



## COGNICIÓN ENACTIVA Y DEPORTE: RELACIÓN ENTRE LA AUTOEFICACIA, LA AGENCIA Y LA MOTIVACIÓN CON LA TOLERANCIA AL ESTRÉS EN DEPORTISTAS QUE PRACTICAN EN LIGAS DEPORTIVAS DE CUNDINAMARCA

Cognition enactiva and sport: Relation between the autoefficiency, agency and motivation, with the tolerance to the stress in sportsmen who practise in sports leagues of Cundinamarca

Jazmín Sarmiento González<sup>1</sup>  
Diana Rodríguez Barrantes<sup>2</sup>

Proyecto de investigación formativa  
asesorado por el Dr. John Alexander Castro Muñoz

### Resumen

Se realizó un estudio cuantitativo correlacional de corte transversal que buscó, a partir del abordaje teórico de los principios de la cognición enactiva, comprender la relación entre los procesos de la cognición social asociados a la construcción del sí mismo —como lo son la autoeficacia y la agencia dinámicas, y la motivación— con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas de Cundinamarca. Para ello se evaluaron las variables del estudio en una muestra conformada por 90 deportistas adultos jóvenes con edades entre los 18 y 30 años, practicantes regulares de diferentes deportes a nivel

Recibido: 25 de agosto del 2015  
Aprobado: 25 de septiembre del 2015



Universidad  
Piloto de Colombia  
UN ESPACIO PARA LA EVOLUCIÓN

---

1. [rsarmiento06@gmail.com](mailto:rsarmiento06@gmail.com)  
2. [dana.32@hotmail.com](mailto:dana.32@hotmail.com)

competitivo. Los resultados indicaron algunas relaciones significativas entre las variables, sin ser significativo el papel del tiempo, ni del sexo; y en cambio otorgando un valor significativo a las diferencias en las asociaciones, para los casos de deportes practicados individualmente en comparación con aquellos que se practican en grupo. Estos hallazgos se contrastan con la literatura científica reciente, señalando sus implicaciones para las explicaciones del individuo como un ente dinámico en constante transformación a partir de sus interacciones con el medio, tomando como referencia, la psicología cognitiva y para el campo de la psicología deportiva.

### ***Palabras clave:***

cognición social, cognición enactiva, motivación, tolerancia al estrés, deporte.

### ***Abstract***

It was made one transversal quantitative correlational research, which based on the theoretical principles of enactive cognition, tried to understand the kind of relationship between the social cognitive process that has been related to social cognition, Specifically the ones that are related to the construction of the self like self-efficacy and agency, and also the motivation with such variables that has been called “tolerance to the stress” on professional sport practitioners that train on the different teams of Cundinamarca Colombia. To reach this goal, every variable was measured on a sample composed by 90 young adults into an average of ages between 18 to 30 years old at the moment of the study, whose report that they used to practice the sport as professional or amateur ones. Some of the results showed some meaningful relations between study variables. The time and the sex or gender variables didn’t show any kind of relation, but the difference associated with the sport when it is about to practice on groups compared to those that should be practice individually. Such results are compared with what the literature has said before, taking into account its implications for the explanations that comes from cognitive psychology and for the Sports psychology.

### ***Key words:***

social cognition, cognition enactiva, motivation, tolerance to the stress, sport.

### ***Introducción***

Este proyecto de investigación tiene como propósito, desde una perspectiva de la cognición enactiva y la psicología del deporte, comprender la relación entre los procesos de la cognición social como lo son la autoeficacia y la agencia, y la motivación, con la tolerancia al estrés en deportistas de Cundinamarca. A partir del abordaje teórico se puede entender la cognición enactiva —propuesta por Valera en el año de 1992— como un proceso dinámico de permanente transformación del individuo con el entorno, es decir, por medio de la experiencia y de la interacción con el medio, el individuo resignifica su conocimiento previamente establecido por la realidad misma.

Paralelamente a la cognición enactiva, se encuentra la cognición social definida por Seoane (1982, citado por Ovejero, 1985) la cual hace referencia a la interacción con el mundo y las relaciones sociales. A partir de las habilidades cognitivas se establece un conocimiento que puede influir en la interacción con los demás y la construcción del sí mismo. Es a partir de este supuesto que abordarán los procesos cognitivo-sociales como lo son la autoeficacia y la agencia, variables articuladas con el problema de investigación, los cuales requieren profundización a nivel empírico en cuanto a deportes individuales y colectivos, formulando este proyecto se busca dar un aporte explicativo desde la psicología del deporte.

