

**UNIVERSIDAD DEL
ACONCAGUA**

Facultad de Psicología

Tesis de Licenciatura

**“Rasgos de personalidad en triatletas
Ironman”**

Alumna: Zogbi, Macarena

Director: Venturini, Daniel

Co-director: Scaccia, Francisco

Hoja de evaluación

Tribunal

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesores invitados:

-Venturini, Daniel

-Scaccia, Francisco

Agradecimientos

Primero quisiera agradecer a mis papás, Mariana y Claudio por respetarme y acompañarme en mis tiempos como estudiante y por haberme brindado el apoyo económico necesario para que pudiera estudiar lo que yo elegí,

A Lola, por acompañarme y escucharme en todas mis horas de estudio,

A mis hermanas Julieta y Catalina por aguantarme en mis momentos de estrés y cansancio,

A Elsita por su amor incondicional y apoyo permanente

A mi familia, sobre todo a mis abuelos, Aba, Tata, Simón y Mabel por confiar en mí, por sus rezos previos a rendir,

A mis amigas, Juliana, Milagros, Vato, Buba, Camila, Bianca y Venus por nuestra amistad y años compartidos,

A Santi, por enseñarme a tomarme las cosas con más tranquilidad y por su compañía en esta última etapa de mi carrera,

A Daniel, Francisco y Aldana por acompañarme en todo el proceso de tesis y darme tranquilidad en momentos difíciles,

A todos aquellos Ironman que participaron y me permitieron conocer sus experiencias como deportistas.

Resumen

En el presente trabajo de investigación se pretendió describir los rasgos de Personalidad en triatletas Ironman mendocinos. Se analizaron las similitudes y discrepancias entre los diferentes sujetos en relación a los rasgos de personalidad y además se relacionaron las variables de Autoconcepto y Autoconfianza (centrales en la investigación), con el rendimiento logrado en el triatlón.

La investigación presenta un diseño no experimental y un enfoque de trabajo mixto, ya que se integran los métodos cuantitativo y cualitativo. Se trabajó con una muestra de tipo no probabilística, seleccionando a 20 triatlonistas que hayan corrido al menos un Ironman de distancia 140.6 (3.800 metros de natación, 180 km en ciclismo y 42 km en pedestrisimo).

Se utilizan dos instrumentos para la evaluación de la Personalidad de los triatletas, el Cuestionario de Personalidad Situacional de Fernández-Seara, Seisdedos Cubero y Mielgo Robles (2016), creada en Madrid, España; y la entrevista semidirigida.

Los análisis pusieron de manifiesto que la mayoría de los triatletas presentan bajo Ajuste personal, formado por Estabilidad emocional baja, Ansiedad elevada y en algunos casos Confianza baja. Respecto al Autoconcepto, los sujetos presentan una buena valoración personal de sí mismos; en Tolerancia y sociabilidad obtuvieron puntuaciones bajas, mientras que en Agresividad alta.

Palabras clave: Psicología del deporte; triatlón; Personalidad; Rasgos

Abstract

This research work describes the different personality traits of Mendocinian's Ironman triathletes. Similarities and discrepancies of different subjects' personalities were analyzed, as well as how variables such as self-concept and self-confidence (main aim in the research) relate to the performance achieved at the race.

The research presents a non-experimental design and a mixed work approach, since both quantitative and qualitative methods were utilized. The research was conducted with a sample of non-probabilistics, selecting 20 triathletes who have run at least one Ironman distance of 140.6 miles (3,800 meters of swimming, 180 km in cycling and run 42 km).

Two main instruments were used for the personality test: the Questionnaire of Situational Personality of Fernández-Seara, Seisdedos Cubero and Mielgo Robles (2016), created in Madrid, Spain, and a semi-directed interview.

The results show that most of the triathletes are under personal adjustment as a consequence of low emotional stability, high anxiety and in some cases, low confidence. Regarding self-concept, the subjects all present good personal ideas about themselves; in Tolerance and sociability, they had low scores, while in Aggressiveness, relatively high scores.

Keywords: Sports psychology; triathlon; Personality; Traits

INDICE

INTRODUCCION	9
CAPITULO 1: Psicología del deporte y de la actividad física	10
1. Introducción a la Psicología del deporte.....	11
1.1. Definiciones.....	11
1.2. Rol del psicólogo del deporte.....	13
1.2.1. Funciones	14
1.2.2. Ámbitos de actuación.....	17
1.3. Áreas de la Psicología del deporte.....	17
1.4. Historia de la Psicología del deporte en el mundo	20
1.4.1 Historia de la Psicología del deporte en la Argentina.....	25
2. CAPITULO 2: Revisión conceptual de la Personalidad y su aplicación al deporte	27
2.1. La Personalidad.....	28
2.1.1. Individualidad bioquímica.....	28
2.1.2. Individualidad configurada.....	28
2.1.3. Origen del término Personalidad.....	29
2.1.4. Definiciones.	29
2.1.5. El comportamiento.....	30
2.2. Rasgo.....	31
2.2.1. Controversia persona-situación.....	32
2.2.2. Consistencia y variabilidad.....	32
2.3. Rasgos del Cuestionario de Personalidad Situacional.....	34
2.4. Autoconcepto.....	35
2.4.1. El yo y el sí mismo.....	36
2.4.2. Teoría del Autoconcepto de Bruce Bracken.....	37
2.5. Autoconfianza.....	40
2.5.1. Definiciones.....	41
2.5.2. Fuentes de las creencias de eficacia.....	41
2.6. La Autoconfianza en el deporte.....	42
2.6.1. Beneficios de la Autoconfianza.....	43
2.6.2. Modelo de Confianza deportiva de Vealey.....	44
3. CAPITULO 3: El triatlón y sus participantes: los deportistas	46
3.1. Historia del triatlón.....	47
3.1.1. Antecedentes.....	47
3.1.2. Inicios.....	48
3.1.3. Inicios del triatlón en Argentina.....	49
3.2. Distancias del triatlón.....	49
3.3. Características del triatlón.....	50
3.4. Los rasgos de personalidad en deportistas.....	50

3.4.1. Pedestrismo.....	51
3.4.2. Natación.....	52
3.4.3. Triatlón.....	52
3.4.4. El Cuestionario de Personalidad aplicado a deportistas.....	53
4. CAPITULO 4: Metodología.....	55
4.1. Diseño.....	56
4.2. Sujetos.....	56
4.3. Procedimiento.....	56
4.4. Análisis de los datos.....	57
4.5. Instrumentos.....	57
4.5.1. Cuestionario de Personalidad Situacional.....	58
A- Baremos.....	58
B- Fundamentación teórica.....	61
C- Aplicación.....	63
D- Corrección.....	65
E- Formas de utilización.....	66
F- Fundamentación estadística.....	66
G- Normas de Interpretación.....	77
4.5.2. Entrevista semidirigida.....	78
5. CAPITULO 5: Presentación y discusión de resultados.....	79
5.1. Presentación de resultados.....	80
5.2. Análisis y discusión de resultados.....	109
6. CAPITULO 6: Conclusiones.....	117
7. BIBLIOGRAFIA.....	121
8. ANEXOS	126

Introducción

Esta investigación busca realizar un aporte a la Psicología del Deporte y la actividad física, en relación a triatletas Ironman ya que se han encontrado muy pocas investigaciones sobre esta población de deportistas. Es sustancial considerar la importancia de la personalidad de los corredores al momento de la prueba, como también en la preparación y en el entrenamiento. La aplicación del Cuestionario de Personalidad Situacional a deportistas mendocinos, resulta novedosa, brindando un aporte no únicamente a la psicología, sino también al deporte de alto rendimiento.

El CPS reconoce la existencia de ciertos patrones o estilos de comportamiento estables y permanentes a lo largo del tiempo y ante diferentes situaciones; y por otro lado el peso que presentan las situaciones en la especificación de la conducta (Mischel, 1968, citado en CPS, 2016). Dicha técnica evalúa los siguientes rasgos de personalidad: Autoconcepto, Autoconfianza, Estabilidad emocional, Ansiedad, Eficacia, Control cognitivo, Tolerancia, Agresividad, Sociabilidad, Inteligencia social, Independencia, Dominancia, Ajuste social, Integridad-honestidad y Liderazgo.

Los rasgos son elementos de la personalidad. Describen regularidades o consistencias generales en el funcionamiento de la gente. Son descriptores que se utilizan para caracterizar la personalidad de alguien (Pervin, 1996).

Se considera que el Ironman es la prueba de triatlón más difícil y exigente de todo el mundo. Los deportistas deben mantener un severo calendario de entrenamiento para poder hacer frente a las exigentes condiciones, tanto físicas como psicológicas. El triatlón Ironman es una prueba deportiva que implica una preparación, entrenamiento, alimentación, dedicación estricta y continua. La carrera consta de 3,86 km de natación, 180 km de ciclismo y 42,2 km de carrera a pie. La misma tiene un tiempo límite de 17 horas. Es por esto que se considera importante el análisis de las características de personalidad de aquellas personas que realizan dicha carrera, ya que pocos son los que llevan a cabo dicho desafío.

CAPITULO I

Psicología del deporte y de la
actividad física

En este capítulo se presenta la Psicología del deporte y de la actividad física, su historia, tanto en el mundo como en la Argentina y además el rol del psicólogo del deporte, intentando así desarrollar el enfoque desde donde se lleva a cabo esta investigación.

1. Introducción a la Psicología del deporte

En los últimos años ha habido un incremento en la participación en el deporte y en la actividad física, es por esto que son ámbitos que provocan interés en la sociedad actual. Como resultado, los temas que se encuentran implícitos en dichos contextos han sido tomados por la ciencia para su estudio (Sánchez Jiménez y León Ariza, 2012).

La psicología del deporte estudia a todas las personas que se encuentran en una situación deportiva, no únicamente a deportistas de alto rendimiento o deportistas “problemáticos”. Abarca desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento, investigando los motivos que acercan a los niños, jóvenes y adultos al deporte, los factores que los mantienen en la práctica activa y las causas por las que se produce el abandono. Su objeto de estudio no es solo el deportista, sino también todas aquellas personas que lo rodean, los entrenadores, integrantes del cuerpo técnico, la familia, los dirigentes, los árbitros, los jueces, el público, los periodistas, etc., hasta los psicólogos mismos y sus intervenciones, y las diferentes interacciones que se llevan a cabo entre ellos; con el fin de hacer la experiencia deportiva más completa, enriquecedora y sana para todos (Giesenow, 2007).

1.1. Definiciones

Algunos autores como Ucha (1997, citado en Cauas, 2008), consideraron a la psicología del deporte como una rama auxiliar de las ciencias del deporte dentro del propio proceso de entrenamiento-competencia del

deportista. Por el contrario González (1997, citado en Cauas, 2008), la ubica como una especialidad dentro de la psicología.

Cauas cita a Civera y Tortosa (2002), dichos autores refieren que ya se encuentran las condiciones para considerar a la psicología del deporte como una disciplina autónoma e institucionalizada, que produce métodos, procedimientos e ideas para accionar que se ocupan de lo psicológico.

La psicología del deporte y la actividad física es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte, es un campo de actuación profesional. Se enfoca no únicamente en el rendimiento del deportista, sino también en lo que produce el deporte, un mejoramiento en los aspectos sociales y psicológicos, considerando al mismo como un vehículo para el enriquecimiento humano. (Cox, 2009)

Ferruccio Antonelli y Alessandro Salvini (1972) definen a dicha ciencia como una amplia corriente de pensamiento, en donde van a confluir distintas disciplinas como la Psicología, la Educación Física, la Medicina, la Filosofía, la Higiene, la Psiquiatría, entre otras; donde cada una de ellas aporta desde sus saberes y preparación específica.

Otras definiciones son:

González (1997):

La psicología deportiva es una subdisciplina de la Psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico. Allí donde haya una conducta deportiva o una actividad física siempre están presentes componentes psíquicos. No existe por lo tanto ninguna actividad deportiva en la que se pueda excluir la vertiente psicológica. Por otra parte esta definición pretende integrar los elementos deportivos y de la actividad física en todas sus formas y en todos los deportes. Esta definición relaciona a la psicología deportiva con ciertos principios, leyes o teorías de la psicología. La psicología del deporte, desde esta perspectiva es la psicología aplicada a los deportistas y a las situaciones donde se desarrolla el deporte y el ejercicio físico. (p.37).

La American Psychological Association's (APA, 2009) considera que la Psicología del deporte y de la actividad física consiste en el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Weingberg y Gould (2010), la definen como aquella que "Comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento" (p.4.)

Ambos afirman que la mayoría de los estudios de la P.A.F.D apuntan a dos objetivos:

1. Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos.
2. La comprensión de la forma en que la participación del deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

1.2. Rol del psicólogo del deporte

La intervención del psicólogo del deporte cuenta con ciertas características, que hacen que la misma sea diferente a la del psicólogo clínico (Giesenow, 2007).

- El psicólogo del deporte utiliza un enfoque psicoeducativo. Busca optimizar el rendimiento del deportista a través de la enseñanza de habilidades mentales, removiendo déficit que obstaculizan el desempeño apropiado. Puede ser entendida como un proceso preventivo y además educativo, se considera una forma de obtener control sobre las propias conductas.
- La tarea de los psicólogos del deporte es educar a los jugadores y entrenadores en los principios de los aspectos mentales del deporte y proveer una estructura de apoyo para ellos. (Hanson y Raviazza, 2003 citado en Giesenow, 2007).

- Se ocupa de la asistencia a deportistas y equipos, del asesoramiento a entrenadores, profesores de educación física, preparadores físicos, directivos de instituciones deportivas, árbitros, etc. Todo esto se encuentra enfocado en optimizar los recursos personales del deportista asociado al rendimiento en la actividad física que le compete. Además se busca contribuir al progreso de la calidad del manejo técnico y de la comunicación.
- Comparte situaciones experienciales con los atletas, ya sean entrenamientos, torneos, traslados, tiempo libre, concentraciones, etc.
- Para obtener los objetivos fijados entre el psicólogo y el deportista, o quienes formen parte del trabajo que se va a llevar a cabo, se deben tener en cuenta los plazos temporales que se encuentran en relación a la clasificación de los tiempos en el deporte (pretemporada, temporada, entrenamiento, competencia, etc.).
- El secreto profesional rige igual que en la clínica, la diferencia es que con el consentimiento del deportista, el psicólogo puede intercambiar información con el cuerpo técnico, con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre él.

1.2.1. Funciones

Junto al avance de la Psicología del deporte, el rol del psicólogo del Deporte ha evolucionado considerablemente, orientándose de forma más preventiva y educativa. Córdova Batista (2006) describe las funciones:

Evaluación y diagnóstico: el psicólogo lleva a cabo una evaluación psicológico-deportiva que se debe adecuar al área de actuación. En la misma se lleva a cabo un análisis del contexto deportivo, es decir, de las relaciones que los deportistas establecen con su medio físico, biológico y social. Para la misma utiliza instrumentos de evaluación, tales como cuestionarios, test, entrevistas, observación objetiva, etc. Dicha función tiene como objetivo identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuesta, como también las que las mantienen o controlan. Es un proceso continuo que incluye una fase inicial, el seguimiento y la valoración total del mismo.

Planificación y asesoramiento: el objetivo de dicha función es ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de alguna manera con la actividad física y el deporte con competencias en el ámbito deportivo. El contenido del asesoramiento pueden ser los resultados de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuales puede llegar a establecerse la implicancia de variables psicológicas con el deporte; las alternativas y posibilidades de intervención psicológica; la ejecución de planes, programas y proyectos deportivos y por último la promoción del deporte y la práctica de actividad física a nivel comunitario (Córdova Batista, 2006).

En la actualidad, se ha producido un incremento de la demanda de asesoramiento para desarrollar o mejorar las habilidades y destrezas de orden psicológico. Ya sea por pedido de los deportistas individualmente o de los entrenadores e instituciones, siempre con el fin de aumentar el rendimiento en el entrenamiento y en la competición (Roffé, 2009).

Intervención: en relación a dicha función, García Naveira (2010) refiere que “Al recibir a un deportista, se busca atender las diferentes demandas que pueda tener, tanto en su vertiente personal (bienestar, problemas personales, familiares...) como deportiva (mejora del rendimiento, lesión, conflictos interpersonales...). En este sentido, se ofrece un servicio de desarrollo personal y del talento deportivo.” (p.262)

Dicha función va a depender directamente del área con la cual se esté trabajando. La función del psicólogo se concreta en intervenciones como el entrenamiento psicológico y el diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva. Pretende incidir sobre variables relevantes para el rendimiento, como puede ser la resistencia, la fuerza, flexibilidad, etc.

Giesenow (2011), considera que las tareas principales del psicólogo en los equipos deportivos son la aplicación de estrategias individuales o grupales para la modificación y afianzamiento de actitudes y comportamientos

inadecuados o no adaptativos, buscando la mejora del desempeño. Las mismas pueden ser directas o indirectas. Las primeras se llevan adelante trabajando con el entrenador, con el equipo o con un número reducido de miembros del equipo. Las intervenciones indirectas, las realiza el entrenador u otro integrante del cuerpo técnico; se llaman de esta manera porque son realizadas por otra persona que no es el psicólogo pero el otro profesional ha sido capacitado y asesorado por este. Incluyen enseñanza de habilidades y técnicas dirigidas a cuestiones como mejorar la comunicación, el manejo de ansiedad y el estrés, el autodiálogo y fortaleza mental. (Riera, 1985)

Educación y/o formación: refiere a la transmisión de contenidos sobre el deporte a través de actividades planificadas como cursos, seminarios, etc., dirigido a personas relacionadas con la actividad, ya sean entrenadores, deportistas, jueces, árbitros, médicos, familiares, directivos.

Los psicólogos del deporte utilizan la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física a deportistas y entrenadores (Cox, 2009).

Investigación: es considerada fundamental en este nuevo campo de la psicología, ya que es una fuente de formación e intervención. Una disciplina científica, como es la psicología del deporte y la actividad física, encuentra su sustento básico en la actividad de generación de nuevos conocimientos, logrando su avance a través de la investigación.

Cabe resaltar la importancia y la necesidad del trabajo interdisciplinario del psicólogo con otros profesionales que se encuentran involucrados en el contexto del deportista. Scaccia y Peleitai (2010) refieren:

Este planteamiento de trabajo en conjunto se viene facilitando debido, por una parte, a que la perspectiva de trabajo psicológico ha evolucionado desde su focalización en la atención o preparación del deportista a la participación e intervención profesional en todos los aspectos de la actividad físico-deportiva. Por otra parte, contribuye a esta integración la progresiva tecnificación del deporte, la mayor

disposición de recursos y de interés social por estas actividades, un aumento de la cualificación profesional de los dirigentes deportivos (especialmente los entrenadores) y una mejor comprensión de nuestra disciplina y de sus funciones. (p.1)

El grupo interdisciplinario que acompaña y trabaja junto con el deportista está o debería estar conformado por entrenador, preparador físico, psicólogo deportivo, médico, kinesiólogo, nutricionista. Los nombrados anteriormente son entrenadores de diversas habilidades y destrezas al servicio del deportista. Algunos entrenan en lo táctico y estratégico, otros en lo físico, en lo biológico, y otros complementan e integran el entrenamiento psicológico y mental (Scaccia y Peleitai, 2010).

1.2.2 Ámbitos de actuación (Giesenow, 2007)

- Psicólogo miembro del cuerpo técnico de una disciplina deportiva.
- Psicólogo miembro del equipo o departamento médico.
- Psicólogo consultor y asesor externo de la institución.
- Psicólogo consultor y asesor externo del deportista.

La cátedra de Psicología del deporte y de la actividad física de la Facultad de Psicología de la Universidad del Aconcagua de agrega otro ámbito de actuación:

- ✓ Psicólogo consultor y asesor externo del entrenador

1.3.Áreas de la Psicología del deporte

Williams y James (2001, citado en García-Naveira 2010) señalan que el rendimiento y resultado de un deportista es multifactorial. Tanto el éxito como el fracaso de un deportista o equipo proceden de una combinación de capacidades condicionales tanto físicas (fuerza, velocidad, resistencia),

técnicas (la ejecución del drive en tenis, el golpeo del balón en fútbol, etc.) tácticas (como por ejemplo defensa en zona en baloncesto, ir junto al pelotón en ciclismo) y psicológicas (personalidad, habilidades de afrontamiento, etc.), así como de otras variables ajenas del mismo (árbitro, terreno de juego, rival, etc.). En este sentido, se considera al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que para lograr su máximo rendimiento necesita de una atención y entrenamiento global (Morilla et al., 2003 citado en García Naveira 2010).

Las áreas de la Psicología del deporte según Cantón (2010) son:

- Deporte de rendimiento: En la misma, se incluyen sus diferentes niveles, desde el deporte profesional hasta la práctica competitiva en categorías inferiores. El objetivo es el rendimiento en términos de mejora de la actuación, de consecución de resultados y de superación de otros participantes, teniendo en cuenta que en ningún caso se ponga en peligro la salud física y psíquica de los deportistas.

En el deporte profesional y semi-profesional, la meta inmediata de los deportistas es la obtención de resultados, como también lograr vencer a otros. Es por esto que los objetivos se centran en el bienestar psicológico del deportista y el aumento del rendimiento deportivo, partiendo de la premisa básica de que el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con el aspecto físico, técnico y táctico (Buceta, 1998 en García Naveira, 2010, 260).

- Deporte de base o iniciación temprana: esta área de la psicología considera el período en el que el niño empieza a aprender de manera específica uno o varios deportes. Tiene como objetivos formar a entrenadores y familiares en las características que debe tener el deporte de iniciación para que sea saludable, física y psicológicamente. Además, cuenta con objetivos de carácter formativo y educativo, promoviendo el desarrollo integral y armonioso tanto de aspectos

físicos, como psicológicos y sociales, potenciando habilidades como el control atencional o de las emociones, auspiciando las relaciones interpersonales adecuadas, basadas en valores prosociales. Se debe tener en cuenta que en esta área lo más importante es educar al niño y ayudar a que el deporte sea un medio de desarrollo en todos los aspectos: físico, psicológico, intelectual y social.

- Deporte de ocio y tiempo libre: las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en esta área, girarán en torno a dos grandes ejes: el conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas y también el conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

En esta área se lleva a cabo la evaluación y desarrollo de programas de actividad física cuyo fin es el desarrollo de las relaciones interpersonales, la socialización, el entretenimiento, el disfrute y el ocio. Su objetivo es promover la adherencia, evaluar poblaciones y adaptar los diferentes programas deportivos a sus necesidades.

