la necesidad de evaluar el estado de ánimo de los nadadores, y de todos aquellos beneficios que conlleva detectar a tiempo y corregir cualquier perturbación y negatividad en el estado de ánimo del atleta, la cual permitiría que el atleta este motivado y concentrado para alcanzar los mejores resultados; además, de propiciar elementos que coadyuven a mantener la salud mental del atleta, la cual debe ser prioridad, ya que somos primero seres emocionales. Según González (2015), ya desde la época antigua griega, los grandes pensadores de la época destacaban la necesidad de integrar los dos principales elementos que conforman el ser humano, la mente y el cuerpo, a lo que se denominaría concepto dualista del ser.

El mismo autor, considera para que la práctica deportiva sea satisfactoria debemos contar con buenas “sensaciones”; es decir, sólo de esta manera se puede realizar con una mayor facilidad y fluidez. En las ocasiones en las que no nos encontramos tan “animados” nos resulta extremadamente complicado cubrir los objetivos propuestos para realizar práctica deportiva. Es por ello, que un sujeto se encuentre en un mejor o peor momento de animosidad dependerá de multitud de factores fisiológicos así como psicológicos. Según Chatard y col.(1990); estos factores serán, si cabe, de mayor relevancia en un deporte como la natación que depende de un nivel de dominio técnico y físico muy elevado; por esas razones es de mucho provecho la evaluación efectiva del estado de ánimo del nadador.

### **Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07)**

Quedó definida como: Perspectiva que se tiene de la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades... Sus propiedades son: Actividades ejecutadas por psicólogos deportivos, direccionalidad del trabajo psicológico, sesiones de trabajo, trabajos individualizados, autocontrol, autoconcepto, escenario competitivo. Dichas propiedades se fundamentan en expresiones verbalizadas por los informantes, tales como: “...Es indispensable en

cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral...”, “...un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos , y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales ...”, “...los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle....”, “...trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar...”, “.... Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista....”, “...Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia...”, “...esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir y ganar...”, “...Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho...”, “...Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena

alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar...”, “...evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados, ya que afectaría su estado de ánimo ...”, “...La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales...”, “...y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas...”, “...Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos...”, “...Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más...”, “...Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta...”, “...Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le hablo mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la

posibilidad de hacerlo bien o no....”, “...No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos....”, “...cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir....”, “...Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto...”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva....”, “...también debemos tratar cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos más efectivos. ...”, “...Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando

desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desanimó o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante...”, “...A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones...”, “...En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera...”, “...Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo...”, “...Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia ...”, “...Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad...”, “...con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy

afectivo, soy más directo para las cosas...”, “...Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos...”, “...En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo...”, “...Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse ...”.

Lo expresado anteriormente significa en el marco de la dimensión en estudio, que los informantes señalan las perspectivas que deben considerarse en la preparación psicológica deportiva, mediante el empleo y la puesta en práctica de diversas actividades, que estén función de evaluar el estado de ánimo de los nadadores de forma óptima. Es importar destacar, que la evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un problema complejo, que no puede abordarse mediante una sola forma de medición o un simple test, se requiere y se deben considerarse instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática (holística).

Es necesario desarrollar en los nadadores “el autoconcepto”, debido a que es una forma de proyectarse positivamente a nivel cognitivo y conductual, en el entorno donde se desempeñara el atleta (en lo personal y competitivo); en ese sentido, Castellero (2020), considera que la autoestima o valoración emocional de la persona, propiciará que se esboce un “Yo ideal”, aquello que al sujeto le gustaría ser, y que intente alcanzarlo. No obstante, nuestro “Yo ideal” puede estar más o menos cerca de nuestro “Yo real”, cosa que puede desencadenar frustraciones y una autoestima disminuida, sino se consigue una aproximación al primero. Del mismo modo, si las situaciones que se viven contradicen nuestro desarrollo, se ven como amenaza y por ende se debe ser cuidadoso con estas circunstancias.

Asimismo, se requiere efectuar diferentes actividades para la evaluación del estado de ánimo, por consiguiente, a nivel conductual o motor, “la observación directa” es el método que más éxito tiene en el ámbito del deporte, igualmente, se pueden utilizar videos, listas de comportamientos (evitación y afrontamiento), y registros de comportamientos, los cuales son esenciales para evaluar si un determinado atleta presenta respuestas inadecuadas ante diferentes situaciones, tal como afirma Bosque (2015). Por otra parte, a nivel cognitivo se puede evaluar al nadador por medio de cuestionarios, autoinformes de carácter multidimensional y unidimensional, o informalmente con entrevistas, que permitan medir el grado de ansiedad que experimentan los mismos, ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones. Bosque (2015), indica que la entrevista permite profundizar en algunos aspectos que con cuestionarios podrían pasar desapercibidos, se convierte en un instrumento adecuado en la psicología del deporte. Finalmente, se deben vincular, las herramientas: POMS, Test de Flow y terapias de MINDFULNESS, para consolidar la evaluación del estado de ánimo del nadador y la posible detección y corrección de desviaciones emocionales que permitan una alta motivación y concentración del mismo en la fase competitiva.

Considerando todas las categorías de segundo nivel descritas anteriormente, las cuales están estrechamente vinculadas con la construcción reflexiva desde lo experiencial de los entrenadores, en relación a la evaluación efectiva del estado de ánimo de los atletas antes de competir oficialmente, lo cual permita **detectar, prevenir y corregir cualquier alteración** que se pueda generar en la esfera emocional del nadador; y para ello, se utilizarán deferentes métodos adaptados a nuestra realidad particular; en ese sentido, a nivel cognitivo evaluará al nadador por medio de cuestionarios y autoinformes; además, se efectuarán entrevistas en profundidad, que permitan medir el grado de ansiedad, miedo, tristeza, frustración, agotamiento, ira, u otro criterio negativo que experimenten los atletas. Esta entrevista permitirá ahondar en algunos aspectos particulares del sujeto. Como se ha afirmado anteriormente, la medición del estado de ánimo es multifactorial, y por tal razón, se deben utilizar diversos métodos. Se utilizará la herramienta POMS para evaluar el estado de ánimo,

y el test de Flow, para medir la motivación; así como también, se utilizará la técnica del MINDFULNESS, para enfocar y propiciar la concentración plena del atleta antes de competir oficialmente; todas estas actividades se desarrollarían para consolidar la evaluación del estado de ánimo del nadador y la posible detección y corrección de desviaciones emocionales que sean nocivas antes de la fase competitiva.

### **Argumentando la Categoría Central**

Es importante mencionar, que el proceso efectuado mediante el Método Comparativo Continuo correspondiente a la Teoría Fundamentada, finaliza con la “codificación selectiva”, como señalan, Strauss y Corvin (2002), que es un proceso donde todas las categorías previamente identificadas son unificadas en torno a una categoría de “núcleo” o “central”, con la finalidad de integrar la Teoría y lograr que con la menor utilización de categorías y conceptos se puede explicar y comprender el fenómeno con la mejor exactitud. En ese sentido, existen una serie de criterios que facilitan diferenciar en el sistema categorial emergente de los datos, esa categoría central en torno a la cual se construirá la Teoría Formal. A continuación, se presentan los argumentos que permiten ratificar que la: Visión Praxeológica para evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-05), es la Categoría Central emergente de los datos, considerando los lineamientos emanados por Strauss y Corvin (2002):

En primer lugar, todas las otras categorías principales se pueden relacionar con ella, lo cual se evidencia por la presencia en las Categorías de 1er Nivel, Formación Permanente en Psicología Deportiva, Cotidianidad del Estado de Ánimo, Visión Metodológica para evaluar el Estado de Ánimo, Visión Ontológica para evaluar el Estado de Ánimo, elemento reflexivo desde el quehacer inherente a la Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07), correspondiente al eje central de la (Cat1-05). Por otra parte, la Visión Metodológica de los entrenadores en relación a la evaluación del estado de ánimo (Cat2-04), la cual es un elemento reflexivo en el eje central de la (Cat1-05), y la misma está relacionada en todas las categorías de primer nivel. Igualmente, se denota la influencia de la (Cat2-07), en la Categoría de 1er Nivel “Visión Ontológica para

evaluar el Estado de Ánimo (Cat1-04),” por cuanto en esta se agruparon concepciones de los informantes que se fundamentan en su reflexión sobre el quehacer propio (Praxeología) durante los años de experiencia como entrenadores de natación de alta competencia.

En el mismo orden de ideas, la Categoría Central debe aparecer con frecuencia en los datos, es decir, que en todos, o en casi todos los casos, existan indicadores que apunten a tal afirmación. Es por ello, que el elemento reflexivo desde el quehacer inherente a la Visión desde la Praxis de la Preparación Psicológica Deportiva orientada al control de emociones (Cat2-07) eje central de la Cat1-05 permea con todas las categorías de primer nivel (Cat1) desarrolladas. Por otro lugar, la Visión Metodológica de los entrenadores en relación a la evaluación del estado de ánimo (Cat2-04), se relaciona con todas las categorías de primer nivel, siendo la categoría (Cat1-05), la que agrupa a casi todas las categorías de segundo nivel. Considerando todo lo anterior, la explicación que se desarrolla a partir de relacionar las categorías es lógica y consistente y los datos no son forzados, lo cual es un criterio expresado por Strauss y Corvin (2002), los cuales lo identifican a la Categoría Central.

Cabe destacar, que la Praxeología, según el autor Juliao (2007), se entiende desde la visión de hacer referencia a la reflexión práctica sobre los principios de la acción humana y de sus técnicas; no obstante busca los principios generales y la metodología adecuada para una acción eficaz y pertinente. En ese sentido, la Categoría Central se caracteriza por que el nombre o la frase usados para describir la categoría central deben ser lo bastante abstractos para que puedan usarse en investigar en otras áreas sustantivas, que faciliten el desarrollo de una teoría más general; por lo tanto, la Praxeología es una teoría de la acción y se presenta como el enfoque que otorga un lugar adecuado, en el campo de la teoría y la investigación, al profesional práctico-reflexivo, aquel que busca aprehender su propia experiencia y formalizar desde allí, una teoría apropiada; por consiguiente, la Cat1-05, cumple los requisitos establecidos por Strauss y Corvin (2002) para ser considerada Categoría Central de la presente investigación.

