

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



AUTOCOMPASIÓN ¿UNA VARIABLE RELACIONADA CON LA
AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD RASGO EN EL DEPORTE?

POR:

Juan Sebastián Martín Parada

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de:

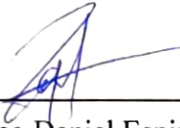
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Julio 2024

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 “Autocompasión ¿Una variable mediadora entre la autoconfianza y ansiedad rasgo?” realizado por el Esp. Juan Sebastián Martín Parada sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

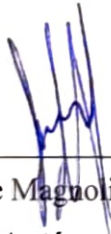
COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo

Universidad Autónoma de Nuevo León

Asesor Principal



Dra. Jeanette Magnolia López Walle

Universidad Autónoma de Nuevo León

Co-asesor



Dr. Jesús Moo Estrella

Universidad Autónoma de Yucatán

Co-asesor



Dr. Jorge I. Zamarripa Rivera

Subdirección de Posgrado e Investigación
de la FOD

Nuevo León, julio 2024

FICHA DESCRIPTIVA

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

Fecha de Graduación: Julio 2024

JUAN SEBASTIÁN MARTÍN PARADA

Título del Producto Integrador: AUTOCOMPASIÓN ¿UNA VARIABLE MEDIADORA EN LA AUTOCONFIANZA Y ANSIEDAD RASGO EN EL DEPORTE?

Número de Páginas: 42 (Desde la introducción hasta los anexos)

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina/reporte de prácticas profesionales/ tesina práctica (máximo 250 palabras):

Los deportistas enfrentan desafíos tanto físicos como mentales, donde la autoconfianza puede verse afectada por la ansiedad. La autocompasión, que incluye amabilidad, sentido de humanidad común y mindfulness, emerge como una herramienta crucial para la regulación emocional. Sin embargo, la investigación sobre esta relación es limitada, destacando la necesidad de explorar la autocompasión como una herramienta para enfrentar adversidades en el ámbito deportivo.

El estudio examinó la relación entre autocompasión, autoconfianza y ansiedad en deportistas, así como el papel mediador de la autocompasión. Participaron 111 deportistas de Colombia y México. Se encontraron correlaciones significativas entre autocompasión y autoconfianza ($r_s = .293$, $p < .01$), y entre autocompasión y ansiedad rasgo ($r_s = .209$, $p < .05$), pero no entre ansiedad y autoconfianza.

Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas, destacando la correlación positiva entre ansiedad y autocompasión como un nuevo descubrimiento. Esto puede atribuirse a la naturaleza compleja de la autocompasión. Estos resultados sugieren la

y de rendimiento, como el estado de Flow. La autocompasión emerge como una herramienta valiosa para los deportistas, ofreciendo nuevas perspectivas para mejorar el rendimiento y el bienestar emocional en el contexto deportivo.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized letter 'A' with a horizontal line extending to the right, crossing the signature line.

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN.....1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 2

JUSTIFICACIÓN 3

OBJETIVOS 4

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 4

HIPÓTESIS..... 4

MARCO TEÓRICO5

AUTOCOMPASIÓN..... 5

AUTOCOMPASIÓN SUS EFECTOS FISIOLÓGICOS Y BASES CORTICALES 5

BARRERAS PARA LA APLICACIÓN DE LA AUTOCOMPASIÓN 6

AUTOCONFIANZA 7

VARIABLES RELACIONADAS CON LA AUTOCONFIANZA..... 9

ANSIEDAD 10

TIPOS DE ANSIEDAD 11

ANSIEDAD RASGO 11

ANSIEDAD ESTADO 11

ANSIEDAD Y AUTOCONFIANZA 12

METODOLOGÍA 14

DISEÑO 14

PARTICIPANTES..... 14

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:..... 16

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:..... 16

CRITERIO DE ELIMINACIÓN 16

INSTRUMENTOS 16

ESCALA DE AUTOCOMPASIÓN (SCS) 16

SOURCES OF SPORT CONFIDENCE QUESTIONARIE (SSCQ)..... 16

SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (SCAT) 17

PROCEDIMIENTO 17

Índice

CONSIDERACIONES ÉTICAS	17
ANÁLISIS DE DATOS.....	17
RESULTADOS	18
CORRELACIÓN DE FACTOR AUTO AMABILIDAD CON FUENTES DE AUTOCONFIANZA	18
CORRELACIÓN DE FACTOR DE HUMANIDAD COMÚN CON FUENTES DE AUTOCONFIANZA	18
CORRELACIÓN DE FACTOR MINDFULNESS CON FUENTES DE AUTOCONFIANZA	18
CORRELACIÓN DE FACTORES DE AUTOCOMPASIÓN CON ANSIEDAD RASGO	19
CORRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD RASGO Y FUENTES DE AUTOCONFIANZA	19
CORRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD RASGO Y FACTORES DE AUTOCOMPASIÓN	19
DISCUSIÓN.....	22
LIMITACIONES	26
FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN.....	26
CONCLUSIONES	28
REFERENCIAS	29
ANEXOS.....	39

Introducción

Introducción

En cualquier deporte se pretende, que los deportistas sean capaces de llevar sus cuerpos al límite en búsqueda de conseguir la victoria. Para que esto sea posible se requiere sin duda alguna de un entrenamiento adecuado, periodizado y enfocado a objetivos específicos conforme a las necesidades y exigencias que la disciplina deportiva exija (Kataoka, et al., 2021). Además de la correcta preparación física debe contarse con una adecuada preparación mental, pues de acuerdo con Fawver et. al (2019) contar con habilidades mentales que permitan adaptarse a los cambios y eventos adversos favorece la adaptación del deportista y la posibilidad de usar efectivamente sus habilidades físicas. Para que esto sea posible se requiere de un entrenamiento mental que debe ser planificado conforme al planteamiento del entrenamiento físico e ir dirigido a la generación y desarrollo de estrategias cognitivas, emocionales y conductuales para llegar a un estado óptimo que permita un rendimiento aceptable o superior (Brewer, 2009; Holliday et al., 2008). Si bien al referirse al entrenamiento mental, las variables más mencionadas y que mayor atención se les ha prestado son el control de la ansiedad o regulación emocional, atención, autoconfianza (Williams y Reilly, 2000), otras como la autorregulación (Hagger et al., 2010) junto con la motivación, imaginación, entre otras.

Sin embargo, existen otras variables que están direccionadas a incrementar y fomentar el bienestar (Svendsen et al., 2016) en los deportistas y que a su vez ayuda en la obtención de un mejor desempeño. Una de ellas es la autocompasión que se entiende como una manera de relacionarnos con nosotros mismos de forma positiva, con aceptación y entendimiento, así como con cuidado y preocupándonos por nosotros mismos como lo hacemos hacia otros (Georgakaki y Karakasidou, 2017; Mosewich et al., 2019).

Esta variable y también técnica, va dirigida a aplicarse en los momentos en que atravesamos situaciones desafiantes y difíciles (Neff, 2011), entendiéndola en el contexto deportivo tanto dentro de la cancha con resultados en contra, palabras desafiantes del rival, entre otras. Del mismo modo, durante entrenamientos con las constantes presiones que pueden surgir por los entrenadores, familiares y compañeros del deporte.

Planteamiento del problema

En la preparación mental de los deportistas se tienen en cuenta variables como lo son el control de la ansiedad o regulación emocional, atención, autoconfianza (Williams y Reilly, 2000), otras como la autorregulación (Hagger et al., 2010) junto con la motivación, imaginación, entre otras. A las cuales se les puede sumar las funciones ejecutivas que se entienden como una subcategoría del funcionamiento cognitivo (Vestberg et al., 2012) encontrándose entre ellas la solución de problemas, planeación, inhibición y la toma de decisiones (Diamond, 2006).

Sin embargo, al referirnos a la regulación emocional, existen dentro de ella varias subcategorías que también inciden en las variables cognitivas anteriormente mencionadas. Una de ellas y la principal de este estudio es la auto compasión, que además de fomentar mayor regulación emocional (Arch et al., 2014) (Ceccarelli, 2019) (Svendsen, et al., 2016) y mejorar el afrontamiento al estrés y ansiedad (Rockliff et al., 2008; Luo et al., 2018). Autores como Svendsen et al (2016) proponen que al liberar al sistema límbico de su funcionamiento ante eventos de gran carga emocional se deja mayor rango de acción para los recursos prefrontales, permitiendo tal vez mejorar la efectividad en tareas relacionadas con funciones ejecutivas instrumentales.

Dicho esto, la regulación emocional parece ser crucial para preservar un autoesquema considerado como un pilar para un rendimiento óptimo (Cantón y Checa, 2012; Martínez-Romero et al., 2016) y que favorece al bienestar. Por esto, se pretende explorar la relación entre la auto compasión y la auto confianza junto con la ansiedad rasgo, ya hay una robusta evidencia del impacto de la autocompasión sobre la ansiedad (Georgakaki y Karakasidou, 2017; Huysmans y Clement, 2017; Casali et al., 2022; Kirby et al., 2019).

Solamente se encontraron dos estudios donde se relaciona la autocompasión con autoconfianza. El primero elaborado por Amirshaghghi et al. (2019), siendo muy parecido a esta tesina; realizaron análisis correlacionales y de regresión entre ansiedad estado competitiva, autoconfianza y autocompasión; encontrando correlaciones significativas positivas entre autocompasión y autoconfianza, así como correlaciones negativas significativas entre ansiedad estado con autoconfianza y autocompasión.

Introducción

El segundo por Assar et al. (2022), donde se pretendió realizar un modelo de mediación entre objetivos orientados al ego y a la tarea con autoconfianza mediado por autocompasión, donde además de encontrarse significancia estadística en el modelo entre objetivos orientados al ego, autocompasión y autoconfianza, se encontró correlaciones positivas entre autocompasión con autoconfianza rasgo; autocompasión con establecimiento de objetivos con orientación a la tarea; autoconfianza rasgo con objetivos orientados a la tarea. Mientras que correlaciones negativas entre autocompasión y autoconfianza rasgo con los objetivos orientados al ego.

Los siguientes estudios más cercanos a este estudio es lo encontrado por Cerccarelli et al. (2019), donde se correlacionó la auto estima y la autocompasión con la ansiedad, encontrándose que la auto estima se relacionaba positivamente en algunos casos con el incremento de la ansiedad competitiva, por lo que se pretende indagar más acerca de los auto esquemas y cómo pueden favorecer a un mejor desempeño deportivo, hallazgos similares se habían encontrado antes con jugadores de badminton (Molina et al., 2014) y de baloncesto (Mesagno et al., 2012).

