

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte

Efectos del programa mindfulness para reducción de ansiedad precompetitiva en gimnasia artística de la academia CTRES Cuenca, Ecuador

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte


Autores:

Wilson Oswaldo Astudillo Zapata

Leslie Camila Pizarro Aucapiña

Director:

Ana Cristina Delgado Espinoza

ORCID:  0000-0002-2620-9852

Cuenca, Ecuador

2023-08-29

Resumen

El presente estudio tuvo como finalidad analizar los efectos del programa Mindfulness para reducción de ansiedad precompetitiva en gimnastas que comprenden una edad entre 6 a 13 años. El objetivo principal fue implementar dicho programa, determinar el nivel de ansiedad precompetitiva en las deportistas y analizar finalmente su efecto; la intervención se realizó con una muestra de 30 deportistas de la academia de gimnasia artística CTRES, se aplicó el inventario de ansiedad pre competitiva CSAI-2R previo a una competencia y posterior a la aplicación del programa, así se procedió a analizar y comparar las distintas subescalas de ansiedad precompetitiva. Dando como resultados significativos la disminución en los niveles de ansiedad de las deportistas, y la efectividad del programa Mindfulness previó a competir, este fue un punto importante ya que los ejercicios que utiliza el programa están basados en la respiración y relajación del cuerpo que pueden ser practicados desde temprana edad, lo cual tuvo un gran beneficio en las deportistas ya que aprendieron a regular su ansiedad y controlar sus niveles de estrés autónomamente. Las gimnastas y sus entrenadores se sienten mucho más confiadas después de haber participado en el programa.

Palabras clave: gimnasia artística, mindfulness, ansiedad precompetitiva



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The purpose of this study was to analyze the effects of the Mindfulness program to reduce pre-competitive anxiety in gymnasts ranging in age from 6 to 13 years. The main objective was to implement said program, determine the level of pre-competitive anxiety in the athletes and finally analyze its effect; The intervention was carried out with a sample of 30 athletes from the CTRES artistic gymnastics academy, the CSAI-2R pre-competitive anxiety inventory was applied prior to a competition and after the application of the program, thus proceeding to analyze and compare the different precompetitive anxiety subscales. Giving as significant results the decrease in the anxiety levels of the athletes, and the effectiveness of the Mindfulness program prior to competing, this was an important point since the exercises used by the program are based on breathing and relaxation of the body that can be practiced from an early age, which had a great benefit in the athletes since they learned to regulate their anxiety and control their stress levels autonomously. Gymnasts and their coaches feel much more confident after participating in the program.

Keywords: artistic gymnastics, mindfulness, precompetitive anxiety



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

Capítulo I: Introducción.....	9
1.1 Introducción	9
1.2 Planteamiento del problema	10
1.2.1 Contextualización	10
1.2.2 Formulación del problema	10
1.3 Justificación	11
1.4 Objetivo General	12
1.5 Objetivos Específicos	12
Capítulo II: Marco Teórico.....	13
2.1 Historia de la Gimnasia	13
2.1.2 Tipos de Gimnasia	14
2.1.3 Gimnasia en el Ecuador	16
2.2 Ansiedad en el deporte y estrategias de afrontamiento	18
2.2.1 Ansiedad	18
2.2.2 Ansiedad en el deporte	19
2.2.3 Ansiedad precompetitiva	20
2.2.4 Componentes de la Ansiedad precompetitiva.	21
2.2.5 Incidencia de la ansiedad en la gimnasia	23
2.2.6 Relación entre ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza en el deporte.	23
2.2.7 Estrategias de afrontamiento en deportistas	23
2.2.8 Yoga en el deporte	25
Capítulo III: Metodología	28
3.1 Tipo de investigación	28
3.2 Participantes	28
3.3 Instrumentos	28
3.4 Procedimiento	32
3.5 Análisis de datos.	45
Capítulo IV: Resultados.....	46
4.1 Resultados	46
4.2 Conclusiones	51
4.3 Discusión	52

UCUENCA

4.4 Limitaciones y recomendaciones	53
Referencias	55
Anexos	66

5

53

55

66

Índice de figuras

Figura 1	49
Figura 2	49
Figura 3	50
Figura 4	51

Índice de tablas

Tabla 1.....	30
Tabla 2.....	33
Tabla 3.....	35
Tabla 4.....	46
Tabla 5.....	47
Tabla 6.....	47
Tabla 7.....	48
Tabla 8.....	48

Agradecimientos:

Agradecemos a Dios por guiarnos y acompañarnos a lo largo de esta travesía, a nuestros padres por su paciencia, apoyo, y los sacrificios que hicieron para darnos lo mejor, a nuestros hermanos por ser incondicionales y brindarnos palabras de aliento para culminar este trabajo, a la Universidad de Cuenca por abrirnos sus puertas y otorgarnos grandes oportunidades de crecimiento educativo y personal de igual manera por las grandes amistades que hicimos y guardaremos para toda la vida, a nuestros amigos y colegas Mike, William, Omar, Marlon y Luis lo cuales no nos abandonaron en los momentos más difíciles, a Carolina Espinoza quien nos ayudó impartiendo las clases de yoga, a la academia CTRES Cuenca por abrirnos las puertas y poder aplicar nuestro estudio en sus instalaciones a nuestra tutora Mgst. Ana Delgado por ser una guía y mentora esencial en este proceso, de igual manera a todos nuestros maestros que forjaron el carácter y disciplina que hoy predomina en nosotros, sin todos ellos no sería posible la realización de este trabajo.

Dedicatoria

Dedico a mis padres ya que con su apoyo incondicional y esfuerzo han logrado que este trabajo de titulación sea culminado con éxito, de igual manera, a mis hermanas que con sus buenas acciones, valores y humildad me han demostrado que todo es posible. A mis abuelitos, Bolívar y Natividad quienes con su partida me dejaron una tristeza enorme pero grandes enseñanzas para toda la vida, del mismo modo, Rosario y Roberto, abuelitos incondicionales de los cuales todavía aprendo cosas buenas. A mis amigos incondicionales principalmente a Camila Pizarro por su apoyo a lo largo de la carrera y principalmente en este trabajo de titulación. (Wilson Astudillo)

Dedicó este trabajo a mis padres Manuel y Eulalia, quienes me han formado, brindado sus consejos, y me han dado su apoyo incondicional en todo momento. A mi hermano Christian quien me acompañó cada noche mientras realizaba mi tesis y me brindó sus palabras de aliento y no permitió que me rindiera. Para mi enamorado Omar, quien llegó a mi vida a llenarme de alegría, ser un soporte fundamental y permitió sacar la mejor versión de mí. A mis tíos María Elena, José, y Renato quienes aun estando lejos siempre me han apoyado y no me han dejado caer. A mis primos Jhaliz y Marcelo quienes con sus ocurrencias me han sacado sonrisas y jamás me han dejado sola. A mis mejores amigos Josué, Wilson, Anita, que a pesar de no vernos todos los días me demuestran su cariño. A mi compañero y confidente Wilson Astudillo quien desde el primer día de la carrera me brindó su amistad incondicional y ahora con quien he culminado este trabajo. Y finalmente a mis colegas de trabajo Daniel, Erika, Carolina, Yelitza, Shiram, y Alejandra de quienes he aprendido demasiado y me he llevado un pedazo de cada uno dentro de mi corazón. (Camila Pizarro)

Capítulo I: Introducción

1.1 Introducción

En las últimas décadas los factores psicológicos como la ansiedad han marcado una huella en el deporte de competencia, como una variable que ha influido en el rendimiento deportivo (Torrealva y Bossio, 2019). La ansiedad que se presenta ante una situación de juego se denomina ansiedad precompetitiva o previa a la competencia y este estado emocional consta de tres componentes: ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza. (Martens y Burton, 1990).

Según autores como Martens (1990); Anshel (1995); Gutiérrez et al. (1997); Pozo (2007) y Smith (1989) La ansiedad precompetitiva se define como una respuesta emocional a la ansiedad y el nerviosismo en una situación competitiva, que en dependencia del nivel que se presente, llegue a repercutir de una o varias formas en el rendimiento deportivo. Aroni (2019) nos menciona que uno de los componentes de la ansiedad precompetitiva es decir la ansiedad cognitiva se explora debido a pensamientos negativos, las preocupaciones sobre el rendimiento. La ansiedad somática se refiere a la percepción de indicadores fisiológicos de ansiedad, como tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco, sudoración y dolor abdominal. (Martens et al., 1990) y por último el nivel de autoconfianza determina la visión que tenemos de nosotros mismos, lo que, a su vez, moldea el rendimiento y las actividades que se realizan (León-Prados et al., 2011)

Con estos antecedentes, es importante conocer la realidad de las disciplinas deportivas, en este caso Gimnasia artística, definida como un deporte físico en el que el atleta encuentra sentido en buscar el control de su cuerpo en el equipo de gimnasia tradicional, cabe recalcar que se realiza en cuatro aparatos que requieren el desarrollo de habilidades físicas específicas (Portos y Patow, 2013). También según otros estudios con gimnastas como en el de Jokela y Hanin (1999), Cottyn et al. (2006) Se encontró una relación negativa entre los niveles de ansiedad y el rendimiento, describiendo mayores niveles de ansiedad somática y ansiedad cognitiva concomitantes con una disminución de la confianza a medida que se acercaba la competencia. Es importante reconocer que los atletas de Gimnasia Artística tienen fuertes vivencias emocionales por estar asociadas a las valoraciones estéticas que los mismos despiertan durante las ejecuciones elegantes, virtuosas, riesgosas, complejas y dinámicas. Por lo que el control y educación de las emociones se debe trabajar desde las primeras edades. (Espinoza et al. 2022).

En este contexto habiendo demostrado la importancia en este deporte en específico se han investigado programas como el Mindfulness el cual ha demostrado un aporte significativo en los niveles de ansiedad somática y cognitiva, a su vez un aumento progresivo en los niveles de autoconfianza (Aroni, 2019). Según Grossman y Van Dam (2011) “el mindfulness” (MF) o

conciencia plena, es un estado de despertar la conciencia, al cual se llega por medio de un trabajo arduo personal, sistemático y a través de un guía o maestro que ha logrado dicho estado. De igual manera en el deporte, se han evidenciado efectos positivos del MF sobre el estado de relajación, concentración, estado de alerta durante la práctica deportiva, mejoramiento de las habilidades deportivas y reducción de lesiones (Palmi et al., 2018).

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

La ansiedad constituye un tema de estudio y de interés de los investigadores en los diferentes campos de la psicología, y en el contexto del deporte (Dosil, 2008). Se ha comprobado que mostrar ansiedad en la competición está relacionado negativamente tanto con el rendimiento deportivo, el bienestar y la salud del deportista (González et al., 2014). Del mismo modo, Espinoza et al. (2022) mencionan que desde las primeras edades los atletas de Gimnasia Artística deben saber controlar sus emociones, dada la precisión y exactitud de las acciones motrices que tienen que desarrollar, un alto nivel de concentración y dominio de la técnica son fundamentales para lograr una ejecución correcta.

Es por eso que habiendo demostrado la influencia de la ansiedad en el deporte, es necesario analizar cómo influye en uno tan completo como es la gimnasia artística hemos decidido llevar a cabo nuestra investigación en el centro deportivo CTRESS Fitness Center ubicado en la ciudad de Cuenca entre la Av. Remigio Crespo y Guayas ya que es un centro deportivo multifuncional que cuenta con varios deportes como, telas aéreas, gimnasia olímpica y escalada deportiva; además de dar apertura a niños muy pequeños hasta adultos están interesados siempre en innovar sus conocimientos y aplicar nuevas técnicas para la mejora del rendimientos de sus deportistas, al recién haber incorporado hace dos años la gimnasia artística como un deporte impartido en su institución creemos que es pertinente analizar y aplicar nuestra investigación en deportistas que se están introduciendo en el mundo competitivo y así obtener resultados interesantes en la precompetencia.

1.2.2 Formulación del problema

Existen varios autores como Ries et al. (2012) que plantean que la combinación de elementos técnico-tácticos, físicos, y psicológicos en el deporte de rendimiento permiten competir con intensidad, afrontar presiones, etc. De manera que reforzar estos elementos supone una mejora del rendimiento en el deportista, y aún más, si es capaz de canalizar positivamente el estrés y la ansiedad (García-Naviera y Ruiz-Barquín, 2015).

En este contexto, Zaldívar (2021) nos dice que presentar ansiedad en el ámbito deportivo influye negativamente en el rendimiento del mismo y consecuentemente hay repercusiones en contra del deportista, como puede ser el estrés y en el estado psicológico del mismo, por

ello la importancia y necesidad de investigar y aportar en nuestro contexto, considerando que no hay estudios realizados acerca del tema en deportes. El problema principal que hemos evidenciado es que no se ha tomado en cuenta la incidencia que tiene la ansiedad en el rendimiento deportivo y aún más en deportes como la gimnasia artística.

1.3 Justificación

La ansiedad competitiva como concepto lo propone Martens (1977) referido como un tipo de estrés que aparece en el momento previo y durante la competición. “El término ansiedad proviene del latín *anxietas* que consiste en un estado personal inquietado, intranquilo y muchas veces inseguro en dependencia del contexto que se presenta” (Pichot, 1999). Por lo tanto, derivado de la ansiedad tenemos el miedo, este limita el progreso en el rendimiento y se constituye en una de las fuentes de ansiedad y estrés más relevante del deporte. En el deporte se considera como una reacción inoportuna a las tareas. Con todo ello no se tiene en cuenta que se activa de forma inconsciente una reacción que intervendrá en el rendimiento, tanto en entrenamientos como en competición (Álvarez Borjas, 2017)

Es por eso que, en las últimas décadas, la psicología ha desarrollado nuevas técnicas de intervención pertenecientes conocidas actualmente como “terapias de tercera generación” (Hayes, 2004; Pérez-Álvarez, 2012). Se destaca los programas basados en *mindfulness*, que en español se traduce como “atención plena” (García Campayo y Demarzo, 2015). Se ha demostrado que la práctica regular y continua de la meditación (*Mindfulness*) produce diferentes efectos beneficiosos sobre el organismo, algunos de ellos relacionados con la ansiedad (Solberg et al., 2000), reducción de la tensión arterial (Barnes et al., 2001), mejora significativa del insomnio (Jacobs et al., 1993), reducciones de los niveles de nerviosismo, preocupación, malestar emocional y estrés e incrementos de los niveles de relajación muscular, tranquilidad emocional y del grado de bienestar general (Mañas et al., 2008; Franco et al., 2010). Por todo ello, se han desarrollado intervenciones basadas en *mindfulness* tales como el estudio de Torrealva y Bossio (2019) utilizó el programa basado en “*mindfulness*” para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales.