## *La Teoría Emergente*

### *Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodológica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación*

#### **Presentación**

Actualmente, la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara, está en la necesidad de trascender a nivel nacional en todas las competencias oficiales organizadas por la Federación Venezolana de Deportes Acuáticos (FEVEDA) y de esta forma dejar el nombre de la región en alto con la obtención de resultados relevantes; así como también, tiene como objetivo, nutrir a las diferentes Selecciones Nacionales que participan en los eventos internacionales de la especialidad, en ese sentido se busca evolucionar en diferentes ámbitos del deporte. No obstante, en los últimos años un alto porcentaje de los nadadores de la selección juvenil, incluyendo todas las categorías, no mantienen las marcas establecidas en fases precompetitivas, cuando los mismos compiten en eventos oficiales; por tal razón, es necesario que los entrenadores apliquen metodologías efectivas en el proceso de entrenamiento deportivo, en ese sentido, se considera la esfera emocional como un eje fundamental, específicamente el “constructo del estado de ánimo”, ya que el mismo incide en la manera en que el atleta percibe y enfrenta las diferentes situaciones en el deporte de Alta Competencia, lo cual resulta de extraordinaria importancia, tales como afirman los autores Arruza (1998), Devonport (2005) y López (2006).

Es importante resaltar, que la actividad deportiva, se desarrolla en condiciones de relaciones sociales, que supone la cooperación y comunicación. En ese sentido, el estado de ánimo se vincula a la actividad que se desempeña y a las relaciones del sujeto, pero también, es influenciado por otros factores, tales como: las características individuales, la historia personal y en la actividad, las necesidades, motivos y aspiraciones; en ese sentido, se debe considerar el papel de la personalidad como instancia reguladora. Asimismo, puede ser afectado también por situaciones imprevistas, y hasta por el propio organismo; por consiguiente, la evaluación del estado de ánimo, como componente de la esfera emocional, debe considerarse un

problema complejo, que no puede abordarse mediante una sola forma de medición, se requiere la aplicación de instrumentos y enfoques que valoren la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce, de manera integral y sistemática.

Por otra parte, es necesario establecer un Programa de Formación Permanente en Psicología Deportiva a los entrenadores, el cual este dirigido de forma continua y esté relacionado a la preparación en contenidos de psicología deportiva y su incorporación a los planes de entrenamientos, con el objetivo de propiciar en los atletas un estado de ánimo positivo, previo, y durante las competencias oficiales, ya que en la actualidad no existe un plan de adiestramiento o capacitación a los entrenadores en este sentido. Es oportuno acotar, la labor que llevan a cabo algunos entrenadores; no obstante, las personas que ocupan esos roles, son generalmente egresados del área de Educación Física, los cuales no reciben formación específica en el entrenamiento deportivo y menos en el ámbito de preparación psicológica, por tal razón, debe existir una política de formación que emane del ente rector, el cual estandarice, sistematice y oriente, los objetivos a cumplir y los contenidos específicos en preparación deportiva y por supuesto, en el constructo que aborda la presente investigación, que es la preparación deportiva (estado de ánimo).

En este marco, se presenta la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación; vista y percibida, como una convergencia, desde el quehacer cotidiano del Entrenador de Alta Competencia, con base a su experiencia, primero como atleta, y posteriormente como Entrenador Deportivo, en lo que sabe, en la forma de generar conocimiento mediante las diversas acciones llevadas a cabo en la preparación psicología deportiva en relación a la evaluación del estado de ánimo, y a la generación de diversas situaciones a emplear en un momento determinado cuando el atleta presenta desviaciones en dicho estado, que causen desmotivación y/o desconcentración al momento de competir en eventos oficiales; así como también, es necesario considerar, al individuo como sujeto integral que debe poseer salud mental,

cumpliendo el lema del deporte “mens sana in corpore sano”, el cual denota que debe existir equilibrio entre la mente y el cuerpo.

Por lo anterior, la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación, se define como la visión basada en la reflexión desde el quehacer, en la cual el entrenador, desde su pensamiento reflexivo con base en la acción, mediante los años de experiencia y formación de su ejercicio profesional como Entrenadores Deportivos, partiendo que el mismo lleva a cabo procesos de: diagnóstico, planificación, elaboración y aplicación de actividades y métodos, que requieren el control y evaluación correspondiente del estado emocional, específicamente la medición del estado de ánimo del atleta, el cual debe estar enfocado, motivado y concentrado antes de competir.

### **Fundamentación de la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación**

La Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación, presenta sus bases, arraigadas y fundamentadas en las categorías de segundo y primer nivel que se han generado y desarrollado en la sección anterior.

Igualmente, toma fuerza y consistencia en la Teoría de la Emoción, en la cual Moltó et al. (1999), señala que las emociones son fenómenos complejos multifactoriales que afectan a la experiencia subjetiva, la activación fisiológica y el comportamiento individual. De la misma forma, se utiliza la rueda de las mociones de Plutchick (1987), el cual considera que la conducta emocional, junto con todos los cambios fisiológicos que conlleva, es fundamental para la supervivencia, teniendo ocho propósitos distintos: protección, destrucción, reproducción, reintegración, afiliación, rechazo, exploración y orientación. Todos estos aspectos, son necesarios para evaluar el estado de ánimo del nadador.

En este sentido, se relaciona con las investigaciones efectuadas por: Lazarus (2000), Skinner y Brewer (2002), Ruiz y Hanin (2003), De la Vega et al. (2008) y

Borges (2016), los cuales sostienen que el estado de ánimo puede influir sobre diferentes aspectos del rendimiento deportivo”. Igualmente, Arruza (1998), Devonport (2005) y López (2006) afirman que el estado de ánimo es un constructo perteneciente a la esfera emocional, que incide directamente en la manera en que el deportista percibe y enfrenta las situaciones reales en competencias. Se encontraron referentes investigativos (Tesis Doctorales) importantes en España que guardan relación con la presente investigación, tal como se pueden mencionar los trabajos de: Arroyo (2015) y Borges (2016). Los cuales determinaron que los niveles de ansiedad y autoconfianza varían en función del resultado posterior de competencia y el papel fundamental que tiene la manipulación afectiva en relación a los resultados deportivos en competencia, asimismo efectuaron una adaptación de la herramienta POMS al contexto de un determinado deporte y a las circunstancias particulares de una región.

En los aspectos de concentración y autoconfianza del sujeto, las investigaciones de corte doctoral de: González (2015) y Sánchez (2017), son relevantes ya que obtienen resultados exitosos en relación a tener un estado de ánimo positivo, empleando el primero, la técnica Mindfulness (consciencia plena) y el segundo con la activación de la “autoconfianza” en el atleta. En ese sentido, la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación, se fundamenta conjuntamente en la Transdisciplinariedad, porque atiende las necesidades devenidas de los diversos desafíos que se presentan en el contexto en el cual convergen los individuos con diferentes tipo de personalidad, condición social, entre otras, facilitando su comprensión, con la intención de superar factores negativos, tales como: tensión, ansiedad, depresión, melancolía, cólera, hostilidad, fatiga, confusión, temor. Además se fundan bases en la Multidisciplinariedad, ya que en el Deporte de Alta Competencia, deben existir equipos multidisciplinarios, que estén enfocados en potenciar las capacidades del atleta, y por ende, existe una interacción de varias disciplinas en paralelo (entrenadores, médicos deportivos, metodólogos deportivos, dirigentes, especialistas en áreas como la fisiología, biomecánica, psicólogos, entre otros), los cuales tienen por finalidad planificar y

trabajar de manera integral y continua en pro del desarrollo de las capacidades físicas y mentales del atleta.

### **Características de la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación**

En el marco de los fundamentos antes mencionados la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación, ostenta ciertas características que la realzan en su fundamentación Ontológica, entre las características propias se pueden mencionar: flexible, reflexiva, continua, pertinente, investigativa, creadora de nuevas situaciones, seguimiento en la acción, inclusiva, participativa, preventiva, multimetódica, multidisciplinaria en la interacción de actores profesionales, deportivos y sociales, involucrados en la acción para la evaluación del estado de ánimo de los atletas. Igualmente, se clasifica como un conjunto de herramientas y técnicas de medición y acción pertinente, para así, afrontar los eventos oficiales con la preparación a tope, y minimizar que cualquier variación que pueda presentarse en los atletas que pueda alterar el estado de ánimo, que pueda generar que no se obtengan los resultados esperados. Finalmente, la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación se basa en la visión que caracteriza a este constructo, entre las que se pueden mencionar:

**Visión Conceptual**, considerada como base para llegar a la comprensión y reconocimiento Ontológico de lo que es en sí “la Medición del Estado de Ánimo”, para que de esta manera al tener claridad de lo que es, se pueda definir las orientación, propósitos, actividades, alcances, herramientas y técnicas en el contexto en donde se va a desarrollar.

**Visión Preventiva**, razonada como la acción que todo ser humano puede prevenir anomalías y síntomas con el estado emocional del atleta, ya que algunas emociones asociadas a la melancolía, tristeza, rabia se pueden convertir en depresiones, y en acciones violentas (ira), que generen problemas de salud mental en el atleta. Es

importante mencionar, que un atleta de alta competencia es sometido a muchas presiones (variables internas y externas) antes y durante la competencia.

**Visión Entrenador**, considerando al mismo como la persona que es: orientador, organizador, planificador y evaluador de la acción deportiva, ya que es el principal responsable de la preparación deportiva del atleta, por consiguiente, debe contar con la capacitación y formación adecuada para la atención con los atletas de alta competencia, aunado a un grupo de trabajo disciplinar (que en el contexto actual no se aplica) que debe interactuar para proporcionar una atención integral a los individuos.

**Visión Metodológica**, orientada a tomar las diferentes vías y caminos para abordar las situaciones presentadas, según sea el tipo de emociones, o combinación de diferentes emociones que puedan alterar el estado de ánimo del sujeto. Es necesario mencionar, que cada atleta debe atenderse de forma particular, ya que la personalidad de cada sujeto es diferente. Además, se pueden aplicar diferentes y variadas formas de evaluación (herramientas y técnicas) en el estado de ánimo. Y en este particular, siendo la natación un deporte individual.

En ese sentido, ya que la evaluación del estado de ánimo, debe considerarse un problema complejo y multifactorial, que no puede abordarse mediante un sólo instrumento de medición o una herramienta en específico, se consideran instrumentos y enfoques que valoran la peculiaridad, tanto del sujeto, como de la situación concreta en que se produce de forma holística. A continuación, se describe el contenido metodológico en preparación psicológica que debe ser insertado en los planes de entrenamiento (macrociclo) de los entrenadores para evaluar el estado de ánimo de los nadadores juveniles de la selección del estado Lara:

- Efectuar talleres de motivación y crecimiento personal estableciendo grupos pequeños de trabajo (No más de cinco integrantes).
- Efectuar entrevistas directamente con el nadador para el desarrollo del “autoconcepto”, debido a que es una forma de proyectarse positivamente a nivel cognitivo y conductual, en el entorno donde se desenvuelve el atleta (en

lo personal y competitivo); el objetivo es construir el “Yo ideal”, aquello que al sujeto le gustaría ser, y que intente alcanzarlo.

