

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



IMPULSIVIDAD EN JÓVENES DEPORTISTAS. INFLUENCIAS DEL  
PERFECCIONISMO Y SENSIBILIDAD A LA ANSIEDAD

Por:

AMANDA CRISTINA VÁZQUEZ ZURITA

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de

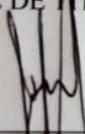
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Marzo 2019

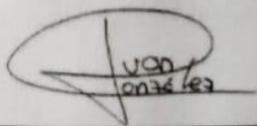
**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulado/a "Impulsividad en jóvenes deportistas de competición. Influencias del perfeccionismo y sensibilidad a la ansiedad" realizado por la Lic. Amanda Cristina Vázquez Zurita, sea aceptada para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

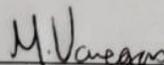
**COMITÉ DE TITULACIÓN**



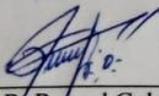
\_\_\_\_\_  
Dra. Jeanette Magnolia López Walle  
Universidad Autónoma de Nuevo León, NL,  
México  
Asesor Principal



\_\_\_\_\_  
Dr. Juan González Hernández  
Universidad de Granada,  
España  
Co-asesor



\_\_\_\_\_  
Minerva Thalia Juno Vanegas  
Farfano  
Universidad Autónoma de Nuevo  
León, NL, México  
Co-asesor



\_\_\_\_\_  
Dra. Blanca R. Rangel Colmenero  
Subdirección de Estudios de Posgrado e  
Investigación de la FOD

Nuevo León, Marzo 2019

*Dedicatoria:*

*A Hugo Campos, por enseñarme que los valores que fomenta el deporte, son invaluableles.*

*Por compartir esta pasión conmigo. Gran atleta, entrenador y amigo.*

*Porque fuiste, eres y serás parte de este sueño.*

*Dónde quiera que estés.*

## **Dedicatoria, agradecimientos y/o reconocimientos**

A mis padres y hermana, por su amor incondicional y por apoyarme en todos mis proyectos

A Oscar, por haber emprendido este viaje conmigo y ser mi compañero de vida.

A la Dra. Jeanette López Walle, por haberme encaminado por la psicología del deporte y por todo el apoyo a lo largo de estos años.

Al Dr. Juan González, por lo aprendido y la disposición al trabajo, por haberme motivado durante mi estancia en España.

Al profesor Saúl Castorena y Luis Jiménez, por la confianza en el trabajo multidisciplinario y por todas las enseñanzas, así como a los deportistas del equipo de gimnasia y a los padres de familia, por la confianza en el trabajo psicológico.

A la Dra. Minerva Vanegas por el tiempo dedicado.

Al Dr. Felipe Reynoso, por su compromiso como profesor y sus asesorías.

A Edgar Albo y a la Dirección de Deportes de la UANL, por las facilidades para que se llevara a cabo este proyecto.

A Gabriel Hermosillo, Luis Ceja y Arturo Hermosillo, entrenadores que a lo largo de mi vida han influido de manera significativa en mi formación.

A mis maestros de maestría, que contribuyeron a una formación integral durante estos dos años.

A mis amigos, que de manera directa e indirecta me apoyaron de manera incondicional durante estos dos años, agradezco su presencia en mi vida.

A CONACYT, por el apoyo de la beca.

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Organización Deportiva  
Facultad de Psicología  
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Marzo 2019

**Amanda Cristina Vázquez Zurita**

**Título del Producto Integrador:** Impulsividad en jóvenes deportistas de competición. Influencias del perfeccionismo y sensibilidad a la ansiedad.

**Número de Páginas:** 66

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

**Resumen de la tesis:**

El objetivo de este trabajo fue analizar la influencia de las dimensiones del perfeccionismo y los tipos de sensibilidad a la ansiedad, sobre el tipo de impulsividad que presentan los jóvenes deportistas. Participaron 195 deportistas universitarios de la Universidad Autónoma de Nuevo León, de los diferentes deportes que integra la Universiada Nacional. Se utilizaron la Escala de Impulsividad de Dickman, el Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición y la Escala de Sensibilidad a la Ansiedad. Los resultados indican que el perfeccionismo general se relaciona positivamente con los dos tipos de impulsividad (disfuncional y funcional), teniendo esta última una mayor relación. Por otro lado, altos índices de sensibilidad a la ansiedad (SA) general y de cada una de sus subescalas se relacionan positivamente con la impulsividad disfuncional. Entre las variables del estudio, se encontró que la Sensibilidad a la ansiedad cognitiva predice la impulsividad disfuncional.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL: \_\_\_\_\_

## Contenido

---

<b>Introducción</b> .....	1
Justificación.....	2
Objetivo general .....	3
Objetivos específicos .....	3
Pregunta de investigación.....	3
Hipótesis .....	3
<b>I. Marco teórico</b> .....	4
Impulsividad.....	4
Perfeccionismo .....	11
Sensibilidad a la ansiedad .....	18
Teoría de la sensibilidad del refuerzo .....	21
<b>II. Metodología</b> .....	25
Diseño .....	25
Participantes .....	25
Instrumentos.....	26
Análisis de datos .....	28
Consideraciones éticas.....	28
<b>III. Resultados</b> .....	30
Análisis preliminares .....	30
Análisis de confiabilidad .....	37
Análisis de correlaciones.....	41
Análisis inferencial .....	42
<b>IV. Discusiones</b> .....	44
Limitaciones del estudio y propuestas futuras .....	48
<b>V. Conclusiones</b> .....	50
<b>Referencias</b> .....	52
<b>Anexos</b> .....	63
Cuestionario Aplicado .....	63
<b>EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES</b> .....	65
<b>RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO</b> .....	66

## **Introducción**

En el rendimiento deportivo influyen, además de variables físicas, otras variables de tipo psicológico. El buen manejo de éstas últimas contribuyen de manera importante en los resultados deportivos (Molina, Sandín, y Chorot, 2014). La impulsividad, entendida como la “tendencia a actuar con falta de previsión, sin evaluar las consecuencias que puedan derivarse” (Adan, 2012, p. 18), ha despertado el interés científico, debido a las repercusiones negativas, las psicopatologías y las conductas de riesgo con las que se ha visto vinculada en diversos estudios (Andreu, Peña, y Penado, 2013; De Sola, Rubio, y Rodríguez, 2013; Limonero, Gómez-Romero, Fernández-Castro, y Tomás-Sábado, 2013; Pérez-Fuentes et al, 2015).

Al igual que la impulsividad, el perfeccionismo ha sido considerado una disfunción cognitiva con alto grado de impacto en la salud psicológica. Por algunos autores se ha considerado un rasgo con consecuencias negativas (Oros, 2005). Aunque cada vez más se va aceptando la idea de un tipo de perfeccionismo adaptativo y no necesariamente insano o desadaptativo (Méndez-Giménez, Cecchini-Estrada, y Fernández-Río, 2015), aún es necesaria evidencia empírica que aporte argumentos más sólidos sobre el sentido en que se manifiesta en el contexto deportivo.

Anticipar el temor por sentir los síntomas propios de la ansiedad, se ha denominado sensibilidad a la ansiedad, que mantenidos en el tiempo, vulnerabiliza a quién lo padece (Molina, Chorot, Valiente, y Sandín, 2014). La importancia de su estudio en contextos deportivos recae en que este miedo y los mecanismos que se utilicen para evitar los síntomas pueden influir de manera negativa en el rendimiento (Doug et al., 2006), ya que pueden propiciar una mayor distracción (Molina et al., 2014).

Si bien, se ha encontrado que la ansiedad afecta negativamente en el rendimiento deportivo (Pons, Ramis, Garcia-Mas, López de la Llave, y Pérez-Llantada, 2016), es necesario indagar en la vulnerabilidad que tienen los deportistas a sufrir ansiedad y cómo ésta influye en el desarrollo de ciertas conductas desadaptativas y que pueden provocar bajo rendimiento, ya que el control de emociones negativas se considera esencial para lograr el éxito deportivo (Gómez-López, Granero-Gallegos, y Folgar, 2013).

Por ello, el presente estudio tiene como objetivo analizar la influencia de las dimensiones del perfeccionismo y los tipos de sensibilidad a la ansiedad, sobre el tipo de impulsividad que presentan los jóvenes deportistas.

### **Justificación**

El presente estudio pretende analizar la influencia del perfeccionismo y la sensibilidad a la ansiedad, en el tipo de impulsividad que presentan los jóvenes deportistas de la UANL, con el fin de conocer de qué manera se relacionan y construyen los procesos psicológicos adecuados o inadecuados para el rendimiento en los sujetos de estudio. Dicha información es importante, porque permitirá desarrollar planes de intervención psicológica, que tomen en cuenta estos resultados y las características que propician altos o bajos niveles de las variables mencionadas, así como la manera en que estas variables se comportan en diferentes muestras de jóvenes deportistas con alto nivel competitivo.

La relevancia de este tipo de estudios con deportistas universitarios, recae en las características propias de esta etapa, donde intervienen aspectos sociales, cognitivos y afectivos, que son muy importantes para su formación y su estilo de vida futura (Pérez, 2012). Además de aportar información para entender los esquemas mentales (González y González 2017), propiciando así el desarrollo de recursos y metodologías que permitan hacer frente al deportista ante los retos durante su práctica.

Es importante señalar que las tres variables que contempla el estudio, son consideradas por la Asociación Americana de Psiquiatría (*American Psychiatric Association*, APA, 2013), así como por la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (*Diagnostic and Statistical Manual*, DSM-V, 2013), como criterios para algunas psicopatologías, por lo que explorar estas relaciones en áreas no clínicas, proporciona información sobre formas adaptativas, funcionales y sanas en las que éstas se manifiestan.

Para la psicología del deporte, es fundamental indagar en la relación de estas variables, sobre todo en situaciones competitivas, ya que los deportistas se enfrentan con retos importantes, como lo es la exigencia de un alto rendimiento bajo críticas de entrenadores, jueces y otras personas significativas (Pineda-Espejel, Alarcón, López-

Walle, y Tomás, 2017). Por lo tanto, este tipo de aportes, permiten tener una base científica más sólida y sobre las cuáles se pueden plantear nuevas líneas de investigación.

#### Objetivo general

La impulsividad funcional y disfuncional puede ser predicha por las dimensiones de perfeccionismo y por los tipos de sensibilidad a la ansiedad.

#### Objetivos específicos

- Identificar la relación entre el nivel de perfeccionismo global y el nivel de impulsividad disfuncional
- Identificar la relación que existe entre el nivel de perfeccionismo global y el nivel de impulsividad funcional.
- Identificar cómo se relacionan el nivel de impulsividad disfuncional con la sensibilidad a la ansiedad física, cognitiva y social.
- Evaluar las interrelaciones entre perfeccionismo, las dimensiones de sensibilidad a la ansiedad e impulsividad funcional y disfuncional.

#### Pregunta de investigación

¿De qué manera se relacionan el perfeccionismo y la sensibilidad a la ansiedad con el tipo de impulsividad que presentan los deportistas en diferentes contextos orientados al rendimiento?

#### Hipótesis

H1- A mayor perfeccionismo global, mayor nivel de impulsividad disfuncional.

H2- Reacciones negativas a la perfección, generarán altos niveles de impulsividad disfuncional

H3- A menor perfeccionismo global, menor nivel de impulsividad funcional.

H4- El esfuerzo hacia el perfeccionismo, generará altos niveles de impulsividad funcional

H5- A mayor nivel de sensibilidad a la ansiedad mayor impulsividad disfuncional.

## **I. Marco teórico**

En este apartado, se definirán los conceptos estudiados en la presente investigación. En primer lugar, se describirá la variable de impulsividad, posteriormente la de perfeccionismo y al final la sensibilidad a la ansiedad. Se mostrarán las distintas teorías desde que se abordan, así mismo, las teorías en las que se fundamentan los instrumentos utilizados en este estudio.

### **Impulsividad**

La impulsividad es de gran interés actual en los estudios científicos debido a lo dañino que es en el aspecto social, y desde un punto de vista clínico, porque constituye un síntoma de varios trastornos psicológicos (Stanford et al., 2009). Por lo que es importante, al estudiar esta variable, tener en cuenta que dentro de la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (*Diagnostic and Statistical Manual, DSM-V*, 2013) de la Asociación Americana de Psiquiatría (*American Psychiatric Association, APA*, 2013), se incluye como un criterio de varios trastornos psicológicos, como en trastornos alimentarios, obsesivo-compulsivos y depresivos, por nombrar algunos. También se ha vinculado con conductas dañinas para la salud, como comportamientos sexuales sin protección, consumo temprano de alcohol, tabaco, cannabis y otras drogas, así como con la agresividad y conflictos sociales (Araújo, Fernandes, y Lopes, 2009; Andreu et al., 2013; De Sola et al., 2013; Limonero et al., 2013; Morales, 2007; Pechorro, Oliveira, Abrunhosa, y Neves, 2018; Pérez-Fuentes et al., 2015).

En contextos deportivos, es importante conocer de qué manera influyen los componentes de la respuesta impulsiva, ya que, además de ser un ámbito que no está exento de riesgos psicológicos (Gimeno y Ezquerro, 2006), ésta influye también en la actuación deportiva, puesto que, el control de éstos puede apoyar a un mayor rendimiento y puede ser lo que marque la diferencia hacia la victoria (Molina et al., 2014; Rabelo, 2013). Como ejemplo empírico, se encuentra una reciente investigación realizada por Cardoso, Machado y Teoldo (2015), la cual encontró que a menor impulsividad en futbolistas, existía mayor probabilidad de un mejor comportamiento táctico en comparación con los que puntuaban altos en esta variable. En otras palabras, la impulsividad influía directamente en el rendimiento deportivo. Bajo estas dos premisas

anteriormente mencionadas, se considera de total relevancia del estudio de la impulsividad en deportistas.

Es importante tener en cuenta que desde el nacimiento de la psicología, la impulsividad ha sido un tema central en el estudio de la conducta, prueba de esto es la referencia de muchos teóricos clásicos, que si bien no utilizaron el término como tal, se acercaron a la idea actual de éste. Ejemplo de ello son los abordajes psicoanalíticos de Freud (Citado en Kraepelin, 2009), en los cuáles se plantea que en el ser humano existe un *Impulso agresivo*, el cual él definía como una compulsión a destruir, conquistar y matar, esto lo explicaba dentro de lo que él llamó *Instintos de muerte*, en el que explicaba que biológicamente, todos los seres humanos tienen el deseo inconsciente de morir. El impulso agresivo lo describió como un deseo de muerte que se dirigía a objetos externos al yo siendo este deseo una parte de la naturaleza humana (Schultz y Ellen, 2010).

A pesar del cambio de paradigmas que han existido en la psicología desde su creación como ciencia, no se puede negar la influencia de teóricos clásicos. Hoy en día, la impulsividad es concebida como una tendencia psicobiológica que predispone a ciertos comportamientos (Arce y Santisteban 2006; Squillace, Picón, y Schmidt, 2011). Esta definición deja claro que, además del aspecto fisiológico, los pensamientos también juegan un papel importante, ya que los individuos impulsivos, tienen la peculiaridad de la no premeditación y de ser irreflexivos. Otro rasgo característico de las personas impulsivas es la irresistibilidad, entendido como el deseo intenso y repetitivo de llevar a cabo una acción, incluso si ésta tiene consecuencias negativas (Salvo y Castro, 2013).

Para tratar de entender cada una de estas características con más precisión, la impulsividad se ha explicado como un constructo multidimensional, formado por tres rasgos; la tendencia a tomar decisiones de manera rápida, la tendencia a actuar sin pensar y la tendencia a involucrarse en conductas de riesgo (Squillace et al., 2011; Steinberg, Sharp, Stanford, y Tharp, 2013).