- Poblaciones especiales: abarca la tercera edad, menores en riesgo de exclusión social, discapacitados físicos, psíquicos. La actividad tanto física como deportiva cumplen un papel de mediador para favorecer o potenciar aquellos aspectos que caracterizan y definen a la población con la que se trabaja. El deporte y la actividad física como medios para conseguir otros fines, ya sea la integración social, mejora del estado de ánimo o como tratamiento coadyuvante.
- Organizaciones deportivas: en esta área se evalúan las necesidades de los potenciales consumidores deportivos y además se debe adaptar la Organización y el servicio a sus demandas. La organización con la que se va a trabajar puede ser del ámbito público como privado. Se desarrollan una serie de tareas orientadas al logro de los objetivos de rendimiento y desarrollo social, económico y deportivo. El psicólogo si cuenta con la capacitación necesaria tanto en recursos humanos, como en marketing y las habilidades necesarias,

puede colaborar en mejorar la calidad y eficacia de la organización deportiva. (Sánchez Gombau y Sánchez Eizaguirre, 2010).

1.4 Historia de la Psicología del deporte en el mundo

Los inicios de esta disciplina se presentan a partir de la demanda proveniente del propio entorno deportivo, los entrenadores y deportistas fueron los que mostraron interés por conocer cómo funcionaban los procesos psicológicos en lo concerniente a su actividad. Por esto la asignatura presenta sus inicios en los centros educativos relacionados a las ciencias del deporte. Recién en los años 80 se incorpora la asignatura a las Facultades de Psicología (Cantón Chirivella, 2010).

Se distinguen seis períodos en la historia de su desarrollo (Cauas, 2008).

1879-1919: Raíces de la Psicología del Deporte en la Psicología Experimental

Esta etapa es considerada la etapa informal, ya que muchos de los trabajos no fueron llevados a cabo por psicólogos.

En América del Norte la Psicología del deporte comenzó a desarrollarse en 1890. En 1897 Norman Triplett realiza el primer experimento de psicología del deporte y psicología social. En el mismo estudia los efectos de la presencia de otros participantes en el rendimiento de ciclistas. Postula la hipótesis de que la presencia de otros corredores era el estímulo para activar el instinto competitivo y obtener mejores resultados. En su época, nadie se especializaba en la disciplina, los psicólogos y profesores de educación física recién empezaban a explorar los aspectos psicológicos del deporte y el aprendizaje de las destrezas motrices.

Durante esta etapa se crean laboratorios experimentales con temáticas como el tiempo de reacción, la cronometría mental, destrezas motrices, etc.

En 1879 Leipzig crea en Europa el primer laboratorio experimental, donde se estudió de manera incipiente el tiempo de reacción, los tiempos de reconocimiento, discriminación y elección.

Diez años después en Estados Unidos, Woodworth realizó una de las primeras investigaciones sistemáticas sobre las destrezas motrices, identificando algunos de los principios fundamentales de movimientos rápidos del brazo y de la mano.

R, Cummins evalúa las reacciones motoras, la atención y las habilidades en relación con el deporte, en el año 1914. En 1918 Coleman Griffith lleva adelante estudios informales con jugadores de fútbol americano y baloncesto en la universidad de Illinois.

1920-1945: Antecedentes inmediatos de la Psicología del Deporte

Etapa considerada como la preparación de la psicología del deporte como ciencia. Coleman Griffith es considerado el padre de la psicología del deporte en Estados Unidos. Desarrolló el primer laboratorio de Psicología del deporte. Entre 1921 y 1931 publica 25 artículos de investigación sobre dicha ciencia. En 1925 se crea el laboratorio de investigaciones deportivas de la Universidad de Illinois en el cual Griffith es nombrado director. En 1926 publica una obra muy importantes: *Psychology of coaching* y en 1928 publica: *Psychology of athletics*.

Después de la 2° Guerra Mundial en Europa, se produce el boom de la psicología en los institutos de educación física.

Los primeros laboratorios de Psicología del Deporte fueron:

- ✓ Berlín (1920) por Schulte y Sippel, fundan el primer laboratorio de psicología específicamente dedicada al deporte.
- ✓ Moscú (1920) por Alexander Puni y Meter Rudik.
- ✓ Chicago (1925) por Griffith, donde lleva a cabo investigaciones de carácter fisiológicas y psicológicas. Se distinguen tres líneas de acción; habilidades

motrices, aprendizajes y estudios sobre la personalidad. C. Griffith además, Primer impulso en la medición de variables psicológicas específicas para el deporte.

1946-1964: Las investigaciones en aprendizaje motor y el desarrollo de la Psicología del Deporte aplicada.

Luego de la segunda Guerra mundial hay un aumento del interés por temas psicológicos y sobre el aprendizaje motor, así como también un fuerte interés por temas relacionados con la educación física. Se realizaron varias investigaciones en torno al aprendizaje motor aplicado al ámbito deportivo, siendo uno de los ideólogos, F. Henry, considerado el padre de la conducta motriz aplicada a la Educación Física.

Otra de las características de este período es la elaboración de mayor cantidad de tesis doctorales sobre psicología del deporte.

Bruce Ogilvie y Thomas Tutko comienzan a aplicar pruebas de personalidad e inventarios de motivación a deportistas con el objetivo de poder predecir sus actuaciones. En 1965 publican *“Problem athletes and how to handle them”*.

Se observa en esta época un aumento de la Psicología aplicada, las publicaciones y los temas de investigación para medir niveles de tensión, la activación, la motivación y la personalidad, además del aprendizaje motor.

Otro hecho importante es el comienzo del trabajo con otros profesionales.

1965-1979: Reconocimiento oficial de la Psicología del Deporte como un nuevo ámbito de aplicación de la Psicología.

Se lleva a cabo el primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma en el año 1965. El mismo marca el comienzo de la psicología del deporte

como ciencia propiamente dicha. El organizador del mismo fue Ferruccio Antonelli, considerado como el padre de la Psicología del Deporte contemporánea y R. Martens como el padre de la Psicología moderna.

La Psicología del deporte se constituye como rama especializada dentro de la Psicología. Hasta 1979 se continúa con la creación de asociaciones, organización de congresos y publicaciones. Se destaca la fundación de International Society of Sport Psychology- ISSP (1965) y la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity- NASPSPA (1967).

En 1970 se destaca el nacimiento de la primer revista específica de psicología del deporte "*Internacional journal of Sport Psychology*".

En Estados Unidos los estudios de aprendizaje motor llegaron a su punto cúlmine con numerosas investigaciones y publicaciones comandadas por Henry en la Universidad de Berkeley. A esta temática se le fue incorporando enfoques de tipo cognitivo.

Ogilvie y Tutko siguieron con los trabajos con deportistas olímpicos en temas de liderazgo, agresividad, control emocional, autoconfianza.

En Europa los trabajos de Rudik y Hanin, incorporan nuevos temas de estudio como la atención, la concentración y cómo ambas influían en la realización de ejercicios físicos y el entrenamiento modelado.

El Congreso Mundial del deporte en Moscú en 1974 permitió una mayor integración entre los países occidentales y los países del este, posibilitando intercambios teóricos y prácticos.

1980-1993: Consolidación de la Psicología del Deporte

Época fructífera en cuanto a publicaciones y más aún, porque estas llegaron a muchas personas. Además hubo un aumento considerable de intercambios teórico – prácticos entre los países debido a la creación de asociaciones e impulsado por el aumento de las comunicaciones. Algunas de

ellas son la “Association for the Advancement of Applied Sport Psychology” (AAASP) en EEUU y la “Sociedad Sudamericana de psicología del deporte” (SOSUPE) en Sudamérica.

Se publican numerosos libros y artículos. La publicación más notable y de fuerte impacto mundial fue *“Psicología aplicada al deporte”* de Jean Williams.

Se crea una nueva área de trabajo e investigación: la Psicología del ejercicio y de la salud.

1994-hasta la actualidad: Afianzamiento en la vertiente aplicada de la Psicología de la actividad física y deportiva

Durante esta etapa es fundamental considerar la importancia de la irrupción de internet y la rapidez de las comunicaciones en un contexto de globalización.

Se consolida un nombre más acorde para esta ciencia: “Psicología de la actividad física y del deporte”.

No se pierde de vista el tema de la difusión, aumentando fuertemente el número de personas que empiezan a conocer y a trabajar con elementos de la psicología aplicada al ejercicio físico y deporte. Los países intercambian mayor cantidad de información y experiencias. Durante este periodo se intenta dar el paso definitivo de la teoría a la práctica.

Se crean la “Internacional Association of Applied Psychology” (IAAP) en el año 1994, dedicada principalmente a la actividad física y el deporte. Posteriormente en el año 2003, países africanos crean la “African Association of sport Psychology” (AFASP).

El psicólogo del deporte se muestra como un profesional que persigue la incorporación definitiva a los staff y equipos deportivos que acompañan a los deportistas.

1.4.1 Historia de la psicología del deporte en Argentina

Roffé y Giesenow (2010), refieren que para poder comprender el desarrollo de esta ciencia en Argentina debemos tener en cuenta el contexto socio-económico y el progreso del país en relación a la psicología. La disciplina ha sido desarrollada casi exclusivamente por psicólogos, sin influencias marcadas de especialistas de otras ciencias del deporte. Es de suma importancia agregar la fuerte impronta psicoanalítica que se presenta en el país.

Períodos de la historia de la Psicología del deporte en Argentina

-Hasta 1965: Prehistoria de la psicología del deporte en Argentina

Durante este periodo se desarrollaron hechos aislados y además con pocos registros. Algunos de ellos fueron:

- En 1937 el Doctor Carlos Garrot publica el libro: "Psicología del Fútbol"
- En 1950 Adolfo Mogilevsky, Kinesiólogo y Profesor Nacional de Educación Física, estableció una rutina de análisis y autocrítica grupal cada semana en los clubes donde llevó a cabo su trabajo (Banfield, Racing, Atlanta).
- En 1959, Adolfo Mogilevsky, preparador físico de la selección argentina estudio la personalidad junto a la Doctora Elba Cotta.
- En 1965 cuatro argentinos participaron del congreso Internacional de Roma de Psicología del deporte.

-1966-1988: Acercamientos esporádicos al campo ampliado

Se llevan a cabo intentos esporádicos y relacionados al fútbol debido a la importancia de este deporte en nuestro país.

Algunas de las fechas importantes de este periodo fueron, los años de 1966 en donde River Plate contrata al psiquiatra Carlos Handlarz para trabajar con el plantel de primera división de fútbol. En el año 1970, la AFA posee psicólogos sociales en la selección; en 1981 el psicólogo Ricardo Lorusso forma parte del servicio médico de Vélez Sarsfield, hasta la actualidad.

Hacia fines de la década, se publica la Revista Stadium, encargada de la difusión de la educación física, el deporte, la recreación y también de las ciencias aplicadas.

-1989 a la actualidad: Establecimiento y crecimiento

Comienza a acelerarse el crecimiento de la psicología del deporte en el país, se produce un mayor intercambio con el extranjero. El manual de Jean Williams: *“Psicología aplicada al deporte”* del año 1991 fue uno de los pocos traducidos al castellano, se transformó durante años en una referencia esencial.

En el año 1992 se crea la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte, en el 2003 se modificó su denominación a Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA), siendo Roffé su presidente hasta la actualidad.

En 1990 se crea el Departamento de Psicología dentro del servicio médico en el CENARD.

Desde 1989 hasta el año 1994 el Psicoanalista Oscar Mangione formó parte del cuerpo técnico de Boca Juniors.

Marcelo Roffé hasta 2006 trabajó con las selecciones nacionales Sub 17, Sub 19 y Sub 20. En el 2006 fue asesor externo del cuerpo técnico de la selección mayor en el periodo final de preparación para el mundial 2006.

La psicóloga Nelly Giscafre comenzó a trabajar con Las Leonas en los Juegos Olímpicos de Sydney del año 2000.

En 1993 se abre el posgrado de Psicología del deporte en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

CAPITULO II

Revisión conceptual de la
Personalidad y su aplicación al
deporte

En este capítulo se desarrolla el concepto de personalidad, su origen, la importancia de su estudio, como también se describen diferentes definiciones y características. Además se puntualiza en el rasgo como elemento de la personalidad, se define y se enumeran sus características. Se describen brevemente los diecisiete rasgos que evalúa el Cuestionario de Personalidad Situacional (2016), profundizando en Autoconcepto y Autoconfianza; la misma en relación al deporte tomando a Weinberg y Gould (2010).

2.1. La Personalidad

La característica más destacada del hombre es su individualidad, es la suprema característica de la naturaleza humana. Los factores que hacen a la unicidad son la herencia, la individualidad bioquímica, la individualidad configurada. En relación a la primera, cada persona tiene un equipo genético diferente, cada ser humano es portador de un genotipo único, y además tiene posibilidad de desarrollo y experiencias únicas. También los genes crean características comunes entre la especie humana (Allport, 1947).

2.1.1. Individualidad bioquímica

Las glándulas de secreción interna ejercen una profunda influencia sobre el temperamento, motivación y además el curso del crecimiento. También el metabolismo presenta diferencias entre los individuos.

2.1.2. Individualidad configurada

Por último la individualidad configurada refiere a la herencia, las experiencias, el temperamento, emociones, motivaciones, capacidades del cerebro propio de cada ser humano, ligado entre sí en un funcionamiento individual, forman un sistema constituido por varios subsistemas.

Allport (1947), considera que el científico debe interesarse en la personalidad como un todo, no debe preocuparse por dimensiones comunes de la personalidad respecto al promedio de la población. Debe ser capaz de ver como se relacionan esas dimensiones comunes con el resto de la personalidad.

2.1.3. Origen del término personalidad

El término personalidad se parece al latín medieval personalitas, cuyo significado es máscara (efecto exterior). Luego pasa a significar otras cosas, tales como el actor que la máscara ocultaba, sus verdaderas cualidades. Otra significación fue persona importante. (Allport, 1947)

2.1.4. Definiciones

Belloch, Martínez y Pascual (1996) en Fierro, definen a la personalidad como el conjunto de características psicológicas, biológicas y socioculturales que hacen que un individuo sea el mismo y no otro, sean cuales sean las circunstancias de la vida en las que se encuentre.

Allport (1947) da una definición de personalidad esencialista, es decir, basada en la estructura interna. Trata la personalidad como unidad que existe, que está ahí y que posee estructura interna propia. La considera como la organización mental total de un ser humano en cualquiera de los estadios del desarrollo. Además, comprende todos los aspectos del carácter humano, el intelecto, el temperamento, la habilidad, la moralidad y todas las actitudes que han sido elaboradas a lo largo de la vida del sujeto.

Allport (1947, 47), define la Personalidad como “la organización dinámica en el interior del individuo de los sistemas psicofísicos que determinan su conducta y su pensamiento característicos”.

A continuación se desglosa la definición:

- Organización dinámica: el problema central de la psicología es la organización mental, la integración y otros procesos de organización. Además como algo que está en constante movimiento, en relación con el medio.
- En el interior del individuo: definición esencialista.
- Sistemas psicofísicos: el sistema como un complejo de elementos en mutua interacción. Refiere que la organización de la personalidad requiere la interacción de mente y cuerpo unidos.
- Determinan: la personalidad es algo y hace algo. Todos los sistemas de la personalidad ejercen influencia directriz sobre todos los actos adaptativos y expresivos mediante los cuales es conocida la personalidad.
- Conducta y pensamiento: sirven para la supervivencia y el crecimiento del individuo. Son modos de adaptación al medio y de acción sobre el mismo.
- Característicos: toda conducta y todo pensamiento son característicos de la persona, son únicos, existentes solamente en un individuo.

2.1.5. El comportamiento

La cualidad propia de la personalidad es que el comportamiento lo es siempre de un individuo. Refiere al carácter activo y adaptativo del sujeto. La personalidad debe ser asimilada a lo individual, aquello que nos hace únicos. Todas las conductas son de un sólo y único sujeto, pertenecen a un individuo en un momento concreto (Allport, 1947).

- Diversidad y hecho diferencial

El hecho diferencial refiere a la diversidad interindividual que se manifiesta en la conducta. Personas diferentes reaccionan de modo diferente a situaciones iguales.

- Relativa constancia o estabilidad

Refiere al modo de comportarse de cada persona. Una misma persona, reacciona igual en diferentes momentos o situaciones.

Dos aspectos complementarios del comportamiento humano son la persistencia, de conductas a través del tiempo y la consistencia, a través de situaciones diferentes (Fierro, 1996).

Según Fierro las diferencias interindividuales son persistentes y estables. Dicha estabilidad es diferente en cada sujeto, por lo que es un rasgo diferencial.

2.2. Rasgo

Los rasgos son elementos de la personalidad. Describen regularidades o consistencias generales en el funcionamiento de la gente. Son descriptores que se utilizan para caracterizar la personalidad de alguien (Pervin, 1996).

Los psicólogos que intentan definir el rasgo, muchas veces no están de acuerdo a la hora de su definición, pero si coinciden en dos aspectos:

1. Hacen referencia a continuidades, o a consistencias generales de comportamiento en la conducta de las personas, representan categorías básicas de diferencias individuales de comportamiento.
2. Son descriptores de estas amplias diferencias de funcionamiento, son útiles como elementos básicos de la personalidad.

Allport (citado en Pervin, 1998) define a los rasgos como una disposición favorable para responder de una manera determinada. Son patrones de conducta coherentes, propiciando estilos adaptativos. Son tendencias generalizadas a responder de modo habitual a situaciones heterogéneas, a lo largo del tiempo.

Allport elabora la teoría de las características comunes. Para el autor la característica es un amplio sistema de tendencias de acción similares existentes en una persona que estamos estudiando. Las mismas son aspectos de la personalidad respecto a los cuales puede compararse útilmente la

mayoría de las personas pertenecientes a determinada cultura. Son artefactos para incluir a los individuos en categorías.

2.2.1 Controversia persona- situación

El concepto de rasgo sugiere que la personalidad es consistente, que hay estabilidad en las diferencias individuales en el funcionamiento de la personalidad.

Mischel (1968, citado en Pervin, 1998), propone que hay muchas menos pruebas de consistencia en la conducta de lo que sugerían los teóricos del rasgo y además que los cuestionarios que medían los rasgos, eran predictores insatisfactorios del rendimiento en situaciones de vida real. Sugirió que lo que era de importancia era la especificidad situacional de la conducta, más que los rasgos. Hasta hoy, dicha controversia domina parte del campo de la psicología de la personalidad. Gira alrededor de lo que significa la consistencia y que grado de consistencia se debe tomar como prueba suficiente de la existencia de un rasgo. Mischel refiere que:

Ya hemos visto que tanto Allport como Cattell admitían la importancia de factores situacionales en la regulación de la conducta, un tema también destacado por Eysenk. De todas formas, afirmarían que hay suficiente consistencia, es decir, que las personas son suficientemente fiables en sus diferencias individuales para justificar el uso de términos rasgo para describirlos. (p.56)

2.2.2. Consistencia y variabilidad

Se pueden considerar dos tipos de consistencia (Pervin, 1998). Por un lado la longitudinal, o también llamada estabilidad. Tiene que ver con que si la gente es estable a lo largo del tiempo en sus características de rasgo. Por otro lado la consistencia transituacional, para la misma se reserva el término

consistencia, referida a si la gente manifiesta los mismos rasgos a lo largo de una serie de situaciones.

En relación a la estabilidad de los rasgos (consistencia longitudinal), se considera que hay suficiente evidencia sobre la misma. Sin embargo, Pervin (1998) dice que “aunque la personalidad no cambie normalmente, esto no quiere decir que no pueda cambiar. Hay factores que característicamente disminuyen frente al cambio pero que, si se alteran, soportan cambios sin disminuir” (p.57).

La estabilidad de los rasgos puede deberse a la aportación genética o también se puede pensar la tendencia de la gente a anclarse en ciertas situaciones de su vida y así, definirse según ciertos términos cuando llegan a una determinada edad. Las personas seleccionan y moldean sus ambientes con el fin de reforzar sus rasgos. Es de importancia, considerar que la personalidad puede cambiar pero a su vez hay fuerzas en funcionamiento que llevan a mantener la estabilidad a lo largo del tiempo (Pervin, 1998).

En la consistencia transituacional, se habla del principio de agregación, en el que un rasgo no se refiere a una conducta específica en una situación específica, sino a una clase de conductas a lo largo de una serie de situaciones. Al momento de evaluar a una persona se debe tomar una serie de situaciones, como también de conductas.

Las personas manifiestan el mismo rasgo de forma diferente en varias situaciones. En relación a la serie de situaciones, las personas se comportan más similarmente en la medida en que las situaciones se asemejan entre sí.

Pervin (1998), respecto a la variabilidad y consistencia de la conducta dice:

La gente es estable y cambiante a la vez, o sea, constante y variable. La gente es más estable en intervalos temporales más breves y a una edad más avanzada que en los primeros años de la vida y en intervalos temporales más largos. La gente es más consistente en situación similares que en situaciones diferentes. (p.59)

2.3. Rasgos del CPS

Fernández Seara y otros en el Cuestionario de Personalidad Situacional (2016), definen los rasgos de personalidad a evaluar de la siguiente manera:

Estabilidad emocional: aprecia aspectos de ajuste general de las emociones y afectos: el control y la estabilidad emocionales

Ansiedad: evalúa las reacciones ansiosas frente a distintas situaciones.

Autoconcepto: analiza la valoración personal que uno hace de sí mismo a partir de su valía personal.

Eficacia: mide la competencia y la eficacia en la realización de distintas conductas.

Autoconfianza: evalúa la confianza en las posibilidades y recursos propios y al mismo tiempo la seguridad para enfrentarse a los acontecimientos de la vida.

Independencia: evalúa la tendencia a actuar sin tener en cuenta los intereses de los demás y del grupo.

Dominancia: mide la tendencia a dirigir a los demás y a organizar actividades.

Control cognitivo: evalúa el manejo de los procesos y habilidades de autocontrol cognitivo ante distintas situaciones.

Sociabilidad: analiza la facilidad para las relaciones sociales.

Ajuste social: evalúa la conducta social y el grado de adaptación al medio familiar, escolar o laboral

Agresividad: evalúa la tendencia agresiva y el tipo de respuestas ante las dificultades y frustraciones que presenta la vida

Tolerancia: evalúa el grado de independencia de pensamiento y acción respecto a la forma de ser y actuar y a la procedencia de los demás.

Inteligencia social: aprecia la capacidad para la adaptación inteligente a los distintos ambientes y situaciones sociales, así como la facilidad de actuación en los mismos.