- Efectuar el método de “observación directa”, en el entorno del nadador y sobre sus expresiones corporales y conductuales.
- Utilizar: Videos de competencias afines que pueden ser del mismo nadador y otros nadadores, efectuar listas y registros de comportamientos (evitación y afrontamiento).
- Efectuar entrevistas individuales, que permitan medir el grado de ansiedad y estrés que experimentan algunos atletas, ya sea como algo estable o específico a ciertas situaciones.
- Utilizar las herramientas: POMS VI, escala reducida de 33 ítems, a la cual se le efectuó adaptaciones al contexto venezolano, se utilizó la versión de los autores: De la Vega, Ruiz y Tejero (2012); el cual fue adaptado de: Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y De Francisco (2008) (ver anexo 3). Esta herramienta es exclusiva para evaluar el estado de ánimo.
- Aplicar el test del Estado de Flow (Flujo), para medir la motivación (ver anexo 4).
- Utilizar la técnica del MINDFULNESS, para enfocar y propiciar la concentración plena del atleta antes de competir oficialmente (Terapia de relajación y concentración). En este aspecto se trabaja la visualización y enfoque (ver anexo 5 y 6).

Estas actividades se desarrollarían para consolidar la evaluación del estado de ánimo del nadador y la posible detección y corrección de desviaciones emocionales que pueden ser nocivas en la fase competitiva.

**Visión Praxeológica**, la cual se orienta y fundamenta en la reflexión del quehacer del entrenador, mediante sus años de experiencia, dentro de lo empírico y lo científico, para la puesta en práctica de las diferentes acciones y actividades planificadas en función de las necesidades presentes en la población a ser atendida, tomando en consideración que la Medición del Estado de Ánimo, se debería emplear de acuerdo al principio de individualidad existente en cada persona, y tomando en

consideración que las pruebas seleccionadas en este estudio son de carácter individual. Las cuales se representan en el Gráfico 11.



**Gráfico 11. Visiones de Estado de Ánimo**

## **MOMENTO V**

### **REFLEXIONES FINALES**

En los últimos años, el mundo deportivo es cada día más tecnificado, en ese sentido algunas disciplinas científicas se han insertado exitosamente en esta área con el objetivo de potenciar los sistemas de entrenamiento, para que los atletas de alta competencia puedan mejorar las marcas y tiempos, o sean más precisos y efectivos en su accionar deportivo; en ese sentido, la esfera emocional cumple un papel fundamental, específicamente el estado de ánimo del atleta, ya que este permite al mismo estar enfocado, motivado y concentrado en obtener los mejores resultados competitivos. Si dicho estado es positivo se vincula a buenos resultados deportivos y viceversa; además, el mismo marca la pauta de como el individuo se conduce con respecto a las dificultades que se le pueda presentar de forma imprevista.

Según diversos autores, en los cuales se puede mencionar: Rubinstein (1981), Shuare (1990), Corral (2003) y Febles (2004), afirman que el estado de ánimo, no sólo se manifiesta en la actividad que se realiza, sino que se transforma durante ella; por esta razón se puede definir una visión del hombre como ser activo, capaz de transformar la realidad al mismo tiempo que es transformado por ella. Es por ello, que los entrenadores deben conocer sobre todos estos aspectos, los cuales ocurren de forma cotidiana con sus atletas; e implica el cómo saber lidiar con complicaciones o desviaciones que se presentan en la esfera emocional que puedan ocasionar desviaciones en el estado de ánimo del nadador

Ante lo planteado, la Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara (ADAEL) debe adaptar, planificar, establecer, y orientar las pautas en lo referido a la preparación psicológica de las diferentes selecciones regionales, para que todos los entrenadores puedan integrarlas y aplicarlas en sus planes de entrenamiento; además, debe ser un objetivo prioritario de ADAEL, poder transformarse en una organización que gestione de manera óptima su talento humano (entrenadores); así como también, debe mantener su vigencia y pertinencia social, lo cual implica, que debe considerar

la salud mental de los atletas como un elemento significativo, y para ello, se debe formar permanentemente a los entrenadores con criterios científicos y humanísticos para la sociedad. Para tales fines, debe iniciar un proceso de capacitación permanente para todos los entrenadores de selección, el cual contenga los contenidos de preparación psicológica y los métodos estandarizados para evaluar el estado de ánimo y otros criterios, para su posterior inserción y aplicación en los planes de entrenamiento de cada atleta.

Es en este contexto, se aprecia el aporte doctoral que se desarrolla en la presente investigación, en virtud que se genera partiendo de la conceptualización operativa de los actores del hecho socio metodológico inmersos en los procesos de entrenamiento deportivo que se llevan a cabo los entrenadores de la selección del Estado Lara; en el mismo orden de ideas, con la interacción de los entrenadores tomados como Informantes Claves, quienes en base a su experiencia como entrenadores y también como atletas de selecciones regionales y nacionales, tanto en la natación como en otras modalidades de los deportes acuáticos (aguas abiertas) pudieron dar sus aportes Ontológicos, Epistemológicos, Praxeológicos y hasta Teleológicos, desde su percepción Praxeológica de la Evaluación del Estado de Ánimo.

Es relevante mencionar, la concepción paradigmática ajustada en la presente investigación, donde se contempla la salud mental del atleta, no sólo para que el mismo pueda alcanzar los mejores resultados deportivos, sino para que cualquier desviación que se produzca en el plano emocional, pueda ser detectada a tiempo, con la finalidad de alertarla, e intentar corregirla con los especialistas correspondientes. Está ampliamente demostrado que el deporte de alta competencia genera muchas presiones y estrés en el atleta, las cuales pueden generar consecuencias negativas en la parte conductual y cognitiva del mismo; por ende, la salud mental es prioritaria, ya que incluye el bienestar emocional, psicológico y social, afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida, igualmente, ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos las decisiones.

Se puede considerar la adaptación del instrumento POMS, para que posteriormente pueda ser implementado en un software para que su aplicación a los atletas sea más rápida y efectiva. Además, se combina el mismo con otras técnicas, tales como: las terapias del Mindfulness para favorecer la concentración plena del atleta, y un test para medir el estado de Flow (flujo) del mismo.

Finalmente, la Evaluación del Estado de Ánimo: Una Construcción Ontometodologica desde la Praxeología de los Entrenadores de Natación, realiza el proceso reflexivo del quehacer cotidiano de los mismos en la Preparación de Psicología Deportiva, específicamente en el área del Estado de Ánimo, para aplicarse no sólo en la categoría juvenil (categoría contemplada en el estudio) sino en las demás categorías y especialidades de los deportes acuáticos. Importante considerar, las pruebas de fondo, tal como los 1500 mts estilo libre, la cual requiere resistencia, y causa agotamiento físico y mental a los nadadores.

## REFERENCIAS

- Adael. (2020). *Asociación de Deportes Acuáticos del Estado Lara. Informe de Gestión 2019*. Barquisimeto.
- Andrade, E.; Arce, C.; Garrido, J.; Torrado, J., y De Francisco, C. (2011). Modelo de medida del estado de ánimo subjetivo en deportistas adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 537-548.
- Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y de Francisco (2008). *Instrumento POMS*. Adaptación a la escala tradicional del POMS propuesta por McNair et al. (1971).
- Andrade, E.; Arce, C. y Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 9 (1-2), 8-20.
- Arroyo, R. (2015). *Análisis y valoración de las relaciones entre el estado de ánimo y la ansiedad en relación al resultado en jóvenes futbolistas*. Tesis Doctoral, Universidad del País Vasco, Vitoria.
- Arruza, J. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. 7 (2).
- Barlow, D. (1988). *The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Barrios, R. (2006). *La comunicación atleta-entrenador*. Paper presented at the Conferencia en el curso de superación para psicólogos del deporte, Cuba.
- Barrios, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. *Revista Digital EFdeportes*, 110.
- Bermúdez, J. (2004). *Psicología de la Personalidad. Teoría e investigación (II)*. Madrid: Unidad Didáctica de la UNED.
- Birbauner, N. y Öhman, A. (2002). *Psychophysiological and cognitive-clinical perspectives of emotio: introduction and overview*. Seattle: Hogefe & Huber.

- Birrer, D., y Morgan, G. (2010). *Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports*. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 20(s2), 78-87.
- Borges, P. (2016). *Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo*. Tesis Doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.
- Brown, K., y Ryan, R. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Callejo, F. (2010). *Comparación de los estados de ánimo antes y después del partido entre dos equipos de fútbol*. Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Madrid, España.
- Calvo, T. G., Castuera, R. J., Ruano, F. J. S., Vaíllo, R. R., y Gimeno, E. C. (2008). *Psychometric properties of the spanish version of the flow state scale*. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 660-669.
- Cannon, W. (1927). The James-Lange theory of emotions: a critical examination and an alternative theory. *The American Journal of Psychology*, 100, 567-586.
- Cannon, W. (1931). Again the James-Lange and the thalamic theories of emotion. *Psychological Review*, 38 (4), 281-295.
- Cantón, E. (2002). *El psicólogo del deporte; asesoramiento e intervención*. Madrid: J. Dosil (ed.).
- Castillero, O. (2020). La teoría fenomenológica de Carl Rogers. Disponible: <https://psicologiymente.com/clinica/teoria-fenomenologica-carl-rogers>. [Consulta 2020, Febrero 16].
- Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Disponible: <http://www.uv.es/=cholz/indicelibros2.htm>. [Consulta 2020, Febrero 16].
- Chóliz, M. y Tejero, P. (1994). Neodarwinismo y antidarwinismo en la expresión de las emociones en la psicología actual. *Revista de Historia de la Psicología*, 15, 89-94.

