

**Riesgos Psicosociales y Percepción del Rendimiento Deportivo en un Equipo de Para
Atletismo de Bogotá**

**Laura María Arévalo Niño
Nubia Yaneth Gómez Ramírez
María Alejandra León Lara**

**Trabajo de grado
presentado como requisito para optar el título de psicóloga(s)**

**Director
Mg. Bernardo Castiblanco Torres**

**Universidad Santo Tomás
Facultad De Psicología
Bogotá, D. C
2023**

Agradecimientos

Por la culminación de este trabajo de grado, agradecemos a Dios por ser el faro en esta etapa de nuestras vidas, a nuestra familia por ayudarnos a progresar y ser un constante motivador en tiempos difíciles; aunque hoy algunos miembros de la familia se encuentran a una distancia celestial, en cada paso se sintió su compañía. Por último, a todos los colegas y profesionales que conocimos durante este pregrado, gracias por permitirnos compartir experiencias y repensar nuestras certezas, en especial a nuestro supervisor.

Tabla de contenido

Resumen.....	5
Abstract	6
Introducción	7
Justificación	9
Planteamiento de la pregunta de investigación	13
Eje de Indagación.....	14
Pregunta problema	17
Objetivos	17
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos	17
Marco Teórico.....	17
Disciplinar.....	17
Marco multidisciplinar.....	21
Marco legal	24
Marco Metodológico.....	26
Marco paradigmático	26
Paradigma epistemológico	28
Enfoque cuantitativo	29
Alcance	30
Diseño	30
Población.....	31
Muestra	31
Criterios de inclusión y exclusión.....	32
Descripción de los instrumentos	33
Encuesta Sociodeportiva.....	33
Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)	33
Cuestionario de Autopercepción de la Excelencia en el Deporte (CAED)	34
Procedimiento de recolección e interpretación de los datos	35
Consideraciones éticas	36

Resultados	39
Discusión.....	52
Conclusiones	58
Aportes, alcances, limitaciones y sugerencias	59
Aportes.....	59
Sugerencias	60
Limitaciones.....	61
Referencias.....	62

Índice de Tablas

Tabla 1	39
Tabla 2	39
Tabla 3	41
Tabla 4	46
Tabla 5	47
Tabla 6	47
Tabla 7	48
Tabla 8	48
Tabla 9	49
Tabla 10	50
Tabla 11	50

Tabla de figuras

Figura 1	43
Figura 2	44

Tabla de anexos

Anexo 1. Consentimiento informado.....	72
Anexo 2. Asentimiento Informado	75
Anexo 3. Carta de Consentimiento Informado de Representante Legal.....	78
Anexo 4. Fichas Técnicas Plan de Intervención.	80
Anexo 5. Formulario digital para la aplicación de CAED y CPRD.	93

Resumen

Los factores psicosociales se refieren a aquellas variables psicológicas y sociales que pueden representar un riesgo o propiciar el éxito deportivo. El propósito de este estudio fue analizar los riesgos psicosociales que afectan la percepción del rendimiento y el rendimiento deportivo en deportistas de un equipo de para atletismo de Bogotá. Se desarrolla un estudio de caso cuantitativo de alcance correlacional en el que se evaluaron a 29 deportistas en condición de discapacidad con una edad de 31,10 ($\pm$ 11,55) años, quienes practican atletismo de pista y campo. Los constructos se evaluaron mediante una encuesta socio deportiva, el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD) y el cuestionario de la excelencia en el deporte (CAED). Los resultados señalan que existe una relación baja e inversa entre las variables estudiadas ($\rho = -0,162$) y se encontraron correlaciones entre dimensiones de las variables, tales como la motivación, la familia y la autoconfianza. Se concluye que la percepción del rendimiento deportivo podría alterarse por el control del estrés y la cohesión del equipo; y los riesgos psicosociales evidenciados en esta muestra están asociados a la familia, a la naturaleza del entrenamiento, al entorno y los recursos disponibles.

Palabras clave: Percepción del Rendimiento Deportivo, Deporte Paralímpico, Riesgo Psicosocial, Atletismo Adaptado, Estudio de Caso Cuantitativo.

Abstract

Psychosocial factors refer to those psychological and social variables that may represent a risk or promote sporting success. The purpose of this study was to analyze the psychosocial risks that affect the perception of performance and sports performance in athletes of a para-athletics team in Bogotá. A quantitative case study of correlational scope was developed in which 29 athletes who practice track and field athletics in condition of disability with 31.10 ($\pm$ 11.55) years old, were evaluated. The constructs were assessed through a socio sport survey, the questionnaire of psychological characteristics related to sport performance (CPRD) and the questionnaire of excellence in sport (CAED). The results indicate that exists a low and inverse relationship between the variables studied ($\rho = -0.162$) and correlations were found between dimensions of the variables, such as motivation, family and self-confidence. This research concludes that the perception of sport performance could be altered by stress management and team cohesion; and the psychosocial risks evidenced in this sample are associated with family, nature of training, environment and available resources.

Key words: Perceived Sport Performance, Paralympic Sport, Psychosocial Risk, Adapted Athletics, Quantitative Case Study.

Introducción

En la Grecia Antigua, el deporte era considerado como uno de los requisitos pilares para valorar a una civilización como tal, pues se consideraba esencial para una formación integral del ser humano. El desarrollo y perfeccionamiento de su población, se reflejaba en el cumplimiento de reglas y el juego limpio (moral), tanto como en la disciplina de su entrenamiento (desarrollo físico y mental), fomentando la excelencia, la valentía y la justicia, cultivando la determinación, el trabajo en equipo y esquemas éticos de su pueblo. Posteriormente, durante el periodo del Renacimiento, la búsqueda de conocimiento empezó a basarse en la observación y la razón; apreciando nuevamente la importancia de la anatomía y la fisiología; la perspectiva griega es retomada y se propicia el cambio social, cultural y científico de la época; el ejercicio físico es posicionado como medio terapéutico (medicina deportiva) y la educación se ve fuertemente influida por el respeto al desarrollo y mantenimiento físico, dándole al deporte un rol protagonista en el bienestar, la dignidad y la libertad individual.

Años después, tras los desmanes de la Segunda Guerra Mundial, la perspectiva política y social y global se vio inmersa en un proceso de reconstrucción y redefinición de valores. En el contexto de superación y rehabilitación, se iniciaron los modestos eventos deportivos, diseñados para los de los excombatientes en situación de discapacidad como resultado del conflicto bélico, marcando un precedente hasta la inauguración de los Juegos Paralímpicos de 1960, en Roma, un evento global que se ha consolidado a nivel institucional y mediático debido a su representación inclusiva de la resiliencia y la excelencia atlética.

Es entonces apropiado, recalcar el rol del deporte en la transición social, desafiando a través de sus dinámicas, a los estereotipos históricamente arraigados en torno a la discapacidad. Pues su consolidación en las competencias de alto rendimiento y el apoyo que ha recibido,

marcan un hito fundamental en la evolución de la narrativa social respecto a la discapacidad; rompe las barreras físicas y sociales, promoviendo la inclusión y la igualdad de oportunidades.

No obstante, pese a su contribución en la evolución de la narrativa social, el crecimiento exponencial de la cantidad de para atletas y la consolidación del Comité Paralímpico Internacional (CPI), la política que regula bienestar y la calidad de vida de los atletas como profesionales dentro de su ámbito laboral, ha sido robustecida por investigación científica enfocada en la población convencional, exponiendo a los deportistas a un praxis ineficaz, que puede influir negativamente en su rendimiento deportivo.

Por lo anterior, el propósito de este estudio de caso es analizar los factores de riesgo psicosocial en la práctica deportiva y su influencia sobre el rendimiento deportivo, en un equipo de para atletas en la ciudad de Bogotá. Se realiza una evaluación de variables intrínsecas y contextuales asociadas al deporte adaptado de alto rendimiento para orientar una mayor conceptualización sobre la conducta de los atletas, ampliando la perspectiva de abordaje institucional e investigativo en la Psicología Deportiva y de la Salud.

Justificación

De acuerdo con el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas (DANE, 2020) y el Registro de Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad del Ministerio de Salud y Protección Social (RLCPD, 2013), en Colombia existen cerca de 3'134,037 personas con limitaciones físicas, psíquicas o sensoriales, de las cuales 51,1% son mujeres y 48,9 % son hombres con algún grado de discapacidad que interfiere en las actividades de la vida diaria y/o el aprendizaje.

Se sabe cuántas personas con discapacidad se encuentran en Colombia, pero ¿Cómo están viviendo? Según el DANE en el informe del 2020 sobre el panorama general de la discapacidad en Colombia, solo el 46.3 % de “los hombres en situación de discapacidad grado 1 y grado 2” y el 31,5% de las mujeres están empleados. En salud el 7.1% de los hombres y el 5% de mujeres no están afiliados a salud y el índice multidimensional de pobreza es del 23,1 % en familias que tienen discapacidad comparado con un 17,5% en familias que no la tienen.

Es así como Peña - Hernández et al. (2021) afirman que, para garantizar el respeto de los derechos de las personas en condición de discapacidad, es necesaria una mirada biopsicosocial al momento de implementar estrategias orientadas a su rehabilitación integral e inclusión social. Entre ellas, se considera la actividad física que se desarrolla a nivel recreativo, e incluso, se comprende la participación en un amplio abanico de deportes adaptados a nivel competitivo, promovidos por el Comité Paralímpico Internacional (IPC).

En las últimas participaciones de Colombia en los juegos paralímpicos han incrementado no solo los deportistas, sino las oportunidades de éxito frente a estos escenarios, es así como, según el diario deportivo online (AS, 2021) para los juegos paralímpicos Tokio 2020, participaron 64 deportistas, de los cuales 16 ganaron medalla, con un total de 24 preseas ganadas, convirtiéndose en el segundo mejor país de Sudamérica con este número. Según el informe anual

de gestión del comité paralímpico (2022) el 31% de los deportistas tienen una discapacidad intelectual, el 10% visual y el 59% física.

Al revisar en una matriz de 50 artículos obtenidos de las bases de datos Redalyc, Taylor & Francis Online y Google Scholar se ha encontrado que la mayoría de estudios en Psicología sobre deporte adaptado han sido cuantitativos enfocados específicamente en preparación psicológica creando un perfil psicológico del para atleta (Gómez-Espejo, 2020), rendimiento deportivo (De la Vega et al, 2013), percepción sobre variables sociales y su influencia en la calidad de vida (Contreras et al., 2022; Davis et al., 2018; Vella et al., 2022), identidad y autoestima en para atletas activos y retirados (Williamson et al, 2022; Marín-Urquiza et al., 2018; Davis et al., 2023).

Por otro lado, los estudios cualitativos han sumado esfuerzos para explorar las percepciones de las experiencias de sus lesiones y las estrategias de afrontamiento, además de comprender más ampliamente los aspectos psicobiológicos de un deportista paralímpico (Fagher et al., 2016; Nicholls et al., 2022; Alexander et al, 2019; Ferreira-Rodriguez et al., 2020).

Dieffenbach y Statler (2012) indican un crecimiento exponencial de atletas en los deportes para personas con discapacidad, quienes, en la búsqueda de su sueño olímpico, requieren de recursos especializados y de una variedad de habilidades psicológicas para la preparación para sus competencias y su rendimiento deportivo.

No obstante, algunos estudios sugieren que existe un limitado análisis de variables psicológicas en el deporte adaptado respecto al convencional (Hernández et al., 2021; Pinheiro y Bezerra, 2018). En su mayoría, los estudios se han centrado en los trastornos mentales en deportistas de élite y los factores protectores para la práctica deportiva (Kuettel & Larsen, 2020), por lo que aquí se pretende profundizar en los factores de riesgo entendidos como aquellas

características de las condiciones del escenario deportivo potencialmente dañinas que amenazan la salud de los atletas en relación con sus estrategias de afrontamiento definidas como posibilidades de adaptación de los seres humanos bajo cualquier exigencia (Hanton et al., 2012).

Pinheiro y Bezerra (2018) evaluando las variables psicosociales de atletas paralímpicos que se relacionan con la identidad social, encontraron que un alto sentido de autoeficacia, autoestima y afecto positivo se relacionan con la historia de superación y los beneficios adquiridos por la práctica deportiva. Mientras que Godoy et al. (2018), encontraron tres determinantes psicosociales que participan en la práctica del deporte adaptado, tales como el flow, entendido como un elevado estado de concentración permitiendo al deportista tener una experiencia multidimensional y dinámica; la experiencia de competencia deportiva percibida y la pasión armoniosa y obsesiva de los deportistas, los cuales influyen en la decisión futura de los atletas de continuar compitiendo, un mal manejo de esas variables podría generar una baja intención de continuar compitiendo.

Henriksen et al. (2020) a través de una declaración de consenso promovida por la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (SIPD), identificaron que la exigencia deportiva en los juegos paralímpicos implica un aumento en la presión competitiva, las cargas de entrenamiento, mayores expectativas de rendimiento, entre otras situaciones que resultan en factores estresantes que influyen en el compromiso y la motivación para dar lo mejor de sí durante las competencias. De ahí, la importancia de reconocer la seguridad psicológica en los entornos de alto rendimiento para reducir el estrés innecesario, aumentar la búsqueda de ayuda y mejorar el desempeño de los deportistas.

Hernández et al. (2021) en un estudio con 87 deportistas con discapacidad física, identificaron que las características psicológicas (CP) se afectan por la experiencia deportiva

independientemente del sexo y la edad. En ese sentido, sugieren que la relación colaborativa en los deportes de equipo favorece el control del estrés, la motivación y la influencia de la evaluación del rendimiento. No obstante, destacan la importancia de una investigación más amplia sobre diferencias individuales y factores sociodemográficos que faciliten la comprensión de variables como la ansiedad relacionada con la práctica deportiva.

Teniendo en cuenta las evidencias presentadas, el impacto del entorno deportivo y la colaboración de los equipos de apoyo de los atletas, pueden ser variables que interfieren durante el ciclo paralímpico, por lo tanto, es importante identificar los factores que intervienen positiva o negativamente en las fases de preparación, ejecución, recuperación y evaluación de los juegos para mejorar la seguridad psicológica en los entornos de alto rendimiento y promover el bienestar de los atletas en condición de discapacidad que, según Declerck et al. (2019), asumen el deporte como un mecanismo efectivo para mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, analizar el contexto paralímpico permite reconocer al deportista dentro de una sociedad, construyendo autonomía y un papel representativo frente a esta, es así como, Martínez y Segura, debaten el implementar las variables psicosociales, con el fin de generar una “mejor integración y normalización, aprovechando de una manera siempre racional, el gran fenómeno social que representan actualmente las actividades físicas y el deporte a todos los niveles” (p.113, s.f). Gracias a lo anterior, se podría hablar sobre la “inclusión”, proponiendo el entrenamiento no solo como una forma de rehabilitación, sino como una posibilidad de competencia.

En conformidad con la línea de investigación Psicología, calidad de vida y bienestar en contextos de salud, el principal objetivo de esta investigación es analizar los factores de riesgo psicológico en la práctica deportiva de un grupo de atletas paralímpicos con el fin de dialogar

sobre el deporte adaptado de alto nivel, favorecer la salud, mejorar la capacidad de esfuerzo y de superación, así como, mantener vivo en la sociedad el concepto de respeto por la diversidad y competencia a partir del rendimiento deportivo.

Considerando la preparación integral a los juegos paralímpicos se cree necesario examinar los riesgos psicosociales de los atletas, dado que, su praxis tradicionalmente se centra en el entrenamiento físico y los aportes que pueden generar el acompañamiento social y psicológico son dados por hecho, generando un riesgo para el deportista, desde una lesión por estrés hasta el retiro del mismo. De igual forma, al enfocarse en riesgos psicosociales, se estudia la situación interna y contextual del deportista evitando dinámicas de culpabilización institucional, social y auto perceptiva hacia el atleta, dirigiendo está presión a ejercer cambios intencionales, pertinentes para la reducción de riesgos y la implementación de un entrenamiento integral y programas de apoyo estatal, diseñados bajo criterios objetivos.

Un análisis que permitirá a las instituciones deportivas ampliar su campo de visión para los futuros profesionales de la salud, respondiendo apropiadamente a las demandas del deporte contemporáneo. Por tanto, es preciso explorar el terreno y ampliar las posibilidades para nuevas poblaciones comprendiendo las múltiples acciones que pueden desencadenarse desde la Psicología y una perspectiva posibilitadora de la Discapacidad.

Planteamiento de la pregunta de investigación

Dentro de esta investigación se encontró que los factores psicosociales en el deporte son todas aquellas variables que entran en interacción con el deportista, como, por ejemplo, las condiciones del entrenamiento, organización deportiva, gestión de trabajo psíquico y físico del

propio deportista, estos factores “modifican la conducta y la salud de los deportistas a través de mecanismos psicológicos y fisiológicos” (Ortiz, 2013, p.4).