Existe evidencia que corrobora que el *mindfulness* es eficiente para la mejora de ciertos trastornos emocionales, entre los que destacan los trastornos de ansiedad, esto según Chen et al. (2012). Sin embargo, después de revisar la literatura con respecto a la ansiedad pre competitiva y programas de reducción del estrés no se logró encontrar suficientes estudios basados en gimnasia artística, es por eso que hemos planteado aplicar el programa de *Mindfulness* como una alternativa para implementar en la precompetencia y así obtener resultados favorecedores para el entrenamiento deportivo; claramente los beneficiarios directos de este estudio serán los y las gimnastas y entrenadores de gimnasia artística,

profesores y personas interesadas en el tema, además cabe recalcar que es necesario ampliar la literatura acerca de la ansiedad precompetitiva en nuestro contexto, y analizar la efectividad del programa Mindfulness como alternativa para reducir los posibles niveles de estrés.

1.4 Objetivo General

Analizar los efectos del programa mindfulness para reducción de ansiedad precompetitiva en niñas gimnastas de la academia de gimnasia olímpica “CTRES”

1.5 Objetivos Específicos

- Determinar los niveles de ansiedad precompetitiva en niñas gimnastas de la academia “CTRES”
- Elaborar e implementar el programa mindfulness antes de una competencia deportiva en niñas gimnastas con una edad comprendida entre 6 y 13 años.
- Comparar los niveles de ansiedad antes y después de la aplicación del programa de mindfulness mediante el inventario de ansiedad pre -competitiva (CSAI-2R).

Capítulo II: Marco Teórico

2.1 Historia de la Gimnasia

Según Chisholm y Olivares (2007) mencionan que la gimnasia ha sido uno de los deportes que nació en la época del siglo quinto antes de Cristo, y se empezó a considerar como un deporte lúdico y recreativo porque sus actividades demandaban la utilización de implementos

En la antigua Grecia, entre los pioneros del movimiento gimnástico, merece atención el alemán Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852), quien fue el primero en establecer las bases y principios de los ejercicios grupales. Así nacieron las reglas organizadas de la gimnasia. De hecho, todavía se considera a Jahn como el padre de este deporte. Durante la revolución industrial en Inglaterra a mediados de la década de 1800, el término "gimnasia" se difundió entre las multitudes como una actividad para superar el estrés de los trabajadores y un día de trabajo largo y duro. Es así que, la gimnasia actuó como un integrador y también la independencia femenina (Club de gimnasia Burgos, 2022)

Según el Club de Gimnasia Burgos (2022) la gimnasia fue llevada a Alemania y Suecia donde se incluyó en los primeros juegos olímpicos modernos llevados a cabo en 1896. Las mujeres comenzaron a participar en algunos eventos de gimnasia en los años 20.

Mucho antes de que se estableciera la Federación Europea de Gimnasia (FEG) varios países ya habían formado sus propias federaciones nacionales de gimnasia. El belga Nicolas J. Cupérus apoyado en su percepción de cómo dar un realce a la gimnasia da sus primeros pasos, evitó todas las formas de competición, haciendo que una gimnasia sea recreativa, didáctica y accesible a todos. Charles Cazalet, sucesor de Cupérus, tenía por su parte ideales distintos al promover la gimnasia artística como competición internacional e incluir progresivamente nuevos aparatos como el potro con arcos, las anillas, la barra horizontal y paralelas. Ciertos tipos de competición y aparatos fueron eliminados o a su vez integrados en otras disciplinas. El salto de longitud y salto de altura, fueron excluidos y se integraron en el atletismo desde los Juegos Olímpicos de 1896 (Club de gimnasia Burgos, 2022)

En la rama femenina exactamente en 1928 y 1952, las Olimpiadas se llevaron a cabo ejercicios combinados de forma completa y sus rutinas tenían realce por su tolerancia en el movimiento; por otra parte, hasta 1972 en la rama masculina sobresalen aquellos deportistas con gran fuerza. Entre las deportistas destacadas estaba Olga Korbut al momento de realizar sus rutinas de forma espléndida e innovadora y en el año de 1976, Nadia Comaneci alcanzaba la perfección en sus rutinas. (Club de gimnasia Burgos, 2022)

2.1.2 Tipos de Gimnasia

Giraldes (2001:18), menciona que la gimnasia es un nombre convencional que usamos los especialistas para describir un conjunto de técnicas de distinta procedencia. Ellas, se utilizan en realidades tan diferentes, como distintas son las concepciones sobre actividades físicas que prevalecen en las diferentes épocas y sociedades. A continuación, se conceptualizan los tipos de gimnasia que existen según la Federación Vasca de Gimnasia de España (2022).

- **Gimnasia Acrobática:**

Loureiro y Viera (2013) nos dicen que la Gimnasia Acrobática (GACRO) es practicada por hombres y mujeres y reglamentada por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) desde 1999. En competiciones oficiales de la GACRO se puede participar en 5 diferentes modalidades según el sexo de los deportistas, entre ellos mixto, pareja de mujeres, pareja de hombres, trio de mujeres y grupos masculinos; recalando que las capacidades físicas determinantes son la flexibilidad, la fuerza, el equilibrio, tolerancia y expresión.

Gallardo y Azevedo (2007) mencionan que los ejercicios de la GACRO son coreografías con soporte musical, confiriéndole un fuerte componente expresivo y que al ser realizados colectiva o individualmente se clasifican en categoría estática, dinámica y/o combinada)

Gimnasia artística:

La federación Internacional de Gimnasia (FIG) organiza competiciones tanto para la rama masculina y femenina por separado debido a las particularidades que presenta cada una. La rama masculina comprende acrobacias en ejercicios de suelo, caballete con arzones, anillas, salto al caballete, barras paralelas y barra fija; mientras que en la rama femenina realizan salto al caballete, paralelas asimétricas, viga de equilibrio y ejercicios de piso. Los varones compiten en 6 aparatos (4 de ellos con la utilización preponderante de miembros superiores, y 2 de miembros inferiores); mientras que las mujeres lo hacen en 4 aparatos (3 con preponderancia de trabajos sobre el tren inferior y 1 sobre tren superior). Al tener presente que cada categoría y rama de competición las diferencias son superiores a las similitudes y por ende es de índole justificativo realizar una investigación apartada.

- **Gimnasia rítmica:**

La fuerza de la Gimnasia Rítmica, no está solo en que sea uno de los deportes más formativos para la mujer, si no que más que un deporte es arte, arte donde sus intérpretes se recrean en la belleza, ritmo y armonía del movimiento, entrelazado con el juego arriesgado de la manipulación de aros, cuerdas, pelotas, mazos y cintas. y quien lo realiza sea el nivel que seano lo puede olvidar (Del Valle, 1996).

Según la revista ETECÉ de gimnasia rítmica normalmente la práctica de la gimnasia rítmica se hace al compás de la música de un único instrumento (generalmente el piano) y con la utilización de aparatos gimnásticos como aros, pelotas, mazas y cintas. Esta rama de la gimnasia es mayormente practicada por atletas mujeres y, al igual que otras ramas, está regida por la Federación Internacional de Gimnasia (FIG), con sede en Suiza. Una ejecución típica de gimnasia rítmica se realiza individualmente o en grupos de seis integrantes, en rutinas que van del minuto al minuto y treinta segundos (en el caso de la ejecución individual) o desde los dos minutos treinta a los tres minutos (en el caso de la grupal).

- **Gimnasia de trampolín:**

La Federación Internacional de Gimnasia (FIG) dice que es una disciplina olímpica, simboliza la libertad, con vuelos y el espacio en el que se realizan múltiples volteretas y giros se realizan a una altura de 8 metros que requiere una técnica precisa y control del cuerpo perfecto". El ingrediente fundamental de este deporte es la fuerza, aunada a la velocidad, que da como resultado la potencia, tal como lo menciona Penilla (2017) un deportista con capacidades físicas en óptimas condiciones adopta libertad al momento de realizar la ejecución.

Según la Unión panamericana de Gimnasia (UPAG) una rutina de Trampolín se caracteriza por realizar saltos continuos con rotación en el eje transversal y/o longitudinal, se ejecutan a gran altura y con gran variedad de elementos hacia adelante y hacia atrás, todo ello con un ritmo continuo. Las fases para realizar el salto del trampolín comprenden criterios que inmensamente deben estar presentes para su correcta ejecución en los momentos de óptima altura, fase de vuelo, despegue, aterrizaje y recuperación. Una modalidad a incluir es la de Trampolín sincronizado, donde 2 gimnastas deben realizar la rutina correspondiente al mismo tiempo.

En la Modalidad de Doble mini-trampolín los deportistas ejecutan acrobacias acompañadas de rotaciones en diferentes ejes y sin saltos al momento de realizar la pasada. El tumbling caracterizado por ser aquella disciplina en la que se ejecutan una sucesión de acrobacias a gran velocidad y presentar líneas acrobáticas con o sin apoyo de las manos. Estas líneas, deben mostrar variedad de elementos tanto como al frente, atrás y a los laterales, pero manteniendo el ritmo. (UPAG, 2020)

- **Gimnasia estética:**

La Gimnasia estética o GEG es aquella disciplina enfocada en aspectos auténticos como la naturalidad del movimiento corporal y estilizado, acompañado del dinamismo, ritmo y la

armonía de los movimientos realizados con el uso económico y natural de la fuerza”.

Es expresión y arte convertido en deporte de competición. Todo ello, realizado por un grupo de deportistas del que influye un movimiento estético y sincronizado (IFAGG, 2012).

La actividad deportiva de GEG a nivel de competición, empieza a la edad de 8 años. Está basada en la “combinación de arte coreográfico, el desarrollo muscular armónico y la naturalidad de hábitos motrices saludables”. Es una gimnasia estilizada, cuya técnica se centra en el aprendizaje de movimientos naturales del cuerpo, donde las caderas son el centro básico del mismo. Se realiza en grupos de 6 a 12 gimnastas (categorías junior y senior) o de 6 a 14 gimnastas (categoría Infantil), pudiendo participar tanto mujeres como hombres.

La GEG al ser comparada con otras disciplinas y actividades como la danza, swings, resulta ser muy similar por su repertorio amplio de elementos básicos que van de acrobacias sencillas hasta de gran dificultad como elevaciones de uno o varios gimnastas (Conesa, 2015).

- **Parkour:**

Novo (2017) el parkour es una práctica corporal que según Damiani y Silva (2005) tiene como objetivo volver a sus practicantes aptos para sobrepasar obstáculos y adaptarse al medio, buscando el desarrollo de capacidades físicas útiles y eficientes, considerando la generosidad individual y entre grupos. Esta práctica “fue construida por miembros de un movimiento asociado al entrenamiento militar francés: a través de la acción educativa en niñas y niños de su familia, Raymond Belle impregnó la disciplina que esos niños crearían, el parkour, con principios y valores adquiridos de su propia educación militar” (Ángel, 2011). Grupos asociados y practicantes diferencian al Parkour y al freerunning como actividades netamente distintas con sus propias particularidades, donde el primero se relaciona más con el desplazamiento, mientras que el segundo comparte la expresión corporal y énfasis en las acrobacias ligadas a la competición más tempranamente que el término parkour. (Ángel, 2011).

2.1.3 Gimnasia en el Ecuador

Según la revista deportiva Ecuador Sport News 2021:

La gimnasia en el Ecuador ha estado verdaderamente presente antes de que el país fuera creado como tal, pues el ser humano desde su nacimiento ya ejecuta movimientos gimnásticos. En un inicio la gimnasia se basaba en ejercicios y movimientos sin mayor importancia para los diferentes grupos musculares y órganos corporales, a ello se sumaban detractores que se oponían a su práctica por considerarla indecente y pecaminosa.

A mediados del siglo XIX la gimnasia se practicaba incorrectamente en cuarteles militares debido al mal uso de materiales indebidos como piedras, postes y obstáculos peligrosos deseando simularlos a los originales y seguros con los que correctamente se practican como cuerdas, los balones, los aros, las cajonetas sobrepuestas, las colchonetas, implementos que en las primeras décadas del siglo XX no adquirirían todavía las escuelas y colegios. Ecuador Sport News (2021).

La Gimnasia Olímpica en términos de vigor tuvo un realce en la década de 1960 con la conformación de Comisiones Provinciales y locales; que dentro de los pioneros que aportaron para el desarrollo de la Gimnasia están los señores Juvenal Sáenz Gil y el entrenador Elmo Suárez Peñafiel destacado en saltos ornamentales en natación que a fines de la década del 50 representó al país en una gira por países europeos que le brindaron muchos conocimientos. Se realizaron competencias de fogueo entre gimnastas de Guayas y de Pichincha y surgieron figuras representativas como los hermanos Rendón Portalanza, Manolo Sáenz, Arnaldo Chérrez, Leonidas Parrales, los hermanos Rodríguez, Max Blum Manzo, quién poco tiempo después se convirtió en un gran impulsor de la gimnasia olímpica en el Ecuador como dirigente.

El evento “V Juegos Deportivos Bolivarianos” realizado en Quito tuvo acogida de 5 deportistas del Guayas y un local, conjuntamente se conformó el primer equipo de rama femenina estructurado por destacadas figuras como: Martha Salazar, Mercedes Guime, Ennie Chong y Silvia Matamoros; en la rama masculina se obtuvo el vice campeonato por equipos y medallas de oro en cuatro de los seis aparatos superando a venezolanos y colombianos con mayor experiencia en esta clase de torneos.

Ecuador estuvo presente en torneos internacionales como los V Juegos Panamericanos en 1968 en la ciudad de Winnipeg – Canadá y también a los Juegos Olímpicos celebrados en México; destacando la participación en aparatos de Pedro Rendon. En 1979 se celebraron los V Juegos Deportivos Nacionales-Cuenca y los gimnastas más destacados están las hermanas Anita, Adriana y Vicky Ortiz, Mónica Torres, Manuel Rubio, Vinicio Jiménez, Juan Déleg y Rubén Encalada

Desde la década del 70 hasta la actualidad los gobiernos de turno, la llegada de técnicos extranjeros y experimentados han aportado para la difusión de la gimnasia en varias provincias que se han ido convirtiendo en potencias y que las mismas posean actualmente coliseos y escenarios de calidad como resultado de un progreso continuo apoyados por las dirigencias provinciales y nacionales que promueven torneos, año tras año seleccionando

elementos que representarán al país en los campeonatos más importantes. Ecuador Sport News (2021).

2.2 Ansiedad en el deporte y estrategias de afrontamiento

2.2.1 Ansiedad

El concepto ansiedad procedente del vocablo ANSIS que consiste el querer alcanzar un logro o meta. Cuando su nivel se encuentra muy elevado en el sujeto (ansiedad clínica), la excitación psíquica comienza a ser nociva y provoca dos efectos: se desorganiza parcialmente la conducta eficiente, y -se expresa corporalmente por signos de alteración Neurovegetativa (Preferentemente el sistema simpático) (Torres, 2015). Del mismo modo los siguientes autores nos dan distintas definiciones desde sus investigaciones.

Martens (1977) define la ansiedad como la tendencia a ver las situaciones competitivas como una amenaza y responder a ellas con sentimientos de miedo o estrés. Las respuestas emocionales están directamente relacionadas con la ansiedad, tienen efectos fisiológicos, conducen al enfoque mental y al control neuromuscular, lo que influye en el rendimiento deportivo.