- Cockerill, L.; Nevil, A.; y Lyons, N. (1991). Modelling mood status in athletic performance. *Journal of Sport Sciences*, 2, 205-212.
- Concepto.de (2020). Portal de Definiciones Conceptuales. Disponible: <https://concepto.de/fenomenologia/>. [Consulta 2020, Enero 20].
- Cook, T. D., y Reichardt, C. S. (1986). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación educativa*. Madrid: Morata
- Corral, R. (2003). *La Historia de la Psicología: apuntes para su estudio*. La Habana: Editorial Felix Varela.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M., (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*, HarperPerennial. New York.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic.
- De la Vega, R.; Galán, Á.; Ruiz-Barquín, R.; y Tejero, C. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en boccia paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 39-45.
- De la Vega, R.; Ruiz-Barquín, R.; Batista, F.; Ortín, F., y Giesenow, C. (2012). Effects of feedback on self-efficacy expectations based on the athlete's optimistic profile. *Psychology Today*, 3(12), 1208-1214.
- De la Vega, R.; Ruiz-Barquín, R.; Borges, P.; y Tejero, C. (2014). Una nueva medida tridimensional del estado de ánimo deportivo: el POMS-VIC. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 37-46.
- De la Vega, R.; Ruiz-Barquín, R.; García, G., y Del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. . *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.
- De la Vega, R.; Ruiz-Barquín, R.; García, G. D.; y Del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 107-117.

- De la Vega, R.; Ruiz-Barquín, R.; García-Mas, A.; Balagué, G.; Olmedilla, A., y del Valle, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play-off. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 241-251.
- De la Vega, Ruiz-Barquín, Borges y Tejero (2014). *Diseño de instrumento POMS-VIC*. Versión ordenada adaptado de Andrade et al. (2008).
- Devonport, T.; Lane, A.; y Hanin, Y. (2005). Emotional states of athletes prior to performance-induced injury. *Journal of Sports Science and Medicine*, 4, 382-394.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Mac Graw Hill.
- Ekman, P. y Davidson, R. (1994). *The nature of emotion*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Ekman, P. y Friesen, W. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and emotion*, 10 (2), 159-168.
- Evans, R. I. (1987). *Los Artífices de la Psicología y el Psicoanálisis. Conversaciones con los Grandes Psicólogos Contemporáneos*. México: FCE.
- Febles, M. y Canfux, V. (2004). *La concepción histórico-cultural del desarrollo. Leyes y principios*.
- García Ucha, F. E. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana.
- Gardner, F. y Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptancecommitment (MAC) approach*. Springer Publishing Co.
- Gardner, F., y Moore, Z. (2015). *Sports performance interventions*. The Encyclopedia of Clinical Psychology.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical Sensivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory*. Mill Valley-California: The Sociology Press.
- Glaser, B. (1992). *Basic of grounded theory analysis: emergence versus forcing*. Mill Valley C.A: Sociology Press.
- Glaser, B., y Strauss, A. (2006). *The discovery of Grounded Theory. strategies for qualitative analysis*. New Jersey: Aldine Transaction.

- González, J. (2015). *Estado Emocional, Mindfulness y Rendimiento en Natación*. Tesis Doctoral, Universidad de Las Palmas., Gran Canarias. España.
- Hanin, Y. (2007). *Emotions and athletic performance: individual zones of optimal functioning model*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. P. (2010). *Metodología de la Investigación*. México: Mcgraw Hill Educación.
- Hernangómez, L. y Fernández, C. (2012). *Psicología de la personalidad y diferencial*. Madrid: CEDE.
- Hodge, K., Lonsdale, C., & Jackson, S. A. (2009). *Athlete engagement in elite sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences*. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
- Husserl, E. (1992). *Invitación a la fenomenología*: Paidós.
- Jackson, S. A. (2000). *Joy, fun, and flow state in sport*. *Emotions in sport*, 135-155.
- Jackson, S. A., y Marsh, H. W. (1996). *Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- James, W. (1884). *Whats is an emotion*. *Mind*, 9 (34), 188-205.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., y Burney, R. (1985). *The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain*. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life* Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lambert, C. (2006). *Edmund Husserl: la idea de la fenomenología*. *Teología y Vida*, XLVII 517 - 529.
- Lane, A., & Terry, P. (2000). *Development of normative data for the Profile of Mood Status for use with athletic simples*. *Journal of Applied Sport Psychology Today*, 12, 69-85.

- Lang, P. (1968). *Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct*. Paper presented at the Research in psychotherapy conference, Chicago, IL, US
- Lang, P. (1978). *Anxiety: toward a psychophysiological definition* (H. S. Akiskal y W. Webb (Eds.) ed.). New York: Spectrum.
- Lang, P. (1995). The emotion probe: Studies of motivation and attention. *American Psychologist*, 50(5), 372-385.
- Lang, P.; Bradley, M. y Cuthbert, B. (1992). A motivational analysis of emotion: reflex- cortex connections. *Psychological Science*, 3(1), 44-49.
- Lang, P.; Bradley, M.; y Cuthbert, B. (1999). *International Affective Picture System (IAPS): technical manual and affective ratings*. Gainesville, FL: The Center for Research in Psychophysiology.
- Lang, P.; Bradley, M.; Cuthbert, B. y Patrick, C. (1993). Progress in Experimental Personality Psychopathology Research. *Emotion and psychopathology: a startle probe analysis*, 16, 163-199.
- Lang, P.; Davis, M. y Öhman, A. (2002). *Fear and anxiety: animal models and human cognitive psychophysiology* (L. Bäckman y C. von Hofsten (Eds.) ed.). Hove: Taylor & Francis.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14 (3), 229-252.
- Lazarus, R. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.
- López, M. (2006). *Características y relaciones de "Flow", ansiedad y estado Emocional con el rendimiento deportivo en deportistas de élite*. Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Lorenzo, J.; Gil, C. y Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de Psicología Deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: prácticas de entrenamiento mental*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva S.L.
- Martínez, J. C. (1998). *La Teoría de la Personalidad de Carl Rogers*: Facultad de Psicología de la Universidad de Colima.
- Mañas, I., Justo, C., y Faisey, M.(2009). *Mindfulness y psicología: Fundamentos y términos de la psicología budista*.

- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M., y Gil, C. (2014). *Mindfulness y rendimiento deportivo*.
- McNair, D.; Droppleman, L. y Lorr, M. (1992). *Edits manual for the profile of mood states: POMS*. San Diego, California: EdITS/Educational & Industrial testing service.
- McNair, D.; Droppleman, L. y Lorr, M. (1971). *Manual profile of mood states*. San Diego, California: EdITS/Educational & Industrial testing service.
- McNair, D.; Lorr C. y col.(1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego: Educational and Industrial Testing Service.
- Moltó, J.; Montañés, S.; Poy, R.; Segarra, P.; Pastor, M.; Irún, M., y Vila, J. (1999). Un método para el estudio experimental de las emociones: el International Affective Picture System (IAPS). Adaptación española. *Revista de Psicología General y Aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 52, 55-87.
- Morgan, W. (1980). Test of champions the Iceberg Profile. *Psychology Today*, 14, 2.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2006). *Motivación autodeterminada y flujo disposicional en el deporte*. *Anales de Psicología*, 22(2), 310-317.
- Nakamura, J., y Csikszentmihalyi, M. (2002). *The concept of flow*. *Handbook of Positive Psychology*, 89-105.
- Ortony, A.; Clore, G., y Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. *Emotion: Theory, research, and experience*, 3(1), 3-33.
- Plutchik, R. (1984). *Emotions: a general psychoevolutionary theory*. New Jersey: Lawrence Erlbaum.
- Plutchik, R. (1987). *Las emociones*. Mexico: Diana.
- Prapavessis, H. (2000). *The POMS and sports performance: a review*. *Journal of Applied Sport Psychology*. 12(1), 34-48.
- Puni, A. (1975). *El estado de la preparación psicológica y nivel de la preparación psicológica con vistas a las competencias en el deporte*.

- Quintana, M., y Rivera, O. (2012). *Mindfulness training online for stress reduction, a global measure*. *Annu Rev Cybertherapy Telemed* 2012, 181, 143.
- Quintana, M. (2015). *Mindfulness para el bienestar psicológico: Validación al español de la escala mindfulness de cinco factores FFMQ*. (Unpublished Thesis). Universidad Complutense de Madrid.
- Renger, R. (1993). A review of the Profile of Mood States (POMS) in the prediction of athletic success. *Journal of Applied Sport Psychology*, 5(1), 78-84.
- Riera, J. (1985). *Introducción a la Psicología del deporte*. Barcelona: Martínez Roca, S. A.
- Rodríguez, J. (2015). *La evaluación del alumnado: inducción de estados de ánimo, respuestas emocionales y cognitivas e inteligencia emocional en docentes*. Tesis Doctoral, Universidad de Málaga, España.
- Rowley, A.; Landers, D.; Kylo, B. y Etnier, J. (1995). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes? a meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 185-199.
- Rubinstein, J. (1981). *Principios de Psicología General*. La Habana: Edición Revolucionaria.
- Ruiz, M. y Hanin, Y. (2003). Athlete's self-perceptions of optimal states in karate: an application of the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 229-244.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American psychologist*, 55(1), 68.
- Sampieri, R. H., Fernández, C., y Baptista, M. d. P. (2014). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill.
- Sánchez, A. (2017). *Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles*. Tesis Doctoral, Universidad Pontificia de Salamanca, Salamanca, España.
- Sánchez, A.; Ruiz, M.; García, F.; San Juan, M.; Abando, J. y González, E. (2001). Estados de ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿existe la ventaja de jugar en casa? , *10(2)*, 197-209.
- Sandoval, C. A. (1996). *Investigación Cualitativa* Bogota: Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior. ICFES.

- Sanz, A.; Castillo, G.; Sánchez, E. y Guma, E. (2008). *Las emociones desde el punto de vista de la psicobiología*. Guanajuato: Universidad de Guanajuato.
- Schlosberg, H. (1952). The description of facial expressions in terms of two dimensions.
- Shuare, M. (1990). *La Psicología soviética tal y como yo la veo*. Moscú: Editorial Progreso.
- Strauss, A., y Corvin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Colombia: Universidad de Antioquia.
- Skinner, N. y Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 678-692.
- Skinner, N. y Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 678-692.
- Sosa, M. (2015). *Actitudes hacia personas con trastornos del estado de ánimo por parte de los estudiantes de psicología clínica de la Universidad Rafael Landívar.*, Universidad Rafael Landívar.
- Suay, F.; Salvador, A. y González, E. (1996). *Bases neurofisiológicas de la motivación*. Madrid: Síntesis.
- Tellegen, A. (1985). *Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report* (En A. Tuma y J. Maser (Eds.) ed.). Hillsdale, England: Lawrence Erlbaum Associates.
- Terry, P. y Lane, A. (2000). Normative values for the Profile of Mood States for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 93-109.
- Thayer, R. (1996). *The origin of everyday moods*. New York: Oxford University Press.
- Tok, S.; Koyuncu, M.; Dural, S. y Catikkas, F. (2010). Evaluation of International Affective Picture System (IAPS) ratings in an athlete population and its relations to personality. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 461-466.