Es así como se construye una guía para identificar como debe ser entendida toda condición que experimenta un ser humano en el constante relacionamiento con su medio circundante y la sociedad que los rodea. En primer lugar, se tiene las condiciones del individuo, que es toda la dimensión cognitiva (nivel de satisfacción y motivación, habilidades, aptitudes, emociones), y sociohistórica (historia de vida, experiencias, conocimientos, edad, genero, estado civil, estado de salud) (Ortiz Mora, 2013; Olivo y Sierra, 2010).

En segundo lugar, se encuentran las condiciones internas del entrenamiento, identificando al mismo tiempo las cargas físicas (tabla de entrenamiento, ritmo de trabajo y evaluación de la tarea) y las cargas mentales (concentración, atención, cohesión grupal, liderazgo). Por último, se encuentran las condiciones externas al entrenamiento, las cuales, permiten visualizar las dimensiones como, situación económica, situación familia y medio social (Ortiz Mora, 2013; Olivo y Sierra, 2010).

Eje de Indagación

Por lo tanto, se entienden como condiciones psicológicas y sociales que pueden impactar de forma negativa el bienestar de los atletas paralímpicos de acuerdo a su experiencia y percepción (Gutiérrez y Sora, 2015).

Por otro lado, el Deporte Paralímpico se considera un área asociada de personas con y/o en situación de discapacidad, con el fin de:

Desarrollar un conjunto de actividades que tienen como finalidad contribuir a la inclusión de las personas con y/o en situación de discapacidad por medio del deporte ejecutadas por entidades de carácter privado, organizadas jerárquicamente con el fin de promover y

desarrollar programas y actividades de naturaleza deportiva para las personas con y/o en situación de discapacidad, con fines competitivos, educativos, terapéuticos o recreativos (Ley 1946, 2019, Artículo 2.1).

Adicional a lo anterior, se quiere resaltar los beneficios que la práctica de actividad física impacta a nivel físico, biológico, social o psicológico, es decir, no solo se debe ver el efecto inclusivo y terapéutico en el deporte, sino, que en el deporte paralímpico, se entiende como élite, inspiración y excitación, en donde se le permite al deportista desarrollar un “empoderamiento personal” que se ve reflejado en la salud, desarrollo de bienestar y aumento de la autoestima (Wedgood, 2014; Tweedy y Howe, 2011; Reina, 2014).

Davis et al. (2023) en un estudio cuantitativo para analizar el papel de las relaciones de calidad y las estrategias de comunicación para la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de los atletas seguros e inseguros utilizaron los cuestionarios de calidad, mantenimiento y apego en la relación Entrenador-Atleta y la escala de Satisfacción de Necesidades Básicas en el Deporte, a partir de los cuales, encontraron que los atletas que se involucran en entornos motivadores y estimulantes, se sienten más satisfechos personalmente y las estrategias de apoyo pueden socavar las percepciones de competencia y cumplimiento de la autonomía, dado que, dentro del contexto de las relaciones de buena calidad, los atletas con apego seguro pueden comunicar fácilmente cuando al mostrar su talento se les reconocen sus esfuerzos por lograr sus objetivos.

Lo anterior evidencia que la relación entre el entrenador-atleta podría mitigar los riesgos psicosociales en el contexto intralaboral al favorecer la estabilidad y retroalimentación en el ejercicio deportivo. De aquí surge el interés del estudio de los factores de riesgo psicosocial de

atletas paralímpicos más allá de su discapacidad, más bien desde su rol como deportista de élite expuesto a condiciones propias de los escenarios competitivos.

Almedia y Ferreira et al. (2015) se enfocaron en su artículo sobre grado de compromiso psicológico con el ejercicio (DPCE) en deportistas jóvenes, utilizaron la Escala de Ejercicio de Compromiso, el Cuestionario de Forma Corporal y el “Criterio de Clasificación Económica Brasil” para evaluar el DPCE, la insatisfacción corporal y el nivel socioeconómico. Tales análisis permitieron concluir que los factores “afectivos, personales y demográficos” promovieron efectos en DPCE solo en el sexo femenino.

En España por su parte, Vallejo et al. (2018), se cuestionó la correlación entre las experiencias de Flow (Fernández et al., 2015) en la competencia deportiva percibida y la pasión armoniosa y obsesiva (Vallerand et al., 2003), con la adherencia a la práctica deportiva y el rendimiento futuro en diferentes modalidades del deporte adaptado, en 422 deportistas de diferentes federaciones. Recurriendo al análisis de correlación de orden cero y análisis multivariados de regresión lineal concluye que "la intención de práctica futura fue predicha por la competencia percibida", en contraste con la intención de competición futura, que fue correlacionada por la pasión obsesiva y el nivel de competición.

La identificación de los riesgos y recursos físicos, sociales y psicológicos contribuye a la construcción de nuevas formas de adaptación y potencia las existentes, influyendo sobre los niveles de autopercepción y rendimiento de los para atletas. Por tanto, la presente investigación pretende dar una comprensión psicológica de los factores de riesgo en la actividad deportiva, que mitigue el vacío de conocimiento frente a las poblaciones minoritarias; fomentando así, “el empoderamiento y las habilidades autocorrectivas” (Rappaport, 1987) en el individuo, el equipo y las experiencias que median su práctica (recursos, entrenadores calificados, entre otros); dando

paso a futuras investigaciones enfocadas al diseño de programas de preparación e intervención psicológica y mejora de políticas públicas.

Pregunta problema

¿Cuáles son los riesgos psicosociales que afectan el rendimiento en deportistas paralímpicos de un equipo de para atletismo en Bogotá?

Objetivos

Objetivo general

Analizar los riesgos psicosociales que afectan el rendimiento en deportistas paralímpicos del Equipo Bogotá de para atletismo.

Objetivos específicos

1. Evaluar los riesgos psicosociales en deportistas paralímpicos.
2. Caracterizar la percepción del rendimiento deportivo en deportistas paralímpicos.
3. Describir los riesgos psicosociales que influyen en el rendimiento deportivo de los atletas paralímpicos.

Marco Teórico

Disciplinar

Actualmente, las investigaciones sobre las condiciones de discapacidad en el área deportiva apuestan por una perspectiva recurrente, “la consideración de la discapacidad como elemento orientador del proceso” (Ruiz, 2012, p. 95), es decir, que pese a que sus modelos

teóricos son pocos y recientes, su uso debe ser priorizado sobre los principios o guías preestablecidas en condiciones (poblacionales y paradigmáticas) normativas, obteniendo modelos de intervención diferenciales, válidos en función de las particularidades de su población objeto.

En los lineamientos de política pública de las ciencias del deporte, Rivera Pérez et al. (2015) describe el Modelo Holístico (MH) de la carrera deportiva de Wylleman, Reints y De Knop, planteando edades tentativas y condiciones para el desarrollo de cada variable que influye dentro de los riesgos psicosociales de un deportista.

Así, el modelo propone que, a los 25 años los deportistas tengan un nivel deportivo de maestría y a nivel económico cuenten con patrocinadores, además de tener una carrera dual, es decir, estudiar un pregrado y desarrollar su carrera de alto rendimiento hasta un resultado olímpico. Así mismo, indica que entre los 30 - 35 años el deportista se prepara para su retiro luego de haber finalizado sus estudios profesionales y alcanzado su máximo rendimiento deportivo.

En Colombia se encuentra la dificultad de cumplir con las condiciones esperadas para las edades mencionadas anteriormente, lo que genera en su mismo origen un riesgo psicosocial especialmente para los para atletas de alto rendimiento, ya que, para que tales condiciones cronológicas se cumplieran, el deporte universitario debería estar orientado hacia el compromiso por construir atletas de alto rendimiento, sin embargo, es visto como una actividad recreativa o de bienestar, sumado a que no se garantizan recursos humanos preparados (ni económicos) para el entrenamiento en este contexto, aún con competencias para la formación del deportista paralímpico.

Lo anterior, permite comprender que el incumplimiento de las trayectorias vitales y

desarrollo vocacional propuesto por el MH tienen una fuerte relación con los riesgos psicosociales de un atleta de alto rendimiento, aunque estas no solo deben ser condicionadas por una edad cronológica, sino por un estudio sobre el desarrollo integral del deportista de alto rendimiento y sobre todo por las condiciones sociales, viendo no solo a la persona que realiza su disciplina sino que al mismo tiempo está enfrentando un desarrollo madurativo, social, académico y vocacional (Álvarez y López, 2018).

Como complemento del modelo anterior, Álvarez y López (2018) explican desde el enfoque cognitivo social, el reconocimiento de la autoeficacia y las expectativas de resultado que tiene el deportista, con el fin de captar la diferenciación entre lo probable y lo deseable. Por lo tanto, se construye una individuación a partir de las experiencias deportivas y las experiencias de aprendizaje en las que participa a lo largo de la vida, permitiendo un desarrollo vocacional que se modula debido a las variables contextuales y cognitivas, de manera que no solo condicionen sus objetivos a la edad cronológica. Lo anterior, con el fin de optimizar el rendimiento deportivo dentro de sus objetivos vocacionales y generar más oportunidades de construir seguridad psicológica.

El rendimiento deportivo se entiende como el éxito competitivo asociado a diversos indicadores de desempeño tales como alcanzar una posición, mejorar un récord personal, ganar un campeonato o una liga, etc. (Lourenço et al., 2022), lo cual, emplea habilidades físicas, técnicas y tácticas del deportista y especialmente, requiere de factores psicológicos entendidos como patrones cognitivos, conductuales y emocionales que incluyen sentirse competente, un sentido de autonomía y relación que, cuando se satisfacen, mejoran la salud mental y, cuando se frustran, conducen a una disminución del bienestar del atleta, tal como lo señala la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000).

En consecuencia, se ha hecho énfasis en el estudio del estado anímico y su influencia en el rendimiento percibido de los atletas de élite en el deporte adaptado, dado el protagonismo a sus interpretaciones idiosincráticas entendidas como expectativas. Dichas investigaciones, caracterizan las variables psicosociales y la identidad social de los atletas (Pinheiro y Liconln, 2018), su perfil psicológico (Roswal y Henchen, 1991) y el nivel de fatiga pre y post-competitiva (Paulse et al., 1991), analizando en qué forma su comportamiento emocional y nivel de rendimiento responde cuantitativamente a los del resto de la población (sin discapacidad reglada), un cotejo que orienta al psicólogo deportivo a adaptar apropiadamente sus sistemas de entrenamiento a las características de sus participantes (expectativas y nivel de afrontamiento competitivo), optimizando así, su rendimiento y aportando hallazgos que contribuyan a la equidad de condiciones de partida de toda la población (Vázquez, 2004; de la Vega et al., 2013).

Es así como la autoconfianza es una variable que influye en la ejecución al logro de un deportista, es decir, “los juicios de valor que poseemos sobre nosotros mismo influyen en nuestra ejecución” (Marin , 2009, p. 1), por lo que, gracias a la teoría de Bandura (1977) se puede generar dos tipos de expectativas la de eficacia y la de resultados, en la primera se reconoce la creencia del deportista supera una prueba y la segunda es cuando se cree a que un comportamiento en específico puede llevar a cierto resultado.

Gracias a lo anterior se reconoce un constante acercamiento a lo cognitivo, en donde la psicología deportiva a estudiado con vigor técnicas como los auto diálogos, encontrando que estos según su objetivo permiten el aumento de la autoconfianza, es así como Montero y Cervello-Gimeno (2016) comenta que en su estudio sobre la influencia del auto diálogo, en las necesidades psicológicas básicas, relación entrenador-deportista y la ansiedad, se encontró que

“Las variables autonomía y competencia de la dimensión necesidades psicológicas básicas se relacionaron significativamente de forma positiva sobre la autoconfianza” (p. 2)

Por otro lado, el Comité Mixto de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), explican un modelo multidimensional e integral de riesgos psicosociales en el noveno encuentro en Ginebra del año 1984, en donde, se evidencian 3 factores de riesgo. En primer lugar, los factores individuales o intrapersonales que consta de las capacidades y necesidades individuales. En segundo lugar, se encuentran los factores externos o socioculturales, es decir, las situaciones personales fuera del área evaluada (laboral, deportiva, académica). Finalmente, se encuentran los factores laborales o interpersonales, los cuales son el medio ambiente y las condiciones que otorga la organización o en este caso el equipo deportivo y las entidades gubernamentales (Bucci, 2015; Tranaeus et al., 2021).

Marco multidisciplinar

Según Sánchez-Pay (2019), las disciplinas que más han estudiado el deporte adaptado son la fisiología, la psicología del deporte, la biomecánica y la sociología, especialmente desde los Juegos Paralímpicos de Londres en 2012, el evento de paralimpismo que ha tenido más impacto social y económico hasta la fecha; la producción científica ha aumentado y el deporte adaptado se ha orientado más hacia el deporte competitivo y de alto rendimiento (Sánchez-Pay, 2019), por lo que existe mayor evidencia sobre las demandas de competición a nivel técnico, táctico, físico, fisiológico y psicológico, lo que aporta mayor conocimiento sobre el atleta paralímpico en relación a diversos elementos de su deporte.

No obstante, a nivel latinoamericano, existe un bajo compromiso del Estado/gobierno para el trabajo de la actividad física y el deporte paralímpico, pues la ley no es suficiente para el desarrollo deportivo en general y se requieren recursos financieros y humanos bien distribuidos a nivel nacional y local, donde se facilite la accesibilidad en los recintos deportivos, el transporte y la conectividad para su práctica, así como la formación profesional y técnica de las ciencias aplicadas de alta calidad (Muñoz et al., 2020).

Por su parte, Ferrante (2012), contemplando la teoría de los campos sociales del sociólogo Pierre Bourdieu señala que en el deporte adaptado se han presentado frecuentes luchas simbólicas para aceptar o resistir los sentidos hegemónicos, pues afirma que:

“Al considerar el deporte y la discapacidad como una estrategia de inclusión social fomenta la identidad devaluada en la industria de la rehabilitación, dado que se deriva de una ideología implícita que refuerza los procesos de estigmatización asociados a la discapacidad al exigir un mero adiestramiento del cuerpo [con discapacidad] a las propiedades exigidas por el cuerpo capaz” (p. 39).

En congruencia con la posición adoptada anteriormente, se opta por retomar el Modelo Social de la Discapacidad como paradigma predominante, puesto que, plantea a la discapacidad como una construcción social y no como una deficiencia, es decir que, el diseño limitante de la sociedad, promueve un medio coercitivo, manteniendo barreras que excluyen y limitan el desarrollo de su independencia y autodeterminación de las personas en situación de discapacidad, aumentando la brecha de oportunidades entre ellos y “aquellos cuyas características corresponden con unos hipotéticos estándares de normalidad” (Úbeda et al., 2015, p. 71). Una propuesta encaminada a celebrar la diferencia a través de la investigación social, la actualización de políticas públicas y el desarrollo de intervenciones fuera de la producción

médica, “acomodando las necesidades individuales y colectivas dentro de la actividad general de la vida, económica y cultural” (Victoria, 2013, p. 1099).

Por tanto, se recurre al Principio de Normalización (Nirje, 1992), admitiendo la necesidad de que el medio sea adaptado a los individuos. Sin embargo, Wolfensberger (1983) y Vermeer (1988) señalan también, que, la estigmatización a las poblaciones no normativas puede ser reducida a través de dos intervenciones: mediante una gran aptitud y por medio de la mejora de la imagen social. Planteando así, al deporte adaptado y la actividad física como un medio facilitador, que responde a los problemas sociales y que “tiene su máxima expresión en las condiciones de salud”, pero también es “una herramienta de la palabra y del acto, que motiva el fortalecimiento de valores y el reconocimiento de la diferencia” (Alvis y Neira, 2013, p. 811).

Sin embargo, Alvis y Neira (2013), resaltan el deporte paralímpico como un instrumento económico orientado a la innovación, los cambios socioculturales y las fuerzas políticas; explicando cómo, al regirse en esencia por la política del mérito (que gratifica el desempeño competitivo, la victoria y los récords deportivos como el u objetivo principal para el atleta, para quienes en él invirtieron y para la sociedad en general), excluyen a los deportistas sin logros, “perdiendo así, su sentido inclusivo y de equidad” (p. 811).

La consecuencia de lo anterior es que las capacidades individuales y físicas de la mayoría de los deportistas pasan desapercibidas, “impulsando la desinstitucionalización de la discapacidad” (Alvis y Neira, 2013, p. 812), por tanto, en medio de la búsqueda de resultados dignos de exaltación, la activación social y el mantenimiento de su nivel deportivo, los atletas ponen en riesgo su calidad de vida, sin asegurar necesariamente un apoyo económico o estímulo social proporcional a su entrenamiento.