Justificación

En el deporte constantemente se realizan evaluaciones que permitan comparar con parámetros específicos el progreso que van teniendo los deportistas en lo físico, técnico, táctico e incluso mental. Esperando mantener una mejora continua y que esta vaya intensificándose a medida que los deportistas aumentan su edad biológica y deportiva. Este camino trae consigo muchos obstáculos que pueden permear la preparación de los deportistas y por ende su desempeño y rendimiento.

De aquí, nace la necesidad de implementar estrategias en regulación emocional que no se direccionen únicamente a remediar la aparición de estados emocionales desadaptativos sino la aceptación de los mismos, pues como lo proponen Svendsen et al. (2016), quienes encontraron una correlación positiva entre auto compasión y actividad del nervio vago que a su vez, activa el sistema nervioso parasimpático, fomentando una menor reactividad emocional al estar menos atentos a estímulos amenazantes, facilitando que los deportistas puedan distinguir la activación emocional sin que afecte su auto valía, término que podría relacionarse con la autoconfianza. Considerando así a la autocompasión como una variable de estudio que puede emplearse como técnica de

Introducción

regulación emocional en el deporte, teniendo en cuenta el sustento que tiene en el control del estrés y ansiedad antes mencionados en la introducción.

Del mismo modo, aportar al conocimiento en el campo de la psicología del deporte de la auto confianza, principalmente cuando se trate de regular emociones difíciles como la ansiedad que pueda tener repercusiones sobre esta creencia de los deportistas en sus propias habilidades para tener éxito. Pues como se evidenció anteriormente, solo hay dos estudios donde se relaciona la autoconfianza con autocompasión, donde solo uno tuvo en cuenta la ansiedad como variable, por lo que hay una brecha en el conocimiento de la relación estas variables en el deporte.

Objetivos

El **objetivo general** es conocer la relación entre la autocompasión, autoconfianza y ansiedad rasgo en deportistas.

Objetivos específicos

OE1: Identificar la relación entre la autocompasión y autoconfianza

OE2: Identificar la relación entre autocompasión y ansiedad rasgo

Hipótesis

H1: La autocompasión, autoconfianza y ansiedad rasgo se interrelacionan entre sí, en deportistas de México y Colombia.

H2: La autocompasión se asocia de forma positiva con la autoconfianza

H3: La autocompasión se asocia de forma negativa con la ansiedad rasgo.

Marco teórico

Autocompasión

La autocompasión es una actitud emocional positiva de cara al sufrimiento propio, componiéndose de tres elementos positivos: (1) Amabilidad, que trata de ofrecerse a sí mismo comprensión cálida y sin juicios; (2) Sentido de humanidad común, el cual se refiere a recordarse a sí mismo que dichas situaciones amenazantes no son aisladas y todas las personas han pasado por ellas; (3) siendo el mindfulness, que permite aproximarse adecuadamente a las emociones sin suprimirlas ni exagerarlas (Crozier et al., 2019). Y de tres elementos negativos: auto juicio, aislamiento y sobre identificación (Neff, 2003; Ferguson et al., 2014; Georgakaki y Karakasidou, 2017; Mosewich et al., 2019).

Pese a que cada uno de estos elementos positivos no son nuevos y puede encontrarse evidencia empezando por el mindfulness que se sabe de su impacto en la regulación de estados emocionales, autorregulación (Davidson, 2011) (Moscoso, 2017) (López y Gené, 2021) y neurogénesis (Lazar, 2005) (Van Aalst et al., 2020). Por otra parte, el primer y segundo elemento pueden encontrarse como técnicas de auto diálogo de forma consciente e intencionada (Latinjak Hardy et al., 2019). La amabilidad (hacia uno mismo) y el sentido de humanidad podrían aparecer como las bases estructurales de los pensamientos cuando de autocompasión se trata, como lo evidencian Petra et al (2021) quienes observaron que la auto compasión favorece el auto diálogo positivo frente a respuestas de ansiedad competitiva mediando en la preocupación (Casali et al., 2022), siendo esta última un componente de la ansiedad cognitiva.

Autocompasión sus efectos fisiológicos y bases corticales

Como cualquier evento cognitivo, la autocompasión no es la excepción en los desencadenantes fisiológicos que surgen como resultado de generar pensamientos amables hacia uno mismo. En diferentes investigaciones se ha encontrado la relación entre esta variable y una variabilidad alta de la frecuencia cardíaca (Ceccarelli et al., 2019), mostrando a su vez una mayor flexibilidad para anticipar psicológica y fisiológicamente a las situaciones estresantes de la vida como deportista como puede serlo una evaluación externa de entrenadores y compañeros (Luo et al., 2018). Del mismo

modo se han revisado otros indicadores fisiológicos como la alfa amilasa salival (Arch et al., 2014) y citoquinas que son proteínas que funcionan para estos casos como marcadores inflamatorios en sangre, siendo más específicos con la interleucina-6 (Steptoe et al., 2007; Breines et al., 2014) reflejándose bajos niveles en personas con entrenamiento en autocompasión.

Continuando el camino hacia el cerebro, Guan et al (2021) se dieron a la tarea de localizar las regiones cerebrales que se asocian a cada uno de los elementos de la autocompasión, tanto los elementos positivos como los negativos, y se evidenció un mayor volumen de materia gris en la corteza prefrontal dorsolateral izquierda en aquellas personas con tendencia al auto enjuiciamiento, siendo completamente opuesto para aquellas con una auto compasión más arraigada.

Es decir, la relación entre mayor volumen de materia gris es positiva con el auto enjuiciamiento (Sin et al., 2018) y negativa con la auto compasión, más específicamente con la amabilidad hacia uno mismo (Guan et al., 2021), del mismo modo, encontrándose que una práctica en auto compasión disminuye la actividad de la amígdala la cual entre otras funciones se encarga de reconocer y detectar casi que anticipándose a los estímulos relevantes afectivos (me gusta o no me gusta), así como de generar el aprendizaje para producir respuestas conductuales y emocionales y preservarlas en la memoria declarativa (Ochsner et al, 2002) así como activar los sistemas de amenaza (Kirschner et al., 2019 citado en Miles, 2020).

Por su parte, en la región inferior temporal derecha se localizó el aislamiento, así como la sobre identificación, mientras que la humanidad común se encontró relacionada con el cerebelo y el giro fusiforme y el mindfulness como elemento dentro de esta estrategia de regulación emocional en la corteza prefrontal dorsolateral (Guan., et al 2021). Aquí es importante realizar la aclaración que cuando se habla de mindfulness dentro de la autocompasión, no se hace a cabalidad como otra técnica emocional, sino que su direccionamiento es como un facilitador para la no identificación emocional.

Barreras para la aplicación de la Autocompasión

Como puede notarse, la autocompasión puede tener efectos relevantes sobre el rendimiento de los deportistas. Sin embargo, no es tan común que se explore o si quiera se aplique ni enseñe a esta población, entre algunas de las razones que se ha encontrado para que esto suceda, es la cultura como medio facilitador o no para su práctica

(Mosewich et al., 2019), así como algunos prejuicios que se tienen sobre ser autocompasivos o incluso serlo hacia otros, pues se ha visto que el temor a quedar expuestos, a que ser percibidos como débiles o manipuladores para ganar algo (Gibert y Mascaro, 2017) o miedo al juzgamiento (Fishcner, 2011) ambos citados en (Svendsen et al., 2016) son factores que se suman a fortalecer esta barrera.

En línea con esto Kirby et al. (2019), hicieron la tarea de encontrar que, para la conducta compasiva, tanto hacia uno mismo como hacia otros, requiere de motivación y motivadores, resaltando la retroalimentación entre el ambiente y el sujeto. En un principio, porque se ha visto que hay más probabilidad de ser autocompasivos y compasivos con los demás dentro de un mismo equipo deportivo si estas conductas las tienen miembros del equipo, principalmente aquellos percibidos como líderes (Crozier et al., 2019; Mosewich et al., 2019), además de encontrarse mayor tendencia a la prosociabilidad en deportes individuales y de equipo, disminuyendo índices de anti sociabilidad (McEwan y Zhang, 2023), algo que podría inclusive incidir en menos lesiones deportivas.

Otro factor que aparece como barrera son algunos mitos que se tienen como que la autocompasión puede favorecer conductas de pasividad, relacionadas con la victimización. Lo cual se ha evidenciado que no es así, pues en un estudio mixto: cuantitativo correlacional-cualitativo caso de estudio colectivo. Se halló una correlación significativa positiva entre la autocompasión y la auto determinación, con constructos como “iniciativa” y “responsabilidad”, y significativamente negativo con la pasividad (Ferguson et al., 2014), así mismo relacionada negativamente con estrategias de afrontamiento evitativas y más bien correlacionada con estrategias centradas en la emoción (Huysmans y Clement, 2017).

Autoconfianza

Existen diversas perspectivas que abordan la autoconfianza, siendo dependiente de ellas la definición que le den. Por un lado, se tiene a Bandura y su teoría de la Auto eficacia, quien la define como los juicios o creencias de las personas en sus habilidades para ejecutar con éxito una tarea específica en el futuro. En este punto, Bandura hace una distinción con expectativas de resultado, siendo estas el efecto directo del desempeño obtenido en la tarea realizada. Así, ubica la autoconfianza como un elemento de la autoeficacia figurándola como la fuerza de la creencia en las propias capacidades.

Marco Teórico

En la teoría de la autoeficacia, se establecen cuatro categorías o fuentes de información que ayudan a alimentar estas creencias. En primer lugar, están los logros de desempeño, siendo estos los que determinarán dicha creencia, al basarse en experiencias propias relacionadas a la maestría que pueda tenerse sobre la tarea a ejecutar, por lo tanto, si hay mayores experiencias de éxito las expectativas de eficacia incrementarán. Por otra parte, si hay excesivas experiencias previas de fracaso, habrá menores expectativas de eficacia. Debe quedar claro que acá no se habla de la dificultad de las tareas a ejecutar, sin embargo, si se hace mención en aquellas tareas con cierto grado de dificultad y con éxito en su ejecución, fortalecerán los juicios propios sobre las habilidades y así incrementando las expectativas de eficacia.

