

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

POSGRADO CONJUNTO FOD – FAPSI



**Intervención Psicológica sobre motivación y ansiedad en Deportistas de
Rugby Femenil M20**

Por

María Fernanda Gastélum Arias

Producto Integrador

TESINA PRACTICA

Como requisito para obtener el grado de

Maestría En Psicología Del Deporte

Nuevo León, julio 2023

UNIVERSIDAD AUTONOMA 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 titulada “Intervención Psicológica sobre motivación y ansiedad en Deportistas de Rugby Femenil M20” realizada por la Lic. María Fernanda Gastélum Arias, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Luis Tomás Rodenas Cuenca

Facultad de Organización Deportiva

Asesor principal



Dra. Jeanette Magnolia López Walle

Facultad de Organización Deportiva

Co-asesora



Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera

Subdirección de Posgrado de Investigación

de la FOD

Nuevo León, junio 2023

Ficha Descriptiva

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FAPSI

Fecha de graduación: Julio 2023

NOMBRE DE ALUMNO: MARÍA FERNANDA GASTÉLUM ARIAS

Título del Producto Integrador: INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA SOBRE MOTIVACIÓN Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE RUGBY FEMENIL M20

Número de Páginas: 33

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen: En esta investigación, iniciando con el objetivo de generar un programa de intervención basado en las variables de motivación y ansiedad, se utiliza a a la Escala de Motivación Deportiva (Sport Motivation Scale, SMS) y el Test de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Sport Competition Anxiety Test, SCAT), conforme a los resultados se planea una intervención para mantener o elevar niveles de motivación y disminuir y controlar síntomas de ansiedad precompetitiva. La intervención depende de las necesidades de cada una de las deportistas, según los resultados en las pruebas se creó el plan de intervención con el propósito de mantener la motivación alta, la amotivación y la ansiedad baja.

Palabras clave: Psicología del deporte, ansiedad, motivación, rugby.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



Tabla de contenido

Ficha Descriptiva	iii
Introducción	1
Objetivo General	1
Objetivos Específicos.....	1
Marco teórico	3
Historia del Rugby	3
Evolución del Rugby.....	3
Forma de Juego	4
Rugby y Psicología Deportiva.....	5
Rugby y Motivación.....	6
Motivación	6
Teoría de la Autodeterminación	8
Ansiedad, Deporte y Psicología Deportiva.....	10
Motivación y ansiedad.....	10
Metodología	12
Tipo de estudio/Diseño.....	12
Población	12
Descripción de los once participantes.....	12
Criterios de Inclusión	13
Criterios de Exclusión	14

Criterios de Eliminación	14
Instrumentos.....	14
Materiales.....	15
Procedimiento	15
Análisis de datos	17
Resultados	17
Discusión	18
Limitaciones	18
Conclusión	20

Introducción

En la actualidad se ha visto la importancia de la salud mental en los deportistas, se han hecho diversos estudios midiendo variables psicológicas y su afectación en el rendimiento deportivo de los atletas. En un estudio de Catalá et al., (2016) llamado “La motivación como variable influyente en la ansiedad y autoconfianza de los deportistas”, con jugadores de fútbol masculino en edades de 12 a 19, encontraron altos niveles de motivación intrínseca y bajos niveles de amotivación. En esta investigación, iniciando la hipótesis de ante mayor motivación menor nivel de ansiedad se aplica la Escala de Motivación Deportiva (*Sport Motivation Scale, SMS*) y el Test de Ansiedad Competitiva en el Deporte (*Sport Competition Anxiety Test, SCAT*), conforme a los resultados se planea una intervención para mantener o elevar niveles de motivación y disminuir y controlar síntomas de ansiedad precompetitiva. La intervención depende de las necesidades de cada una de las deportistas, según los resultados en las pruebas se creó el plan de intervención con el propósito de mantener la motivación alta, la amotivación y la ansiedad baja.

Objetivo General

Generar y aplicar un programa de intervención basado en los resultados de las pruebas psicológicas con el propósito de mantener una motivación constante y efectiva que a su vez reduzca niveles y síntomas de ansiedad pre competencia.

Objetivos Específicos

- Medir niveles de motivación y ansiedad a través de pruebas psicológicas.
- Comparar niveles motivación y ansiedad antes y después de la intervención.
- Utilizar el tipo de motivación para y el cumplimiento de objetivos y metas individuales y en equipo previo al clasificatorio.
- Disminuir niveles de ansiedad, previniendo situaciones negativas previo al clasificatorio y durante el clasificatorio.

- Otorgar técnicas preventivas y de control para algún caso posible de ansiedad durante la competencia.

Marco teórico

Historia del Rugby

En el siglo XIX, alrededor de 1823, un estudiante llamado William Webb Ellis, durante un partido de fútbol, rompe las reglas del juego tomando el balón y corriendo hacia la portería contraria y lo deposita dentro, dejando a los espectadores en sorpresa por su desafío hacia el juego conocido y practicado por todos en ese entonces. A partir de ese momento el Rugby ha ido evolucionando a el deporte que conocemos hoy en día hasta convertirse en uno de los deportes más populares en el mundo, con millones de personas jugando y mirando el juego. Este deporte era conocido por tener una alta incidencia a lesiones, dando paso a múltiples investigaciones médicas enfocadas en lesiones deportivas; al momento de ir adecuando el método de juego del fútbol a Rugby, no hubo una consideración ni regulación ante la seguridad de sus jugadores, por lo cual inicio siendo un juego violento, llamado un deporte rudo y brutal.