Marco legal

El Sistema Nacional del Deporte (SND) está compuesto por entidades públicas como Coldeportes (actualmente Mindeportes), entes deportivos departamentales y entes deportivos municipales. Por otro lado, entidades privadas como el Comité Olímpico Colombiano, Comité Paralímpico Colombiano (CPC), federaciones deportivas nacionales, ligas y clubes deportivos.

La Ley 1946 (Congreso de Colombia, 2019) reestructuró el sistema paralímpico colombiano, con el fin de responder correctamente a las normas internacionales vigentes. En ella, se define al Comité Paralímpico como un organismo autónomo y de derecho privado sujeto a la vigilancia y control de COLDEPORTES, y reglamenta la estructura y organización de sus categorías jerárquicas, estableciendo la siguiente distribución: A nivel Municipal y Distrital (Clubes deportivos y promotores); Departamental y de Distrito Capital (ligas y asociaciones) y a nivel Nacional (Federaciones Deportivas y CPC).

En la Ley 181 (Congreso de Colombia, 1995), denominada la ley del deporte, se reconocen los artículos relacionados con la intervención psicosocial del atleta, por ejemplo, los títulos 36, 38, 39, 40, 43, 44, 73 y 74, que resumen acuerdos y definiciones sobre la seguridad social y estímulos para el deportista, desarrollo de los comités olímpicos, deporte competitivo, deporte de alto rendimiento y la formación del recurso humano.

Por su parte, en la Ley 1389 (Congreso de Colombia, 2010) se establecen incentivos y a su vez moviliza a las entidades públicas y privadas con el fin de crear programas de apoyo para los deportistas de alto rendimiento.

Dentro del Gobierno de Iván Duque y según el libro *Colombia tierra de atletas* de MinDeportes, se destaca que en febrero del 2021 entró en vigencia la Ley 2083, con el fin de reformar el artículo 380 del código penal, aumentando las sanciones para aquellos deportistas

que “sin justificación terapéutica y con el fin de incrementar capacidades físicas o psicológicas del deportista, profesional o aficionado, le suministre o administre alguna sustancia o método prohibido por la AMA [Asociación Médica Americana]” (Rivera, et al., 2015, p.110). Es así como, se encuentra la necesidad de reconocer que el deportista paralímpico dentro de sus tratamientos de salud utiliza fármacos que son importantes para enfrentar adversidades que se presenta dentro de la discapacidad, por lo cual, se apuesta a un mayor análisis de estos medicamentos para que no sean un impedimento en la participación deportiva competitiva.

Ahora, considerando la ISO 45003 (ICONTEC, 2021) orientada a la gestión de la seguridad y salud psicológica en el trabajo, se guía la importancia de la gestión de los riesgos psicosociales y el bienestar para disminuir el deterioro de la salud que puedan generar posibles peligros psicosociales y dar cumplimiento a las necesidades y expectativas físicas, mentales, sociales y cognitivas de una persona vinculadas a su labor. Así, se resalta la importancia del rol del entrenador, ya que, el vínculo con los profesionales, el modelo de entrenamiento, las cargas y la comunicación influyen en el rendimiento del deportista, lo cual, podría contribuir al desarrollo de la seguridad psicológica. Lo anterior, es resaltado por la Ley 2210 de 2022, en el artículo 5, donde se refleja la reglamentación sobre el ejercicio profesional del entrenador deportivo.

Marco Metodológico

Marco paradigmático

Los determinantes sociales de la salud son “aquellas condiciones en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen” (Otero y Zunzunegui, 2011, p.88). Es decir, es el conjunto de las dimensiones sociales, políticas, económicas, ambientales y culturales que influyen en el estado de salud, además de participar en la aparición o desaparición frente a las inequidades sanitarias entre las relaciones tanto nacionales como internacionales, por lo que modifican “la distribución del poder, los ingresos, los bienes y servicios, las circunstancias que rodean la vida de las personas.... condiciones de trabajo y ocio, estado de vivienda y entorno físico” (OMS, 2009, p.1).

Estos determinantes pueden ser abordados desde tres dominios diferentes, una de estos se ubica en el plano singular, en donde, se puede encontrar específicamente al individuo con su base biológica y su entorno inmediato como lo puede ser la familia, además, en esta dimensión y/o dominio estaría el tipo de discapacidad, ya que, esta tiene una gran influencia dentro de las relaciones y decisiones, creando nuevos estilos de vida (Arias, 2016)

Es así, como a su vez se incluyen los determinantes sociales en el plano particular o meso (OMS, 2009) en el estudio del deporte, ya que, pasó de evaluar solo factores intrínsecos a tener en cuenta factores biológicos, condiciones esperables en la vida, cohesión social, contexto psicosocial, estilos de vida y sistema sanitario. Por lo que, este enfoque no deja la responsabilidad solo en el individuo, sino que permite analizar al para atleta de todos sus escenarios, para así poder evaluar la influencia de factores sociales, políticos, económicos, ambientales y culturales. En la dimensión Meso se encuentra la particular relación con instituciones directa-reglas, es decir, se ve cómo se prestan las garantías para la práctica del

deporte (ministerio del deporte) además desde una visión estructural se puede evidenciar como la sociedad entiende la discapacidad y los para atletas, esto permite el relacionamiento con las cosas.

En el plano General o estructural se encuentran los significados y condiciones en la sociedad, que nos permea, pero no la cambiamos a ella, ya que, en el paralelo entre lo individual y lo institucional el significado afecta y puede ser transformado, en cambio, lo estructural no puede ser cambiado. Es así, como se analiza los modos de vida y como estos son afectados por dimensiones política, económica, cultural y ambiental (Arias, 2016).

Gracias a lo anterior, el modelo de análisis para el desarrollo humano pleno en el área del deporte contribuye al crecimiento autónomo de derechos sobre las condiciones de inclusión o exclusión dentro de los determinantes sociales y el paralimpismo. Por lo que, yace los derechos y la elección libre de los mismos, priorizando la posibilidad de elegir, llevando este estudio al análisis de la relación del problema con las realidades sociales.

En este sentido, para la presente investigación, se recurrirá a una postura desde los determinantes sociales en salud, la cual es coherente con el abordaje de los determinantes sociales y guiará la interpretación teórica de las variables propuestas.

El paradigma sobre determinantes sociales en salud, el cual, se basa en la idea de que los fenómenos están interconectados y son parte de un sistema más amplio. Por tanto, su interés se centra en comprender las relaciones entre sus partes. Usa técnicas de modelado y análisis de redes que permiten estudiar las interacciones entre variables de un sistema. Lo cual implica recopilar datos cuantitativos sobre las variables relevantes (Riesgos Psicosociales y Rendimiento percibido, enmarcados en los niveles singular, particular y estructural) y analizar las relaciones y patrones emergentes utilizando métodos estadísticos.

En consecuencia, en lugar de enfocarse únicamente en variables aisladas, se puede considerar el sistema más amplio en el que estas variables interactúan, permitiendo estudiar los RP en planos como lo singular, particular y general.

Paradigma epistemológico

Este estudio se desarrolla a partir del modelo empírico analítico utilizado para observar los fenómenos y construir teoría a través de datos empíricos que pretenden explicar los objetos de estudio, controlarlos, ejercer acción directa sobre ellos y predecirlos (Ciro, 2006).

A su vez, requiere de una hipótesis basada en teorías sistemáticas y nomológicas (leyes) para atender a su carácter deductivo que busca mecanismos causales de los fenómenos para validar teorías.

Por ello, un proceso investigativo en este enfoque necesariamente debe partir del acumulado teórico relacionado con el objeto de estudio que pretende explicarse, tanto para identificar el problema de investigación como para responder previo al contacto con los referentes empíricos (Hernández, et al., 2014; Ciro, 2006).

Aquí se explicitan las variables riesgos psicosociales y percepción del rendimiento deportivo resaltando sus relaciones que ayudan a darle sentido a la hipótesis inicial, por lo que se ha establecido como sistemas de medición pruebas psicotécnicas, cuyos resultados se analizan estadísticamente por medio del programa SPSS. Este procedimiento configura el momento lógico de la investigación y le da sentido al momento metodológico, permitiendo recoger e interpretar la información según un contexto particular (Ciro, 2006).

Enfoque cuantitativo

El paradigma post-positivista, en el que se sustenta el enfoque cuantitativo, permite a la investigación social y comportamental analizar patrones de conducta a través de lo observable, manipulable y verificable (Cuenya y Ruetti, 2010), admitiendo que “la realidad existe, pero no puede ser aprehendida completamente” (Ramos, 2015 p. 11). Por tanto, adoptar este enfoque implica aceptar que la “comprensión total y absoluta de la realidad se basa en la imperfección de los mecanismos intelectuales y perceptivos” (p.11), buscando la objetividad con sus posibles sesgos, ya que se limita la inclusión de todas las variables posibles en un fenómeno y, en consecuencia, acepta la participación de herramientas cualitativas.

Por tanto, dado que las aproximaciones del presente estudio se enmarcan dentro las líneas investigativas correlacionales, en donde, se retomarán características del enfoque cuantitativo, como base de la visión metodológica y la interpretación de los hallazgos que se encontrarán, “con la finalidad de lograr los objetivos de la investigación de forma válida y con alta precisión” (Balestrini, 2000 p. 44), contribuyendo a la generación de conocimiento, poniendo a prueba la hipótesis inicial mediante herramientas estadísticas que permita verificar o contrarrestar teorías desde el análisis cuantitativo por medio de un estudio de caso (Guba y Lincoln, 2022).

Gracias a lo anterior se puede decir que, este estudio de caso busca “generalizar proposiciones teóricas” más no generalizaciones estadísticas, ya que, no se tiene como objetivo enumerar frecuencias, es así, como se busca hacer una abstracción teórica identificando los riesgos psicosociales que afectan en la percepción del rendimiento en los para atletas del parque Timiza (Comet y Jiménez, 2016).

Alcance

En este estudio se tendrá un alcance correlacional, ya que, su principal propósito es, "saber cómo se puede comportar una variable según la otra variable correlacionada" (Arias, 2021, p.71). Es así como en este estudio se busca determinar relaciones entre las variables de percepción del rendimiento deportivo y riesgos psicosociales, entendiendo que la correlación no es una asociación.

Según Osada y Salvador (2021) “las pruebas de correlación requieren un número de datos que permitan la evaluación correcta de la misma, este número se basa en múltiples factores como el coeficiente de correlación” (p.1383). A consecuencia de lo anterior, al ser estadísticas no paramétricas en este estudio se realizarán correlaciones bilaterales mediante el coeficiente de rho Spearman, con un valor de probabilidad de 0.05.

Diseño

Este estudio es de naturaleza deductiva y transeccional orientado a profundizar en un único período de tiempo sobre las dinámicas características de las variables RP, PRD y RD en el equipo de para atletismo evaluado.

El diseño de esta investigación consiste en un estudio de caso único, por medio del cual, según Mills et al. (2010), se pretende identificar una relación causal entre las variables en un contexto singular y posteriormente analizar los datos en función del desarrollo previo de proposiciones teóricas.

Mediante la triangulación de la evidencia, el estudio de caso permite utilizar una variedad de fuentes ya sea cualitativas o cuantitativas para recolectar información de manera amplia y

detallada sobre el desarrollo de un fenómeno en su entorno real y posteriormente realizar una generalización analítica en lugar de estadística (Jiménez y Comet, 2016).

En este caso, las explicaciones derivadas de los resultados de la muestra solo podrán generalizarse al interior de la totalidad del grupo específico, pues no se cumple con la representatividad necesaria para extrapolar el análisis a otras unidades de la población (Martínez, 2006).

Población

La población objeto de estudio estuvo compuesta por un grupo de para atletas de alto rendimiento de la ciudad de Bogotá. Un colectivo, cuyas características abarcan una amplia variedad de habilidades adaptativas, que aportan una riqueza significativa a la diversidad de la muestra.

Muestra

La selección de los participantes se llevó a cabo mediante una muestra no probabilística por bola de nieve, lo que implica que, la inclusión de los participantes se basó en recomendaciones y conexiones dentro de la comunidad de entrenadores y equipos de entrenamiento paralímpico. A su vez, se realizó un reclutamiento en cadena de atletas que recibieron un entrenamiento integral (físico, técnico, táctico y psicológico) basado específicamente en variables transversales tales como auto diálogo, concentración, visualización y rutinas previas a la actuación (Véase anexo 4).

La muestra está compuesta por 29 deportistas que se desempeñan en un equipo de para atletismo de la ciudad de Bogotá, con una configuración por sexo de 17 hombres y 12 mujeres

con edades comprendidas entre los 14 y 54 años. Entre ellos hay un grupo de atletas entrenados en “*Field*” (Pruebas de Campo evaluadas en salto y lanzamiento) y otros en “*Track*” (*Carreras de Pista* compuesta por obstáculos y marcha), y cuyas características sociodemográficas, abarcan 10 categorías en la Clasificación Funcional en el Deporte (CIF) tales como visual, auditiva, intelectual, parálisis cerebral, física por lesión medular, física por displasia de cadera, física en miembro derecho superior, física en extremidades inferiores (con prótesis), física por amputación y en silla de ruedas; y cuya trayectoria profesional, despliega una amplia representación de variables presentes en la población objeto y por tanto, permite hacer un seguimiento exhaustivo del comportamiento de ambos fenómenos de estudio en diferentes variables, a través de un análisis descriptivo de tendencias, patrones y variaciones segmentado por subgrupos.

No obstante, es importante puntualizar las condiciones de participación del grupo de participantes, puesto que, para el desarrollo del proyecto y en el intercambio aporte-beneficio explicado a la población, se efectuó un acuerdo sobre las condiciones de aplicación de los instrumentos, estableciendo una participación voluntaria y sin remuneración económica, sin embargo, se ofertó un acompañamiento psicológico a su entrenamiento igualmente voluntario.

Criterios de inclusión y exclusión

Los principales criterios de inclusión son ser para atleta de alto rendimiento y estar inscrito en el equipo de para atletismo del parque Timiza. Por otro lado, el criterio de exclusión más relevante son atletas que no estén en condición de discapacidad y no hayan dado su consentimiento explícito para ser evaluados.

Descripción de los instrumentos

Encuesta Socio deportiva

Se construye una encuesta con el fin de caracterizar a los participantes a nivel socio deportivo en términos de su edad, sexo, estrato socioeconómico, discapacidad, medio de transporte utilizado para llegar al lugar de entrenamiento, clasificación funcional, modalidad deportiva, historia de práctica, nivel de competición, preseas y participación en competiciones. Éstas últimas servirán como eje para determinar el rendimiento deportivo en lo que respecta al desempeño de cada atleta.

Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

El instrumento empleado para medir la percepción del rendimiento deportivo fue el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) diseñado por Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001) y adaptado por Pagano y Vizioli (2020).

El cuestionario adaptado consta de 25 ítems distribuidos en cuatro escalas, orientadas a evaluar el control del estrés (8 ítems), la autoconfianza (5 ítems), la cohesión de equipo (8 ítems) y la motivación (4 ítems).

El deportista califica cada ítem en función de una escala likert de 0 a 4 puntos que comprende cinco opciones de respuesta, las cuales van entre totalmente en desacuerdo y totalmente de acuerdo, además de un ítem para indicar que el reactivo no se comprende.

Las propiedades psicométricas señalan una estructura factorial sólida, unos índices de consistencia interna aceptables por un coeficiente alfa de Cronbach de .85 (Gimeno et al. 2001) y

un omega de McDonald por factores que oscila entre .80 a .89 (Pagano y Vizioli, 2020). A su vez, presenta una validez de contenido adecuada (.80-1) respecto a la relevancia y coherencia de los ítems derivada de una adaptación léxica y un juicio de expertos.

El CPRD es un instrumento utilizado en deportistas iberoamericanos de 13 años en adelante para el estudio de variables relacionadas con el rendimiento deportivo en cualquier modalidad, si bien, no evalúa estrictamente el constructo en cuestión, sus ítems son cercanos a la definición establecida en esta investigación para percepción del rendimiento deportivo.

Cuestionario de Autopercepción de la Excelencia en el Deporte (CAED)

El Cuestionario de Autopercepción de la Excelencia en el Deporte (CAED) creado por Simón, Fernández y Contreras (2017) fue el instrumento utilizado para medir los riesgos psicosociales, dado que consta de 50 reactivos valorados en una escala likert de 0 (totalmente en desacuerdo) a 10 (totalmente de acuerdo) para evaluar en retrospectiva, la influencia ejercida por las características personales (12 ítems), los entrenadores (12 ítems), la naturaleza del entrenamiento (8 ítems), la familia (8 ítems), el entorno y los recursos (10 ítems) en los resultados deportivos.