En segundo lugar, se tiene a la experiencia vicaria, aunque con grado menor como fuente de información a la autoeficacia, facilita la generación de juicios de la habilidad de otros para hacer una aproximación a los propios; seguido a esto es la persuasión y los estados psicológicos o activación, apareciendo esta última como moderadora de la persuasión. Para Bandura, la activación afecta el comportamiento por medio de una evaluación cognitiva de esta, asemejándose a teorías de activación en el deporte como la Teoría del impulso de Hall, 1943 o el IZOF de Hanin, 1980, pero en este caso direccionándola como fuente de información para la auto eficacia propia, y del mismo modo, dependiendo del nivel de activación la persuasión podrá tener efecto en la variable principal de la que parte toda su teoría (Feltz, 2007).

De manera cronológica, el Modelo de confianza en el deporte o Sport-Confidence Model de Vealey surge por la necesidad de generar un paradigma teórico propio para el área deportiva. Este modelo divide la confianza en rasgo y estado y establece la orientación competitiva como otro componente. La confianza como rasgo se entiende como las percepciones que usualmente tiene el deportista sobre sus habilidades para tener éxito, mientras que como estado lo detalla a un momento en particular, del mismo modo Vealey et al. (1998) detalla que la orientación competitiva hace referencia a la tendencia de un atleta a luchar hasta lograr algún objetivo específico durante la competencia.

Sin embargo, la misma autora años después le integra al mismo Modelo dimensiones de fuentes de confianza en el deporte, entendiendo la autoconfianza como multifactorial, en tanto es construida y alimentada psicosocialmente basándola en tres dimensiones: logro, auto regulación y clima social, de los cuales se desprenden nueve dominios de confianza, que son justamente aquellos que componen el Sources of Sport

Confidence, cuestionario creado por Vealey y colegas. Logro se refiere a ganar confianza por la consecución de objetivos, donde se encuentran los dominios de maestría y demostración de habilidad, la autorregulación dentro del modelo se entiende como la fuente por la cual se gana confianza al lograr regular eficientemente pensamientos, emociones y conductas, encontrándose en este los dominios de preparación física y mental y la representación física. Finalmente, la última dimensión es el clima social en la cual se encuentran los dominios faltantes: apoyo social, experiencia vicaria, liderazgo del entrenador, comodidad con el entorno y favorabilidad situacional (Levy et al., 2015).

Variables relacionadas con la autoconfianza

Hay bastante literatura referente al deporte, que establece a la autoconfianza o confianza como una variable principal para obtener el éxito deportivo (Koehn et al., 2013). Por esto, se ha visto la incidencia de la autoconfianza sobre otras variables de estudio en el deporte, siendo una de ellas el estado de Flow. Entendiéndolo como la experiencia óptima en la realización de una tarea (Jackson y Csikszentmihalyi, 1999 citado en Koehn et al., 2013). En su estudio se encontró una correlación que oscila en moderada y fuerte entre la autoconfianza en el deporte y el Flow. En complemento a esta premisa, Kimiecik y Stein (1992) especifican que el Flow es una experiencia subjetiva, por lo que experiencias similares pueden vivirse como Flow, aburrimiento o ansiedad, dependiendo de la percepción del individuo (Koehn et al, 2013).

También hay otras posturas en donde su relación es tan estrecha que presentan la confianza como un componente del estado de Flow, esto porque autores como Swann et al. (2017) entienden que en el proceso para que se dé el estado de Flow, debe existir un constante feedback, el cual va a ayudar a generar confianza en el deportista, y con ella la ejecución de la tarea en la que pueda presentarse el estado de Flow; esto posiblemente contribuye al aumento en la sensación de control, que se ha visto mediada por la autoconfianza. En la misma línea, se ha encontrado relación entre la autoconfianza en el deporte y el rendimiento deportivo (Craft et al., 2003; Moritz et al., 2000), sin embargo, al hablar de rendimiento deportivo, este puede ser subjetivo y en un estudio más reciente elaborado por Gagnon-Dolbec et al. (2017), se encontró lo contrario, para lo cual los autores proponen que la motivación juega un papel importante en los niveles de confianza, así como también, refieren que la confianza no es la variable per se, en su lugar puede ser la discrepancia entre la confianza actual y la ideal que pueda afectar el rendimiento deportivo.

Pese a lo anterior, ya sea que la confianza actual o la ideal afecte el rendimiento, lo que se ha encontrado con base en los dominios de confianza estipulados en el modelo de confianza de Vealey, es que los dominios de preparación física y mental, junto con demostración de habilidad se relacionan con el constructo de confianza rasgo (Wilson et al., 2004 citado en Levy et al., 2015). Similar a esto años después, se encontró mayor relación con fuentes como maestría, preparación física, apoyo social, comodidad con el entorno y el liderazgo del entrenador en mujeres más que en los hombres, para la muestra que obtuvo Kingston et al. (2010), encontrándose algo similar en Taekwondistas mujeres, donde se halló una relación significativa entre la relación coach-atleta con niveles de confianza rasgo y estado, mientras que en los hombres no hubo significancia (Alp et al., 2021).

Ansiedad

La ansiedad ha sido descrita como un estado psicológico displacentero ocasionado por la reacción a un evento percibido como estresante que pueda aparecer por la amenaza que este representa frente a la ejecución de una tarea, situación o competencia en el deporte (Cheng et al., 2009 citado en Ford et al., 2017). Otra definición más puntual al estado de ansiedad, por Spielberg (1979) la entiende como una respuesta emocional, caracterizada por un sentimiento subjetivo de tensión, aprehensión, nerviosismo y preocupación asociada a la activación del sistema nervioso autónomo (Pineschi y Di Pietro, 2013), si bien en la literatura se utilizan diversos términos como ansiedad rasgo, ansiedad somática, ansiedad cognitiva, pre competitiva y post competitiva para referirse a la ansiedad relacionada al deporte, aquellos que mayor atención se les ha prestado precisamente por su aplicabilidad en el ámbito práctico la somática y cognitiva son aquellas a las que mayor importancia se les da.

En este orden, en primer lugar, se tiene la ansiedad cognitiva, que se refiere a todos los signos que aparecen en forma de pensamientos manifestados como expectativas negativas, preocupación, baja concentración, irritabilidad, miedo, imágenes de fracaso, auto diálogo negativo, entre muchos otros ((Martens et al., 1990; Martens et al., 2006 citados en Casali et al., 2022); Patel et al., 2010), sin embargo, aquellas características pueden resumirse en pensamientos negativos y preocupación. Por otra parte, la ansiedad somática hace referencia a todos los elementos afectivos fisiológicos presentes en la manifestación de este estado emocional, dentro de los cuales se destacan: el incremento en la presión sanguínea y tasa cardíaca, respiración rápida, sudoración, manos y pies fríos

y pegajosos, temblores corporales, visión distorsionada, náuseas, vómito y pérdida de apetito y sueño (Patel et al., 2010). Es importante resaltar que no se presentan todos estos signos al tiempo y en todas las personas, varía en cada individuo con prominencia de unas sobre otras de estas características que engloban a este componente de la ansiedad competitiva.

Por último, pese a que actualmente, cuando se habla de ansiedad competitiva o en el deporte no se hace mucha de ansiedad conductual, Patel et al. (2010) y Weinberg y Gould (2015) citados en Ford et al. (2017) lo adiciona y agrega que algunos de sus signos son movimientos repetitivos, comerse las uñas, inquietud e incluso lo que él llama como arrebatos agresivos. Se presume que este componente lo añade ya que en el artículo donde realiza la revisión a la ansiedad competitiva la asemeja a la ansiedad social, teniendo una perspectiva clínica es de esperarse que agregue el elemento comportamental, atendiendo a las preguntas que guían una entrevista clínica (qué piensa, qué siente y qué hace).

Tipos de ansiedad

Así como la ansiedad se manifiesta en tres diferentes sistemas de respuesta, también existe distinción en la ansiedad como constructo global, enmarcándose en dos tipos: ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Ansiedad rasgo

Es la predisposición que tienen las personas a percibir como más amenazante una situación y por ende a generar una respuesta en su organismo, diferente a una persona con un menor grado de este rasgo (Pijpers et al., 2003 y Hardy et al., 1996, citados en Sanader et al., 2021), lo que parece marcar la diferencia entre el nivel de este tipo de ansiedad son los rasgos de personalidad (Patel et al., 2010).

Ansiedad estado

Es aquella inducida por una situación competitiva específica como puede serlo un juego de alta importancia percibida (Georgakaki y Karakasidou, 2017; Casali et al., 2022), presión por el resultado (Jansen et al., 2021), por los mismos compañeros de equipo o padres de familia (Fransen et al., 2020) y es en esta donde las tres manifestaciones de ansiedad se presentan, por ser considerado un estado emocional.

Ansiedad y autoconfianza

Como ya se estableció anteriormente, la ansiedad puede entenderse como rasgo y estado, manifestándose de forma somática, cognitiva e incluso conductual. Si bien, esta variable se ha estudiado en diferentes formas y a distintos niveles de análisis, en gran parte de la literatura, se ha visto correlaciones negativas significativas entre autoconfianza y ansiedad somática y cognitiva, mientras que relación positiva entre la autoconfianza y rendimiento deportivo (Beshārat y Pourbohloul, 2011; Reigal et al., 2019). Así mismo, cuando se pretende analizar con más detalle la relación entre estas variables, Reigal et al. (2019) quienes por medio del POMS analizaron el perfil psicológico de jugadores de handball relacionándolo con los niveles de ansiedad competitiva y auto eficacia, encuentran además de correlaciones negativas entre estas variables, una regresión lineal de la ansiedad hacia la autoconfianza que de la misma forma muestra una disminución en la autoconfianza. También se encuentra el estudio hecho por Amirshaghghi et al. (2019), siendo el predecesor a este, donde se encontraron correlaciones significativas y negativas entre autoconfianza y ansiedad estado.