Con las definiciones ofrecidas hasta el momento, pareciera que la impulsividad es vista de forma negativa. Sin embargo, a finales del siglo pasado uno de los autores más influyentes en el estudio de dicha variable, señala evidencia empírica de que no siempre se vincula a consecuencias negativas, sino que en ocasiones, ayuda a un mejor rendimiento

de los sujetos (Dickman, 1990; Dickman, 1996). Por lo cual, sugiere que existen dos tipos de impulsividad; la funcional y la disfuncional.

En términos actuales, la impulsividad funcional, según Pedrero (2009) se puede definir como la tendencia de tomar decisiones rápidas, calculando el riesgo y tomando en cuenta los beneficios personales de éstas, asociada también con el entusiasmo y el aventurismo, propicia un rápido procesamiento de información.

Por otro lado, la impulsividad disfuncional se asocia a desórdenes y a la tendencia de ignorar factores de riesgo en la toma de decisiones y por lo tanto, produce conductas que no benefician al individuo. Dicho de otra manera, los sujetos con impulsividad disfuncional no se preocupan por las consecuencias de sus decisiones (Dickman, 2000), siendo ésta su principal característica.

Si se toma como referencia esta visión dicotómica, la impulsividad disfuncional aparece en la base de distintos trastornos psicopatológicos dentro del DSM-V, por ejemplo en el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), trastorno límite de la personalidad (TLP), trastorno del control de impulsos (TCI), trastorno bipolar (TB), trastorno de dependencia de sustancias (TDS) y así mismo, en comportamientos antisociales (De Sola et al., 2013; Limonero et al., 2013; Pérez-Fuentes et al., 2015; Squillace et al., 2011).

Otra importante aportación al estudio de la impulsividad, ha sido realizada por Whiteside y Linam (2001), quienes, basándose en el modelo de los cinco grandes factores y complementando teorías conductuales, identifican las siguientes características en los sujetos impulsivos: Urgencia, basada en comportamientos compulsivos por medio de los cuales el sujeto evita el malestar a través del refuerzo negativo; Búsqueda de sensaciones, las cuales son interpretadas como refuerzos negativos por medio de los cuales, se busca el placer y liberación de la tensión; Falta de persistencia, entendida como la tendencia al aburrimiento, falta de valor sobre la necesidad de esforzarse e incapacidad de mantener una conducta en ausencia de recompensas, y por último, falta de planificación o premeditación, resumido como el actuar sin pensar.

Otro de los autores que incluye este concepto como parte de su teoría de la personalidad es Eysenck (1987), quien dentro de su modelo PEN (Psicotismo,

Extraversión y Neuroticismo), sugiere que está compuesta por 4 factores; Impulsividad en sentido estricto o propiamente dicha, que se refiere a actuar de forma irreflexiva y rápidamente, tomando en cuenta las ganancias inmediatas y olvidando las consecuencias a mediano y largo plazo; Toma de riesgos, entendida como la tendencia a realizar actos con oportunidad de obtener tanto recompensa como castigo; Improvisación, que se refiere a actuar sin planificar, y vitalidad, que es un grado de energía y capacidad de actividad (Eysenck y Eysenck, 1977; Squillace et al., 2011).

Es necesario señalar, que a pesar de la importancia que se le ha dado a la impulsividad en distintas teorías psicológicas, nunca se ha llegado a considerar una dimensión principal de la personalidad, sólo se ha limitado a ser rasgo, como ha sido también, el caso de la ansiedad (Cardoso et al., 2015). En el modelo PEN, por ejemplo, la impulsividad es un producto de las intercorrelaciones de los rasgos de personalidad (Ruch y Zuckerman, 2001). A pesar de lo anteriormente mencionado, su relevancia en la psicología es evidente. Para Zuckerman (Zuckerman y Glicksohn, 2016), por ejemplo, la impulsividad es tan importante, que la considera fundamental al momento de predecir y examinar conductas. En el modelo de los cinco factores alternativos, junto con el neuroticismo, extraversión, actividad y la hostilidad, la impulsividad es una de las cinco dimensiones básicas del comportamiento.

Según este autor, existen varias formas de buscar sensaciones: Búsqueda de emociones y aventuras, que se refiere al deseo de realizar conductas de riesgo, por ejemplo deportes o actividades que involucren aventura, desafío, sensaciones inusuales, velocidad, etc; Búsqueda de experiencia, la cuál es la tendencia a experimentar por medio de los sentidos y la mente, puede ir dirigida al arte, los viajes, la comida, amigos, etc.; Desinhibición, entendido como las actitudes o acciones dirigidas a la búsqueda de estimulación, sobre todo sexual y susceptibilidad al aburrimiento, referente a la poca tolerancia de la monotonía y a condiciones dónde existan estímulos que se consideran divertidos. Estas formas determinan las actitudes, los hábitos y las conductas de los sujetos. La primera es la única que no es una forma impulsiva de búsqueda (Squillace et al., 2011).

Por otra parte, Barratt (1994) plantea que los individuos impulsivos toman decisiones rápidas a pesar de las consecuencias negativas que podrían tener en ellos mismos o en terceras personas. Es un síntoma de varios trastornos psiquiátricos, que contiene aspectos biológicos y psicológicos, por lo que, desde su punto de vista, conviene hacerlo parte de los tratamientos de estos trastornos y verlo como un concepto dimensional para poder entenderlo mejor (Moeller, Barratt, Dougherty, Schmitz, y Swann, 2001).

Para poder obtener una medición exacta, este autor, creó la Escala de Impulsividad de Barrat, BIS-11, el cual es un instrumento de autoinforme que consta de 30 ítems que se agrupan en tres subescalas y tiene una estructura factorial de 6 dimensiones; Atención, que es la capacidad para mantener la concentración durante una tarea; Impulsividad motora, entendida como la tendencia a actuar de acuerdo al estado emocional momentáneo; Autocontrol, se refiere a la tendencia a la planeación y a pensar cuidadosamente las acciones; Complejidad cognitiva, que implica el disfrute de pruebas mentales que sean desafiantes para el individuo; Perseverancia, que conlleva la consistencia en los hábitos cotidiano; Inestabilidad cognitiva, explicada como el nivel de distractibilidad que causan las sensaciones y pensamientos (Barrat, 1994).

La impulsividad motora y la perseverancia son parte del factor de Impulsividad motora. El autocontrol y la complejidad cognitiva son parte de factor de Impulsividad cognitiva y la Atención y la Inestabilidad cognitiva son parte del factor de Impulsividad no planeada (Araújo et al, 2009; Salvo y Castro, 2013; Stanford et al., 2009).

Por otro lado, en el modelo biopsicosocial de temperamento y carácter, propuesto por Cloninger (Cloninger, Svrakic, y Przybeck, 1993), se proponen cuatro rasgos de la personalidad: Evitación al daño, el cuál es la tendencia a la inhibición de conductas ante estímulos aversivos, manifestada en preocupación, vergüenza y evitación; Búsqueda de la novedad, explicada como la tendencia a explorar, impulsividad en la toma de decisiones ante estímulos que prometen recompensas o alivio; Dependencia a la recompensa, la tendencia que sirve para mantener conductas, expresada con sentimentalismo, dependencia social o de aprobación, y persistencia, que es una dimensión independiente de la dependencia a la recompensa, que también sirve para mantener conductas (Quintana y Muñoz, 2010).

Si bien, no se incluye directamente el concepto de impulsividad dentro de estos rasgos, varios de ellos se relacionan intrínsecamente. Por ejemplo, Cloninger (1998), describe que los individuos con alto rasgo de búsqueda de la novedad, suelen ser impulsivos, propensos a romper las reglas si esto propone una nueva emoción o placer. En la Tabla 1, se describen los diferentes abordajes que ha tenido el concepto de impulsividad, así como las clasificaciones e instrumentos de evaluación desde las diferentes teorías.

Tabla 1

*Concepto de impulsividad desde la perspectiva de distintos autores*

Autor	Concepto	Clasificación	Instrumentos
Scott Dickman (1990)	<b>Impulsividad:</b> Tendencia de actuar con menos previsión que otros individuos de igual habilidad y conocimiento	<b>Impulsividad funcional:</b> Tendencia a tomar decisiones rápidas en beneficio de la persona <b>Impulsividad disfuncional:</b> Decisiones rápidas e irreflexivas que comportan consecuencias negativas	DII; Inventario de Impulsividad de Dickman
Eysenck (1977)	<b>Impulsividad:</b> Tendencia a la asunción de riesgos, toma de decisiones rápidas y falta de planificación		IVE; Cuestionario de impulsividad-Aventurismos-Empatía
Barrat (1994)	<b>Impulsividad:</b> Tendencia a tomar decisiones rápidas a pesar de las consecuencias negativas que podrían tener ellos mismos o terceras personas	<b>Impulsividad cognitiva:</b> Dificultad de focalizarse en la tarea por experimentar pensamientos intrusivos <b>Impulsividad motora:</b> Conductas sin previsión y falta de perseverancia o inconsistencia <b>Impulsividad no planeada:</b> Dificultades para planificar y ordenar los pensamientos, experimentando malestar con tareas mentales complejas	BIS-11; Escala de impulsividad de Barrat
Zuckerman (2016)	<b>Búsqueda de sensaciones:</b> Tendencia a buscar experiencias y sensaciones nuevas, complejas, intensas, variadas, aunque se tengan que correr riesgos en ella.		EBC; Escala de Búsqueda de sensaciones
Cloninger (1998)	<b>Búsqueda de novedad:</b> Tendencia a la impulsividad y a explorar	Bajos niveles: Reservados, rígidos, sencillos y estoicos Altos niveles: Extravagantes e irritables.	ITC; Inventario de temperamento y carácter
Freud (Citado en Kraepelin, 2009)	<b>Impulso agresivo:</b> Deseo natural de muerte, compulsión a destruir, conquistar y matar, dirigido a otros objetos en lugar del yo		

## Perfeccionismo

Al igual que la impulsividad, el perfeccionismo ha sido considerado una disfunción cognitiva, razón por la cual ha sido bastante estudiado debido al impacto que tiene en la salud psicológica. Algunos autores lo consideran un rasgo con consecuencias negativas (Oros, 2005), aunque otros proponen que también pueden tener una función adaptativa y ser un factor de riesgo para la salud física y mental de los individuos (Blat, 1995). En contextos deportivos se han estudiado los efectos tanto negativos como positivos (Flett y Hewitt, 2005; Gould, Dieffenbach, y Moffett, 2002).

Es importante tener en cuenta, que el perfeccionismo como rasgo, ha sido mencionado por autores clásicos de la psicología. Desde una postura psicoanalítica, Horney (1946), por ejemplo, lo describe como una de las características de la persona neurótica, la cual se presenta en forma de demandas hacia uno mismo y que suelen ser poco realistas. En su teoría plantea que la autoimagen idealizada es un fenómeno inconsciente en la que el perfeccionista suele tener una vaga sensación de que la autoexigencia es demasiado alta, pero a pesar de ello, no cuestiona su validez. Esta característica puede reflejarse en la tendencia al comportamiento compulsivo (Jowett, 2014).

Desde teorías cognitivas, Brown y Beck (2002), en su teoría sobre la depresión, incluyen al perfeccionismo como un aspecto a considerar dentro de la rigidez del pensamiento, que incluso se puede identificar en el lenguaje inflexible y absoluto, como lo es en el uso de los *siempre, todos, nunca, debería, tengo que, nada*, etc. Además, no hay que dejar de lado que, así como para trastornos del estado de ánimo, también es una variable relevante en otros trastornos psicológicos, como los de tipo alimenticio, por nombrar un ejemplo (Carrasco, Belloch, y Perpiña, 2010; Pamies y Quiles, 2014).

La teoría mencionada, pone énfasis en los pensamientos disfuncionales, que a menudo se asocian con preocupaciones sobre los errores, autocrítica y presión percibida. Esto tiene consecuencias negativas cuando la autoaceptación está condicionada a alcanzar la perfección y la creencia de que sólo se puede ser reconocido por los demás si se es perfecto. Sin embargo, en personas que no tienen estos pensamientos, existen esfuerzos perfeccionistas pero éstos se buscan de manera sana (Stoeber y Childs, 2011). Weissman

y Beck (1978) incluyeron en Escala de Actitudes Disfuncionales (DAS, por sus siglas en inglés *Dysfunctional Attitude Scale* ítems que evalúan directamente la tendencia al perfeccionismo, por medio de los cuáles evalúan el establecimiento de criterios de rendimiento excesivamente altos e inflexibles (Sanz y Vázquez, 1993).

Es importante recalcar, que a pesar de las evidencias empíricas, hay autores que niegan la existencia del perfeccionismo funcional. Stoeber y Childs (2011), durante una revisión de la literatura, concluyeron que quienes no aceptan este tipo de perfeccionismo, tienen una orientación más clínica y esto les impide aceptar la idea del perfeccionismo adaptativo y saludable. Para Hawkins, Watt y Sinclair (2006), el factor clave para distinguir entre uno y otro, es la capacidad de mantener un alto nivel de organización y la orientación que le dan a sus metas, ya que mientras que los perfeccionistas saludables se esfuerzan por alcanzar el éxito, los no saludables se esfuerzan para evitar el fracaso. Éstos últimos suelen experimentar sentimientos negativos incluso en situaciones de logro (Blatt, 1995), esto se puede explicar debido que las expectativas personales que se proponen son muy altas y por lo tanto, no tan fácilmente logran alcanzar sus propios estándares.

Dentro de los instrumentos que existen para la evaluación específica del perfeccionismo, se encuentra la Escala Multidimensional de Perfeccionismo (FMPS, *Multidimensional Perfectionism Scale*, Frost, Marten, Lahart y Rosenblate, 1990), la cual está compuesta por 35 ítems, distribuida en 6 subescalas que representan las dimensiones de la teoría: Preocupación excesiva por cometer errores, la cual refleja una preocupación excesiva por los errores y el fracaso en diferentes áreas de la vida; Altos estándares personales, que es la tendencia a ponerse metas excesivamente altas y tener una fuerte autoevaluación; Percepción de una alta crítica o altas expectativas paternas, es la percepción de que los padres son muy críticos y tienen altas expectativas de ellos; La duda de la calidad de las acciones, indica la tendencia a tener dudas sobre la calidad de los actos realizados; Preferencia por el orden y la organización, referente a la importancia que se le da al orden y la organización; Expectativas paternas, experimentada como la percepción de que los padres tienen altas expectativas de uno mismo.

Otro de los instrumentos más populares para medir perfeccionismo es la Escala de Perfeccionismo Multidimensional (HMPS, *Multidimensional Perfectionism Scale*, Hewitt

y Flett, 1991), contiene 3 dimensiones para medir perfeccionismo: Orientado a sí mismo, que es la tendencia a tener altas expectativas propias, las cuales son difíciles de cumplir; Orientado hacia los demás, referente a la tendencia a exigirle a los otros que sus acciones sean perfectas; Prescrito socialmente, explicado como la tendencia a percibir que los demás tienen altas expectativas de uno mismo, es decir, la percepción de que los demás esperan que uno sea perfecto. La confiabilidad y la validez están demostradas tanto en muestras no clínicas como psiquiátricas (Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan, y Mikail, 1991). Cabe mencionar que este instrumento tiene en cuenta el modelo teórico que considera al perfeccionismo como totalmente negativo (Aguilar, Colmenares, y Barroeta, 2014). Por lo que, dentro de estos supuestos, un perfeccionismo funcional o sano, sería rechazado.

Además de todo lo dicho, las dimensiones del perfeccionismo han sido agrupado en dos factores: Esfuerzo perfeccionista, entendido por el esfuerzo que realiza una persona por alcanzar la perfección o los altos estándares; Preocupación perfeccionista, que incluye las reacciones negativas ante la imperfección y preocupación sobre los errores y las dudas por la ejecución.