Sierra, et al. (2003) definen a la ansiedad como “un estado desagradable de agitación e inquietud, cuya principal característica es la anticipación del peligro, y que presenta tanto síntomas físicos, cognitivos y emocionales”.

Navarro y Gonzáles (1995) al igual que la revista Sport Life. (2019) nos mencionan algunos de los síntomas relacionados con la ansiedad y estos son: Síntomas físicos: aceleración de de pulsaciones por minuto, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, mareos, náuseas, síntomas psicológicos: desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, irritabilidad, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información.

Síntomas cognitivos: alteraciones del pensamiento (por ejemplo, poner en duda la efectividad del entrenamiento), disminución del autocontrol, fatiga, y dificultades para la relajación, preocupación, irritabilidad, distracción, dicho esto y como mencionan los mismos autores, se puede decir que a la ansiedad se la puede atribuir la combinación de diferentes manifestaciones tanto físicas como mentales, pero estas no son atribuibles a ser peligrosas, sino que se presentan en forma de crisis o como un estado de alerta. Con respecto a los efectos sobre el rendimiento deportivo, este se ve afectado negativamente, impide el desarrollo de capacidades y habilidades motrices fundamentales para deportes similares y

disminuye la capacidad para la toma de decisiones en cuanto que existen algunos deportes donde resulta imprescindible tomar decisiones rápidas y acertadas en décimas de segundo (Navarro y Gonzáles, 1995)

2.2.2 Ansiedad en el deporte

En el tratamiento conceptual del término ansiedad deportiva el autor que mayor repercusión ha tenido es Martens (1975). La ansiedad en el deporte fue definida por este autor como un estado emocional inmediato que se caracteriza por sentimientos de aprensión y tensión que se asocian directamente a la activación del organismo (en concreto el sistema nervioso autónomo o SNA y el sistema nervioso somático o SNS) que se produce en situaciones de competición.

Primeramente, Martens (1977) y Santana et al. (2016) dichos autores mencionan que, los efectos de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo han sido objeto de estudio ya desde hace décadas. En este contexto, se puede decir que la ansiedad en el deporte ha sido objeto de estudio desde hace ya un tiempo.

El paso hacia el profesionalismo deportivo conlleva mayores cargas de entrenamiento, niveles de exigencia superiores, lo que conduce a un análisis completo de los factores que, en mayor o menor medida, directa o indirectamente, pueden afectar al resultado final del concurso. (Guerra et al. 2017, p 170).

La ansiedad también puede presentarse en la práctica deportiva y competitiva, conocida como ansiedad deportiva (AD), por lo general crea altos niveles de ansiedad en los participantes (Casis y Zumalabe, 2008; Hernández, 2005). De algún modo el papel del sujeto en relación con la percepción que tiene de sí mismo o de la situación en el ámbito deportivo, puede afectar negativamente o positivamente en su rendimiento, Molina et al. (2014). Ciertos deportistas son capaces de conseguir los objetivos que se proponen gracias a que se perciben a sí mismos, interpretan los síntomas de ansiedad como facilitadores (Jones, 1995). Por lo tanto, el tipo de deporte influye bastante en la intensidad de la AD (Amparo, 2007).

En este contexto los autores Caicedo et al. (2017) mencionan que, la ansiedad es una respuesta emocional a una situación percibida como aversiva que activa mecanismos de evitación. Así como también en la actividad deportiva, por lo que puede presentarse a cualquier edad y nivel, tanto en los entrenamientos como en la competición. Dicho esto, a continuación, se abordará todo sobre la ansiedad precompetitiva que es muy importante en esta investigación ya que de ello se deriva el problema de la misma.

Torres (2015) “La ansiedad en el campo de la psicología constituye actualmente un tema amplio de estudio, análisis, control y aprendizaje en lo que concierne al comportamiento humano y por supuesto en la psicología del deporte”, y según Márquez solo una aproximación multifactorial (Técnica de investigación en psicología) puede abarcar correctamente un fenómeno tan complejo”. Del mismo modo el mismo autor basándose en Marquez de la Rosa, dice que dice que proporcionar una definición completa del miedo se vuelve difícil debido a la multitud de factores que influyen en su expresión. De acuerdo con muchas definiciones existentes, se puede concluir que es un estado especial de tensión y excitación con reacciones físicas y mentales especiales provocadas por la expectativa, la memoria, el esfuerzo continuo de incertidumbre o situaciones amenazantes reales e imaginadas.

2.2.3 Ansiedad precompetitiva

Varios autores (Dosil, 2004; Letelier, 2007; Martens et al., 1990) mencionan que la ansiedad precompetitiva está definida como, reacciones emocionales tanto de aprehensión y tensión ante diversas situaciones de competición que en dependencia del nivel que se presente, llegue a repercutir de una o varias formas en el rendimiento deportivo. Lo anteriormente mencionado nos da a entender que este tipo de ansiedad se presenta en los deportistas cuando están en una situación de tensión o estrés el cual puede llegar a afectar su rendimiento al momento de una competición. De igual manera, Dosil (2004), Letelier (2007) y Martens et al (1990), ellos nos mencionan que, la ansiedad precompetitiva (AP) es también uno de los estados mentales característicos del deporte de competición. Entonces la AP puede ser un factor limitante o facilitador en función de cómo la intérprete el deportista (Jones y Swain, 1992). Estudiar la AP se ha convertido en una prioridad y de igual manera en psicología del deporte (Abrahamsen et al., 2008).

Torres (2015) nos menciona que a partir de la década del 50 aparecen los primeros cuestionarios elaborados para evaluar la ansiedad de prueba o evaluación, conceptos introducidos por Sarason y Mandler que se refiere a la propensión a expresar respuestas interferentes, autocentradas cuando el sujeto es expuesto a situaciones evaluativas. El primer instrumento fue el Test Anxiety Questionnaire Sarason y Mandler (1952), donde se plantean una serie de cuestiones relativas a las actitudes hacia las situaciones de prueba y a las reacciones emocionales experimentadas en tales situaciones.

Martens (1977) desarrolla test de ansiedad específicos de situaciones competitivas como el SCAT con la posibilidad de realizar estudios de ansiedad rasgo ante la competencia, y creó además el CSAI, instrumento que mide el grado de ansiedad específicamente en el deporte

(Martens y col.1980). En 1990 Martens-Burton-Vealley-Bump y Smith crean el CSAI-2, el cual, es un cuestionario nuevo multidimensional que utiliza 3 escalas como medida (ansiedad cognitiva- ansiedad somática- autoconfianza) para una evaluación del estado de ansiedad ante la competencia.

2.2.4 Componentes de la Ansiedad precompetitiva.

Los autores Martens et al. (1990) proponen tres componentes: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y nivel de autoconfianza. Ello como resultado de arduas investigaciones en el área. Dichos componentes se pueden analizar con el inventario CSAI-2 y es por ello que estos componentes son importantes conocerlos en este estudio.

2.2.4.1 Ansiedad cognitiva

Citando a González (2022) La ansiedad cognitiva incluye una variedad de problemas de desempeño negativo, incapacidad para concentrarse e interrupciones continuas en la atención. y está estrechamente relacionado con ideas, pensamientos, sucesos, experiencias y creencias perjudiciales para la persona.

Este es un componente que trata con la experiencia interior de uno e incluye gama de variables relacionadas con la percepción y el juicio subjetivo. Estados relacionados con la percepción y el miedo. Este incluye experimentar miedo, ansiedad, pensamientos intrusivos como desastroso todo ello según, Sandín y Chorot (1995).

El deportista puede reconocer un cambio evidente en varios sentimientos de ansiedad causados por imágenes y pensamientos negativos durante el entrenamiento y la competencia, que se manifiesta en forma de dificultades de atención, concentración, memoria y motivación. Suarez (2016).

Según Morris (1981) Todo lo que conlleva la ansiedad de tipo cognitivo es a generar pensamientos destructivos en situaciones que ocurren en su mayoría previo a la competencia debido a ello, el sujeto se cierra en un pensamiento irrelevante para la tarea, acarreado a que el sujeto adopte perspectivas negativas, preocupaciones cognitivas del contexto y consecuencias potenciales.

Dunn y Syrotuik (2003) realizaron su estudio y posterior análisis en deportes de alto contacto destacando en jugadores de hockey sobre hielo intercolegial en donde dichos autores identificaron cuatro temas principales relacionados con la ansiedad cognitiva: el primero fue el temor a fracasar en su rendimiento, la aprehensión con relación a la evaluación negativa

que imparten otras personas, preocuparse por lesiones físicas o peligro y un miedo a lo inexplorado.

2.2.4.2 Ansiedad somática

La ansiedad somática (AS) hace mención a la percepción de ciertos indicadores fisiológicos relacionados con la ansiedad como puede ser, la tensión muscular, aumento notable de la frecuencia cardíaca, transpiración y molestias en el estómago (Martens et al., 1990), y con reacciones psicofisiológicas clásicamente condicionadas en y la competencia deportiva, incluyendo la sudoración, aumento del ritmo cardíaco, temblor, entre otros (Patel et al., 2010). De igual manera en el estudio de Sánchez et al. (2012) mencionan que, algunos de los síntomas que aparecen en la ansiedad somática tienen que ver con afecciones en las funciones del cuerpo por ejemplo el aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración, nerviosismo, entre otros (Jaenes y Caracuel, 2005) como ya fue mencionado en el anterior párrafo.

En resumen, los síntomas que se producen en la ansiedad somática se presentan de manera automática (Dasil, 2004). Es decir, va más encaminado a las conductas que llega a presentar el cuerpo.

En cuanto a las manifestaciones del sistema nervioso autónomo Suarez Osorio (2016) nos menciona que se pueden presentar taquicardias haciendo referencia a palpaciones alteradas, elevación de la presión sanguínea además del pulso también elevado.

En el deporte, la ansiedad somática está presente cuando un deportista experimenta ciertos indicadores físicos o endocrinos tales como secreción del cortisol, aumento de la sudoración, palpaciones, etc. Este componente se asocia directamente con signos de activación autónoma como la liberación de hormonas (Morris, 1981).

2.2.4.3 Autoconfianza

Autores como Gould y Weinberg (2010) y Achili (2010) manifiestan que la autoconfianza es la creencia que tienen los deportistas sobre sí mismos para realizar los ejercicios de manera exitosa. Otra definición que podemos acotar es que la autoconfianza se “refiere a la percepción que tiene la persona de ser capaz o no de afrontar con éxito la competencia que tiene por delante” según (Sánchez et al. 2012) poniéndolo en contexto de competición.

Weinberg y Gould (2010) cita a Vealey (2001), dicho autor menciona que la autoconfianza en el ámbito deportivo es un constructo social y cognitivo que puede presentarse como un rasgo característico de la persona o un estado. En este contexto, la confianza es aquello que se

siente en el ahora y, por tanto, puede ser parte de la personalidad y así ser muy estable o inestable.

Loehr (1990) en su investigación nos menciona que la autoconfianza “es la sensación y el saber que puedes hacerlo tu mismo”. En cambio, Dosil (2004) establece que la autoconfianza también es constituida a través de experiencias vividas por el deportista y sus habilidades para resolver situaciones determinadas de manera positiva. Esta valoración de las propias capacidades afecta a la autoconfianza en uno mismo en situaciones en las que es necesario mostrar tu valdes personal así como el compromiso que tienes con la tarea que vas a realizar, es muy importante que impulsa a esforzarse al máximo para su realización.

2.2.5 Incidencia de la ansiedad en la gimnasia

Autores como Castro y Zurita (2019) nos mencionan que, cuando se analizan los niveles de ansiedad en función de la modalidad deportiva practicada, no se encuentran diferencias en los niveles de ansiedad-estado, pero en la ansiedad-rasgo, los deportistas de la modalidad individual con contacto son los que presentan mayores niveles de ansiedad, mientras que los practicantes de la modalidad colectiva con contacto tienen los valores de ansiedad más bajos. Las situaciones de competición incrementan los niveles de ansiedad-estado de los deportistas, que perciben estas situaciones como amenazantes, por lo que los niveles de ansiedad aumentan (Dias, Cruz, y Fonseca, 2011).

2.2.6 Relación entre ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza en el deporte.

El instrumento para evaluar los niveles de ansiedad que presentan los deportistas utilizado en este estudio (CSAI-2) es diseñado para evaluar un modelo multidimensional de ansiedad pues comprende los componentes somáticos, cognitivo y autoconfianza que son considerados principales componentes de la ansiedad precompetitiva (Martens et. al., 1990). Es por ello que se considera tener claro la definición, en que consiste y su relación con el deporte como anteriormente fue mencionado dichos componentes a evaluar y que abarca esta investigación.

2.2.7 Estrategias de afrontamiento en deportistas

“Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.” (Macías et al., 2013, p 125). Los mismos autores alegan que, aunque se pongan en marcha ciertas estrategias estas no siempre garantizan el éxito y que mayormente sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndose beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento”.

En cuanto a estrategias de afrontamiento según estudios en el deporte como, Lazarus y Folkman (1986); Mateo et al (2013); Pinto y Vásquez (2013). Mencionan que, el afrontamiento

representa esfuerzos cognitivos y conductuales diseñados para satisfacer demandas externas y/o internas específicas que se perciben como insuperables con los propios recursos. Del mismo modo Urra Tobar (2014) menciona que las estrategias de afrontamiento se dividen en "estrategias enfocadas en el problema" estas son importantes para llevar de mejor manera situaciones bajo presión, y en "estrategias enfocadas en la emoción" estas regulan las emociones frente a una situación de estrés Pinto, M. y Vásquez, N. (2013) en su estudio mencionan y citando textualmente, Algunas estrategias de afrontamiento se pueden dividir en intervenciones dirigidas a:

a) Controles de estímulo ambiental: Están diseñados para gestionar adecuadamente las percepciones de las personas sobre situaciones deportivas reduciendo la incertidumbre o limitando el comportamiento orientado al rendimiento. Los métodos utilizados para esto incluyen visualización, modelado y control de estímulos. b) Control de estímulos: se trabaja sobre la base del cuerpo de ansiedad, creando un estado de relajación. Estos métodos incluyen el entrenamiento autógeno de Schulz, la relajación gradual y la respiración de Jacobson. c) Controlar los pensamientos negativos: tienen como objetivo evitar o reducir la influencia de creencias que puedan conducir a un trabajo improductivo. (García et al. 2007; Latinjak y Torregrosa, 2011) mencionan que entre estas se encuentran técnicas como la parada de pensamiento, reconstrucción del conocimiento y auto diálogo.

En cuanto a estrategias encaminadas a lo psicológico, según los mismos autores ya mencionados y los cuales plantean lo siguiente: a) la visualización: también forma parte de las herramientas para el desarrollo de habilidades enfocadas a la práctica deportiva, b) la relajación: forma parte de un proceso físico y psicológico, por lo que debe aludir a sus componentes subjetivos y conductuales entendiéndose como una actitud psicofisiológica y emocional (Vera y Vila, 1994). Aquí entra el yoga. c) técnicas de respiración: Una de las técnicas de control respiratorio más utilizadas es la respiración con el diafragma, está se inicia con una inspiración completa, con el torso y abdomen totalmente relajados después se procede a exhalar todo ese aire contenido (Castellano, 2011). El yoga tiene ciertos tipos de ejercicios y actividades que abordan el tema de la respiración. Por último, d) el auto diálogo: este alude a una técnica de modificación conductual que se basa en el cambio de la verbalización negativa por otras mucho más útiles para que el autocontrol mejore.