En este sentido, se ha visto como predictores de la ansiedad el control de afrontamiento negativo y niveles bajos en motivación mientras que como predictores de la autoconfianza aparece el control de afrontamiento negativo y positivo, así como el control actitudinal y atencional (Baro et al., 2016). Teniendo en mente las estrategias de afrontamiento se ha visto un efecto positivo en la autoconfianza, el entrenamiento de auto diálogo para la competencia, así como su incidencia en la disminución de la ansiedad competitiva y sorprendentemente en la ansiedad rasgo en Walter et al. (2019), si bien en este estudio los autores no esperaban el último resultado relacionado con la ansiedad rasgo, refieren que pudo deberse a un efecto por el mismo aprendizaje resultante de la intervención o por una falla de los investigadores al medir esta variable, ya que al ser catalogada como un rasgo de personalidad es algo más estable en el tiempo y un poco inamovible.

Por otra parte, hay estudios donde pese a que no se relacionó las variables directamente si puede inferirse la relación negativa que se manifiesta en la literatura revisada. Es el caso de Liang et al. (2021) donde por medio de un programa de intervención por medio de relajación progresiva se buscaba aumentar la confianza previa a competencia en un pequeño grupo de deportistas universitarios se encontró un efecto

Marco Teórico

positivo sobre la autoconfianza y negativo sobre la ansiedad competitiva, dejando a deducción la relación inversa que se maneja en estas dos variables.

Sin embargo, no significa que siempre que aumenta una disminuye la otra significativamente, en otra investigación con basquetbolistas se pretendió medir la respuesta de esteroides en saliva a un grupo de basquetbolistas al enfrentar a oponentes con mayor nivel competitivo, encontrándose una relación negativa en los niveles de esteroides y la ansiedad competitiva, sin embargo, no fueron significativos para correlacionar con la autoconfianza (De Arruda et al., 2017). Con esta base de literatura, puede verse la tendencia en correlaciones negativas entre ansiedad y autoconfianza, enfatizando con esta última investigación que el aumento de una sea el condicionante para la disminución de la otra.

Metodología

Metodología

Diseño

Es un diseño no experimental transversal, de alcance descriptivo, correlacional (Hernández et al., 2014), dado que se evaluará a un grupo de deportistas mexicanos y colombianos en una sola toma, analizando tres variables psicológicas, tales como la Autocompasión, Autoconfianza y Ansiedad rasgo.

Participantes

La muestra total fueron 111 deportistas de entre los 17 y 30 años, compuesta por 39 mujeres ($M=23.76$, $DT=3.54$) y 72 hombres ($M=23.51$, $DT=4.41$) siendo la edad mínima de 17 y la máxima de 30 para cada sexo. Se contó con la participación de distintas disciplinas deportivas, estando distribuidas de la siguiente manera: 1 de Ajedrez, 3 Atletismo, 5 baile deportivo, 6 baloncesto, 1 de Balonmano, 6 de Boxeo, 9 Ciclismo, 4 Karate, 1 Krav Maga, 36 de Rugby, 5 Taekwondo, 1 de Tiro, 2 Triatlón, 1 actividades subacuáticas, 23 de Fútbol 11, 1 Fútbol 5, 2 Hockey Subacuático, 3 Rugby Subacuático y 1 de Ultimate. En México participaron 30 deportistas ($M= 20.66$; $DT=2.84$), siendo 23 de fútbol 11, 6 de Rugby y 1 de Krav Maga. Por el lado de Colombia, se tiene 81 deportistas ($M= 24.69$; $DT= 3.93$), siendo la mayoría de los ya mencionados por parte del país sudamericano. Véase la distribución en Anexo 4.

Así, como se muestra en la Tabla 1, 71 deportistas de 111 que participaron cuentan con mínimo cinco años de experiencia en su deporte, seguido de menos de un año con 17 participantes, 15 entre un año y dos años y 8 con tres a cuatro años de experiencia. Del mismo modo, se resalta que 23 de los participantes de México hacen parte de una categoría de fútbol de un equipo profesional y la persona de Krav Maga fue la única mujer de esta muestra poblacional.

Tabla 1

Metodología

Estadísticos descriptivos: Distribución de la población deporte y tiempo que se ha practicado en años

Deporte	1 año o menos	1 año a 2 años	3 años a 4 años	5 años en adelante	N
Ajedrez	0	0	0	1	1
Atletismo	0	0	0	3	3
Baile Deportivo	1	1	0	3	5
Baloncesto	0	2	0	4	6
Balonmano	0	0	0	1	1
Boxeo	0	0	0	6	6
Ciclismo	0	2	1	6	9
Karate	0	0	1	2	3
Karate do	0	0	1	0	1
Krav Maga	0	1	0	0	1
Rugby	16	8	3	9	36
Taekwondo	0	0	1	4	5
Tiro	0	0	0	1	1
Triatlón	0	1	0	1	2
Actividades subacuáticas	0	0	0	1	1
Futbol 11	0	0	0	23	23
Futbol 5	0	0	0	1	1
Hockey subacuático	0	0	0	2	2
Rugby subacuático	0	0	1	2	3
Ultimate	0	0	0	1	1
N	17	15	8	71	111

Criterios de inclusión: Deportistas cuya edad se encuentre en el rango de 17 a 30 años, de al menos un año practicando su deporte.

Criterios de exclusión: No autorizar la participación, que no sea procedente de Colombia o México.

Criterio de eliminación: No se tendrán en cuenta los datos de los participantes cuyas respuestas estén incompletas y que no cumplan con el rango de edad ni la nacionalidad especificada.

Instrumentos

Escala de Autocompasión (SCS)

Originalmente elaborada por (Neff, 2003), se utilizó la versión española de Garcia-Campayo et al. (2014), la cual contó en su validación con un Chrombach ($\alpha = .87$) que cuenta con 26 ítems. Esta escala mide las seis dimensiones del constructo Autocompasión, siendo auto amabilidad, humanidad común y mindfulness contando con cinco ítems para la primera subescala, y cuatro para cada una de las dos restantes. Del mismo modo se mide la contra parte de estas que son Auto juicio, aislamiento y sobre identificación, contando con cinco ítems para cada una de las dos primeras y cuatro para la denominada “sobre identificación”. Esta se puntúa en una escala tipo Likert de 1 (casi nunca) al 5 (casi siempre). En su versión original de Neff, 2003, ha mostrado un (Cronbach Alpha=.92) (Casali, et al, 2022) (Jansen, Hoja y Meneghetti, 2021).

Sources of Sport Confidence Questionarie (SSCQ)

Elaborado por Vealey et al., 1998. Este cuestionario cuenta con nueve factores basados en el modelo de fuentes de confianza en el deporte de Vealey et al (1998) y 40 ítems en total, los factores son: maestría, demostración de habilidad, preparación física y mental, autopresentación física, apoyo social, liderazgo del entrenador, experiencia vicaria, comodidad del entorno y favorecimiento situacional. Su escala es tipo Likert de 1 a 7, donde del 1 al 3 se cataloga con el enunciado de “nada importante” y de 5 a 7 con “de gran importancia”. Este cuestionario cuenta con una Alpha de Cronbach’s = .70 y con valores superiores en cada una de sus subescalas.

Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

Elaborado por Martens (1977). Este cuestionario pretende medir el constructo de ansiedad rasgo competitiva elaborado por Martens (1977), quien la define como una tendencia a percibir las situaciones como amenazantes y responder a ellas con tensión. Este cuestionario cuenta con 15 ítems y puntúa en una escala tipo Likert de 1 a 3 entendidos como 1 (Rara vez), 2 (Algunas veces) y 3 (Frecuentemente). En su validación inicial, este cuestionario contó con Cronbach's= .90.

Procedimiento

El estudio contó con un consentimiento informado donde se mencionó el objetivo general de la investigación, el tiempo aproximado para llenar la totalidad del Microsoft Forms, así como también, se especificó la voluntariedad de su participación y el manejo confidencial de la información que se recolectada. Para recolectar los datos se contactó a federaciones nacionales y ligas departamentales de Colombia y México por medio de sus respectivos correos electrónicos y redes sociales, haciéndoles la invitación de participar en el estudio, enmarcando la voluntariedad y confidencialidad de la información proporcionada.

Consideraciones éticas

El cuestionario contó en su primera página con un consentimiento informado, donde se informaba el objetivo de la investigación, participación voluntaria y la posibilidad de retirarse del cuestionario en el momento en que así lo deseara el participante.

Análisis de datos

Se utilizó el programa JASP versión 0.17.1.0. Se hizo análisis correlacional de Spearman ya que la muestra no contó con una distribución normal, realizando dos análisis de correlación: el primero, correlacionando los factores de Autocompasión y las fuentes de Autoconfianza con Ansiedad rasgo; el segundo se hizo con las tres variables de estudio, Autocompasión, Autoconfianza y Ansiedad rasgo.

Resultados

Resultados

Con base en los objetivos establecidos, los resultados se presentarán en el orden correspondiente a ellos. En primer lugar, para conocer la distribución de los datos se realizó la prueba de Shapiro Wilk, resultando datos no paramétricos (Anexo 5), así mismo, se realizó prueba de confiabilidad con Alpha de Cronbach ($\alpha=.86$) a los cuestionarios en conjunto (Anexo 6) y posterior a esto, con los resultados de Shapiro se procedió al análisis de correlaciones mediante la prueba de Spearman. Como primeras interpretaciones, se presentan las asociaciones entre los factores de autocompasión y las fuentes de autoconfianza; a continuación, se presenta la Tabla 2 con todas las correlaciones de los factores de autocompasión, fuentes de autoconfianza y ansiedad rasgo. Para dar respuesta al objetivo específico 2, se utilizó un análisis de regresión lineal entre autoconfianza y autocompasión y para el objetivo específico 3 referente al rol mediador de la autocompasión entre la autoconfianza y la ansiedad rasgo, se utilizó el módulo de SEM en JASP.

Correlación de factor Auto amabilidad con fuentes de Autoconfianza

Para esto se utilizó correlación de Spearman, donde se encontraron correlaciones significativas pero débiles y moderadas entre la escala de Auto amabilidad y las escalas de autoconfianza de maestría ($r_s=0.378$; $p<0.001$), demostración de habilidad ($r_s=0.206$; $p<.05$), preparación física y mental ($r_s=0.356$; $p<0.001$), Autopresentación física ($r_s=0.271$; $p<0.004$), apoyo social ($r_s =0.332$; $r<0.001$), y con la escala de comodidad con el ambiente, siendo ésta la más débil de todas ($r_s=0.194$; $p<.05$).