Evolución del Rugby

El Rugby ha sufrido muchos cambios en su reglamento a partir de los años, su primer reglamento se implementó en 1845, diseñado por tres estudiantes de la escuela de Rugby. En 1863, se hicieron las primeras modificaciones al reglamento con el fin de reducir la violencia en las canchas, prohibiendo golpes intencionales y zancadillas. Al dar a conocer estas modificaciones se empieza una disputa en la cual personas alegaban que los golpes era un rasgo innato del juego y que eliminarlo era una pérdida a la tradición que los volvía afeminados y estériles; protestas las cuales no tuvieron éxito.

En 1882 llegan los conocidos "referees", cuya función dentro de la cancha es establecer el orden durante el partido, sin embargo, no contaban con el poder que hoy en día tienen ni el rigor de las leyes, por lo que contribuía a que se perdiera el control sobre el partido. Después de varias prohibiciones a ciertas estrategias, que en varias ocasiones dejaba muertos, a partir de la última década del siglo XIX se permitió al jugador a ponerse de pie después de un tackle

y obligando al tackleador a soltar al tackleado y soltar la pelota; permitiendo que el juego se volviera más dinámico y no afectaba de forma significativa la seguridad de los jugadores.

En 1976 aparecen las tarjetas de color, siendo suspendidas 6 años más tarde de 1981 a 1987, condenando al juego a tornarse más sucio. Un cambio de leyes en 1992 indicó que cuando el jugador recibe una tarjeta roja este queda expulsado del juego y el equipo continúa con un miembro menos, dándole desventaja numérica; la tarjeta amarilla al ser utilizada suspende al infractor 10 minutos, siendo tiempo significativo si tomamos en cuenta que el partido tiene duración de 80 minutos. En 1995, un 26 de agosto, el IRB (International Rugby Board), permitió a los clubes a pagar a sus jugadores, iniciando una nueva era para el rugby; el Rugby profesional, surgiendo así el nuevo deporte: el rugby league.

Las últimas modificaciones sobre la disminución de lesiones aparecieron en el 2007, comprobando que el Rugby es un deporte que busca soluciones para proteger a sus jugadores. Esta preocupación también se ve manifestada en el Fondo médico del IRB incentivando a los estudios de disminución de lesiones siendo la prioridad la concusión, las lesiones, epidemiología de las lesiones, entre otras.

Forma de Juego

El objetivo en el juego es trasladar la pelota más allá de la línea de meta del oponente y llevarla al suelo para marcar puntos. Para poder avanzar la pelota tiene que ser pasada hacia atrás, puede ser pateada hacia adelante, siempre y cuando los jugadores estén detrás de la pelota al momento de ser pateada. Existen tres modalidades de juego en el Rugby, la primera siendo Rugby XV o Rugby Union, donde ambos equipos están formados por quince jugadores, tiene una duración de 80 minutos, con dos tiempos de 40 minutos cada uno y descanso de 15 minutos entre las dos partes. La segunda variante es Rugby 13 o Rugby League, donde cuentan con trece jugadores, un tiempo de juego de 80 minutos, dos tiempos de 40 cada uno, con la diferencia de un descanso de 10 minutos. La última modalidad es Rugby a 7 o Seven, la

cual es la modalidad más rápida, los partidos duran 14 minutos (7 cada parte) en las eliminatorias y en las finales 20 minutos (10 minutos cada parte), con 7 jugadores por equipo.

El Rugby es un deporte de alta demanda, tanto física como mental, exige velocidad, fuerza, resistencia, entre otras habilidades físicas; en cuanto a las habilidades mentales o psicológicas podemos ver el uso de la concentración, planeación de estrategias, toma de decisiones, entre muchas otras. Al ser un deporte de conjunto estas habilidades además de tenerlas uno mismo deben de ser compartidas entre los jugadores del equipo para que el objetivo común sea obtenible. En el Rugby la integración de los equipos es muy importante ya que espera que cada uno de los integrantes se sienta parte de la comunidad, contrario a lo que se ve en los partidos, ya que independientemente de que los equipos sean adversarios, al final de cada partido o torneo, se tiene la costumbre de hacer un “tercer tiempo”, en el cual ambos equipos tienen una pequeña convivencia para platicar de lo vivido dentro del mismo.

Rugby y Psicología Deportiva

En la actualidad hemos visto con recientes publicaciones y testimonios de deportistas de alto rendimiento la importancia de la salud mental para ellos, el Rugby siendo un deporte de alta demanda psicológica, asume la necesidad del bienestar mental de sus integrantes, preparando al atleta de la mejor manera para reducir situaciones desfavorables que pueden surgir dentro del juego. La importancia del factor psicológico llevó a varios investigadores a indagar sobre esta dualidad, como el caso de Nagle et al. (1975) y Silva et al. (1981), quienes encontraron que las variables fisiológicas entre el 45 y 48% del rendimiento deportivo, mientras que cuando añadían variables psicológicas lograban explicar entre el 79 y el 85% del éxito en la especialidad de lucha.

El rugby es un deporte que necesita habilidades individuales y grupales; aparte de las habilidades físicas, también requiere habilidades psicológicas, tales como concentración, atención, solución de problemas y toma de decisiones. Estas habilidades comparadas a otras

originadas por el fútbol son más complejas si las comparamos con deportes individuales (Duthie et al., 2003, Ferreira, 2012).