Los autores Espejel et al. (2015) argumentan que, desde la teoría multidimensional de la ansiedad (Martens, Vealey y Burton, 1990) se han identificado tres componentes: ansiedad somática que son los elementos fisiológicos y afectivos de la aparición de ansiedad por el grado de activación del sistema nervioso autónomo, ansiedad cognitiva que tiene que ver con la autoevaluación y expectativas negativas sobre el rendimiento deportivo, y también se ha

incluido el constructo de autoconfianza que hace referencia al grado de seguridad que poseen los individuos sobre su capacidad para tener éxito en el deporte que si bien no es una medida directa de ansiedad, su ausencia puede conllevar a más ansiedad cognitiva.

Como aspecto complementario Martens y colaboradores (1990) señalaron que las mujeres manifiestan mayor ansiedad cognitiva y menor autoconfianza que los hombres. Estudios que incluyen análisis diferenciales de la ansiedad precompetitiva han apoyado dichas diferencias en los niveles de ansiedad cognitiva y/o autoconfianza con respecto al género (e.g. Jones, Swain y Cale, 1991; Ruiz Juan y Zarauz, 2013; Vosloo et al., 2009; Zarauz y Ruiz-Juan, 2014)

Respecto a la ansiedad precompetitiva Quinlan (2010) en su investigación no halló relación entre las regulaciones motivacionales y la autoconfianza precompetitiva. Por su parte Amado y colaboradores (2012) mostraron relación positiva entre la no motivación y la ansiedad somática precompetitiva; mientras que la motivación intrínseca no lo hizo ni con la ansiedad ni con la autoconfianza. Dicho esto se puede decir que, una estrategia de afrontamiento puede ser promover la autoconfianza y la motivación como lo mencionan los autores anteriormente mencionados. Por otro lado, viéndolo desde un punto de vista práctico y aplicativo en el que cierta población pueda acceder y afrontar la ansiedad precompetitiva sería mediante el Mindfulness.

Como ya fue mencionado anteriormente una estrategia interesante para el afrontamiento de la ansiedad es la aplicación del programa Mindfulness en el cual consta de ejercicios de Yoga de tres prácticas diferentes básicas: meditación sentada o caminando, exploración del cuerpo o body scan y hatha yoga. El programa se realiza 6 días a la semana durante 45 a 60 min diarios durante 8 semanas. Mindfulness ha demostrado que es eficiente para mejorar diversos trastornos emocionales, entre los cuales se destacan ciertos trastornos de ansiedad, esto según Chen et al. (2012)

2.2.8 Yoga en el deporte

Según Ruiz Sánchez y Lucha López (2016):

El yoga se considera un tipo de gimnasia influenciada por filosofías y religiones orientales que se caracteriza esencialmente por la búsqueda del equilibrio interior, un “equilibrio corporal”, una relación “amable” con el cuerpo donde se rechaza el dolor y los movimientos deben de ser relajados y profundos. (p.8)

Del mismo modo nos mencionan que el yoga se relaciona en mayor medida con la salud ya que puede ser una herramienta terapéutica para combatir tanto dolencias físicas como

emocionales, o como práctica para combatir el estrés, prevenir enfermedades y equilibrar el funcionamiento del organismo en general.

2.2.8.1 Tipos de yoga

En la investigación de D'Angelo, A (2018) nos menciona los tipos de yoga: “yoga psicomatico, presentado por Swami Vivekananda. Este último corresponde al yoga neo-hindú, incorporando ideas religiosas y nacionales a la práctica física. El tercero es el estilo de pose moderno, influenciado principalmente por B.K.S. (Bellur Krishnamachar Sundararaja) fundador del yoga Iyengar para la difusión del hatha yoga. El cuarto tipo corresponde al yoga meditativo, que se centra en la concentración más que en la práctica de poses. Este tipo suele tener un claro contenido ideológico y se opone al quinto tipo, es decir, el yoga, que tiene un claro carácter doctrinal y religioso a través de la manifestación divina en el maestro.

El tipo que aborda esta investigación es el hatha yoga, por lo tanto, el hatha yoga que está directamente relacionada con esta investigación, los autores anteriormente mencionados argumentan que, dicho tipo de yoga se “conoce principalmente como “yoga físico” o “yoga psicofísico” debido a que empieza por el cuerpo mediante la ejecución de posturas que favorecen el equilibrio y la conciencia física. Las posturas físicas utilizadas son abundantes y se caracterizan por la movilidad, firmeza y fuerza y en general permiten fortalecer, flexibilizar y armonizar el cuerpo.

Benefician los órganos, aparatos y sistemas fisiológicos y consecuentemente afectan la mente, facilitando la concentración, interiorización y control.” En esta investigación los autores destacan una serie de beneficios del yoga en la salud y los enlistan como método de prevención y tratamiento de:

- 1. Patologías crónicas:** enfermedades cardiovasculares, osteoartritis, hipertensión, EPOC, cáncer, diabetes, obesidad, osteoporosis (López et al., 2016; Sanchez, 2015; Foulard Bakhsh y Stommel, 2010)
- 2. Vejez y daño cerebral:** protege de la pérdida de células cerebrales en enfermedades tales como Parkinson, Alzheimer, infarto o envejecimiento normal. (Cabrera, 2016)
- 3. Ansiedad y depresión:** demostrada utilidad combatiendo ansiedad y depresión, estrés relacionado con trabajo y finalmente mejoría en el estilo de vida (López et al., 2016; Gangadhar, 2015)
- 4. Alcoholismo y adicción a drogas:** la práctica regular de yoga mejora el estado físico general, aumenta la capacidad de concentración, disminuye las conductas automáticas impulsivas y la tendencia de los pacientes de ir a los extremos. Permite incorporar

gradualmente la medida y conciencia de los actos. La capacidad de ser consciente del presente, aceptarse a sí mismo y tolerar la frustración (Brito, 2010)

2.2.8.2 Beneficios del Yoga en la Gimnasia

El yoga es una ciencia antigua y un arte del ejercicio que se asocia con un conjunto de principios y prácticas que están diseñados para promover la salud y el bienestar a través de la integración del cuerpo, la respiración y la mente. Sus componentes incluyen asanas (posturas), pranayama (regulación voluntaria de la respiración) y dhyana (meditación). Muchos autores defienden que puede mejorar la capacidad para enfocar la atención, mejorar las habilidades cognitivas (Gothe, Pontifex, Hilman et al., 2013), (Luu y Hall, 2016), disminuir el estrés y aumentar y mejorar la fuerza del sistema de órganos y la flexibilidad del sistema nervioso, el estrés percibido, la autoeficacia general Hewet, Pumpa, Smith, et al., 2019).

Ortiz Torres et al. (2021) en un estudio con escolares chilenos concluyeron que realizar una sesión corta de yoga puede proporcionar una notable disminución del estrés, así como los efectos de la práctica del yoga también mejoran diversas cualidades físicas como la flexibilidad y agilidad, fortalecimiento y control de la fuerza (Hart y Tracy, 2008), mejora el rendimiento cardiorrespiratorio (Harinath, Malhotra, Pal et al., 2004)

En el estudio realizado en efectos de un programa de yoga en el rendimiento en gimnasia rítmica en España se dieron los siguientes resultados se evidenció una mejora significativa, en el grupo estudiado, en todas las variables analizadas después de la intervención especialmente en el control del estrés. Respecto al rendimiento en competición se obtuvo una mejora significativa después de la intervención en el rendimiento de las gimnastas sometidas a estudio. Como se puede evidenciar el yoga ha sido una herramienta utilizada en varios deportes, sin embargo, en nuestra propuesta evidenciaremos la importancia en la gimnasia artística.

Capítulo III: Metodología

3.1 Tipo de investigación

El presente estudio es de intervención con enfoque experimental por conveniencia ya que la accesibilidad a la población es positiva el cual se caracteriza de: una manipulación rigurosa de las variables o factores experimentales (Blanco y Castro,2007). De igual manera al ser un estudio de tipo cuasi experimental que se caracteriza porque el sujeto de estudio no se selecciona de forma aleatoria, sino que se encuentra o establece previamente el investigador se enfrenta con la tarea de identificar y separar los efectos de los tratamientos del resto de factores que afectan a la variable dependiente (Pedhazur y Schmelkin 1991, p. 277)

La metodología de este tipo de investigación se caracteriza por ser descriptiva, es decir que consiste en observar el comportamiento de los individuos y de las diferentes variables sociales y registrar datos cualitativos y cuantitativos (Ramos ,2015)

3.2 Participantes

La población de estudio consta de 30 niñas gimnastas con un rango de edad de 6 a 13 ($M=9.33$) ($DE=2,040$). El tipo de muestreo es no probabilístico ya que en este tipo de muestreo el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar (Pineda et al, 1994)

3.3 Instrumentos

Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2

Martens et al.1990) y Chaves Brenes y Sánchez Villalobos (2007) afirman que el instrumento cumple con los criterios de validez interna, confiabilidad en sus distintas subescalas y en el inventario mencionado durante la validación, se descubrió un nuevo componente llamado autoconfianza. De este modo, en el cuestionario CSAI-2, hay 27 ítems relacionados con los tres aspectos de la ansiedad, representados por nueve enunciados. (Martens et al.,1990).

En ese contexto, es un instrumento frecuentemente utilizado para medir la ansiedad precompetitiva diseñado para evaluar un modelo multidimensional de ansiedad pues comprende los componentes somáticos, cognitivo y de autoconfianza (Martens et. al., 1990).

La forma adaptada al español es de 18 ítems por ciertas traducciones que resultaban confusas distribuidos en las tres subescalas antes definidas: ansiedad cognitiva (ítems 2, 5, 8, 11 y 14), ansiedad somática (ítems 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17 y 18) y autoconfianza (ítems 3, 7, 10, 13 y 16).

Todos los enunciados estaban agrupados en la misma dirección. Se mantuvo el orden con la versión revisada del CSAI-2, con el ítem 18 al final. También se conserva el formato de respuesta tipo Likert con cuatro alternativas, numeradas desde 1 («nada») hasta 4 («mucho») (Fernández et al. 2007). La subescala de Ansiedad Cognitiva evalúa los sentimientos negativos que sienten los sujetos sobre su trabajo y las consecuencias que pueden tener los resultados del mismo. Esta subescala consta de 5 ítems y la puntuación total oscila entre 5 y

20 puntos. La subescala de ansiedad somática consta de 7 ítems relacionados con parámetros fisiológicos y su puntuación mínima es de 7 y la máxima de 28. Para finalizar, como ya se mencionó anteriormente este inventario integra una subescala que es la de la Autoconfianza, que estima el grado de seguridad de éxito del sujeto en la competición. Se utilizan 5 ítems los cuales proporcionan una puntuación global entre 5 y 20. Se clasifica de la siguiente manera para la valoración (Cox, et al., 2003):

- Ansiedad somática
 - 28 - 22 puntos = Alta
 - 21 - 15 puntos = Moderada
 - 14 - 7 puntos = Leve
- Ansiedad Cognitiva
 - 20 - 16 puntos = Alta
 - 15 - 11 puntos = Moderada
 - 10 - 5 puntos = Leve
- Autoconfianza
 - 20 - 16 puntos = Alta
 - 15 - 11 puntos = Moderada
 - 10 - 5 puntos = Leve

Propuesta del Programa Mindfulness (MBSR)

El programa de reducción del estrés o mindfulness based stress reduction (MBSR) consta de ejercicios de Yoga de tres prácticas diferentes básicas: meditación sentada o caminando, exploración del cuerpo o body scan y hatha yoga, para lo cual tendremos el apoyo de una experta en esta área, la misma que está certificada en yoga específicamente en Hatha yoga. El programa se aplicó 6 días a la semana, cada sesión tenía una duración aproximada de 20 a 60 min diarios según la actividad planificada, el programa tuvo una duración de 8 semanas, cabe recalcar que las primeras dos semanas se llevó a cabo la aplicación por zoom debido a las festividades de la ciudad y salud de las participantes. En la academia, los entrenamientos estaban planificados en dos horas, en la primera hora se realizaba la clase habitual y posteriormente la aplicación de los ejercicios de hatha yoga, los cuales tuvieron una duración de 20 a 45 minutos aproximadamente durante las primeras semanas ya que conforme avanzan las sesiones se disminuyen los días y aumenta el tiempo de duración de la sesión, llegando así a la última sesión con la duración de una hora y veinte minutos.

Para recolectar los datos se contó con la participación de 30 deportistas en un rango de edad de 6 a 13 años ($M= 9.33$); femenino; a las cuales se les aplicó el programa mindfulness antes de una competencia en la provincia del Azuay (22 de diciembre, 2022).

A continuación, un glosario de ejercicios manejados en el programa.

Tabla 1

Glosario de ejercicios Hatha Yoga

Respiración del cuadrado	Descripción
	Este ejercicio se enfoca en la respiración, para ello se necesita sentarse con la espalda erguida y ambos pies en el piso, y se procede a inhalar lentamente por la nariz, mientras se mantiene un conteo mentalmente de cuatro tiempos, y de igual manera se aguanta la respiración durante cuatro tiempos, se deja salir lentamente el aire por la boca, mientras se mantiene el conteo y por último se descansa durante cuatro tiempos.
Saludo al sol	Descripción
	Se comienza de pie con las piernas juntas, el rostro mirando al este y las manos unidas en el centro del pecho, esta posición es respeto hacia el sol, mientras se realiza una inhalación profunda, esta postura permite despertar todo el cuerpo y reactivarlo tanto a nivel de fuerza como de flexibilidad, cabe recalcar que el cuerpo va pasando por distintas posturas.
Savasana	Descripción
	Es asana o postura que se adopta generalmente para culminar la práctica de yoga, también sirve para interiorizar la respiración, consiste en cerrar los ojos y extender los brazos a los lados del cuerpo ligeramente separados y con las palmas de las manos extendidas mirando hacia arriba, se separan un poco las piernas y se dejan caer los pies hacia fuera para relajarse.
Guerrero 1	Descripción
	Es una postura que se realiza desde la posición de pie, con el cuerpo erguido y los brazos a los costados de la cabeza, se da un paso al frente flexionando la rodilla delantera (90 grados). La pierna que se queda atrás debe mantenerse semiflexionada, y los ojos deben estar cerrados totalmente.
Cobra	Descripción
	En esta postura las piernas deben de estar extendidas y unidas en la posición de cubito ventral, las rodillas firmes y los pies en punta, las palmas de la mano deben estar extendidas y hacer presión en el suelo justamente bajo los hombros y se eleva el tronco hacia arriba realizando una inspiración profunda de aire, y por último la cadera tiene que permanecer en contacto con el suelo.