- Valdéz, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: Inde SA.
- Van Manen, M. (1990). Beyond assumptions: Shifting the limits of action research. *Theory Into Practice*, 29(3), 152-157
- Vera, O. (2016). *Los estados de ánimo y el autoestima en los estudiantes de 10mo año de educación general básica paralelos "a", "b" y "c" de la Unidad Educativa Mario Cobo Barona de la ciudad de Ambato*. Tesis de Pregrado, Universidad Técnica de Ambató, Ecuador.
- Viedma, M. (2008). *Mecanismos psicofisiológicos de la ansiedad patológica: implicaciones clínicas*. Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Granada.
- Vila, J. y Fernández-Santaella, M. (2003). Emoción y modulación de reflejos: nuevas perspectivas psicofisiológicas. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 6, 14-15.
- Vila, J., y Fernández-Santaella, M. (2004). *Tratamientos psicológicos: la perspectiva experimental*. Madrid: Pirámide.
- Virgili, M. (2013). *Mindfulness-based interventions reduce psychological distress in working adults: A meta-analysis of intervention studies*. *Mindfulness*, 1-12.
- Voight, M., y Carroll, P. (2006). *Applying sport psychology philosophies, principles, and practices onto the gridiron: An interview with USC football coach Pete Carroll*. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 1(4), 321-331.
- Watson, D. y Clark, L. (1997). Measurement and mismeasurement of mood: recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assessment*, 68, 267-296.
- Westermann, R.; Spies, K.; Stahl, G. y Hesse, F. (1996). Relative effectiveness and validity of mood induction procedures: a meta-analysis. *European Journal of Social Psychology*, 26(4), 557-580.
- Williams, J. M., y Kabat-Zinn, J. (2011). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma*. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 1-18.
- Wundt, W. (1896). *Compendio de psicología*. Madrid: La España Moderna.

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

### ENTREVISTA INFORMANTE 1

Ali Evies (AE): Buenos días, muy agradecido Pastor, por permitirme efectuar dicha entrevista, el cual es de vital importancia para la elaboración de mi investigación Doctoral, en este día, viernes 30 de abril de 2021; en primer lugar me gustaría que me suministrará sus datos personales, estudios realizados, categoría académica, tiempo y experiencia como entrenador de natación, y los mejores resultados deportivos que han obtenido sus atletas.

Pastor Aguilar (PA): Agradecido por tomarme en cuenta en su trabajo, primero que todo soy “T.S.U. en Deportes”, mención Natación, egresado del Tecnológico Andrés Eloy Blanco (antiguo IUTAEB), el cual está ubicado aquí en Barquisimeto; posteriormente, efectué estudios para ser “Profesor de Educación Física” graduado en la Universidad Pedagógica Libertador de Barquisimeto mediante el programa de Mejoramiento Profesional, también efectué una maestría en el mismo pedagógico en: “Enseñanza de la Educación Física”. A nivel laboral, desde el año 2002 comencé mi experiencia como entrenador de natación en el complejo de Piscinas Bolivarianas aquí en Barquisimeto, donde estuve desde la natación de base por supuesto trabajando con niños, aprendí mucho del profesor Pedro Gutiérrez. Posteriormente, pase de un nivel a otro, y de un estilo a otro estilo (libre, mariposa, pecho, espalda). Posteriormente incursione en las aguas abiertas, en diferentes categorías, y entrene un grupo de atletas que lograron buenos resultados a nivel sudamericano, obteniendo par (2) de medallas bronceadas. Actualmente, cuento con varios atletas en la selección nacional.

A.E: Excelente Pastor, ¿Cuál fue el tema de tu tesis de maestría y su respectiva aplicación en tu ámbito profesional?

P.A: Trabaje con los atletas de la selección de natación del estado Lara, en relación a los registros históricos de sus marcas, lo cual me permitió aplicarlo en los procesos de entrenamiento que llevaba a cabo. Para mí fue muy significativo porque lo viví en mi realidad, y lo utilicé para el provecho de mis atletas y a nivel personal.

A.E: Según tu experiencia como entrenador de natación y aguas abiertas, ¿Qué importancia tiene la preparación psicológica en el proceso de entrenamiento deportivo, para la obtención de los resultados de competencia positivos en eventos oficiales?

P.A: Es indispensable en cualquier deporte que el entrenador deportivo tenga conocimientos sobre preparación psicológica, ya que ellos viven el día a día con los atletas, se convierten como en unos segundos padres y deberían conocerlos a nivel integral. La preparación deportiva permite que los nadadores estén concentrados y

dispuestos a obtener los mejores resultados de competencia. Hace muchos años atrás, nos apoyaban algunos psicólogos por parte de Fúndela de forma eventual, pero en la actualidad la preparación psicológica la llevan a cabo los propios entrenadores y no como debería ser mediante un equipo multidisciplinario.

A.E: La preparación psicológica debe ser algo constante en el proceso de entrenamiento deportivo, y no que esté presente como un componente temporal. En el mismo orden de ideas, ¿Crees posible que un Nadador con una marca establecida en un proceso de entrenamiento, puede que no mantenga el mismo registro en una competencia oficial?

P.A: Si por supuesto, un nadador es sometido a muchas presiones de diferentes tipos cuando va a competir, por ejemplo, puede estar nervioso, o afectado por algo en particular, me ha pasado mucho con nadadores en natación y aguas abiertas, que no mantienen el registro de tiempo que establecen en los entrenamientos, y afectan tantas condiciones externas como internas, hasta la temperatura del agua pudiese afectar a un nadador, y si es de aguas abiertas más, por eso los entrenamientos deben ser en condiciones iguales a las competencias reales.

A.E: Muchas de esas posibles alteraciones, se pueden referir al componente psicológico del nadador, por eso te pregunto ¿consideras que una adecuada preparación psicológica en los planes de entrenamiento de los atletas tributaría a alcanzar mejores resultados?

P.A: Claro que sí, la preparación psicológica debe tener un peso importante a la hora de efectuar los entrenamientos, todos los atletas tienen diferente personalidad y diferente forma de sobrellevar todo, un atleta de alta competencia está sometido a muchas presiones. Y los nadadores, compiten varias veces el mismo día, y eso también podría afectarlos. De un mínimo detalle a un gran detalle.

A.E: En ese sentido, ¿Utilizas algún tipo de preparación psicológica en tus planes de entrenamiento para tus atletas estén motivados y concentrados?

P.A: Si lo utilizó, trabajo con ellos la concentración, mediante visualización antes de la competencia, claro, cada atleta tiene diferente personalidad, yo los observé mucho, en sus comportamientos en los entrenamientos y antes de cada prueba en competencia, hasta en la mirada que tiene cada uno, por ejemplo tengo un atleta, que simplemente con observarlo cualquiera puede pensar que está nervioso, pero es todo lo contrario, es inquieto antes de la prueba y tiene como la mirada perdida, pero es su forma de internalizar y mentalizarse para ganar.

A.E: Muy importante que apliques visualización para que los atletas estén concentrados y usar la observación para detectar cualquier desviación que pueda alterar los resultados en competencia, ¿Has escuchado sobre el estado de ánimo en el deporte?

P.A: Más o menos, eso creo que tiene que ver con la personalidad de cada uno, y que cada uno tiene un estado de ánimo diferente, eso es lo que considero.

A.E: Considerando todo esto, ¿Estás de acuerdo si el estado de ánimo puede influir en la obtención de resultados exitosos en competencia?

P.A.: Si por supuesto, un nadador que haya sufrido por algún hecho en particular, puede estar sometido a diferente negatividad, y no va a poder concentrarse y rendir al máximo nivel. Y hoy en día en tiempos de pandemia, todo es más difícil para los atletas, mantener un ritmo de entrenamiento adecuado se hace imposible ante tantas debilidades de todo tipo, ya sea económica, alimenticia, o por un hecho que suceda de forma imprevista.

A.E: En la misma línea de criterios, ¿Cómo crees que se puede determinar si un nadador antes de competir tiene alteraciones en su estado de ánimo?

P.A: Yo me guío es por la mirada de cada nadador, veo su forma de caminar, todo su comportamiento que este adecuado según lo que conozco de cada uno, esas observaciones las hago unas horas antes de competencia, los días anteriores, y cuando veo algo raro, les pregunto inmediatamente y trato de indagar que los perturba, y si algo que los afecta, intento motivarlos según mi experiencia.

A.E: En base a tu experiencia. ¿Qué consideras como debería ser evaluado el estado de ánimo de un nadador juvenil?

P.A: Yo creo que deben existir en el mundo herramientas probadas para medir ese estado de ánimo, en ese sentido, se debe diseñar una herramienta aquí en Venezuela, específicamente porque no aquí en Lara, el cual permita evaluar de forma adecuada el estado de ánimo de los nadadores; esa herramienta debe medir si el atleta está enfocado y motivado y listo para competir para ganar.

A.E: ¿Que consideraciones puedes dar sobre la motivación, concentración, y autorregulación del estado de ánimo del nadador?

P.A: La motivación es fundamental para cada nadador, si el mismo no está motivado no alcanzará los resultados esperados, la motivación es la creencia en que si puede obtener los mejores resultados, en que si puede ganar, que él es el mejor, que efectuó sus rutinas de entrenamiento para alcanzar dicho objetivo. La concentración, es estar enfocado en competir, en que no hay nada que lo pueda alterar en sus objetivos, hasta con la mirada de un atleta se conoce si está concentrado. Y la autorregulación, imagino que es la forma que tiene el nadador para defenderse de sí mismo y de las posibles alteraciones que pueda tener por algún hecho.

A.E: ¿Que consideraciones puedes dar sobre cómo se puede alcanzar un estado psicológico óptimo (Estado de Flujo) en el que los nadadores consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su prueba, sin importar el cansancio, fatiga, o cualquier elemento de mundo externo, alcanzando así un nivel de rendimiento óptimo de forma automática?

P.A: No he escuchado sobre eso en particular, pero si un atleta logra concentrarse totalmente como dices, sería maravilloso y se maximizan las posibilidades de obtener los mejores resultados.

A.E: ¿Cómo crees que se puede evitar un estado de ánimo que refleje ansiedad, cansancio, tristeza, depresión, ira, o cualquier otro criterio que sea negativo para alcanzar los mejores resultados?