Correlación de factor de Humanidad común con fuentes de Autoconfianza

Para este caso las únicas correlaciones encontradas fueron con apoyo social $r_s=.201$; $p <.05$ y comodidad con el ambiente ($r_s=.209$; $p <.05$).

Correlación de factor Mindfulness con Fuentes de Autoconfianza

Esta escala de Autocompasión fue en la que se halló una correlación con puntaje más alto, siendo con la escala de maestría ($r_s=.416$; $p <.001$) sin embargo, tampoco alcanzaron puntajes considerados para ser una correlación fuerte. Por su parte, estas fueron las demás correlaciones con sus respectivos indicadores: demostración de

Resultados

habilidad ($r_s=.193$; $p < .05$), preparación física y mental ($r_s=.435$; $p < .001$), autopresentación física ($r_s =.277$; $p < .01$), apoyo social ($r_s =.274$; $p < .01$).

Correlación de factores de Autocompasión con Ansiedad rasgo

Por otro lado, se encontraron correlaciones significativas y moderadas entre las escalas negativas de autocompasión con la ansiedad rasgo medida a través del SCAT. La escala de auto juicio obtuvo un $r_s=.427$; $p < .001$, aislamiento ($r_s=.442$; $p < .001$) y sobre identificación ($r_s=.484$; $p < .001$).

Correlación entre Ansiedad rasgo y Fuentes de Autoconfianza

Se hallaron correlaciones negativas significativas y débiles únicamente con preparación física y mental ($r_s= -.229$; $p < .05$) y autopresentación física ($r_s= -.189$; $p < .05$), las demás escalas no presentaron ninguna significancia.

Correlación entre Ansiedad rasgo y factores de Autocompasión

Se encontró correlaciones significativas y positivas entre auto juicio ($r_s= .42$; $p < .001$), aislamiento ($r_s= .44$; $p < .001$) y sobre identificación ($r_s= .48$; $p < .001$) siendo acordes a esta variable por su carácter negativo dentro de autocompasión.

Tabla 2

Correlación de Spearman entre factores de autocompasión, fuentes de autoconfianza y ansiedad rasgo.

Resultados

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	—														
2	-.24*	—													
3	.07	.44***	—												
4	-.28**	.81***	.47***	—											
5	.42***	-.15	.28**	-.19*	—										
6	.44***	-.09	.23*	-.15	.69***	—									
7	.48***	-.16	.20*	-.22*	.69***	.77***	—								
8	-.10	.37***	.17	.41***	.09	.00	.04	—							
9	-.12	.20*	.09	.19*	.04	.12	.18	.47***	—						
10	-.22*	.35***	.13	.43***	-.11	-.18	-.14	.77***	.53***	—					
11	-.18*	.27**	.10	.27**	-.15	-.18	-.16	.38***	.47***	.65***	—				
12	-.09	.33***	.20*	.27**	.03	-.01	.04	.60***	.53***	.66***	.64***	—			
13	-.00	.16	.13	.15	.10	.01	-.00	.50***	.40***	.63***	.57***	.63***	—		
14	.03	.05	.13	.09	.04	-.03	-.02	.33***	.32***	.43***	.44***	.53***	.61***	—	

Resultados

15 .08 .19* .20* .15 .12 .11 .11 .42*** .44*** .47*** .47*** .58*** .56*** .68*** —

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

Nota: 1= Ansiedad rasgo; 2= Auto amabilidad; 3= Humanidad Común; 4= Mindfulness; 5= Auto juicio; 6= Aislamiento; 7= Sobre identificación; 8= Maestría; 9= Demostración de habilidad; 10= Preparación física y mental; 11= Autopresentación física; 12= Apoyo social; 13= Liderazgo del entrenador; 14= Experiencia vicaria y 15= Comodidad del ambiente.

La siguiente tabla (Tabla 3) es la correlación de las variables en su totalidad donde se encontró correlaciones significativas entre autocompasión y ansiedad rasgo ($r_s = .293$ y $p < .01$) y entre autocompasión y autoconfianza ($r_s = .209$ y $p < .05$), mientras que entre autoconfianza y ansiedad rasgo se encontró con una correlación negativa pero no significativa ($r_s = -.160$ y $p > .05$).

Tabla 3

Correlación de Spearman entre autocompasión, autoconfianza y ansiedad rasgo

Variable	1	2	3
1. Autocompasión	—		
2. Autoconfianza	0.209*	—	
3. Ansiedad rasgo	0.293**	-0.160	—

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

Discusión

Discusión

En esta tesina el objetivo general y principal fue identificar la relación entre la autocompasión, autoconfianza y ansiedad rasgo. Se dio respuesta a este objetivo, teniendo las tres variables en su totalidad y también analizándolas factorialmente, debido a los instrumentos utilizados y a la manera en que se quisieron operacionalizar; principalmente la autoconfianza al entenderla bajo el modelo de dimensiones de fuentes de autoconfianza en el deporte de Vealey (1998) como una variable multidimensional que es retroalimentada por el entorno y factores personales de los deportistas.

Los resultados que mayor llaman la atención fueron los obtenidos con la correlación de Spearman, de los factores de autocompasión, fuentes de autoconfianza y Ansiedad rasgo, como la dimensión completa de las dos primeras variables mencionadas. Comenzando por las variables en su totalidad, un resultado relevante fue la correlación positiva entre autocompasión y ansiedad rasgo, la cual difiere de la literatura previa, evidenciando la autocompasión como un mediador eficaz para contrarrestar la preocupación, entendiendo este factor de la ansiedad cognitiva competitiva como principal (Casali et al., 2022; Jansen et al., 2021), en línea con esto, también se ha visto un efecto positivo en la reducción de la ansiedad estado por medio del auto diálogo positivo (Georgakaki et al., 2018). Sin embargo, en los estudios anteriores donde se investigó la relación de estas dos variables, como en Casali et al. (2022) se tuvo en cuenta variables como la preocupación, rumiación, ansiedad somática y cognitiva como componentes de ansiedad rasgo, encontrando más detalle para estudiar la variable ansiedad rasgo. En este estudio, se operacionalizó esta variable únicamente con el SCAT, pudiendo dejar fuera factores que pudieran explicar esta correlación positiva encontrada.

Dicho esto, se debe recordar que la autocompasión es una variable de carácter emocional, entendida como la manera de relacionarnos con nosotros mismo en tiempos de sufrimiento, aumentando la auto amabilidad, humanidad común y fomentando la aceptación hacia las emociones y experiencia por medio del mindfulness, reduciendo el autojuicio, aislamiento y sobre identificación (Neff, 2003). El cuestionario utilizado y creado por Neef (2003) divide en seis elementos la autocompasión, encontrando, por una parte, auto amabilidad, humanidad común y mindfulness como aquellos que reflejan el sentido hacia el que se direcciona la autocompasión como mecanismo de regulación

Discusión

emocional, y por el cual en los estudios anteriores se encontraban relaciones negativas con ansiedad, tanto rasgo como estado. Pero también se cuenta con los componentes opuestos: auto juicio, aislamiento y sobre identificación en el respectivo orden, siendo muy posiblemente la razón por la cual, los puntajes de estas subescalas opuestas pudieron generar esta correlación positiva, pues presentaron correlaciones significativas con la escala de ansiedad rasgo (SCAT). Es la explicación que puede darse, ya que en la literatura previamente revisada y otros estudios tanto dentro como fuera del ámbito deportivo (Callow et al., 2021; Orosa-Duarte et al., 2021; Frenzt et al., 2020) y otros como (Killham et al., 2018; Koç, 2016) donde no necesariamente se relacionó con ansiedad, sino con otros factores asociados a esta como la autocrítica y expectativas de evaluación negativa; mostrando siempre correlaciones opuestas a la hallada en este estudio.

Así mismo, este hallazgo se contrapone con los resultados de Huysmans y Clement (2017) donde se vio a la autocompasión correlacionada positivamente con estrategias de afrontamiento adaptativas centradas en la emoción y con correlación negativa hacia estrategias de afrontamiento evitativas. Si bien, en este estudio no se profundizó ni se tuvo en cuenta como variable las estrategias de afrontamiento, es un hecho que la aplicación de la autocompasión funciona como estrategia de afrontamiento por medio de la reevaluación de los eventos estresantes (Chishima et al., 2018; Bates et al., 2020) y por medio de técnicas como el auto diálogo positivo (Casali et al., 2022; Georgakaki y Karakasidou, 2017).

Continuando con los resultados de correlaciones entre estas tres variables, otro hallazgo importante fue la correlación positiva y significativa entre autocompasión y autoconfianza, siendo este el justificante para realizar esta investigación para contribuir y llenar espacios en el conocimiento científico dentro de la psicología del deporte. Como se menciona en la introducción, se encontraron estudios que relacionaban autocompasión con auto estima (Mesagno et al., 2012; Molina et al., 2014; Cerccarelli et al. 2019), y solo dos con autoconfianza (Amirshaghghi et al., 2019; Assar et al., 2022), siendo esta una de las variables que mayor relevancia se le da en el deporte (Koehn et al., 2013).

Así, al analizar los resultados por factores de autocompasión y fuentes de autoconfianza se mostraron correlacionadas la mayoría de las fuentes de autoconfianza con el factor Auto amabilidad, excepto por experiencia vicaria y liderazgo del entrenador; humanidad común correlacionó positivamente con apoyo social y comodidad del ambiente, por su parte mindfulness correlacionó con maestría, demostración de habilidad,

Discusión

preparación física y mental, autopresentación física y apoyo social. El factor común en estos resultados fue el apoyo social, seguido de la comodidad del ambiente, reforzando lo encontrado por Crozier et al. (2019) y Mosewich et al. (2019), donde se reflejaba mayor tendencia a ser compasivos y autocompasivos cuando los miembros de un equipo deportivo percibían este tipo de comportamientos con otros, haciendo que se rompa esta barrera y facilite su expresión (Kirby et al., 2019).

Estos resultados pueden extenderse y explicarse también hacia el terreno de los climas motivacionales. Castro-Sánchez et al (2019) encontraron correlaciones negativas entre la inteligencia emocional y climas motivacionales orientados al ego, mientras que estos se relacionaron positivamente con ansiedad estado. Así mismo, tienen relación estos resultados con los hallados por Assar et al. (2022), al encontrarse correlaciones positivas entre autocompasión con autoconfianza rasgo y con establecimiento de objetivos con orientación a la tarea. Mientras que correlaciones negativas entre autocompasión y autoconfianza rasgo con los objetivos orientados al ego.