Integridad/honestidad: analiza la capacidad para actuar como una persona responsable, seria y cumplidora de su deber, de sus obligaciones y de su trabajo.

Liderazgo: aprecia la capacidad para dirigir grupos, asociaciones y equipos, organizar las actividades y el trabajo y conseguir objetivos y metas.

Sinceridad: mide la libertad para expresarse sin fingimiento, reconociendo esas pequeñas debilidades humanas referidas al yo para quedar bien consigo mismo

Deseabilidad social: estudia la distorsión que puede introducir el sujeto en sus respuestas al cuestionario, debido a la sobrevaloración que hace de sí mismo y de su conducta

Control de las respuestas: valida la coherencia o discrepancia de las respuestas al cuestionario.

2.4. Autoconcepto

Para ampliar el concepto, tomamos a Casullo (1990). La autora refiere que psicólogos contemporáneos lo definen como la configuración organizada de percepciones de uno/a que son admisibles para el conocimiento.

Ausubel (1952, citado en Casullo, 1990, 11), toma en cuenta para la definición del autoconcepto tres elementos, el aspecto físico, las imágenes sensoriales y además los recuerdos personales.

Existen variables que intervienen en la estructuración del autoconcepto. Las mismas son:

- ✓ Nivel de aspiración: vinculado a las metas, expectativas y logros de un sujeto sobre los sucesos. Se consideran juicios anticipatorios y también estimaciones subjetivas.
- ✓ Posición de la persona en la estructura social: la pertenencia de los sujetos a estratos diferentes (culturales y sociales) en términos de aprendizajes vitales, determina que en el proceso diacrónico de la construcción de la percepción de sí mismo, el individuo ponga más énfasis en algunas dimensiones.
- ✓ Nivel de aspiración del subsistema familiar: relacionado con la percepción de que se están satisfaciendo o no expectativas o aspiraciones de figuras centrales del núcleo familiar.
- ✓ El efecto de los medios de comunicación: los mismos generan necesidades que no siempre se pueden satisfacer, a la vez que proponen modelos específicos según los roles y géneros.

2.4.1. El Yo y el sí mismo

La palabra “Yo” es utilizada para referirse a un conjunto de procesos psicológicos (tales como pensar, percibir, recordar, sentir) que tienen una función organizativa y de regulación con el self (sí mismo) y que además son responsables del desarrollo y ejecución de un plan de acción para lograr la satisfacción de los impulsos internos y las exigencias ambientales. Por otro lado el self son las formas en que el individuo reacciona ante sí mismo, como se percibe y se valora a sí mismo. Dicho concepto contiene una dimensión temporal que abarca las fases cambiantes de las diferentes etapas evolutivas (Casullo, 1990).

La autora define al Autoconcepto como una serie de actitudes relativamente estables que reflejan una autoevaluación de comportamientos y actitudes. Las mismas, pasan por distintas etapas evolutivas, como por ejemplo en la adolescencia. Además agrega que cuando se habla de Autoconcepto se refiere a experiencias internas que son valoradas por uno mismo de forma negativa o positiva.

El Autoconcepto presenta diferentes características, es consciente, es decir que incluye las experiencias y percepciones simbolizadas en la conciencia; es una estructura, una configuración organizada; contiene percepciones, valores e ideales y por último es una hipótesis provisional que la persona formula acerca de su realidad. Puede pensarse que hay una fuerte relación entre la imagen de uno mismo y las posibilidades de acomodación y asimilación a la realidad intrapsíquica y psicosocial (Rogers, 1951 citado en Casullo, 1990).

2.4.2. Teoría del autoconcepto de Bruce Bracken

El autor considera que el Autoconcepto se adquiere de acuerdo a principios conductuales. Lo que el mismo propone es un modelo que enfatiza la naturaleza multidimensional del rasgo anteriormente nombrado y además remarca la importancia que brinda el ajuste de un niño o adolescente a los varios contextos en los que opera. Es una estructura activa y en permanente modificación que va a depender del contexto en el que se encuentre la persona. (Bracken, 1996, citado en documento de cátedra: autoconcepto y autoestima, s.f.)

El Autoconcepto para Bracken (1996) es una variable global de la personalidad, es un patrón de comportamiento que se aprende. El mismo es dependiente del contexto y tiene influencia sobre los comportamientos del individuo; además predice comportamientos individuales futuros.

Los comportamientos de los sujetos, serán moldeados a partir de sus fracasos y sus éxitos, como también, cómo los demás reaccionan ante ellos y de qué manera los otros significativos (padres), transmiten sus expectativas.

Contextos primarios

Los denomina como primarios ya que son los ambientes donde un niño o adolescente permanece la mayor parte del tiempo. Considera que los sujetos desarrollan tantos autoconceptos como contextos se desenvuelva.

Los seis autoconceptos que propone pueden ser más, o menos importantes para un sujeto que para otro, todos contribuyen al autoconcepto global.

1. Autoconcepto Social

El Autoconcepto social puede pensarse como las autopercepciones de la aceptación social (Cooley citado en documento de cátedra: autoconcepto y autoestima, s.f.), lo cual se encuentra afectado por cómo reaccionan las otras personas. Otra manera de considerarlo es la percepción que un sujeto presenta sobre sus habilidades sociales.

2. Autoconcepto de Habilidad

Las personas según el contexto en el que se encuentren varían sus niveles de competencia o habilidad. A partir del interés que el sujeto otorgue a una tarea, los procesos cognitivos toman una significación afectiva. La interacción entre el afecto y la cognición (en el autoconcepto de habilidad) es continua. Pueden suceder dos cosas, que el comportamiento sea eficaz y esto lleve a que se generen emociones tales como satisfacción y/o placer, o por el otro lado que el comportamiento sea percibido por uno mismo como incompetente y así se produzcan sentimientos de infelicidad, frustración y/o desaprobación. Por lo que se puede definir el autoconcepto de competencia como la percepción de la propia habilidad para dominar o conducirse efectivamente en el ambiente (Novik, Cuce y Grove, 1996, citado en documento de cátedra: autoconcepto y autoestima, s.f.).

3. Autoconcepto Académico

. El contexto académico refiere a factores como las matemáticas, lo verbal, etc. Strein (1993, citado en documento de cátedra: autoconcepto y autoestima, s.f.) define al mismo como las percepciones que presenta un individuo respecto de su rendimiento y desempeño intelectual.

4. Autoconcepto Afectivo o Emocional

Al momento de definir dicho Autoconcepto se presentan ciertas dificultades por su relación con el concepto autoestima. Ambos se encuentran relacionados. Bracken (1996) va a referirse al Autoconcepto como un componente cognitivo que se encuentra junto con la autoestima (componente afectivo evaluativo) y ambos forman el self.

5. Autoconcepto familiar

El sujeto tiene concepciones de sí mismo como miembro individual dentro de la familia y además, concepciones de sí mismo como formando parte de un subsistema familiar particular.

Dicho autoconcepto se modifica con el desarrollo. Hace referencia al sí mismo de una persona en relación con la familia (madre, padre, hermanos), tanto a su sí mismo en relación con la familia entera. Las representaciones del niño/a con su padre (función paterna) y madre (función materna), son centrales en la niñez, se consideran fuentes centrales de sostén emocional, ayuda instrumental y de guía cognitiva. Las actitudes parentales percibidas hacia el self son las que tienen más influencia sobre la autoestima de la infancia.

La función materna es la primera fuente de aprendizaje sobre el self, las interacciones con la madre son las más importantes para las autoconstrucciones del niño/a.

6. Autoconcepto Físico

Son las percepciones de los sujetos sobre su desempeño y apariencia física (Stein, 1996 citado en documento de cátedra: autoconcepto y autoestima, s.f.). Se consideran aspectos importantes del autoconcepto físico: la apariencia y la funcionalidad de las partes del cuerpo, las reacciones de los otros a los atributos corporales propios y las comparaciones que uno hace en relación a sí mismo con otros sujetos.

2.5. Autoconfianza

Otro de los rasgos en el cual se va a hacer hincapié es la Autoconfianza. Para desarrollar la misma, se toma a Bandura (1999) y Weinberg y Gould (2010).

La capacidad de las personas para producir resultados valiosos y para evitar o prevenir los indeseables proporciona al sujeto fuertes incentivos para el ejercicio y desarrollo del control personal. La lucha por el control de las circunstancias vitales puede garantizar beneficios tanto personales como sociales. La capacidad para influir sobre los resultados los convierte en predictibles (Bandura, 1999).

Las creencias de las personas en sus capacidades constituyen uno de los principales temas a investigar, debido al interés hacia los mismos. Se considera que el nivel de motivación, como también los estados afectivos y las acciones de las personas se basan más en las creencias que en la información objetiva del caso.

2.5.1. Definiciones

Bandura (1999) considera que la autoeficacia se refiere a las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para manejar situaciones futuras. (p. 21)

Las creencias de eficacia tienen influencia sobre las distintas formas de pensar, sentir, motivarse y actuar de los seres humanos, son sumamente importantes en su relación con la motivación y los logros humanos debido a su influencia sobre las mismas.

2.5.2. Fuentes de las creencias de eficacia

La interpretación de las experiencias que tienen relación con la eficacia, se encuentran influidas por distintos factores, como por ejemplo los personales, sociales y situacionales (Bandura, 1999).

Existen cuatro formas fundamentales de influencia en relación a las creencias de las personas y su eficacia. Para crear una fuerte sensación de eficacia, el modo más efectivo son las experiencias de dominio. Aportan la prueba auténtica de si uno puede reunir o no todo lo que se requiere para lograr el éxito, las superaciones y logros de objetivos, dan lugar a fuertes creencias en relación a la eficacia personal. Se considera que un sentido resistente de eficacia requiere experiencia en la superación de dificultades mediante el esfuerzo perseverante.

Las experiencias vicarias son el segundo modo influyente de crear y fortalecer creencias de eficacia. Al observar a personas similares a uno mismo tener éxito en alguna situación, tras el esfuerzo permanente permite aumentar

Las creencias de la persona que observa, en relación a que posee las capacidades que son necesarias para dominar actividades comparables.

El tercer modo que fortalece las creencias es la persuasión social. Al persuadir a una persona de que es capaz, que posee capacidades para determinada situación o actividad suelen llevar a cabo un esfuerzo mayor y además sostenerlo en el tiempo. Los estados psicológicos y emocionales al momento de juzgar las propias capacidades, las personas responden a ellos. Cuando una persona presenta estrés o malestar, interpretan sus reacciones como señales negativas, de vulnerabilidad. Por otro lado, en situaciones que implican persistencia, fuerza juzgan sus dolencias, como señales de debilidad física (Ewart, 1992 citado en Bandura, 1999, 22). Además, el estado de ánimo influye sobre los juicios de la eficacia personal de los sujetos.

Para finalizar, el último modo de modificar las creencias de eficacia es favorecer el estado físico, reducir el estrés, las propias emociones negativas y corregir las falsas interpretación de los estados orgánicos.

2.6. La autoconfianza en el deporte

En la investigación de Jones y Hardy (1990) y Vealey (2005), citadas en Weinberg y Gould (2010), refieren que la variable que con mayor consistencia distingue a los deportistas exitosos, de sus compañeros que no presentan tal grado de éxito, es la Confianza en uno mismo.

La Autoconfianza es la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte. La misma es un constructo social cognitivo, por lo que puede pensarse como un factor inestable, que cambia de una situación a otra y por otro lado podría ser un rasgo característico de la personalidad (Vealey, 1986, citado en Weinberg y Gould, 2010, 323).

Vealey y Knight (2002) en su investigación refieren que la Autoconfianza puede ser multidimensional y agregan que en el deporte existen diferentes tipos:

1. En la propia capacidad de ejecutar habilidades físicas.
2. En la propia capacidad de utilizar habilidades psicológicas (como por ejemplo expresión verbal).
3. En el uso de las habilidades de percepción, como es la toma de decisiones o la adaptabilidad.
4. En el nivel de aptitud física y el estado de entrenamiento propios.
5. En el potencial de aprendizaje propio o la capacidad para mejorar la propia habilidad.

2.6.1. Beneficios de la Autoconfianza

- Estrategias de juego: permite a los sujetos arriesgarse y así tener control de la competencia para su propia ventaja. “Jugar para ganar” o “jugar a no perder.”
- Momento psicológico: las personas que tienen confianza en sí mismas nunca se rinden. Ven un desafío en las situaciones adversas y reaccionan con mayor determinación. Son capaces de producir un momento psicológico positivo o revertir uno negativo. (Miller y Weinberg, 1991).
- Rendimiento: los factores que afectan la relación entre confianza y rendimiento son la cultura organizacional, características de la personalidad, demográficas, afecto y conocimientos (por ejemplo atributos para el éxito o el fracaso).
- Activa emociones positivas: permite a las personas permanecer calmadas y relajadas en situaciones que se encuentran bajo presión. Las emociones como facilitadoras del rendimiento.
- Facilitadora de la concentración: la mente se focaliza en la tarea, y no en preocupaciones o en lo que piensen o hagan los demás.

- Meta: tienden a fijar metas desafiantes y perseguirlas de manera activa.
- Aumenta el esfuerzo: cuánto esfuerzo y durante cuánto tiempo el deportista persistirá en conseguir su objetivo depende en gran parte de su confianza (Weinberg, Yukelson y Jackson, 1980 en Weinberg y Gould, 2010).

2.6.2. Modelo de confianza deportiva de Vealey (1986)

El modelo se conforma de cuatro componentes:

-Constructos de la Confianza deportiva: el atleta debe tener una adecuada fusión de los siguientes elementos: confianza en sus propias habilidades (tanto para una correcta toma de decisiones, como en el contexto de su práctica deportiva) y confianza en que puede sobre ponerse, sin temor a quedar dañado, (frente a cualquier evento al que se vaya enfrentando).

-Fuentes de la Confianza deportiva: se vislumbra este concepto como multidimensional, por ello es que no existe solo una única fuente de confianza.

- ✓ Destreza: desarrollo y mejora de las habilidades.
- ✓ Demostración de la capacidad: Mostrar la capacidad ganando y superando a los adversarios.
- ✓ Preparación mental y física: Mantenerse concentrado en las metas y estar preparado para un esfuerzo máximo.
- ✓ Auto presentación física: sentirse bien con el propio cuerpo.
- ✓ Apoyo social: lograr el aliento de los compañeros de grupo, entrenadores y familia.
- ✓ Liderazgo de los entrenadores: confiar en las decisiones de los entrenadores y creer en sus capacidades.
- ✓ Experiencia vicaria: observar cómo otros deportistas actúan exitosamente.
- ✓ Entorno confortable: sentirse cómodo dentro del entorno en el que se actúa.
- ✓ Situaciones favorables: ver las situaciones de presión que se enfrentan y sentir que todo va bien.

-Consecuencias de la Confianza deportiva: los niveles altos de Autoconfianza activan emociones positivas. Se encuentran ligados a conductas productivas de logros (como por ejemplo el esfuerzo y la persistencia), promueven un uso más eficiente de los recursos cognitivos.

-Factores que influyen en la Confianza deportiva: la cultura organizacional, las características demográficas y de la personalidad.

Capítulo III

El triatlón y sus participantes

Los deportistas

En este capítulo se pretende dar a conocer de manera concisa el origen, la historia y las características del triatlón. Posteriormente se describen las investigaciones encontradas en relación a la Psicología del deporte, con las disciplinas que incluye el triatlón (natación, pedestrismo y ciclismo) y con el triatlón en sí mismo. El objetivo de este capítulo es conocer los antecedentes de nuestra tesis.

3.1. Historia del triatlón

3.1.1. Antecedentes

Existen datos que indican que en el año 776 AC en los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia, en la ciudad de Olimpia los griegos se reunían en una “lucha” de habilidades para alabar al Dios Zeus (Díez, 2018).

El primer precedente de deportes combinados podría ser el pentatlón en el año 708 AC. El mismo era un deporte que constaba de cinco disciplinas: lanzamiento de disco, jabalina, salto en longitud, carrera y lucha. Las mismas estaban más orientadas a “habilidades de lucha” que de resistencia.

En los III Juegos Olímpicos modernos, en Saint Louis 1904, surge una disciplina llamada “triatlón” que constaba de salto en longitud, lanzamiento de peso y una carrera de 100 yardas.

Barón Pierre de Coubertain incluye el pentatlón moderno en el cronograma Olímpico en el año 1912, con la idea de la búsqueda del “atleta más completo”, siempre orientado a las capacidades guerreras del atleta. Modificó los deportes, incluyó carrera, natación, salto de obstáculos a caballo, tiro con pistola y esgrima. En ese mismo año por primera vez las tres disciplinas del triatlón (natación, ciclismo y pedestrismo) se encuentran. Debido a la escasez de caballos producida por la primera Guerra Mundial, en ocasiones se utilizaban bicicletas en vez de caballos para realizar el pentatlón moderno (Díez, 2018).

3.1.2. Inicios

En el año 1902 surge la idea de combinar deportes y que sean deportes de resistencia sin interrupción alguna. Esto dió origen a lo que hoy podríamos denominar como el inicio de la historia del triatlón moderno.

Los orígenes del triatlón son la búsqueda de un “súper hombre”, capaz de enfrentarse al mayor desafío físico y mental que le propongan. Gustave de La Freté fue un periodista francés con gran interés en encontrar a ese deportista y él estaba convencido que la forma de encontrarlo era evaluando sus actitudes físicas a pie, sobre la bicicleta y sobre el agua. Publicó un artículo en el diario La Justice el 30 de Junio del año 1898 informando que la Asociación Velocipédica de Amateurs realizaría un deporte denominado “Les Trois Sports” que constaría de: 500 metros de carrera pedestre, diez kilómetros en bicicleta y 1200 metros de una regata a remo (Diez, 2018).

En 1920 el periódico francés L’auto publica una carrera en dicho país, que combinaba las tres disciplinas del triatlón actual, pero en un orden diferente al que ahora conocemos. Iniciaba con una carrera a pié de tres kilómetros, a posteriormente pedaleaban doce kilómetros y la carrera finalizaba nadando en el canal Marne.

Delpodio (2017) publica un artículo de la historia del triatlón y comenta que en el año 1974, en Hawaii, unos marines americanos hicieron una apuesta sobre qué deporte era el más duro de la isla, si la natación, el ciclismo o el atletismo. Al no haber un acuerdo entre los marines, el comandante John Collins tomó la decisión de unir las tres disciplinas en una sola carrera, una prueba en la que tendrían que completar la travesía a nado de la isla Waikiki de 3800 metros, la vuelta a Oahu en bicicleta de 180km y el Maratón (42 kilómetros) de Honolulu.

John Collins dijo “El hombre que cumpla estas tres pruebas -siempre que eso sea posible- será indiscutible el más fuerte de todos nosotros. Merecerá entonces el prestigioso título de Ironman”. El primer hombre en llegar a la meta

fué Gordon Haller, con un tiempo de 11 horas 46 minutos 58 segundos. (Delpodio, 2017).

3.1.3. Inicios del triatlón en Argentina

El triatlón llega a la Argentina en el año 1984. La primera práctica del triatlón en Argentina se relaciona con un hecho que se presentó en el 26 de enero del año 1983, en donde Alfredo Fascinato, un aficionado nadador radicado en Mar del Plata, se propone y concreta lo que se denominó: “El solo de Hawai”, también denominado el “Ironman de Mar del Plata”. Se propuso realizar las distancias del Ironman de Hawai como entrenamiento previo a su participación en la cuna del triatlón mundial. Ese día se jugaba una fecha de la “Copa de oro” en el estadio Marplatense, en donde se enfrentaban Boca- River. En el entretetimiento del partido Fascinato hizo su entrada triunfal en la pista de atletismo del Estadio. Esto provocó admiración y curiosidad en la tribuna. “El triatlón Argentino nacía y se daba a conocer en un escenario de masas.” (Delpodio, 2017)

3.2. Distancias del Triatlón

A continuación se presentan las distintas distancias del triatlón (Cejuela, Pérez, Villa, Cortell y Rodríguez, 2007):

Tabla N° 1: descripción de las diferentes distancias del triatlón

	NATACION	CICLISMO	CARRERA
Súper sprint	400 mts.	10 kms.	2,5kms.
Sprint	750mts.	20kms.	5kms.
Estándar (olímpica)	1500 mts.	40kms.	10kms.
Media distancia	1900mts.	90kms.	21kms.
Larga distancia	4000mts.	130kms.	30kms.
Ironman	3800mts.	180kms.	42,195kms.

3.3. Características del triatlón

Cejuela et al. (2007), enumeran las características principales del triatlón:

- Es un deporte individual.
- Combina resistencia por medio de la natación, ciclismo y carrera a pie.
- Se impide que durante la carrera el triatlonista reciba ayuda externa.
- Gana el deportista que invierta menos tiempo en los tres segmentos.
- La natación se realiza en aguas abiertas.
- La carrera a pie es una prueba de fondo.

3.4. Los rasgos de personalidad en deportistas

En los últimos años se ha considerado al rasgo como una unidad de análisis, lo que ha llevado a que el estudio de la personalidad en el deporte haya avanzado. En la investigación de García Naveira y Ruiz Barquín (2013) se realiza un estudio sobre la personalidad en deportistas y no deportistas, con el objetivo de diferenciar ambos grupos. Para la misma, tomaron los modelos de Eysenk (1985) y Costa y McCrae (2008). Señalan que, tanto la actividad física como la deportiva se vinculan con los rasgos de extraversión, estabilidad emocional y responsabilidad (tendencia a ser ordenado y hacia el logro). Los tres rasgos anteriormente nombrados cobran sentido en el deporte como contexto social (como por ejemplo interacción con el grupo, entrenador, etc.), en donde deben realizar tareas (ejercicios en relación al deporte que practican), cumplir horarios, en donde se requiere cierta estabilidad emocional y compromiso para realizar las cuestiones anteriormente nombradas y otras.

3.4.1. Pedestrismo

Se encontraron investigaciones sobre corredores y aspectos a tener en cuenta a la hora de trabajar con los mismos. Una de ellas es la de Larumbe Zabala, Pérez Llantada y López de la Llave (2009). Señalan que en función del nivel de ansiedad como también de la autoconfianza, el estado del corredor previo a la prueba puede ser diferente. La ansiedad se rebaja cuando la autoconfianza es alta, por lo que las consecuencias no se perciben como amenazas. Al Identificar las estrategias utilizadas por los corredores para afrontar la competición o también las dificultades de la misma, permite evaluar y asesorar convenientemente a los deportistas.