Este cuestionario puede aplicarse en un amplio espectro de deportistas y ha sido un referente a nivel teórico en estudios que consideran las condiciones contextuales para propiciar un óptimo desarrollo del talento deportivo (Agudelo-Velásquez y Ortiz-Urbe, 2020) y la comprensión de la excelencia en el deporte adaptado (Celestino y Pereira, 2018).

En tanto a sus propiedades psicométricas, el CAED cuenta con una excelente consistencia interna (.94), índices de fiabilidad de las escalas por alpha de Cronbach que van

entre .80 y .94, coeficientes test-retest entre .89 y .96 y un análisis factorial confirmatorio que demuestra la calidad del instrumento (Simón et al., 2017).

Procedimiento de recolección e interpretación de los datos

Fase 1: Se construye un formulario en Microsoft (Véase anexo 5) para facilitar la administración digital de los instrumentos y el consentimiento informado en el escenario de entrenamiento.

Fase 2: Se genera el primer contacto con el entrenador para contextualizar los objetivos de la investigación y acordar la contraprestación para el equipo a cambio de su participación, a partir de lo cual, se establece el desarrollo de un breve plan de intervención psicológica deportiva.

Fase 3: Se genera el primer contacto con los deportistas paralímpicos. Mediante un autoinforme oral se identifican los fenómenos psicológicos que dificultan el rendimiento deportivo de cada atleta en aras de diseñar un plan de intervención que contemple las necesidades más frecuentes en el equipo además de las sugerencias del entrenador.

Fase 4: Aplicación de instrumentos. Los cuestionarios al ser administrados por las investigadoras permitieron ampliar y describir las respuestas de los participantes a cada ítem mediante una entrevista no estructurada.

Fase 5: Diseño de intervenciones de acuerdo al sondeo con entrenador y deportistas. Se establecen cuatro sesiones de intervención orientadas al desarrollo de habilidades de auto diálogo, concentración, visualización y una sesión de seguimiento. En esta última, con apoyo del entrenador del equipo se estructura un entrenamiento que implicó el empleo de las habilidades psicológicas desarrolladas a lo largo del plan de intervención y se retroalimentó la actividad con el fin de fortalecer lo aprendido.

Fase 6: Análisis de datos mediante el software estadístico SPSS. En una matriz de Excel se depuran los datos y se seleccionan los participantes que cumplen con los criterios de inclusión

determinados. De esta manera, se excluyen tres guías que no eran para atletas de alto rendimiento y se desarrolla el análisis con los resultados de 29 participantes a través del cálculo de estadísticos descriptivos, coeficiente de correlación y prueba de normalidad para posteriormente contrastar los hallazgos con la teoría previamente descrita sobre el objeto de estudio.

Fase 7: Devolución de resultados de la investigación. A manera de agradecimiento y como memoria del estudio realizado, se entrega y socializa un folleto al entrenador del equipo y a los para atletas que participaron como una estrategia a partir de la cual se muestran los hallazgos de la investigación, señalando los factores que requieren de especial atención para optimizar el desempeño tanto en los entrenamientos como en las competencias.

Consideraciones éticas

Esta investigación se desarrolla a partir de la ética y la responsabilidad profesional necesarias para garantizar el bienestar de los participantes, tal como establece la Ley 1090 de 2006 para la investigación (art. 49) y la intervención en Psicología (art. 3).

Acorde a un rigor metodológico, se emplearon instrumentos de evaluación validados y confiables científicamente (art. 47), para la identificación de las variables asociadas a los riesgos psicosociales modificables y no modificables, conservando siempre la premisa de que los resultados no serían suficientes para determinar un diagnóstico o rotulación definitiva (art. 36).

Lo anterior, más bien, orientó para que las psicólogas en formación junto al director de trabajo de grado diseñaran las intervenciones psicológicas grupales necesarias para el ejercicio deportivo como una aproximación a la prevención primaria, en la cual, se pretende dotar a los atletas de estrategias psicológicas para disminuir la incidencia de los riesgos (Redondo, 2004).

Conforme al art. 36 numeral 10 de la Ley 1090 (2006), en las fichas técnicas se registraron de manera sustentada los procedimientos desarrollados con los deportistas a través de técnicas estandarizadas tales como los auto mandatos (Morán y Toner, 2018), las rutinas previas a la actuación (Eklund y Tenenbaum, 2014) y la visualización (Espindola, 2019) para que tanto los atletas como los entrenadores reconocieran el criterio científico de cada sesión.

Los detalles del estudio fueron comunicados a todos los participantes y representantes legales de los deportistas menores de edad, a través de un consentimiento y asentimiento informado escrito. En estos documentos, se expresa de manera clara, explícita y completa el propósito, los procedimientos, los riesgos y los beneficios de la investigación desarrollada a partir de los principios de beneficencia, no maleficencia, autonomía, justicia y veracidad (COLPSIC, 2018). De esta manera, se privilegia el respeto por la libertad de los usuarios de ser sometidos a una evaluación, se garantiza que cada deportista decida participar voluntariamente y/o negarse a continuar en el estudio si así lo considera en cualquier momento, y se enfatiza que tiene el derecho a conocer sus resultados o proporcionarle información adicional durante la investigación (Ley 8430, 1993, art. 15).

Es de reconocer, que durante la aplicación se tuvieron hallazgos que derivaron en recomendaciones de atención clínica especializada (Ley 1090, 2006, art. 36), ante lo cual se sugirió asistir a la red ISUAP para atender las situaciones que superaban los límites de la competencia de los investigadores y del estudio mismo.

Lo anterior, se realizó procurando prevalecer la seguridad de los atletas, dado que, según el art. 11 de la Ley 8430 (Ministerio de Salud, 1993), norma científica que regula la investigación en salud, este estudio se comprende como una investigación con riesgo mínimo en

la que se tratan aspectos psicológicos sensibles durante la recolección de los datos a través de pruebas psicotécnicas sin manipular la conducta de los sujetos.

A su vez, en aras de garantizar el respeto a la vida, la dignidad y sobre todo el secreto profesional durante la valoración de las esferas cognitivas, emocionales y sociales asociadas a los constructos en estudio, se utilizó la Ley 1581 (Congreso de Colombia, 2012) para orientar el tratamiento de datos y la confidencialidad de la información mediante procedimientos de recolección, uso, acceso y supresión a la información promoviendo el derecho habeas data con el fin de conservar los resultados de las pruebas en condiciones de seguridad. Lo que significa que la información de ninguna persona será revelada a terceros y la devolución de resultados responderá a un análisis global de los mismos salvaguardando los nombres y datos de identificación de los sujetos (Ley 1090, 2006, art. 29). Se asegura que no existe ningún conflicto de intereses, y, por tanto, la información se emplea únicamente con fines investigativos.

Resultados

El análisis de los resultados consta de un análisis estadístico descriptivo a partir de medidas de tendencia central, la prueba de normalidad Shapiro-Wilk y el coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 1

Caracterización de la muestra

Variable	Muestra total (n=29)
Edad (años)	31,10 ($\pm$ 11,55)

Nota: Elaboración propia (2023).

La muestra de para atletas evaluados está constituida por 13 jóvenes y 16 adultos con una media en edad de 31,10 y una desviación estándar de 11,55.

En general, los participantes se involucraron en el para atletismo a una edad media de 21 años, no obstante, el 62% de la muestra inició a practicarlo a los 14 años en promedio y el otro 38% a una media de 30 años.

En conjunto cumplen con una media de 8 años de práctica deportiva a nivel de alto rendimiento. El desagregado de promedios indica que el 62% lleva 4 años de práctica, el 27% lleva 11 años y el 11% lleva 28 años, lo que significa que en los últimos años ha incrementado la vinculación de personas al equipo paralímpico de alto rendimiento.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje en relación a la muestra
Sexo	Masculino	17	59%
	Femenino	12	41%

Estrato socioeconómico	Bajo-bajo	3	10%
	Bajo	14	48%
	Medio-bajo	11	38%
	Medio	1	3%
Discapacidad	Auditiva	1	3%
	Discapacidad en extremidades inferiores (con prótesis)	1	3%
	Física amputación silla de ruedas	1	3%
	Física displasia de cadera	1	3%
	Física lesión medular	6	21%
	Física miembro derecho superior	1	3%
	Intelectual	1	3%
	Parálisis cerebral	12	41%
	Visual	5	17%
Prueba de atletismo	Pista	7	24%
	Campo	20	69%
	Pista y campo	2	7%
Participación en campeonatos	Ninguno	1	3%
	Intercolegiados	2	7%
	Únicamente Nacionales	15	52%
	Únicamente Sudamericanos/Parapanamericanos	1	3%
	Nacionales e internacionales	8	28%
	Nacionales, sudamericanos e internacionales	2	7%
Medio de transporte para llegar a su lugar de entrenamiento	Transporte público	18	62%
	Caminata	4	14%
	Silla de ruedas eléctrica	1	3%
	Carro propio	3	10%
	Carro contratado	1	3%
	Moto	2	7%

Nota: Elaboración propia (2023).

El análisis se realizó sobre una muestra, cuyo tamaño y características, permitieron un seguimiento más exhaustivo sobre variables antes no consideradas que podrían influir en el estudio de ambos constructos. En este sentido, la muestra incluyó 29 atletas colombianos, 17 hombres (59 %) y 12 mujeres (41 %) cuya edad oscila entre los 14 y 54 años. El 86% de los participantes proceden de estratos socioeconómicos Bajo y Medio-Bajo, y el 61 % recurre al transporte público, como desplazamiento hacia su lugar de entrenamiento y solo el 17 % tienen un vehículo de uso particular.

Por otro lado, la muestra incluye una amplia gama de representación, distribuida en 10 categorías diagnósticas de discapacidad, siendo parálisis cerebral (41%) y física lesión muscular (21%), las más comunes. De igual forma, el 69% de los participantes se preparan para las pruebas de campo, el 24% se desempeñan en carreras de pista y solo el 7% entrena para ambos.

Finalmente, se considera la categoría participación en campeonatos, como fundamental en la comparación de su recorrido profesional, estableciendo que, la mayoría de los atletas compitieron en eventos “únicamente nacionales” (52%); el 8% ha participado de campeonatos “nacionales e internacionales”; el 7% ha sido parte de eventos “nacionales, sudamericanos e internacionales” y solo el 3% no ha tenido experiencias de competencia anteriores.

Tabla 3

Descriptivo de Preseas

Categoría	Frecuencia	Porcentaje en relación con la muestra
------------------	-------------------	--

Clases de Medallas	Oro	4	13.8
	Oro, plata	4	13.8
	Oro, bronce	2	6.89
	Oro, bronce, plata	2	6.89
	Plata	1	3.44
	Oro, plata, bronce	8	27.6
	Plata, oro	1	3.44
	Plata, oro, bronce	4	10.34
	Plata, bronce, oro	1	3.44
	Plata, bronce	2	6.89
Cantidad de Medallas	0 a 9	15	51.7
	10 a 19	4	13.8
	20 a 29	4	13.8
	30 a 39	5	17.2
	> 40	1	3.4

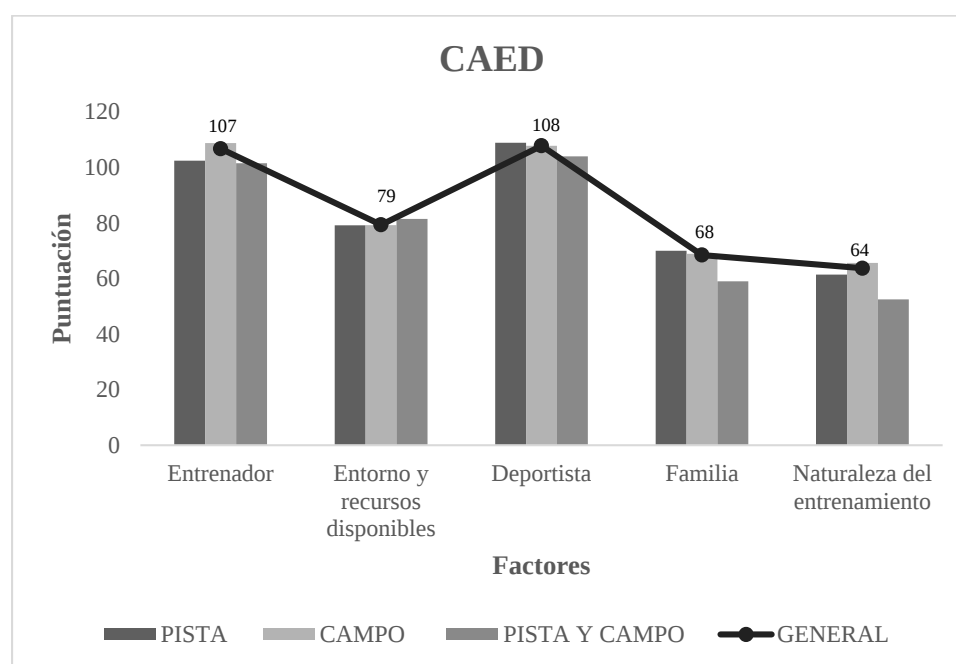
Nota: Elaboración propia. En esta tabla se encuentran las frecuencias de las medallas ganadas por la totalidad de para atletas desde el inicio de su carrera deportiva.

En esta distribución de frecuencias se presentan las medallas obtenidas a nivel de clase. Las categorías están ordenadas de mayor a menor en función de las medallas que se han ganado a lo largo de la carrera, frente a lo cual las clases de mayor frecuencia son las de oro/plata/bronce alcanzadas por los atletas de campo, por su parte, los atletas de pista se destacan en su mayoría con las clases de oro, oro/plata y oro/bronce/plata mientras que los atletas que practican ambas pruebas han obtenido medallas de plata y bronce respectivamente.

Asimismo, se presenta la cantidad de medallas. El intervalo de 0 a 9 representa la mayor frecuencia y fueron obtenidas por atletas de campo que llevan en promedio 5 años en el deporte. La siguiente frecuencia corresponde al intervalo de 30 a 39 medallas obtenidas por atletas de pista que llevan en promedio 15 años compitiendo. Los intervalos de 10 a 19 y 20 a 29 en su mayoría las han obtenido los atletas de campo que llevan en el deporte 11.5 años para el primer intervalo y 4.4 años para el segundo. Sólo un deportista de pista ha conseguido preseas superiores a 40 en los 10 años de su carrera deportiva.

Figura 1

Media Cuestionario sobre percepción de los factores relacionados con la excelencia en el deporte



Nota: Elaboración propia (2023).

El gráfico presenta los puntajes obtenidos para los factores que influyen en el éxito deportivo de acuerdo con la percepción de los participantes conforme a una valoración retrospectiva. Se evidencia que a nivel de prueba los puntajes son similares. La dimensión

deportista se refiere al conocimiento sobre el deporte, las características físicas y personales que interfieren en la práctica deportiva y de acuerdo con los resultados, es el factor más fuerte.

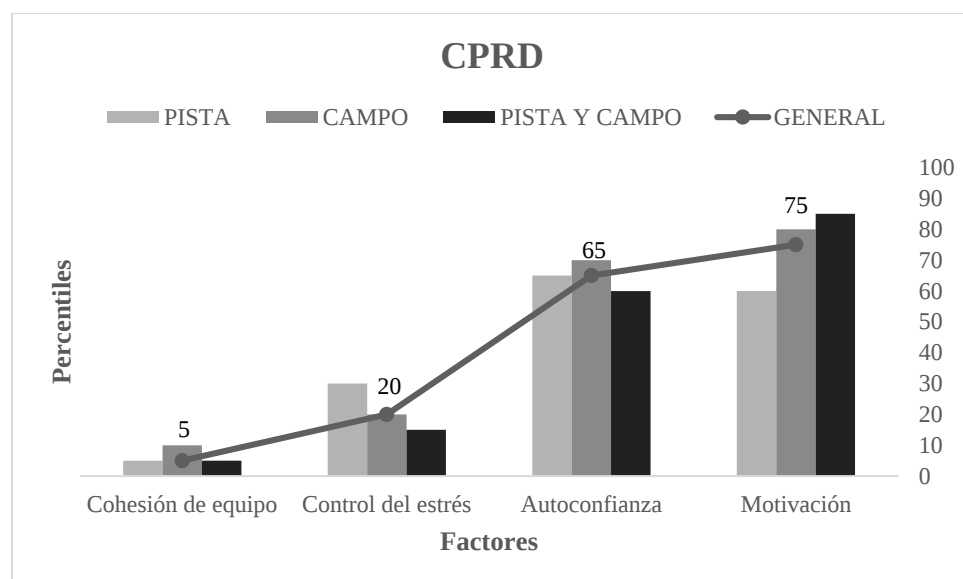
De igual manera, el factor entrenador representa un puntaje alto, lo que significa que es un facilitador para el rendimiento deportivo por el trato, la orientación y la experiencia que le brinda al equipo.