Con los instrumentos ya mencionados, se evalúa el perfeccionismo en general, como aspecto de la personalidad y por lo tanto, en todos los ámbitos de la vida. Aunque en el 2009, Stoeber y Stoeber, sugirieron que una persona que es perfeccionista no necesariamente lo es en todos los ámbitos de su vida. Para comprobarlo, realizaron un estudio que evaluó 22 ámbitos de la vida, encontrando que niveles más altos de perfeccionismo también indicaban perfeccionismo en más ámbitos de la vida. En cuanto a las variables sociodemográficas que no tuvieron relación con los niveles perfeccionistas, se encontraron el sexo y la edad. En cuanto al ámbito del deporte los resultados fueron positivos, ya que se asoció con una mayor satisfacción en la vida. Debido a los resultados, los autores de este estudio concluyeron que los perfeccionistas extremos se esfuerzan por ser perfectos en todos los aspectos de la vida, pero la mayoría de ellos tienen aspectos específicos en los que son perfeccionistas y otros en los que no lo son.

A pesar de que no existen estudios que avalen de qué manera afecta directamente el perfeccionismo en el rendimiento deportivo, si se ha correlacionado esta variable con

otras que influyen en éste. Ejemplo de ello, es una investigación realizada con deportistas universitarios por Stoeber, Kathleen, Pescheck, Becker y Stoll (2007), en el que se indagó la relación entre ansiedad y perfeccionismo general, éste último mostró correlación significativa con la ansiedad cognitiva y somática. El esfuerzo por la perfección no estuvo relacionado con la ansiedad competitiva, una de las muestras, conformada por deportistas universitarios, mostró correlación positiva entre esfuerzo por la perfección y la ansiedad cognitiva, pero no con la somática. La reacción negativa a la imperfección mostró correlación positiva con la ansiedad tanto cognitiva como somática.

En un estudio reciente, González y González (2017) utilizando el FMPS comprueban que mientras existan creencias perfeccionistas adaptativas, la vulnerabilidad a la ansiedad se mantendrá baja, y que la ansiedad física y social aumentan cuando los atletas tienen una mayor percepción de expectativas paternas y dudas acerca de las acciones. En éste estudio, el perfeccionismo adaptativo no presentó relación con algún tipo de ansiedad. De lo contrario, el perfeccionismo desadaptativo se relacionó positivamente con los tres tipos de ansiedad. En esta muestra, también se encontró que la percepción de críticas y expectativas paternas se relacionan con la aparición de sensibilidad a la ansiedad física. En cuanto a las diferencias de género, solo aparecieron, a favor de los hombres en las dimensiones de perfeccionismo. Mientras que la ansiedad no mostró diferencias significativas.

Respecto a ámbitos no deportivos, es importante mencionar que tanto el perfeccionismo como la impulsividad han mostrado relación con distintos trastornos mentales (Rhéaume, Freston, Dugas, Letarte, y Ladouceur, 1994). Por lo que, investigaciones recientes sugieren que se tomen en cuenta en las intervenciones, sugiriendo la reestructuración cognitiva como parte del tratamiento (Egan, Wade, y Shafran, 2011; Pinto et al. 2017; Wu y Cortesi, 2009).

A pesar de que la visión dicotómica del perfeccionismo proporciona bastante información acerca de formas sanas en las que se presenta, se ha demostrado que el perfeccionismo adaptativo también puede predecir ciertas psicopatologías, como el TOC y la depresión (Wu y Cortesi, 2009). Es importante tener el conocimiento sobre esto, ya que los contextos deportivos, pueden ser un medio en el que se puede detectar este tipo de

perfeccionismo y es labor de los profesionistas, saber orientar estas conductas hacia un mejor rendimiento y una buena salud mental. Entre las relaciones que se han encontrado con aspectos negativos dentro del deporte, se encuentran el burnout y baja autoestima, aunque también se ha relacionado con niveles de satisfacción, esto último cuando los estándares si son alcanzados (Chen, Kee, Chen, y Tsaim, 2008; Hill et al., 2008).

La diferencia entre un tipo de perfeccionismo y otro, desde el punto de vista de la teoría del reforzamiento, radica en la orientación a la meta. Como lo explican Slade y Owens (1998) una persona con un trastorno alimenticio puede buscar la delgadez (perfeccionismo positivo) o evitar estar gordo (perfeccionismo negativo). Es decir, un individuo que tenga alto nivel de perfeccionismo positivo puede buscar el éxito y la excelencia, mientras que un individuo con alto nivel de perfeccionismo negativo, puede orientarse a evitar el error, la mediocridad y la imperfección.

En el caso del deporte, esto es evidente, un atleta puede dirigir sus objetivos a mejorar su rendimiento (positivo) o evitar el fracaso (negativo), y aunque el comportamiento final es el mismo, lo que hace la diferencia es la motivación oculta detrás de sus conductas. Por lo tanto, el tratamiento para cada uno debe ser diferente. Para un individuo con perfeccionismo negativo, no ganar podría tener consecuencias personales negativas, mientras que ganar sólo representa la evitación de un fallo (Slade y Owens, 1998).

Una reciente investigación (Pineda-Espejel et al., 2018), realizada con deportistas centroamericanos de habla hispana, sugirió que el perfeccionismo en competencia es una característica negativa, ya que se relaciona positivamente con la orientación al ego, es decir, se busca la perfección con la finalidad de demostrar que se es mejor que los demás. Esto último desde la evaluación del perfeccionismo global. Sin embargo, cuando se realizaron los análisis correspondientes a los dos factores del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición (Pineda-Espejel et al., 2017), se encontró que las reacciones negativas ante la imperfección, predicen la orientación al ego, mientras que el esfuerzo por la perfección se vio relacionada con las dos orientaciones de meta (ego y tarea).

Otra investigación, encontró relación positiva entre el esfuerzo por la perfección y la orientación a la tarea, mientras que las reacciones negativas ante la imperfección estuvo relacionada positivamente con el clima de implicación al ego y con la orientación al ego (Pineda-Espejel et al., 2017).

Estas investigaciones ponen en evidencia que mientras el deportista se esfuerce por alcanzar la perfección, puede poner más atención a la mejora de su técnica y táctica, por lo tanto, poner un mayor esfuerzo físico, presentándose el perfeccionismo de una forma funcional y como una manera de obtener un mayor rendimiento deportivo. Pero si la persona se encuentra en un clima que promueve la orientación al ego, el deportista, en su búsqueda por sobresalir y demostrar ser mejor que otros, reaccionará de manera negativa al no lograr la perfección. En la Tabla 2, se describen los diferentes abordajes que ha tenido el concepto de perfeccionismo, así como las clasificaciones e instrumentos de evaluación desde las diferentes teorías.

Tabla 2

*Concepto de perfeccionismo desde la perspectiva de distintos autores*

Autor	Concepto	Clasificación	Instrumentos
Hewitt y Flett (Shannon, Goldberg, Flett, y Hewitt 2018).	<b>Perfeccionismo:</b> Constructo multidimensional con aspectos orientados de forma interpersonal (Arana, Keegan y Rutzstein, 2009)	1- Orientado a sí mismo 2- Orientado hacia los demás 3- Preescrito socialmente	EMP; Escala de Perfeccionismo Multidimensional
Frost, Marten, Lahart y Rosenblate (1990).	<b>Perfeccionismo:</b> Exigencia de altos estándares de rendimiento, acompañado por autoevaluaciones excesivamente críticas	1-Preocupación excesiva por cometer errores 2- Altos estándares personales 3- Percepción de una alta crítica o altas expectativas paternas 4- La duda de la calidad de las acciones 5- Preferencia por el orden y la organización 6- Expectativas paternas	MPS; Escala multidimensional de perfeccionismo
Aaron Beck (2016).	<b>Perfeccionismo:</b> Tendencia hacia el perfeccionismo, al establecimiento de criterios de rendimiento inflexibles y excesivamente altos (Sanz y Vázquez, 1993)		DAS; Escala de Actitudes Disfuncionales de Weissman y Beck
Karen Horney (1946).	<b>Perfeccionismo:</b> Una característica del neuroticismo, que provoca conductas compulsivas y expectativas poco realistas		
Robert Slaney (Patterson, Wang y Slaney, 2012).	<b>Perfeccionismo:</b>	1- Altos estándares 2- Orden 3- Discrepancia	APS-R; Almost perfect scale revised

## Sensibilidad a la ansiedad

La ansiedad ha sido un tema muy estudiado y valorado tanto en la psicología general como en la psicología del deporte. Además de éste, existen otros constructos que si bien, no han tenido la misma atención, son igual de relevantes en los procesos mentales y conductuales, tal es el caso de la sensibilidad a la ansiedad (Molina et al., 2014), que al ser relativamente nuevo y poco conocido, ha formado parte de pocas investigaciones.

La sensibilidad a la ansiedad (SA), nace de la creencia de que habrá rechazo o consecuencias indeseables hacia alguien que experimenta sensaciones de ansiedad (Reiss y McNally, 1985). Es definida como el miedo a los síntomas de ansiedad. Reis (1991) el autor que propuso este concepto, lo incluye dentro de un Modelo de expectativa de miedo, en el cual se describen 6 aspectos: Expectativa de peligro, entendida como la anticipación de una persona a sufrir un daño causado por medios externos; Sensibilidad a una lesión, que es el pensamiento en el que se anticipa que la persona sufrirá un daño físico; Expectativa de ansiedad, es cuando la persona piensa en la posibilidad de sentir ansiedad o estrés; Sensibilidad a la ansiedad, explicada como la sensibilidad de una persona de experimentar ansiedad; Expectativas de evaluación social, son las expectativas de que la reacción que se tenga ante la ansiedad, cause evaluaciones negativas por parte de los demás; Sensibilidad de evaluación social, la sensibilidad de la persona a la evaluación negativa.

Desde este modelo, se apoya la idea de que los miedos son motivados por tres razones: Anticipar peligro físico, anticipar sintomatología como ataques de pánico y anticipar vergüenza (Reiss, 1991). Por lo que la gente con alta SA, tiene pensamientos acerca de que experimentar los síntomas de ansiedad puede suponer causa de enfermedad mental o provocar ataques cardiacos o más ansiedad, mientras que las personas con baja SA, cree que son emociones inofensivas (Reiss, 1997).

Este concepto también toma en cuenta que existen miedos que pueden estar relacionados y otros que no, por ejemplo, no hay razón racional para que una persona que le tiene miedo a las alturas, la tenga también a las víboras, sin embargo, si es racional que alguien que tenga miedo a sentir los síntomas de ansiedad, le tenga miedo a las alturas,

porque acercarse a un peligro puede suponer experimentar los síntomas. Entre los supuestos que formuló Reis para defender el concepto, se encuentran:

- 1) Algunos miedos son motivados totalmente o parcialmente por la SA
- 2) Entre más alta sea la SA de una persona, va tener miedo a más objeto y situaciones
- 3) SA es un factor de riesgo para los trastornos de ansiedad

El “Miedo al miedo” ha sido explicado con dos procesos, uno es la sensibilidad a la ansiedad, descrita anteriormente, y otro es la expectativa de ansiedad, el cuál es un proceso asociativo que se presenta cuando la persona ha aprendido que ciertos estímulos pueden despertar ansiedad o miedo (Reiss, Peterson, Gursky y McNally, 1986). Según estos autores, este miedo puede ser aprendido, por ejemplo, si un padre le dice a su hijo que las apariencias son importantes y que no debe verse nervioso, probablemente el niño desarrolle un miedo a sentir síntomas que se puedan notar por otros.

Desde las primeras investigaciones acerca de la sensibilidad a la ansiedad, se propuso que era un factor que predisponía al individuo al desarrollo de otros trastornos de ansiedad e incluso a otros miedos. Las personas que tienen la creencia de que la ansiedad puede tener efectos negativos, puede tener cierta disposición de reacción cuando anticipan que la ansiedad puede aparecer. Mientras quiénes se sienten capaces de hacerle frente a estos síntomas, no experimentarán miedo ni desarrollarán problemas posteriores (Reiss et al., 1986).

Por esta razón, desde la psicología se puede trabajar sobre la SA y no específicamente sobre el objeto causante de la ansiedad. Esto último se ha sustentado mediante investigaciones experimentales, las cuáles han comprobado que las intervenciones psicológicas pueden reducir de manera significativa esta sensibilidad (Aznar, 2014; Yagüe, Sánchez, Mañas, Gómez-Becerra, y Franco, 2016). La SA se ha relacionado también con variables como intolerancia hacia la incertidumbre (Rausch, Rovella, Morales, y González, 2011).

La SA se puede presentar de manera alta o baja en las personas. Un estudio realizado por Osma, García-Palacios, Botella y Barrada (2014) encontró que en personas con baja SA, la vulnerabilidad a la ansiedad es menor, por lo que son personas que experimentan más emociones positivas, se sienten a gusto en entornos sociales, tienen orientación hacia la búsqueda de nuevas experiencias, gustan de pertenecer a grupos sociales y de la interacción. Este estudio también arrojó que personas con una alta SA comparten perfiles de personalidad muy similares a los del trastorno de pánico y agorafobia, concordando con un estudio realizado por Plehn y Peterson (2002), el cual encontró que la SA puede ser predictor de ataques de pánico. Por otro lado, también se demostró que las personas con alta sensibilidad a la ansiedad, tuvieron cinco veces más posibilidades de desarrollar un trastorno de ansiedad, como ya se había comprobado antes mediante un estudio transversal (Maller y Reiss, 1992).

En cuanto al deporte, es bien sabido que la ansiedad afecta de manera negativa al rendimiento deportivo (Pons et al., 2016), ya que se ha comprobado que entre más control emocional el atleta tenga, mejor será su rendimiento (Gómez-López et al., 2013). Por lo que el miedo y la forma en que se traten de evitar los síntomas, puede influir de manera negativa en el rendimiento deportivo (Molina et al., 2014).

En el deporte, la SA “actúa como modulador del deterioro del rendimiento deportivo inducido por la condición de alta presión” (Prieto, 2016, pp. 194). Las personas con bajo grado de SA tienen alta capacidad de hacer frente a la ansiedad (Reiss y Havercamp, 1996).

Como ya se mencionó anteriormente, no existe una investigación que incorpore las tres variables que constituyen el presente estudio, pero si se han relacionado con conceptos similares. Ejemplo de ello es una investigación realizada en un contexto no deportivo, por Osma et al. (2014), la cual arrojó que las personas con altos puntajes en SA, tienen tendencia a la búsqueda de emociones, hay que recordar que este último concepto comparte varias características con la impulsividad. Años atrás, Barrat (1994), mediante varios estudios realizados, llegó a la conclusión de que los sujetos con impulsividad y ansiedad alta, tienden a desarrollar más problemas psiquiátricos y se les dificulta desarrollar relaciones interpersonales estables.

Otro estudio, realizado con adolescentes de entre 12 y 15 años (Ruiz, García-Palacios, y Gómez-Becerra, 2016) encontró relación entre sensibilidad a la ansiedad y perfeccionismo con patrones disfuncionales de la personalidad. En esta investigación, el perfeccionismo fue evaluada con la “Escala de pensamientos perfeccionistas” (Oros, 2003), la cual evalúa el grado de perfeccionismo por medio de dos factores; las autodemandas y las reacciones ante el fracaso, las primeras se refieren a pensamientos perfeccionistas, mientras que las segundas son las emociones y actitudes (malestar, culpa, remordimiento) que se presentan en situaciones en las que no se cumplen las autodemandas. Estos investigadores sugieren que niveles altos de rigidez provocan emociones negativas cuando no se alcanzan sus estándares, generando con esto, los síntomas de ansiedad. Se mostró también relación entre perfeccionismo y propensión a la impulsividad.