Ananda balasana /Bebe feliz	Descripción
	<p>Esta postura es llamada así porque se asemeja a el movimiento que hacen los bebés a temprana edad, se realiza una sentadilla reclinada hacia atrás, y es una gran alternativa para las personas que no pueden ponerse en posición de cuclillas mientras soportan peso a través de sus rodillas. A continuación se recuesta boca arriba, y se llevan las rodillas semiabiertas hacia el pecho realizando una inhalación profunda ,finalmente se toma los pies con las manos por el lado externo de cada pierna.</p>
Postura del árbol	Descripción
	<p>Esta postura como su nombre indica representa a un árbol la cual consiste en poner la pierna que se queda en el aire apoyando la planta del pie en la rodilla del pie contrario, esto hace referencia al tronco del árbol, mientras que el pie apoyado y extendido en el suelo representa las raíces que lo anclan a la tierra, mientras que los brazos se extienden con las manos entrelazadas hacia arriba lo que representa las ramas creciendo hacia el cielo.</p>
Nadi Shodhana	Descripción
	<p>Este es un tipo de respiración purificadora que empieza inhalando el aire por ambas fosas nasales de la nariz. Luego se cierra una fosa nasal utilizando el dedo pulgar, y se realiza una exhalación y una inhalación de manera suave y completa. Se recomienda no forzar la respiración, de igual manera se realiza el mismo procedimiento con la otra fosa nasal, cabe recalcar que los ojos permanecen cerrados en todo momento.</p>
Majoryasana/ Gato	Descripción
	<p>En esta postura se imitan los movimientos del gato. Es un estiramiento relajante que ayuda a realizar una respiración profunda. Primero se tiene que poner en posición de cuadrupedia se adelanta el tronco con las manos separadas a la anchura de los hombros y las rodillas a la anchura de la cadera. Al momento de exhalar, se mete el ombligo hacia dentro, se genera una joroba en la espalda y se baja la cabeza al punto que esta esté entre los brazos.</p>
Majoryasana/ Vaca	Descripción
	<p>Esta postura es una combinación de dos asanas ya que por un lado se realiza la postura del gato, y por el otro la postura de la vaca esto quiere decir que se basa en arquear y redondear la espalda e ir alternando estos dos movimientos, todo esto en la posición de cuadrupedia. Se arquea la espalda y se baja la cabeza llevando la barbilla al pecho mientras se respira lentamente.</p>

3.4 Procedimiento

Para la intervención, inicialmente se contactó con la academia C-TRES la cual cuenta con tres disciplinas; 1) escalada deportiva, 2) telas aéreas y 3) gimnasia artística.

Al obtener la aceptación para el desarrollo de la investigación, se procedió a recopilar los consentimientos informados a los padres de familia para así poder realizar el estudio sin complicaciones. Se asistió a una competencia de gimnasia realizada en Cuenca (23 y 24 de Julio del 2022) cabe recalcar que las competencias en esta modalidad de gimnasia son escasas y poco frecuentes en la ciudad de Cuenca y más teniendo en cuenta las edades de las participantes, en dicho evento asistió la población para la investigación, a las cuales se les aplicó el inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R, esto para determinar los niveles de ansiedad en el que se encuentran antes de competir y previo a aplicar el programa Mindfulness; antes de la aplicación se dio a conocer el consentimiento informado a los padres en el cual se explicaba detalladamente los objetivos de la investigación, así como la confidencialidad de los datos.

Posterior a ello y pasado aproximadamente 3 meses, se empezó a aplicar el programa Mindfulness debido a lo mencionado anteriormente acerca de la frecuencia con la que se realizan estas competencias, para lo cual la intervención en general fue de lunes a sábado durante aproximadamente 45 a 60 minutos, todo ello durante 8 semanas que tuvo de duración el programa. La frecuencia de las sesiones fueron; las dos primeras semanas fueron de 6 días a la semana con una duración aproximada de 20 a 30 mins para adaptación y reconocimiento de la respiración, en la semana tres y cuatro se redujo un día de sesión pero se aumentó el tiempo de las demás sesiones de la semana para exploración corporal, en las semanas cinco y seis se redujo tres días ya que aumenta el tiempo de las sesiones y están enfocadas a conocer posiciones de hatha Yoga y analizar de donde inicia cada movimiento del cuerpo, en las últimas semanas siete y ocho se reduce totalmente las sesiones teniendo de una a dos clases a la semana ya que se centra totalmente en la autonomía de cada participante y la práctica que ellos crean conveniente habiendo ya recibido varias técnicas que les ayude a relajarse. Luego de las ocho semanas de aplicación se tuvo una segunda competencia de gimnasia en donde iban a competir de nuevo las participantes y luego de haber aplicado ya todo el programa, se les volvió a aplicar el inventario CSAI-2R esto para realizar una comparación de los niveles de ansiedad que presentaban antes y después de la aplicación del Mindfulness.

A continuación, se presenta la tabla N°2 en la que se muestra el Programa de Mindfulness Hatha Yoga, por semanas de aplicación, actividades y los resultados esperados del programa.

Tabla 2

Cronograma general de actividades y resultados esperados de las ocho semanas de aplicación

Semanas	Actividades	Resultados esperados
Semanas 1 y 2 	Prácticas diarias, 6 días a la semana, en diferentes momentos del día, atención a la respiración (10 minutos), exploración corporal (45 minutos), práctica informal (nuestra atención puesta momento a momento en las actividades cotidianas)	Acercamiento de la conciencia corporal, conocer los movimientos del cuerpo parte por parte.
Semanas 3 y 4 	Atención a la respiración (15-20 minutos), exploración corporal un día y Hatha Yoga al siguiente y así sucesivamente, práctica informal (durante la tercera semana préstale atención a algún acontecimiento agradable al día mientras éste ocurre y anótalo en tu agenda, y durante la cuarta semana, hacer lo mismo, pero ahora con un acontecimiento desagradable)	Conocer sobre el Hatha yoga e indagar en los ejercicios con los que se identifican las niñas
Semanas 5 y 6 	Meditación sentada (45 minutos) y Hatha Yoga otro día (puede ser sustituido por la Meditación sentado o por la Exploración corporal) Meditación mientras se camina	Con los ejercicios aprendidos, las herramientas con las que más se identifiquen puedan utilizar según su necesidad para relajarse.
Semana 7 	Se hace una práctica de 45 minutos diarios repartidos en las 3 prácticas indicadas según las necesidades personales, meditación sentada Hatha Yoga y exploración corporal	Realizar meditación según las necesidades del cuerpo de las participantes

Semana 8



(ya estamos en disposición de diseñar como queramos nuestra práctica diaria, decidiendo qué técnica o técnicas deseamos utilizar) Meditación sentado y/o Hatha Yoga y/o exploración corporal. Las participantes cuenten sus experiencias y ellas mismo realicen autónomamente sus movimientos y meditación.

Nota. En esta tabla se muestran las posturas más importantes y de mayor complejidad realizadas en el estudio

A continuación, se observa en la tabla N° 3 los ejercicios realizados en la semana 1 en donde hay 5 sesiones de una duración aproximada de 20 a 40 minutos respectivamente. Esta propuesta se plantea para el proceso adaptativo de las deportistas, considerando que es una nueva practica en las mismas. Posteriormente en las otras semanas, el número de sesiones por semana reduce e incrementa el tiempo de aplicación.

SEMANA 1 (1 noviembre-5 noviembre)

Martes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso	25 min	Hacer meditación sentadas: columna vertebral erguida, hacen conciencia de su cuerpo, respiración de cuadrado (inhalar, mantener, exhalar, mantener). Exploración corporal: recostadas en posición de descanso en el suelo (savanasa) vamos a ir estirando cada parte del cuerpo (dedos, manos)	Primer acercamiento de la conciencia corporal, conocer los movimientos del cuerpo. Practicar la respiración	Asisten 29 participantes (hubo una inasistencia por enfermedad) todas realizan los ejercicios en un lugar cómodo
Miércoles	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso	30 min	Exploración corporal similar al día lunes (movimiento de dedos de manos y pies). Meditación enfocada a la autoidentificación del cuerpo. Respiración Nadi shodhana (respiración alternada por cada orificio de la nariz) Tarea: Explicación de la atención plena a las actividades diarias (lavarse los dientes, comer, la temperatura de la comida).	Acercamiento de la conciencia corporal, seguir conociendo los movimientos del cuerpo parte por parte.	Asisten 29 participantes (una estaba enferma) aprendieron a respirar de dos maneras diferentes, aplicando las indicaciones de la maestra.
Jueves	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso	30 a 35min	Exploración corporal. Meditación enfocada a la autoidentificación del cuerpo (Nadi Shodhana). Tarea: Explicación de la atención plena a las actividades diarias (comentar en clase como pusieron atención a lo que realizaron en el día)	Acercamiento de la conciencia corporal, seguir conociendo los movimientos del cuerpo parte por parte	Asisten 32 participantes, aprendieron a poner atención en los pasos que dan y la velocidad de sus movimientos con los ojos cerrados
Viernes	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso	40min	Exploración corporal. Meditación (respiración del cuadrado) enfocada a la autoidentificación del cuerpo. Tarea: Explicación de la atención plena a las actividades diarias	Acercamiento de la conciencia corporal, seguir conociendo los movimientos del cuerpo parte por parte	Asisten 30 participantes, aprendieron a poner atención en los pasos que daban (asentando solo talones solo puntas de pies)
Sábado	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso	40min	Meditación enfocada a la autoidentificación del cuerpo, respiración del cuadrado (6 tiempos) y al exhalar realizan sonidos con su boca. Tarea: atención plena a las actividades diarias comentar en la siguiente sesión	Acercamiento de la conciencia corporal, seguir conociendo los movimientos del cuerpo parte por parte	Asisten 29 participantes Aprenden a soltar de manera mas equitativa el aire para mantenerse relajadas.

En la tabla N° 4 de la segunda semana se realizaron menos ejercicios de exploración corporal y más ejercicios libres para aprender donde inicia cada movimiento, las sesiones se realizaron con una duración de 40 a 45 min.

Tabla 4

Cronograma específico de actividades por día de la segunda semana

SEMANA 2 (7 noviembre-12 noviembre)

Lunes	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Pañoleta Espacio Silencioso	40min	Reducir el tiempo de exploración corporal de quietud y empezar a aumentar el tiempo de exploración corporal en movimiento con ojos cerrados (movimientos libres, escuchar el cuerpo sin seguir a alguien y solo moverse)	Conocer más acerca de los movimientos libres	Asisten 30 participantes, se concentraron más ya que no había sonidos alrededor, se vendaron los ojos con la pañoleta y realizaron movimientos mas libres. Algunas niñas todavía tienen algo de vergüenza en realizar ciertas indicaciones.
Martes	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Pañoleta Espacio Silencioso	45min	Reducir el tiempo de exploración corporal de quietud y empezar a aumentar el tiempo de exploración corporal en movimiento con ojos cerrados (movimientos libres, escuchar el cuerpo sin seguir a alguien moviendo brazos, y piernas) (saludo al sol)	Conocer más acerca de los movimientos libres	Asisten 31 participantes, La maestra les dio indicaciones, y con los ojos vendados ellas realizaban los movimientos.
Miércoles	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Pañoleta Espacio Silencioso	45min	Reducir el tiempo de exploración corporal de quietud y empezar a aumentar el tiempo de exploración corporal en movimiento con ojos cerrados (movimientos libres, escuchar el cuerpo sin seguir a alguien y solo moverse)	Conocer más acerca de los movimientos libres	Asisten 27 participantes, por temporada de exámenes algunas niñas faltaron a la clase ; Realizaron movimientos con el torso y los hombros.
Jueves	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones

Pañoleta, Espacio Silencioso	45min	Reducir el tiempo de exploración corporal de quietud y empezar a aumentar el tiempo de exploración	Conocer más acerca de los	Asisten 29 participantes, por semana de exámenes; realizaron movimientos con la
------------------------------------	-------	--	---------------------------	---

Viernes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
			corporal en movimiento con ojos cerrados (movimientos libres, escuchar el cuerpo sin seguir a alguien y solo moverse)	movimientos libres	cadera y piernas, todas están más cómodas y sin pena de realizar movimientos libres
	Espacio Silencioso	40min	Reducir el tiempo de exploración corporal de quietud y empezar a aumentar el tiempo de exploración corporal en movimiento (movimientos libres, escuchar el cuerpo sin seguir a alguien y solo moverse) ya sin vendarse los ojos	Conocer más acerca de los movimientos libres	Asisten 29 participantes, Realizan en total silencio los movimientos aprendidos entre la semana con la guía de la maestra.
Sábado	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso	45min	Reducir el tiempo de exploración corporal de quietud y empezar a aumentar el tiempo de exploración corporal en movimiento (movimientos libres, escuchar el cuerpo sin seguir a alguien y solo moverse) ya sin vendarse los ojos.	Conocer más acerca de los movimientos libres	Asisten 31 participantes, Realizan en total silencio los movimientos aprendidos entre la semana con la guía de la maestra. También realizan un poco de meditación.

En la tabla N°5 la tercera semana se realizaron ejercicios de introducción al Hatha Yoga enfocado en la parte inferior del cuerpo y conocer más sobre la conciencia plena (enfocar toda la atención a una actividad específica), cabe recalcar que mientras fueron avanzando las semanas y la dificultad aumento, la cantidad de sesiones se redujeron, esta semana tuvo una duración de 45 min.

Tabla 5
Cronograma específico de actividades por día de la tercera semana

SEMANA 3 (14 noviembre-18 noviembre)

Lunes	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso	45min	Introducción al Hatha Yoga enfocado en el flexo solar. Exploración corporal	Conocer sobre el Hatha yoga e indagar en los ejercicios con los que se identifican las niñas	Asisten 29 participantes, realizaron movimientos con el torso y la cabeza.
Martes	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso Papel higiénico	45min	Exploración Corporal: Conociendo la conciencia interna de ellas para indagar con que movimientos se identifican.	Conocer sobre el Hatha yoga e indagar en los ejercicios con los que se identifican las niñas (posición del árbol)	Asisten 30 participantes, realizaron movimientos con todo su cuerpo identificando el inicio de cada uno
Miércoles	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso Papel higiénico	45min	Introducción al Hatha Yoga enfocado en piernas conciencia pélvica	Conocer sobre el Hatha yoga e indagar en los ejercicios con los que se identifican las niñas	Asisten 31 participantes, realizaron movimientos con la cadera y pelvis para conocer el alcance del movimiento en estas partes específicas
Jueves	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio silencioso Papel higiénico	45min	Exploración Corporal: Conociendo la conciencia interna de ellas para indagar con que movimientos se identifican.	Conocer sobre el Hatha yoga e indagar en los ejercicios con los que se identifican las niñas (posturas gato y vaca)	Asisten 29 participantes, realizaron movimientos de respiración y autoconciencia, indagando cuales prefieren realizar
Viernes	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones

Espacio silencioso	45min	Introducción al Hatha Yoga enfocado en el equilibrio	Conocer sobre el Hatha yoga e indagar en los ejercicios con los que se identifican las niñas	Asisten 30 participantes, realizaron movimientos con ambas piernas manteniendo equilibrio sobre una e intercalando ambas piernas, de igual manera lo realizaron con sus brazos (posición de cubito ventral)
--------------------	-------	--	--	---

En la siguiente tabla N°6 de la cuarta semana se realizaron ejercicios de exploración corporal alternando con Hatha Yoga utilizando todas las partes del cuerpo, mientras fueron avanzando las semanas y la dificultad aumento, las cantidad de sesiones se redujeron, esta semana tuvo una duración de 45 min.