Los resultados de estas correlaciones pueden reforzar la importancia de que en los equipos deportivos exista un clima motivacional orientado a la tarea y no al ego, facilitando la expresión de ser más amable consigo mismo y a los demás al cometer errores, disminuyendo la posibilidad de que los deportistas manifiesten ansiedad y evitando que disminuya su rendimiento deportivo y bienestar (Mowlaie et al., 2011; Mosewich et al., 2019; Casali et al., 2022; Jansen et al., 2021). Con esto de sustento y todo lo anteriormente mencionado, puede explicarse la relación positiva significativa entre la autocompasión y autoconfianza en el deporte.

Por parte de las correlaciones encontradas entre auto amabilidad y mindfulness con fuentes de autoconfianza referentes a la creencia en la ejecución de habilidades físicas, técnicas y tácticas como maestría, demostración de habilidad y preparación física y mental, puede explicarse por medio del auto diálogo positivo (Casali et al., 2022; Jansen et al., 2021), por los efectos fisiológicos que tiene la autocompasión por medio del mindfulness ayudando a activar el sistema nervioso parasimpático lo que ayuda a tener pensamientos más adaptativos a la situación (Cerccarelli et al., 2019), así como mejor adaptabilidad frente a estresores como una evaluación por terceros (Luo et al., 2018), algo a lo que los deportistas se encuentran expuestos todos los días durante sus entrenamientos y competencias. Del mismo modo, estas relaciones significativas positivas entre auto amabilidad, humanidad común y mindfulness se repiten como en el primer estudio

Discusión

(Amirshaghghi et al., 2019), donde se relacionan las tres mismas variables que se estudiaron en esta tesina.

Con estos primeros resultados se cumple el objetivo general y el primer objetivo específico, así como la hipótesis 2. Sin embargo, no se cumple la hipótesis 1, donde se estableció que habría relación en las tres variables, pero como ya se evidenció no se encontró correlación significativa entre la autoconfianza y ansiedad rasgo, sin embargo, el r_s salió con una relación negativa como se esperaba tras la revisión científica previa. Del mismo modo la hipótesis tres no se cumplió al encontrarse una correlación positiva entre ansiedad rasgo y autocompasión, como ya se explicó anteriormente las razones por las que pudo haber salido este hallazgo novedoso.

En los estudios similares anteriores a este se realizaron análisis de regresión como es el caso de Amirshaghghi et al. (2019), donde se encontró que la regresión lineal entre autoconfianza y autocompasión se explicaba en un 24%, algo que sería importante realizar en el futuro sabiendo la relación existente entre estas dos variables, y más aún entre los factores que componen cada una de estas variables estudiadas, permitiendo inferir por hallazgos pasados (Casali et al., 2022; Assar et al., 2022), que puede ser un camino para ayudar a construir y reforzar la confianza en los deportistas, mediante la generación de ambientes grupales donde se persiga la ejecución de tareas y no de logros (Assar et al., 2022; Crozier et al., 2019; Mosewich et al., 2019) que a su vez puedan facilitar reacciones emocionales de mayor autocompasión frente a los errores y así hallar un desarrollo óptimo que no descuide el bienestar emocional para un mejor desempeño deportivo (Craft et al., 2003; Moritz et al., 2000).

Del mismo modo, en Assar et al. (2022) se realizó un análisis de mediación entre la orientación a la tarea, autocompasión y autoconfianza, es otro argumento a favor para incorporar esta variable al trabajo deportivo. Mostrando así una posibilidad para implementar programas en autocompasión para deportistas, que apunten al desarrollo de estrategias de regulación emocional como también se menciona en Reigal et al. (2019), pues se sabe que las personas con mayor tendencia a ser autocompasivos tienen menor reactividad fisiológica a estímulos estresantes (Arch et al., 2014) y mayor recuperación fisiológica y cognitiva después cometer errores o atravesar por situaciones de gran activación del sistema nervioso simpático (Ceccarelli et al., 2019; Luo et al., 2018; Svendsen et al., 2016). Dando respuesta así al objetivo específico tres y comprobando la hipótesis cuatro.

Discusión

Como se ha visto, tendría repercusiones favorables para los deportistas la aplicación de autocompasión por medio del fomento de esta variable desde sus equipos y entornos más cercanos, como de manera individual. Facilitando el desarrollo de estrategias de afrontamiento que puedan usarse para regularse emocionalmente, logrando mantener un desempeño óptimo sin descuidar la salud mental y bienestar de los deportistas.

Limitaciones

Los resultados obtenidos, satisficieron las hipótesis y expectativas previas que se tenían con base en la literatura previamente revisada. Sin embargo, es importante reconocer las limitaciones que tuvo esta investigación, encontrando en primer lugar la poca representatividad de las muestras poblacionales obtenidas para ambos países; siendo muy limitada para el caso de México y pese a que de Colombia se logró tener más participantes, tampoco logró llegar a al menos 100 personas. Así mismo, para el caso de Colombia, los participantes fueron de diferentes ciudades y regiones del país, motivo por el que tal vez, en los análisis de normalidad tuvo una tendencia a una distribución no normal.

Además, a pesar de que los resultados fueron similares a los de estudios anteriores, principalmente a los dos estudios que mayor similitud tienen con este (Amirshaghghi et al., 2019; Assar et al., 2022), pudo tenerse en cuenta más factores relacionados a la ansiedad para comprender la correlación positiva que se dio con autocompasión, resultado que se opone a la comunalidad de los estudios anteriores que correlacionan estas variables, apareciendo siempre una relación inversa o negativa.

Futuras líneas de investigación

Para estudios posteriores a este, en primer lugar, se debería estudiar la regresión lineal entre autoconfianza y autocompasión con el fin de tener mayor evidencia con la que se pueda respaldar esta variable como crucial en la autoconfianza de los deportistas, así como también poder realizar un análisis mediacional de estas variables, teniendo la autocompasión como mediadora y con ello, tener mayor claridad para la incorporación de protocolos de intervención basados en autocompasión. Así mismo otras líneas de investigación podrían estar relacionadas con los climas motivacionales, expandiendo la

Discusión

autocompasión a variables grupales para conocer su incidencia en la motivación como se vió en estudios mencionados. (Assar et al., 2022; Castro-Sánchez et al., 2019; Levy et al., 2015; Alp et al; 2021) e incluso en variables como la seguridad psicológica. Así, también puede establecerse alguna línea de investigación referente al rendimiento deportivo, buscando posibles relaciones con el estado Flow, ya que se ha visto relación con la autoconfianza (Koehn et al., 2013; Swann et al., 2017; Alp et al., 2021). En este estudio se vieron correlaciones positivas entre auto amabilidad y mindfulness con fuentes de autoconfianza como maestría y preparación física y mental, por lo que puede indagarse más al respecto enlazándolo con lo que otros investigadores han estudiado de estado de Flow.

Igualmente, sería válido replicar este estudio con poblaciones que puedan ser representativas de su ubicación geográfica, donde se tengan en cuenta variables contextuales, culturales y sociales que además de la explicación de los resultados que se obtengan, puedan diseñarse programas basados en autocompasión específicos para dichas poblaciones en el deporte e igual conocer en qué deportes podría tener mayor aplicación y alcance.

Conclusiones

Conclusiones

La autocompasión resultó correlacionarse positiva y significativamente con autoconfianza y la ansiedad rasgo, dejando ver que esta puede funcionar según cómo se emplee, debido a los contrastes en los que se maneja: auto amabilidad, humanidad común y mindfulness siendo su lado positivo y auto juicio, aislamiento y sobre identificación, su parte negativa, comprobando parcialmente la hipótesis 1, pues no se logró encontrar correlación significativa entre Ansiedad rasgo y autoconfianza para esta muestra.

En la misma línea, se logró encontrar relación entre la autocompasión y autoconfianza, permitiendo vislumbrar un camino por el cual fomentar buen trato hacia sí mismos (en los deportistas), ayude a construir y fortalecer su confianza; comprobándose la hipótesis 2.

Finalmente, un hallazgo novedoso fue el haber encontrado una relación positiva de Autocompasión con Ansiedad rasgo. Pareciendo que depende cómo se dirija puede tender a incrementar o no la autoconfianza, si bien como se mencionó anteriormente, esto hace que se deba estudiar con mayor detalle estas variables con análisis de regresión y mediación, también deja una puerta abierta a continuar su exploración con miras a su implementación práctica, la cual según este y todos los estudios anteriormente realizados, permiten referir esta variable con un buen potencial para incorporarla en las intervenciones en el deporte.

Referencias

- Alp, A F., Taşçıoğlu, R., Kocaekşi, S., Sezer U. (2021). Investigation of the Relationship Between the Coach-Athlete Relationship and Sport Confidence in Adolescent Elite Taekwondo Athletes. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 12(2), 17-28. The Author(s) available online at <https://dergipark.org.tr/en/pub/psbd>
- Amirshaghghi, F., Pournemati, P., & Zandi, S. (2019). Self-compassion and Pre-competition Anxiety in Martial Arts Student Athletes. *Journal Of Exercise Science And Medicine*, 11(2), 97-104. <https://doi.org/10.32598/jesm.11.2.4>
- Andrade, E., Lois, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Apter, M. J. (1984). Reversal Theory and Personality: a review. *Journal of Research in Personality*, 18(3), 265-288. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(84\)90013-8](https://doi.org/10.1016/0092-6566(84)90013-8)
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.12.018>
- Assar, A., Weinberg, R. S., Ward, R. M., & Vealey, R. S. (2022). The Mediating Role of Self-Compassion on the Relationship Between Goal Orientation and Sport-Confidence. *Sport Psychologist/ The Sport Psychologist*, 36(4) 1-9. <https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0187>
- Baro, J. P. M., Reigal, R. E., & Mendo, A. H. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 121-128. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n1/revpsidep_a2016v25n1p121.pdf
- Bates, G., Elphinstone, B., & Whitehead, R. (2020). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology And Psychotherapy*, 94(3), 426-442. <https://doi.org/10.1111/papt.12318>