P.A: Teniendo las condiciones adecuadas para que los atletas puedan entrenar, deben tener buena alimentación, cubrir sus necesidades elementales, como dormir, comer, transporte, tranquilidad en su hogar, y por supuesto, evaluar cada cierto tiempo el estado de ánimo con herramientas que permitan detectar si el atleta tiene tristeza, o depresión y todas estas cuestiones negativas que pueden ocasionar que no obtenga los resultados esperados.

A.E: Totalmente de acuerdo, e inclusive Pastor, no obteniendo buenos resultados en una determinada prueba, dicho atleta debe ser evaluado, para intentar enfocar nuevamente al nadador, porque un fracaso genera frustración para futuras competencias. En el mismo orden de ideas, ¿Cómo es tu visión como entrenador acerca del qué y el cómo se puede evaluar el perfil del estado de ánimo del nadador? Te explico “El Qué”, es lo ontológico, lo que en esencia es o se manifiesta del estado de ánimo.

P.A: Mi visión como entrenador en relación al estado de ánimo, es un factor a considerar, ya que tiene mucho peso, es la forma como el nadador enfrentara cada prueba, y ese estado de ánimo debe ser muy positivo, que permita que el atleta este concentrado y motivado. Y el perfil se puede evaluar mediante entrevistas, o herramientas que sean de rápida aplicación para obtener información inmediatamente para sus correcciones particulares.

A.E: ¿Qué criterios desde la visión metodológica pueden ser considerados para evaluar el estado de ánimo del nadador, desde su experiencia?

P.A: Debemos considerar mucho la depresión o su negatividad, de cómo se siente internamente el atleta para afrontar la prueba, si el mismo está asustado o tiene temor, o tiene algún problema familiar, o se siente agotado o estresado. Son los factores que creo que se deben considerar

A.E: Bien Pastor, ya llegamos al final de la entrevista, estoy muy agradecido por darme la oportunidad de entrevistarte, tus opiniones serán de vital importancia para el desarrollo de mi tesis doctoral. Un placer amigo. Feliz tarde.

## ANEXO 2

### ENTREVISTA INFORMANTE 2

Ali Evies: Miguel vamos a iniciar la entrevista, inicialmente te voy a pedir que comentes sobre tus estudios pregrado a nivel universitario, si tienes más de uno, en que te graduaste, en qué carrera, el año de egreso si lo recuerdas?

Miguel Juárez: Soy Profesor de “Educación física”, egrese en el año 2010, tengo adicionalmente una especialización en “alimentación y nutrición”, dichos estudios los realice en el pedagógico aquí en Barquisimeto.

Ali Evies: Muy bien Miguel, cuando comienza tu experiencia como entrenador de natación, en que año inicias, específicamente en que categoría, con que estilos, cuéntame un poquito de eso, cuáles han sido tus mejores resultados, tus mejores atletas en ese transitar de tu experiencia?

Miguel Juárez: Bueno, yo comencé a trabajar en Educación en el año 2005 y ahí fui entrenador de fútbol sala de la escuela donde yo trabajaba, a pesar que todavía era atleta y no me había graduado en el pedagógico, comienzo específicamente en la disciplina de la natación en el año 2009, cuando me retiro de la selección nacional de natación, comencé con un grupo pre-infantil, ya que dominaba la técnica de los 4 estilos; por eso, desde el año 2009 hasta la fecha, he trabajado como entrenador. Siempre dije que para poder ser entrenador hay que comenzar desde abajo, con la iniciación en edades tempranas, a pesar de que yo había sido atleta de alto rendimiento, y tuve actuaciones destacadas en la natación a nivel nacional e internacional, pero considero que para ser entrenador se tiene que trabajar con categorías de iniciación, empezando con lo más básico, observando cada nivel y después te ibas a percatar en qué nivel realmente puedes ser más útil como entrenador. Cuando me dedique a la categoría Infantil, siempre tuve la idea y todavía la mantengo, que el objetivo es “la masificación de esta disciplina”, yo nunca me deje llevar por la premura, por los tiempos, siempre trabajé mucho con la técnica, trabajé principios básicos, inclusive, todo lo que era fuera del agua trabajaba mucho más afuera que dentro del agua, y decirte que atletas destacados infantil tuve, no te lo puedo decir, porque a ese nivel no lo veía por resultados, no tenía atletas que estuviesen metidos en selección nacional, pero si agarraba uno que otro buen lugar en competencias nacionales, pero ese no era mi objetivo, sino llegar con muy buena base a las fases de especialización, después que los chicos estuvieran en la fase de desarrollo físico como tal, sería más fácil obtener mejores resultados. En fin, trabajé con todas las edades hasta que fui subiendo por las categorías, y me percaté que en la categoría de especialización se tiene mucho más desempeño y pasión por decirlo de esa manera. Actualmente tengo varios atletas en la selección nacional, como entrenador de la selección del estado Lara. Ahora, como entrenador de la selección nacional, en el año 2016 comencé a trabajar con la parte de especialización, en el suramericano juvenil, de los doce (12) atletas que llevamos, yo entrenaba a seis (6), después de eso clasificamos a un mundial, también clasificaron esos seis nadadores.

Luego nos tocó ir a otro suramericano, obtuvimos medalla de plata y obtuvimos un cuarto lugar también, de resto un poco alejados, con un 5to y 6to lugar en las finales de la pruebas. Posteriormente nos tocó ir a un centroamericano para buscar los cupos de los Juegos Centroamericanos y del Caribe, y allí ganamos 2 medallas de oro y 1 de plata, también de la cantidad total de atletas que eran seis (6), yo llevaba tres (3), luego tuve la experiencia en un suramericano de mayores, obtuvimos 4to y 5to lugar respectivamente, además, tuve una experiencia internacional, porque me contrataron en la República de Bolivia para trabajar con la selección nacional para los Juegos Suramericanos de la ODESUR, en la cual me fue muy bien, pero luego me regrese a mi tierra, y me toco retomar mi puesto aquí. Gracias a Dios me ha ido muy bien, actualmente soy entrenador de la comisión técnica de natación de aguas abiertas, tengo un atleta de 18 años, que es Daniel Juárez, el cual es mi hijo, es casi selección preolímpica por 5 segundos de diferencia, pero hasta ahí mi experiencia en aguas abiertas, tengo otros atletas que son muy buenos también que esperamos seguir proyectándolos, en el ciclo Juegos Olímpicos Paris 2024, creo que es un ciclo donde vamos a poder consolidar todos los objetivos. Esa es un poco de la experiencia laboral que tengo.

Ali Evies: Excelente Miguel, de verdad que muy significativo tu currículum como entrenador, y también como atleta; la cual te complementa tu rol de entrenador, ya que como atleta fuiste de la selección del estado Lara y también de la selección nacional y bueno tienes esa base para fundamentos que has aplicado en la parte de entrenamiento deportivo. Por lo visto te has enfocado en cosas muy positivas, empezar desde la natación base te ha dado buenos resultados y de ahí, ir a la categoría de especialización fue importante, porque fuiste subiendo de nivel en nivel. Muy gratificante esa experiencia a nivel del juegos suramericanos y tu experiencia también a nivel internacional con Bolivia y bueno lo que de verdad me sorprende es que tengas un hijo y sea de la selección nacional también, eso es importante y me imagino lo orgulloso que te debes sentir. Miguel para complementar, en tu proceso de entrenamiento deportivo que llevas a cabo con tus nadadores, que tan importante es para ti la preparación psicológica, lo utilizas y si lo utilizas, qué importancia tiene en tus planes de entrenamientos, que tan significativo es para ti el componente psicológico en los planes de entrenamiento y de manera específica si utilizas alguna herramienta o método.

Miguel Juárez: La parte psicológica como tal, es muy importante porque creo que es como esa llave que abres que hace la diferencia, en la competencia se demuestra todo que has logrado por medio del entrenamiento, pero si al momento de competir no hay esa templeanza psicológicamente, estás muerto de cierta forma, a veces no salen las cosas como se deben en competencias oficiales, y uno se pregunta cuáles son las fallas?, si se ha entrenado de forma adecuada, porque no me salen las cosas, porque no mantengo los tiempos, y realmente no tiene que ver con la planificación del entrenamiento en el agua, sino que es el factor psicológico que no deja que el atleta se desempeñe de forma adecuada, que no fluyan las cosas. Actualmente, tengo un grupo pequeño de atletas, porque decidí no tener grupos grandes para poder dar mejores resultados. Vale la pena mencionar, que el tiempo que hacemos en los entrenamientos

es el tiempo que se debería obtener en las competencias oficiales, practico con mis atletas la visualización para que mejore la motivación, y se mantengan los tiempos. Es muy importante, trabajar el aspecto psicológico, porque es un factor determinante pues los nadadores van creciendo y viendo que tienen posibilidad de ir a un Suramericano, Panamericano, Mundial, inclusive una Olimpiada, yo lo viví como atleta, y por eso trato de aplicarlo como entrenador, ya que con buenos resultados, el compromiso es más grande y se tiene más conciencia de la responsabilidad y de enfocarse para dar más. Yo siempre digo que tiene que ver como un Plus y ese sentirse capaz ante cualquier situación, las estrategias que debe aplicar el entrenador con sus atletas deben ser precisas, y si hablamos de lo psicológico tiene mayor peso y se debe tener la mente abierta. Personalmente, me llamó mucho la atención cuando era estudiante de Educación física la parte donde vimos psicología evolutiva, sin embargo nunca se ve psicología deportiva, la cual me gusta mucho, y es algo indispensable en mi rol de entrenador, y en realidad, le habla mucho a mis atletas sobre los riesgos sobre la posibilidad de hacerlo bien o no. No trabajo con herramientas en específico, trabajo es de forma empírica con visualización y enfoque, para elevar la motivación y concentración, me gustaría por supuesto mejorar mis procesos.

Ali Evies: Efectivamente has obtenido resultados positivos trabajando de forma empírica; sin embargo debemos hacer uso de la psicología como ciencia, con herramientas probadas y con métodos certificados, la idea es aplicar todo lo que mejor se pueda; ya que la preparación psicológica juega un papel importante, me imagino que te ha sucedido más de una vez, que un atleta determinado en una competencia oficial no mantenga los tiempos, y desmejore significativamente; entonces ¿a qué crees que se deba que un atleta no mantenga su marca e inclusive la mejore?, el cual es el objetivo en la alta competencia.