Tabla 6
Cronograma específico de actividades por día de la cuarta semana
SEMANA 4 (21 noviembre-25 noviembre)

Lunes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	45min	Hatha yoga enfocado en la cabeza y coronilla	Indagar y conocer el Hatha yoga desde otras partes del cuerpo	Asisten 28 participantes, realizaron movimientos con su cabeza, (arriba y abajo, a los lados y en círculos)
Martes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	45min	Exploración Corporal	Indagar y conocer el otras partes del cuerpo con las que se pueden generar movimientos	Asisten 31 participantes, realizaron movimientos con todo su cuerpo enfocándose en la parte final del mov, (que sienten y como terminan cada actividad)
Miércoles	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	45min	Hatha yoga enfocado en brazos, y manos	Indagar y conocer el Hatha yoga desde otras partes del cuerpo	Asisten 31 participantes, realizaron movimientos con sus brazos (primero sintiendo el grosor del brazo si es largo, corto, relleno y definiendo diferentes características para que conozcan su cuerpo)
Jueves	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	45min	Exploración Corporal	Indagar y conocer el otras partes del cuerpo con las que se pueden generar movimientos	Asisten 30 participantes, realizaron movimientos con todo el cuerpo definiendo cuales son mas móviles y cuales producen menos movimiento
Viernes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	45min	Hatha yoga enfocado en mirada	Indagar y conocer el Hatha yoga desde otras partes del cuerpo	Asisten 29 participantes, realizaron movimientos con mirada netamente a la parte del cuerpo con la que estaban realizando los movimientos) máxima concentración)

En la tabla N° 7 de la quinta semana se realizaron ejercicios netamente de Hatha Yoga enfocados en las diversas necesidades de las participantes, la cantidad de sesiones se redujeron y aumento el tiempo de duración de cada sesión a 50 min

Tabla 7

Cronograma específico de actividades por día de la quinta semana

SEMANA 5 (28 noviembre-1 de diciembre)

Lunes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	50min	Hatha Yoga	Brindarles herramientas y nombres de los ejercicios con los que más se identifiquen para que puedan utilizarlos según su necesidad.	Asisten 30 participantes, realizaron movimientos autónomos que ya aprendieron, solo con las piernas (moviendo arriba, abajo, a los lados, y sacudiendo)
Martes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	50min	Hatha Yoga	Brindarles herramientas y nombres de los ejercicios con los que más se identifiquen para que puedan utilizarlos según su necesidad.	Asisten 30 participantes, realizaron movimientos autónomos con la parte de los brazos, en distintas direcciones
Miércoles	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	50min	Hatha Yoga	Brindarles herramientas y nombres de los ejercicios con los que más se identifiquen para que puedan utilizarlos según su necesidad.	Asisten 31 participantes, realizaron movimientos con la parte del torso, y realizando diferentes posiciones (saludo al sol)
Jueves	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	50min	Meditación	Realizar meditación según las necesidades del cuerpo de las participantes puede ser sentadas o acostadas.	Asisten 28 participantes, realizaron movimientos con los pies (moviendo los dedos y realizando pisadas fuertes o delicadas)

En la tabla N°8 de la sexta semana se realizaron ejercicios enfocados en la elección autónoma de cada participante durando cada sesión 55min.

Lunes	Recursos	Tiempo :	Actividades s	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	55min	Meditación	Realizar meditación según las necesidades del cuerpo de las participantes puede ser sentadas o acostadas.(savansana)	Asisten 31 participantes, realizaron movimientos con la maestra (mov ya aprendidos) solo acostadas y moviendo la parte inferior delcuerpo
Martes	Recursos	Tiempo :	Actividades s	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	55min	Hatha Yoga	Realizar ejercicios con los que más seidentifiquen para que puedan utilizarlos según su necesidad.	Asisten 29 participantes, realizaron movimientos que les hicieran sentir cómodos utilizando cualquiera de las respiraciones aprendidas
Miércoles s	Recursos	Tiempo :	Actividades s	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	55min	Meditación	Realizar meditación según las necesidades del cuerpo de las participantes puede ser sentadas o acostadas.	Asisten 26 participantes, realizaron movimientos con con la maestra (mov ya aprendidos) solo sentadas y moviendo la partesuperior del cuerpo.
Jueves	Recursos	Tiempo :	Actividades s	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	55min	Hatha Yoga	Realizar ejercicios con los que más se identifiquen para que puedanutilizarlos según su necesidad.	Asisten 28 participantes, realizaron movimientos con netamente con los brazos y pies (enfocando en sacudir y la sensación que sientenen ese momento)

En la tabla N°9 de la séptima y octava semana se realizaron ejercicios centrados en la individualidad de cada participante utilizando la meditación y Hatha Yoga, tuvieron una duración de 55 min a una hora y 20 min, reduciendo así los días de sesión.

Cronograma específico de actividades por día de la séptima semana y octava semana

SEMANA 7 (12 diciembre-14 diciembre)					
Lunes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo. Música de relajación (olas del mar)	55min	Hatha Yoga	Realizar ejercicios con los que más se identifiquen para que puedan utilizarlos según su necesidad.	Asisten 27 participantes, realizaron movimientos con Todo su cuerpo mientras son guiadas por la maestra con música relajante.
Martes	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo Música de relajación (olas del mar)	55min	Meditación	Realizar meditación según las necesidades del cuerpo de las participantes puede ser sentadas o acostadas.	Asisten 30 participantes, realizaron movimientos con los brazos y piernas en la posición acostadas de cubito dorsal y guiadas por palabras de motivación y agradecimiento guiadas por la maestra
Miércoles	Recursos	Tiempo:	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	60 min	Hatha Yoga	Realizar ejercicios con los que más se identifiquen para que puedan utilizarlos según su necesidad.	Asisten 30 participantes, realizaron movimientos con la cadera y piernas, (posición parada de cabeza controlando cada movimiento y realizando de manera lenta con música relajante)
SEMANA 8 (19 diciembre)					
Lunes	Recursos	Tiempo	Actividades	Objetivo	Observaciones
	Espacio Silencioso y cómodo	Una hora 20min	Meditación y HathaYoga con acompañamiento.	Incentivar a que las participantes cuenten sus experiencias y ellas mismas realicen autónomamente sus movimientos y meditación.	Asisten 30 participantes, todas manejan autónomamente su practica con los ejercicios enseñados en las semanas pasadas, utilizando la respiración que mejor se adapta a ellas y con música relajante para que se dejen guiar por los sonidos)

3.5 Análisis de datos.

Para la realización de la base de datos se usó el programa Excel en el cual se agruparon los datos acordes a las subescalas de la ansiedad, a partir de ello se utilizó el programa estadístico IBM SPSS en su versión 25 para clasificar, analizar y comparar los resultados de acuerdo a las subescalas del inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R. Del mismo modo se efectuaron datos estadísticos descriptivos como media, desviación estándar y máximo y mínimo. Se realizó las pruebas de normalidad de Shapiro Wilk, debido a que es una muestra pequeña y e debe verificar la normalidad que tienen las distintas sub escalas en pre y post test.

También se efectuó la prueba T de datos pareados, para comparar las medias de los valores obtenido en el pretest y posttest, posterior a la implementación del programa Mindfulness. Por último, se realizó una comparación de los puntajes de cada subescala en pre y post implementación del programa, todo ello para poder evidenciar los efectos del Programa de Mindfulness.

Capítulo IV: Resultados

4.1 Resultados

A continuación, se presentan los resultados más significativos de la investigación en curso.

Pruebas de normalidad

Al contar con una muestra menor a 50 participantes usamos la prueba de normalidad de Shapiro — Wilk. Cuando el valor de P es igual o menor a 0.05 nos dice que los datos no presentan normalidad, en cambio, si el valor de P es mayor a dicho valor los datos presentan normalidad.

Para nuestro conjunto de datos se tuvo la normalidad de las tres subescalas de nuestro inventario en pre y post test, obteniendo las siguientes normalidades: en el caso de ansiedad cognitiva en pre test el valor de $P=0,48$ presentando normalidad en sus datos, mientras que, en el post test tiene un valor de $P=0$ por lo que no presenta normalidad; en el caso de la ansiedad somática en el pre test es valor de $P=0,55$ presentando normalidad en sus resultados, mientras que, en el post test el valor de $P=0,03$ por lo que no tiene normalidad datos; por último, en autoconfianza en el pre test el valor de $P=0,052$ por lo que presenta normalidad en sus datos, por otro lado, en el post test no presenta normalidad con $P=0$.

En las tres sub escalas del inventario CSAI2R los pre test presentan normalidad en sus datos y los posts test no presentan normalidad, es por ello que para encontrar la normalidad tanto en pre y post test se realizó la diferencia de normalidad tal y como se observa en la Tabla 4.

Tabla 4

Subescalas	Sig.
A. Cognitiva	0,489
A. Somática	0,522
Autoconfianza	0,052

Nota. En la tabla 4 se puede evidenciar que las tres sub escalas presentan normalidad en sus datos.

En la tabla N°5 se puede observar los datos descriptivos y los grupos de edades consideradas en el estudio.

Tabla 5

Tabla de datos descriptivos con rango de edades

RANGO DE EDADES		
GRUPOS	N°	% Acumulado
6 a 8 años	10	33,33
9 a 11 años	15	50
12 a 13 años	5	16.66

En la siguiente tabla se detalla los estadísticos descriptivos de nuestra población para lo cual se obtuvo la media, desviación estándar, máximo y mínimo (Tabla 6).

Tabla 6

Estadísticos descriptivos de los datos de la población

	Media (DE)	Max – Min
Edad	7,10 (0,87)	8 – 6
Edad	9,80 (0,94)	11 – 9
Edad	12,40 (0,54)	13 - 12

Para el análisis de los datos se obtuvo la media, desviación estándar y el máximo y mínimo de las subescalas evaluadas tanto en pre test como en post test. Dentro de la ansiedad cognitiva se puede observar una diferencia en sus medias siendo el post test mejor que el pre test. De igual manera, en la ansiedad somática se evidencia que las medias de post test son mejores que en el pre test. Por último, en la autoconfianza se observa que las medias son superiores en el post test que en el pre test. (Tabla 7)

Tabla 5

Subescalas	Pre-test		Post-test	
	Media (DE)	Max - Min	Media (DE)	Max - Min
A Cognitiva	10,63 (2,93)	17 - 5	18,73 (1,20)	20 - 15
A Somática	17,13 (3,15)	24 - 11	27,23 (2,26)	31 - 20
Autoconfianza	12,83 (2,03)	17 - 10	16,97 (2,64)	20 - 5

Pruebas T

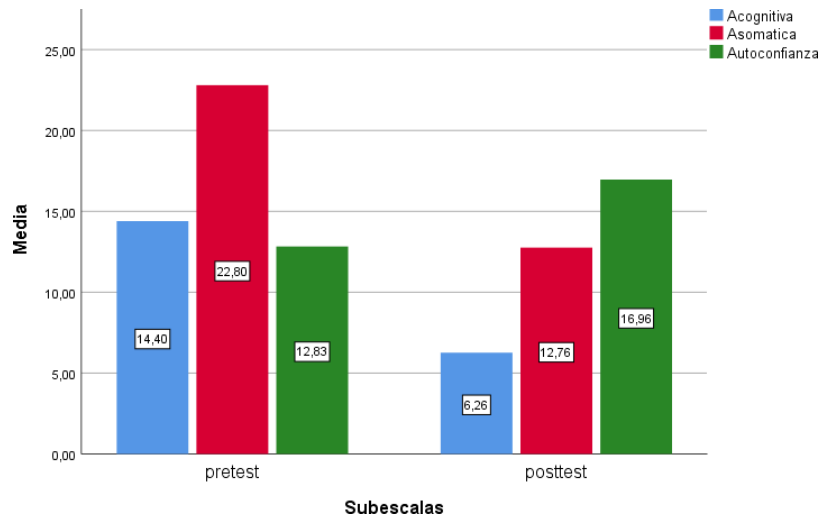
En la tabla N°8 se presenta a continuación se puede observar la media, la DE, el máximo y el mínimo de la diferencia entre el post y el pre test. Se evidencia que en las pruebas evaluadas los resultados son positivos de acuerdo a sus medias. Por último, se evidencia que en todas las pruebas se obtuvo diferencias estadísticamente significativas es decir valor $p \leq 0.005$.

Tabla 8

Subescalas	Diferencia post - pre test		Valor p ^a
	Media (DE)	Max - Min	
A. Cognitiva	8,13 (3,14)	9,30; 6,95	0,000
A. Somática	4,43 (3,53)	-3,11; 5,75	- 0,000
Autoconfianza	4,13 (2,92)	-3,04; 5,22	- 0,000

Figura 1

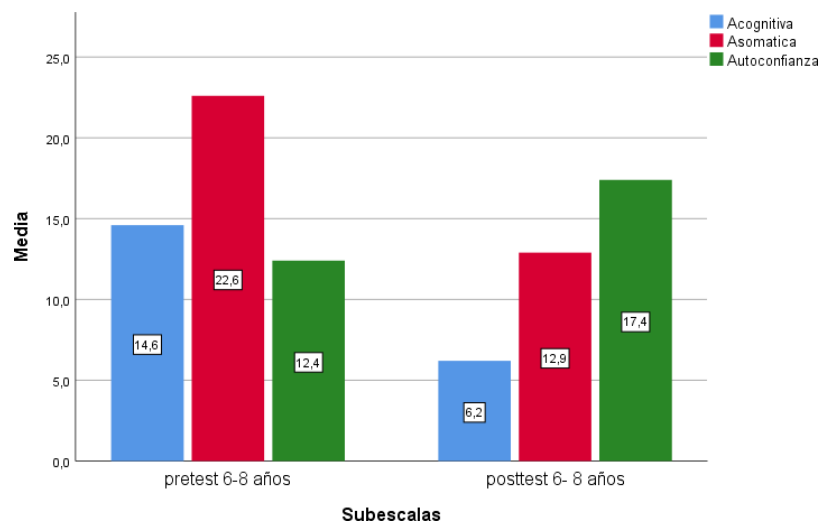
Grafica de barras de las medias de pre y post test en las 3 subescalas del inventario CSAI2R



Nota. Se puede evidenciar que las medias de ansiedad cognitiva y ansiedad somática disminuyeron considerablemente mientras que, la media de autoconfianza aumento.

A continuación, se presenta la gráfica de barras de pre y post test en las 3 subescalas del inventario CSAI2R según el rango de edad de 6 – 8 años.