- Beshārat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, *02*(07), 760-765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain Behavior and Immunity*, *37*, 109-114. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.11.006>
- Brewer, B. W. (2009). *Handbook of Sports Medicine and Science, Sport Psychology*. Wiley-Blackwell
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: the moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, *56*(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>
- Casali, N., Ghisi, M., Jansen, P., Feraco, T., & Meneghetti, C. (2022). What Can Affect Competition Anxiety in Athletes? The Role of Self-Compassion and Repetitive Negative Thinking. *Psychological Reports*, *125*(4), 2009–2028. <https://doi.org/10.1177/00332941211017258>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., García-Mármol, E., & Cuberos, R. C. (2019). Relationships between Anxiety, Emotional Intelligence, and Motivational Climate among Adolescent Football Players. *Sports*, *7*(2), 34. <https://doi.org/10.3390/sports7020034>
- Ceccarelli, L., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M., & Strachan, S. M. (2019). Self-Compassion and Psycho-Physiological Recovery From Recalled Sport Failure. *Frontiers in Psychology*, *10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01564>
- Chishima, Y., Mizuno, M., Sugawara, D., & Miyagawa, Y. (2018). The Influence of Self-Compassion on Cognitive Appraisals and Coping with Stressful Events. *Mindfulness*, *9*(6), 1907-1915. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0933-0>
- Crozier, A. J., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-

- compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152-155.
- Davidson, R. (2011). The neurobiology of compassion. En C.K Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Guilford Press
- De Arruda, A. F. S., Aoki, M. S., Paludo, A. C., & Moreira, A. (2017). Salivary steroid response and competitive anxiety in elite basketball players: Effect of opponent level. *Physiology & Behavior*, 177, 291-296. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.05.017>
- Diamond, A. (2006). *The early development of executive functions*. In E. Bialystok, & F. M. Craik (Eds.), *Lifespan cognition: Mechanisms of change* (pp. 70e95). New York, NY: Oxford University Press.
- Duncan, M., Smith, M. U., Bryant, E., Eyre, E., Cook, K., Hankey, J., Tallis, J., Clarke, N. D., & Jones, M. V. (2014). Effects of increasing and decreasing physiological arousal on anticipation timing performance during competition and practice. *European Journal of Sport Science*, 16(1), 27-35. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.979248>
- Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link?. *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101763. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>
- Fawver, B., Beatty, G. F., Mann, D. T., & Janelle, C. M. (2019). Staying cool under pressure. En *Routledge eBooks* (pp. 271-290). <https://doi.org/10.4324/9781351189750-15>
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E. & Sabiston, C. M. (2014). Exploring Self-Compassion and Eudaimonic Well-Being in Young Women Athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36(2), 203-216. <https://doi.org/10.1123/jsep.2013-0096>
- Feltz, D. L. (2007). Self-confidence and sports performance. In D. Smith & M. Bar-Eli (Eds.), *Essential readings in sport and exercise psychology* (pp. 278–294). Human Kinetics.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal Of Sports Medicine, Volume 8*, 205-212. <https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845>

- Frentz, D. M., McHugh, T. L. F., & Mosewich, A. D. (2020). Athletes' Experiences of Shifting From Self-Critical to Self-Compassionate Approaches Within High-Performance Sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(6), 565–584.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1608332>
- Gagnon-Dolbec, A., McKelvie, S. J., & Eastwood, J. (2017). Feedback, Sport-Confidence and Performance of Lacrosse Skills. *Current Psychology*, 38(6), 1622-1633. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9720-7>
- Garcia-Campayo, J., Navarro-Gil, M., Andrés, E., Montero-Marin, J., López-Artal, L., & Demarzo, M. M. P. (2014). Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS). *Health And Quality Of Life Outcomes*, 12(1), 4. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- Georgakaki, S. K., & Karakasidou, E. (2017). The Effects of Motivational Self-Talk on Competitive Anxiety and Self-Compassion: A Brief Training Program among Competitive Swimmers. *Psychology*, 8(5), 677-699.
<https://doi.org/10.4236/psych.2017.85044>
- Gröpel, P., & Mesagno, C. (2017). Choking interventions in sports: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 176-201. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2017.1408134>.
- Hagger, M. S., Wood, C. W., Stiff, C. & Chatzisarantis, N. L. (2010). Self-regulation and self-control in exercise: the strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 62-86.
<https://doi.org/10.1080/17509840903322815>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed., Vol. 1) [Digital]. Mc Graw Hill.
https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf
- Holliday, B., Burton, D., Sun, G., Hammermeister, J., Naylor, S., & Freigang, D. (2008). Building the Better Mental Training Mousetrap: Is Periodization a More Systematic Approach to Promoting Performance Excellence? *Journal Of Applied Sport Psychology*, 20(2), 199-219.
<https://doi.org/10.1080/10413200701813889>

- Huysmans, Z. & Clement, D. (2017). A Preliminary Exploration of the Application of Self-Compassion Within the Context of Sport Injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0144>
- Jansen, P., Hoja, S., & Meneghetti, C. (2021). Does repetitive thinking mediate the relationship between self-compassion and competition anxiety in athletes? *Cogent Psychology*, 8(1).
<https://doi.org/10.1080/23311908.2021.1909243>
- Kataoka, R., Vasenina, E., Loenneke, J. & Buckner, S. L. (2021). Periodization: Variation in the Definition and Discrepancies in Study Design. *Sports Medicine*, 51(4), 625-651. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01414-5>
- Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., & Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, And Performance Psychology*, 7(3), 297-307. <https://doi.org/10.1037/spy0000127>
- Kingston, K., Lane, A. M., & Thomas, O. (2010). A Temporal examination of elite Performers Sources of Sport-Confidence. *Sport Psychologist*, 24(3), 313-332. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.3.313>
- Kirby, J. T., Day, J., & Sagar, V. (2019). The 'Flow' of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review*, 70, 26-39.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.03.001>
- Koehn, S., Pearce, A. J., & Morris, T. (2013). The Integrated Model of Sport Confidence: A Canonical correlation and Mediation analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35(6), 644-654.
<https://doi.org/10.1123/jsep.35.6.644>
- Koç, H. E. (2016). Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 13(3), 5214-5222.
<https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4120>
- Kostovski, Z., Mikić, B., Mašić, Z., Đukanović, N., Saiti, B. (2014). Comparisons of the motor dimensions in multivariate space, with young athletes and nonathletic treated with eurofit tests. *SPORT SCIENCE*. 7. 160.

- Latinjak, A. T., Hardy, J., Comoutos, N., & Hatzigeorgiadis, A. (2019). Nothing unfortunate about disagreements in sport self-talk research: Reply to Van Raalte, Vincent, Dickens, and Brewer (2019). *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 8, 379- 386.
<https://doi.org/10.1037/spy0000184>.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., McGarvey, M., Quinn, B. T., Dusek, J. A., Benson, H., Rauch, S. L., Moore, C. I., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport/Neuroreport*, 16(17), 1893-1897. <https://doi.org/10.1097/01.wnr.0000186598.66243.19>
- Levy, A. R., Perry, J. L., Nicholls, A. R., Larkin, D., & Davies, J. (2015). Sources of Sport confidence, imagery type and performance among competitive athletes: The mediating role of sports confidence. *PubMed*, 55(7-8), 835-844. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25665740>
- Liang, D., Chen, S., Zhang, W., Xu, K., Li, Y., Li, D., Cheng, H., Xiao, J., Wan, L., & Liu, C. (2021). Investigation of a Progressive Relaxation Training Intervention on Precompetition Anxiety and Sports Performance Among Collegiate Student Athletes. *Frontiers In Psychology*, 11.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617541>
- Secanell, I. L., & Morales, J. G. (2021). Revisión sistemática de la investigación sobre el uso del mindfulness en la educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 83-98. <https://doi.org/10.6018/cpd.482631>
- Luo, X., Qiao, L., & Che, X. (2018). Self-compassion Modulates Heart Rate Variability and Negative Affect to Experimentally Induced Stress. *Mindfulness*, 9(5), 1522-1528. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0900-9>
- McEwan, K., & Zhang, S. (2023). Longitudinal Influence of Self-compassion and Fears of compassion on prosocial and antisocial behaviour in Sport: A Conditional Latent Growth Curve Modelling analysis. *International journal of sport and exercise psychology*, 1-16.
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2023.2231942>
- Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, IL: Human Kinetics

- Martens, R., Vealey, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martínez-Romero, M., Molina, V. M., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de psicología del deporte*, Vol. 16, nº 2 (2016), 16(2), 13-20.
- Mesagno, C., Harvey, J. T., & Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology Of Sport And Exercise*, 13(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.007>
- Molina, J. M., Chorot, P., Valiente, R. M., & 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. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300007>
- Moscoso, M.S. (2017). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés: ¿ciencia o ficción?. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 10(2), 101-121. <https://doi.org/10.32870/rmip.v10i2.459>
- Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-Compassion: A Potential Resource for Young Women Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33(1), 103-123. <https://doi.org/10.1123/jsep.33.1.103>
- Mowlaie, M., Besharat, M. A., Pourbohloul, S. & Azizi, L. (2011). The Mediation Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship Between Dimensions of Anger and Anger Control with Sport Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 138-142. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.027>
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The Relation of Self-Efficacy Measures to Sport Performance: A Meta-Analytic Review. *Research Quarterly For Exercise And Sport*, 71(3), 280-294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Orosa-Duarte, Á., Mediavilla, R., Muñoz-Sanjose, A., Palao, Á., Garde, J., López-Herrero, V., ... Rodríguez-Vega, B. (2021). Mindfulness-based mobile app reduces anxiety and increases self-compassion in healthcare students: A randomised controlled trial. *Medical Teacher*, 43(6), 686–693. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2021.1887835>
- Patel, D. R., Omar, H. A., & Terry, M. J. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 23(6), 325-335. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2010.04.004>
- Pineschi, G., & Di Pietro, A. (2013). Anxiety management through psychophysiological techniques: relaxation and Psyching-Up in sport. *Journal of sport psychology in action*, 4(3), 181-190.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2013.820247>
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Baro, J. P. M., Mendo, A. H., & Morales-Sánchez, V. (2019). Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(1), 241.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>
- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). Exploring Self-Compassion and Versions of Masculinity in Men Athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 41(6), 368-379.
<https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0061>
- Rice, S., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M., Hainline, B., & Purcell, R. (2019). Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British Journal Of Sports Medicine*, 53(11), 722-730.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S. L., & Glover, D. M. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry: Journal of Treatment Evaluation*, 5(3), 132,139.