La investigación de Jaénes Sánchez y otros (2012), refieren que el estado precompetitivo del atleta no solo debe evaluarse en términos de la ansiedad, sino en un conjunto de otras emociones. A partir de esto, es que consideran importante realizar investigaciones que no solo tomen la ansiedad y la autoconfianza como variables, sino en la línea de que lo que el enfoque interconductual de la conducta humana trata de explicar, buscar relaciones con otras variables. Agregan que aunque puedan existir diferencias con respecto al grado de ansiedad del atleta y pueda o no perjudicar el rendimiento, la autoconfianza si es un agente facilitador para que el deportista pueda conseguir el éxito.

A partir de los resultados obtenidos en la investigación de Larumbe Zabala et al. (2009), los autores consideran importante prestar atención a varias cuestiones tales como, ansiedad, miedo, percepción de amenaza, pensamientos obsesivos, inseguridad acerca del resultado, consecuencias emocionales y la preocupación excesiva; motivación, objetivos y expectativas; autoconfianza, percepción de recursos, físicos y psicológicos para el afrontamiento de situaciones, la percepción de haberse preparado adecuadamente y el autocuidado; la percepción de apoyo por parte de otras personas y la interpretación que el corredor hace de tal apoyo y por último la toma de decisiones, estrategias de ajuste del esfuerzo y estrategias de manejo de la atención de los corredores.

3.4.2. Natación

La tesis de Perlbach (2016), refiere que existe una correlación estadísticamente significativa entre el rendimiento y la autoconfianza en nadadores profesionales de Argentina. Esto indica que, mientras mayor es la autoconfianza el tiempo de la carrera es menor. Las demás habilidades psicológicas que se evaluaron a partir de la técnica Inventario Psicológico de ejecución deportiva, no presentan correlación significativa con el tiempo de los deportistas, es decir, con el rendimiento que alcanzan en las carreras (Control de Afrontamiento Negativo, Control Atencional, Control Visuoimaginativo, Nivel motivacional, Control de Afrontamiento Positivo y Control Actitudinal).

Las habilidades psicológicas requieren de entrenamiento. El desconocimiento de esto y además la falta de entrenamiento llevan a un bajo nivel de las mismas y a una baja correlación con el rendimiento de los deportistas en las carreras. (Perlbach, 2016)

3.4.3. Triatlón

En relación a Psicología del deporte y triatlonistas se han encontrado distintas investigaciones, como la de López Cazorla, Hernández Mendo, Reigal Garrido y Morales Sánchez (2015); la misma señala la importancia del autoconcepto en las habilidades psicológicas del deportista. Todas las dimensiones del autoconcepto se correlacionan con la autoconfianza. El mismo, podría influir tanto en pensamientos como actitudes que se encuentran relacionados con la competición, permitiendo una mayor sensación de control en el deportista (Álvarez, Falco, Estevan, Molina-García y Castillo, 2013 citado en López Cazorla, et al., 2015, 100).

Presentando una adecuada percepción de la vertiente emocional del autoconcepto, se puede pensar al deportista como una persona que es consciente de sus emociones, puede regularlas y esto llevaría a evitar que las mismas generen conductas desadaptativas en la competencia (López Cazorla et al., 2015).

En triatlón no hay estudios que profundicen en la relación entre el autoconcepto y los perfiles psicológicos. En un trabajo realizado por Heazlewood y Burke (2011, citado en López Cazorla et al, 2015, 100), aluden a que aspectos relacionados con la percepción de capacidad y habilidad podrían condicionar la confianza del atleta para afrontar la competición.

Reigal, Delgado-Giralt, Raimundi y Hernández-Mendo (2017) aplicaron el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) a una muestra de triatletas y a otro tipo de deportistas (golfistas, futbolistas y atletas). Los resultados arrojaron que los primeros obtuvieron puntajes mayores en control de afrontamiento positivo y control actitudinal; a esto le sigue un mayor nivel motivacional y autoconfianza. Consideran que los triatletas afrontan tres tipos de pruebas y esto implica que su preparación tanto física como técnica es más compleja y exigente. Para eso es necesario un patrón psicológico específico para poder llevar a cabo este tipo de deporte.

Tomando lo que refieren las investigaciones anteriores, es que consideramos importante evaluar, no solo autoconcepto y ansiedad en triatletas, sino realizar un análisis más completo y abarcativo de la personalidad de los corredores.

3.4.4. El Cuestionario de Personalidad Situacional aplicado a deportistas

Pelegri Muñoz (2008), aplica el Cuestionario de Personalidad Situacional a un grupo de deportistas profesionales y de alto rendimiento. Un alto porcentaje de los deportistas presenta baja estabilidad emocional. La ansiedad, como otra variable a tener en cuenta, afecta a los deportistas, en donde los mismos pueden reaccionar con nerviosismo, impaciencia y tensión frente a determinadas situaciones antes, durante y después de la competición o del entrenamiento. Dicha variable afecta a la concentración y por lo tanto al rendimiento en la competición.

Otro de los resultados obtenidos en la investigación de Pelegrini Muñoz (2008), es que aproximadamente la mitad de los deportistas presenta bajo autoconcepto, falta de eficacia, escasa confianza y seguridad en ellos mismos,. Esto lleva a una actitud indecisa e insegura ante las adversidades y con tendencias a la autoculpabilidad. En la investigación se ha comprobado como las variables de personalidad contribuyen a desarrollar respuestas agresivas y antideportivas frente a un conflicto.

Se observa además, que más de la mitad de los deportistas presentan bajo control cognitivo, que llevan a respuestas impulsivas y a atribuir los fracasos o éxitos a la suerte. Casi la mitad, tienden a una conducta desadaptada socialmente, conflictiva, rebelde y que les cuesta seguir las normas.

Aproximadamente la mitad de los deportistas, pueden ser inflexibles y esto lleva a no respetar las ideas u opiniones de otras personas, poseen una baja inteligencia social.

Pelegrini (2008), indica que para la predicción de la ira en la muestra, son necesarias las siguientes variables de personalidad: la estabilidad emocional, la agresividad, la inteligencia social, la integridad-honestidad y la eficacia.

Las variables intrapersonales del deportista juegan un papel sumamente importante en el disfrute de una buena salud mental y además favorecen el mejoramiento del rendimiento. Además agrega que la limitación del tiempo con las personas del entorno del deportista, ya sea su familia, amigos y del ocio puede llegar a repercutir el ajuste personal del deportista. (Pelegrini, 2008)

Capítulo IV

Metodología

4.1. Diseño

La investigación se realiza desde un enfoque de trabajo mixto. Este método se caracteriza por la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo, ya que presenta una primera fase cuantitativa en relación a la técnica psicométrica evaluada y una segunda fase con la realización de una breve entrevista semidirigida.

El alcance es descriptivo, ya que se detallaron las variables de personalidad de los corredores.

El trabajo presenta un diseño no experimental, ya que las variables a medir no fueron susceptibles de manipulación por parte del investigador. Además, no hubo una situación deliberadamente construida, sino que se observan escenarios ya existentes (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 1998).

Es una investigación transversal, ya que los datos se obtuvieron en un solo momento, en un tiempo determinado.

4.2. Sujetos

La muestra es de tipo no probabilística, ya que no todos los sujetos tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. Los mismos fueron seleccionados intencionalmente al cumplir con el requisito de haber corrido al menos un triatlón IRONMAN 140.6 en su vida. La muestra se encuentra conformada por veinte triatlonistas IRONMAN de Mendoza, diecisiete varones y tres mujeres. Las edades de los sujetos comprenden desde los 22 años hasta los 74 años.

4.3. Procedimiento

Se seleccionaron los veinte triatlonistas IRONMAN que quisieran participar de la investigación, luego se realizó el consentimiento informado de la tarea a realizar. Posteriormente, se administró el Cuestionario de Personalidad Situacional de Fernández-Seara, Seisdedos Cubero y Mielgo Robles (Madrid,

2016), haciendo énfasis en la variable de Autoconcepto y Autoconfianza. Por último, se realizaron breves entrevistas semidirigidas a cada uno de los deportistas, con el objetivo de indagar datos personales y además el rendimiento en la competencia. Para la evaluación se tuvieron en cuenta ciertas variables, tales como el tiempo de ejecución de la prueba y como se sintió antes, durante y después de la misma. Los encuentros con los sujetos se llevaron a cabo entre los meses de Noviembre del 2018 y febrero del 2019.

Al finalizar la investigación se realiza la devolución correspondiente a cada uno de los participantes de la misma.

4.4. Análisis de los datos

Para el análisis de los datos, se llevan a cabo análisis descriptivos de frecuencias y porcentajes generales, para los rasgos de personalidad. Así mismo, las respuestas obtenidas en el cuestionario se analizan a partir de los baremos generales.

Por otro lado, para la entrevista semidirigida se utiliza el análisis categorial, por medio de la codificación guiada por los datos (Gibbs, 2012).

Una vez obtenidos los resultados de ambas técnicas, se relacionan los datos alcanzados en las variables de autoconcepto y autoconfianza en el CPS, con las preguntas llevadas a cabo en la entrevista, con cada sujeto en particular.

4.5. Instrumentos

En este capítulo se desarrollarán los instrumentos utilizados en la investigación. Uno de los mismos fue el Cuestionario de Personalidad Situacional de Fernández-Seara et al., (2016) y la segunda técnica utilizada fue la entrevista semidirigida que posibilitó la ampliación de los resultados.

4.5.1. Cuestionario de Personalidad Situacional

El CPS es una técnica creada en Madrid, España cuya publicación original fue en el año 1998. La edición que se utilizó en esta investigación fue la cuarta, ya que incluye baremos en Argentina. La misma se creó en el año 2016. Su procedencia es TEA ediciones, S.A.U (2001). La finalidad de dicha técnica es la evaluación de quince rasgos de personalidad y tres estilos o tendencias de respuesta, como también delimitar los rasgos más consistentes y las tendencias comportamentales del sujeto en las distintas situaciones y contextos de la vida.

El Cuestionario de Personalidad Situacional es un instrumento de evaluación de la personalidad en adolescentes y adultos. Parte de una aproximación conductual que tiene en cuenta las características de la persona y su interacción con las situaciones concretas.

A) Baremos

El Baremo general del CPS en Argentina ha sido elaborado a partir de aplicaciones de la prueba realizadas entre los años 2008 y 2014. La muestra definitiva se encuentra formada por 613 personas evaluadas en un contexto competitivo (selección de personal, promoción interna, etc.) y aspirantes a varios puestos de trabajo de diferentes sectores profesionales.

Tabla N°1: tabla de Baremos y muestras de tipificación por país del CPS

País / baremo	N	País / baremo	N
ESPAÑA		EL SALVADOR (Baremo general) ^N	1.075
<i>España, situación no competitiva (orientación, clínica, coaching, etc.)</i>	1.016	GUATEMALA (Baremo general) ^A	6.763
<i>España, situación competitiva (selección de personal, oposiciones, etc.)^A</i>	29.578	HONDURAS (Baremo general) ^A	1.524
ARGENTINA (Baremo general) ^N	613	MÉXICO (Baremo general) ^A	2.758
CHILE (Baremo general) ^N	618	PANAMÁ (Baremo general) ^N	7.037
COLOMBIA (Baremo general) ^A	34.796	PERÚ (Baremo general) ^N	502
COSTA RICA (Baremo general) ^A	5.264	REPÚBLICA DOMINICANA (Baremo general) ^N	996
		LATINOAMÉRICA (Baremo general) ^N	5.046

Para las comparaciones se utilizan las puntuaciones z (media = 0; Dt = 1), las cuales indican a cuántas unidades típicas de desviación se sitúan los baremos actualizados respecto de los anteriores o los baremos más locales o específicos respecto del baremo general. Las puntuaciones z pueden tomar diferente signo (positivo o negativo, esto es, por encima o por debajo de la media de comparación).

El signo de las puntuaciones z puede interpretarse del siguiente modo: las puntuaciones z positivas serían indicativas de un baremo más exigente que el utilizado como normativo con anterioridad o que el baremo general de Latinoamérica.

Las puntuaciones z negativas serían indicativas de un baremo menos exigente que el de referencia.

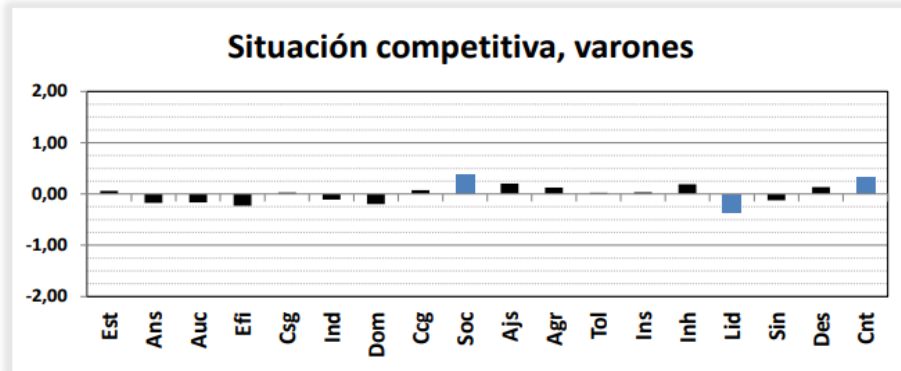


Figura 1: gráfico de la muestra de varones en situación competitiva de Argentina

Diferencia entre las medias (en puntuaciones z) del Baremo general de Argentina de varones en situación competitiva, respecto del Baremo general de Latinoamérica.

Las barras en color AZUL representan diferencias entre bajas y moderadas respecto del punto de referencia. Las barras en NEGRO representan diferencias de poca o ninguna entidad.

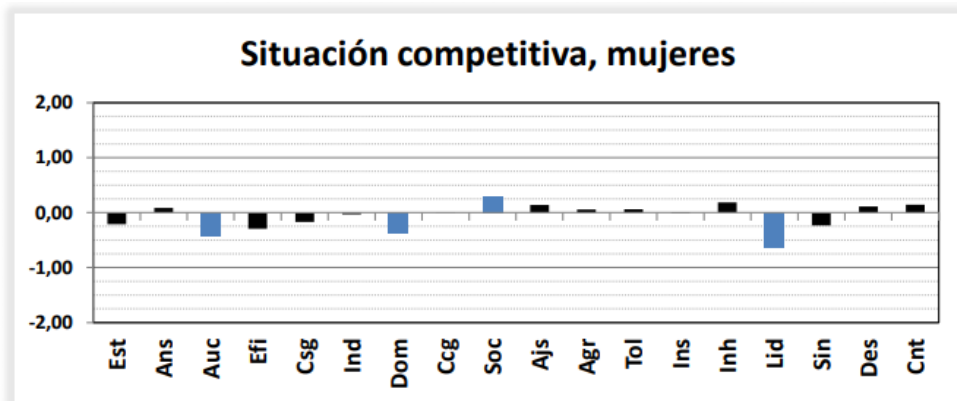


Figura 2: gráfico de la muestra de mujeres en situación competitiva de Argentina

Diferencia entre las medias (en puntuaciones z) del Baremo general de Argentina de mujeres en situación competitiva, respecto del Baremo general de Latinoamérica.

Las barras en color AZUL representan diferencias entre bajas y moderadas respecto del punto de referencia. Las barras en NEGRO representan diferencias de poca o ninguna entidad.

B) Fundamentación teórica

En esta técnica se pretendió analizar el peso de la generalidad intrapsíquica y además la especificidad comportamental. Los supuestos teóricos que sustentan el CPS son la existencia de patrones o estilos comportamentales estables y permanentes a lo largo del tiempo y ante situaciones diferentes, como así también el reconocimiento del peso de las situaciones en la especificación de las conductas. (Mischel, 1968; Avia, 1978 en Fernández-Seara et al., 2006). “El CPS ha sido diseñado con el objetivo de delimitar los rasgos más consistentes y las tendencias comportamentales del sujeto en las distintas situaciones y contextos de la vida.” (Fernández-Seara et al, 2006, 11)

Descripción de las escalas

Rasgos de personalidad

Los rasgos de personalidad que evalúa dicha técnica son:

1. Estabilidad emocional
2. Ansiedad
3. Autoconcepto
4. Eficacia
5. Autoconfianza
6. Independencia
7. Dominancia
8. Control cognitivo
9. Sociabilidad
10. Ajuste social
11. Agresividad
12. Tolerancia
13. Inteligencia social
14. Integridad/honestidad
15. Liderazgo

Además de los rasgos de personalidad anteriormente nombrados (desarrollados en el capítulo dos de la tesis), el CPS consta de tres medidas de validez de las respuestas:

Estilos o tendencia de respuesta

1. **Sinceridad**: mide la libertad para expresarse sin fingimiento, reconociendo esas pequeñas debilidades humanas referidas al yo para quedar bien consigo mismo.
2. **Deseabilidad social**: estudia la distorsión que puede introducir el sujeto en sus respuestas al cuestionario, debido a la sobrevaloración que hace de sí mismo y de su conducta.
3. **Control de las respuestas**: valida la coherencia o discrepancia de las respuestas del cuestionario.

Para la evaluación de las variables, el cuestionario consta de 233 elementos cuyas redacciones aluden a diversos estilos y tendencias de comportamiento. Las escalas de los 15 rasgos de personalidad contienen cada una entre 19 y 26 elementos. Algunos de los elementos puntúan en más de una escala, a priori las variables que se van a medir no son independientes entre sí, ya que se ha considerado que la conducta implicada en la redacción de los elementos era pertinente en más de una variable.

Las variables de personalidad que considera la técnica se corresponden con esas o parecidas denominaciones en otros test de personalidad. El Autoconcepto se encuentra en la técnica MPS (Escala de Motivaciones Psicosociales), de Fernández-Seara, la Autoconfianza es un componente del Benreuter, la Estabilidad se evalúa en el EPI de Eysenk, en el CEP de Pinillos y en el 16PF de Cattell y colaboradores. La ansiedad en el 16PF, el STAI y el ISRA, la Independencia, la Dominancia, la Sociabilidad en el 16PF y otras técnicas, el Ajuste social es una adaptación del Bell y la agresividad se mide en el Test de frustración de Rosenzweig. La variable Sinceridad es mediada por el

CEP y los test de Eysenck. Por último la deseabilidad social se encuentra también en el CPI y en el 16PF. Lo novedoso de esta técnica es el incluir todas las variables anteriormente nombradas, sumándole otras como la inteligencia social, la Integridad y honestidad, el control cognitivo, la Tolerancia, el Liderazgo y la Eficacia.

C) Aplicación

Material para la aplicación de la técnica

- Manual con las bases teóricas, descripción, justificación estadística y normas de aplicación e interpretación.
- Cuadernillo con los elementos
- Hoja de respuestas

Formas de aplicación

Antes de comenzar una sesión de aplicaciones es necesario conseguir un clima de empatía que favorezca la sinceridad de los sujetos, además se necesita que los mismos comprendan bien la tarea antes de empezar la prueba, se debe poner especial atención en la explicación de las instrucciones y en la forma de responder. No se deben olvidar los requisitos habituales en cuanto a la preparación para la toma de la técnica, tales como las condiciones ambientales adecuadas, etc.

La aplicación del CPS se puede realizar en formato papel y lápiz o mediante internet.

Formato papel y lápiz

Se considera la forma tradicional, en la que los sujetos disponen de un cuadernillo con los elementos y anotan sus respuestas en la hoja de respuestas.

El procedimiento comienza con la explicación adecuada acerca del motivo del examen, del material de la prueba, de la distribución de los elementos en el cuadernillo, del tiempo de aplicación aproximado y de la importancia de hacerlo bien. Las instrucciones básicas se encuentran en la primera página del cuadernillo, junto con un ejemplo concreto.

Una vez finalizada la toma, antes de que se retire el sujeto es conveniente revisar su hoja de respuestas, que haya dado una sola respuesta a todos los elementos, que se hayan seguido las instrucciones dadas, en caso contrario, se le debe pedir que reconsidere esas deficiencias.

Normas específicas para la aplicación

Se reparte la hoja de respuesta y se dice:

“Rellenen los datos que se piden en la parte superior de la hoja de respuestas: apellidos, nombre, etc.”

Luego se reparten los cuadernillos dejándolos sobre la mesa de modo que solo quede a la vista la primera hoja con las instrucciones preliminares. Se indica:

“No abra/n el cuadernillo hasta que le/s indique.”

El examinador lee las instrucciones en voz alta. Al finalizar las instrucciones se pregunta a los sujetos si presentan alguna duda, se solucionan las que surjan y luego se les pide que pasen la página y comiencen a contestar el cuestionario.

La técnica no tiene tiempo limitado.

Aplicación mediante internet

A través de internet, el examinado puede realizar el CPS, respondiendo las preguntas directamente mediante la plataforma e-teaediciones. Permite obtener los resultados de forma inmediata. Al ingresar a la página, al inicio se le presenta al sujeto las instrucciones para la realización del cuestionario.

D) Corrección

Normas de corrección

La corrección del CPS se lleva a cabo con ayuda de procedimientos informáticos, a través de TeaCorrige, la plataforma de corrección de test por internet de TEA ediciones. Para la misma el examinador debe estar dado de alta en la plataforma.

Una vez que se adquiere el juego completo del cuestionario se recibe un PIN de corrección, con las claves de acceso necesarias para corregir todas las aplicaciones adquiridas.

El examinador debe acceder al programa de corrección e introducir mediante números las respuestas de los sujetos a cada ítem. Las opciones de respuesta son verdadero o falso (la opción V le corresponde el número 1 y a la opción F le corresponde 2). Si el sujeto ha dejado en blanco un ítem deberá introducir en el sistema un 0.

Además de introducir las respuestas del sujeto, se debe seleccionar el baremo adecuado. Una vez finalizado lo anterior, el sistema realiza de forma inmediata la corrección, proporcionando las puntuaciones directas y las puntuaciones típicas de las escalas y dimensiones del cuestionario, como también el perfil adecuado en función del baremo que se ha seleccionado.

E) Formas de utilización

Teniendo en cuenta las maneras de aplicación y de corrección del Cuestionario, existen tres maneras de utilización del CPS:

- Aplicación y corrección en línea: se considera la solución más conveniente cuando se desea disponer de los resultados de manera inmediata.
- Aplicación en papel y corrección mediante internet
- Aplicación en papel y corrección mecanizada

F) Fundamentación estadística

Muestras y análisis para la construcción del instrumento

Se partió con una muestra experimental de 263 elementos, que se aplicó a una muestra de 115 estudiantes universitarios.