#### Teoría de la sensibilidad del refuerzo

Para finalizar y complementar la base teórica, se agrega una de las teorías que ha puesto como eje en sus supuestos a las variables de ansiedad e impulsividad, con el fin de comprender la personalidad y las conductas de los individuos a través de las neurociencias y la psicología. Se trata de la TSR; Teoría de la sensibilidad del refuerzo (*Reinforcement Sensivity Theory*, RST, 1964), propuesta por Gray en los años 60's y que tomó como base teórica la teoría de Pavlov (Gray, 1964).

La TSR es una teoría neuropsicológica que explica las conductas desde rasgos de la personalidad y desde la evitación y la búsqueda de consecuencias. Para esto, propone la existencia de tres sistemas emocionales y motivacionales: BAS (Sistema de enfoque de comportamiento), BIS (Sistema de inhibición conductual) y FFFS (Sistema de lucha-vuelo-congelación). El BAS se considera un sistema de aproximación conductual, mientras que el BIS y el FFFS son considerados sistemas de evitación (Stoeber y Corr, 2017). En la Figura 1 se muestran de forma gráfica estas relaciones.

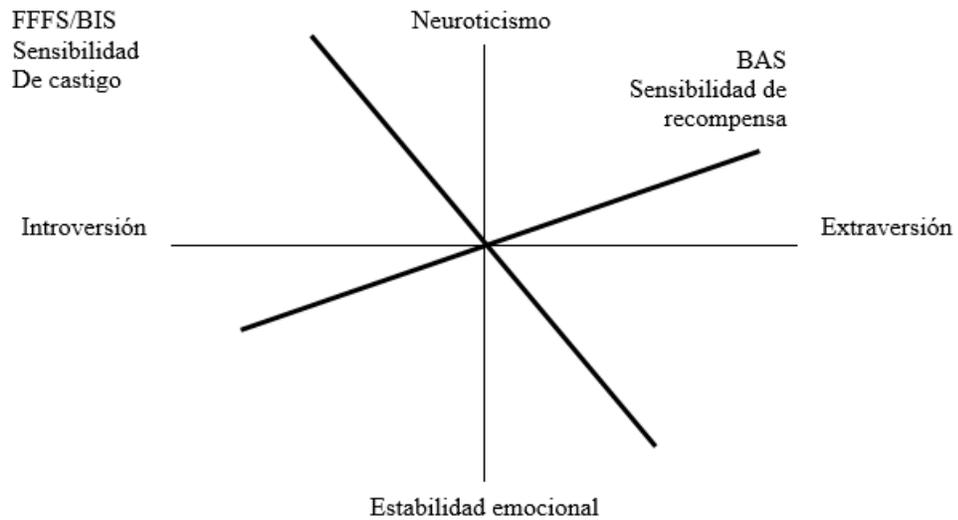


Figura 1. *Posición en el espacio factorial de la sensibilidad de castigo y sensibilidad de recompensa con la extraversión y el neuroticismo. En la teoría, existe una clara distinción entre miedo (Sensibilidad al castigo) y ansiedad (Sensibilidad a la recompensa) y los factores de personalidad pueden relacionarse con estos sistemas (Figura tomada de Corr, 2004).*

Bajo estos sistemas y utilizando de base la teoría de personalidad de Eysenck (1987), postula que las personas más impulsivas tienen más sensibilidad a la recompensa que las menos impulsivas. Mientras que las personas que presentan más ansiedad, tienen más sensibilidad al castigo que las personalidades con poca ansiedad. Todo esto, tomando en cuenta el modelo PEN, con el que Gray realiza una propuesta que incluye la introversión, extraversión, neuroticismo y estabilidad emocional, en combinación con ansiedad e impulsividad.

En cuanto a los estudios realizados en base a esta teoría, se encuentra el de Zinbarg y Revelle (1989), quienes encontraron, en un estudio experimental, que los individuos con alta impulsividad y baja ansiedad, aprendieron rápidamente a dar respuestas para obtener recompensas, pero tuvieron dificultades para dar respuestas cuando se trataba de evitar el castigo. En contraste, los individuos con alta ansiedad pero poca impulsividad, aprendieron rápidamente a inhibir sus respuestas para evitar el castigo. Dentro del estudio había otros dos grupos, uno estaba conformado por individuos con alta impulsividad y alta ansiedad, otro con individuos con baja impulsividad y baja ansiedad.

Estos dos grupos presentaron aprendizaje más bajo a comparación de los otros dos mencionados, demostrando así que hay combinaciones en el grado de estas dos variables, que mantienen una fuerte relación con el condicionamiento clásico.

Aunque dentro de esta teoría no se ha incluido el perfeccionismo como parte central, implícitamente está siendo descrito de la misma manera en que lo hicieron Slade y Owens (1998) cuando proponen que hay dos tipos de perfeccionismo explicados desde las orientaciones a la meta; Positivo y negativo, el primero es aquel que impulsa al individuo a conseguir una meta (Una recompensa) y el segundo es aquel que impulsa al individuo a evitar situaciones (Castigo). Como ya se mencionó anteriormente, desde esta teoría, se sostiene que una misma conducta en dos individuos, puede estar motivada internamente de manera diferente. Además que por medio de investigaciones se han encontrado relaciones entre perfeccionismo y los sistemas de la TSR (Stoeber y Corr, 2015, 2017) y se ha hecho énfasis en el papel que juega la regulación emocional en estos sistemas (Becerra, 2010; O'connor, Staiger, Kambouropoulos, y Smillie, 2014).

A pesar de la naturaleza conductista de la TSR, hay autores (Matthews y Gilliland, 1999) que han sugerido incluir conceptos cognitivos en la teoría, argumentando que éstos pueden ofrecer una mejor explicación a fenómenos que no necesariamente tienen motivación conductual, a las cuáles se han limitado las teorías biopsicológicas.

Explicada desde el conductismo, la impulsividad es vista como la elección de un reforzador pequeño y más inmediato, que un reforzador más grande y más tardío (Logue, 1988, citado en Barrat, 1994). A pesar de que no se incluyeron los sistemas de la TSR en esta investigación, se consideró importante incluirlo dentro del marco teórico, debido a que otorga una mayor explicación sobre la impulsividad y por las relaciones que se han encontrado con la ansiedad y el perfeccionismo. Por último, en la Tabla 3 se muestran las similitudes entre los distintos autores y el concepto de impulsividad. Se incluye la teoría de la sensibilidad del refuerzo de Grey.

Tabla 3

*Tres grandes tipos de impulsividad presentes en los diferentes modelos teóricos*

Definición de impulsividad	Búsqueda activa de recompensas y evitación activa de la frustración Refuerzo + y -	Actuar rápido, sin atender a todas las opciones presentes en la situación. Baja previsión o conciencia de las consecuencias	Actuar compulsivo en búsqueda de alivio ante la tensión o estrés, aprendizajes de evitación activa mantenidos por Refuerzo -
Eysenck	Vitalidad Toma de riesgos	Impulsividad en sentido estricto Improvisación Toma de riesgos	-
Dickman	Impulsividad funcional	Impulsividad disfuncional	-
Gray	Actividad SAC Impulsividad Sensibilidad a las señales de recompensa y de frustración	-	Combinación actividad SIC y SAC Sensibilidad a las señales de recompensa y de frustración
Cloninger	BN Subescala Exploración	BN Impulsividad Extravagancia Desorden	-
Zuckerman	Búsqueda de aventuras	Búsqueda de aventuras	-
Barrat	Impulsividad motora	Impulsividad por imprevisión	Impulsividad cognitiva-atencional
Whiteside y Lynam	Búsqueda de sensaciones	Falta de premeditación Falta de perseverancia	Urgencia
NEO-PIR	EXTROVERSIÓN puntuaciones altas en subescala Búsqueda de excitación	CONCIENCIA Bajas puntuaciones en la subescala Planificación	NEUROTICISMO Altas puntuaciones en la subescala Impulsividad

Tabla tomada de Squillace, Picón y Schmidt (2011).

## II. Metodología

En este apartado, se describe la metodología utilizada en esta investigación, la descripción de los deportistas que participaron en el estudio y de los instrumentos utilizados para la toma de datos, así como el procedimiento utilizados.

### Diseño

La investigación es de tipo no experimental, transversal y correlacional-causal, ya que no se manipularán variables, la recogida de datos se hará en un solo momento y se analizarán las relaciones entre las variables del estudio (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010).

### Participantes

El estudio está conformado por 195 deportistas universitarios de la Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL) de los distintos deportes que participan en la Universiada Nacional, pertenecientes a la selección Tigres UANL 2018 y 2019. Las edades oscilan entre los 17 y 26 años de edad ( $M = 17.4$ ;  $DT = 7.05$ ). El porcentaje de participación por deporte estuvo distribuido de la siguiente manera: Ajedrez (1.5%), Atletismo (15.9%), Basquetbol (4.1%), Béisbol (5.6%), Box (2.6%), Fútbol Asociación (15.4%), Fútbol Bandera (4.6%), Fútbol Rápido (4.6%), Gimnasia Aeróbica (4.6%), Handball (7.7%), Karate Do (0.5%), Rugby (4.6%), Tenis (1.5%), Tiro con Arco (2.6%), Voleibol de Sala (4.1%), Lucha Olímpica (4.6%), Escalada (4.1%) y Esgrima (0.5%).

De los participantes, el 50.6 % está conformado por mujeres y el 49.4% por hombres. El 91% estudia una licenciatura y el 9% un posgrado. Cabe mencionar que el 13% de deportistas pertenecen a la selección mexicana de su deporte y de la muestra total, 93 deportistas han trabajado o trabajan con un psicólogo para optimizar su rendimiento deportivo.

## **Instrumentos**

### *Impulsividad*

Para evaluar la variable de impulsividad se utilizó el Inventario de Impulsividad de Dickman (DII; Dickman, 1990) adaptada al contexto español (Chico, Tous, Lorenzo-Seva, y Vigil-Colet, 2003). El inventario consta de 23 ítems divididos en 2 factores: Impulsividad funcional (11 ítems) e Impulsividad disfuncional (12 ítems). La escala de respuestas se modificó de su versión original, la cual se presenta en formato dicotómico (si/no), en escala Likert del 1 al 5, donde 1 es *Nunca* y 5 es *Siempre*. Un ejemplo de ítems de la impulsividad funcional sería “*Se me da bien reaccionar adecuadamente ante situaciones inesperadas*” (Ítem 5), mientras que de la impulsividad disfuncional un ejemplo sería “*Con frecuencia me busco problemas porque no pienso bien antes de actuar*” (ítem 18).

Las propiedades psicométricas de dicho instrumento ya han sido avaladas en otras investigaciones (Adan, 2012; Boada-Grau, Prizmic-Kuzmica, Serrano-Fernández, y Vigil-Colet, 2013).

### *Perfeccionismo*

Para evaluar la variable de perfeccionismo se utilizó la versión corta del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición (MIPS; Stoeber et al., 2007) adaptada al contexto mexicano (Pineda-Espejel et al., 2017). La escala consta de 10 ítems divididos en 2 factores: Esfuerzo por la perfección (5 ítems) y Reacciones negativas hacia la perfección (5 ítems), así mismo, también arroja una calificación de Perfeccionismo global, utilizando la suma de los dos factores. La escala de respuestas es en escala Likert del 1 al 6, donde 1 es *Nunca* y 6 es *Siempre*. Un ejemplo de ítems de Esfuerzo por la perfección sería “*Me esfuerzo por ser lo más perfecto (a) posible*” (Ítem 1), mientras que para las Reacciones negativas hacia la perfección sería “*Me frustró si no cumplo mis expectativas*” (Ítem 8).

Las propiedades psicométricas de dicho instrumento ya han sido avaladas en otras investigaciones (Pineda-Espejel et al., 2017; Pineda-Espejel et al., 2018).

### *Sensibilidad a la ansiedad*

Para evaluar la variable de sensibilidad a la ansiedad se utilizó la Escala de Sensibilidad a la Ansiedad-3 (Taylor et al., 2007), adaptada al contexto español (Sandín, Valiente, Chorot, y Germán, 2007). La escala consta de 18 ítems divididos en 3 factores: Sensibilidad a la ansiedad física (6 ítems), cognitiva (6 ítems) y social (6 ítems). La escala de respuestas es en escala Likert del 1 al 4, donde 1 es *Falso*, 2 es *Casi siempre/a veces falso*, 3 es *Casi siempre verdadero* y 4 es *Verdadero*. Un ejemplo de ítems de la Sensibilidad a la ansiedad física sería “*Me asusto cuando mi corazón late de forma rápida*” (ítem 3), de sensibilidad a la ansiedad cognitiva sería “*Cuando mis pensamientos parecen acelerarse, me preocupa volverme loco/a*” (Ítem 14) y de sensibilidad a la ansiedad social sería “*Para mí es importante no dar la impresión de estar nervioso*” (Ítem 1).

Las propiedades psicométricas de dicho instrumento ya han sido avaladas en otras investigaciones (González y González, 2017; Molina et al., 2014).

### **Procedimiento**

Para llevar a cabo la aplicación con los atletas universitarios, se realizó el contacto con las autoridades correspondientes y se convocó a todos los equipos por medio de la Dirección de Deportes y los entrenadores. La aplicación de los cuestionarios duraba de 20 a 30 minutos, previo a la aplicación se les explicaba el propósito de la investigación, se les advertía que no había respuestas correctas ni incorrectas, se les pedía que contestaran de manera honesta y se les informó que las respuestas serían tratadas confidencialmente. Los atletas firmaban el asentimiento (menores de edad) y consentimiento antes de la aplicación, la cual incluía la siguiente leyenda:

*“Se pretende tomar una serie de datos que permitirán obtener una valiosa información sobre cómo mejorar los programas de entrenamiento mental, basándonos en tus respuestas, así como de otros jóvenes como tú que practican deporte de rendimiento. Es por ello que te pedimos tu confianza y aceptación sincera para participar en la presente investigación” (Doy mi consentimiento)*

## **Análisis de datos**

Para el análisis de datos se utilizó el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) en su versión 24.

### Consideraciones éticas

La investigación se apegó a las disposiciones establecidas en el Código Ético del Psicólogo (2007), el cual regula el ejercicio profesional, científico y académico del psicólogo en México y en los Principios éticos de psicólogos y código de conducta (EPPCoC, *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*) de la Asociación Americana de Psicología (APA, *American Psychological Association*, 2017), considerando los artículos correspondientes a aspectos de esta investigación.

Al ser una investigación con participantes humanos, se siguieron las leyes federales y estatales, así como con las normas profesionales que gobiernan la conducción de investigación. La investigación ha sido diseñada de forma ética y científica, minimizando la posibilidad de resultados engañosos y respetando la dignidad y bienestar de los participantes (Artículos 47, 48 y 49 del código ético del psicólogo).

Los datos publicados se tratarán cuidadosamente y no serán falsificados. Las conclusiones que se saquen serán directa, objetiva y claramente de los resultados obtenidos. Así mismo, se evitará el plagio y se harán las referencias y citas correspondientes (Artículos 55 y 60 del código ético del psicólogo y 8.10 y 8.11 del EPPCoC).

Para la investigación se obtuvo el asentimiento y consentimiento informado de cada uno de los participantes, éste se firmaba dentro de la misma batería de cuestionarios y fue redactada de forma apropiada y entendible para los sujetos de la investigación. A su vez, se les informó que la participación era voluntaria y a quienes decidieron declinar por motivos personales, se les permitió, tal como lo indica el artículo. Antes de la aplicación también se les comunicó a los participantes de forma verbal y escrita que los resultados y conclusiones iban a ser publicados como parte de la investigación y se les proporcionó información acerca de ésta (Artículos 50, 75, 22, 118, 123 del código ético del psicólogo y 8.02, 8.08, 8.04 del EPPCoC).