Rugby y Motivación

Podemos preguntarnos que hace que un deporte con tantos requerimientos mentales y físicos tenga un auge tan grande, que, a pesar de sus peligros, haya tantos atletas deseando jugar y llegar a un nivel profesional. Esto se debe a la motivación, podemos definirla como el proceso que inicia una conducta, la fuerza que nos hace actuar, aquello que nos lleva hacia lograr un objetivo y seguir adelante incluso en situaciones difíciles. Deci y Ryan (1985) la refieren tanto energía como a la dirección, persistencia y finalidad de los comportamientos, junto con las intenciones implicadas y acciones resultantes, dejándolo como la regulación biológica, cognitiva y social del individuo.

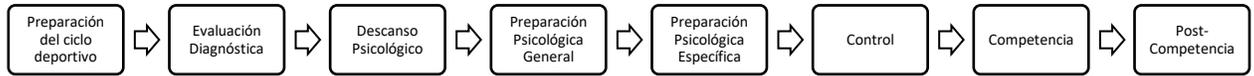
Motivación

Los estudios actuales de la motivación son distinguidos por el interés basado en los aspectos cognitivos y su preocupación a la resolución de problemas laborales, educacionales, deportivos, por lo que su búsqueda no queda en comprender la conducta humana, sino en ciertas áreas específicas.

En el 2008, Tallano, en su artículo llamado “Acerca de la motivación en el deporte”, menciona dos tipos de motivaciones al realizar una actividad deportiva, la primera siendo una motivación interna, la cual es impulsada por el placer y la satisfacción; por otro lado, está la motivación externa, que son aquellos factores que encontramos fuera de la actividad, como lo puede ser el factor económico. Una de estas razones fue lo que desencadenó el inicio a la actividad física, que, con el tiempo, puede cambiar al otro, o, en algunos casos, conjugar ambos tipos de motivaciones para lograr los objetivos propuestos. Asimismo, hace referencia a otros factores que pueden incidir al desarrollo en el deporte, estos son:

- Padres y entrenadores: en muchas ocasiones son los primeros en impulsar a la persona hacia el deporte, donde los comentarios hacia el rendimiento y el proceso de entrenamientos toma un papel fundamental.
- Percepción: la forma de percibirse a sí mismo un deportista y su esfuerzo a realizar una actividad. Mientras sea menor la cantidad de esfuerzo de un atleta al hacer un ejercicio mayor será su valoración de rendimiento y capacidad en sus entrenamientos, de esta forma genera placer a la hora de entrenar.
- Significado del resultado obtenido: se refiere a la afectación al obtener un resultado tras un encuentro, sin importar si es un gane o una pérdida, sino al logro de alcanzar las metas y objetivos previstos.
- Clima motivacional: este es generado por el entrenador, por medio de recompensas y expectativas que se generan en los entrenamientos o en competencias. Es vital que el entrenador conozca a sus deportistas para saber cómo actuar con cada uno de ellos.

Los factores asociadas con la motivación deportiva son variados tomando en cuenta que la motivación genera emociones positivas, así como disfrute, esperanza, obtener buenos resultados, orgullo y reconocimiento social, entre otras (Saies et.al., 2014). En un estudio de Saies et al. (2014), buscaron la relación entre motivación, compromiso deportivo y autoconcepto físico encontrando dos perfiles, los de motivación intrínseca con la característica de comportamientos auto determinados y los de motivación extrínseca con menor comportamiento adaptativo, llegando a la conclusión que los entrenamientos deben ser orientados a promover la autoconfianza, capacidad e integración de equipo (Usán et al., 2016). Matus (2015) propuso el diseño de un programa de intervención psicológica en ocho etapas, el cual incluye las cinco etapas de entrenamiento psicológico, este es presentado en la siguiente figura.



Tenemos que tomar en cuenta si hablamos de un deporte individual o de un deporte conjunto, hablando de habilidades psicológicas y motivación deportiva (Kajbafnezhad et al., 2011). Un deporte conjunto es cualquier deporte que involucre varios jugadores trabajando en equipo hacia un objetivo en común y juegan contra un equipo contrario, como lo es el rugby, basquetbol o fútbol (Kumar, 2015). Aunque ambos tipos de deporte han demostrado en mejorar la salud mental hay diversas investigaciones que sugieren que la participación en deportes de conjunto puede tener mayor impacto en mejorías sociales y psicológicas comparado a los deportes individuales (Vella et al., 2017).

Teoría de la Autodeterminación

En 1985, Deci y Ryan desarrollan la Teoría de la Autodeterminación (Self-Determination Theory, STD), sosteniendo que una teoría psicológica es motivacional si, solo sí, explora la energía, que es generada por las necesidades, y dirección, que es el significado que le da el individuo a los estímulos internos y externos orientados hacia la acción y satisfacción de las necesidades. Podemos asumir que los individuos somos organismos activos en búsqueda del crecimiento, dominación de ambientes e integrar nuevas experiencias dando un sentido coherente de sí mismo, así, actuando en ambientes internos y externos para completar y satisfacer la necesidad en cada uno. En este proceso integramos fuerzas externas y emociones e impulsos en una estructura interna llamada “self”. Teniendo esto en mente, Deci y Ryan, formulan la STD, concibiéndola como una macro teoría de la motivación humana. Su objetivo es lograr una comprensión de los comportamientos que se pueda generalizar en todos los contextos en los cuales se pueda desenvolver el sujeto, así poder ser aplicable en dominios educativos, deportivos, laborales, etcétera.