Miguel Juárez: cuando yo competía como atleta, intentaba mantener el Ánimo arriba, y eso me daba resultados positivos, desde categorías inferiores intentaba tener un cambio de actitud hacia la competencia; por eso con mis atletas en los entrenamientos, me esfuerzo para que mantengan el Ánimo arriba, y trabajo el enfoque positivo, porque sino vas a ir derrotado totalmente antes de competir. Claro todas las personas son muy diferentes, y por supuesto hay unos más fuertes mentalmente que otros. Cuando fui atleta de selección, teníamos algunas sesiones con psicológicos deportivos, sin embargo no recuerdo que me hayan aplicado test, o algo parecido, los cuales con algunos atletas daban resultados, con otros no tanto. Hoy en día en nuestro país, influye mucho la falta de competencia que hay, lo ideal es una competencia al mes, el hecho de competir frecuentemente para los nadadores, será algo cotidiano, un ambiente común y con menos presión que se ejerce cuando las competencias son lejanas, de esa manera se acostumbraría a un ambiente competitivo, a la gran mayoría de atletas le afecta esa situación. También se debe tener en cuenta que la personalidad de cada nadador es diferente, y que cada situación puede alterar el estado de ánimo, pues hay muchos atletas que se motivan más si compiten mucho, como otros que tal vez no, los cuales puedan ocasionar que se fatiguen mentalmente, por eso el calendario de competencias debe ser equilibrado, y también debemos tratar

cada nadador de forma personalizada desde el punto de vista psicológico, el objetivo es que cada uno de ese Plus necesario para estar concentrado y motivado para competir, que el atleta pueda dar el 200%, claro debemos todos los entrenadores tener una formación psicológica más adecuada, para aplicar métodos efectivos.

Ali Evies: Esa es la realidad que muchos atletas no mantienen las marcas en fase de competencia, esas marcas que tienen previamente establecidas en entrenamiento es una competencia oficial, en vez de mejorar las marcas y totalmente de acuerdo contigo en relación a los factores del país, ya que la cantidad de competencias con los años ha mermado; ya que el estado de ánimo juega un papel importante en la preparación psicológica del atleta, entonces ¿cómo definirías el estado de ánimo, con tus propias palabras?.

Miguel Juárez: El estado de ánimo depende mucho de cómo actué el atleta, de lo que se puede percibir, y hablando deportivamente, por supuesto depende mucho cómo vayan los resultados obtenidos en los entrenamientos, de la actitud del mismo en el transcurrir de los días y corregir cualquier anomalía, hablando con el atleta, activando la motivación, ya que no quiere que ese estado de ánimo negativo trascienda a la competencia; dependiendo de cómo se detecte cualquier problema con el atleta, sobre todo si se detecta algo en la última semana precompetitiva. Hay que tener en cuenta de cómo afronta la prueba cada nadador, estos deben tener conciencia que el resultado puede ser bueno o malo, dependiendo de cómo afronte la prueba, yo inclusive veo el nadador cuando va caminando desprevenido al taco de salida, se debe observar el lenguaje corporal, de cómo camina? Si se observa concentrado, sí hay algo de desánimo o apatía al competir, se debe notar si le importa competir o si va motivado para ello, es por ejemplo: cuando uno va a una fiesta, que va muy motivado por algo, eso se demuestra mucho el mismo día que va a competir, o cuando te tocan finales en cualquier hora del día, que te levantas de la cama y estás descansando cómo lo afrontas como responde tu cuerpo, eso es muy importante.

Ali Evies: Ha sido muy importante tu experiencia como atleta, porque tienes doble perfil, fuiste atleta y eres entrenador de alta competencia, le agregas el valor añadido que tienes un hijo en la selección nacional y puedes ver todo desde diferentes ópticas para mí es relevante, para la evaluación del estado de ánimo de los atletas; en ese sentido, ¿Cómo evalúas el perfil emocional de tus atletas antes de competir?

Miguel Juárez: Mi forma de evaluar es diferente con cada atleta, porque obviamente cada uno tiene diferente personalidad, me han tocado algunos atletas en la categoría infantil y juvenil que son muy introvertidos y a la hora de competir muestran una actitud extrovertida, eso puede ser una alerta de que está nervioso antes de competir; y también pasa a la inversa, uno muy extrovertido que al competir se muestra introvertido. A menos que sea un nadador profesional, tiene mayor capacidad para autocontrolarse, pero en las categorías inferiores, como juvenil e infantil, se presenta mucho este tipo de situaciones. En categoría adulta ya los muchachos saben manejar un poco más las emociones, en categorías menores es mucho más difícil evaluar el perfil del estado de ánimo, porque realmente no tenemos las herramientas, lo que aplico en los atletas que entreno, es la observación de la actitud que demuestran en

los entrenamientos y antes y después de la competencia oficial, en lo que hablan, en lo que callan, en su mirada, uno observa de quien presenta déficit de actitud para la competencia porque lo demuestra de alguna manera. También trabajo la forma de afrontar la realidad, les hablo claramente de las situaciones, del lugar de la competencia, la ciudad o país de competencia, de las condiciones particulares de cada instalación deportiva y de cuáles pueden ser los resultados dependiendo de cómo se comporten. Siempre intento motivarlos de que vale la pena el esfuerzo y que lo valoren, sobre todo con aquellos que los noto extraños en sus estados de ánimo. Hace unas semanas tuvimos una competencia en la ciudad de Caracas, en un Campeonato Nacional y nos fue bien, tengo unos atletas que estaban asustados, pero hicieron la marca, pero pudieron hacerlo mejor. Claro, prácticamente llevábamos dos años sin competir por la pandemia, esto hace que los atletas retrocedan en tener una mentalidad altamente competitiva y bueno, es donde la preparación psicología es fundamental para asumir las competencias de una mejor manera. Hay otros atletas que no mantuvieron las marcas, por ende se debe mejorar, en el país influyen también otros factores, lo cual afecta el perfil psicológico y por ende el estado de ánimo, porque los viajes son muy sacrificados, se vive una odisea para viajar, por la falta de apoyo de los entes que regulan el deporte. En líneas generales, entonces no solamente está el aspecto de competir y bajar las marcas porque tú lo quieres hacer lo mejor, sino que está el aspecto de competir baja las marcas y poder llenar las expectativas no solamente tuyas y las del entrenador, sino la de tu padres, o de aquellos que te financiaron el viaje, porque tienes que dar buen resultado como sea, lo cual representa una otra medida de presión. Evaluar el estado de ánimo, la verdad es un poco complicado, pero debemos diseñar las herramientas y métodos adecuados, yo no aplico herramientas teóricas realmente, me gustaría que alguien me evaluará si lo estoy haciendo bien, o si hay una mejor manera, yo creo que siempre se pueden hacer mejor las cosas, los entrenadores debemos ser mejores cada día.

Ali Evies: Basándome en tu respuesta, ya que has visto diferentes estados de ánimos alterados de forma negativa, si un estado de ánimo refleja ansiedad, cansancio, tristeza, depresión, ira o cualquier otro criterio que sea negativo para alcanzar el mejor resultado en competencia, ¿Cómo crees que se puede evitar, que ese estado de ánimo negativo pueda afectar los resultados en competencia?

Miguel Juárez: Creo que si se puede prevenir o se puede este tratar ese estado de ánimo negativo, por experiencia propia, en mi época teníamos ayuda psicológica por parte de un psicólogo deportivo en competencias importantes, el cual conversaba con cada atleta, sin embargo creo que debía hacerse más énfasis allí, y hacerlo frecuentemente, imagino que no había disponibilidad para que cada psicólogo atendiera una gran cantidad de nadadores y tal vez otros deportes, porque hay casos particulares que pueden llevar mucho tiempo. En mi experiencia particular, cuando veo ansiedad trato de calmarlo, porque eso lo puede llevar a un estrés antes de competir, si veo tristeza o depresión, trato de indagar para ver cuál es la causa, e igualmente con la ira; hay que tratar de controlar todos esos estados de ánimos negativos, en todos esos casos, se debe conversar con el atleta, y como el mismo se ve

todos los días, ya que el entrenamiento es constante, es imprescindible conocer el atleta en detalle y ganarse la confianza del mismo, para que pueda abrirse y contar de sus problemas.

Ali Evies: En el mismo orden de ideas, ¿cuál es tu visión como entrenador acerca del qué y cómo se puede evaluar el perfil de ánimo del nadador?

Miguel Juárez: Por experiencia propia, creo que se puede evaluar el estado de ánimo, vuelvo y repito, en mi época sí teníamos ayuda psicológica y meses antes de la competencia más importante contábamos con un psicólogo deportivo el cual nos aplicaba el proceso de visualización, visualizar todo, todas las pruebas y el ambiente que se pueda dar en una competencia. Habían muchas técnicas para eso, para poder visualizarlas, eran relajación en todo el cuerpo todo ese tipo de cosas siempre nos visualizábamos en lo positivo, en gran parte eso, te puede ofrecer seguridad, yo también lo trabajo con mis atletas, yo les doy mucha motivación, siempre le hablé de que cuando entrenen tienen que esforzarse como si fuese una competencia oficial; además si es posible se deben hacer chequeos para meter a los atletas un poco más a la realidad, pero no aplico una herramienta con nombre y apellido, si detectó alguna anomalía en el estado de ánimo antes de la competencia, trato de corregirla porque los atletas tienen muchas emociones, o sentimientos encontrados, ese miedo a un compromiso muy grande y demuestran está ansiedad, depresión, miedos, se cierran, hablan menos, son menos comunicativos. Lo hemos combatidos hablando, soltando, explicando que si el entrenamiento lo estamos haciendo bien, no debería fallar nada. Ese miedo, esa adrenalina es positivo. Por ejemplo, esas cosas.

Ali Evies: ¿Cómo crees que se puede evaluar el estado de ánimo, en ese sentido, cual es el método que tú crees que es más conveniente, desde tú perspectiva?

Miguel Juárez: Bueno con respecto a tu pregunta en relación al método que no sé si será un método, es una manera creo yo, con mis atletas siempre no soy muy afectivo, soy más directo para las cosas. Siempre digo un chiste, o algo, doy una palmada en el hombro y trato siempre de llevar a los atletas a sus límites, a que se crea que puede lograr los mejores resultados, que puede superar esa confianza psicológica o los retos, no se puede dejar vencer por el cronómetro te vas, que no se rinda, que todo está en tus manos. En fin trato de que mantengan el ánimo alto, y también deben ser personas de retos, que ese rendimiento deportivo no sea sólo por el pago económico, que quiera un rendimiento alto, que se superen asimismo, Hay atletas que me han llegado porque quieren que los entrenes, quieren destacar, por eso yo impongo un nivel de exigencia alto, por eso algunos atletas deciden irse.