Antes de la aplicación de cuestionarios, y como lo indica el artículo 139 del Código Ético del Psicólogo y el 8.01 EPPCoC se contactó a las instituciones y autoridades correspondientes y se les proporcionó la información acerca de ésta. Se obtuvo la autorización de la Dirección de Deportes de la Universidad Autónoma de Nuevo León para las aplicaciones con los deportistas de los equipos representativos.

### III. Resultados

En este apartado se presentan los resultados obtenidos en el análisis de datos. Primero se presenta una tabla con las modificaciones que se realizaron en los ítems y posteriormente los análisis descriptivos de cada instrumento, las correlaciones entre las variables y análisis inferenciales.

#### Análisis preliminares

Para contextualizar los instrumentos de medida a la muestra a la cual se aplicó el instrumento, en primera instancia, se realizaron modificaciones en algunos ítems del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición y del Inventario de Impulsividad de Dickman, los cambios a los ítems correspondientes son presentados en la Tabla 4.

Tabla 4

#### *Modificaciones de contenido de ítems*

Escala	Número de ítem	Original	Modificación
Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición	9	Después de la competición me siento deprimido (a) si no he sido perfecto (a)	Después de la competencia me siento deprimido (a) si no he sido perfecto (a)
	10	Si algo no sale a la perfección durante la competición o partido, no estoy satisfecho (a) con la competición o partido	Si algo no sale a la perfección durante la competencia o partido, no estoy satisfecho (a)
Inventario de Impulsividad de Dickman	2	Trato de evitar las actividades en las que debes actuar sin tomar mucho tiempo para pensar	Trato de evitar las actividades en las que debo actuar sin tomar mucho tiempo para pensar
	11	Me siento a disgusto cuando tengo que tomar decisiones rápidamente	Me siento incómodo cuando tengo que tomar decisiones rápidamente

Los cambios se realizaron tomando en cuenta la aplicación en contexto mexicano. En el caso de las modificaciones del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición, se cambió la palabra “competición” por “competencia”, tomando en cuenta que son sinónimos pero que ésta última es más utilizada en México. En el caso del ítem número 10, se configuró para que no fuera redundante.

En el caso del Inventario de Impulsividad de Dickman, el ítem 2, que en su versión original está redactado en tercera persona, se cambió a primera persona. En el ítem 11 se cambió la expresión “a disgusto” por “incómodo”, ya que la segunda expresión es más utilizada en México.

### **Análisis descriptivos por ítems y por factores de los instrumentos de medida**

En primer lugar presentaremos los estadísticos descriptivos de cada uno de los ítems que conforman los instrumentos de medida; en segundo lugar, se presentan los descriptivos de las variables de estudio.

El primer instrumento a analizar fue el Inventario de Impulsividad de Dickman. En la tabla 5, se presentan los análisis estadísticos de los ítems.

Tabla 5

*Estadísticos descriptivos del Inventario de Impulsividad de Dickman*

Ítems	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis
<i>Impulsividad Funcional</i>				
2. Trato de evitar las actividades en las que debo actuar sin tomar mucho tiempo para pensar	2.50	.91	-.04	-.24
3. No me gusta tomar decisiones rápidas, ni siquiera decisiones sencillas como qué ponerme o qué cenar	2.67	1.14	.11	.72
5. Se me da bien reaccionar adecuadamente ante las oportunidades inesperadas	3.76	.81	-.28	-.07
6. Me gustaría trabajar en algo que se requiera tomar decisiones rápidas	3.24	.89	.10	-.24
8. He perdido importantes oportunidades por no ser capaz de decidir rápidamente	2.48	1.04	-.32	-.60
11. Me siento incómodo cuando tengo que tomar decisiones rápidamente	2.62	1.12	1.22	4.35

12. No me gusta hacer las cosas rápidamente, incluso cuando estoy haciendo algo que no es difícil	2.71	.93	.26	-.26
15. Me gusta participar en conversaciones rápidas y animadas donde no tienes tiempo de pensar antes de hablar	3.18	1.04	-.09	-.52
16. Me gustan los deportes y juegos en los que debes elegir rápidamente tu próximo movimiento	3.99	.87	-.70	.41
19. La mayor parte de las veces soy capaz de transmitir rápidamente con palabras mis pensamientos	3.44	.98	-.30	-.42
20. La gente me admira porque soy capaz de pensar con rapidez	3.09	.93	-.13	.07
<i>Impulsividad disfuncional</i>				
1. Con frecuencia, no dedico suficiente tiempo a pensar sobre una situación antes de actuar	2.66	.98	.26	-.21
4. Disfruto resolviendo problemas lenta y cuidadosamente	3.34	.97	-.25	-.26
7. A menudo tomo decisiones sin dedicar tiempo a considerar la situación desde todas las perspectivas	2.66	.96	.15	-.21
9. Con frecuencia digo y hago cosas sin tener en cuenta las consecuencias	2.55	1.08	.21	-.84
10. Frecuentemente planeo/agendo citas sin estar seguro de poder asistir	2.34	1.17	.47	-.73
13. Compró a menudo cosas sin pensar si realmente puedo permitírmelo	2.48	1.16	.39	-.74
14. Se me da bien razonar cuidadosamente	3.74	.82	-.23	-.14
17. Muchas veces los planes que hago no salen bien porque no los he preparado suficientemente bien por adelantado	2.55	.88	.23	-.07
18. Con frecuencia me busco problemas porque no pienso antes de actuar	1.98	1.03	1.02	.50
21. Muchas veces digo lo que me pasa por la cabeza sin pensarlo antes	2.65	1.11	.25	-.69
22. Antes de tomar una decisión valoro cuidadosamente los pros y los contras	3.71	.96	-.48	-.08
23. Rara vez me implico en proyectos sin considerar primero los posibles problemas que me voy a encontrar	2.86	.98	-.05	-.44

Las medias totales del Inventario oscilan entre 1.98 y 3.99. Las medias totales de la subescala de impulsividad funcional oscilan entre 2.50 y 3.99, mientras que las de la subescala de impulsividad disfuncional oscilan entre 1.98 y 3.74. Tomando en cuenta que la máxima puntuación por ítem es 5, se puede observar que predominan en altos puntajes los ítems que forman parte de la subescala de impulsividad funcional, mientras que los ítems de impulsividad disfuncional muestran puntajes bajos.

El segundo instrumento fue el Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición. En la Tabla 6, se presentan los análisis estadísticos de los ítems.

Tabla 6

*Estadísticos descriptivos del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte en Competición*

Ítems	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis
<i>Esfuerzo perfeccionista</i>				
1. Me esfuerzo por ser lo más perfecto posible	5.11	0.83	-.69	-.08
2. Es importante para mí ser perfecto en todo lo que intento	4.74	1.00	-.64	.27
3. Siento la necesidad de ser perfecto	3.97	0.40	-.33	-.54
4. Soy perfeccionista en la búsqueda de mis objetivos	4.89	.96	-.69	.05
5. Tengo el deseo de hacer todo a la perfección	4.51	1.22	-.58	-.28
<i>Reacciones negativas hacia la perfección</i>				
6. Me siento extremadamente tensionado si las cosas no van a la perfección	3.47	3.47	.11	-.64
7. Me siento completamente furioso si cometo errores	3.30	3.30	.23	-.85
8. Me frustró si no cumplo mis expectativas	3.77	3.77	-.16	-.66
9. Después de la competencia me siento deprimido si no he sido perfecto	3.41	3.41	-.11	-.81
10. Si algo no sale a la perfección durante la competencia o partido, no estoy satisfecho	4.09	4.09	-.43	-.44

Las medias totales del Inventario oscilan entre 3.30 y 5.11. Como se puede observar, las medias totales de la subescala de esfuerzo perfeccionista oscilan entre 3.97 y 5.11, mientras que las de la subescala de reacciones negativas hacia la perfección oscilan

entre 3.30 y 4.09. Tomando en cuenta que la máxima puntuación por ítem es 6, el ítem 1 es el que tiene una media superior a todos y el único que se mantiene por arriba de 5, lo cual nos indica una tendencia por la búsqueda de la perfección en los deportistas de la muestra. Otros de los ítems que puntuaron alto fueron el 4 y el 5, que muestran el deseo y la búsqueda por la perfección.

El segundo instrumento a analizar fue la Escala de Sensibilidad a la Ansiedad-3. En la tabla 7, se presentan los análisis estadísticos de los ítems.

Tabla 7

*Estadísticos descriptivos de la Escala de Sensibilidad a la Ansiedad-3*

Ítems	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis
<i>Sensibilidad a la ansiedad social</i>				
1. Para mí es importante no dar la impresión de estar nervioso	3.17	0.83	-.87	.29
6. Cuando tiemblo en presencia de otras personas, me da miedo lo que puedan pensar de mí	1.58	0.84	1.25	.50
9. Me preocupa que otras personas noten mi ansiedad	1.72	0.93	1.03	-.10
11. Tengo miedo a sonrojarme delante de la gente	1.60	0.87	1.39	1.05
13. Cuando comienzo a sudar en una situación social, me da miedo que la gente piense negativamente de mí	1.64	0.92	1.29	.56
17. Pienso que me resultaría horrible si me desmayase en público	1.69	0.94	1.06	-.10
<i>Sensibilidad a la ansiedad cognitiva</i>				
2. Cuando no puedo mantener mi mente concentrada en una tarea, siento la preocupación de que podría estar volviéndome loco	1.77	0.91	.92	-.12
5. Me asusto cuando soy incapaz de mantener mi mente concentrada en una tarea	1.83	0.91	.73	-.55
10. Cuando tengo la sensación de que las cosas no son reales, me preocupa que pueda estar mentalmente enfermo	1.34	0.64	1.92	3.24
14. Cuando mis pensamientos pareen acelerarse, me preocupa que pueda volverme loco	1.34	0.62	1.89	3.35

16. Cuando me resultado difícil pensar con claridad, me preocupa que me esté ocurriendo algo grave	1.42	0.68	1.43	1.06
18. Cuando mi mente se queda en blanco, me preocupa que me esté ocurriendo algo terriblemente malo	1.38	0.68	1.75	2.28
<i>Sensibilidad a la ansiedad física</i>				
3. Me asusto cuando mi corazón late de forma rápida	1.65	0.84	1.01	-.08
4. Cuando siento malestar en el estómago, me preocupa estar seriamente enfermo	1.71	0.81	.92	.114
7. Cuando siento opresión en el pecho me asusta no poder respirar bien	1.72	0.89	1.01	.018
8. Cuando siento dolor en el pecho, me preocupa que vaya a darme un ataque cardíaco	1.53	0.85	1.48	1.13
12. Cuando noto que mi corazón da un salto o late de forma irregular, me preocupa que me esté ocurriendo algo grave	1.57	0.83	1.37	1.08
15. Cuando siento opresión en la garganta, me preocupa que pueda atragantarme y morir	1.30	0.60	2.14	4.49

Las medias totales de la escala oscilan entre 1.30 y 3.17. Las medias totales de la subescala de sensibilidad a la ansiedad social oscilan entre 1.58 y 3.17, mientras que las de la subescala de sensibilidad a la ansiedad cognitiva oscilan entre 1.34 y 1.83, y las de la subescala de sensibilidad a la ansiedad física oscilan entre 1.30 y 1.72. Tomando en cuenta que la máxima puntuación por ítem es 4, se muestra que todos los ítems puntúan por debajo de 2, a excepción del ítem 1, el cual forma parte de la SA social y demuestra una preocupación de los deportistas por no demostrar nervios.

En la Tabla 8, se presentan los análisis estadísticos descriptivos de las variables que comprende el estudio, en la que se puede observar que los deportistas del estudio presentan niveles bajos de SA general y todas sus subescalas, siendo la SA Social la más alta de todas.

De lo contrario, las variables que se encuentran en un nivel alto son el esfuerzo por la perfección y las reacciones negativas, por lo que la perfección general obtuvo puntajes moderados.

En cuanto a la impulsividad, las dos subescalas se presentaron en niveles altos, estando la impulsividad funcional por encima de la disfuncional.

Tabla 8

*Estadísticos descriptivos de las variables del estudio*

	<i>M</i>	<i>DT</i>	Asimetría	Curtosis	Mínimo	Máximo
<i>Inventario de perfeccionismo multidimensional en el deporte de competición</i>						
Perfeccionismo global	41.25	8.14	.00	.35	18	90
Esfuerzo perfeccionista	23.22	4.35	-.31	-.43	6	30
Reacciones negativas ante el perfeccionismo	18.04	5.50	-.03	-.68	6	30
<i>Inventario de Impulsividad de Dickman</i>						
Impulsividad funcional	37.74	5.14	.00	.44	11	55
Impulsividad disfuncional	30.17	5.99	.03	-.29	12	60
<i>Escala de Sensibilidad a la ansiedad</i>						
Sensibilidad a la ansiedad global	29.77	9.18	.84	.17	18	72
Sensibilidad a la ansiedad social	11.32	3.40	.80	.04	6	24
Sensibilidad a la ansiedad física	9.48	3.36	1.06	.35	6	24
Sensibilidad a la ansiedad cognitiva	9.11	3.32	1.25	1.53	6	24

### Análisis de confiabilidad

Se realizaron los análisis de consistencia interna mediante el coeficiente de alfa de Cronbach para los tres instrumentos. El Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte de Competición obtuvo un alfa total de .86, el factor de Esfuerzo por la perfección un alfa de .85 y el de Reacciones Negativas .70. La Escala de Sensibilidad a la Ansiedad obtuvieron .87; El factor de SA social, .714, SA cognitiva .82 y SA física .77. Mientras que en el Inventario de Impulsividad de Dickman, el factor de Impulsividad Funcional obtuvo un alfa de .67 y el de Impulsividad Disfuncional uno de .71.

A continuación se muestran las correlaciones totales de los elementos y el alfa de Cronbach si se elimina el ítem del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte de Competición (Tabla 9), Inventario de Impulsividad de Dickman (Tabla 10) y la Escala de Sensibilidad a la Ansiedad (Tabla 11).