Siguiendo este concepto de la motivación, Vallerand (1997) nos presenta una estructura jerárquica con tres niveles de jerarquización: global, contextual y situacional. El primer nivel está caracterizado por la orientación general del individuo, relacionado con su personalidad. El segundo se divide en áreas específicas del individuo (educación, trabajo, recreación...) donde factores sociales ejercen mayor influencia. Por último, el nivel situacional nos habla de momentos específicos e irrepetibles. Los tres niveles están relacionados en un ciclo (Lavinge y Vallerand, 2010) donde el nivel global interactúa con el contextual, asimismo con el contextual y el situacional. La motivación se ve influida por factores sociales a través de mediadores constituidos por necesidades psicológicas, como lo son la competencia, autonomía y vinculación. Para su satisfacción se conoce la existencia de tres tipos de motivación: la motivación intrínseca (MI) la cual implica el realizar actividades por el placer derivado de su ejecución, no por las recompensas externas, la motivación extrínseca (ME) que concierne a comportamientos efectuados como un medio para llegar a un fin, y, por último, la amotivación (A) que refiere a que el sujeto tiene conductas no reguladas por ellos mismos, experimentando una falta de propósitos (Deci y Ryan, 1985, 2000). Dependiendo del tipo de motivación dominante se generan distintos resultados.

La STD nos recuerda que no solo es importante el por qué se da un comportamiento, sino hacia dónde o hacia qué va dirigido (Sheldon et al., 2004), ya sean metas de contenido extrínseco y/o intrínseco. La primera está orientada hacia el afuera, dividiéndolo en tres: fama, apariencia física y éxito económico; tienden a la comparación interpersonal, a la aprobación de otros. Contrariamente las metas intrínsecas están vinculadas con propósitos hacia la satisfacción, bienestar psicológico, esta se divide en cuatro: salud, crecimiento personal, afiliación y contribución a la sociedad (e.g., Sheldon y Kasser, 2011). En ciertas ocasiones podemos encontrar la fusión de estas metas en las cuales, al completar una meta extrínseca cumple con una intrínseca, o viceversa. Esto se conoce como Teoría del contenido de metas.

Dentro de la teoría de metas de logro (Nicholls, 1989) encontramos el término “percepción originada hacia el clima motivacional”, este refiere al conjunto de factores y variables que el atleta percibe en su entorno con los cuales define el éxito o fracaso de una actividad determinada (Wang et al., 2018).

Ansiedad, Deporte y Psicología Deportiva

Múltiples estudios han demostrado que 60 minutos de ejercicio al día mejora el ánimo y disminuye los síntomas de depresión y ansiedad en temas de constante nivel moderado a alto de síntomas depresivos, donde del 30-40% de ellos oscilan en edades de entre 12 y 19 años (Boone y Leadbeater, 2006; Sabiston et al., 2016). Comparado con la participación en distintos deportes organizados ayuda a reducir el riesgo de ansiedad, depresión, toma de drogas, entre otros (Pedersen et al., 2017). Los deportes organizados son mayormente asociados con la salud mental de los jóvenes comparado con otras formas de actividad física y está correlacionado con disminuir síntomas depresivos, elevar autoestima y mejorar habilidades sociales (Eime et al., 2013; Sabiston et al., 2016; Vella et al., 2017).

La ansiedad es uno de los estados mentales más comúnmente manifestado en el deporte competitivo, la podemos explicar como una adaptación inadecuada del atleta a una situación específica, la que incrementa el nivel de activación y perturba el funcionamiento emocional.

Motivación y ansiedad

En un estudio de Trigueros et al. (2020), buscaron la influencia de la motivación del atleta sobre la resiliencia y niveles de ansiedad; se encontró que la motivación determinada está relacionada con la resiliencia de forma positiva y estas dos se relacionan de forma negativa con la ansiedad. Al mismo tiempo se vio que la amotivación estaba relacionada con la ansiedad. Altos niveles de ansiedad contribuyen directamente con baja motivación, falta de concentración, poca tolerancia y bajo rendimiento (Saravanan y Kingston, 2014).

Investigaciones realizadas han afirmado que la práctica de ejercicio orientado a motivaciones intrínsecas apoya a reducir niveles de ansiedad (Kayani et al, 2021; Linares-Manrique et al, 2016).

Metodología

Tipo de estudio/Diseño

Esta investigación es de tipo no experimental, longitudinal y de evolución de grupo, ya que los datos fueron tomados en dos momentos, solo se recaba información para comparar el antes y después del grupo para ver las diferencias de ambos tiempos.

Población

Se eligió al equipo de Rugby Nuevo León Femenil M20 conformado por 16 jóvenes de edades entre 16 y 18 años ($M= 16.9$, $DT= 1.04$), que se encuentran actualmente entrenando con el equipo, cursando preparatoria o universidad, todas con experiencia de al menos un año jugando el deporte de forma no profesional, compitiendo para tipo de juego Rugby Sevens.

Descripción de los once participantes

1. Capitana del equipo, 18 años, su posición en el equipo es scrum medio, segundo año en el equipo, es su última olimpiada, no acudió a su primera olimpiada por salir positivo a COVID, recientes lesiones en los tobillos, participó en el clasificatorio del año anterior, participó en el Rugby America's North (RAN) Super Sevens 2022 con la selección mexicana, campeona en el RAN 2022 y Juegos Nacionales CONADE 2022.
2. Primera participación en el equipo, 16 años, posición en el equipo es centro, experiencia previa en el deporte de un año y cinco meses, compitió en 3 intra universitarios (INTRAS) en la preparatoria, practica americano, lesiones anteriores en tobillos, seleccionada para el RAN 2022 con la selección mexicana
3. Entrenaba con el equipo desde antes, pero es su primer año como jugadora en el equipo, juega de wing – centro, 16 años, lleva jugando año y medio, 5 intras jugados, hizo una promesa de ganar la olimpiada, recientes lesiones, jugó en el RAN 2022 con la selección mexicana.
4. Primera olimpiada, 17 años, su posición es pilar, lleva un año compitiendo en este deporte, 2 intras con su preparatoria, juega futbol americano y halterofilia también,

lesiones previas en rodillas y tobillos, seleccionada para el RAN con la selección mexicana, pero no participó.