La versión definitiva del cuestionario con 233 elementos se aplicó a una muestra de 1016 sujetos españoles, dicha muestra se denominó normal o sincera (muestra A), para diferenciarla de otras que se crearon después (en situaciones de selección de personal). La muestra de sujetos estuvo conformada por ambos sexos y de procedencia y características heterogéneas.

Posteriormente la misma versión definitiva se aplicó a una muestra mayor, conformada por 2.299 sujetos (muestra B). Los mismos eran candidatos en una situación de selección profesional.

En un proceso de selección de ámbito Nacional cuya muestra fue de 39.361 sujetos, se aplicó el CPS y un test de inteligencia (muestra C).

En las tres muestras anteriormente nombradas, se llevaron a cabo varios análisis para determinar la capacidad discriminativa del CPS, de sus elementos y además de las escalas resultantes, el grado de relación entre las escalas y por último la estructura factorial subyacente.

Análisis de elementos

Discriminación

Se estudió la capacidad de discriminación de los elementos. Se considera que un elemento es discriminativo si la escala de medida que subyace en el permite diferenciar a las personas entre sí.

Los elementos del CPS reciben 1 punto en el caso de que sean contestados en la dirección de la variable subyacente o reciben 0 puntos en el caso contrario. Los elementos se consideran discriminativos cuando la media que obtiene un grupo se aleja en los dos extremos 1 y 0. El ideal de la capacidad discriminativa se sitúa en 0,50, cuando el límite de atracción se aproxima al valor del 50%.

En las tres muestras citadas en el apartado anterior se realizaron diferentes análisis para dar cuenta de la capacidad discriminativa de los elementos que conforman las escalas de personalidad y la de sinceridad.

Las dos muestras de selección de personal arrojan índices de atracción similares. Se observan diferencias significativas entre A-B y A-C.

En la muestra sincera la mayoría de los índices de atracción se encuentran entre el 25% y el 75%, por lo que se puede decir que los elementos ofrecen una buena capacidad discriminativa.

En las muestras B y C hay una mayor dispersión. Un 5% de los elementos, no supera el 5% del índice de atracción y un 10% que supera el valor de 94,9%.

Homogeneidad

El paso siguiente del análisis de elementos fue conocer si cada elemento de una escala mide lo mismo que la escala a la que pertenece, es decir

conocer el índice de homogeneidad (IH) o de consistencia interna de los elementos para definir las escalas del cuestionario.

Para calcular los índices de homogeneidad se aplicó la técnica de la correlación biserial puntual entre el elemento y la escala. Permite calcular en cada elemento la media que obtienen en la escala los sujetos que dan la alternativa puntuable y la media que obtienen quienes dan la otra alternativa. Dicha técnica se aplicó a la muestra A (sincera).

En la muestra A las escalas más homogéneas son Estabilidad emocional y Autoconcepto, mientras que las dos con menos son Control cognitivo e Independencia.

Se llevó a cabo el análisis con las muestras B y C. Los resultados obtenidos fueron similares. Los índices en las muestras de selección varían desde 0,25 a 0,50 y los de la muestra A de 0,32 a 0,49.

Fiabilidad

El coeficiente de fiabilidad señala la cuantía en que las medidas de la prueba están libres de errores causales, es un estadístico que señala la precisión o estabilidad de los resultados.

En la recogida de la muestra experimental sincera se llevó a cabo una segunda aplicación del CPS a una submuestra de 215 sujetos, con la finalidad de obtener la fiabilidad test-retest. Todas las escalas de validez (exceptuando la de Control), igualan o superan los 0,88. Las dos escalas más fiables son Estabilidad emocional y Confianza y seguridad.

El segundo procedimiento para poder estimar la fiabilidad fue obtener los coeficientes alfa (según la formulación KR-20 o Kuder-Richardson fórmula 20). La misma tiene en cuenta la variabilidad de los elementos en relación con la variabilidad de la escala a la que pertenecen.

Por último, el tercer procedimiento que se aplicó fue la técnica de las dos mitades, donde se relacionaron las puntuaciones que se obtuvieron en las dos mitades de cada una de las 16 variables. Continuando con dicho procedimiento, los índices de correlación fueron corregidos con la formulación de Spearman-Brown. El análisis se llevó a cabo en cada uno de ambos sexos.

Validez

El índice de validez se define como el grado en que el instrumento mide lo que pretende medir. El objetivo del CPS es evaluar un conjunto de rasgos de la personalidad que tienen su principal manifestación en diferentes situaciones de la vida de los sujetos. Para esto, el cuestionario evalúa 15 variables que apuntan a cinco dimensiones generales de la personalidad (validez factorial).

Otro tipo de validez que se tuvo en cuenta es la convergente. Se analizan las relaciones entre las variables medidas del CPS, junto a otros instrumentos que evalúan la personalidad, como por ejemplo el Cuestionario de personalidad CEP y el Cuestionario de análisis clínico de la personalidad (CAQ).

En cuanto a la validez predictiva, se analiza la capacidad discriminativa del cuestionario respecto a otros atributos o variables cuyas categorías pueden tener distinta incidencia en los cuestionarios de personalidad, tales como el sexo, edad, como también el nivel de formación de los sujetos.

Relaciones interescalas y análisis factoriales

Los autores del CPS indican que algunos de sus elementos puntúan en más de una escala.

Ejemplo:

Elemento 91 (A veces me siento turbado por sentimientos de inferioridad), si es Verdadero pertenece a la escala de Ansiedad. En el caso que se puntúe Falso puntúa la escala de Estabilidad emocional y Confianza y seguridad en sí mismo.

Cuantos más elementos comunes presenten dos escalas mayor será el coeficiente de correlación entre ellas debido a un efecto espurio. Esto produce un solape entre escalas e incide en los índices de correlación entre ellas. En el cuestionario se pueden formar 136 parejas entre las 17 escalas (excluyendo la de Control) y en al menos el 50% de esas parejas hay un elemento en común.

Se aplicó la fórmula desarrollada por Guilford en 1954 que permite saber el grado de correlación que supone el solape.

La ecuación es la siguiente:

$$r = \frac{Nc}{\sqrt{(Na + Nc) \times (Nb + Nc)}}$$

En la tabla N°2 se observa el solape de escalas. En la parte inferior izquierda se ha aplicado la fórmula a todas las parejas de escalas en las que hay elementos comunes (los índices están expresados en centésimas).

Tabla N°2: Solape entre las escalas del CPS

CPS	Est	Ans	Auc	Efi	Csg	Ind	Dom	Ccg	Soc	Ajs	Agr	Tol	Ins	Inh	Lid	Sin	Des
Est	26	6	3		5			2			1		1				6
Ans	24	25			1			2									1
Auc	12		25	7	12	1	3	1				1	2		6	1	6
Efi			28	25	5	1	1	2					4	7	3		8
Csg	20	4	49	20	24	2	1	4				1	2		2	1	7
Ind			5	5	9	19	3	1		4	1					1	1
Dom			12	4	4	14	24				3	3			14	1	3
Ccg	8	8	4	8	17	5		23					12	1			5
Soc									25	2			1				
Ajs						21			9	19	1			5			1
Agr	4					5	13			5	21	7					3
Tol			5		5		14				35	19			1	1	2
Ins	4		9	18	9			56	4				20	1	1	1	2
Inh				28				4		23			4	25			2
Lid			28	14	9 ^b		66					5	5		19	1	1
Sin			4		4	5	4					5	5		5	21	1
Des	22	4	23	30	27	4	12	20		4	12	9	8	8	4	4	28

Nota: en la diagonal esta el n° de elementos de cada escala y, sobre la diagonal, el n° de elementos comunes en las dos escalas de cruce; debajo de la diagonal se encuentran los índices de correlación debidos al solape (expresados en centésimas).

En la construcción del cuestionario se calcularon las matrices de intercorrelaciones de las escalas en los subgrupos de cada sexo en la muestra sincera (A). Pero, considerando que en las soluciones factoriales de cada sexo son tan parecidas, se utilizaron las muestras totales como una mejor opción.

En la cuarta edición se adiciona una nueva muestra, denominada D. La misma está compuesta por 16.164 sujetos de diferentes procesos de selección de España y además en varios países americanos de habla española.

Las dos muestras (sincera y de selección), fueron sometidas a análisis factoriales para conocer la estructura de personalidad que subyace a ellas. Para esto se extrajeron componentes principales y con rotación oblicua para que las dimensiones resultantes puedan mostrar relaciones entre sí. La solución fue extraer cinco factores principales. El CPS consta de 5 dimensiones

que han sido sometidas al análisis factorial de componentes principales, que se encuentran en relación, estas son:

1. Ajuste (Aju): indica una buena estabilidad en la estructura de personalidad. Se define a partir de una elevada Estabilidad emocional, Autoconcepto, Confianza y seguridad y Eficacia, como también de una baja Ansiedad.
2. Liderazgo: se acompaña de elevada Dominancia, Agresividad y Sinceridad y baja Tolerancia.
3. Independencia: se acompaña de baja Tolerancia y pesos moderados en Agresividad o Ajuste social.
4. Consenso: expresa el grado de socialización y de adaptación a las normas. Aparecen pesos significativos en sociabilidad, Inteligencia social y Ajuste social.
5. Extraversión: reúne fundamentalmente componentes de la relación con los demás (Ajuste social, Inteligencia social y Sociabilidad).

Correlaciones con otras variables

En la elaboración del CPS se contrastaron las variables del mismo con las de otras técnicas psicológicas. Una de ellas es el Cuestionario de personalidad EPI (de Eysenck y Eysenck, 1994, 7ª edición), con sus cinco variables:

- E: extraversión
- N: neuroticismo
- S: sinceridad
- IMP: impulsividad
- SOC: sociabilidad

Las muestras que se utilizaron fueron B1 y B2 (anteriormente citadas). Las medidas que en el CPS apuntan a una personalidad estable, con valores positivos en Estabilidad emocional, Autoconcepto, Autoconfianza y Control cognitivo, y valores negativos en ansiedad, muestran correlaciones muy elevadas y de signo contrario con la escala N. el Neuroticismo presenta

relaciones negativas con casi todas las escalas del CPS (exceptuando ansiedad, Dominancia y Agresividad).

Otra variable a relacionar es la Extraversión de Eysenck. La misma tiene su mayor correlación con la escala de Sociabilidad del CPS. Además presenta relación con las escalas de Liderazgo, Dominancia, Autoconcepto, Confianza y seguridad, Eficacia y la Agresividad.

Influencia del sexo

Se realizó un estudio diferencial de los índices de atracción de ambos sexos en la muestra A (1016 sujetos) y en la B (2.299 sujetos). Teniendo en cuenta la influencia del sexo, no se han observado diferencias significativas, tanto a nivel de elemento como de puntuación directa. Sin embargo, los hombres se destacan por su Dominancia, Agresividad, Liderazgo y Sinceridad. Por el otro lado las mujeres se destacan en Ansiedad, Sociabilidad, Tolerancia, Inteligencia social e Integridad-honestidad.

Se llevó a cabo un análisis de tipo cuantitativo, en ambas muestras anteriormente nombradas. Se calcularon las puntuaciones típicas (S), de media 50 y desviación típica de 20, de cada sexo tomando como normativos los estadísticos básicos del total de cada muestra. Las diferencias no son grandes ni tampoco se observa una incidencia especial por el hecho de que los sujetos estén en un proceso de selección.

Tabla N°3. Puntuaciones típicas (S) de la posición relativa de cada sexo en relación con el grupo total de su muestra

Grupo	Est	Ans	Auc	Efi	Csg	Ind	Dom	Ccg	Soc	Ajs	Agr	Tol	Ins	Inh	Lid
Av	51	48	51	50	50	50	53	49	46	49	52	48	48	48	52
Am	49	52	49	50	50	50	48	51	53	51	48	52	52	52	48
B1v	52	48	51	49	51	49	51	50	48	50	51	49	49	50	52
B1m	47	53	49	51	50	52	48	49	53	50	49	51	51	51	47

Influencia de la formación

Se llevó a cabo un análisis diferencial del nivel de formación de los candidatos en proceso de selección (a partir de la muestra C conformada por 39.411 sujetos). Se tuvo en cuenta el nivel y tipo de puesto al que podría aspirar cada candidato según su nivel de formación. Se formaron categorías para los diferentes puestos y se obtuvieron los estadísticos básicos (desviación típica y media) en todas las escalas, exceptuando la de Deseabilidad social, tanto de la muestra total como también de las diferentes categorías.

Influencia de la edad

Otra variable a tener en cuenta en el análisis del cuestionario fue la edad. Se llevó a cabo en la muestra A y parte de la muestra B. Se mantuvo controlada la variable sexo. En los grupos se calculó la correlación de la edad con todas las variables del CPS.

En la muestra A al tener la edad mayor variabilidad, desde los 15 años hasta los 60 años, los resultados son más substanciales y significativos. Se observa que en algunas variables el resultado es negativo, como por ejemplo en la Ansiedad, la cual disminuye con la edad y en otras positivo, la Estabilidad emocional aumenta con la edad. Otra observación a tener en cuenta es que en las mujeres la influencia de la edad es mayor, aumentan la Estabilidad emocional, el Autoconcepto, la Dominancia, el Liderazgo y la Sinceridad. Por otro lado disminuyen la Ansiedad, la Sociabilidad, la Tolerancia y la Integridad-Honestidad.

Tabla N°4: relaciones de las cuatro muestras con la edad, con cada variable del CPS, expresadas en centésimas.

Grupo	Variables del CPS																		Edad		
	Est	Ans	Auc	Efi	Csg	Ind	Dom	Ccg	Soc	Ajs	Agr	Tol	Ins	Inh	Lid	Sin	Des	Cnt	Ncs	Media	Dt
AV 485	0	-4	0	-1	-3	-2	5	-11	-6	-6	-1	-9	-15	-10	5	-3	2	8	9	28,25	11,26
AM 520	16	-13	11	-1	4	3	18	3	-10	-8	8	-12	-1	-11	16	14	4	12	9	26,88	10,70
BV 541	12	-11	6	3	9	-3	2	9	5	2	-3	3	6	2	3	-9	9	6	8	23,84	2,66
BM 308	21	-12	8	-4	12	-6	-11	10	2	-11	-7	4	7	4	-4	-15	15	-2	11	23,69	2,80

Escalas de validez

El cuestionario consta de tres medidas de validez: Sinceridad, Deseabilidad social y Control de respuestas. Las dos primeras refieren a actitudes del sujeto en su estilo de abordar los contenidos del CPS, y la última es una medida de la congruencia del conjunto de respuestas.

Sinceridad

Dicha escala está compuesta por 21 elementos. Sus contenidos refieren a conductas personales que las normas sociales aconsejan eludir.

Ejemplo: "Busco el aplauso y la alabanza de los demás". Elemento siete.

La escala de Sinceridad presenta una relación negativa con la de Deseabilidad social.

Tabla N°5: tabla de las relaciones de Sinceridad con las escalas de Personalidad y Des expresadas en centésimas

Muestra	Est	Ans	Auc	Efi	Csg	Ind	Dom	Ccg	Soc	Ajs	Agr	Tol	Ins	Inh	Lid	Des
A	-23	23	-15	-24	-29	-14	37	-25	-17	-11	32	-36	-19	-28	27	-34
B	-24	21	8	7	-19	-2	43	-10	2	6	26	-25	-1	-9	40	-27
C1	-30	26	-3	0	-25	-4	39	-18	-1	2	30	-32	-8	-11	34	-32
C2	-30	26	-4	0	-26	-8	37	-17	0	3	28	-32	-9	-13	33	-33

Deseabilidad social

Dicha escala se encuentra conformada por 28 elementos que han sido extraídos de la comparación entre la muestra A y submuestras de selección. Los elementos fueron los que mostraron un mayor índice diferencial entre los dos grupos.

Control

La utilidad de dicha escala es detectar aquellos casos en los que el sujeto cumplimenta el cuestionario de un modo descuidado, sin atender a los contenidos de los elementos.

El cuestionario está formado por 13 parejas de elementos cuyos contenidos presentan una orientación similar en ambos miembros de la pareja y se espera que las personas respondan a ambos en la misma dirección.

La escala concede un punto cada vez que hay una congruencia en las respuestas. Lo ideal es obtener una puntuación mayor a siete, si no es así debe indagarse las posibles razones.

Un ejemplo es la relación entre el elemento 23 (soy una persona reservada o retraída) y el elemento 41 (en general manifiesto un comportamiento distante de la gente). Ambos puntúan con la opción falso en la escala de Sociabilidad.

Aquellos sujetos que puntúan bajo en Control, tienden a tener puntuaciones altas en Ansiedad e Independencia (debido a los coeficientes de correlación). Dicha escala de validez presenta relaciones casi nulas con la de Sinceridad, pero si tiene que ver con la escala de Deseabilidad social.

G) Normas de interpretación

A partir de la obtención de las puntuaciones directas de un sujeto y su posterior interpretación el Cuestionario brinda dos opciones:

1. Interpretación en su valor absoluto, atendiendo a la cantidad de veces que el sujeto ha contestado al conjunto de elementos de cada escala con alternativas puntuables y en una entrevista, informe oral o escrito, comentar aspectos específicos de su conducta, sugerir alguna orientación, etc.
2. En su valor relativo, comparando las puntuaciones directas con las de una muestra normativa.

Muestras normativas

Es importante diferenciar entre dos tipos de baremos que ofrece el cuestionario

Baremos contruidos con muestras no competitivas o de respuesta sincera

Son aquellas en las que cabe esperar que no se produzca una intención consciente de manipular las respuestas en un sentido determinado al no apreciarse un beneficio claro de la evaluación. La misma está compuesta por personas que respondieron al cuestionario en situación sincera o normal, es decir, sin sesgos de deseabilidad social.

La muestra está formada por 1.016 sujetos, 490 varones y 526 mujeres, de edades entre 14 a 63 años, de niveles heterogéneos de formación académica y actividad profesional.

Se ofrece dos baremos para situación no competitiva, uno para varones y otro para mujeres.

Baremos contruidos en muestras competitivas (procesos de selección)

La muestra está conformada por sujetos que han sido evaluados para acceder a un determinado puesto o situación deseable para él. Cabe esperar,

que se presente de forma favorable, con la finalidad de obtener un beneficio profesional de los resultados de la evaluación.

4.5.2. Entrevista semidirigida

Bleger (1995), define a la entrevista de la siguiente manera:

La entrevista es un instrumento fundamental del método clínico y es — por lo tanto— una técnica de investigación científica de la psicología. En cuanto técnica, tiene sus propios procedimientos o reglas empíricas con los cuales no sólo se amplía y se verifica el conocimiento científico, sino que al mismo tiempo se lo aplica. (p.7)

Siquier, García Arzeno, Grassano y colaboradores (2003), definen la entrevista semidirigida como una entrevista en la cual el paciente tiene la libertad de exponer sus problemas pero a la vez el entrevistador interviene para inquirir acerca de aspectos de la conducta del entrevistado que no se ha referido espontáneamente, señalar algunos vectores cuando el entrevistado no sabe cómo empezar o cómo continuar.

En esta investigación, la entrevista presentó en un primer momento preguntas específicas relacionadas a la experiencia de cada triatlonista en la carrera, dando lugar a que los entrevistados tengan la posibilidad de agregar algún tema que no esté particularmente relacionado a las preguntas. La última parte de la entrevista brinda a los sujetos la posibilidad de agregar algo más en relación a su experiencia como triatletas Ironman, sin especificar sobre qué. Es una pregunta abierta, en la que los sujetos pueden explayarse si lo desean, aportando más información sobre ellos mismos.

El objetivo de la entrevista es adicionar información sobre los corredores, brindando datos de tipo cualitativo y sumarlos a la información recopilada con el Cuestionario, ya que la misma es considerada un instrumento de evaluación.

Capítulo V:

Presentación y discusión de
Resultados

5.1. Presentación de resultados

A continuación se muestran los resultados del Cuestionario de Personalidad Situacional (CPS), como también de la entrevista semidirigida. La presentación del análisis de ambas técnicas se lleva a cabo a través de cuadros y gráficos para su mejor comprensión.

Cuestionario de Personalidad Situacional

Validez de los resultados obtenidos

Se presentan los resultados de las tres escalas de validez, Deseabilidad social, Sinceridad y Control de los veinte sujetos de la muestra.

Tabla N°7: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en las tres escalas de validez del Cuestionario de Personalidad Situacional

Sujetos	Deseabilidad social	Sinceridad	Control
S1	24	40	50
S2	12	76	47
S3	47	91	76
S4	33	40	33
S5	24	55	50
S6	40	67	63
S7	29	24	24
S8	24	71	63
S9	24	60	24
S10	17	55	33
S11	33	76	33
S12	24	60	24
S13	53	47	47

S14	12	67	24
S15	55	60	47
S16	24	50	37
S17	24	97	50
S18	50	12	24
S19	33	50	33
S20	50	40	47

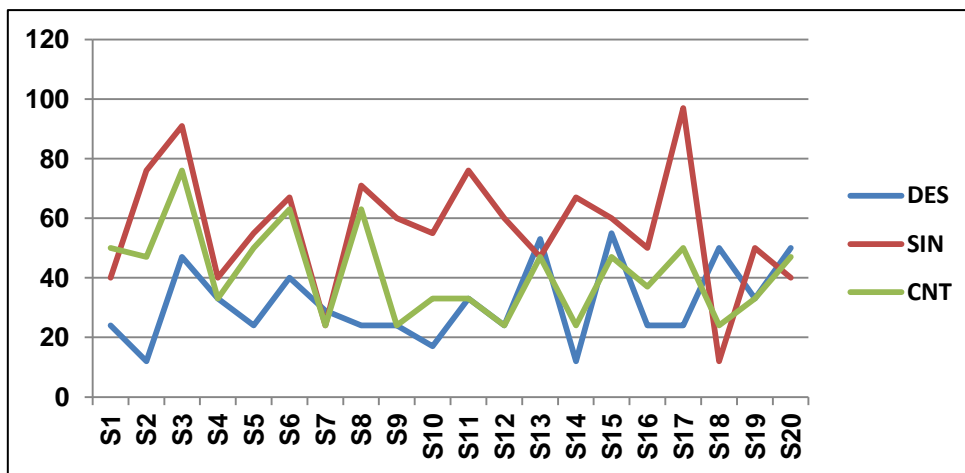


Figura 4: Puntuaciones típicas (S) de las escalas de Deseabilidad social, Sinceridad y Control del CPS de los veinte sujetos evaluados.