Tabla 9

*Correlaciones totales de elementos corregidos y alfa si se elimina el ítem del Inventario de Perfeccionismo Multidimensional en el Deporte de competición*

Ítems	<i>Correlación total de elementos corregida</i>	<i>Alfa de cronbach si se elimina el elemento</i>
1. Me esfuerzo por ser lo más perfecto posible	.42	.85
2. Es importante para mí ser perfecto en todo lo que intento	.55	.84
3. Siento la necesidad de ser perfecto	.58	.84
4. Soy perfeccionista en la búsqueda de mis objetivos	.48	.85
5. Tengo el deseo de hacer todo a la perfección	.60	.84
6. Me siento extremadamente tensionado si las cosas no van a la perfección	.61	.84
7. Me siento completamente furioso si cometo errores	.58	.84
8. Me frustró si no cumplo mis expectativas	.59	.84
9. Después de la competencia me siento deprimido si no he sido perfecto	.59	.84
10. Si algo no sale a la perfección durante la competencia o partido, no estoy satisfecho	.64	.83

Tabla 10

*Correlaciones totales de elementos corregidos y alfa si se elimina el ítem del Inventario de Impulsividad de Dickman*

Ítems	<i>Correlación total de elementos corregida</i>	<i>Alfa de cronbach si se elimina el elemento</i>
1. Con frecuencia, no dedico suficiente tiempo a pensar sobre una situación antes de actuar	.01	.61
2. Trato de evitar las actividades en las que debo actuar sin tomar mucho tiempo para pensar	.06	.60
3. No me gusta tomar decisiones rápidas, ni siquiera decisiones sencillas como qué ponerme o qué cenar	.09	.60
4. Disfruto resolviendo problemas lenta y cuidadosamente	.23	.58
5. Se me da bien reaccionar adecuadamente ante las oportunidades inesperadas	.16	.59
6. Me gustaría trabajar en algo que se requiera tomar decisiones rápidas	.39	.56
7. A menudo tomo decisiones sin dedicar tiempo a considerar la situación desde todas las perspectivas	.43	.56
8. He perdido importantes oportunidades por no ser capaz de decidir rápidamente	.02	.62
9. Con frecuencia digo y hago cosas sin tener en cuenta las consecuencias	.41	.56
10. Frecuentemente planeo/agendo citas sin estar seguro de poder asistir	.13	.60
11. Me siento incómodo cuando tengo que tomar decisiones rápidamente	.08	.60
12. No me gusta hacer las cosas rápidamente, incluso cuando estoy haciendo algo que no es difícil	.21	.58
13. Compro a menudo cosas sin pensar si realmente puedo permitírmelo	.31	.57
14. Se me da bien razonar cuidadosamente	.23	.58
15. Me gusta participar en conversaciones rápidas y animadas donde no tienes tiempo de pensar antes de hablar	.30	.57

---

16. Me gustan los deportes y juegos en los que debes elegir rápidamente tu próximo movimiento	.20	.58
17. Muchas veces los planes que hago no salen bien porque no los he preparado suficientemente bien por adelantado	.09	.60
18. Con frecuencia me busco problemas porque no pienso antes de actuar	.32	.57
19. La mayor parte de las veces soy capaz de transmitir rápidamente con palabras mis pensamientos	.12	.59
20. La gente me admira porque soy capaz de pensar con rapidez	.25	.28
21. Muchas veces digo lo que me pasa por la cabeza sin pensarlo antes	.37	.56
22. Antes de tomar una decisión valoro cuidadosamente los pros y los contras	.22	.58
23. Rara vez me implico en proyectos sin considerar primero los posibles problemas que me voy a encontrar	-.11	.62

---

Tabla 11

*Correlaciones totales de elementos corregidos y alfa si se elimina el ítem de la Escala de Sensibilidad a la Ansiedad-3*

Ítems	<i>Correlación total de elementos corregida</i>	<i>Alfa de cronbach si se elimina el elemento</i>
1. Para mí es importante no dar la impresión de estar nervioso	.00	.88
2. Cuando no puedo mantener mi mente concentrada en una tarea, siento la preocupación de que podría estar volviéndome loco	.47	.86
3. Me asusto cuando mi corazón late de forma rápida	.42	.86
4. Cuando siento malestar en el estómago, me preocupa estar seriamente enfermo	.49	.86
5. Me asusto cuando soy incapaz de mantener mi mente concentrada en una tarea	.55	.86
6. Cuando tiemblo en presencia de otras personas, me da miedo lo que puedan pensar de mí	.63	.85
7. Cuando siento opresión en el pecho me asusta no poder respirar bien	.54	.86
8. Cuando siento dolor en el pecho, me preocupa que vaya a darme un ataque cardíaco	.47	.86
9. Me preocupa que otras personas noten mi ansiedad	.58	.86
10. Cuando tengo la sensación de que las cosas no son reales, me preocupa que pueda estar mentalmente enfermo	.54	.86
11. Tengo miedo a sonrojarme delante de la gente	.45	.86
12. Cuando noto que mi corazón da un salto o late de forma irregular, me preocupa que me esté ocurriendo algo grave	.52	.86
13. Cuando comienzo a sudar en una situación social, me da miedo que la gente piense negativamente de mí	.55	.86
14. Cuando mis pensamientos pareen acelerarse, me preocupa que pueda volverme loco	.63	.86
15. Cuando siento opresión en la garganta, me preocupa que pueda atragantarme y morir	.53	.86

16. Cuando me resultado difícil pensar con claridad, me preocupa que me esté ocurriendo algo grave	.62	.86
17. Pienso que me resultaría horrible si me desmayase en público	.40	.86
18. Cuando mi mente se queda en blanco, me preocupa que me esté ocurriendo algo terriblemente malo	.52	.864

### Análisis de correlaciones

Para conocer la relación entre las variables del estudio, a continuación se presentan los resultados de correlación (Tabla 12).

Tabla 12

*Análisis de correlación de impulsividad entre las variables de perfeccionismo y las variables de sensibilidad a la ansiedad*

	Media	DT	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1. EP	23.22	4.35	1								
2. RN	18.04	5.50	.37*	1							
3. PG	41.25	8.14	.78*	.87**	1						
4.SAF	9.48	3.36	-.07	.20**	.102	1					
5.SA C	9.11	3.32	.00	.28**	.19**	.56**	1				
6. SAS	11.32	3.40	.00	.17*	.12	.49**	.50**	1			
7.SA G	29.77	8.18	-.02	.24**	.15*	.82**	.82**	.81**	1		
8. IF	37.74	5.14	.21*	-.08	.04	-.17*	-.13	-.11	-.15*	1	
9. ID	30.17	5.99	-.10	.29**	.13	.26**	.35**	.19*	.29**	-.13	1

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Las correlaciones muestran que el esfuerzo por la perfección mantiene una relación positiva y significativa con las reacciones negativas ante el perfeccionismo y el perfeccionismo general, así como con la impulsividad funcional. A su vez, las reacciones negativas ante el perfeccionismo, mostró relación positiva con el perfeccionismo general y con todos los tipos de sensibilidad a la ansiedad, así como con la impulsividad disfuncional. El perfeccionismo general se correlacionó significativamente con la

sensibilidad a la ansiedad cognitiva y en menor medida con los índices generales de sensibilidad a la ansiedad. Por otro lado, los tres tipos de SA mantuvieron relación positiva y significativa entre sí y con la sensibilidad a la ansiedad general, así como con la impulsividad disfuncional.

En cuanto a la impulsividad funcional, se muestran correlaciones negativas con los tres tipos de SA, así como con el índice general de dicha variable. Mientras que la relación entre los dos tipos de impulsividad es negativa y la impulsividad disfuncional muestra relación negativa con el esfuerzo por la perfección.

### Análisis inferencial

A continuación, se presentan los resultados de las comparaciones de medias entre hombres y mujeres por cada variable del estudio. No se encontraron diferencias significativas en ninguna de las escalas. Los análisis se muestran en las Tablas 13, 14 y 15.

Tabla 13

*Medias, desviaciones típicas y diferencias en el perfeccionismo, según el género de los deportistas*

Variable	Mujer		Hombre		Diferencias
	Media	DT	Media	DT	T (gl)
Esfuerzo perfeccionista	22.64	4.77	23.75	3.77	-1.69 (168)
Reacciones negativas ante la perfección	18.75	5.39	17.39	5.40	1.62 (165)
Perfeccionismo global	41.30	8.45	41.20	8.45	0.07 (162)

Tabla 14

*Medias, desviaciones típicas y diferencias en la impulsividad, según el género de los deportistas*

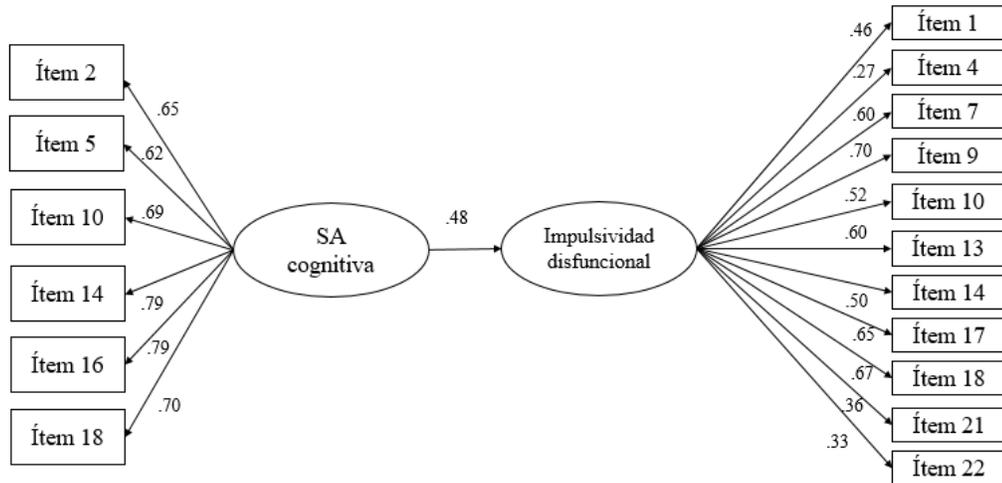
Variable	Mujer		Hombre		Diferencias
	Media	DT	Media	DT	T (gl)
SA física	9.88	3.48	9.36	3.30	0.99 (169)
SA cognitiva	9.52	3.66	9.07	3.12	0.84 (166)
SA social	11.48	3.49	11.17	3.87	0.56 (163)
SA general	29.48	8.49	29.48	8.147	0.89 (161)

Tabla 15

*Medias, desviaciones típicas y diferencias en la sensibilidad a la ansiedad, según el género de los deportistas*

Variable	Mujer		Hombre		Diferencias
	Media	DT	Media	DT	T (gl)
Impulsividad funcional	37.76	5.55	38.01	4.92	-.306 (159)
Impulsividad disfuncional	30.80	6.19	29.77	6.09	1.080 (165)

Para completar los análisis, se realizó el modelo estructural hipotetizado con el programa estadístico Lisrel. El resultado final se muestra en la Figura 2.



*Figura 2. Modelo estructural hipotetizado de los antecedentes de la impulsividad disfuncional.*

Como se observa en la Figura 2, las betas ( $\beta$ ) se encuentran dentro de un rango de .27 a .79. Así mismo, los índices de bondad de ajuste del modelo fueron los siguientes:  $\chi^2 = 193.36$ ,  $gl = 115$ ,  $RMSEA = .059$ ,  $CFI = .92$ , los cuáles se consideran satisfactorios. Como se puede observar, el modelo propone que la SA cognitiva predice positivamente la impulsividad funcional. Es importante recalcar que se realizaron pruebas con todas las variables del estudio pero sólo ésta mostró predicción.

#### **IV. Discusiones**

El objetivo de este trabajo fue analizar la influencia de las dimensiones del perfeccionismo y los tipos de sensibilidad a la ansiedad, sobre el tipo de impulsividad que presentan los jóvenes deportistas. Para lograrlo se realizaron cuatro objetivos específicos, mismos que se presentan con sus hipótesis y los datos que les relacionan a otras investigaciones. A continuación se presentan los resultados de cada uno de estos.

Sobre el primer objetivo, el cual buscaba identificar la relación que existe entre el perfeccionismo global y el nivel de impulsividad disfuncional, se plantearon dos hipótesis:

La primera hipótesis fue que a mayor perfeccionismo global, mayor nivel de impulsividad disfuncional. Esta premisa se cumplió parcialmente, puesto que la relación fue positiva, sin embargo, no fue significativa, por lo que se deduce que el perfeccionismo global, el cual incluye tanto esfuerzos por alcanzar la perfección y reacciones negativas cuando esto no se logra, puede hacer que los deportistas muestren conductas impulsivas sin reflexionar y sin pensar en las consecuencias futuras.

La segunda hipótesis fue que las reacciones negativas a la perfección, generarán altos niveles de impulsividad disfuncional. Esta premisa se cumplió, puesto que la relación fue positiva y significativa. Lo que indica que estos sentimientos de desesperación y decepción cuando no se llega a ser perfecto en la ejecución deportiva, pueden conducir al deportista a realizar conductas impulsivas sin evaluar las consecuencias futuras.

Por otra parte, el esfuerzo perfeccionista, mostró una relación negativa con la impulsividad disfuncional, lo cual parece indicar que este esfuerzo conduce a la búsqueda de la perfección de manera sana y no de manera disfuncional. Aunque la relación no fue significativa, el análisis es relevante debido a que tanto los resultados globales como el de reacciones negativas a la perfección, mostraron relación positiva con la ID.

Entre las investigaciones que encuentran una relación entre perfeccionismo e impulsividad, fuera del contexto deportivo, destaca la realizada por Ruiz et al., 2016, la cual encontró relación positiva entre las variables de perfeccionismo y propensión a la impulsividad; así como diversas investigaciones en el área clínica que relacionan al

perfeccionismo con trastornos de características impulsivas, tales como el TOC (Pinto et al., 2017; Wu y Cortesi, 2009).

Sobre el segundo objetivo, el cual buscaba identificar cómo se relaciona el nivel de perfeccionismo global y el nivel de impulsividad funcional, se plantearon dos hipótesis:

La tercera hipótesis fue que a menor perfeccionismo global, menor nivel de impulsividad funcional. Esto no se cumplió. Pues a pesar de que existe una relación positiva entre estas, la relación no es significativa. Considerando que el perfeccionismo global pudiese ser favorable en los deportistas, ya que los impulsa a ser cuidadosos en su toma de decisiones, se recomienda la revisión a fondo de dicha relación, ya que estos resultados pueden hacer ver al perfeccionismo como algo favorable, sin embargo, la revisión que se ofrece más adelante con análisis más detallados sobre sus subescalas en relación a la impulsividad, nos lleva a cambiar de perspectiva.

La cuarta hipótesis fue que el esfuerzo hacia el perfeccionismo, generará altos niveles de impulsividad funcional. Esta premisa se cumplió, con relación positiva y significativa. Lo cual, complementando la información del primer objetivo, nos da la pauta para catalogar al esfuerzo perfeccionista como favorable, por su papel como promotor de una toma de decisiones funcional y de acciones rápidas pero bien analizadas, lo cual puede favorecer el desempeño deportivo. Esta visión ya ha sido propuesta por otros autores, tales como Cardoso et al. (2015), Dickman (1990) y Pedrero (2009).

Por otra parte, las reacciones negativas están relacionadas negativamente con la impulsividad funcional. Lo cual sugiere que si existen reacciones negativas cuando no se logran los objetivos de perfeccionismo, el deportista no presentará una toma de decisiones adecuada y adaptativa, sino que tendrá tendencia a hacerlo de manera más disfuncional.

Estos dos objetivos, hacen ver el papel negativo de la dimensión de reacciones negativas, tal como lo planteó Appleton (2009), los pensamientos ante el éxito deportivo y fracaso, así como el aprendizaje social, puede contribuir a las tendencias perfeccionistas. Por otro lado, los resultados proporcionan un panorama diferente para la dimensión de esfuerzo perfeccionista, el cual parece contribuir a una impulsividad funcional que puede ayudar al deportista.

Sobre el tercer objetivo, se planteó la siguiente hipótesis: A mayor nivel de sensibilidad a la ansiedad general, mayor impulsividad disfuncional. La premisa se cumplió, con una relación significativa. Lo cual indica, que otra de las variables que influyen en las conductas impulsivas sin premeditación, son los tres tipos de sensibilidad a la ansiedad: cognitiva, social y física. Lo anterior se refleja también en el modelo estructural que se presenta más adelante, en donde la sensibilidad a la ansiedad cognitiva predice la impulsividad disfuncional.

Ante la falta de estudios que correlacionen estas dos variables en contextos deportivos, es importante destacar que se ha encontrado relación entre la SA y disfuncionalidades tales como problemas psiquiátricos (Barrat, 1994), así como relación con variables como la búsqueda de emociones (Osma et al., 2014), que si bien no se ha catalogado como disfuncional, se ha demostrado que contribuye a conductas que pueden representar riesgos para el individuo.

Para el cuarto objetivo, se realizaron correlaciones entre todas las dimensiones que conforman el estudio; Las dimensiones de perfeccionismo, las dimensiones de sensibilidad a la ansiedad e impulsividad funcional y disfuncional.

Entre los resultados que destacan, se muestra la relación positiva y significativa que existe entre las reacciones negativas ante el perfeccionismo y todos los tipos de sensibilidad a la ansiedad. Lo cual indica que las emociones negativas ocasionados en la búsqueda de perfección, ocasionarán que el deportista sienta miedo a tener reacciones propias de la ansiedad en su cuerpo, tales como taquicardia o malestar en el estómago (SA física), que tenga miedo en que la gente que lo rodea se dé cuenta de su ansiedad (SA social) y que los pensamientos lo hagan perder el control (SA cognitiva).