5. Es su primer olimpiada, 16 años, es scrum (posición), juega junto con el equipo de su preparatoria, fue participante del RAN 2022 con la selección mexicana, tuvo lesiones en los tobillos.
6. Segunda olimpiada, 18 años, juega como apertura, tiene un primer lugar en los Juegos CONADE 2022, ha participado en varios intras, recientes lesiones en los tobillos, no era titular en el equipo anterior.
7. Primera olimpiada, 17 años, juega de wing, ha competido en 2 intras, lleva jugando 9 meses el rugby, recientes lesiones, poco tiempo de haberse integrado al equipo.
8. Reciente integración al equipo, 16 años, poca experiencia en juego, primera olimpiada, recientes lesiones.
9. Poca frecuencia en los entrenamientos, 17 años, experiencia previa en intras con su preparatoria, recién agregada al equipo, primera participación para olimpiada, lesiones previas.
10. Reciente integración al equipo, 16 años, participación en intras junto a su preparatoria, juega futbol americano, no entrenó el último mes por fractura de nariz, primera olimpiada, poco tiempo de juego, lesión de espalda.
11. No constante en los entrenamientos, 18 años, esta en el equipo de rugby en su universidad, primera participación en olimpiada, reciente integración al equipo, lesión reciente en tobillo.

Criterios de Inclusión

- Entrenar con el equipo de Rugby Nuevo León Femenil.
- Asisten a las sesiones de Psicología Deportiva.
- Firman el consentimiento informado y asentimiento informado en caso de ser menores.
- Tienen entre 16 y 18 años.

Criterios de Exclusión

- No tienen la edad requerida.
- No firman el consentimiento y asentimiento informado
- No entrenan con el equipo de Rugby Nuevo León Femenil

Criterios de Eliminación

- No contestan todas las pruebas aplicadas
- No asisten al 70% de las sesiones por parte de Psicología Deportiva.
- Desertan del equipo.

Instrumentos

Escala de Ansiedad Competitiva (SCAT)

Para medir la *ansiedad competitiva* se utilizó el Test de Ansiedad Competitiva en el Deporte (*Sport Competition Anxiety Test, SCAT*; Martens, 1997) en su versión adaptada al español de Jaenes, Caracuel y Pérez Gil (1999), esta prueba está conformada por 15 ítems que miden un solo factor. Se les solicita en las instrucciones de la prueba se planteen cuestiones de cómo se sienten generalmente cuando compiten haciendo deporte; un ejemplo de respuesta es “cuando compito me preocupo por cometer errores” (ítem 5). Cada ítem tiene tres opciones de respuesta que puntúan de 1 a 3 (*casi nunca, alguna vez y a menudo*), obteniendo una puntuación directa de la ansiedad rasgo con una puntuación que oscila entre 10 y 30; de acuerdo a Martens (1997) las puntuaciones se clasifican en cuatro niveles de ansiedad: 1-14 nivel bajo; 15-19 nivel medio; 20-24 nivel alto; y 25-30 nivel muy alto. Esta escala ha sido utilizada en una investigación sobre cómo la ansiedad y el rendimiento deportivo están relacionados (Hren, 2020), sus resultados demostraban que a medida que el deportista se acercaba a la fecha de la competencia aumenta su ansiedad.

Escala de Motivación Deportiva (SMS)

Para medir la variable de *motivación* se utilizó la Escala de Motivación Deportiva (*Sport Motivation Scale, SMS*; Pelletier et al., 1995), la versión adaptada al español de Balaguer,

Castillo y Duda (2007), está conformada por 28 ítems con 7 subescalas: motivación de conocimientos, estimulación de ejecución, identificación, introyección, regulación externa y desmotivación; la suma de estas escalas otorgan tres medidas: motivación intrínseca, motivación extrínseca y desmotivación. Las puntuaciones oscilan en un mínimo de 12 y 84 en motivación intrínseca y extrínseca; y entre 4 y 28 en desmotivación. La escala nos permite comprobar que tipo de motivación predomina en el deportista. Esta escala fue utilizada en anteriores investigaciones (Zarauz et al., 2015), una de ellas menciona que una de las dimensiones de motivación solo tiene pequeña influencia sobre la ansiedad cognitiva, señalando que entre menor puntuación en amotivación genera menor ansiedad cognitiva.

Materiales

- Formularios
- Hojas
- Plumas

Procedimiento

Al principio de la temporada en agosto 2022 se tomó en cuenta las necesidades del equipo anterior para buscar la prevención y buen funcionamiento emocional del equipo actual, se llegó a la conclusión, después de hacer observación con las deportistas cuales eran las principales variables por tratar; estas fueron ansiedad y motivación.

Al principio del presente semestre se les aplicó la primera evaluación de los test (SCAT y SMS), donde según los resultados se hizo una planeación para los meses siguientes, en donde al menos una vez a la semana se tendría sesión individual con cada una de las deportistas.