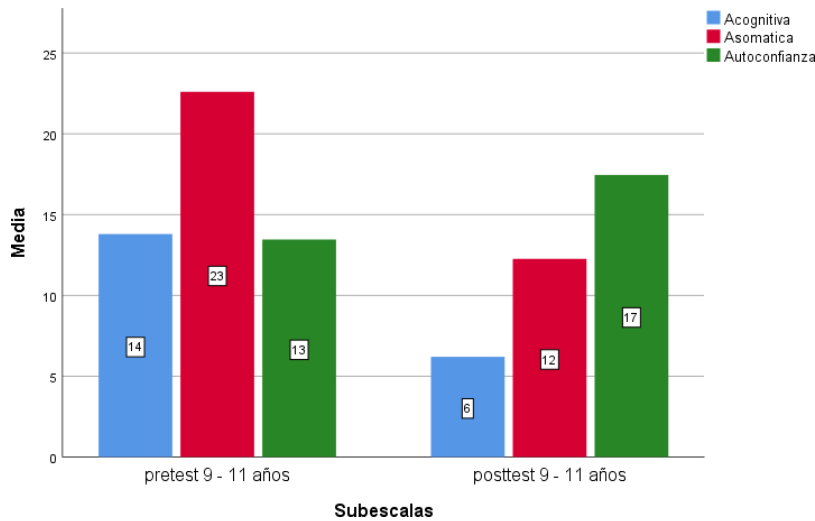
Figura 2



Nota. Se evidencia que en este grupo (6 – 8 años) las medias de ansiedad cognitiva y ansiedad somática disminuyeron considerablemente mientras que, la media de autoconfianza aumento.

A continuación, se presenta la gráfica de barras de pre y post test en las 3 subescalas del inventario CSAI2R según el rango de edad de 9 – 11 años.

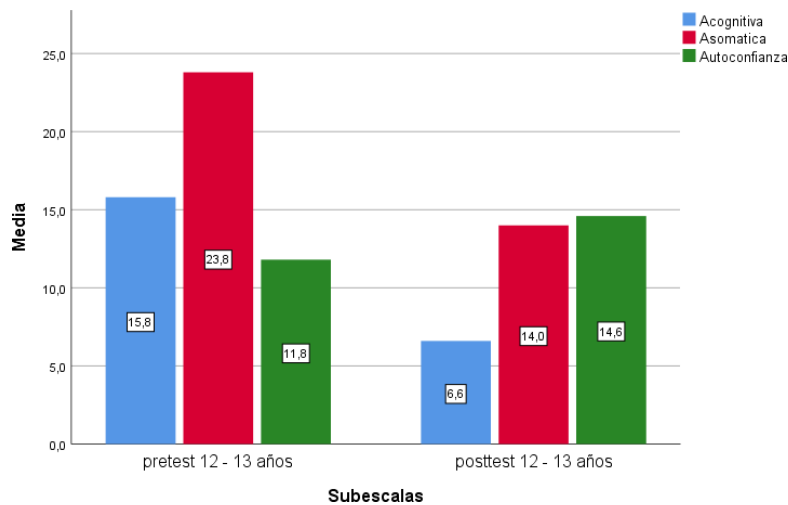
Figura 3



Nota. En este grupo (9 – 11 años) se evidencia una mayor disminución de ansiedad cognitiva con respecto al resto de subescalas.

A continuación, se presenta la gráfica de barras de pre y post test en las 3 subescalas del inventario CSAI2R según el rango de edad de 12 – 13 años.

Figura 4



Nota. En este grupo (12 – 13 años) se puede observar una similitud entre la ansiedad somática y la autoconfianza en el post test, de manera positiva.

En conclusión, en cuanto al rango de edad de las participantes y las distintas subescalas hubo una disminución más significativa en la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática disminuyó de manera similar en los tres rangos de edad y finalmente se evidencia una mejora significativa en la autoconfianza de los tres rangos.

4.2 Conclusiones

Acorde a los objetivos planteados en nuestra investigación se puede concluir que el programa Mindfulness Hatha Yoga tuvo un efecto positivo, demostrando diferencias estadísticamente significativas en todas las subescalas que se evaluaron tanto en ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, esto con la ayuda del inventario CSAI-2R. La aplicación inicial del inventario nos proporcionó los datos correspondientes para su posterior análisis, ya que al determinar los niveles de ansiedad se pudo clasificar con los puntajes correspondiente.

También se implementó el programa Mindfulness con la ayuda de Carolina Espinoza quien se encargó de guiar las sesiones de la siguiente manera se trabajó con 6 sesiones durante las dos primeras semanas con una duración de 25 a 45 minutos, la tercera y cuarta semana las sesiones fueron de 40 a 45min con una frecuencia de cinco días a la semana, la quinta y sexta semana las sesiones se extendieron hasta 55 minutos y de igual manera reduciendo las sesiones hasta tres veces por semana, por último las semanas siete y ocho tuvieron una duración hasta alrededor de una hora, teniendo la semana 8 una única sesión con la duración más larga hasta una hora y veinte minutos, esto debido a que mientras transcurrían las

semanas los ejercicios eran más largos permitiendo a las participantes tener la autonomía de realizar la última sesión con los ejercicios aprendidos.

Finalmente, luego de la implementación del programa Mindfulness la evaluación con el inventario CSAI-2R de 18 ítems nos dio a conocer la mejora que tuvieron las niñas gimnastas en las subescalas evaluadas.

4.3 Discusión

Este trabajo tuvo como objetivo evidenciar el efecto del programa Mindfulness basado en Hatha Yoga. En total se trabajó con 30 niñas durante aproximadamente 7 meses, 2 meses en la aplicación del programa y 5 meses en el transcurso de aplicar el pre y post test debido a la frecuencia con la que se realizaban las competencias. Al contar con una muestra menor a 50 participantes usamos la prueba de normalidad de Shapiro — Wilk. Cuando el valor de P es igual o menor a 0.05 nos dice que los datos no presentan normalidad, en cambio, si el valor de P es mayor a dicho valor los datos presentan normalidad. Para el análisis de los datos se obtuvo la media, desviación estándar y el máximo y mínimo de las subescalas evaluadas tanto en pre test como en post test. Finalmente se determinó que el programa Mindfulness tuvo efectos positivos en la academia CTRES, mostrando una disminución significativa en los niveles de ansiedad previo a una competencia.

De igual manera Shannon et al. (2020) en su estudio propuso determinar la relación entre mindfulness, bienestar y estrés en estudiantes-deportistas, y evaluar el rol de la satisfacción de la autonomía para un bienestar óptimo. Se encontró que mindfulness en cuanto a el estrés, es pronosticado de manera directa y negativa por el mindfulness ($\beta = -.42$, $p < .001$), satisfacción de la autonomía ($\beta = -.57$, $p < .001$) y Bienestar ($\beta = -.72$, $p < .001$). Estos resultados están en concordancia con la investigación propuesta, ya que se concluye que el mindfulness favorece al bienestar y reducción de estrés, Por otro lado, el estudio de Shanon et. Al. (2020) estudia otras variables tales como el bienestar y la satisfacción de la autonomía las cuales evidentemente no se evalúa en nuestro estudio, sin embargo, se ha considerado dentro de las recomendaciones propuestas de estudios longitudinales, que permitan aumentar las variables de estudio como lo propone este autor.

En el mismo contexto, el estudio de Torrealva y Bossio, (2019) se evaluó la eficacia de un programa basado en la atención plena para reducir la ansiedad competitiva en los atletas de artes marciales mediante una variedad de estrategias, como el bodyscan, el yoga consciente y mindfulness. En general, se ha demostrado que la intervención es eficaz para reducir la ansiedad por la competencia. Como resultado, los participantes del grupo experimental mostraron cambios significativos en los niveles de ansiedad previos a la competencia en

comparación con el grupo de control. Esto demuestra el efecto autorizado del entrenamiento de atención plena en el manejo de la ansiedad. Así mismo, en nuestro estudio se utilizó el programa Mindfulness para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva compaginando los resultados con los antes mencionados, y enfatizando en la búsqueda de propuestas innovadoras como la aplicación de programas para reducir la ansiedad y estrés en deportistas y buscar el rendimiento óptimo en los mismos.

Adicionalmente, Jones et al. (2020) tuvieron como propósito investigar la influencia del programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en el bienestar psicológico, sueño, habilidades atléticas de adaptación, y desempeño deportivo en un equipo universitario de remo. El diseño la intervención fue de 9 semanas, con 8 sesiones grupales de 75 minutos y la práctica diaria en casa de 10 minutos antes de dormir. Cada sesión tuvo como objetivo facilitar el mindfulness a través de meditaciones guiadas y discusiones grupales. A diferencia de la estructura original el tiempo de cada sesión se redujo en 50%. En adición, se encontró que los niveles de mindfulness aumentaron de forma significativa ($t=-2.646$, $p=.02$, $d= .69$), de igual forma mejoraron los niveles de bienestar, ya que en el grupo MBSR disminuyeron de manera significativa los puntajes ($t=2.864$, $p=.013$, $d=.77$). Además, la intervención favoreció a la mejora de la calidad de sueño; con relación al rendimiento deportivo, no se observó un efecto directo de la intervención. Es así que, en nuestro contexto se puede evidenciar que la manera de estructurar las sesiones y la implementación de un programa basado en mindfulness es muy similar a la de Jones et al. (2020).

4.4 Limitaciones y recomendaciones

Los resultados fueron positivos; sin embargo, las limitaciones que hemos podido evidenciar en esta investigación, se detallan a continuación:

- El tamaño de la muestra es pequeña y complica encontrar relaciones significativas entre las variables planteadas, por lo tanto, tener una muestra más grande puede ayudar a tener una mejor representatividad de los datos arrojados en la investigación.
- Por otro lado, el género es una variable a considerar, ya que la gimnasia al ser conocida y practicada en gran medida por mujeres, reduce el análisis de datos, a futuro se recomienda recolectar datos en población masculina.
- Otra limitación del presente trabajo fue no realizar un estudio longitudinal con seguimiento para evaluar si los resultados se mantenían, es decir, se debería aplicar varias veces el programa para competencias futuras.

- Asimismo, habría sido relevante estudiar otras variables que podrían estar relacionadas con la ansiedad precompetitiva tales como: la influencia que tienen los padres en las niñas al momento de competir, alimentación, los entrenadores, etc.

Como recomendaciones se puede decir que el programa Mindfulness / hatha yoga, podría aplicarse en distintas modalidades de gimnasia e incluso en otros deportes; se podrían analizar diferencias significativas en cuanto a los factores que intervienen en cada una de estas ramas.

Referencias

- Anshel, M. (1995). Anxiety. En T. Morris y J. Summers (eds.): Sport Psychology: Theory, applications & issues (pp. 29-62). Brisbane, CA: John Wiley & Sons
- Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. (1991). Dictionary of the sport and exercise sciences. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Aragón, S (2006). La ansiedad en el deporte, volumen n. 95, 1-1. Recuperado el 13 de Octubre de 2022, <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Arenas A. y Aguirre H. (2014). Ansiedad-estado a lo largo de las fases de competencia deportiva. *Lúdica pedagógica*, 1(19).
- Arenas, J., Castellanos, V., Aguirre, H., Trujillo, C., y Núñez, A. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios: análisis de la competencia deportiva en la educación superior. *Argentina Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405. [fecha de Consulta 14 de Noviembre de 2021]. ISSN: 0325-8203. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18054403009>
- Aroni Checmapocco, L. R. (2019). Ansiedad precompetitiva en jugadoras de la categoría juvenil que participan en el campeonato de voleibol femenino de la Región Inka.
- Arruza Gabilondo, J.A.; González Rodríguez, O.; Palacios Moreno, M.; Arribas Galarraga, S. y Cecchini Estrada, J.A. (). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI2 RE) mediante una aplicación web / Validation of the Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2 RE) through a web application. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 12 (47) pp. 539-556. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista47/artvalidacion300.htm>
- Asanza Espinosa, G. R., & Rocano Deleg, W. E. (2017). *Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la Federación Deportiva Del Azuay* (Bachelor's thesis). Retrieved from <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26997>
- Blanco, C. M. C., & Castro, A. B. S. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, (27), 10.
- Bono Cabre, R. (2012). Diseños cuasi-experimentales y longitudinales. <http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/30783>
- Caicedo Cavagnis, Estefanía E., y Pereno, Germán I., y de la Vega Marcos, Ricardo (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a población deportiva
- Campillo, P., T., Doremus, T., y Hespel, J.M. (2007). Pedaling analysis in BMX by telemetric collection of mechanic variables. *Brazilian Journal of Biomotricity*. V.1, N. 2, 15-27.

- Campos, G.G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, J. C., Ortega, F. Z., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento de deporte: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3- 6.
- Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF Revista Digital*, 3(13). Recuperado el 14 de octubre de 2022, desde <http://emasf.webcindario.com/ARCHIVO.htm#salud>.
- Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F. (2019). Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada. *Journal of Sport and Health Research*. 11(3):241- 250.
- Chaves Brenes, W., & Sánchez Villalobos, K. (2007). Validación y confiabilidad de la versión modificada del CSAI-2R en español, tomando como criterio el STAI-E en atletas de deportes individuales y colectivos.
- Club de Gimnasia Burgos (2022). *Historia de la Gimnasia*. Club Gimnasia Burgos. <https://www.clubgimnasiaburgos.es/historia-de-la-gimnasia.html>
- Conesa, E. (2015). Valoración de la columna en el plano sagital y extensibilidad isquiosural en Gimnasia Estética de Grupo. [Tesis Doctoral]. Murcia. Universidad de Murcia.
- Conesa, E., & Gallego, F. M. M. (2015). La gimnasia estética de grupo, un nuevo modelo de competición. *Sport TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 4(2), 41-46. <https://revistas.um.es/sportk/article/view/242931/184411>
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(4), 519-533.
- DAMIANI, I. R.; SILVA, A. M. *Práticas Corporais Vol. 1 Gênese de um Movimento Investigativo em Educação Física*. Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005. v. 1
- D'Angelo, Ana. (2018). De swamis a gurúes: Una genealogía histórica de los tipos de yoga practicados en Argentina: entre el neo-hinduismo y la Nueva Era. *Sociedad y religión*, 28(49), 101-134. Recuperado en 06 de octubre de 2022, de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-70812018000100005&lng=es&tlng=es.
- Del Deporte, 27(1), 115-122. Recuperado de <https://www.rpd-online.com/article/view/v27-n1-palmi-planas-sole>

Del Valle, A. F. (1996). *gimnasia rítmica deportiva: aspectos y evolución*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=PS9HCSj6PkcC&oi=fnd&pg=PA7&dq=gimnasia+ritmica+conceptos&ots=3bJH1IAiES&sig=xMaS-51-u8LKRnq7Qg2KrhUryWI#v=onepage&q=gimnasia%20ritmica%20conceptos&f=false>

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Dunn, J. G. H. y Syrotuik, D. G. (2003) Una investigación de las disposiciones de preocupación multidimensionales en un deporte de alto contacto. *Psicología del Deporte y el Ejercicio*,4, 265-282.

El rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Revista Retos*, 32, 172-177.

Enciclopedia Concepto. (11 de junio de 2022). Gimnasia Rítmica. <https://concepto.de/gimnasia-ritmica/> ANGEL, J. *Ciné Parkour: a cinematic and theoretical contribution to the understanding of the practice of parkour*. 2011. PhD 2011

Espejel, A. P., Walle, J. L., & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 55-70.

ESPINOSA TELLES, Y., ESPINOSA SANTOS, Y. y GARCIA GOMEZ, F. (2022). LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN ATLETAS DE GIMNASIA ARTÍSTICA. *REVISTA EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y SALUD*, 5(9), 68-80. Recuperado a partir de <http://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/index.php/REDFIDS/article/view/3308>

Federación Vasca de Gimnasia (2022). *Disciplinas*. Federación Vasca de Gimnasia. <https://federacionvascagimnasia.com/federacion/>

Fernández, E. M. A., Río, G. L., & Fernández, C. A. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1),150-155.

Física UCM, 21(2). 1-13. <https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/19046/u728394.pdf?sequence=1>

Gallardo, J. S. P., & Azevedo, L. H. R. (Eds.). (2007). *Fundamentos básicos da ginástica acrobática competitiva*. São Paulo: Editora Autores Associados.

García, A. (26 de octubre de 2022). Disciplinas. Federación vasca de gimnasia. Recuperado el 2 de noviembre de 2022 <https://federacionvascagimnasia.com/federacion/>

González, R. A. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13617/1/relacion-autoconfianza-ansiedad.pdf>

Gothe, N., Pontifex, M. B., Hillman, C. y McAuley, E. (2013). The acute effects of yoga on executive function. *Journal of Physical Activity & Health*, 10(4), 488- 495. doi:10.1123/jpah.10.4.488

Grossman, P., y Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 219-239. DOI: 10.1080/14639947.2011.564841

Guarín, S. (2002). Estadística aplicada. <http://uprid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/1450>

Guerra Santiesteban, José Ramón, Gutiérrez Cruz, Manuel, Zavala Plaza, Melvin, Singre Álvarez, Juan, Goosdenovich Campoverde, David, & Romero Frómata, Edgardo. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-

177. Recuperado en 14 de octubre de 2022, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es.

Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J., & Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46.

Hanton, S., Neil, R., & Mellalieu, S. D. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(790666691), 45-57. <http://doi.org/10.1080/17509840701827445>

Harinath, K., Malhotra, A. S., Pal, K., Prasad, R., Kumar, R., Kain, T. C. y Sawhney, R. C. (2004). Effects of hatha yoga and omkar meditation on cardiorespiratory performance, psychologic profile, and melatonin secretion. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 10(2), 261-268. doi:10.1089/107555304323062257

- Hart, C. y Tracy, B. (2008). Yoga as steadiness training: Effects on motor variability in young adults. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1659-1669. doi:10.1519/JSC.0b013e31818200dd
- Hewett, Z. L., Pumpa, K. L., Smith, C. A., Fahey, P. P. y Cheema, B. S. (2018). Effect of a 16-week bikram yoga program on perceived stress, self-efficacy and health-related quality of life in stressed and sedentary adults: A randomised controlled trial. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(4), 352-357. doi:10.1016/j.jsams.2017.08.006
- Holguín-Ramírez, J., Gastélum-Cuadras, G., Cervantes-Borunda, M., Reyes-Acosta, Y., Ramos- Jiménez, A., & Hernández-Torres, R. P. (2020). Uso del mindfulness sobre indicadores de estrés en deportistas durante la etapa competitiva. *Ciencias de la Actividad Física UCM*, 21(2), 1-13.
- International Federation of Aesthetic Group Gymnastics (IFAGG) (2012). Recuperado el 20 de octubre de 2022 de <http://www.ifagg>.
- Jeanette, y Tomás, Inés (2014). validación de la versión mexicana del csai-2r en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31 (2), 198-211. [Fecha de Consulta 19 de Diciembre de 2021]. ISSN: 0185-6073. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243033031011>
- Jodra, P. (2002). La ansiedad en el deporte. *Arbitrum*. <https://www.researchgate.net/publication/228904490>
- Jones, B., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572980>
- Kuaik, I. D., y De la Iglesia, G. (2019). lesionado: Caso en fútbol profesional. *Revista de Psicología Lazarus, A. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.*
- León-Prados, J. A., García, I. F., & Lluch, Á. C. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, VII(23), 76-91. [fecha de Consulta 20 de Febrero de 2022]. ISSN: 1885-3137. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71017163002>
- Letelier, A. (2007). Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidad de Chile, 1-42

- Letelier, A. (2007). Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles. Tesis de Licenciatura no publicada, Universidadde Chile, 1-42.
- Liberal,R., Escudero, J. T., Cantalops, J., y Ponseti, J. (2014). Impacto psicológico de las lesiones deportivas en relación al bienestar psicológico y la ansiedad asociada a deportes de competición. Revista de psicología del deporte, 23(2),451-456. long-distance runners depending on their training variables). In Retos (Issue 30, pp. 110-113). <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.43674>.
- Límite (Arica), 14, 16. Epub 13 de marzo de 2020.<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Loehr, J. (1990). Fortaleza mental en el deporte. Buenos Aires: Planeta.
- Loureiro, V., & Viera, E. C. (2013). La gimnasia acrobática como instrumento pedagógico. *EmásF: revista digital de Educación Física*, (23), 40-52.
file:///C:/Users/PERSONAL/Downloads/Dialnet-LaGimnasiaAcrobaticaComoInstrumentoPedagogico-4483125.pdf
- Luu, K. y Hall, P. A. (2016). Hatha yoga and executive function: A systematic review. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(2), 125- 133. doi:10.1089/acm.2014.0091
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desdeel Caribe*, 30(1), 123-145.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers.
- Martens, R., Vealey, R. S. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mateo, M., Rodríguez, M., Costa, R., Sánchez, C., Casimiro, A. y Zabala, M. (2013). Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 125-133.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Fletcher, D. (2006). *A competitive anxiety review: Recent directions insport psychology research*. New York.
- Mellalieu, S.D. y Hanton, S. (Eds.). (2009). *A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research*. Hauppauge, NY: Nova Science.

Mellalieu, S.D., Neil, R., Hanton, S. y Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27, 729-744.

Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. In *Cuadernos de Psicología del Deporte* (Vol.14, Issue 1, pp. 45-54). <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100006>

Montes-Nogueira, I., & Romo-González, T. Reflexionando en torno a la ansiedad: definiciones, teorías y malentendidos.

Moran, A., Cisneros, H. J., In Moreno, Z. G., y Toner, J. (2018). *Psicología del deporte*.

Morris, L. W., Davis, M. A. y Hutchings, C. H. (1981). Componentes cognitivos y emocionales de la ansiedad: revisión de la literatura y una escala revisada de preocupación-emocionalidad. *Revista de Psicología Educativa*, 73(4), 541-555. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.73.4.541>

Navarro Guzmán, J. I., Amar, J. R., & González Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 4(2), 0007-017. <https://ddd.uab.cat/record/63468>

Nieto Criollo, Y. S. (2013). Programa de entrenamiento para la escuela de gimnasia artística femenina de la Federación Deportiva del Azuay de 5 y 6 años (Bachelor's thesis). <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/6437/1/UPS-CT003068.pdf>

NOVO, G. de A. O Desenvolvimento de um Traceur: Uma Proposta Conceitual para o Parkour. In: XXV Congresso de Iniciação Científica da UNICAMP, Anais. 2017.

Ortiz Torres, M. A., Pérez Suárez, S. I., Vázquez Navarrete, C. A., ZavalaCrichton, J. P., Hernández- Jaña, S., Olivares-Arancibia, J. y Yáñez Sepúlveda, R. (2021). Efecto agudo de una sesión de yoga de corta duración en el nivel de estrés en escolares. *Retos*, 43, 309-315. doi: <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86102>

Palmi, J., Planas, A., & Solé, S. (2018). Intervención mindfulness de rehabilitación de un deportista lesionado: Caso en fútbol profesional. *Revista de psicología del deporte*, 27(1), 115-122.

Pedhazur, E.J. y Schmelkin, L.P. (1991). *Measurement, design, and analysis. An integrated approach*.

Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Penilla, M. M. G. (2017). Correlación del coeficiente de calidad y la ejecución de rutina

obligatoria gimnasia de trampolín. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 4(5), 69-80.

<https://ened.conade.gob.mx/Documentos/REVISTA%20ENED/Revista5.pdf#page=67>

Pérez, C. A., Moreira, S. F., & Mato, V. V. (2013). *Sports aerobic: Introducción a la gimnasia aeróbica*.

Wanceulen

SL. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_18/IGNACIO_OSTOS_TORRES01.pdf

PINEDA, Beatriz; DE ALVARADO, Eva Luz; DE CANALES, Francisca 1994 Metodología de la investigación, manual para el desarrollo de personal de salud, Segunda edición. Organización Panamericana de la Salud. Washington

Pineda-Espejel, H., López-Walle, J., & Tomás, I. (2017). Situational and Dispositional Factors that Predict Motivation: A Multilevel Study. *The Spanish Journal of Psychology*, 20, E20. doi:10.1017/sjp.2017.17

Pineda-Espejel, Heriberto Antonio, y López-Walle, pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel.

Pinto, M. y Vásquez, N. (2013). Ansiedad estado precompetitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.

Pochini, H. M. (2017). *El proceso de entrenamiento de la Gimnasia Artística Femenina* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata). <https://doi.org/10.35537/10915/64234>

Pons, D. (1994). Un estudio sobre la relación entre ansiedad y rendimiento en jugadores de golf. Tesis doctoral sin publicar. Universitat de Valencia.

Portos, M. E., & Patow, V. (2013). La gimnasia, la gimnasia artística y la gimnasia rítmica. In X Congreso Argentino y V Latinoamericano de Educación Física y Ciencias (La Plata, 2013). <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/35975>

Portos, M. E.; Patow, V. E. (2013) La gimnasia, la gimnasia artística y la gimnasia rítmica: Semejanzas semánticas, diferencias conceptuales y teóricas. Análisis de los discursos de estas prácticas [en línea]. 10mo Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, 9 al 13 de septiembre de 2013, La Plata. En Memoria Académica. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2980/ev.2980.pdf

Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de Wilson Oswaldo Astudillo Zapata - Leslie Camila Pizarro Aucapiña

resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del deporte*, 16(2), 137-150.

Ramis, Y., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon & Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 77-83.

Ramos, C. A. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>

Reyes-Ticas, J. A. (2010). Trastornos de ansiedad: Guía práctica para diagnóstico y tratamiento. Biblioteca virtual en salud. <http://sncpharma.com/wp-content/uploads/2018/01/Trastorno- ansiedad.pdf>

Ries, Castañeda., Campos y Castillo Andrés, (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad- estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16

Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.

Ries, Francis, Castañeda Vázquez, Carolina, Campos Mesa, María del Carmen, & Castillo Andrés, Oscar Del. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. Recuperado en 22 de octubre de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S157884232012000200002&lng=es&tlng=es.

Ruiz Sánchez, B. I., & Lucha López, A. C. Estudio descriptivo: influencia de la práctica de yoga en la ansiedad.

Ruiz-Juan, F., & Sancho, A. Z. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio demográficas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 28-31.

Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., y Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/9299>

Sánchez, J. C. J., Gómez, R. P., Dueñas, K. G. N., & Gómez-Millán, M. R. B. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124.

Sandín, B. y Chorot, P. (1995). Concepto y categorización de los trastornos de ansiedad. In A. Wilson Oswaldo Astudillo Zapata - Leslie Camila Pizarro Aucapiña

B. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), Manual de psicopatología, 2, 53-80. Madrid: McGraw-Hill.

Sepúlveda-Páez, Gerald, Díaz-Kamelic, Yasna, y Ferrer-Urbina, Rodrigo. (2019). Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 16. Epub 13 de marzo de 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Shannon, S., Hanna, D., Leavey, G., Haughey, T., Neill, D., & Breslin, G. (2020). The association between mindfulness and mental health outcomes in athletes: testing the mediating role of autonomy satisfaction as a core psychological need. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1717578>

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

Sierra-Palmeiro, E.; Fernández-Villarino, M.; Freire-Maceiras, R. (202x) Effects of a Yoga Program on Performance in Rhythmic Gymnastics: A Case Study. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. (*) pp. *. Http://cdeporte.rediris.es/revista/_*

Smith, R. (1989). Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies. En D. Hackfort & C. D. Spielberger (eds.): *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183- 201). Nueva York, NY: Hemisphere

Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.

Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior* (pp. 23-49). New York: Academic Press.

Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Sport Life. (2019). *¿Sabes gestionar la ansiedad precompetitiva?*. Triatlón. https://www.triatlonweb.es/entrenamiento/sabes-gestionar-la-ansiedad-precompetitiva_20668_102.html

Suárez Osorio, M. (noviembre, 2016). *Pensamientos automáticos negativos y ansiedad en futbolistas* (Tesina de grado). Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología, Mendoza.

Torrealva, D. T., & Bossio, M. A. R. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas Wilson Oswaldo Astudillo Zapata - Leslie Camila Pizarro Aucapiña*

tendencias en educación física, deporte y recreación, (36), 418-426.

Torres, I. Y. M. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva (revisión). *Olimpia: Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 12(38), 125-137.

Unión Panamericana de Gimnasia. (2020). *Gimnasia de trampolín*. Upag. <https://upag-pagu.com/gt-2/>

Urra Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 0067-74.

Varela Hernández, S., Rosales Vargas, L. A., & Bravo Vielma, A. (2021). Skate, parkour y barras en la Ciudad de México. *Sociología Del Deporte*, 2(1), 39-56. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.4800>

Vásquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.

Vega, M., & Santandreu, F. (2019). Parkour Hoy: una etnografía del parkour como práctica corporal.

Tesina De Grado.

Wadey, R. y Hanton, S. (2008). Basic psychological skills usage and competitive anxiety responses: perceived underlying mechanisms. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79, 363-373.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.

Zaldívar Navarrete, Maricarmen. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(spe1), 00035. Epub 31 de enero de 2022. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>

Anexos
Anexo A. Cuestionario CSAI-2R versión en español incluida la escala de
direccionalidad

CSAI2-R

INSTRUCCIONES: A continuación, encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

Nombre: _____ **Edad:** _____ **Sexo: M () F ()**

Seudónimo: _____

1	Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2	Me preocupo por no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
3	Estoy seguro de mi mismo	1	2	3	4
4	Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
5	Me preocupa perder	1	2	3	4
6	Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
7	Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío	1	2	3	4
8	Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
9	Mi corazón se acelera	1	2	3	4
10	Tengo confianza en hacerlo bien	1	2	3	4
11	Me preocupa un bajo rendimiento	1	2	3	4
12	Tengo un nudo en el estómago	1	2	3	4
13	Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
14	Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
15	Mis manos están sudorosas	1	2	3	4
16	Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
17	Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4
18	Siento un vacío en el estómago	1	2	3	4

Anexo B. Pre test y Post test implementación del programa (Competencias)