Así mismo, la SA global, así como en su medición individual, tuvo relación positiva y significativa con la Impulsividad disfuncional. Considerando que, como se ha dicho anteriormente, la impulsividad funcional es la que se espera en los deportistas y a mayor control emocional, mayor rendimiento deportivo (Gómez-López et al., 2013), tiene sentido, que un miedo a la ansiedad y el percibirse vulnerable emocionalmente, desencadene conductas impulsivas rápidas y sin reflexionar, lo que puede traer consecuencias negativas en el rendimiento. Cabe recordar que se espera que los

deportistas presenten bajo grado de SA, ya que en estos niveles, las personas tienen la capacidad de hacer frente a la ansiedad (Reiss y Havercamp, 1996) y por lo tanto, tener conductas más funcionales.

Llama la atención que, de todos los tipos de SA, el perfeccionismo general sólo tuvieron relación significativa con la SA cognitiva, lo cual tiene sentido si se toma en cuenta que teóricamente, el perfeccionismo tiene que ver con una rigidez en el pensamiento (Brown y Beck, 2002), así como con preocupaciones excesivas por alcanzar la perfección (Stoeber, Stoeber, Oliver y Oliver, 2006) En otras palabras, se deduce que una búsqueda por la perfección hará que la persona tenga miedo de que aparezcan pensamientos que le desencadenen síntomas de ansiedad, lo cual puede tener consecuencias negativas en el rendimiento deportivo. En muestras deportivas, se había comprobado, utilizando el FMPS, que las creencias perfeccionistas adaptativas mantienen niveles bajos de SA y que la ansiedad física y social aumentan cuando los atletas tienen una mayor percepción de expectativas paternas y dudas acerca de las acciones (González y González, 2017).

Entre las demás correlaciones realizadas, se observa que entre mayor esfuerzo por la perfección, existen mayores reacciones negativas ante el perfeccionismo, es decir, cuando el atleta está preocupado por buscar la perfección y sus objetivos deportivos los plantea con este fin, hay tendencia a experimentar sentimientos de frustración, enojo y decepción cuando estos objetivos, en ocasiones poco realistas, no se cumplen. Sin embargo, el esfuerzo por la perfección también se relacionó con la impulsividad funcional, por lo que no es totalmente negativa, ya que también impulsa al deportista a tomar decisiones rápidas pero considerando consecuencias futuras, una característica que se espera en la mayoría de los deportes, sobre todo en la que la toma de decisiones juega un papel central e importante. Así mismo, concuerda con la relación negativa que presentan el esfuerzo por la perfección y la impulsividad disfuncional.

En cuanto a las diferencias de género, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en ninguna de las escalas. Estos resultados ya habían aparecido anteriormente en estudios con SA (González y González, 2017), aunque en esta misma

investigación, el perfeccionismo si mostró diferencias, pudo deberse a que para su medición se utilizó otra escala.

Para llevar a cabo un análisis más profundo, se realizó un análisis de modelo estructural hipotetizado, el cual se muestra al final de los resultados. En donde se plantea que la SA cognitiva predice la impulsividad disfuncional. Cabe resaltar que, como se mencionó anteriormente, se realizaron pruebas con todas las demás variables.

### **Limitaciones del estudio y propuestas futuras**

En cuanto a las limitaciones del estudio, cabe señalar el tamaño de la muestra, pues al no ser tan grande, no se pudieron llevar a cabo comparaciones que se creían pertinentes para los análisis. Por ejemplo, comparaciones de medias entre deportistas que han trabajado con psicólogo del deporte y los que nunca han recibido atención de este tipo, entre aquellos que pertenecen a selección mexicana y los que sólo son de selección universitaria, etc.

Otro punto para señalar es que no se abarcaron todos los deportes que conforman la Universiada Nacional, por lo que no es posible una generalización. Así mismo, no se pudieron realizar comparaciones entre deportes, debido a que no había equidad en la cantidad de deportistas que los conformaban.

Es importante señalar que la Universidad Autónoma de Nuevo León alberga a deportistas de diferentes estados de México, por lo que esta situación podría influir en la exigencia de resultados que perciben los deportistas, tanto de entrenadores, como de la institución, ya que son alumnos cuyos estudios dependen de que se les siga otorgando la beca deportiva, la cual incluye hospedaje, alimentación y becas en cuotas escolares. Además, es necesario señalar que pueden presentar un aumento de la vulnerabilidad psicológica al estar lejos de su lugar de origen y sobre todo de sus redes sociales de apoyo. Tomando en cuenta esta información, se podría deducir que esto puede influir en las variables estudiadas, haciendo que los jóvenes busquen e incluso se obsesionen con lograr la perfección, que sean aún más vulnerables a sufrir ansiedad y que en la búsqueda de resultados, se realicen actos impulsivos. Aunque falta evidencia sobre lo dicho

anteriormente, sería oportuno tomar en cuenta esta característica para futuras líneas de investigación.

Es necesario también la validación en contexto mexicano del Inventario de Impulsividad de Dickman y de la Escala de Sensibilidad a la Ansiedad-3, ya que para esta investigación se utilizaron las versiones validadas en contexto español.

## V. Conclusiones

Con el fin de proporcionar pautas en las intervenciones psicológicas en el deporte, que doten al deportista de herramientas para la toma de decisiones, desarrollen una impulsividad funcional y prevengan la impulsividad disfuncional, los resultados de esta investigación pueden proporcionar información importante sobre aspectos claves en la intervención.

Los resultados demuestran que el perfeccionismo global puede favorecer la impulsividad funcional, sin embargo, en los análisis detallados que incluye las subescalas, se demuestra que las reacciones negativas a la perfección, suelen estar más relacionadas con la impulsividad disfuncional, por lo que habrá que plantear intervenciones en función a que estas reacciones sean asertivas y proporcionar de recursos al deportista para enfrentar situaciones adversas. En cuanto a los esfuerzos por la perfección, los resultados informan que tienen relación con la impulsividad funcional, por lo que este aspecto puede ser favorable para el deportista, aún así, se debe de poner atención en el planteamiento de objetivos y cuidar que estos sean realistas y alcanzables, así como preparar al deportista sobre las consecuencias de no haber logrado la conducta meta o el resultado esperado. Para ello el desarrollar mayor tolerancia a la frustración, sobre todo cuando los reforzadores se presentan con demora o de manera intermitente (Martin, 2008), puede ser favorable.

El percibirse vulnerable a sufrir síntomas de ansiedad, también puede ser un factor que desencadene conductas de impulsividad disfuncional, por lo que es importante que el deportista se autoperciba capaz de lidiar con la ansiedad y de manejar con éxito sus emociones. Para lograrlo, pueden ser útiles las técnicas de relajación (Payne, 2005), las cuales influyen de manera directa en la parte física, pero también habrá que tomar en cuenta la parte cognitiva y social, por lo que puede ser útil tener un adecuado autodiálogo en el que ellos mismos sean capaces de darse autoinstrucciones y autoevaluación (Haznadar, Papaioannou, Hatzigeorgiadis, y Digelidis, 2017), así como contar con una red de apoyo con adecuados climas motivacionales (Balaguer, Duda, Atienza, y Mayo, 2002).

Tomando en cuenta que las tres variables del presente estudio abarcan las tres áreas de intervención psicológica; Perfeccionismo (Pensamientos o creencias), Sensibilidad a la

ansiedad (Fisiológica) e Impulsividad (Conductual), se propone incluirlas en el ejercicio práctico para trazar líneas de intervención que incluyan la modificación o mantenimiento de éstas, así como para supervisar que dichas variables se encuentren en niveles óptimos en los deportistas.

## Referencias

- Adan, A. (2012). Impulsividad funcional y disfuncional en jóvenes con consumo intensivo (binge drinking). *Adicciones*, 24(1), 17-22.
- Aguilar, L., Colmenares, D. y Barroeta, G. (2014). Consideraciones respecto a las normas de una medida de perfeccionismo académico para estudiantes universitarios. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 4(7), 4-13.
- Andreu, J., Peña, M., y Penado, M. (2013). Impulsividad cognitiva, conductual y no planificadora en adolescentes agresivos reactivos, proactivos y mixtos. *Anales de Psicología*, 29(3), 743-740.
- Appleton, P. (2009). *Examining perfectionism in elite junior athletes: Measurement and development issues* (Tesis doctoral). University of Bedfordshire.
- Arana, F., Keegan, E., y Rutzstein, G. (2009). Adaptación de una medida multidimensional de perfeccionismo: la Almost perfect scale-revised (APS-R). Un estudio preliminar sobre sus propiedades psicométricas en una muestra de estudiantes universitarios argentinos. *Evaluar*, 9, 35-53.
- Araújo, M., Fernandes, L., Lopes, F. (2009). Impulsividade e acidentes de trânsito. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 36(2), 60-68.
- Arce, E. y Santisteban, C. (2006). Impulsivity: a review. *Psicothema*, 18(2), 213-220.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5ª ed). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. Washington, DC: <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>
- Aznar, A. (2014). Evaluación de un programa de prevención de la ansiedad en adolescentes. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 1(1), 53-60.
- Balaguer, I., Duda, J., Atienza, F., y Mayo, C. (2002). Situational and dispositional goals as predictors of perceptions of individual and team improvement, satisfaction and coach ratings among elite female handball teams. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 293-308.

- Barrat, E. (1994). Impulsiveness and aggression. En Monahan, J. y Steadman, H. (Ed.), *Violence and mental disorder* (pp. 61-80). Chicago y London: The University of Chicago Press.
- Becerra, J. (2010). Actividad de los sistemas de aproximación e inhibición conductual y psicopatología. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 6, 61-65.
- Beck, A. (2016). Cognitive Therapy: Nature and relation to Behavior Therapy- Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 776-784.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Boada-Grau, J., Prizmic-Kuzmica, A., Serrano-Fernández, M., y Vigil-Colet, A. (2013). Estructura factorial, fiabilidad y validez de la escala de adicción al trabajo (Workbat): versión española. *Anales de Psicología*, 29(3), 923-933.
- Brown, G., y Beck, A. (2002). Dysfunctional attitudes, perfectionism and models of vulnerability to depression. En G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism Theory, research and treatment* (pp. 231-251). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cardoso, F., Machado, G., y Teoldo, I. (2015). Relação entre impulsividade e comportamento tático de jogadores de futebol Sub-II. *Psicologia: Teoria e prática*, 17(1), 108-119.
- Carrasco, A., Belloch, A., y Perpiña, C. (2010). La evaluación del perfeccionismo: Utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36(153), 49-65.
- Chen, L., Kee, Y., Chen, M., y Tsaim, Y. (2008). Relation of perfectionism with athletes burnout: further examination. *Perceptual and motor skills*, 106, 811-820.
- Chico, E., Tous, J., Lorenzo-Seva, U., y Vigil-Colet, A. (2003). Spanish adaptation of Dickman's impulsivity inventory: its relationship to Eysenck's personality questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35, 1883-1892.

- Cloninger, C. (1998). A psychobiological model of temperament and character. En Richter, J., Eisemann, M., Bollow, K y Schäfke, D. (Eds), *The development of psychiatry and its complexity*. (pp. 1-16). München, Berlín: Waxmann Münster.
- Cloninger, C., Svrakic, D., y Przybeck, T. (1993). A psychobiological model of temperament and character. *Archives of General Psychiatry*, 50(12), 975-990.
- Corr, P. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 28, 317-332.
- De Sola, J., Rubio, G., y Rodríguez, F. (2013). La impulsividad: ¿Antesala de las adicciones comportamentales?. *Salud y Drogas*, 13(2), 145-155.
- Dickman, S. (1996). Adverse (And beneficial) consequences of impulsive behavior. En R. Feldman (Ed.), *The psychology of adversity*, (199-213). United States of América: British library Cataloguing.
- Dickman, S. (1990). Functional and dysfunctional impulsivity: personality and cognitive correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95–102.
- Dickman, S. (2000). Impulsivity, arousal and attention. *Personality and Individual Differences*, 28, 563-581.
- Doug, H., Joo, H., Young, L., Soo, B., Soo, B., Hyung, K., Young, S., y Lyoo, K. (2006). Influence of temperament and anxiety on athletic performance. *Journal of Sports Science y Medicine*, 5(3), 381-389.
- Egan, S., Wade, T., y Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31, 203-212.
- Eysenck, H. (1987). The place of anxiety and impulsivity in a dimensional framework. *Journal of Research in Personality*, 21, 489-492.
- Eysenck, S. y Eysenck, H. (1977). The place of impulsiveness in a dimensional system of personality description. *British Journal of Social Clinical Psychology*, 16, 57-68.
- Flett, G. y Hewitt, P. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14- 18.

- Frost, R. Marten, P., Lahart, C., y Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gimeno, F. y Ezquerro, M. (2006). Intervención psicológica en un caso de evitación interoceptiva en el deporte. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11, 99-206.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., y Folgar, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 35, 57-76.
- González, J. y González, A. (2017). Perfeccionismo y “alarma adaptativa” a la ansiedad en deportes de combate. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 15-23.
- Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gray, J. (1964). *Pavlov's typology*. Oxford: Pergamon Press
- Hawkins, C., Watt, H., y Sinclair, K. (2006). Psychometric Properties of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale With Australian Adolescent Girls. *Educational and Psychological Measurement*, 66(6), 1001-1022.
- Haznadar, A., Papaioannou, A., Hatzigeorgiadis, A., y Digelidis, N. (2017). The mediating role of self-talk on the relationship between perceived motivational climate and self-efficacy beliefs in youth football players. (Tesis de maestría). Recuperado el día 13 de febrero del 2019 de <https://core.ac.uk/download/pdf/132824354.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación; Quinta edición*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Hewitt, P. y Flett, G. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.

- Hewitt, P., Flett, G., Turnbull-Donovan, W., y Mikail, S. (1991). The multidimensional perfectionism scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment*, 3, 464-468.
- Horney, K. (1946). *Our inner conflicts*. The international library of psychology. Routledge. Recuperado el día 15 de abril del 2018 de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=EaPdAAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Perfectionist+Horney&ots=bosvjwYemB&sig=NUWRXdMt0Xn5l8pRAJ8comc-gM4#v=onepage&q=Perfectionist%20&f=true>
- Jowett, G. (2014). *Perfectionism, engagement and burnout in youth sport and dance: A self-determination theory perspective*. Tesis para obtener el grado de doctor en filosofía, The University of Leeds.
- Kraepelin, E. (2009). Kraepelin-Fraud Syndrome. *Medical Hypotheses*, 72, 378-380.
- Limonero, J., Gómez-Romero, M., Fernández-Castro, J., y Tomás-Sábado, J. (2013). Influencia de la inteligencia emocional percibida y la impulsividad en el abuso de cánnabis en jóvenes. *Ansiedad y Estrés*, 19(2-3), 223-234.
- Maller, R. y Reiss, S. (1992). Anxiety sensitivity in 1894 and panic attacks in 1987. *Journal of Anxiety Disorders*, 6, 241-247.
- Martin, G. (2008). *Psicología del deporte. Guía práctica del análisis conductual*. Madrid, España: Pearson.
- Matthews, G. y Gilliland, K. (1999). The personality theories of H. J Eysenck and J. A Gray: a comparative review. *Personal Individual Differences*, 26. 583-626.
- Méndez-Giménez, A., Cecchini-Estrada, J. y Fernández-Río, J. (2015). Perfeccionismo, afectividad y satisfacción con la vida en educación física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 41 (11), 297-304.
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R., y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica. Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66.

- Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.
- Morales, F. (2007). *El efecto de la impulsividad sobre la agresividad y sus consecuencias en el rendimiento de los adolescentes*. Universitat Rovira I Virgili.
- O'Connor, E., Staiger, P., Kambouropoulos, N. y Smillie, L. (2014). Pathways to social anxiety: The role of reinforcement sensitivities and emotion regulation. *Psychiatry Research*, 220, 915-920.
- Oros, L. (2003). Medición del perfeccionismo infantil: Desarrollo y validación de una escala para niños de 8 a 13 años de edad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 16(2), 99-112.
- Oros, L. (2005). Implicaciones del perfeccionismo infantil sobre el bienestar psicológico: Orientaciones para el diagnóstico y la práctica clínica. *Anales de Psicología*, 22(4), 294-303.
- Osma, J., García-Palacios, A., Botella, C. y Barrada, J. (2014). Personalidad y sensibilidad a la ansiedad como factores de vulnerabilidad en el trastorno de pánico. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 22(2), 185-201.
- Pamies, L. y Quiles, Y. (2014). Perfeccionismo y factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en adolescentes españoles de ambos géneros. *Anales de Psicología*, 30(2), 620-626.
- Patterson, R., Wang, K. y Slaney, R. (2012). Multidimensional perfectionism, depression and relational health in women with eating disturbances. *Eating Behaviors*, 13(3), 226-232.
- Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación: Guía práctica*. España: Paidotribo.
- Pechorro, P., Oliveira, J., Abrunhosa, R. y Neves, S. (2018). Propiedades psicométricas de una versão reduzida da escala de impulsividade de Barrat-11 numa amostra escolar de adolescentes portugueses. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 47(2), 157-170.

- Pedrero, E. (2009). Evaluación de la impulsividad funcional y disfuncional en adictos a sustancias mediante el Inventario de Dickman. *Psicothema*, 21(4), 585-591.
- Pérez, J. (2012). *Motivaciones y etapas de cambio de comportamiento ante la actividad físico-deportiva en estudiantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León (México)* (Tesis doctoral). Universidad Pablo de Olavide de Sevilla, SEVILLA (Monterrey).
- Pérez-Fuentes, M., Gázquez, J., Molero, M., Cardila, F., Martos, A., Barragán, A., Garzón, A., Carrión, J. y Mercader, I. (2015). Impulsividad y consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 5(3), 371-382.
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., López-Ruiz, Z., y Trejo, M. (2018). Orientaciones de meta como mediadoras en la relación entre perfeccionismo y ansiedad precompetitiva. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 52, 148-162.
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., López-Walle, J., y Tomás, I. (2017). Adaptación al español de la versión corta del inventario de perfeccionismo multidimensional en el Deporte en Competición. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 1, 45-57.
- Pineda-Espejel, H. A., López-Walle, J., y Tomás, I. (2017). Influencia del entrenador deportivo con relación al perfeccionismo y las orientaciones de meta. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 141-148.
- Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M., Cervoni, C., Rees, C., y Egan, S. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: What should treating clinicians know?. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102-108.
- Plehn, K. y Peterson, R. (2002). Anxiety sensitivity as a predictor of the development of panic symptoms, panic attacks, and panic disorder: a prospective study. *Journal of Anxiety Disorders*, 16, 455-474.
- Pons, J., Ramis, Y., Garcia-Mas, A., López de la Llave, A., y Pérez-Llantada, M. (2016). Percepción de la ansiedad competitiva en relación al Nivel de Cooperación y

- Compromiso Deportivo en Jugadores de Baloncesto de Formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 45-54.
- Prieto, J. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 183-200.
- Quintana, T. y Muñoz, G. (2010). Validación y adaptación del cuestionario de temperamento y carácter, JTCI de R. Cloninger, versión niños y padres, a escolares chilenos entre 8 y 13 años de edad. *Terapia Psicológica*, 28(1), 37-43.
- Rabelo, I. (2013). *Investigação de traços de personalidade em atletas brasileiros: análise da adequação de um instrumento de avaliação psicológica*. Tese (Doutorado). Escola de educação física e esportes, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Rausch, L., Rovella, A., Morales, C., y González, M. (2011). Procesos cognitivos del trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes. *Psicología y Salud*, 21(2), 215-226.
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11, 141-153.
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201-214.
- Reiss, S. y Havercamp, S. (1996). The sensitivity theory of motivation: Implications for psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 34(8), 621-632.
- Reiss, S. y McNally, R. (1985). Expectancy model of fear. En S. Reiss y R. Bootzin (Eds.), *Theoretical issues in behavior therapy* (pp. 107-121). San Diego: Academic Press.
- Reiss, S., Peterson, R., Gursky, D., y McNally, R. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24(1), 1-8.
- Rhéaume, J., Freeston, M., Dugas, M., Letarte, H., y Ladouceur, R. (1994). Perfectionism, responsibility and obsessive-compulsive symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 33(7), 785-794.

- Ruch, W. y Zuckerman, M. (2001). *Sensation seeking and adolescence*. En: Raithel J. (eds), *Risikoverhaltensweisen Jugendlicher: Erklärungen, Formen und Prävention* (pp. 97-110). Opladen: Leske – Budrich.
- Ruiz, D., García-Palacios, A., y Gómez-Becerra, I. (2016). Desarrollo de la personalidad: Relación con sensibilidad a la ansiedad, rigidez y regulación verbal. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 24(1), 141-158.
- Sandín, B., Valiente, R., Chorot, P., y Germán, M. (2007). ASI-3: Nueva escala para la evaluación de la sensibilidad a la ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2), 91-104.
- Shannon, A., Goldberg, J., Flett, G., y Hewitt, P. (2018). The relationship between perfectionism and mental illness stigma. *Personality and Individual Differences*, 126, 66-70.
- Sanz, J. y Vázquez, C. (1993). Adaptación española de la escala de actitudes disfuncionales (DAS) de Beck: Propiedades psicométricas y clínicas. *Análisis y Modificación de Conducta*, 19(67), 707-750.
- Salvo, L. y Castro, A. (2013). Confiabilidad y validez de la escala de impulsividad de Barrat (BIS-11) en adolescentes. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 51(4), 245-254.
- Slade, P. y Owens, R. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22(3), 372.
- Sociedad Mexicana de Psicología (2007). *Código ético del psicólogo*. 4ª ed. México: Trillas.
- Squillace, M., Picón, J., y Schmidt, V. (2011). El concepto de impulsividad y su ubicación en las teorías psicobiológicas de la personalidad. *Revista Neuropsicología Latinoamericana*, 3(1), 8-18.
- Stanford, M., Mathias, C., Dougherty, D., Lake, S., Anderson, N., y Patton, J. (2009). Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and Individual Differences*, 47, 385-9.

- Steinberg, L., Sharp, C., Stanford, M., y Tharp, A. (2013). New Tricks for an old measure: The development of the Barrat Impulsiveness Scale-Brief (BIS-Brief). *Psychological Assessment, 25*(1), 216-226.
- Stoeber, J. y Childs, J. (2011). Perfectionism. In: Levesque, Roger J. R., ed. *Encyclopedia of adolescence*. Springer, New York, pp. 2053-2059.
- Stoeber, J. y Corr, P. (2015). Perfectionism, personality, and effective experiences: New insights from revised Reinforcement Sensivity Theory. *Personality and Individual Differences, 86*. 354-359.
- Stoeber, J. y Corr, P. (2017). Perfectionism, personality, and future-directed thinking: Further insights from revised Reinforcement Sensivity Theory. *Personality and Individual Differences, 105*. 78-83.
- Stoeber, J., Kathleen, O., Pescheck, E., Becker, C., y Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences, 42*, 959-969.
- Stoeber, J. y Stoeber, F. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46*, 530-535.
- Stoeber, J., Stoeber, O., Oliver, K., y Oliver, K. (2006). *Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS): English version*. School of Psychology, University of Kent.
- Taylor, S., Zvolensky, M., Cox, B., Deacon, B., Heimberg, R., Ledley, D., ... y Jurado, S. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensivity Index-3 (ASI-3). *Psychological Assessment, 19*, 176-188.
- Weissman, A. y Beck, A. (1978). *Development and validation of the Dysfunctional Attitudes Scale: a preliminary investigation*. Paper presented at the meeting of the Toronto: American Education Research Association.

- Whiteside, S. y Lynam, D. (2001). The five factor model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences, 30*, 669-689.
- Wu, K. y Cortesi, G. (2009). Relations between perfectionism and obsessive-compulsive symptoms: Examination of specificity among the dimensions. *Journal of Anxiety Disorders, 23*, 393-400.
- Yagüe, L., Sánchez, A., Mañas, I., Gómez-Becerra, I., y Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society y Education, 8*(1), 23-37.
- Zinbarg, R. y Revelle, R. (1989). Personality and conditioning: a test of four models. *Journal Personal Social Psychology, 57*. 301-314.
- Zuckerman, M. y Glicksohn, J. (2016). Hans Eysenck's personality model and the constructs of sensation seeking and impulsivity. *Personality and Individual Differences, 103*, 48-52.



IMP	NUNCA		SIEMPRE		
1. Con frecuencia, no dedico suficiente tiempo a pensar sobre una situación antes de actuar.	1	2	3	4	5
2. Trato de evitar las actividades en las que debo actuar sin tomar mucho tiempo para pensar.	1	2	3	4	5
3. No me gusta tomar decisiones rápidas, ni siquiera decisiones sencillas como qué ponerme o qué cenar.	1	2	3	4	5
4. Disfruto resolviendo problemas lenta y cuidadosamente.	1	2	3	4	5
5. Se me da bien reaccionar adecuadamente ante las oportunidades inesperadas.	1	2	3	4	5
6. Me gustaría trabajar en algo que se requiera tomar decisiones rápidas.	1	2	3	4	5
7. A menudo tomo decisiones sin dedicar tiempo a considerar la situación desde todas las perspectivas.	1	2	3	4	5
8. He perdido importantes oportunidades por no ser capaz de decidir rápidamente.	1	2	3	4	5
9. Con frecuencia digo y hago cosas sin tener en cuenta las consecuencias.	1	2	3	4	5
10. Frecuentemente planeo/agendo citas sin estar seguro de poder asistir.	1	2	3	4	5
11. Me siento incómodo cuando tengo que tomar decisiones rápidamente.	1	2	3	4	5
12. No me gusta hacer las cosas rápidamente, incluso cuando estoy haciendo algo que no es difícil.	1	2	3	4	5
13. Compró a menudo cosas sin pensar si realmente puedo permitírmelo.	1	2	3	4	5
14. Se me da bien razonar cuidadosamente.	1	2	3	4	5
15. Me gusta participar en conversaciones rápidas y animadas donde no tienes tiempo de pensar antes de hablar.	1	2	3	4	5
16. Me gustan los deportes y juegos en los que debes elegir rápidamente tu próximo movimiento.	1	2	3	4	5
17. Muchas veces los planes que hago no salen bien porque no los he preparado suficientemente bien por adelantado.	1	2	3	4	5
18. Con frecuencia me busco problemas porque no pienso antes de actuar.	1	2	3	4	5
19. La mayor parte de las veces soy capaz de transmitir rápidamente con palabras mis pensamientos.	1	2	3	4	5
20. La gente me admira porque soy capaz de pensar con rapidez.	1	2	3	4	5
21. Muchas veces digo lo que me pasa por la cabeza sin pensarlo antes.	1	2	3	4	5
22. Antes de tomar una decisión valoro cuidadosamente los pros y los contras.	1	2	3	4	5
23. Rara vez me implicó en proyectos sin considerar primero los posibles problemas que me voy a encontrar.	1	2	3	4	5

ANS	FALSO	CASI SIEMPRE A VECES FALSO	CASI SIEMPRE VERDADERO	VERDADERO
1. Para mí es importante no dar la impresión de estar nervioso (a).	1	2	3	4
2. Cuando no puedo mantener mi mente concentrada en una tarea, siento la preocupación de que podría estar volviéndome loco (a).	1	2	3	4
3. Me asusto cuando mi corazón late de forma rápida.	1	2	3	4
4. Cuando siento malestar en el estómago, me preocupa estar seriamente enfermo (a).	1	2	3	4
5. Me asusto cuando soy incapaz de mantener mi mente concentrada en una tarea.	1	2	3	4
6. Cuando tiemblo en presencia de otras personas, me da miedo lo que puedan pensar de mí.	1	2	3	4
7. Cuando siento opresión en el pecho me asusta no poder respirar bien.	1	2	3	4
8. Cuando siento dolor en el pecho, me preocupa que vaya a darme un ataque cardíaco.	1	2	3	4
9. Me preocupa que otras personas noten mi ansiedad.	1	2	3	4
10. Cuando tengo la sensación de que las cosas no son reales, me preocupa que pueda estar mentalmente enfermo (a).	1	2	3	4
11. Tengo miedo a sonrojarme delante de la gente.	1	2	3	4
12. Cuando noto que mi corazón da un salto o late de forma irregular, me preocupa que me esté ocurriendo algo grave.	1	2	3	4
13. Cuando comienzo a sudar en una situación social, me da miedo que la gente piense negativamente de mí.	1	2	3	4
14. Cuando mis pensamientos parecen acelerarse, me preocupa que pueda volverme loco (a).	1	2	3	4
15. Cuando siento opresión en la garganta, me preocupa que pueda atragantarme y morir.	1	2	3	4
16. Cuando me resulta difícil pensar con claridad, me preocupa que me esté ocurriendo algo grave.	1	2	3	4
17. Pienso que me resultaría horrible si me desmayase en público.	1	2	3	4
18. Cuando mi mente se queda en blanco, me preocupa que me esté ocurriendo algo terriblemente malo.	1	2	3	4

# EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO DE LAS PRÁCTICAS PROFESIONALES



## UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

### Evaluación de Desempeño de la Práctica

**Datos del alumno:**

Matrícula:	1897205
Nombre del Alumno:	Amanda Cristina Viquez Zurita
Programa educativo:	Maestría Psicológica del Deporte
Orientación:	

**Datos de la Empresa:**

Empresa/Institución:	Dirección de deportes
Departamento/Área:	Psicología

**Evaluación**

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Observaciones:

---



---



Nombre y firma del Tutor responsable de la práctica

*Carlos Loera Herrera*

Puesto del Tutor responsable de la práctica

*Coordinador Departamento Biología D1*

Sello de la institución/dependencia

Avenida Universidad s/n, Ciudad Universitaria, C.P. 66455  
 San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México  
 Tels: (81) 13 40 44 50 / 13 40 44 51  
 fod@uanl.mx / www.fod.uanl.mx

**Visión 2020 UANL**  
 "Educación de clase mundial"

## RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

AMANDA CRISTINA VÁZQUEZ ZURITA

Candidato para obtener el Grado de Maestría de Psicología del Deporte

Tesina:

### IMPULSIVIDAD EN JÓVENES DEPORTISTAS. INFLUENCIAS DEL PERFECCIONISMO Y SENSIBILIDAD A LA ANSIEDAD

**Campo temático:** Psicología del Deporte

**Lugar y fecha de nacimiento:** Tepic, Nayarit, México, 25 de marzo de 1993

**Lugar de residencia:** San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

**Procedencia académica:** Universidad Autónoma de Nayarit

**Experiencia Propedéutica y/o Profesional:**

- Coordinadora del Departamento de Psicología del Deporte en la Facultad de Organización Deportiva en la Universidad Autónoma de Nuevo León
- Psicóloga de la Selección Mexicana de Gimnasia Aeróbica, encargada de la preparación psicológica rumbo al Campeonato Panamericano de Gimnasia Aeróbica en las ediciones de los años 2017 y 2018 y al Aerobic Gymnastics World Championships 2018.
- Psicóloga del equipo de Gimnasia Aeróbica de Tigres UANL, encargada de la preparación psicológica rumbo a Universiada Nacional 2017 y 2018
- Docencia a nivel licenciatura en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Estancia de Investigación en la Universidad de Granada, España
- Prácticas profesionales en Dirección de Deportes de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

E-mail: [zurita.psic@outlook.com](mailto:zurita.psic@outlook.com)