En la escala de Deseabilidad social todos los sujetos obtuvieron una puntuación inferior o igual a S=50. Los resultados en dicha escala sugieren que los triatletas ofrecen una imagen adecuada de sí mismos y además que se han comportado con naturalidad y espontaneidad durante la evaluación.

En Sinceridad el 90% de los sujetos obtuvieron puntuaciones en la media o superiores, exceptuando los sujetos AB7 y AB18. Ambos obtuvieron

puntuaciones bajas, referidas a la posibilidad de expresarse, con cierta dificultad, sin fingimiento y al ocultamiento de ciertas debilidades de su yo.

La tercera escala perteneciente a la validez de la técnica es la de Control. El 70% de los sujetos respondió dentro de la media, AB3 obtuvo una puntuación superior a la media, y el 25% inferior a la media. Un puntaje bajo en esta escala indicaría una dudosa fiabilidad de las respuestas dadas. Además podría pensarse que los sujetos respondieron con hipercontrol o de forma rápida a la técnica.

El análisis de las escalas de Deseabilidad social, Sinceridad y Control del CPS indica que los resultados obtenidos en dicho instrumento son válidos.

Objetivo principal: descripción de los rasgos de Personalidad de los triatletas Ironman

A continuación se presentan los resultados obtenidos en las escalas de Autoconcepto y Autoconfianza, ya que ambas son principales en la investigación. Los trece rasgos de personalidad restantes se analizan a partir de las cinco dimensiones globales del Cuestionario: Ajuste personal, Liderazgo, Extraversión, Independencia y Consenso.

A) Escala de Autoconcepto

Tabla N°8: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en la escala de Autoconcepto del CPS

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
AUC (S)=	50	60	37	50	42	50	33	33	33	50	60	12	50	37	76	47	33	50	50	33

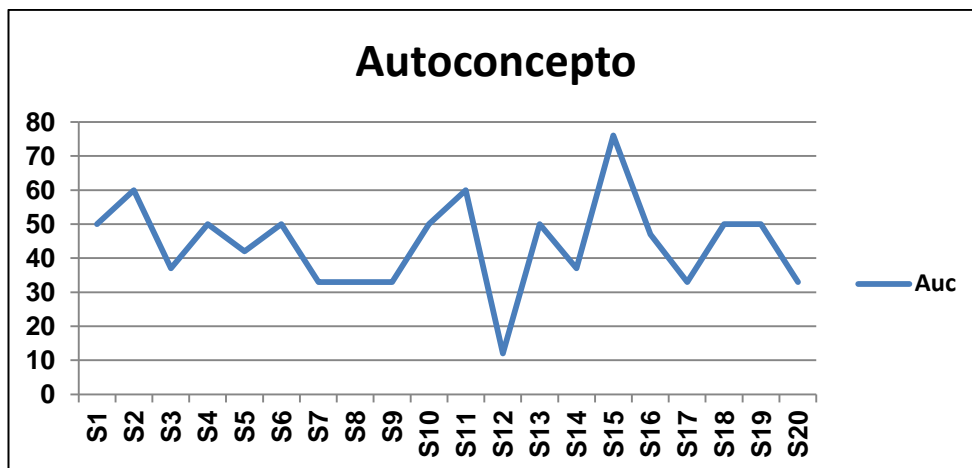


Figura 5: Puntuaciones típicas de la escala de Autoconcepto del CPS, de los veinte sujetos evaluados

En relación a dicha escala el 90% de los sujetos obtuvo una puntuación en la media. Nueve de ellos se encuentran entre $S=33$ y $S=50$, mientras que dos obtuvieron una puntuación de $S=60$. El 5% presenta un autoconcepto superior a la media y un 5% inferior a la misma. Por lo que se podría pensar que la mayoría presenta una adecuada valoración de sí mismo en relación a su valía personal, apropiada autoestima, buena autoimagen de sí mismos, poseen recursos y además una buena aceptación de su imagen física, psíquica y social.

AB12 presenta un Autoconcepto bajo, por lo que podría inferirse que presenta una pobre imagen y confianza en sí mismo, acompañado de sentimientos de inferioridad.

B) Escala de Autoconfianza

A continuación se presentan los resultados obtenidos en el rasgo de Autoconfianza:

Tabla N^o9: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en la escala de Autoconfianza del CPS

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
CSG (S)=	45	45	33	50	50	60	29	24	29	37	45	24	85	29	53	33	9	50	29	60

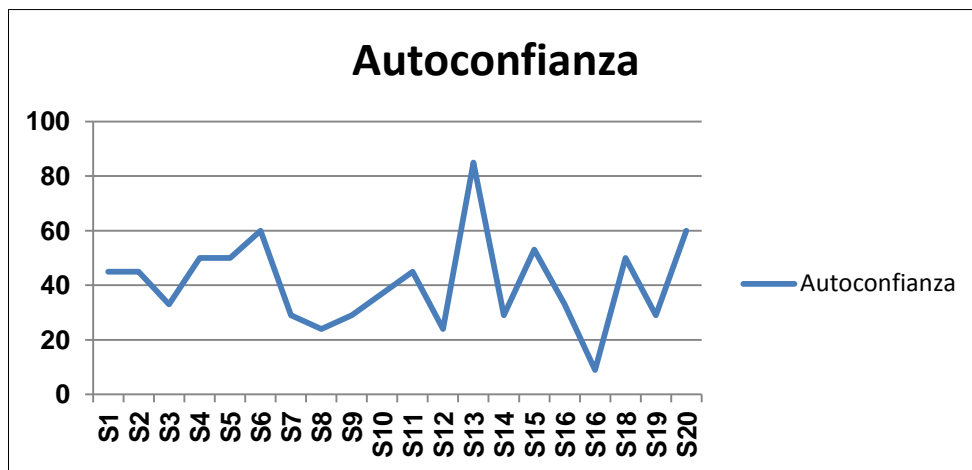


Figura 6: Puntuaciones típicas (S) de la escala de Autoconfianza del CPS, de los veinte sujetos evaluados

Los resultados obtenidos en la escala de Confianza fueron que el 60% de los sujetos obtuvieron puntajes en la media. Solamente uno de los sujetos obtuvo una puntuación alta en autoconfianza (AB13), los siete restantes obtuvieron puntajes inferiores, entre S=9 y S=29.

Una baja Autoconfianza indicaría inseguridad en uno mismo, en los propios recursos y posibilidades. En momentos se presentan dudas sobre las propias acciones o actos.

Las personas con buenas puntuaciones en dicho rasgo, confían en sus posibilidades, en la mayoría de las situaciones están seguras de lo que hacen y de qué manera lo hacen.

C) Dimensiones globales

A continuación se describen las cinco dimensiones globales del Cuestionario de Personalidad Situacional, denominadas: Ajuste personal, Liderazgo, Independencia, Consenso y Extraversión. Cada una está conformada por diferentes rasgos de personalidad.

Dimensión 1: Ajuste personal

Dicha dimensión se encuentra conformada por los rasgos de Autoconcepto, Confianza, Ansiedad, Eficacia y Estabilidad emocional.

Tabla N°10: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en las escalas de Ansiedad, Estabilidad emocional y Eficacia

Sujetos/ Escala	Ansiedad	Estabilidad emocional	Eficacia
1	76	17	58
2	47	29	50
3	71	37	50
4	71	33	24
5	71	15	29
6	63	42	29

7	76	24	29
8	83	12	45
9	60	33	24
10	60	37	29
11	50	50	50
12	85	12	29
13	71	24	58
14	97	3	45
15	50	58	60
16	71	33	33
17	97	24	50
18	60	29	50
19	63	24	76
20	67	50	45

Tabla N^o11: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en la dimensión de Ajuste personal del CPS

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ajuste S=	29	46	32	32	24	41	20	14	28	36	53	6	42	7	62	29	11	39	37	43

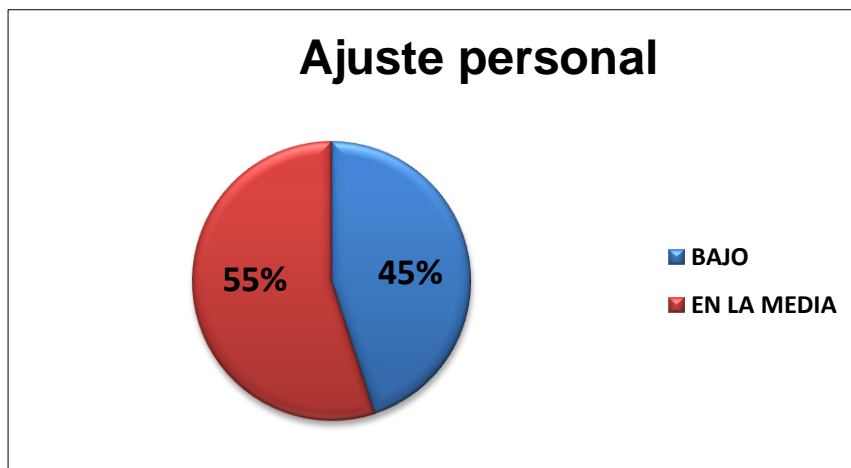


Figura 7: porcentaje de sujetos que obtuvieron puntuaciones bajas y en la media en la escala de Ajuste personal del CPS. Ningún sujeto obtuvo puntuaciones altas.

Un 45% presenta bajo Ajuste personal. Más de la mitad presenta Ansiedad alta y Estabilidad emocional baja. Un 35% de los sujetos presenta Autoconfianza baja. Un 40% de los sujetos presenta baja Eficacia y un 5% alta.

Un bajo Ajuste personal sugiere que los sujetos tienden a ser impulsivos, irritables, sensibles, susceptibles, con inestabilidad emocional, poco seguros de sí mismos, con sentimientos de inferioridad.

Una puntuación en la media en dicha escala, indica que es una persona competente, eficiente, con iniciativas propias, confiada de sí misma, con buena autoestima y que además acepta responsabilidades.

Dimensión 2: Liderazgo

La segunda dimensión se encuentra conformada por los rasgos de Liderazgo, Dominancia, Agresividad, Sinceridad y Tolerancia.

Tabla N°12: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en las escalas de Dominancia, Liderazgo, Agresividad, Tolerancia y Sinceridad del CPS

Sujetos / Escala	Dom	Lid	Agr	Tol	Sin
1	60	58	83	42	40
2	97	91	97	3	76
3	29	45	37	50	91
4	29	33	40	63	40
5	50	42	97	3	55
6	45	33	42	50	67
7	45	33	71	37	24
8	67	63	91	42	71
9	50	58	76	17	60
10	67	58	85	17	55
11	88	71	97	3	76
12	29	15	97	17	60
13	37	37	58	55	47
14	76	63	83	12	67
15	50	63	42	50	60
16	76	67	83	29	50
17	37	42	97	12	97
18	40	42	53	50	12
19	33	42	53	50	50
20	37	33	71	50	40

Tabla N°13: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en la dimensión de Liderazgo del CPS

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Lid S=	63	99	45	29	66	43	43	75	66	73	96	45	40	82	55	7	67	36	41	40

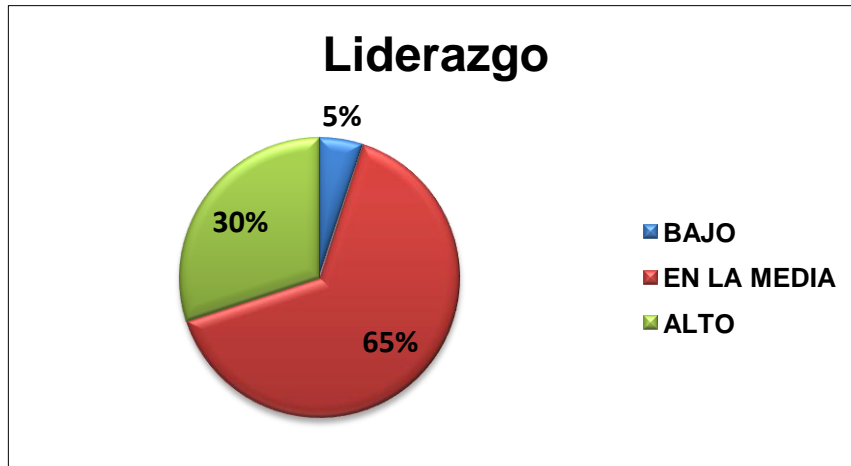


Figura 8: porcentaje de los sujetos que obtuvieron puntuaciones bajas, en la media y altas en la dimensión de Liderazgo del CPS

Un 30% presenta un elevado liderazgo. El 65% de los sujetos presenta agresividad por encima de la media, un 20% alta dominancia, un 25% elevada sinceridad y un 45% baja tolerancia.

Una puntuación alta en dicha escala reflejaría una conducta orientada al liderazgo, con estilo dominante y de cierta forma agresiva y poco tolerante. Por el contrario una puntuación baja refiere a que las personas son tolerantes, sumisas, comprensivas, obedientes.

Dimensión 3: Independencia

La tercera dimensión se encuentra conformada por los rasgos de Independencia y Tolerancia.

Tabla N°14: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en las escalas de Independencia y Tolerancia del CPS

Sujetos / Escalas	Independencia	Tolerancia
1	88	42
2	88	3
3	29	50
4	37	63
5	24	3
6	97	50
7	53	37
8	53	42
9	53	17
10	50	17
11	97	3
12	60	17
13	71	55
14	83	12
15	45	50
16	91	29
17	37	12
18	71	50
19	88	50
20	42	50

Tabla N°15: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en la dimensión de Independencia del CPS

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
IND	87	99	31	32	47	91	58	56	67	64	99	73	66	95	45	95	55	68	83	42	
S=																					

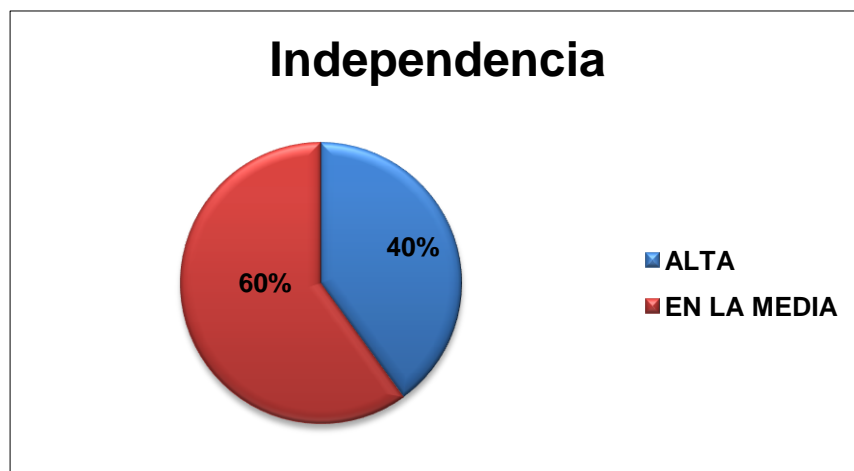


Figura 9: porcentaje de los sujetos que obtuvieron puntuaciones altas y en la media en la dimensión de Independencia del CPS. Ningún sujeto obtuvo puntuaciones bajas.

El 40% de los sujetos presenta una puntuación alta en independencia. Esto indicaría que son independientes, autónomos, que actúan según su criterio, sin tener mucho en cuenta las opiniones de los demás. A diferencia del 60% que presentan una puntuación en la media, lo que implica que toman sus decisiones e iniciativas pero también buscan apoyo en las personas de su entorno.

Dimensión 4: Consenso

La cuarta dimensión se encuentra conformada por los rasgos de Integridad y honestidad, Control cognitivo.

Tabla N°16: tabla de las puntuaciones típicas (S), de media 50 y desviación típica de 20 de las escalas de Control cognitivo de Integridad- honestidad del CPS

Sujetos / Escalas	Control cognitivo	Integridad-Honestidad
1	50	97
2	29	24
3	29	40
4	24	24
5	40	58
6	50	24
7	12	58
8	40	58
9	24	15
10	50	15
11	53	17
12	24	50
13	53	50
14	24	50
15	55	50
16	50	24
17	17	37
18	40	50
19	29	58
20	53	58

Tabla N° 17: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en la dimensión de Consenso del CPS

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
CON S=	92	17	30	13	53	34	31	53	6	27	31	34	57	34	58	34	18	46	44	63

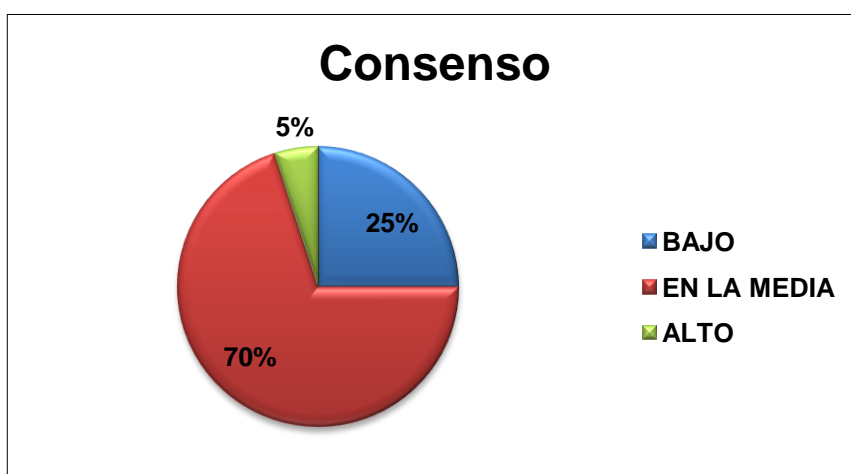


Figura 10: porcentaje de sujetos que obtuvieron puntuaciones altas, en la media y bajas en la dimensión de Consenso del CPS

El 25% presenta bajo Consenso. Un 35% baja Honestidad-integridad y un 40% bajo Control cognitivo. Dichos resultados sugieren que los sujetos presentan dificultades al momento de aceptar y adaptarse a la normativa social, cumplir con los compromisos y obligaciones. Son personas informales, poco responsables y con un pobre control cognitivo. Una puntuación baja en la escala indicaría dificultades en el manejo de impulsos.

Por el contrario puntuaciones altas en dicha dimensión sugieren que los sujetos se adaptan a las normas, son autocontrolados. Además podría indicar que son cumplidoras, formales, fiables y reflexivas.

Dimensión 5: Extraversión

La última dimensión se encuentra conformada por los rasgos de Inteligencia social, Ajuste social y Sociabilidad.

Tabla N°18: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en las escalas de Sociabilidad, Ajuste social e Inteligencia social del CPS

Sujetos / Escalas	Sociabilidad	Ajuste social	Inteligencia social
1	33	33	50
2	40	45	9
3	63	58	50
4	50	50	55
5	55	33	50
6	15	33	55
7	3	45	12
8	63	45	50
9	29	24	24
10	9	17	42
11	12	33	55
12	24	45	17
13	33	58	71
14	24	33	42
15	42	58	55
16	12	24	55

17	24	24	50
18	33	24	42
19	9	24	17
20	40	45	42

Tabla N° 19: tabla de las puntuaciones típicas (S) obtenidas por los triatletas, de media 50 y desviación típica de 20, en la dimensión de Extraversión del CPS

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
EXT S=	39	15	60	56	47	36	3	55	14	18	35	15	65	29	56	31	32	29	1	40

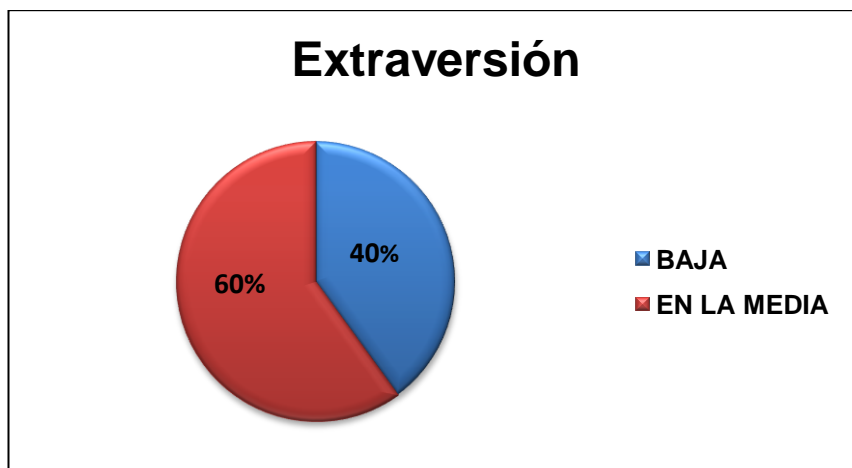


Figura 11: porcentaje de sujetos que obtuvieron puntuaciones altas, en la media y bajas en la dimensión de Extraversión del CPS

El 40% presenta una baja Extraversión. El 30% baja Inteligencia social y Ajuste social y el 50% baja Sociabilidad. Dicha puntuación puede sugerir que los sujetos se muestren de forma retraída, fría, distante, poco sociables y es posible que les sea dificultoso adaptarse a ciertos contextos y normas sociales.

Entrevistas semidirigidas

A continuación se presentan los resultados obtenidos en las entrevistas a los veinte triatletas. A partir del análisis de las entrevistas, surgieron las siguientes categorías de análisis: mejores tiempos de carrera, dificultades u obstáculos durante el entrenamiento y/o la carrera, factores motivacionales, recursos personales y Autoconcepto.

A) Tiempos de la carrera

Esta categoría permite evaluar el rendimiento de cada sujeto en la prueba Ironman, y posteriormente relacionarla con el rasgo de Autoconfianza. Además permite hacer una diferenciación entre los triatletas.

Tabla N°20: Tabla de los mejores tiempos logrados de cada corredor obtenidos a partir de la entrevista semidirigida

Sujetos	Mejor tiempo de carrera de cada corredor
S1	13:15 hs
S2	12:48 hs
S3	14:02 hs
S4	17:23 hs
S5	11:40 hs
S6	13:40 hs
S7	15:05 hs
S8	11:36 hs
S9	14:00 hs
S10	12:48 hs

S11	13:05 hs
S12	10:24 hs
S13	11:20 hs
S14	9:24 hs
S15	11:56 hs
S16	14:00 hs
S17	10:17 hs
S18	10:28 hs
S19	10:15 hs
S20	13:08 hs

B) Dificultades u obstáculos

En las entrevistas los sujetos se refirieron a las dificultades presentes en el entrenamiento y en la carrera. En el siguiente cuadro se muestran los tipos de obstáculos que se les presentaron a los sujetos. Exceptuando dos triatletas que no pudieron terminar la competencia por pérdida de conocimiento y por un bloqueo psicológico, los sujetos superaron sus dificultades logrando así llegar a la meta. Se observa en las entrevistas como la mente juega un papel crucial en la superación de obstáculos. Algunas frases en relación a esto fueron:

S16: “Trabajé internamente conmigo misma, es un juego de la mente que vos tenés que superar, usar lo racional y no lo emocional.”