El factor entorno y recursos disponibles refiere que existe una satisfacción media debida al patrocinio económico, los implementos deportivos, el personal de apoyo y el entorno competitivo con el que se cuenta.

El factor familia entendido como la implicación del círculo emocional más cercano para fomentar la carrera deportiva, señala un puntaje medio, siendo pista y campo el grupo con puntajes más bajos. El factor naturaleza del entrenamiento concebido por la calidad e integridad de la práctica indica un puntaje medio en la cantidad, intensidad y variabilidad de los entrenamientos.

Figura 2

Percentiles Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo



Nota: Elaboración propia (2023).

La figura muestra los percentiles en los que se ubica la muestra evaluada en cada factor de acuerdo con el baremo estandarizado del CPRD. En términos generales, el factor de motivación entendido como el interés por entrenar, establecer y conseguir objetivos, así como el papel que representa el deporte para la vida del atleta. Siendo el factor más destacado en la muestra, a nivel de equipo ocupa el percentil 75, donde pista es el más bajo con P 60 y el de pista y campo el más alto con P 85.

El factor autoconfianza, incluye la evaluación que hace el deportista sobre su rendimiento deportivo durante la competencia, por experiencias previas positivas o negativas y la evaluación que recibe de personas significativas. Así también, valora las habilidades psicológicas que lo favorecen tales como el análisis del objetivo de rendimiento, el ensayo conductual en imaginación y la autorregulación cognitiva. A nivel de equipo ocupa el percentil 65, donde el puntaje más alto lo obtuvo campo con P 70 y el más bajo pista y campo con P 60.

El control del estrés se refiere a la respuesta del deportista frente a las demandas potencialmente estresantes del entrenamiento y la competencia tales como un error, una lesión,

etc. Es un factor que obtiene una baja significativa respecto a los dos anteriores, a nivel de equipo ocupa el percentil 20, siendo el más alto el de pista con P 30 y el más bajo pista y campo con P 15.

La cohesión de equipo valora la satisfacción del deportista respecto a la relación interpersonal con los miembros del equipo y la actitud más o menos individualista en relación con el grupo. A nivel general, este factor ocupa el percentil 5, siendo el más alto el de campo con P 10 y los más bajos pista y pista y campo con P 5.

Tabla 4*Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	0,813	29	0,000
RIESGOS PSICOSOCIALES	0,943	29	0,117

Nota: Elaboración propia (2023). a. Corrección de significación de Lilliefors

Para la prueba de normalidad, que permite elegir el tipo de correlación a utilizar, se destaca el valor estadístico Shapiro-Wilk considerando que la muestra está constituida por un n menor a 50. Teniendo en cuenta que el *valor de significancia* obtenido señala que los datos de percepción del rendimiento deportivo no tienen una distribución normal ($< 0,05$) pero los de riesgos psicosociales sí, entonces se debe utilizar la correlación de Spearman.

Tabla 5

Correlación de Spearman para las Percepción del Rendimiento Deportivo y Riesgos Psicosociales

		COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	SIGNIFICANCIA (BILATERAL)
Rho de Spearman	PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	-0,162	0,400
	RIESGOS PSICOSOCIALES		

Nota: Elaboración propia (2023).

Una correlación de Spearman de -0,162 indica una relación negativa débil entre las variables dentro de la muestra objetivo, lo que sugiere que, aunque hay relación inversa entre los constructos estudiados, no es tan significativa, aunque éstas muestren que son inversas, es decir, que a mejor percepción del rendimiento deportivo son menores los riesgos psicosociales.

Tabla 6

Correlación de Spearman Percepción del Rendimiento Deportivo y Rendimiento Deportivo

		COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	SIGNIFICANCIA (BILATERAL)
Rho de Spearman	PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO	0,04	0,837

CANTIDAD DE
MEDALLAS
GANADAS
DURANTE LA
CARRERA

Nota: Elaboración propia.

El P valor calculado es de 0.837 que es mayor al 0.05 ($0.837 > 0.05$), lo que significa que, la Percepción de Rendimiento Deportivo no se relaciona con la cantidad de medallas ganadas durante la carrera deportiva. Por lo que, el comportamiento de estas variables no se relaciona de manera directa, es decir, si un deportista tiene valores bajos en la percepción del rendimiento deportivo, esto no significaría que la cantidad de medallas ganadas durante la carrera deportiva disminuyan.

Tabla 7

Correlación de Spearman Riesgos Psicosociales y Rendimiento Deportivo

		COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	SIGNIFICANCIA (BILATERAL)
Rho de Spearman	RIESGOS PSICOSOCIALES	0,175	0,363
	CANTIDAD DE MEDALLAS		

Nota: Elaboración propia (2023).

En la tabla anterior se muestra que el coeficiente de correlación de 0, 175, lo que indica que no existe correlación lineal entre las dimensiones de riesgos psicosociales y la cantidad de medallas obtenidas a lo largo de la carrera deportiva, es decir, el rendimiento deportivo.

Tabla 8

Correlación de Spearman entre entorno y recursos disponibles y motivación

		COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	SIGNIFICANCIA (BILATERAL)
Rho de Spearman	ENTORNO Y RECURSOS DISPONIBLES	0,433*	0,019
	MOTIVACIÓN		

Nota: Elaboración propia (2023).

Entre las dimensiones de entorno y recursos disponibles del cuestionario CAED y la dimensión motivación del cuestionario CPRD, se encuentra un coeficiente de correlación del 0.433, lo que representa una correlación media y directa entre estos valores. Es decir, cuando se tiene una puntuación baja sobre entornos y recursos disponibles la motivación tiende a disminuir. Además, el P valor calculado es de 0,019 que es menor a 0.05 ($0.019 < 0.05$), resaltando que los datos tienen un punto de relación significativa, es decir, que la asociación es consistente entre todos los deportistas evaluados de este estudio de caso.

Tabla 9

Correlación de Spearman entre motivación y deportista

		COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	SIGNIFICANCIA (BILATERAL)
Rho de Spearman	MOTIVACIÓN DEPORTISTA	0,363	0,053

Nota: Elaboración propia (2023).

El coeficiente de correlación bilateral de la prueba Rho Spearman es de 0,363, lo que lleva a concluir que las dimensiones de motivación y la del deportista en si es una correlación media y directa, es decir, que entre mayor la motivación mayor el desarrollo del deportista. Por

otro lado, el P valor calculado es de 0,053 que es igual a 0.05 ($0.053 = 0.05$), lo que indica que se encuentra una significancia estadística muy baja.

Tabla 10

Correlación de Spearman entre clases de medallas y autoconfianza

		COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	SIGNIFICANCIA (BILATERAL)
Rho de Spearman	CLASES DE MEDALLAS AUTOCONFIANZA	0,321	0,05

Nota: Elaboración propia (2023).

En la anterior tabla se evidencia que el coeficiente de correlación para clase de medallas y autoconfianza es de 0.321, lo que indica que hay una correlación media y directa entre estas dimensiones. Además, el P valor calculado es de 0,050 que es igual a 0.05 ($0.050 = 0.05$), es decir, que tiene un nivel de significancia medio, por lo que, pocos datos en su nivel de interacción aseguran una consistencia, es así, como a mayor autoconfianza se tenderá al aumento de las clases de medallas, las cuales, en este estudio fueron ordenadas de mayor rango a menor (oro, plata, bronce).

Tabla 11

Correlación de Spearman entre familia y motivación

		COEFICIENTE DE CORRELACIÓN	SIGNIFICANCIA (BILATERAL)
Rho de Spearman	FAMILIA MOTIVACIÓN	0,403*	0,03

Nota: Elaboración propia (2023).

Por último, en el estudio de las correlaciones por dimensiones, se tiene a la familia y motivación con un coeficiente de correlación moderado, en donde los datos tienen un P valor calculado de 0,030 que es menor a 0.05 ($0.030 < 0.05$), es decir, los datos de esta muestra tienen una significancia alta, permitiendo consistencia en la mayoría de los datos.

Discusión

Los factores psicosociales son entendidos como aquellas variables psicológicas y sociales que influyen en el comportamiento deportivo. Pueden propiciar el éxito en el deporte o representar un riesgo cuando alguno de los factores está ausente o débil. Este estudio tuvo el objetivo de analizar los riesgos psicosociales en los deportistas de un equipo de para atletismo de Bogotá.

En la revisión de la literatura, Richard et al. (2022) afirmaron que el modelo médico ha concebido la discapacidad como un problema que debe corregirse, lo cual es una perspectiva que fomenta la discriminación al buscar la normalización del individuo a un canon convencional. Aunque en los últimos años se ha implementado el deporte adaptado como una disciplina diseñada para las personas en condición de discapacidad, ha sido una estrategia más orientada a la rehabilitación y no es suficiente para visibilizar la capacidad diversa pues aún queda mucho por recorrer para reconocer al deporte adaptado como una cultura de rendimiento en lugar de solo un contexto para aumentar las cuestiones políticas de inclusión.

Como un modo de fomentar el talento y la transformación, el deporte paralímpico entendido como una disciplina que implica una preparación y una exigencia particular para desempeñarla, es una profesión que supera los propósitos biomédicos y fortalece la propuesta del modelo social de la discapacidad. En ese sentido, se encontró que los para atletas evaluados en esta investigación consideran el deporte paralímpico (deporte adaptado a nivel de élite), como una de las opciones más facilitadoras para mejorar a nivel integral su calidad de vida al igual que en los estudios de Declerck et al. (2019) y Engdahl-Høgåsen & Bentzen (2023) quienes afirman que ésta disciplina favorece el desarrollo de las competencias, las relaciones interpersonales, los ingresos económicos, la mejora de su salud física y mental.

Los participantes de la muestra en su mayoría iniciaron su carrera deportiva en el para atletismo hacia los 14 años, lo cual, en coherencia con Dieffenbach & Statler (2012) se confirma que la socialización al para deporte es cada vez más temprana y exponencial, lo que significa que el interés en esta práctica deportiva ha aumentado específicamente con la vinculación de atletas en condición de discapacidad a deportes de alto rendimiento.

Richard et al. (2022) también afirman que uno de los factores principales para iniciar, continuar o terminar la carrera deportiva es la familia al representar un apoyo emocional y financiero que podría ya sea favorecer el bienestar del atleta o actuar como una barrera para el mismo. Al momento de evaluar esta dimensión en el equipo, se encontró que la familia representa un riesgo y podría frenar la optimización del rendimiento por la baja implicación y apoyo emocional que brindan durante la preparación a las competencias y el desarrollo del para atleta.

Teniendo en cuenta que Davis et al. (2018) señalan que la familia en su rol de apoyo social es fundamental para reducir el estrés y mejorar la capacidad para afrontarlo, podría comprenderse una de las dificultades por las cuales los para atletas de esta investigación evidenciaron un bajo nivel para gestionar el estrés. Pues, al igual que en los hallazgos de Hanton et al. (2012) al no contar con un apoyo vincular presente, las situaciones amenazantes se valoran a nivel cognitivo, emocional, conductual y actitudinal con recursos más restringidos. Esto podría responder a la pérdida de concentración y la fácil frustración que reportan los deportistas al evaluar su percepción del rendimiento deportivo, lo cual indica que requieren fortalecer las estrategias psicológicas para afrontar y resistir a las demandas potencialmente estresantes que experimentan a nivel personal, organizacional y competitivo.

Frente a estos últimos estresores, el factor entrenador no se considera un riesgo en la muestra evaluada, y más bien, aunque no es el foco de este estudio, podría representar un factor protector para los deportistas dado que el entrenador se percibe como cercano, comprometido y complementario, lo cual, según Solstad et al. (2021) son características orientadas a cubrir las necesidades psicológicas básicas de los para atletas al destacar la disposición para brindar confianza y apertura mutua, fomentar la motivación y la autonomía, así como dar respuesta en el escenario competitivo y ejercer prácticas de retroalimentación basadas en los objetivos de rendimiento, el nivel y personalidad del deportista.

De esta manera, se confirman los hallazgos de Davis et al. (2023), Nicholls et al. (2022) y Kuettel & Larsen (2020) en los que se sugiere que la relación estrecha y de calidad entre el entrenador y el atleta generan una sensación de seguridad durante las adversidades asociadas a la carrera deportiva, la vida privada, la toma de decisiones en las competencias e incluso minimizan los índices de respuesta al estrés observada mediante la reactividad del cortisol en condiciones de prueba exigentes.

Lo anterior contrasta con lo encontrado respecto a la cohesión de equipo en el cual, a diferencia de lo que señalan Hernández et al. (2021), los deportistas no perciben una cooperatividad y efectividad en las interacciones colaborativas con los otros deportistas. No obstante, se desconoce si el riesgo podría deberse a la naturaleza individual del para atletismo, por lo que podría indagarse si existen variables que interfieren en la armonía al interior del equipo o los resultados dependen de un constructo a nivel grupal que se percibe a nivel individual como en Vella et al. (2022). Desde luego, las interacciones sociales de apoyo dentro del entorno deportivo tienen el potencial de mejorar el rendimiento, pero algunos aspectos

técnicos también influyen en la evaluación del rendimiento, la seguridad psicológica y el desarrollo del ciclo paralímpico.

En cuanto a la dimensión de rendimiento deportivo medido por las clases de medallas ordenadas de mayor rango a menor rango, se evidenció en este estudio que tiene una relación significativa con la autoconfianza, confirmando así, teorías como la de Bandura (1997) y Marin (2009), donde se sugiere la importancia de las expectativas o los juicios de valor sobre uno mismo a la hora de accionar un objetivo con el fin de lograrlo, lo cual se reconoció en este caso mediante las preseas ganadas, esto significa que a una mayor autoconfianza un mayor rendimiento deportivo se reflejó en las preseas conseguidas.

Ahora bien, alcanzar la autoconfianza es un tema en el cual no se profundiza en este estudio, pero se destaca la valoración propia sobre la capacidad de superar un reto, frente a las experiencias positivas o negativas. Por tal motivo, se deja la apertura de que la autoconfianza se va logrando mediante la experiencia, sin embargo, se sabe que dentro de estudios como el de Montero y Cervello-Gimeno (2016) se destaca la técnica de los auto diálogos con objetivos a la concentración, competición y autonomía que permiten el aumento de la autoconfianza.

Finalmente, las relaciones establecidas entre las dimensiones “Deportista”, “Familia” y “Disponibilidad de Recursos” con el factor de Motivación (entendida como la dirección y magnitud con que se satisfacen las necesidades), es coherente con la estructura jerárquica de los niveles de la motivación propuestos en la metateoría de la autodeterminación, propuesta por Deci y Ryan (como se citó en Stover, 2017) y son respaldadas por su amplio portafolio de investigaciones empíricas.

En consecuencia, se puede establecer una asociación entre dichas dimensiones en los niveles global, contextual y situacional, respectivamente, niveles sinérgicos que influyen en la motivación a través de los procesos reguladores de competencia (sentimiento de efectividad ante los desafíos), autonomía (elección y control sobre consecuencias) y vinculación (relaciones sociales saludables y significativas), (Deci & Ryan, 2008), mejorando así, su desempeño deportivo y promoviendo su salud psicológica.

Por otro lado, desde el modelo de los determinantes sociales, explicado por autores como Arias (2016) y entidades como OMS (2008), permiten reconocer como en este estudio de caso, en el plano singular se vio como factor de riesgo la dimensión de familia y como factor protector la autoconfianza y motivación, en el plano particular está como riesgo la cohesión de equipo y naturaleza del entrenamiento y como factor protector el entrenador, por último, en el plano general, se encuentra como riesgo el entorno y recursos disponibles, ya que estos dependen de resoluciones políticas y procedimientos estructurales. Lo anterior solo es un pequeño horizonte para estudiar en el campo deportivo, por tal motivo, se recomienda profundizar en próximas investigaciones cómo el plano general de los determinantes sociales afecta al rendimiento deportivo.

A lo anterior, se le unen los lineamientos de política pública de las ciencias del deporte, en donde, Sánchez (2015) describe el Modelo Holístico (MH) de la carrera deportiva de Wylleman, Reints y De Knop, planteando edades tentativas y condiciones para el desarrollo de cada variable que influye dentro de los riesgos psicosociales de la carrera deportiva. Por lo que, en esta investigación se evidenció que en la muestra no se cumplen esos parámetros guiados por edad cronológica, debido a unos lineamientos culturales y políticos que impiden el seguimiento de esta categorización, sin embargo, en este estudio no se logra afirmar que esto genere un

riesgo psicosocial para los deportistas, por lo que, se une a la propuesta del párrafo anterior en la importancia de evidenciar cómo el sistema de creencias puede ser un riesgo o por el contrario pueden ser un motivador, convirtiéndose en un factor protector.