El propósito de las sesiones era disminuir el nivel de ansiedad, así como reducir niveles de amotivación. Por otra parte, se tenía el objetivo de aumentar niveles de motivación, ya sea extrínseca o intrínseca, poniendo de prioridad a la motivación intrínseca. Dependiendo de cada atleta se llevó a cabo un proceso en donde según las necesidades de cada una se dieron

técnicas de control de ansiedad y estrategias de afrontamiento, así como reestructuración de objetivos y pensamientos irracionales sobre ellas como deportistas.

En los casos donde los resultados de ansiedad fueron altos se trabajaba entre 2 a 3 veces por semana, la mayoría fueron por pensamientos en donde mencionaban que no eran lo suficientemente buenas o no creían dar la talla para tal nivel de competencia, las estrategias que utilizamos fue 1) autoobservación, en donde se les grababa durante los entrenamientos y al final de estos se le daba retroalimentación con la ayuda de la entrenadora para ver lo que ha hecho bien y lo que debe de corregir; 2) reestructuración cognitiva, durante las sesiones se llevaba a cabo una entrevista en donde se le preguntaba cuáles eran sus preocupaciones y dudas sobre sí mismas llevando a cabo la reestructuración y cambiando esos pensamientos negativos a positivos; 3) auto diálogo positivo, en las sesiones se les pedía contar como era que ellas mismas se hablaban o pensaban durante entrenamientos o partidos, se les dejó la tarea de empezar con palabras positivas como “yo puedo”, “soy buena”, “puedo corregir”, etc.; 4) solución de problemas, aquí veíamos como reaccionaban ante los errores que cometían, seguido se les pedía que buscaran opciones para solucionar dicho error, así dándoles visión de que errar una vez no significaba que no podían hacer bien las cosas, sino buscar diferentes maneras de llegar a un mismo resultado.

En cuanto a la motivación se utilizó la STD con el propósito de llevar sus metas y objetivos hacia uno real y asequible dentro de la temporada. Se les pidió concretar una meta para antes del clasificatorio, posteriormente dividir esa meta en pequeños objetivos por cumplir para llegar a dicha meta. Las reglas para este ejercicio eran 1) no puede ser ganar olimpiada, 2) tiene que ser algo personal (hacia crecimiento deportivo), 3) tanto el objetivo como la meta tiene que ser positivo (ejemplo: no pueden poner “no cometer errores”, “no faltar a los entrenamientos”, sino “practicar hasta que me salga tal movimiento”, “acudir a todos los entrenamientos posibles”), 4) los objetivos y la meta tienen que ser realistas (por ejemplo no puede poner “ser la mejor

jugadora de rugby” ya que hay muchos factores que pueden hacer difícil el cumplimiento), y 5) que realmente quieran y hagan lo necesario para cumplir dicho objetivo/meta.

Análisis de datos

Se utilizó el software JASP, en su versión 0.16.1 para hacer el análisis de datos. Para encontrar la diferencia entre ambos tiempos de aplicación se utilizó la T de Student con cada una de las variables, así comprobando el objetivo propuesto para este trabajo manteniendo una motivación efectiva y reduciendo niveles de ansiedad.

Resultados

En la Tabla 1 podemos observar los resultados de las pruebas de motivación, los resultados no son significativos arrojando $p= 0.35$ en Motivación Intrínseca (MI), $p= 0.83$ en Motivación Extrínseca (ME) y $p= 0.42$ en Desmotivación (DES).

Tabla 1

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i> ₍₁₀₎	<i>p</i>
MI Antes	74.54	7.76	-0.97	0.35
MI Después	76.18	8.2		
ME Antes	66.63	6.6	0.21	0.83
ME Después	66.18	10.15		
DES Antes	11.9	6.26	0.83	0.42
DES Después	10.45	4.78		

Nota: *M*= media, *DT*= desviación estándar, *t*= T de Student, *p*= probabilidad de ocurrencia

En cuanto a los resultados derivados de ambos tiempos de las pruebas, estas tampoco mostraron significancia estadística, con valor de $p= .15$ (tabla 2)

Tabla 2

	<i>M</i>	<i>DT</i>	<i>t</i> ₍₁₀₎	<i>p</i>
SCAT Antes	15.72	3.58	1.59	.15
SCAT Después	14.81	3.43		

Nota: *M*= media, *DT*= desviación estándar, *t*= T de Student, *p*= probabilidad de ocurrencia

Discusión

A pesar de que no se mostraron diferencias significativas en cuanto a la estadística, los resultados según las pruebas y su percepción, muestran una diferencia en varias de las atletas; los resultados después de la intervención arrojan diferencias mínimas en los rubros de motivación intrínseca y motivación extrínseca por lo que resultan descartables, sin embargo las diferencias podrían considerarse como un avance mínimo; es necesario mencionar que el equipo fue finalmente conformado a inicios de año por lo cual el tiempo de intervención se vio drásticamente reducido, se considera una intervención más larga en una generación posterior para comprobar la relevancia de estos resultados.

Sin embargo en el rubro de la desmotivación encontramos hallazgos muy interesantes a primera vista los cuales nos muestran una diferencia sustancial en los puntos de desmotivación podemos declarar que la intervención funcionó de manera más que favorable en las deportistas, sin embargo existieron 2 sujetos particulares los cuales aumentaron drásticamente sus puntos de desmotivación, el primero de estos casos se trata de factores personales familiares los cuales afectaron su desempeño, en el caso particular del segundo sujeto es una atleta la cual en la generación anterior no resulto seleccionada y para esta ocasión su mejoría deportiva fue muy grande por lo que resultó seleccionada e incluso elegida como la capitana del equipo, a pesar de que pudiera parecer una gran motivación en este sujeto resulto en mucha presión la cual le resultó complicado manejar debido a las inseguridades previamente instauradas de manera subconsciente en la jugadora.