S18: “La cabeza te ayuda, te acompaña.”

S5: “Tenés que ser machaca, para hacer un IRONMAN tenés que ser así, no podes hacer por sensaciones...”

S1: “Cabeza, huevo y corazón para correr un Ironman.”

Tabla N°21: tabla de los resultados obtenidos en la entrevista sobre las dificultades u obstáculos que se les presentaron a los sujetos durante el entrenamiento y en la carrera

Sujetos	Dificultades			
	Emocionales	Físicos	Externos	Sin
S1			Clima	
S2				Sin
S3			Demandas del entorno	
S4	Incertidumbre Miedo	Lesiones Pérdida del conocimiento	Clima Desconocimiento del circuito	
S5	Angustia Tristeza Cansancio	Lesiones	Accidente	
S6		Lesión	Elementos (bicicleta y traje de neopreno)	
S7	Cansancio	Lesión leve		
S8	Miedo Cansancio angustia	Hipotermia	Clima	
S9			Clima	
S10	Cansancio		clima	
S11			Clima	
S12			Familia	
S13	Cansancio		Elementos y clima	

S14	Ataques de pánico	Lesiones	Accidente Divorcio	
S15				Sin
S16	Miedo al agua		Falta de lugares para entrenar	
S17	Ansiedad	Deshidratación Diarrea		
S18	Ansiedad Incertidumbre Cansancio			
S19		Lesión leve	Clima	
AB20	Cansancio ansiedad		Clima	

La categoría "SIN" presentada en la tabla refiere a los sujetos que no presentaron ningún tipo de dificultad durante el entrenamiento ni en la carrera.

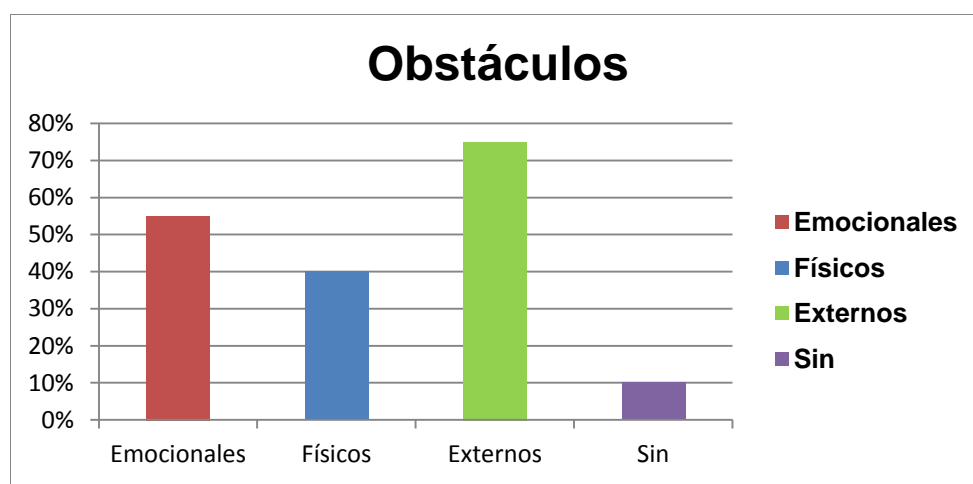


Figura 12: porcentaje de los tipos de obstáculos que presentaron los triatletas durante el entrenamiento y la carrera, obtenidos en la entrevista semidirigida

C) Factores motivacionales

La categoría permite conocer si existen o no, elementos externos que los motivaron a lograr el objetivo. Como también ayuda a dar cuenta de si los sujetos encuentran en su entorno cercano, apoyo para las exigencias que implica correr un Ironman, especialmente durante el entrenamiento.

A la hora de perseguir un objetivo tan importante como un triatlón Ironman, los sujetos consideran que hay factores que facilitan y motivan la búsqueda de dicha meta. Los principales son: el grupo de entrenamiento, la familia, las amistades y el trabajo en ciertos casos, en donde se pueden manejar los tiempos, facilitando la organización del entrenamiento.

A continuación se presentan citas que ejemplifican dicha categoría:

S3: “Primero mi padre, el apoyo económico de mi familia y la confianza de mi círculo más querido.”

S2: “La familia y la organización del trabajo para poder entrenar.”

S6: “Primero mi actividad laboral la puedo manejar y organizar, no tengo horarios estrictos, después mi familia siempre me ha apoyado, sobre todo mi mujer, nunca me ha puesto un obstáculo.”

S9: “El grupo y la familia, el 80% es tener alguien con quien hacerlo, la oportunidad en ese momento de poder hacerlo, más que nada el grupo.”

D) Autoconcepto y recursos personales

La categoría Autoconcepto refiere a la descripción que los corredores llevan a cabo de sí mismos en la entrevista, a partir de la pregunta sobre las características que definen su persona. Esta, permite profundizar en los resultados obtenidos en el CPS en relación al rasgo de Autoconcepto. La

categoría “recursos personales” refiere a la pregunta por los factores propios que les posibilitaron correr un Ironman. Dicha categoría posibilita ampliar los datos obtenidos en el rasgo de Autoconfianza del Cuestionario. Ambas categorías se presentan en el mismo cuadro ya que al momento de enumerar sus recursos, varios se repiten en la categoría de autoconcepto.

Las características que más se repiten entre los sujetos son la perseverancia, la voluntad, la constancia y el orden.

Tabla N°22: tabla de los resultados obtenidos en la entrevista en relación a los recursos personales para realizar un Ironman y las características que utilizan para autodescribirse

Sujetos	Recursos personales	Autoconcepto
S1	Confianza; ganas de superarse	Amable; poco constante; alegre
S2	Voluntad; orden	Perseverante; organizado; voluntarioso
S3	Constancia; disciplina; orden; esfuerzo; sacrificio; confianza; objetivos claros	Testaruda, perseverante; comprometida; estructurada en pensamiento y acciones
S4	Interés por los desafíos; ganas de cambiar (sedentarismo)	Arriesgado; umbral del dolor alto;
S5	Voluntad; testarudo	Testaduro; mucha fuerza de voluntad; enojón; extrovertido; constante
S6	Sacrificio; voluntad; perseverancia; autodidacta; esfuerzo	Perseverante; introvertido; organizado; consecuente; tranquilo
S7	Constancia; persistencia;	Constante; ordenado;

	testarudo;	introvertido; dureza emocional
S8	Desempeño; rendimiento	Prolijo; constante; tolerancia a la frustración
S9	Superación; confianza; voluntad	Optimista; perseverante; arriesgado (en el deporte)
S10	Perseverancia	Perseverante; deportista
S11	Metódico en el entrenamiento; desafiar los propios límites	Persistente; interés en los logros deportivos
S12	Disciplina; dedicación	Tranquilo; ordenado; obsesivo
S13	Superación; desafiar los límites propios	Perseverante; voluntad
S14	Obsesión por el deporte	Ansioso; constante; perseverante; competitivo
S15	Testaruda; fuerza de voluntad; prolijidad; constancia y perseverancia	Voluntad; consecuente; constante; rigidez en el pensamiento;
S16	Interés por los desafíos; fuerza de voluntad; disciplina; perseverancia y constancia; determinación; dominio mental y de sensaciones	Exigente con uno y los demás; transparente; honesta; cuidado y búsqueda de bienestar para uno mismo; perceptiva; decidida; reflexiva
S17	Competitividad; motivación	Mueve por metas;
S18	Obsesión por el deporte; superación; deuda	Constante; voluntad; buen padre; empático;

	interna	rencoroso
S19	Perseverancia; superación; fuerza de voluntad	Racional; inteligente; metódico; prolijo
S20	Fortaleza mental y física; capacidad para tomar decisiones	Alegre; ordenado; perseverante; constante

A continuación se presentan los gráficos de ambas categorías (recursos personales y Autoconcepto). Se tuvieron en cuenta las palabras que se repitieron entre los sujetos al menos tres veces.

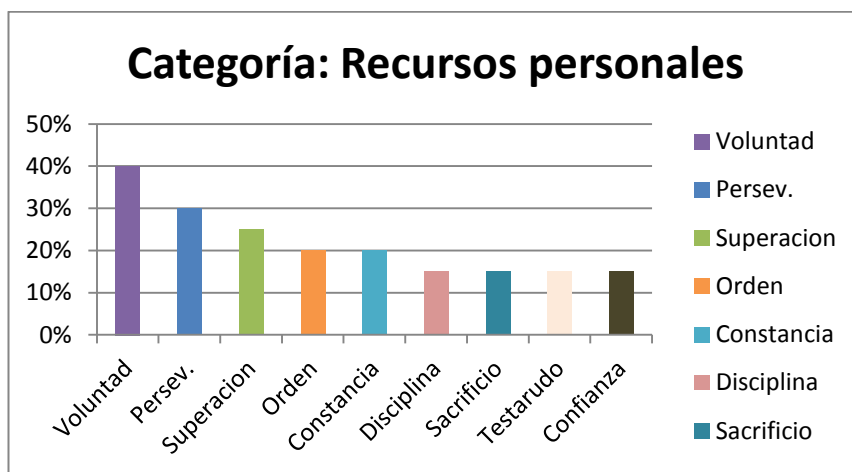


Figura 13: porcentaje de la cantidad de sujetos que consideraron las categorías anteriores como recursos personales que les permitieron realizar un triatlón Ironman, en la entrevista semidirigida.

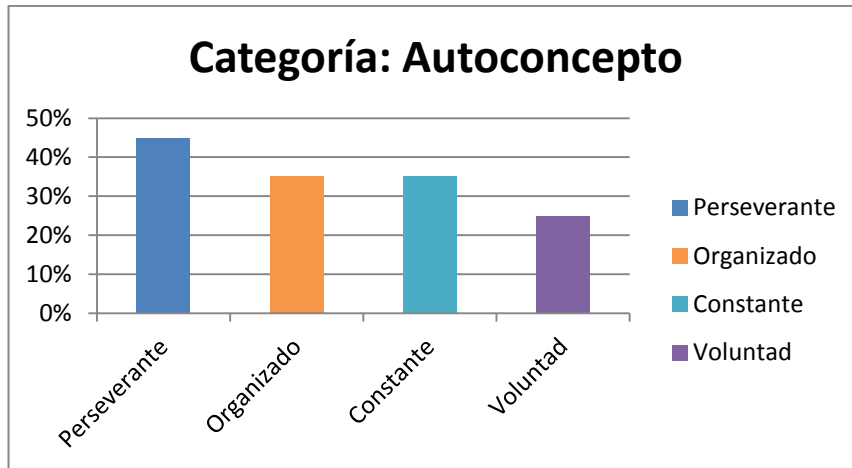


Figura 14: porcentaje de la cantidad de sujetos que consideraron las categorías anteriores para autodefinirse en la entrevista semidirigida.

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en ambas técnicas, de manera sintetizada, de cada sujeto particularmente.

S1 presenta un bajo Ajuste personal, resultado de una Ansiedad alta y Estabilidad emocional baja. A pesar de esto, cuenta con un Autoconcepto y Autoconfianza adecuados. Esto se revalida a partir de la entrevista, donde uno de los recursos que le permitió realizar un triatlón fue la Confianza. Además, obtuvo puntuaciones altas en Independencia y Extraversión.

S2 muestra un adecuado Ajuste personal, conformado por un Autoconcepto y Autoconfianza con puntuaciones en la media. Se describe como una persona perseverante y ordenada, que tiene fuerza de voluntad. Además, obtuvo puntuaciones altas en Independencia y Liderazgo, mientras que en Consenso y Extraversión obtuvo puntuaciones bajas.

S3 presenta un buen Ajuste personal. Las cinco dimensiones de la personalidad de dicho sujeto se encuentran en la media. En relación al Autoconcepto se podría decir que es una persona que persigue los objetivos que se proponga cueste lo que cueste, se describe como “cabeza dura”. Uno

de los recursos personales que describe en la entrevista es la confianza, esto se confirma con el CPS donde obtuvo un buen puntaje en dicho rasgo.

S4 en las dimensiones de Ajuste personal, Independencia, Extraversión sus puntuaciones se encuentran en la media; mientras que en Liderazgo y Consenso sus puntuaciones son bajas. La última se podría relacionar con la entrevista, ya que al momento de correr el Ironman el sobrepasa los límites del tiempo de la prueba (normativa social). Al ser una persona que se describe como arriesgada y con un umbral del dolor alto podría pensarse que su límite se encuentra en su cuerpo, en su aspecto físico.

S5 presenta un bajo Ajuste personal, conformado por Eficacia y Estabilidad emocional bajas y además por una ansiedad alta. Esto se confirma con la entrevista, se describe como “enojón” y en las dificultades emocionales presenta angustia y tristeza. Tanto en Liderazgo, Independencia, Consenso y Extraversión sus puntuaciones se encuentran en la media. En relación a la última dimensión se encuentra una correlación con la entrevista ya que el sujeto se define como extrovertido.

S6 podría considerarse una persona con un buen Ajuste personal. Esto se observa a partir de una Estabilidad emocional y Ansiedad con puntuaciones en la media. Esto puede relacionarse con los datos obtenidos en la entrevista donde se describe como tranquilo. Además obtuvo una puntuación elevada en Independencia y en Liderazgo, Consenso y Extraversión en la media. Cabe destacar que en el rasgo de Sociabilidad el puntaje es muy bajo. Esto se corrobora con que a la hora de describirse en la entrevista se considera como una persona introvertida.

S7 presenta un Ajuste personal pobre, con Alta ansiedad y Confianza, Estabilidad emocional y Eficacia bajos. En las dimensiones de Liderazgo, Independencia y Consenso las puntuaciones se encuentran en la media, mientras que en Extraversión el sujeto obtuvo una puntuación muy baja. Esto se confirma a partir de la entrevista donde se describe como introvertido y con cierta dureza emocional.

S8 en la dimensión de Ajuste personal obtuvo una puntuación baja. Formada por una Confianza y Estabilidad emocional bajas, además de puntuaciones elevadas en Ansiedad. Esto se correlaciona con la entrevista en donde describe como obstáculos emocionales, miedo, cansancio y angustia. Obtuvo puntuaciones elevadas en Liderazgo y en Independencia, Consenso y Extraversión en la media.

S9 presenta un bajo Ajuste personal, con puntuaciones en Autoconfianza y Eficacia bajas. En las dimensiones de Liderazgo e Independencia el sujeto se encuentra en la media, mientras que en Consenso y Extraversión los resultados fueron por debajo de la media.

S10 en la dimensión de Ajuste personal obtuvo una buena puntuación, conformada por una Autoconfianza y Autoconcepto adecuados. En Liderazgo se encuentra por encima de la media y por debajo de la misma en Consenso y Extraversión.

S11 presenta un buen Ajuste personal, con un Autoconcepto y Confianza en la media. En Liderazgo e Independencia el sujeto obtuvo puntuaciones elevadas; en Consenso y Extraversión en la media.

S12 se encuentra en un momento de su vida donde no puede realizar deporte debido a su salud. Esto se relaciona con sus puntuaciones bajas en Ajuste personal, donde su Autoconcepto y Confianza se encuentran empobrecidos, al igual que la Eficacia. En Extraversión obtuvo una puntuación por debajo de la media, esto puede relacionarse con su respuesta sobre los obstáculos externos, en donde la familia es para él algo que dificulta dicho objetivo, así como también su puntuación elevada en Independencia.

S13 en las cinco dimensiones obtuvo puntuaciones en la media. Presenta un adecuado Autoconcepto y una elevada Confianza en sí mismo. En el rasgo de Estabilidad emocional su puntuación es baja y en Ansiedad elevada.

S14 presenta un Ajuste personal pobre, conformado por una Ansiedad elevada y una Estabilidad emocional y confianza bajos. Esto se corrobora con la entrevista en donde describe su experiencia en uno de los triatlones en el cual no pudo terminarlo por sus problemas de pareja, presentó ataques de pánico y además se describe como una persona ansiosa. Agrega al final de la entrevista que el Ironman es 80% psicológico. En Liderazgo e Independencia obtuvo puntuaciones por encima de la media y en Extraversión por debajo de la misma.

S15 en las cinco dimensiones del CPS obtuvo puntuaciones en la media. Cabe resaltar su alta puntuación en el rasgo de Autoconcepto, presenta una alta opinión de sí misma, con recursos.

S16 presenta un Ajuste personal bajo, con Ansiedad elevada, esto se relaciona con la entrevista en donde uno de los obstáculos emocionales es el miedo al agua, pero al presentar una adecuada Confianza dicha dificultad es superada. En Liderazgo e Independencia sus puntuaciones superan la media. Esto se vincula con la entrevista en donde refiere que se cuida a ella misma y evita situaciones sociales en las que no se siente cómoda. Además se describe como exigente con ella y los demás.

S17 en la dimensión Ajuste personal obtuvo una baja puntuaciones, con una alta puntuación en Ansiedad y baja en Confianza y Estabilidad emocional. Esto se corrobora con la entrevista en donde el sujeto refiere a la ansiedad como un obstáculo emocional, así también cuando describe sus recursos uno de los pocos que nombra es la competitividad. En Liderazgo, Independencia y Extraversión su puntuación se encuentra en la media. En Consenso se encuentra por debajo de la misma.

S18 en las dimensiones de Ajuste personal, Consenso, Independencia y Liderazgo obtuvo puntuaciones en la media. Mientras que en Extraversión la misma se encuentra por debajo. Teniendo en cuenta su baja puntuación en Sinceridad (escala de validez), puede relacionar con la entrevista, en donde

refiere a que hay algo que le “pesa adentro”, una cuenta pendiente y busca saldarlo en el deporte.

S19 presenta un bajo nivel de Extraversión, un buen Ajuste personal con puntuación baja en el rasgo de Autoconfianza. Esto se relaciona con la entrevista cuando el sujeto responde que considera que el lograr correr un Ironman “te da confianza”, como si de alguna manera le faltara. En la dimensión de Liderazgo y Consenso obtuvo puntuaciones en la media, mientras que en Independencia la supera.

S20 en las cinco dimensiones obtuvo puntuaciones en la media. En el rasgo de Autoconcepto su puntuación fue adecuada y podría relacionarse con la entrevista al momento de describirse “alegre, ordenado, con capacidad de sobreponerme a los obstáculos, perseverante y con capacidad de tomar decisiones”. Su nivel de Autoconfianza es alta, considera que sus recursos son la fortaleza física y mental, remarca durante la entrevista la importancia de la mente, que lo físico no es suficiente a la hora de realizar un Ironman.

Análisis y discusión de resultados

El presente trabajo de investigación, tuvo como objetivo principal la descripción de los rasgos de personalidad de triatletas Ironman, a partir del Cuestionario de Personalidad Situacional (Fernández-Seara et al., 2016) y de entrevistas semidirigidas. Jaénes Sánchez y otros (2012), refieren que el estado precompetitivo del atleta no solo debe evaluarse en términos de la Ansiedad, sino en un conjunto de otras emociones. A partir de esto, es que consideran importante realizar investigaciones que no solo tomen la Ansiedad y la Autoconfianza como variables a evaluar, sino también buscar relaciones con otras.

Los rasgos son elementos de la personalidad que describen regularidades en el funcionamiento de la gente. Se utilizan para conocer la personalidad de las personas (Pervin, 1996). Los triatletas Ironman se caracterizan en su mayoría por un bajo Ajuste personal, formado por un adecuado Autoconcepto (puntuaciones en la media), altos niveles de Ansiedad, baja Estabilidad emocional, Eficacia y Autoconfianza. En la dimensión de Extraversión la mitad de los sujetos en el rasgo de Sociabilidad obtuvieron puntuaciones por debajo de la media. En la dimensión de Liderazgo el 65% presenta puntajes en la media, pero en el rasgo de Agresividad más de la mitad obtuvo porcentajes elevados.

Los resultados en Ajuste personal presentan relación con los de la investigación de Pelegrín Muñoz (2008), quien aplica el CPS a un grupo de deportistas profesionales y de alto rendimiento; en Autoconcepto se observan diferencias, ya que casi la mitad de los sujetos obtuvieron puntuaciones bajas (Pelegrín, 2008). En el resto de las características Ansiedad, Estabilidad emocional, Eficacia y Autoconfianza se obtuvieron los mismos resultados.

Contrario a las características que definen a los triatletas Ironman, en la investigación de García Naviera y Ruiz Barquín (2013), los sujetos que realizan actividad física y deporte se caracterizan por los rasgos de Extraversión, Estabilidad emocional y Responsabilidad. Teniendo en cuenta el último rasgo

anteriormente nombrado, se encuentra una relación entre ambas investigaciones ya que, el orden en los entrenamientos, la constancia, la perseverancia son considerados por los triatletas necesarios a la hora de tener que cumplir con el objetivo planteado. Si se consideran dichas características (Estabilidad emocional y Extraversión) específicamente en el contexto deportivo, los triatletas llevan a cabo sus entrenamientos en grupo, por lo que sociabilizan permanentemente y además deben cumplir horarios y realizar ciertas tareas para alcanzar el objetivo. Para esto es necesario cierto equilibrio emocional para llevar a cabo dichas acciones (García Naviera y Ruiz Barquín, 2013).

Teniendo en cuenta la cantidad de triatletas que presentan baja Estabilidad emocional (55%), se puede pensar en la importancia de trabajar con dicho rasgo para mejorar el bienestar de los deportistas. Una errónea percepción por parte de los triatletas de la vertiente emocional podría llevar a generar conductas desadaptativas en la competencia, dificultad a la hora de regular sus emociones y ser conscientes de ellas (López Cazorla, et al., 2015).

Un aspecto a tener en cuenta a la hora de conocer a los triatletas Ironman es que los mismos consideran que los obstáculos externos (clima, familia, accidentes, etc.), emocionales (ansiedad, angustia, miedo, incertidumbre, etc.) y físicos que presentaron durante el entrenamiento y la carrera, no fueron barreras para el logro de la meta, sino dificultades que se presentaron en el proceso pero que fueron superadas. Reigal, Delgado-Giralt, Raimundi y Hernández-Mendo, (2017) refieren en su investigación que los triatletas presentan altos niveles de afrontamiento positivo y control actitudinal.