- Sanader, A., Petrović, J. R., Bačanac, L., Ivković, I., Petrović, I., & Knezevic, O. M. (2021). Competitive trait anxiety and general self-esteem of athletes according to the sport type and gender. *Primenjena psihologija*, 14(3), 277-307. <https://doi.org/10.19090/pp.2021.3.277-307>.
- Spielberger, C. (1979). *Understanding stress and anxiety*. New York, NY: Harper & Row.
- Stephens, A., Hamer, M., & Chida, Y. (2007). The Effects of acute psychological stress on circulating inflammatory factors in Humans: a review and meta-analysis. *Brain Behavior and Immunity*, 21(7), 901-912. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2007.03.011>
- Svendsen, J. L., Osnes, B., Binder, P., Dundas, I., Visted, E., Nordby, H., Schanche, E., & Sørensen, L. (2016). Trait Self-Compassion Reflects Emotional Flexibility Through an Association with High Vagally Mediated Heart Rate Variability. *Mindfulness*, 7(5), 1103-1113. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0549->
- Swann, C. F., Crust, L., Jackman, P. C., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. J. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375-401. <https://doi.org/10.1080/10413200.2016.1272650>
- Ureta, J. J. Control del arousal en el deportista. *INFORMACION PSICOLOGICA*, (42), 21–26. Recuperado a partir de <https://www.informacionpsicologica.info/revista/article/view/1303>
- Van Aalst, J., Ceccarini, J., Demyttenaere, K., Sunaert, S., & Van Laere, K. (2020). What Has Neuroimaging Taught Us on the Neurobiology of Yoga? A Review. *Frontiers In Integrative Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnint.2020.00034>
- Vealey, R. S., Garner-Holman, M., Hayashi, S. W., & Giacobbi, P. (1998). *Sources of Sport-Confidence: Conceptualization and Instrument Development*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 54–80. doi:10.1123/jsep.20.1.54
- Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive Functions Predict the Success of Top-Soccer Players. *PloS One*, 7(4), e34731. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0034731>

Anexo

- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports*, 7(6), 148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology Of Sport And Exercise*, 50, 101733. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657-667. <https://doi.org/10.1080/02640410050120041>

Anexos

Anexo 1

Cuestionario de Autocompasión

¿CÓMO ACTÚO HABITUALMENTE HACIA MÍ MISMO EN MOMENTOS DIFÍCILES?

Casi nunca

Casi siempre

1

2

3

4

5

1. Desapruebo mis propios defectos e incapacidades y soy crítico/a respecto a ellos.
2. Cuando me siento bajo/a de ánimo, tiendo a obsesionarme y a fijarme en todo lo que va mal
3. Cuando las cosas me van mal, veo las dificultades como parte de lo que a todo el mundo le toca vivir
4. Cuando pienso en mis deficiencias, tiendo a sentirme más separado/a y aislado/a del resto del mundo.
5. Trato de ser cariñoso/a conmigo mismo/a cuando siento malestar emocional.
6. Cuando fallo en algo importante para mí, me consumen los sentimientos de ineficacia.
7. Cuando estoy desanimado y triste, me acuerdo de que hay muchas personas en el mundo que se sienten como yo.
8. Cuando vienen épocas muy difíciles, tiendo a ser duro/a conmigo mismo/a.
9. Cuando algo me disgusta trato de mantener mis emociones en equilibrio.
10. Cuando me siento incapaz de alguna manera, trato de recordarme que casi todas las personas comparten sentimientos de incapacidad.
11. Soy intolerante e impaciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.
12. Cuando lo estoy pasando verdaderamente mal, me doy el cuidado y el cariño que necesito.
13. Cuando estoy bajo/a de ánimo, tiendo a pensar que, probablemente, la mayoría de la gente es más feliz que yo.
14. Cuando me sucede algo doloroso trato de mantener una visión equilibrada de la situación.
15. Trato de ver mis defectos como parte de la condición humana.
16. Cuando veo aspectos de mí mismo/a que no me gustan, me critico continuamente.
17. Cuando fallo en algo importante para mí, trato de ver las cosas con perspectiva.
18. Cuando realmente estoy en apuros, tiendo a pensar que otras personas lo tienen más fácil.
19. Soy amable conmigo mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
20. Cuando algo me molesta me dejo llevar por mis sentimientos.
21. Puedo ser un poco insensible hacia mí mismo/a cuando estoy experimentando sufrimiento.
22. Cuando me siento deprimido/a trato de observar mis sentimientos con curiosidad y apertura de mente.
23. Soy tolerante con mis propios defectos e imperfecciones o debilidades.
24. Cuando sucede algo doloroso tiendo a hacer una montaña de un grano de arena.
25. Cuando fallo en algo que es importante para mí, tiendo a sentirme solo en mi fracaso.

Anexos

26. Trato de ser comprensivo y paciente con aquellos aspectos de mi personalidad que no me gustan.

Anexo 2

Sources of Sport Confidence Questionarie (SSCQ)

Recuerda alguna vez cuando te sentiste con mucha confianza en tu deporte, y recuerda los aquellas cosas que te hicieron sentirte con confianza en esa situación. Considera qué tan importante fueron esas fuentes para crear ese sentimiento de auto confianza.

	Not at all important				Of highest importance		
	1	2	3	4	5	6	7
1. Domino una nueva habilidad en mi deporte							
2. Mejoro mi desempeño en una habilidad							
3. Mejoro mis habilidades							
4. Incremento el número de habilidades técnicas que puedo dominar.							
5. Desarrollo nuevas habilidades y mejoro.							
6. Gano.							
7. Demuestro que soy mejor que otros.							
8. Muestro mi habilidad ganando o clasificando.							
9. Sé que puedo superar a los demás.							
10. Pruebo que soy mejor que mis oponentes.							
11. Muestro que soy uno de los mejores.							
12. Mantengo mi atención en la tarea.							
13. Logro mentalizarme.							
14. Sé que estoy mentalmente preparado/a.							
15. Me mantengo enfocado en mis objetivos.							
16. Me preparo física y mentalmente.							
17. Creo en mis habilidades para dar el máximo esfuerzo.							
18. Me siento bien con mi peso.							
19. Siento que me veo bien.							
20. Siento que mi cuerpo se ve bien.							
21. Cuando obtengo retroalimentación positiva de mis compañeros.							
22. Sé que tengo el apoyo de otros.							
23. Cuando me dicen que otros creen en mí.							
24. Cuando me motivan entrenadores y familiares.							
25. Cuando obtengo retroalimentación positiva de entrenadores.							
26. Cuando recibo apoyo y motivación.							

Anexos

27. Creo en las habilidades de mi entrenador.							
28. Sé que mi entrenador tomará buenas decisiones.							
29. Sé que mi entrenador es un buen líder.							
30. Confío en las decisiones de mi entrenador.							
31. Siento que mi entrenador provee un buen liderazgo.							
32. Veo presentaciones exitosas.							
33. Veo que otro atleta se desempeña bien.							
34. Veo que un compañero se desempeña bien.							
35. Veo a un amigo desempeñarse bien.							
36. Veo que mis compañeros están a mi nivel.							
37. Desempeñarme en un entorno que me gusta.							
38. Hacer algún ritual antes de jugar/competir.							
39. Sentirme cómodo en el entorno.							
40. Que me guste el lugar en el que estoy jugando/compitiendo.							

Anexo 3

SCAT

A continuación, encontrará algunas frases que indican la manera como los deportistas se sienten cuando compiten. Lea cada una de las frases y decida si se siente de esta manera *raras veces*, *algunas veces*, o *frecuentemente* cuando compite.

No gaste demasiado tiempo en ninguna de las frases.

Recuerde escoger la expresión que describa como se siente usted generalmente al competir.

1 raras veces

2 algunas veces

3 frecuentemente

	1	2	3
1. Competir contra otros es socialmente agradable			
2. Antes de competir me siento inquieto-incomodo			
3. Antes de competir me preocupa no tener un buen desempeño			
4. Soy un buen deportista cuando compito			
5. Cuando compito me preocupa cometer errores			
6. Antes de competir estoy calmado			
7. Fijarme una meta es importante cuando compito			
8. Antes de competir queasy feeling en el estómago			

Anexos

9. Antes de competir noto que mi corazón late más rápido que lo usual			
10. Me gusta competir en eventos que exijan energía física considerable			
11. Antes de competir me siento relajado			
12. Ante de competir me siento nervioso			
13. Los deportes de equipo son más emocionantes que los deportes individuales			
14. Me pongo nervioso esperando que inicie la competencia			
15. Usualmente, antes de competir me siento muy tenso.			

Anexo 4

Estadísticos descriptivos: Distribución de la población por sexos, edad y país

	País			Edad por país			
	Colombia	México	n	Colombia		México	
	n	n		m	SD	m	SD
Femenino	38	1	39	24.69	3.93	20.66	2.84
Masculino	43	29	72				
n	81	30	111	81		30	
N		111				111	

Anexo 5

Índices de confiabilidad

Estimate	Cronbach's α	mean	sd
Point estimate	0.862	300.333	59.874

Anexo 6

Análisis de normalidad de la muestra

Shapiro-Wilk	p
0.949	< .001

Anexo 7

Anexos

Tabla de retribución social CONAHCyT

No.	Actividad de retribución Social	Fecha de inicio	Fecha de término	Institución en la que realizó la actividad	Descripción del impacto social de la actividad
1	Presentar resultados de mi investigación ante instituciones	18 de octubre 2023	20 de octubre 2023	Universidad Autónoma de Nuevo León, FOD	Taller de trabajos libres donde se presentaron resultados parciales del trabajo de grado a estudiantes asistentes a los trabajos libres.
2	Prácticas con el equipo representativo de la UANL de Rugby masculino	01 de septiembre 2022	06 de diciembre 2023	Universidad Autónoma de Nuevo León	Preparación mental a los deportistas miembros del equipo de Rugby Masculino para la Universiada Nacional 2023.
3	Estancia de investigación en el laboratorio de sueño de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán	31 de mayo 2023	28 de julio de 2023	Universidad Autónoma de Yucatán	Asistencia en el laboratorio de sueño con el Dr. Jesús Moo
4	Prácticas en el Club Atlas F.C	22 de enero 2024	20 de mayo 2024	Atlas F.C	Preparación mental en fuerzas básicas para las categorías Sub-16 y Sub- 14 masculinas