Limitaciones

Dentro del tiempo de aplicación se tuvieron varias limitantes, tales como el tiempo invertido en la intervención, ya que, al ser un deporte de alta demanda física y mucho contacto, algunas de las atletas abandonan el equipo y hasta no tener el equipo asentado de las jugadoras a competir no se pudo iniciar el proceso psicológico dirigido hacia esta investigación.

Otra limitación a la que se tuvo que adaptar fue el hecho de las inasistencias de las chicas, ya que, por la escuela u otros motivos, no les era posible atender antes del entrenamiento o al mismo entrenamiento en algunas ocasiones, por lo cual algunas de estas se tuvieron que hacer por zoom o alguna vía electrónica. Acompañando a esta limitación también tenemos el factor de que algunas de las atletas no compartían exactamente su sentir lo cual hacía difícil la intervención con ellas, llevando al proceso terapéutico a tomar otro rumbo dentro de la intervención.

Conclusión

Los objetivos previstos fueron cumplidos, el programa planeado se aplicó y tuvo éxito en sus resultados, manteniendo la motivación efectiva y reduciendo niveles de ansiedad acorde a las circunstancias de las jugadoras. Las técnicas otorgadas, planteadas en el objetivo 5, dieron las estrategias de afrontamiento necesarias para los momentos en los que pudiesen sentir alguno de los síntomas que se presentaban durante el tiempo del proceso psico deportivo.

De forma personal las atletas mencionan sentirse motivadas y emocionadas ante el Clasificatorio del presente año, al igual que sienten estar más en sintonía con sus compañeras y seguras dentro del equipo.

Referencias

- Álvarez Gamba, G. (2014). *Psicología del Deporte: la motivación y el Rugby*.
- Batista, M., Honório, S., Catarino, J., Vaz, L., Fernandes, H., Petrica, J. (2019). Psychological profile of rugby players – analysis between athletes of the U18 and U20 National Elite Teams in the positions of forwards and defenders. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14, 108-111.
- Boone, E. M., & Leadbeater, B. J. (2006). *Game On: Diminishing Risks for Depressive Symptoms in Early Adolescence Through Positive Involvement in Team Sports*.
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1532-7795.2006.00122.x>.
- Catalá, P., Peñacoba, C., Velasco, L., Arias, N., Fernández, A. (2016). La motivación como variable influyente en la ansiedad y autoconfianza de los deportistas. *Dossier Psicología del Deporte*.
- Chaduneli, B. (2007). La evolución del rugby: de deporte violento a deporte regulado. *Revista Ciencias de la Salud*, 5(2), 116-121. Scielo.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732007000200012
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134
- Duthie, G., Pyne, D. & Hooper, S. (2003). Applied physiology and game analysis of Rugby Union. *Sports Medicine*, 13, 973-91.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013, August 15). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23945179>

Estêvão, M., Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, XXXVI, 75-86.

Ferreira, A. (2012) *Avaliação Antropométrica e Fisiológica do Jogador de Rugby Português*. Dissertação de Mestrado em Medicina Desportiva, Universidade de Coimbra, Coimbra.

García, J. (2019). El rugby: historia, modalidades y auge en España.
<http://deporadictos.com/el-rugby-historia-modalidades-auge-en-espana-y-desarrollo-internacional/>

Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., Askari, P., & Enayati, M. S. (2011). Difference between Team and Individual Sports with Respect to Psychological Skills, Overall Emotional Intelligence and Athletic Success Motivation in Shiraz City Athletes.

Kayani, S., Kiyani, T., Kayani, S., Morris, T., Biastutti, M. y Wang, J. (2021). Physical Activity and Anxiety of Chinese University Students: Mediation of SelfSystem. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 1-13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18094468>

Kumar, P. (2015). Motivation among individual and Team sports players.

Lavigne, G. L. & Vallerand, R. J. (2010) The dynamic processes of influence between contextual and situational motivation: A test of the hierarchical model in a science education setting. *Journal of Applied Social Psychology*, 40, 2343-2359

Linares-Manrique, M., Linares-Girela, D., Schmidt-Rio-Valle, J., Mato-Medina, O., Fernández-García, R., & Cruz-Quintana, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos / The Relation of Physical Self-Concept, Anxiety, and BMI Among Mexican University Students. *Revista Internacional De*

Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte, (63).

<https://doi.org/10.15366/rimcafd2016.63.007>

Martens R, Vealy RS, Burton D. Competitive Anxiety in Sport. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

Matus, E. (2015). Etapas de un Programa de Entrenamiento Psicológico. Psicología para Entrenadores. Retrieved from Asociación de Psicología del Deporte Argentina: <https://www.psicodeportes.com/etapas-de-un-programa-deentrenamiento-psicologico-psicologia-para-entrenadores/>

Matus, E., Molino, J., Matus, L. (2020). El efecto de un programa de intervención psicológica en la motivación deportiva de los jugadores de fútbol. Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte, 15, 67-73.

Melguizo-Ibáñez, E.; Zurita-Ortega, F.; Ubago-Jiménez, J.L.; González-Valero, G.; OrtegaCaballero, M. (202x) Sports Motivation, Anxiety and Diet in Education Students. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. X (X) pp. xx.