Conclusiones

Este estudio de caso revela que la relación entre los riesgos psicosociales y el rendimiento deportivo es baja e inversa, por lo que no hay un sustento tan significativo para afirmar que cuando los riesgos psicosociales son altos la percepción del rendimiento es baja y viceversa. Lo cual, no deja de llamar la atención para minimizar los factores contextuales que afectan al bienestar psicosocial de los para atletas.

En este caso, se encontró que la familia, la naturaleza del entrenamiento, el entorno y los recursos disponibles representan un riesgo en la muestra evaluada y se derivaron sugerencias de investigación que permitan profundizar en las dinámicas de cada uno de esos factores. A su vez, se evidenció que la percepción del rendimiento deportivo podría alterarse por el control del estrés y la cohesión del equipo, factores fuertemente asociados a la calidad de las redes de apoyo con las que cuenta el para atleta e incluso permitió identificar las oportunidades de desarrollo en términos de habilidades psicológicas para optimizar el rendimiento deportivo futuro.

En este estudio de caso, conforme a los resultados de los cuestionarios aplicados, se encontró que a nivel psicosocial el factor con mejor impacto para la muestra fue la del deportista y a nivel de percepción del rendimiento la motivación, por lo que se puede concluir que los aspectos intrínsecos del deportista tienen una gran influencia en la carrera deportiva de los para atletas evaluados, así también se reveló que la motivación es una variable que se relaciona significativamente con el factor familiar, el entorno y los recursos disponibles.

No obstante, pese a que los hallazgos establecidos en el estudio de caso no poseen información suficiente para establecer el tipo de motivación dominante en cada participante (intrínseca, extrínseca o amotivada), si permite reconocer los procesos reguladores intrínsecos y extrínsecos, y orientar la discusión a los factores contextuales manipulables (contingencias

extrínsecas) que influyen en los niveles de motivación, apelando así a las deficiencias estructurales en el escenario deportivo (recursos financieros, deportivos y formativos), así como la importancia del acompañamiento una red de apoyo sólida.

Gracias a lo anterior, se da respuesta a la pregunta de investigación, ya que, se identificó que las variables que afectan directamente a la percepción del rendimiento deportivo en este estudio de caso fueron la motivación en los para atletas que compiten en categorías de pista y campo, solo pista y solo campo. Por otro lado, la segunda dimensión que influye en la percepción del rendimiento deportivo fue la autoconfianza en los para atletas que compiten en categorías de pista y campo, solo pista y solo campo.

Finalmente, la variable que más afecta para la medición del rendimiento deportivo como son en este estudio la clase de medallas organizadas de mayor rango a menor, es la dimensión de la autoconfianza, ya que obtuvo una de las mayores correlaciones. Recalcando que esto al ser un estudio de caso, solo se ve dentro de la muestra seleccionada, por lo que se recomienda hacer un estudio más amplio si su objetivo es generalizar los resultados, llevándolos a una teoría.

Aportes, alcances, limitaciones y sugerencias

Aportes

Esta investigación posibilitó el estudio de variables psicológicas en un contexto poco estudiado tal como lo es el deporte paralímpico, es decir, el deporte adaptado a nivel de alto rendimiento, así como también, permitió identificar las variables que afectan la conducta de los para atletas, que según la evidencia difieren a la de los deportistas sin discapacidad (Fagher et al., 2016).

Al evaluar las percepciones de los atletas en un contexto real, se demostró que, si bien los factores intrínsecos representan un papel importante para el logro deportivo, la presencia de factores externos que lo respalden favorece el bienestar, la motivación de los atletas y el rendimiento deportivo. Este estudio de caso igualmente reveló la necesidad del entrenamiento en habilidades psicológicas en los para atletas para afrontar los desafíos asociados a su carrera deportiva en los distintos momentos del ciclo paralímpico.

Sugerencias

Los resultados señalan que la cantidad de preseas no aumentan la percepción del rendimiento deportivo, por lo que se sugiere desarrollar estudios que identifiquen las variables que lo afectan directamente e incluso extender este estudio a otras disciplinas del deporte paralímpico a nivel individual y/o colectivo. Asimismo, podría profundizarse sobre cuáles son las dinámicas contextuales que contribuyen al éxito deportivo estudiando, por ejemplo, el impacto que el volumen de atletas que un entrenador tiene a cargo tiene en la calidad del entrenamiento o sobre las dinámicas familiares más frecuentes que afectan la concentración de los para atletas durante su desempeño en aras de formular planes de prevención como estrategia de acompañamiento integral durante la carrera deportiva.

Igualmente, se evidenció una gran necesidad de la presencia de un equipo interdisciplinario permanente para apostarle al entrenamiento integral y personalizado de los para atletas, por lo cual, de acuerdo con Richard et al. (2022), se requiere prestar especial atención al apoyo socio profesional de los atletas discapacitados como factores determinantes en el rendimiento deportivo (p. 14).

Para próximas investigaciones se recomienda hacer un registro de observación conductual, con el objetivo de triangular la información para verificar qué otros factores afectan

el rendimiento deportivo o la percepción del mismo. Además de visualizar no solo las dimensiones que afectan el rendimiento deportivo, sino consigo la efectividad de las técnicas que potencializan las dimensiones que se relacionan, ya sea con el rendimiento deportivo o con la percepción del mismo.

Limitaciones

En la revisión de la literatura se encontró una brecha importante en estudios asociados al deporte paralímpico desde la Psicología, la mayoría de las investigaciones se enfocaron en el deporte convencional y representó una dificultad para contrastar los resultados obtenidos con la teoría existente. Como éste era un estudio de caso se enfocó únicamente en hacer comparaciones entre los resultados de la muestra con las proposiciones teóricas realizadas hasta el momento, por lo que un estudio a mayor escala podría ser relevante para caracterizar en un amplio alcance los riesgos psicosociales de la población paralímpica.

Además, uno de los cuestionarios está diseñado para aplicarse en cualquier tipo de deporte, por lo cual podría no ser tan preciso al momento de establecerse una posición de la muestra respecto a la población que práctica deporte paralímpico específicamente.

Por otro lado, se presentaron dificultades al momento de desarrollar la aplicación de los instrumentos y las intervenciones dado que interferían con la jornada de entrenamiento habitual y en ocasiones afectaba la adherencia a las actividades. A su vez, la limitación del tiempo no permitió indagar sobre las respuestas de los participantes a cada ítem de los cuestionarios, por lo que se sugiere realizar ya sea un estudio longitudinal que permita dar cuenta de las características psicológicas a lo largo del ciclo paralímpico, es decir, las fases de preparación, ejecución, recuperación y evaluación; o un estudio cualitativo para profundizar los hallazgos obtenidos en el presente estudio e incluso revelar aspectos complementarios a los descritos a lo largo de este

trabajo, respondiendo a preguntas como ¿Cómo se puede intervenir desde la Psicología frente a los agentes externos que afectan en las dimensiones como la motivación? Así también, considerando que los riesgos psicosociales tuvieron una baja correlación con la percepción del rendimiento deportivo ¿Qué otros constructos psicológicos pueden afectar el rendimiento en para atletas?

Referencias

- Agudelo-Velásquez, C.A. y Ortiz-Uribe, M. (2020). Aproximación al concepto de Talento Deportivo (TD). *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 6(2):158-171.
- Alexander, D., Bloom, G. A. y Taylor, S. L. (2020). Female Paralympic athlete views of effective and ineffective coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(1), 48-63.
- Álvarez, L. (2009). Los determinantes sociales de la salud: más allá de los factores de riesgo. *Revista Gerencia y políticas de la salud*, 8(17), 69-79.
- Álvarez, P., y López, A. (2018). Modelo explicativo sobre trayectorias vitales y desarrollo vocacional en deportistas de alto nivel. *Retos*, ~~(34(1))~~, 51-56.
- Alvis, M. y Neira, N. (2013). Determinantes sociales en el deporte adaptado en la etapa de formación deportiva. Un enfoque cuantitativo. *Revista de Salud Pública*, 15-(6), 809-822.
- Arias, J. A. C. (2016). Determinantes y determinación social de la salud como confluencia de la salud pública, la epidemiología y la clínica. *Archivos de Medicina*, 16(1), 183–191.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bucci, N. (2015). Modelo de evaluación de riesgos psicosociales determinado por factores internos, individuales, doble presencia y externos para entornos laborales. *Revista Digital*

- de Investigación y Postgrado de la Universidad Nacional Experimental Politécnica, 5-(1) 2015, 615-635.
- Celestino, T. y Pereira, A. (2018). In pursuit of excellence in the adapted sport: a case study. *Desporto e Atividade Física para Todos*, 4(1), 25-37.
- Ciro, L. S. (2006). La teoría y su función en los tres modelos de investigación. *Ánfora*, 13(20), 66-76.
- Colegio Colombiano de Psicólogos (2018). Doctrina No. 3 Consentimiento informado en el ejercicio de la Psicología en Colombia. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2020/12/Doctrina-No.-3-CONSENTIMIENTO-INFORMADO-dic-5-2018.pdf>
- Comet, C. y Jimenez, V. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *Academo*, 3(2), 5.
- Comité Mixto Organización Internacional del Trabajo y Organización Mundial de la Salud. (1984). *Factores psicosociales en el trabajo: Naturaleza, incidencia y Prevención* (Número del informe 56). Oficina Internacional del trabajo Ginebra. <https://www.factorpsicosociales.com/wp-content/uploads/2019/02/FPS-OIT-OMS.pdf>
- Congreso de Colombia. (1995, 18 de enero). Ley 181 de 1995 (enero 18) por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. Diario oficial, 41.679, 1-25.
- Congreso de Colombia. (2010, 18 de junio). Ley 1389 de 2010 (junio 18) por la cual se establecen incentivos para los deportistas y se reforman algunas disposiciones de la normatividad deportiva. Diario oficial, 47.744.

Congreso de Colombia. (2012). Ley 1581 de 2012. Por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=49981

Congreso de la República. (2006). Ley 1090 de 2006. Código Deontológico y Bioético de la profesión de Psicología.

http://www.secretariassenado.gov.co/senado/basedoc/ley_1090_2006.html

Davis, L., Appleby, R., Davis, P., Wetherell, M. & Gustafsson, H. (2018). The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance, *Journal of Sports Sciences*, 36(17), 1985-1992.

Davis, L., Jowett, S., Sörman, D. y Ekelund, R. (2023). The role of quality relationships and communication strategies for the fulfilment of secure and insecure athletes' basic psychological needs, *Journal of Sports Sciences*, 40(21), 2424-2436.

De la Vega, R; Galán, A; Ruiz, R; Tejero, C. (2013). Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 39-45.

Deci, E. y Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Deci, E. y Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 183-185. doi: 10.1037/a0012801

Declerck, L., Kaux, J.-F., Vanderthommen, M., Lejeune, T. & Stoquart, G. (2019). The effect of adaptive sports on individuals with acquired neurological disabilities and its role in rehabilitation: A Systematic Review. *Current Sports Medicine Reports*, 18(12), 458–473.

- Dieffenbach, K. y Statler, T. (2012). More Similar than Different: The Psychological Environment of Paralympic Sport, *Journal of Sport Psychology in Action*, 3(2), 109-118.
- Eklund, R. y Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. SAGE Publications, Inc.
- Engdahl-Høgåsen, L. & Bentzen, M. (2023). How is the participation of individuals with disabilities studied and understood in current research within the sport context? A systematic literature review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 1-33.
- Espindola Vega, Juan. (2019). Charlas técnicas psicoeducativas y visualización como técnicas de entrenamiento psicológico para la resiliencia deportiva. Un estudio cuasiexperimental en jugadores de fútbol infantil. Universidad Académica de Humanismo Cristiano
<https://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/handle/123456789/5198>
- Fagher, K., Forsberg, A., Jacobsson, J., Timpka, T., Dahlström, Ö. y Lexell, J. (2016). Paralympic athletes' perceptions of their experiences of sports-related injuries, risk factors and preventive possibilities, *European Journal of Sport Science*, 16(8), 1240 – 1249.
- Ferrante, C. (2012). Luchas simbólicas en la definición del cuerpo discapacitado legítimo en el origen e institucionalización del campo del deporte adaptado de la Ciudad de Buenos Aires, Argentina (1950-1976). *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 9(4), 38-51.
- Gimeno, F., Buceta, J. M. y Pérez-Llanta, M. C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 19(1), 93-113.

- Godoy-Izquierdo, D., Gonzalez, J., Jiménez-Torres, M., Navarrón, S. y Ramírez, M. (2018). Determinantes psicosociales y deportivos de la intención de continuar la participación en la práctica deportiva y la competición en atletas con discapacidad. *Revista de Psicología del Deporte*, 27(2), 107-116.
- Gutiérrez Posada, A., & Sora Gutiérrez, E. I. (2015). Riesgos psicosociales intralaborales en formadores deportivos: una mirada desde la gerencia del talento humano. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, 2(45), 129–142.
- Henriksen, K., Schinke, R., McCann, S., Durand-Bush, N., Moesch, K., Parham, W., Larsen, C., Cogan, K., Donaldson, A., Poczwadowski, A., Noce, F. y Hunziker, J. (2020). Athlete mental health in the Olympic/Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 391-408.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación (6.a ed.) [Libro electrónico]. McGraw-Hill Education. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-lainvestigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Hernández, R., Quiñonez, J., Arenas, J., Urrea-Cuéllar, A., Barbosa-Granados, S. y Aguirre-Loaiza, H. (2021). Características Psicológicas en Deportistas con Discapacidad Física. *Retos*, 40, 351-358.
- Jaramillo-Moreno, R. A. y Rueda, C. J. C. (2021). De la resistencia a la transformación: una revisión de la resiliencia en el deporte. *Diversitas*, 17(2).
<https://doi.org/10.15332/22563067.7085>
- Jiménez, V. E. y Comet, C. (2016). Los estudios de casos como enfoque metodológico. *ACADEMO: Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2), 1-11.

- Kuettel, A. & Larsen, C. H. (2020). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13:1, 231-265.
- Ley 1946 de 2019. Por la cual se modifica la ley 582 de 2000. 4 de enero de 2019.
- Lourenço, J., Almagro, B. J, Carmona-Márquez, J. & Sáenz-López, P. (2022). Predicting Perceived Sport Performance via Self-Determination Theory. *Perceptual and Motor Skills*, 129(5), 1563–1580.
- Marin, A. (2009). Autoconfianza y deporte. *Revista Digital*, 13(128). 1-6.
- Marín-Urquiza A., Ferreira J. y Van Biesen D. (2018). Athletic identity and self-esteem among active and retired Paralympic athletes, *European Journal Sport Science*, 18(6), 861-871.
- Martínez, J. y Segura, J. (s.f). Valoración de los efectos del deporte adaptado: físicos, psicológicos y psicosociales.
- Martínez, P. C. (2006). El método de estudio de caso: Estrategia metodológica de la investigación científica, *Pensamiento y gestión*, 20(1), 165-193.
- Ministerio de Salud. (1993). Resolución No. 8430 del 04 de octubre de 1993. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.
- <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>
- Montero, G., y Cervello-Gimeno, E. (2016). *Influencia del auto diálogo, necesidades psicológicas básicas, relación entrenador-deportista y la ansiedad* [Tesis posgrado]. <https://hdl.handle.net/11000/2804>
- Morán, A. y Toner, J. (2018). *Psicología del deporte*. Editorial Manual Moderno

- Muñoz, F., Bossay, C., Henríquez, M., Martínez, A. y Campos, L. (2020). Deporte paralímpico en Chile, una aproximación a la realidad nacional en el año 2019. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(3), 91-101.
- Nicholls, S., James, N., Wells, J. & Parmar, N. (2022). Performance analysis practice within Olympic and Paralympic sports: A comparison of coach and analyst experiences, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 22(3), 343-351.
- Olivo, J. y Sierra, Y. (2010). *Identificación y evaluación de los factores de riesgo psicosocial de los trabajadores del Área Administrativa, de una empresa dedicada a la fabricación de estructuras electromecánicas, ubicada en la ciudad de Bogotá* [Trabajo de grado, Psicología]. Universidad Tecnológica de Bolívar.
<https://repositorio.utb.edu.co/bitstream/handle/20.500.12585/775/0062632.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Informe sobre [Comisión sobre determinantes sociales de la salud]* (Documento A62/9). Recuperado de https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/A62/A62_9-sp.pdf
- Ortiz, M. (2013). La influencia de los factores psicosociales en los entrenamientos y competencias de los atletas independientes que se concentran en el Estadio Olímpico Atahualpa (Tesis para título de Maestría). Universidad Central de Ecuador, Quito.
- Osada, J., y Salvador-Carrillo, J. (2021). Estudios “descriptivos correlacionales”: ¿término correcto? *Revista Médica de Chile*, 149(9), 1383–1384.
- Otero, A., & Zunzunegui, M. (2011). *Determinantes sociales de la salud y su influencia en la atención sanitaria* [Review of *Determinantes sociales de la salud y su influencia en la atención sanitaria*].