Ali Evies: Gracias por tu tiempo y por compartir tus experiencias Miguel, toda esta información será de mucho provecho para mi investigación. Éxitos en tus entrenamientos y con tus atletas. Feliz Tarde.

## ANEXO 3

### ADAPTACIÓN DE INSTRUMENTO POMS

- Apellidos y Nombres: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_
- Género: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_
- Años como atleta de selección: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 +10
- Vive con ambos padres: SI NO.
- ¿Cuál es el máximo nivel de competición en el que has participado?:  
*Regional Nacional Internacional*
- ¿Ha ocurrido durante la última semana algún acontecimiento de vital importancia en tu vida? SI NO
- Puede comer tres veces al día: SI NO

**Instrucciones:** Más abajo aparece un listado de palabras que describen las **sensaciones** que tiene la gente. Por favor, lee cada una cuidadosamente y rodea con un círculo el valor o número que mejor se ajuste a tu forma de ser. Para ello, tenga en cuenta los siguientes criterios y puntuaciones:

**INTENSIDAD:** hace referencia a **la magnitud con la que sientes la sensación en este momento.**

0 = Nada 1 = Poco 2= Moderadamente 3 = Bastante 4 = Muchísimo

**VALORACIÓN:** hace referencia a **cómo valoras o sientes en este momento la sensación.**

-2 = Muy desagradable, -1 = Desagradable, 0 = Ni agradable ni desagradable, 1 = Agradable 2= Muy agradable

**CONTROL:** hace referencia a **cómo percibes tu capacidad para controlar la sensación en este momento.**

-2 = Con mucho descontrol, -1 = Con descontrol, 0= Ni con control ni descontrol, 1 = Con control, 2 = Con mucho control

	INTENSIDAD					VALORACIÓN					CONTROL					
	En este momento me siento...					Cuando en este momento me siento así es...					Cuando en este momento me siento así, mi capacidad para controlar la sensación es...					
	Nada	Muchísimo				Muy desagradable	Muy agradable				Con mucho descontrol	Con mucho control				
1	Amistoso	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
2	Estresado	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
3	Molesto	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
4	Infeliz	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
5	Autoconfianza	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
6	Confundido	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
7	Arrepentido por las cosas hechas	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
8	Triste	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
9	Concentrado	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
10	Comprensivo	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
11	Intranquilo	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
12	Inquieto	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
13	Incapaz de concentrarme	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
14	Fatigado	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
15	Iracundo	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
16	Desanimado	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
17	Nervioso	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
18	Solo	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
19	Alegre	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
20	Con rabia	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
21	Amable	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
22	Abatido	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
23	Ansioso	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
24	Débil	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
25	Cansado	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

26	<b>Desorientado</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
27	<b>Furioso</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
28	<b>Confiado</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
29	<b>Lleno de energía</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
30	<b>Inútil</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
31	<b>Culpable</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
32	<b>Indeciso</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2
33	<b>Agotado</b>	0	1	2	3	4	-2	-1	0	1	2	-2	-1	0	1	2

\* Adaptaciones efectuadas al instrumento diseñado por: De la Vega, Ruiz y Tejero (2014); el cual fue adaptado por Andrade, Arce, Armental, Rodríguez y De Francisco, (2008), **POMS VIC**. En ese sentido se efectuaron modificaciones a los ítems: 3, 5, 9, 15 y 23.

- La estructura factorial y de ítems es la siguiente: Tensión (4 ítems), estado deprimido (9 ítems), Cólera (4 ítems), Vigor (4 ítems), Fatiga (4 ítems), Confusión (4 ítems) y Amistad (4 ítems).
- Edad de los participantes: menores de 25 años.
- Tiempo de aplicación.: 15 minutos.

## ANEXO 4

### Test de Estado de Flow

Responde a las siguientes cuestiones relacionándolas con la experiencia que acaba de terminar. Estas cuestiones se refieren a los pensamientos, sensaciones y sentimientos que has podido tener. No hay respuestas correctas o incorrectas. Rodea con un círculo el número que más se aproxime a como describirías tu experiencia.	<i>Totalmente en desacuerdo</i>	<i>Totalmente de acuerdo</i>
1. Sabía que mi capacidad me permitiría hacer frente al desafío que se me planteaba.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
10. Mi habilidad estaba al mismo nivel de lo que me exigía la situación. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
19. Sentía que era lo suficientemente bueno para hacer frente a la dificultad de la situación.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
28. Las dificultades y mis habilidades para superarlas, estaban a un mismo nivel. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
2. Hice los gestos correctos sin pensar, de forma automática.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
11. Parecía que las cosas estaban sucediendo automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
20. Ejecutaba automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
29. Hacía las cosas espontánea y automáticamente.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
3. Conocía claramente lo que quería hacer.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
12. Estaba seguro de lo que quería hacer. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
21. Sabía lo que quería conseguir. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
30. Mis objetivos estaban claramente definidos. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
4. Tenía realmente claro que lo estaba haciendo bien.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
13. Sabía lo bien que lo estaba haciendo. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
22. Tenía buenos pensamientos acerca de lo bien que lo estaba haciendo mientras estaba practicando.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
31. Estaba seguro de que en ese momento, lo estaba haciendo muy bien.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
5. Mi atención estaba completamente centrada en lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
14. No me costaba mantener mi mente en lo que estaba sucediendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
23. Tenía una total concentración.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
32. Estaba totalmente centrado en lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
6. Sentía un control total de lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
15. Sentía que podía controlar lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
24. Tenía un sentimiento de control total.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
33. Sentía un control total de mi cuerpo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
7. No me importaba lo que los otros podían haber estado pensando de mí.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
16. No estaba preocupado por mi ejecución.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
25. No estaba preocupado por la imagen que daba a los demás.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
34. No me preocupaba lo que otros pudieran estar pensando de mí.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
8. El tiempo parecía diferente a otras veces (ni lento, ni rápido)	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
17. El paso del tiempo parecía ser diferente al normal.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
26. Sentía como si el tiempo se parase mientras estaba practicando.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
35. A veces parecía que las cosas estaban sucediendo como a cámara lenta. .	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
9. Realmente me divertía lo que estaba haciendo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
18. Me gustaba lo que estaba experimentando en ese momento y me gustaría sentirlo de nuevo.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
27. La experiencia me dejó un buen sabor de boca (buena impresión).	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
36. Encontré la experiencia muy valiosa y reconfortante.	1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	

## ANEXO 5

### Nivel de Atención Plena de una perspectiva unidireccional

NOMBRE Y APELLIDOS:

#### EXPERIENCIAS COTIDIANAS

Instrucciones: A continuación aparece un conjunto de afirmaciones sobre su experiencia diaria. Utilizando la escala del 1 al 6 mostrada más abajo, indique con qué frecuencia tiene usted dichas experiencias. Por favor, responda según su experiencia real, en vez de lo que usted cree que su experiencia debería ser. Por favor, considere por separado cada una de las cuestiones.

	1	2	3	4	5	6
	Casi siempre	Con mucha frecuencia	Con cierta frecuencia	Con poca frecuencia	Con muy poca frecuencia	Casi nunca
1. Puedo estar experimentando una emoción y no ser consciente de ello hasta algo más tarde.	1	2	3	4	5	6
2. Rompo o derramo cosas por descuido, por no prestar atención o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
3. Me es difícil permanecer centrado en lo que ocurre en el momento actual.	1	2	3	4	5	6
4. Tiendo a caminar deprisa a donde me dirijo sin prestar atención a lo que siento mientras camino.	1	2	3	4	5	6
5. Tiendo a no darme cuenta de las sensaciones de tensión física o malestar hasta que realmente me llama la atención.	1	2	3	4	5	6
6. Olvido casi de inmediato el nombre de una persona en cuanto me lo dicen.	1	2	3	4	5	6
7. Parece que voy con el "piloto automático" puesto, sin ser muy consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
8. Hago las cosas deprisa y corriendo sin estar muy atento a lo que hago.	1	2	3	4	5	6
9. Me centro tanto en el objetivo que quiero alcanzar que pierdo la noción de lo que estoy haciendo para conseguirlo.	1	2	3	4	5	6
10. Hago trabajos o tareas de forma automática, sin ser consciente de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
11. Me sorprende escuchando a medias a alguien, mientras hago algo al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
12. Voy a los sitios con el "piloto automático puesto" y después me pregunto porqué lo hice.	1	2	3	4	5	6
13. Me sorprende meditando sobre el futuro o sobre épocas pasadas.	1	2	3	4	5	6
14. Realizo actividades sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
15. Como a deshoras sin fijarme en lo que estoy consumiendo.	1	2	3	4	5	6

## ANEXO 6

**Cuestionario FFMQ que evalúa el nivel de atención plena (Mindfulness), desde una perspectiva multifacética, basado en las meditaciones online ([www.mindfulnets.com](http://www.mindfulnets.com)).**

1- Centraba mi atención en lo que tenía que hacer.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
2- Estuve desconcentrado.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
3- Volvía a centrar mi atención cuando me distraía.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
4- Estaba distraído la mayoría del tiempo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
5- Describí cosas que llamaron mi atención.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
6- No encontré palabras para describir lo que sentía.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
7- Pude expresar en palabras lo que sentí.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
8- Me quedé sin palabras para expresar mis sentimientos.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
9- Percibía las sensaciones de mi cuerpo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
10- Estaba ausente, actuando de forma automática.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
11- Me daba cuenta de los objetos, sonidos del entorno.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
12- Estaba pensando en otra cosa.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
13- Pensé que lo estaba haciendo lo mejor que podía.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
14- Me reproché por no hacerlo como debía.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
15- Percibía lo que hacía sin enjuiciar.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
16- Critiqué lo que estaba sucediendo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
17- Aceptaba las cosas tal y como venían.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
18- Me molestaba lo que ocurría a mí alrededor.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
19- Me dije a mi mismo que las cosas estaban saliendo como tenían que salir.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
20- Me enfadé porque las cosas no salían como yo quería.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
21- Estaba absorto con lo que hacía.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
22- Sentía que lo estaba haciendo por hacer.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
23- Estaba fascinado por la experiencia.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

24- Pensé que en realidad quería hacer otra cosa.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
25- Perdí completamente la noción del tiempo y de donde estaba.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
26- Quería terminar lo antes posible.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
27- Me sentí totalmente identificado con lo que estaba haciendo.	Nada	Poco	Bastante	Mucho
28- Permanecí ajeno e indiferente a lo que hacía.	Nada	Poco	Bastante	Mucho

## ANEXO 7

### Rueda de las Emociones de Plutchik (1980)