<Http://cdeporte.rediris.es/revista/> *

Moreno, J., Cervelló, E., González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. Apuntes de Psicología, 25, 35-51.

Nagle, F. J., Morgan, X. P., Hellickson, R. O., Serfass, R. C. y Alexander, J. F. (1975). Sporting success traits in olympic contenders. Physician Sportsmedical, 3(3), 31-34.

Nicholls, J. G. (1989). The competitive ethos and democratic education. Harvard University Press.

Olmedilla, A., Garcia-Mas, A., Ortega, E. (2017). Características Psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1), 7-16. <http://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>

Saies, E., Arribas-Galarrag, S., Cecchini, J., Luis-De-Cos, I., & Otaegi, O. (2014). Diferencias en orientación de meta, motivación autodeterminada, inteligencia emocional y satisfacción con los resultados deportivos entre piragüistas expertos y novatos. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 29(3), 21-30.

Sheldon, K. M. & Kasser, T. (2001). Goals, congruence and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(1), 30-50. doi: 10.1177/00221678014111004

Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L. & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(4), 475-486.

Silva, J. M., Shultz, B. B., Haslam, R. W. y Murray, D. F. (1981). A psychophysiological assessment of elite wrestlers. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 52(3), 348-358. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.1981.10607882>

Pedersen, M. T., Vorup, J., Nistrup, A., Wikman, J. M., Alstrøm, J. M., Melcher, P. S., ... Bangsbo, J. (2017, August). Effect of team sports and resistance training on physical function, quality of life, and motivation in older adults. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28144978>

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53

Sabiston, C. M., Jewett, R., Ashdown-Franks, G., Belanger, M., Brunet, J., O'Loughlin, E., & O'Loughlin, J. (2016). Number of Years of Team and Individual Sport Participation During Adolescence and Depressive Symptoms in Early Adulthood.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27018562/>

Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. Universidad Nacional de Mar del Plata. Facultad de Psicología., 14, 2, 105-115.

https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/73304/CONICET_Digital_Nro.81775459-d650-4f41-b739-fbcfcf2ee37f_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Tallano, L. (s.d.) Acerca de la motivación en el deporte.

<http://www.fen.org.ar/capacitacion/motivacion.htm>

Teh, R.; Krishnan-Vasanthi, R. (2022). The effects of individual vs. team sports on perceived stress, sports anxiety and sports motivation among competitive youth athletes. Journal of Sport and Health Research. 14(3): 395-404.

Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Álvarez, J.F.; Cangas, A.J.; López-Liria, R. (2020). The Effect of the Motivation on the Resilience and Anxiety of the Athlete. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 20 (77) pp. 73-86

<Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista77/artefectos1114.htm>

Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenisesistas. Revista de Psicología del Deporte., 23, 67-74.

Usán, P., Salavera, C., Murillo, V., & Mejías, J. (2016). Relación entre motivación, compromiso y autoconcepto en adolescentes: estudio con futbolistas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(1), 199-209

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in Experimental and Social Psychology*, 29, 271-360.

Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J., & Magee, C. A. (2017, April). Bidirectional Associations between Sport Involvement and Mental Health in Adolescence. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27801745 /](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27801745/)

Wang, C.K.J., Tan, L. y Dairianathan, E.I. (2018). Achievement Goals, Implicit Theories, and Intrinsic Motivation: A Test of Domain Specificity Across Music, Visual Art, and Sports. *Journal of Research in Music Education*, 66(3), 320-337. <https://doi.org/10.1177/0022429418784563>

World Rugby. El juego. <https://www.world.rugby/the-game/beginners-guide/game>

World Rugby. Historia y espíritu del Rugby. <https://www.world.rugby/the-game/beginners-guide/history>

Zarauz, S., & Ruiz, J. (2015). Factores determinantes de la motivación en atletas veteranos españoles. *Revista latinoamericana de Psicología*, 15(1), 34-42

ACTIVIDADES DE RETRIBUCIÓN SOCIAL DURANTE LA MAESTRÍA

No.	Actividad	Descripción	Fecha (Inicio-Término)	Institución en la que se realizó
1.	Exposición Oral	XIX Coloquio de la Investigación de la Red Multiregional de Programas de Posgrado de Calidad en Psicología	31 de mayo 2023	Facultad de Psicología, UANL
2.	Exposición Oral	VII Coloquio Predefensa de la Maestría en Psicología del Deporte	06 de junio 2023	Facultad de Psicología, UANL
3.	Prácticas	Intervención con deportistas del equipo Rugby femenino M20	Septiembre 2021 – Junio 2023	INDE, Nuevo León



Constancia de actividades de retribución social

Actividad Prácticas Profesionales

Descripción de la actividad: Intervención psicológica en el equipo Rugby femenino M20

Fecha de inicio: Septiembre 2021

Fecha de término: Junio 2023

Institución en la que se realizó la actividad: Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE)

Nombre del responsable de supervisar la actividad: Luis Gonzalo Rojas Flores

Datos de contacto del responsable de la actividad: lrojas@inde.com.mx

Descripción del impacto social de la actividad: Intervención psicológica encaminada hacia las necesidades psicológicas que impactan el rendimiento de las atletas del equipo.

María Fernanda Gastélum Arias

Nombre y firma de la persona becaria
CVU

Luis Gonzalo Rojas Flores

Nombre y firma de la persona responsable de supervisar la actividad de retribución social



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Cd. Universitaria, s/n, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, C.P. 66455

81 13 40 44 50 y 51 • fod@uanl.mx • www.fod.uanl.mx