- Pagano, A. E. y Vizioli, N. A. (2020). Adaptación del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). *Revista Evaluar*, 20(3), 51-67.
- Pinheiro Teixeira, A. y Bezerra Lins, S. L. (2018). Evaluando variables psicosociales y la identidad social de atletas paralímpicos brasileños. *Liberabit*, 24(1), 45–60.
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society y Education*, 6(1), 55-67.
- Richard, R., Burlot, F., Duquesne, V. & Joncheray, H. (2022). “I had a dream: it was to play the games”. Sports socialisation processes of French paralympic athletes, *European Journal for Sport and Society*, 19(2), 99-116.
- Rivera PérezJ. F., Piñeros MorenoJ. A., Montoya, J. C., Clavijo, F. H., Rodríguez SalazarM. C., Brand Ortiz, S. A., y Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación ,la Actividad física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre. (2015). *Lineamiento de política pública en ciencias del deporte en Psicología*. In Library Catalog (Koha). Editorial Coldeportes.
- Ruiz, S. (2012). Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 15, 97–104.
- Sánchez-Pay, A. (2019). Análisis de la producción científica sobre el tenis en silla de ruedas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(3), 13-25.
- Simón, J. A., Fernández, J.G. y Contreras, O. R. (2017). Diseño y validación de un cuestionario de autopercepción de la excelencia en el deporte. *Retos* 31(1), 58-63.
- Solstad, B., Granerud, M., Haraldsen, H., Gustafsson. H. & Knight, C. (2022). An exploration of reciprocity between female athletes and their coach in elite junior swimming: a shared

- reality theory perspective, *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 14(4), 545-563.
- Stewart A. Vella, Elizabeth Mayland, Matthew J. Schweickle, Jordan T. Sutcliffe, Desmond McEwan & Christian Swann (2022) Psychological safety in sport: a systematic review and concept analysis, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, DOI: 10.1080/1750984X.2022.2028306
- Stover, J. B., Bruno, F. E., Uriel, F. E. y Fernández Liporace, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115.
- Tranaeus, U., Martin, S. y Ivarsson, A. (2021). Psychosocial Risk Factors for Overuse Injuries in Competitive Athletes: A Mixed-Studies Systematic Review. *Sports Medicine*, 52, 773-788.
- Tweedy, S., y Howe, P. D. (2011). Introduction to the paralympic movement. En y. C. valandewijck, y W. R. Thompson (Eds.), *The paralympic athlete* (pp. 3-32).
- Vázquez, J. (2004). Deporte adaptado, necesidad y desarrollo. *Revista de Educación*, 335, 81-93.
- Vella, S., Mayland, E., Schweickle, M., Sutcliffe, J., McEwan, D. & Swann, C. (2022). Psychological safety in sport: a systematic review and concept analysis, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-24.
- Wedgood, N. (2014). My biggest disability is I'm a male! The role of sport in negotiating the dilemma of disabled masculinity. En J. Hargreaves, y E. Andersen (Eds.), *Routledge handbook of sport, gender and sexuality* (pp. 189-197).
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K., Bird, M., Goddard, S., Schweickle, M. & Jackman, P. (2022). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic

review and meta-analysis, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 1-29.

Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Cuestionarios de Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CAED) y de Percepción de los Factores Relacionados con la Excelencia deportiva (CPRD)

Usted ha sido invitado(a) a participar en la presente investigación, es necesario que lea este apartado antes de iniciar el cuestionario, una vez haya finalizado y comprendido el propósito que tiene la investigación, si decide participar de click en ACEPTAR, en caso contrario por favor no continúe con el cuestionario.

Es importante resaltar que la información será utilizada únicamente con propósitos académicos, sus respuestas serán unidas a otras opiniones de manera anónima, igualmente su participación está protegida bajo un marco legal que preserva los derechos de participantes en proyectos de investigación.

El presente estudio corresponde al trabajo de grado, para obtener el título de psicólogo y la finalidad de esta investigación es analizar los riesgos psicosociales que afectan el rendimiento en deportistas paralímpicos de la disciplina de atletismo. Además de ofrecer una intervención, según las necesidades del equipo, que constara de 3 a 4 sesiones. Por tal motivo, te pedimos permiso para poder registrar datos en formato de video o fotográfico, con el fin, de resguardar la información.

Así mismo, es importante que tenga claro que para el desarrollo de este proyecto es importante que responda todos los ítems y finalice el proceso. El diligenciamiento de los cuestionarios puede tardar entre 20-30 min, una vez conteste la totalidad del cuestionario de click en ENVIAR FORMULARIO.

Actuando en mi calidad de mayor de edad, manifiesto que acepto participar en la investigación que dirigen las estudiantes Laura María Arévalo, Nubia Yaneth Gómez, Ma. Alejandra León y el docente Bernardo Castiblanco; la cual tiene como objetivo Analizar los riesgos psicosociales que afectan el rendimiento en deportistas paralímpicos de la disciplina de Atletismo.

Entiendo que la decisión de participar en esta investigación es totalmente voluntaria y me tomará un tiempo aproximado de (30) min. Si no deseo participar, no debo hacerlo. Así mismo, conozco que puedo retirarme de la investigación cuando lo desee, incluso después de haber firmado este consentimiento. Si decido participar, se me solicitará firmar este documento y podré obtener una copia de mis respuestas si la solicito. Si decido no participar, esta decisión no tendrá consecuencias de ninguna índole en las áreas personales de mi vida, ni en mi integridad personal.

También me ha sido explicado que la información obtenida no será analizada de manera individual sino en conjunto con el total cuestionarios que se aplicarán con fines investigativos exclusivamente. Así mismo, conozco que los resultados finales obtenidos después del análisis de este material podrán ser presentados en actividades de tipo académico e investigativo, tales como seminarios, publicaciones y conferencias, conservando siempre el anonimato. El objetivo de estas presentaciones es divulgar las conclusiones obtenidas, contribuyendo de esta manera a construir conocimiento relacionado con la calidad de vida y la salud mental. En forma expresa manifiesto a ustedes que he leído y comprendido íntegramente este documento y en consecuencia acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven.

Finalmente, teniendo en cuenta la Ley 1581 de 2012- PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES- HABEAS DATA, autorizo en los términos de la misma, de manera libre, expresa y voluntaria a la Universidad anteriormente nombrada, a dar el tratamiento de los datos suministrados por mí (Acuerdo 002 del 04 de septiembre de 2013), de acuerdo con los lineamientos presentados en el documento de Consentimiento Informado.

Firma	Firma
Madre	Padre
Cédula: _____	Cédula: _____

Deportista

Documento:

No de

documento:

Anexo 2. Asentimiento Informado

Riesgos Psicosociales y Percepción del Rendimiento en Deportistas Paralímpicos

El presente estudio “*Riesgos Psicosociales y Percepción del Rendimiento deportivo en para atletas*” corresponde al trabajo de grado para optar por el título de Psicólogo y nuestro propósito con este proyecto analizar los factores de riesgo psicológico en la práctica deportiva de un grupo de atletas paralímpicos con el fin de dialogar sobre el deporte adaptado de alto nivel, favorecer la salud, mejorar la capacidad de esfuerzo y de superación, así como, mantener vivo en la sociedad el concepto de respeto por la diversidad y competencia a partir del rendimiento deportivo.

Es importante resaltar, que la información que obtengamos de tu participación será utilizada únicamente con propósitos académicos, por ende, tus respuestas serán unidas a otras opiniones de manera anónima y está protegida bajo un marco legal que preserva los derechos de participantes en proyectos de investigación.

El diligenciamiento de los cuestionarios “*Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CAED)*” y “*Percepción de los Factores Relacionados con la Excelencia deportiva (CPRD)*” se hará de forma virtual y puede tardar entre 20 y 30 minutos. Para su desarrollo, es importante que respondas con libertad todos los ítems dispuestos en el formulario y nos realices cualquier pregunta en caso de que lo desees. Una vez contestes el cuestionario, da clic en ‘Enviar Formulario’. De igual forma, tu participación de las 6 sesiones presenciales en las que aprenderás sobre herramientas psicológicas específicas que contribuirán a tu entrenamiento deportivo tendrán una duración de 90 minutos semanales y es en igual forma voluntaria.

Yo _____, identificado con el número de cédula _____
Entiendo que la decisión de participar en esta investigación es totalmente voluntaria. Por tanto, puedo retirarme en cualquier momento si así lo deseo y esta decisión no tendrá consecuencias de

ninguna índole en mi integridad personal. He leído y se me ha explicado esta información, me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer unas nuevas si las tengo. Entiendo que cualquier cambio y/o resultado será antes discutido conmigo y acepto participar de la investigación.

Nombres estudiantes: Laura María Arévalo Niño, Nubia Yaneth Gómez y María Alejandra León Lara.

Docente: Bernardo Castiblanco Torres, Universidad Santo Tomás.

Si tienes alguna pregunta sobre la investigación o deseas información adicional comuníquese a los correos electrónicos: lauraarevalon@usantotomas.edu.co, nubiagomezr@usantotomas.edu.co y/o marialeonl@usantotomas.edu.co.

Riesgos Psicosociales en Deportistas Paralímpicos

Consentimiento Informado

El presente estudio “*Riesgos Psicosociales y Percepción del Rendimiento deportivo en para atletas*” corresponde al trabajo de grado para optar por el título de Psicólogo y nuestro propósito con este proyecto analizar los factores de riesgo psicológico en la práctica deportiva de un grupo de atletas paralímpicos con el fin de dialogar sobre el deporte adaptado de alto nivel, favorecer la salud, mejorar la capacidad de esfuerzo y de superación, así como, mantener vivo en la sociedad el concepto de respeto por la diversidad y competencia a partir del rendimiento deportivo.

Para llevarlo a cabo, su hijo(a) ha sido convocado a participar de la evaluación de características psicológicas y factores de excelencia deportiva a través del diligenciamiento de los cuestionarios “*Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CAED)*” y “*Percepción de los Factores Relacionados con la Excelencia deportiva (CPRD)*”, los cuales serán realizados de forma virtual y tendrán una duración de entre 20 y 30 minutos. De

igual forma, si está de acuerdo, podrá participara de un programa de 6 sesiones que tienen como objetivo desarrollar destrezas psicológicas, a través de técnicas y estrategias adaptadas a las necesidades específicas del deportista.

Este procedimiento se regirá por la normatividad nacional e internacional sobre el trabajo exploratorio con niños, niñas y adolescentes, como sujetos garantes de derechos civiles, por lo cual se considerarán su deseos, opiniones y preferencias a lo largo del proyecto y se le proporcionará en totalidad los datos recolectados durante su proceso, así como acompañamiento continuo durante el proceso, todo con el objetivo de garantizar su bienestar, promover su libertad y velar por su desarrollo integral.

En este sentido, es preciso aclarar que, se mantendrá estricta confidencialidad, con todos los recursos obtenidos a partir de dicha intervención, por ende, tanto su identidad como la de menor serán protegidas bajo la Ley 1581 de 2012 de Protección de Datos Personales del Habeas Data, y no podrán ser publicados en ningún documento resultante del proyecto.

Al iniciar cada sesión tanto usted como el niño(a), serán nuevamente informados sobre las herramientas y métodos empleados, por lo tanto, de no sentirse conformes con el proceder de las sesiones, tanto usted como su hijo(a) están en la facultad de decidir si seguir o no consensuando su participación o la utilización de los datos obtenidos.

Concluido el proyecto, se realizará una retroalimentación de los datos recolectados y las áreas indagadas, estos tanto a los acudientes como al menor, al que se le presentarán en un lenguaje acorde a su edad, que le facilite la comprensión de los mismos.

Anexo 3. Carta de Consentimiento Informado de Representante Legal

Yo, _____ identificado con el número de cédula _____ en mi calidad de mayor de edad, en forma expresa manifiesto a ustedes que he leído y comprendido íntegramente este documento y en consecuencia acepto su contenido y las consecuencias que de él se deriven. Además, recibiré una copia firmada y fechada de este consentimiento informado.

Habiendo recibido información clara sobre el protocolo, método de evaluación y finalidad de las sesiones, declaro una participación voluntaria de la intervención, y autorizo a las psicólogas en formación Arévalo Niño Laura María, Gómez Ramírez Nubia Yaneth y León Lara María Alejandra, con la supervisión del docente Bernardo Castiblanco Torres, y a la División de Ciencias de la Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, a hacer uso de la información brindada (datos estadísticos) según los parámetros previamente establecidos.

Finalmente, teniendo en cuenta la Ley 1581 de 2012 Protección de Datos Personales del Habeas Data, autorizó en los términos de la misma, de manera libre, expresa y voluntaria a la Universidad anteriormente nombrada, a dar el tratamiento de los datos suministrados por mí y mi hijo(a) (Acuerdo 002 del 04 de septiembre de 2013), de acuerdo con los lineamientos presentados en el documento de Consentimiento Informado.

Firma _____

Firma _____

Cédula _____

Cédula _____

Puede realizar preguntas sobre las características del proyecto, sus avances o cualquier otra inquietud que surja, sintiéndose libre para hacerlo y con la certeza de que se le proporcionarán las respuestas necesarias. Para tal propósito, puede contactar al docente de acompañamiento en el correo electrónico: bernardocastiblanco@usantotomas.edu.co

También, podrá contactar a las estudiantes encargadas de desarrollar cada sesión, a través de los siguientes correos:

lauraarevalon@usantotomas.edu.co

nubiagomezr@usantotomas.edu.co

marialeonl@usantotomas.edu.co

Anexo 4. Fichas Técnicas Plan de Intervención.

Universidad Santo Tomás			
Ficha Técnica #1			
Fecha	31 de agosto	Personas a cargo	Laura María Arévalo Nubia Yaneth Gómez Alejandra León
Tema	Vinculación Deportista- Psicólogo	Nombre de la actividad	¡Espejito Espejito!
Competencia a desarrollar	Inicio de Autoconocimiento y comunicación	Objetivo	Fortalecer la comunicación con el equipo interdisciplinario y reconocer el nivel de autoconocimiento, respecto a la comunicación, que tiene cada deportista.
Justificación Teórica			
Dentro de esta actividad se quiere generar un vínculo de confianza entre el equipo de Psicología y el atleta, mediante el establecimiento del Rapport o “sintonía psicológica” con el fin de comprender los códigos que se tienen dentro de este mundo del atletismo, ya que, "La estructura de comunicación en el deporte al igual que otro proceso comunicativo se realiza a partir de códigos los que constituyen reglas de elaboración, interpretación y combinación de signos. Los cuales tienen un carácter social en la comunidad deportiva y estas constituyen un conjunto de obligaciones que permiten la comunicación en grupos de deportistas y entrenadores y entre otros grupos, en una actividad deportiva." (Pérez, 2011, p.1) Dentro de este nuevo escenario el principal motivo de la actividad rompe hielo es el progreso, fortalezas y debilidades que puede tener su entrenamiento psicológico, así mismo, queríamos crear un vínculo que favorezca intervenciones futuras, todo lo anterior guiado por Moran y Toner (2018) "la manera más obvia de investigar el aspecto mental del deporte sea preguntar a los atletas qué han aprendido acerca de los factores mentales que afectan su rendimiento a partir de su experiencia personal. Con esta estrategia se pueden obtener conocimientos útiles de los desafíos psicológicos que se deben enfrentar en los deportes individuales y de equipo" (p.16)			

Gracias a lo anterior permite entrar a la zona del autoconocimiento, en donde, le permite al deportista identificar "las diferencias en el enfoque de atención que tienen un impacto importante a nivel motivacional" (Moran y Toner, 2018, p.191), permitiendo no solo crear un foco atencional, para fortalecer la concentración, sino que si ese foco este guiado por sobre el sí mismo, aumenta las probabilidades de generar emociones positivas y permitir una activación diferente.			
Logística Actividad			
Duración de la actividad	20-30 minutos	Materiales	1.Pelota de goma 2.Ficha técnica 3.Camara 4.Preguntas Base
Participantes			
Cantidad	Deporte	Rol dentro de la fundación	Sede
12	Atletismo de campo y pista	Deportista	Parque Timiza
3	Atletismo de campo y pista	Entrenador	Parque Timiza
Instrucciones			
Organización	Todos los participantes deben anotar su nombre preferido en un papel, posteriormente conforman un círculo donde uno de ellos se ubica en el centro. Se aprovecha una pausa para comunicar las reglas del juego 1. No se aceptan palabras denigrantes o insultantes, quien lo haga tiene una penitencia física 2. Solo puede hablar quien tenga la pelota de goma y quién dirige la actividad		