Tomando a Bracken (1996) en su teoría de los contextos primarios para analizar el Autoconcepto, se puede pensar que los triatletas Ironman en su gran mayoría a la hora de describirse, utilizan características que tienen que ver con su Autoconcepto de Habilidad “perseverante”, “constante”, “ordenado”, “metódico”, “prolijo”, etc. Dichos rasgos que describen como propios les posibilitan alcanzar objetivos que se plantean, como es el caso del triatlón Ironman. Esto viene acompañado de sentimientos de satisfacción,

felicidad y seguridad en ellos mismos. Así como también cuando no sienten que han rendido lo suficiente como para alcanzar la meta que buscan, aparecen sentimientos de frustración e insatisfacción. Dicho tipo de Autoconcepto en los triatletas presenta una relación significativa con el Autoconcepto físico. La resistencia física, la exigencia física, el adecuado entrenamiento son considerados esenciales a la hora de realizar un Ironman. Por lo que el desempeño físico es uno de los aspectos más importantes para los sujetos.

Otro de los tipos de Autoconcepto que enumera Bracken (1996) es el Emocional o Afectivo. Los Ironman a la hora de describirse no tienen en cuenta dicho aspecto, exceptuando algunos de ellos. Se consideran personas racionales, estructuradas y rígidas en pensamiento y acciones, con cierta dureza emocional, reflexivos, etc. A partir de los resultados obtenidos en el Cuestionario de Personalidad Situacional en relación a la Estabilidad emocional (puntuaciones bajas) y lo considerado anteriormente, podría pensarse que los sujetos al presentar dificultades con dicho rasgo, no tienen en cuenta los aspectos emocionales o afectivos cuando se describen, ya sea por inseguridad, por no querer mostrar ciertas debilidades físicas y/o no ser una fortaleza para ellos.

En el rasgo de Autoconcepto diecinueve de ellos obtuvieron puntuaciones en la media o por encima de la misma. A la hora de describirse en la entrevista y nombrar los recursos personales que les permitieron realizar un triatlón Ironman, lo hacen sin dificultad. Se describen como personas que son constantes, perseverantes y racionales. En relación a esto López Cazorla y otros (2015), refieren que el Autoconcepto puede influir en pensamientos y actitudes que se vinculan con la competencia y esto lleva a una sensación de control en el deportista. Tomando lo anterior, podría pensarse que la fortaleza de los Ironman es mental y no emocional. Lo que les permite obtener un logro como un triatlón de larga distancia es su capacidad de dejar de lado sentimientos y emociones que pueden dificultar la persecución de objetivos y

concentrarse en la meta. Hay un predominio de lo racional por sobre lo emocional.

Bandura (1999), define la Autoconfianza como las creencias en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción que son necesarios para manejarse en los distintos momentos y situaciones de la vida. Para el análisis de dicho rasgo en los triatletas Ironman se describen algunas de las fuentes de autoeficacia; dos de ellas son las que influyen en mayor medida en la búsqueda de logros deportivos. Uno de los factores son las **experiencias de dominio**, poder realizar triatlones de distancias más cortas o realizar un medio Ironman permite a los sujetos tener confianza y buscar experiencias deportivas cada vez más largas y difíciles. Para lograr esto, Bandura considera que es necesario el esfuerzo perseverante. En las entrevistas los triatletas refieren en su totalidad que la perseverancia y la constancia son factores que los ayudaron a lograr los objetivos.

La segunda fuente de autoeficacia es **favorecer el estado físico, reducir el estrés y corregir las emociones negativas** (Bandura, 1999). Los sujetos durante la evaluación refieren eventos que fueron difíciles de superar, tales como fallecimiento de un familiar, divorcios, accidentes, etc. Algunas de las frases en relación a esto son:

S15: “En el deporte encontré en vez de una pastilla, me voy a correr...Estos desafíos que yo me pongo tienen mucho que ver con las cosas difíciles que me han pasado en la vida, y este resistirme a que las cosas tristes o jodidas me jodan la vida, ponerle huevo.”

S17: “Con la corrida encuentro solución a los problemas personales.”

En otros casos el entrenamiento para un Ironman ha tenido como objetivo el bienestar físico.

S11: “Siempre el objetivo de esto fue mantener o bajar de peso, en todos.

Larumbe Zabala, Pérez Llantada y López de la Llave Rodríguez (2009) relacionan la Ansiedad con la Autoconfianza en los corredores. Cuando la Confianza es alta la Ansiedad disminuye. Como se dijo anteriormente en la descripción de los rasgos de personalidad de los triatletas Ironman, el 55 % presenta Ansiedad alta y el 35% baja Autoconfianza. Por lo que, como considera la investigación anteriormente nombrada, es de importancia el trabajo con ambos rasgos, con el fin de mejorar el bienestar de los corredores Ironman, la manera de afrontar la competición y/o las dificultades de la misma.

Los triatletas, al momento de describir los factores personales que les posibilitaron correr un Ironman, logran enumerar gran cantidad de recursos, por lo que se podría pensar que en el contexto deportivo los sujetos sienten más confianza, se encuentran más cómodos que en otros ambientes sociales, como por ejemplo en reuniones laborales, encuentros con muchas personas, etc.

Algunos beneficios que trae la Autoconfianza (Weinberg y Gould, 2010) en relación al deporte son la capacidad de producir un momento psicológico positivo o revertir uno negativo, como es el caso de los sujetos que han presentado durante la carrera obstáculos, ya sean externos o personales (tales como clima, deshidratación, lesiones, ansiedad, miedo, etc.) y han podido superarlos. Otro es la focalización en la carrera y en el entrenamiento, dejando de lado los problemas personales y por último la fijación de grandes metas, desafiantes y perseguirlas hasta su logro, como es el entrenamiento diario para terminar un triatlón Ironman. Esto produce emociones positivas, como felicidad, satisfacción, etc.

En las entrevistas se indagó acerca del mejor tiempo logrado de cada corredor. Cinco de ellos superaron al resto en casi una hora de carrera, es decir, lograron un tiempo inferior a 10:30 hs. Mientras que los tiempos de los demás triatletas se encuentran sobre las 11: 20 hs. Cuatro de los sujetos que lograron un mejor tiempo, presentan Autoconfianza baja. Dichos resultados se diferencian de los de Perlbach (2016), ya que en su investigación con

nadadores argentinos, obtuvo relaciones entre las variables de Autoconfianza y el tiempo obtenido en la carrera, a mayor Confianza menor tiempo de carrera.

A partir del análisis de las entrevistas de los cinco Ironman podría pensarse cómo, a través del triatlón u otros deportes de competición, intentan compensar ciertos esquemas cognitivos previos.

S17: “Siempre digo, en todo deporte de larga distancia siempre hay algo que te lleva adentro. Uno tiene una cuenta pendiente adentro busca saldarlo con algo, que le levante el autoestima, hasta un complejo de inferioridad, esto te levanta. Uno tiene algo que le pesa adentro y lo quiere lavar en los deportes de larga distancia.”

S19: “Todo depende del contexto en el que lo corras. Corrí uno unos meses antes de que falleciera mi madre. En general el deporte me ayuda a despejarme, el entrenamiento sirve como golpe de escape te ayuda a olvidarte de cosas rutinarias y a dormir bien.”

S18: “En el caso mío, mi mamá falleció cuando yo tenía 20 años me metí al deporte como terapia.”

S14: “Yo estuve casado y me separé, entre medio corrí dos Ironman, tuve problemas laborales, de separación...Tuve un accidente en la bici, estuve con ataques de pánico, hace como tres años. Tuve mucho pánico en la bici, fui a varios psicólogos. En los pelotones o en las bajadas no podía respirar.”

S12: “...si el obstáculo que tiene es el familiar, le quitas muchas horas.”

Otra característica que define a los cinco triatletas que obtuvieron un mejor tiempo es la competitividad y la obsesión en relación al deporte. Se describen como personas competitivas con ellos mismos y los demás, que no pueden parar de entrenar y realizar deporte. Se infiere que son sujetos escasamente conformistas, cuyos niveles de expectativas son elevados.

S12: “S: Soy muy tranquilo, ordenado, disciplinado, obsesivo con todo (dieta, peso, los horarios).

S17: “El Ironman es una competencia con vos mismo, ves tus límites, después del primero ya querés ir a buscar el primero de tu categoría. Hay que tener motivación continuamente, voy buscando la competencia conmigo mismo y con los demás.”

S18: “A partir de ahí no paré, es como una droga.”

S14: “ Me gusta, no puedo dejar de entrenar.”

Para el análisis de los resultados se tuvo en cuenta la variable sexo. En relación a la misma no se observaron diferencias significativas en casi todos los rasgos de personalidad, pero sí en Autoconfianza. Las tres mujeres de la muestra obtuvieron puntuaciones en la media, mientras que el 40% de los hombres puntuaciones bajas. A la hora de describir sus recursos personales en las entrevistas semidirigidas, las mujeres lo hicieron con facilidad, pudieron nombrar al menos cinco características cada una, por lo que puede relacionarse con sus puntajes en el rasgo de Confianza.

S3: “Constancia, disciplina, orden, esfuerzo, dejar cosas de lado por el entrenamiento, perseverancia, tener objetivos claros, cuando uno sabe a dónde quiere llegar el trayecto se hace solo, confianza en uno mismo.”

S15: “En general yo siempre prefiero la resistencia a la velocidad porque soy una persona muy testaruda, tengo mucha fuerza de voluntad, muy prolija con los entrenamientos, cuando me pongo un objetivo eso pasa a formar parte de mis prioridades. Disfruto mucho más una carrera de larga distancia. Siempre me ha gustado hacer cosas difíciles, ponerme obstáculos difíciles que no hace todo el mundo.”

S16: “El hecho de que me gustan los desafíos, probar si puedo o no puedo. A través del Ironman me di cuenta que la gente si me ve disciplinada y que tengo fuerza de voluntad. Yo creo que me pongo un objetivo y si encuentro todas las condiciones, lo hago y nada me desvía. La determinación de hacer lo que me propongo...me pre programé para pensar que eran tres entrenamientos largos.

Tomar las cosas paso a paso, eran varias metas chicas, salir del agua, ahora es la bici, así. Eso te ayuda a no maquinar demasiado. Tengo dominio mental, también de mis sensaciones. Es control sobre tu mente, los pensamientos negativos te desaniman.

Conclusiones

Esta investigación tuvo como objetivo principal la descripción de los rasgos de personalidad de triatletas Ironman 140.6. La misma se llevó a cabo a partir del Cuestionario de Personalidad Situacional (Fernández-Seara et.al., 2016) y de entrevistas semidirigidas para profundizar en dos rasgos específicos: el Autoconcepto y la Autoconfianza.

Los triatletas en su mayoría, presentan bajo Ajuste personal, con altos niveles de Ansiedad y bajos en Autoconfianza, Estabilidad emocional y Eficacia. En relación al rasgo de Autoconcepto, presentan una adecuada valoración personal de sí mismos. Más de la mitad de los sujetos tienden a responder de manera agresiva, ante ciertas situaciones y dificultades. Muestran baja Tolerancia, actúan de manera independiente respecto a la forma de ser y actuar de los demás. Además gran parte de los triatletas en ciertos contextos sociales no se sienten cómodos.

A la hora de describirse, los sujetos utilizan características que tienen que ver con su Autoconcepto de Habilidad y con su Autoconcepto físico (Bracken, 1996). La perseverancia, la constancia, el orden, la prolijidad, la resistencia y exigencia física, el adecuado entrenamiento, son considerados esenciales a la hora de realizar un Ironman, ambos tipos de Autoconcepto son los que les permiten a los triatletas alcanzar logros deportivos tan difíciles y complejos.

Los sujetos cuentan con recursos y capacidades para superar desafíos, ya que durante los entrenamientos y la carrera casi todos presentaron obstáculos externos (clima, familia, accidentes, etc.), emocionales (ansiedad, angustia, miedo, incertidumbre, etc.) o físicos, pero consideran que no fueron barreras para llegar a la meta, sino dificultades que se presentaron en el proceso pero que fueron superadas.

Los Ironman se describen como personas racionales, estructuradas y rígidas en pensamiento y acciones, con cierta dureza emocional, reflexivos, etc. López Cazorla y otros (2015), refieren que el Autoconcepto puede influenciar sobre los pensamientos y actitudes que se vinculan con la competencia y esto

llevar a una sensación de control en el deportista. Por lo que podría inferirse que la fortaleza de los Ironman es mental, lo que les permite lograr objetivos deportivos de alta complejidad es su capacidad de concentrarse en la meta que se proponen y dejar de lado sentimientos y emociones que pueden dificultar la persecución de objetivos (ya que podrían estar relacionadas con inseguridades o debilidades yoicas). Son personas en donde se observa un predominio de lo racional por sobre lo emocional.

Una de las fuentes de autoeficacia (Bandura, 1999) que se observa en los triatlonistas es el dominio de emociones negativas. Son sujetos que han experimentado diferentes situaciones difíciles en sus vidas y que el deporte, más específicamente el correr un Ironman ha servido como solucionador de problemas, apaciguador del dolor y la angustia, dando lugar a un sentimiento de bienestar.

En relación a los mejores tiempos logrados de cada triatleta, los cinco deportistas que superaron al resto en casi una hora de carrera, se describen como obsesivos y/o competitivos, se infiere que sus niveles de expectativas son elevados y que además son escasamente conformistas. Por otro lado, cuatro de los cinco triatletas presentan Autoconfianza baja. Podría pensarse que a través del Ironman los deportistas intentan compensar ciertos conflictos personales.

Teniendo en cuenta la variable sexo, se observa una diferencia en la misma. Las tres mujeres de la muestra presentan un buen nivel en Autoconfianza, mientras que el 40% de los hombres obtuvieron puntuaciones bajas en dicho rasgo. Esto se relaciona cuando ellas, a la hora de describir sus recursos personales lo hacen con facilidad y además logran enumerar una gran cantidad de características. En los demás rasgos de personalidad no se observaron diferencias.

La investigación presentó algunas limitaciones, a continuación se mencionan las mismas:

La muestra no es representativa del universo total de triatletas Ironman, por lo que los resultados no se pueden generalizar, sino que se limitan a la muestra estudiada.

En relación al instrumento utilizado, el Cuestionario de Personalidad Situacional, el baremo de Argentina fue construido únicamente con muestras competitivas (procesos de selección).

Otra limitación puede estar relacionada con el lugar de la toma de la técnica, ya que en algunos casos el ambiente no era tranquilo o los sujetos solicitaron realizar el Cuestionario en sus casas por motivos de tiempos, ya sea por trabajo, familia, reuniones, etc. Dicho pedido fue para realizar la técnica más tranquilos y sin apuro.

En cuanto a las fortalezas puede mencionarse que se utilizó una técnica adaptada a nuestro país, novedosa, actualizada y completa en relación al estudio de la personalidad. Además se han encontrado muy pocas evidencias del uso de dicha técnica en Argentina, sobre todo en Mendoza.

La muestra seleccionada es numerosa, ya que no hay muchos deportistas que hayan realizado un triatlón Ironman 140.6 en Mendoza. Además, es una muestra poco utilizada y estudiada en otras investigaciones.

La tesis abre nuevas líneas de investigación, algunas de ellas podrían ser:

Aplicar la misma técnica a diferentes muestras que impliquen distintos niveles de exigencia física, distinguiendo dentro de los deportes de alto rendimiento, los que requieren elevados niveles de exigencia física (como es el triatlón Ironman) con aquellos en donde los requerimientos físicos no sean extremos (fútbol, tenis, etc.). Además poder comparar entre ambas muestras, las diferentes estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas.

Profundizar respecto a los triatlonistas que logran los mejores tiempos en carrera y su relación con el rasgo de Autoconfianza y seguridad en sí

mismos. Como también analizar los esquemas compensatorios que llevan a los sujetos a buscar logros deportivos tan difíciles y extremos.

Bibliografía

Bibliografía

- Allport, G. (1947). *La personalidad, su configuración y desarrollo*. Barcelona: Editorial Herder.
- American Psychological Association Division 47. (2009). Defining applied sport & performance psychology. Recuperado de: <http://www.apadivisions.org>
- Autoconcepto y autoestima. (s.f.). Documento de cátedra de Psicología y Deprivación Sociocultural. Universidad del Aconcagua. Facultad de Minoridad y Familia. Mendoza.
- Bandura, A. (1999). *Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. España: editorial desclée de Brouwer, S.A.
- Bleger, J. (1995). *Temas de psicología (entrevista y grupos)*. Buenos Aires: Nueva visión.
- Cantón Chirivella, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada [versión electrónica]. *Papeles del Psicólogo*, 3 (31), 237-245. Recuperada de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1852>
- Casullo, M.M. (1990). *El Autoconcepto: Técnicas de evaluación*. Buenos Aires: psicoteca editorial.
- Cauas, R. (2008). Rol del Psicólogo del Deporte en la actualidad. En R. Cauas (Ed.). *Psicología del Deporte, una experiencia chilena*. (pp. 41-45). Santiago, Chile: CEDEP
- Cejuela, R.; Pérez, J.A.; Villa, J. G.; Cortell, J.M y Rodríguez, J.A. (julio, 2007). Análisis de los factores de rendimiento en triatlón distancia sprint. *Journal of human sport and exercise*, 2 (2). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/html/3010/301023504001/>
- Córdova Batista, A. (2006). El Rol profesional del Psicólogo del deporte. *EFDeportes Revista Digital*, 96, 1-2. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>.
- Cox, R. (2009). Fundamentos de la psicología del deporte. En R. Cox (Ed.), *Psicología del Deporte: conceptos y aplicaciones* (pp. 5-19). Madrid, España: Editorial Médica Panamericana. 6ª ed.
- Delpodio, M. (23 de mayo, 2017). Tú eres un Ironman. Mendoza, Argentina: *Asociación Mendocina de triatlón*. Recuperado de: <http://www.triamendoza.com.ar/noticias/triatlon/>

- Delpodio, M. (22 de agosto, 2017). El primer triatleta argentino en Hawai. Buenos Aires, Argentina: *Federación argentina de triatlón*. Recuperado de: <http://www.triatlon.org.ar/noticias/295-el-primer-triatleta-argentino-en-hawai/>
- Diez, S. (2018). La verdadera historia del triatlón que nunca te contaron. Madrid, España: *Universitri*. Recuperado de: <https://www.universitri.com/historia-del-triatlon-verdadera/>
- Fernández Seara, J. L., Seisdedos, N. y Mielgo, M. (2016). *Cuestionario de Personalidad Situacional*. Madrid: TEA Ediciones.
- Fierro, A. (1996). *Manual de Psicología de la personalidad*. Barcelona: Editorial Paidós.
- García Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del psicólogo*, 31 (3), 259-268. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- García Naveira, A y Ruiz Barquín, R. (septiembre, 2013). La personalidad del deportista: Una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y del deporte*, 13 (51). Recuperado de: <http://redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/542/54228442011/6>
- Gibbs, G. (2007). *El análisis de datos cualitativos en Investigación Cualitativa*. Madrid: Ediciones Morata, S. L.
- Giesenow, C. (2007). La Psicología del Deporte y el lugar del psicólogo en los equipos. En Giesenow, C. (Ed.), *Psicología de los equipos deportivos* (pp. 277-303). Buenos Aires: Claridad.
- González, J. L. (1997). Naturaleza de la Psicología del deporte. En José Lorenzo, G. (Ed.), *Psicología del Deporte* (pp. 35-50). Madrid, España: Biblioteca Nueva.
- Gould, D. y Weinberg, R. S. (2010). Bienvenido a la Psicología del deporte y del ejercicio. En D. Gould y R.S. Weinberg. (Ed.), *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (pp. 4-23). Madrid, España: Editorial Panamericana. 4ª ed.
- Gould D. y Weinberg R.S. (2010). Autoconfianza. En D. Gould y R.S. Weinberg (Ed.), *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico* (pp. 321-343). Madrid: Editorial Panamericana. 4ª ed.
- Jaenes Sánchez, J.C.; Peñaloza Gómez, R.; Navarrete Dueñas, K.G. y Bohórquez Gómez-Millán, R. (enero-junio, 2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio físico y del*

deporte, 7 (1), 113-124. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/service/redalyc/downloadPdf/3111/311126297007/1>

Larumbe Zabala, E.; Pérez Llantada Rueda, C. & López de la Llave Rodríguez, A. (2009). Características del estado psicológico de los corredores populares de Maratón. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (2), 151-163. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/2351/235119253002.pdf>

López Cazorla, R.; Hernández Mendo, A.; Reigal Garrido, R. y Morales Sánchez, V. (junio, 2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico en triatletas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15 (2), 95-102. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/pdf/2270/227041129011.pdf>

Páramo, M.A. (2012). Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza

Pelegriñ Muñoz, A. (2008). Variables de riesgo asociadas a la salud mental del deportista profesional y de alto rendimiento. En J. A. Mora; F, Chapado. (Eds.); F, Guillen; S, Marqués; J, Marti.; F, Suay; J. C, Caracuel y J, Fernández Crehuet, *Visión actual de la Psicología del deporte* (pp.466-480). Recuperado de: <https://books.google.com.ar/>

Perlbach, M.S. (2016). *Variables psicológicas asociadas con el rendimiento deportivo en nadadores profesionales*. Tesina de Licenciatura para optar por al título de Licenciado en Psicología, Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina

Pervin, L. (1996). *La ciencia de la personalidad*. Madrid: Editorial Interamericana de España.

Reigal, R.E; Delgado Giralt, J.E; Raimundi, R.J y Hernández Mendo, A. (Diciembre, 2017). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18 (1). Recuperado de: <http://revistas.um.es/cpd/article/download/310491/225071/>

Roffé, M. (2009). Introducción a la Psicología del Deporte y el ejercicio físico. En M. Roffé (Ed.), *Evaluación psicodeportológica* (241-266). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

Roffé, M, y Giesenow, C. (2010). La Psicología del Deporte en la Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 1 (4).

- Sampieri, R.; Collado, C. y Lucio, P. (1998) *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Sánchez Giménez, A y León Ariza, H.H. (julio-diciembre, 2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9 (18), 189-205. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>
- Sánchez Gombau, M.C y Sánchez Eizaguirre, F.J. (septiembre-diciembre, 2010). Funciones, tareas y perfil profesional del psicólogo del deporte en organizaciones deportivas. *Papeles del psicólogo*, 31 (3), 246-249. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77815136003.pdf>
- Scaccia, F y Pelaitai, J. (2010). *Trabajo Interdisciplinario*. Mendoza, Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología
- Siquier, M.L, García Arzeno, M.E, Grassano, E y colaboradores. (2003). *Las técnicas proyectivas y el proceso Psicodiagnóstico*. Buenos Aires: Ediciones Nueva Visión.

Anexos

Entrevistas

Resultados del CPS