Socialización	Se sacan los papelitos con los nombres y el que salga se va haciendo en el centro del círculo. Luego, se le pasa la pelota de goma a alguien para que pueda describir el atributo más característico del compañero desde su perspectiva. Así, se reconocen las cualidades de cada uno vistas desde la posición de sus compañeros de equipo. Lo anterior se repetirá hasta que pase todo el equipo
Reflexión	El otro en ocasiones puede ser un espejo, por lo que reconoces lo que conoces, esto nos pone a meditar, que lo que dijimos del otro probablemente también lo tengamos en nosotros mismos. ¿Por qué dejamos nuestra mayor movilización en las palabras de otros? ¿Por qué cuando hablamos de la capacidad del otro es más agradable que cuando yo mismo me hablo? ¿Cómo me estoy hablando cuando se presenta un error? "ash qué bruto, si ve no me funciona nada, que mamera esto" ¿realmente así me corrijo? Por otro lado, se recogen las sensaciones de todos cuando estaban en el centro del círculo, tengamos estas buenas sensaciones y trasladémoslas a una frase que nos digamos a nosotros mismos ante un evento agradable y otra que nos decimos ante un error. Se recogen las frases de cada deportista y se practican durante los entrenamientos.
Evaluación	
Recoger las reflexiones sobre la actividad, además, de ver 10 minutos el entrenamiento de los deportistas y fortaleciendo el auto diálogo que tenían.	
Referencias	
Morán, A. y Toner, J. (2018). <i>Psicología del deporte</i>. Editorial Manual Moderno. Pérez, E. (2011). La comunicación en el deporte de alto rendimiento. Fundamentos generales, <i>EFDeportes</i>, 16(151). http://www.efdeportes.com/efd157/la-comunicacion-en-el-deporte-de-alto-rendimiento.htm	

Universidad Santo Tomás Facultad de Psicología			
Ficha Técnica # 2 Primera Intervención			
Fecha	21 de septiembre	Personas a cargo	Laura María Arévalo Niño Nubia Yaneth Gómez Alejandra León
Tema	Recuperar la concentración ante un error (estrés)	Nombre de la actividad	¡El ángel y el diablito!
Competencia a Desarrollar	Auto mandatos y Auto diálogo	Objetivo	Reconocer los diálogos interno auto denigrante y críticos, que se presentan en medio de una ejecución deportiva que no salió como se esperaba, con el fin, de combatir el auto diálogo negativo, por auto mandatos activadores y que permitan la reactivación de la concentración
Justificación Teórica			
Los auto mandatos según Sainz (2016) "constituyen estímulos verbales en lenguaje interior que provocan una movilización inmediata y eficaz de todas las disposiciones y potencialidades de rendimiento de los deportistas, en función de la ejecución exitosa de las acciones" (p. 6). Si esto sucede, la mente del atleta queda "limpia de pensamientos innecesarios, el cuerpo está libre de tensiones irrelevantes, y la focalización se centra sólo en lo que es importante al momento de ejecutar la habilidad a la perfección" (Orlick, 1990, citado por Moran y Toner, 2018) Por otro lado, los atletas necesitan re focalizarse con regularidad a fin de mantener en mente lo que está en curso. "La investigación muestra que los atletas tienden a "perder" la concentración cuando se focalizan en factores que están fuera de su control"(Moran y Toner, 2018, p.191). Gracias a lo anterior se focaliza en los auto mandatos, generando un auto diálogo que le permita focalizarse al deportista.			

Si esto sucede, la mente del atleta			
queda “limpia de pensamientos innecesarios, el cuerpo está libre de tensiones irrelevantes, y la	Fase 1: 30 Minutos (antes del entrenamiento) Fase 2: 40 Minutos (durante el entrenamiento)	Materiales	1. Fichas de escenarios estresantes que se han provocado en competencias. 2. Ficha por deportista para poner las frases Negativas y luego los auto mandatos.
focalización se centra sólo en lo que es importante al momento de ejecutar la habilidad a la perfección”			
Cantidad	Deporte	Rol dentro de la fundación	Sede
12	Atletismo de campo y pista	Deportista	Parque Timiza
3	Atletismo de campo y pista	Entrenador	Parque Timiza
Instrucciones			
Fase 1	1. Reunir a todos en un círculo para poder dar la palabra en orden de las manecillas de reloj, con el fin de que nos comenten una experiencia negativa o estresante que pasaron antes y durante la competencia. 2. Se le pide que recuerde que fue lo primero que pensó o se dijo a si mismo 3. Se le dice piense en una frase que contradiga la que dijo en el punto anterior, ¿qué diría el ángel? Algunas instrucciones para elegir esa frase, es que se sienta Activado (sentir los músculos listos para el movimiento, que direcciona sus pensamientos y vista al elemento de la competencia, que la respiración este regulada).		

	4. Decirles que guarden su frase y que cuando pase a preguntarles a cada uno de ellos voy a tratar de generar la actividad estresante que nombraron y practiquen la frase.
Fase 2	1. Pasar por el lugar de entrenamiento de cada uno y recoger la frase o el auto mandato de los deportistas 2. Tratar de generar la actividad estresante que nombraron anteriormente, para que puedan ejecutar su frase. 3. Recoger las reflexiones del deportista.
Evaluación	
Hacer preguntas de seguimiento: ¿Cómo crees que reacciono tu cuerpo cuando dijiste el auto mandato o la frase activadora? ¿Crees que te permitió concentrarte nuevamente en la competencia? ¿Qué sensaciones describes cuando se presentó el evento estresante? ¿Qué sensaciones describes cuando dijiste el auto mandato o frase activadora?	
Anexos	
Morán, A. y Toner, J. (2018). <i>Psicología del deporte</i> . Editorial Manual Moderno	

Universidad Santo Tomás Facultad de Psicología			
Ficha Técnica # 3 Segunda Intervención			
Fecha	28 de septiembre	Personas a cargo	Laura María Arévalo Niño Nubia Yaneth Gómez Alejandra León
Tema	Recuperar la concentración ante un error	Nombre de la actividad	Organizando mi espacio
Competencia a Desarrollar	Atención y concentración	Objetivo	Establecer una rutina de atención y concentración con zonas imaginarias de encendido y apagado en su entorno para mejorar la efectividad durante las competencias mediante la focalización en la actividad.
Justificación Teórica			
El control consciente de la atención implica “un esfuerzo mental para la discriminación adecuada de estímulos específicos del entorno e ignorar los distractores o elementos irrelevantes ya sean internos o externos, seleccionando aquellos que son relevantes a las demandas de la actividad que se realice, lo que permite la dosificación de la intensidad del foco atencional y mejora en el nivel de ejecución para un rendimiento exitoso en el deporte” (Díaz y Rodríguez, 2005), lo que significa que, existe una relación entre el foco de atención de los atletas y el desempeño.			

Una de las estrategias psicológicas para fortalecer la atención es el empleo de **rutinas previas a la actuación**, entendida como una práctica útil a la hora de *establecer pautas de comportamientos óptimas para cada deportista*, tanto durante la precompetición como durante la concentración en las competiciones, pues, su práctica repetida y reforzada positivamente conlleva al cambio en la ejecución del deportista en la dirección deseada (Rushall, 1988). Lo anterior, junto al establecimiento de **objetivos de rendimiento** son acciones específicas que están bajo el control del atleta y cuando se establecen mientras se compete, pueden mejorar las habilidades de concentración porque los animan a permanecer en el momento presente, preparando el nivel mental del jugador para afrontar las diversas situaciones a las que tiene que enfrentarse durante el juego y lograr un dominio mayor de la situación, para aumentar el rendimiento físico, técnico y táctico.

Logística Actividad

Duración de la actividad	30 minutos	Materiales	1. Dulces. 2. Formato de seguimiento personal para el registro de conductas para la percepción de autocontrol, secuencia de actuaciones y diseñar la lista de autoinstrucciones de cada deportista.
---------------------------------	------------	-------------------	--

Participantes

Cantidad	Deporte	Rol dentro del equipo	Sede
12	Atletismo de campo y pista	Deportista	Parque Timiza
3	Atletismo de campo y pista	Entrenador	Parque Timiza

Instrucciones

Fase única (Previa al entrenamiento)	1) Rapport: Se organiza un círculo con todos los asistentes a la intervención, a quienes se les dará un dulce que hará sus veces de "boleto" para participar. El psicólogo establece una temática de común conocimiento, a la cual cada participante debe responder con un elemento de ese conjunto después de mencionar los elementos que dijeron sus compañeros en turnos anteriores. La persona que dirige la actividad anotará la secuencia de las palabras para verificar los aciertos. Si el participante se equivoca debe devolver el dulce. La actividad termina cuando cada deportista haya tenido su turno y se desarrolla para identificar la capacidad atencional de los deportistas. 2) Encuadre: Se describe brevemente el tema y objetivo a trabajar durante la intervención (atención y concentración) 3) Explicación formato de seguimiento para: La identificación de acciones precompetitivas que el deportista desarrolla. Se enfatiza en distractores que favorecen la atención dispersa como problemas económicos y/o afectivos, opiniones externas sobre el rendimiento, expectativas ajenas, condiciones del escenario deportivo, etc.
--	--

	El establecimiento de rutinas previas a la actuación: En aras de verificar y determinar la forma efectiva de atender en el momento precompetitivo (1) y competitivo (2) con el fin de reducir el número de decisiones que debe tomar el deportista y centrarlo en lo realmente útil e importante in situ. Ésto les ayudará a elegir aquellos aspectos técnicos y tácticos a los cuales focalizar la atención y omitir los que no son útiles o relevantes para la tarea en cuestión (identificados en el punto anterior), lo que permitirá potenciar los requerimientos psicológicos referidos principalmente a la concentración y el control de la activación y ayudar a los atletas a alcanzar un nivel adecuado de control consciente sobre sus acciones antes de la ejecución de sus habilidades. Reflexión: Cada paso conductual seguido tiene una base racional, es decir, un sentido. El establecimiento de objetivos de rendimiento: Se explica la diferencia entre los objetivos de desempeño y objetivos de rendimiento. Posteriormente, el deportista debe determinar objetivos alcanzables, vívidos y redactados de manera positiva para favorecer la disminución de la tensión y la saturación mental en aras de focalizarse en la tarea y las acciones controlables. Esta preparación a nivel mental servirá garantizar un buen rendimiento físico, técnico y táctico, y especialmente, afrontar las diversas situaciones a las que el deportista tiene que enfrentarse durante el juego, por lo que deberá centrarse únicamente en los factores y acciones que están bajo su control, no en las dudas.
Evaluación	
Cada deportista debe culminar el establecimiento de sus rutinas y objetivos de ejecución, los cuales, pueden modificarse y/o fortalecerse de acuerdo a su funcionalidad en aplicaciones repetidas.	
Referencias	

Eklund, R. y Tenenbaum, G. (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781483332222>

Ferrer, E. (2014). *Propuesta de Intervención en club de Fútbol Base*. [Trabajo de fin de Grado, Psicología]. Universidad de Zaragoza, Campus de Teruel.

Universidad Santo Tomás Facultad de Psicología			
Ficha Técnica # 4 Tercera Intervención			
Fecha	5 de octubre	Personas a cargo	Laura María Arévalo Niño Nubia Yaneth Gómez Alejandra León
Tema	Recuperar la concentración ante un error	Nombre de la actividad	El peso de la mente
Competencia a Desarrollar	Visualización y Respiración	Objetivo	Control de la visualización, imágenes y respiración en el deporte, con el fin de desarrollar la focalización de la concentración.
Justificación Teórica			
Partiendo de que la concentración es definida como “La focalización de toda la atención en los aspectos relevantes de una tarea, ignorando o eliminando los demás aspectos que la puedan alterar” (González,1978; Samulski, 2006, citados por Jiménez et al., 2011). Lo anterior permite ejecutar la técnica de visualización, ya que , según Espíndola (2019) "para optimizar el rendimiento deportivo y a su vez disminuir el estrés y la ansiedad desde procesos cognitivos en él o la deportista recurriendo a factores como la concentración, la autoconfianza y la motivación" Por lo que la correcta ejecución de la técnica anterior, es como la desarrollo Ureña (2005) , en donde, explica que "durante el proceso de la visualización se utilizan todos los sentidos, pero especialmente el sentido del movimiento. No obstante, cuantos más sentidos se vean involucrados en el proceso, más real será la experiencia y consecuentemente, más efectiva"			

Logística Actividad			
Duración de la actividad	20-30 minutos	Materiales	1. Dulces 2. Ficha técnica y de seguimiento
Participantes			
Cantidad	Deporte	Rol dentro de la fundación	Sede
15 a 20	Atletismo de campo y pista	Deportista	Parque Timiza
3	Atletismo de campo y pista	Entrenador	Parque Timiza
Instrucciones			
Actividad Rompe Hielo	La actividad consiste en adivinar los objetos de la maleta, por tal motivo, la persona que está dirigiendo la actividad va a describir características del mismo haciendo uso de las percepciones sensitivas. Para la persona que adivine el objeto, se llevara un dulce. Relación de la actividad con el tema inicial: Una correcta visualización depende del uso adecuado de nuestras habilidades sensitivas como lo es el olor, sabor, textura, peso, sonido. Lo anterior permite crear una conexión entre el objeto y el cuerpo, manteniendo una comunicación inconsciente con el mismo, lo cual, nos permite programar el cuerpo.		
Fase Teórica	Iniciar la explicación con el estudio del Psicólogo Australiano Alan Richardson 1. Visualización: "Es una terapia cognitiva utilizada fundamentalmente para reducir el dolor, facilitar la relajación y acelerar la recuperación de dolencias físicas. La persona afectada, después de relajarse, elabora una serie de imágenes dirigidas a producir el efecto deseado sobre el organismo" (González, 2015) 2. Tipos de Visualización: -Para mejorar un movimiento técnico.		

	-Para reducir el estrés precompetitivo: A través de la imaginación busca sustituir patrones físicos y emocionales de negatividad que se manifiestan en los deportistas antes, durante o después de las competencias o entrenamientos. -Para seguir reforzando las habilidades de concentración. 3. Condiciones correctas para la respiración: - Una buena postura. -Inspirar, sostener y soltar (la mano siempre en el abdomen)
Fase Práctica	1. Poner música que los permita relajarse y concentrarse en mi voz 2. Pedirles que respiren conscientemente tres veces, sosteniendo el aire 3 segundos y soltándolo. "sentimos como nuestro corazón va disminuyendo sus palpitaciones y mis hombros liberan la tensión" 3. Pedirles que entren en el escenario de práctica deportiva, están listo para hacer un lanzamiento o para empezar a correr. Solo enfocarse en un escenario y responder ¿Que está sintiendo mi cuerpo? ¿Qué estoy oliendo? ¿Tengo mi bala o disco? ¿Cuánto pesa? ¿Cómo se siente ese peso en mi mano? ¿Qué textura tiene ese elemento? 4. Perderles en la visualización que preparen su cuerpo para hacer el lanzamiento y a la cuenta de tres va a hacer el lanzamiento o va a empezar a correr. 5. Para las personas de lanzamiento ¿A qué altura está el brazo? ¿Cómo se sintió cuando solté el elemento? ¿Hacia dónde mire cuando lance? ¿En qué postura empecé cuando lance y en qué postura termine? 6. Nuevamente vamos a hacer un lanzamiento o vamos a empezar una carrera a la cuenta de tres. Mira bien tu postura ¿A cuánto están las pulsaciones? ¿A dónde estás mirando? ¿Qué sientes en tu cuerpo? 1 2 3.... 7. Finalizar ejercicio.
Evaluación	

¿Vieron reflejado lo que visualizaron en reacciones de su cuerpo?

¿Recordaron aspectos de la técnica en este ejercicio?

Observación: Pasar por el escenario de entrenamiento con el profesor y mirar la técnica y la concentración.

Referencias

Díaz Rodríguez, J. y Rodríguez San Juan, G. (2005). Intervención psicológica mediante rutinas de atención y concentración en un equipo de voleibol para mejorar la efectividad colectiva del saque. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 5(1), 1-12.

Jiménez, A. S., Zanger, A., & Villada, J. F. R. (2011). Efecto de un procedimiento de preparación mental en la capacidad de concentración de jugadores de un equipo de torball. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 1(1), 53–74. <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2011.0001.03>.

Espindola Vega, Juan. (2019). *Charlas técnicas psicoeducativas y visualización como técnicas de entrenamiento psicológico para la resiliencia deportiva. Un estudio cuasiexperimental en jugadores de fútbol infantil*. [Trabajo de grado, Psicología] Universidad Academia de Humanismo Cristiano. <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/5198/TPSICO%20790.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Anexo 5. Formulario digital para la aplicación de CAED y CPRD.