La autoeficacia definida por Bandura (1997, citado por Gil Monte y cols., 2008) se entiende como la serie de creencias que se establecen sobre la capacidad de organizar y ejecutar una acción, con el propósito de obtener un logro o resultado. Estudios como los realizados por Balaguer, Escartí y Villamarín (1995) que tienen como objetivo dar una visión empírica sobre la autoeficacia en el deporte y la actividad física, han concluido que, sobre las investigaciones de autoeficacia y la relación con el deporte, es necesaria la utilización de una metodología correlacional, desde el procedimiento microanalítico propuesto por Bandura, obteniendo cuestionarios para evaluar la autoeficacia de forma global y específica.

En cuanto a la agencia, Bandura (1989, citado por Tejada, 2005) la define como “la capacidad de ejercitar el control sobre nuestro propio funcionamiento y sobre los eventos que afectan nuestra vida” (p. 120). En un trabajo posterior (2001) el autor considera a la autoeficacia “como el mecanismo más crucial de la agencia” (p. 120).

De manera paralela, se tendrá en cuenta el componente motivacional que es uno de los procesos psicológicos de mayor interés para los investigadores del deporte, ya que el abordarlo permite dar cuenta de los inicios, la orientación, el rendimiento y el mantenimiento en el deporte o la práctica de actividad física. De acuerdo con Dosil (2004) la motivación es el motor del deportista que le permite crecer, desarrollarse, mantenerse y superar las diferentes exigencias de la práctica del deporte; es por esta razón que no se puede desconocer el componente motivacional.

El presente estudio investigativo se centrará en la Motivación de Logro que se define como “la tendencia a alcanzar el éxito en situaciones que implican la evaluación del desempeño de una persona, en relación con estándares de excelencia” (McClelland y cols., 1953, p. 177).

Por otra parte, se busca observar cómo los procesos de cognición social y motivacional se relacionan con la Tolerancia al estrés, que en el ámbito deportivo hace referencia a “la capacidad de los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes, estando estrechamente relacionados con los procesos de sobreentrenamiento que la investigación se ha ocupado de estudiar de forma exhaustiva durante los últimos años, que normalmente se asocia a un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad del sujeto” (Arruza, 2011, p. 537). Para efectos de este estudio se entenderá que el deportista, entre menor nivel de estrés presente, mayor será su tolerancia a los factores estresantes.

De acuerdo al Plan Nacional del Deporte, en Colombia el deporte es un factor de comunicación social, indispensable para el acercamiento y la interacción que permite el entendimiento entre personas. Esta noción amplía la visión del deporte en cuanto al rendimiento deportivo, abarcando

aspectos sociales como la interacción. La Psicología ve al deporte como un vehículo para el desarrollo y crecimiento del ser humano, lo cual permite intervenir en diversos factores que posibilitan el crecimiento del deportista; sin embargo, los principios de la psicología del deporte generalmente se han aplicado para mejorar el rendimiento (Cox, 2009), ya que el interés de los deportistas y de las instituciones deportivas es obtener mejores resultados y cumplir con las metas propuestas.

Si bien el rendimiento deportivo no se evaluó como variable en este estudio, su inclusión desde la definición conceptual facilita y favorece la comprensión y análisis del desarrollo del estudio y sus resultados. De acuerdo con Harre (1987, citado por De la Reina, 2003) el entrenamiento hace referencia a cualquier instrucción organizada que tiene como objetivo aumentar en un tiempo corto la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre. Se puede decir que en el deporte, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos.

Para esta investigación se tomará como referente la definición planteada por Billat (2002) quien define el rendimiento deportivo como “una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales” (p. 9).

A partir de la revisión conceptual de las variables propuestas para resolver el problema de investigación, se formula la siguiente pregunta: *¿Cómo la autoeficacia, y la agencia, y la motivación, se relacionan con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas deportivas de Cundinamarca?* Igualmente se determina el objetivo general, el cual pretende comprender la relación entre la autoeficacia, la agencia y la motivación con la tolerancia al estrés en deportistas de ligas de Cundinamarca.

Para el desarrollo del objetivo general se plantean los objetivos específicos:

1. Identificar el nivel o grado en el que se encuentran las variables del estudio: autoeficacia, agencia, motivación de logro y la tolerancia al estrés en deportistas de ligas de Cundinamarca.
2. Identificar la relación entre la autoeficacia y la tolerancia al estrés en los deportistas.
3. Analizar la relación entre la agencia y tolerancia al estrés en los deportistas.
4. Determinar la relación entre la motivación de logro y la tolerancia al estrés en los deportistas.

Para llevar a cabo el proyecto, se seleccionó, dentro de las ligas de Cundinamarca, una muestra de 90 deportistas entre hombres y mujeres, en edades comprendidas entre de los 18 y los 30 años. Los deportes están distribuidos por deportes individuales y colectivos.





## Método

Esta es una investigación cuantitativa, de manera que las variables se operacionalizan a partir de tres variables predictivas: la autoeficacia, la agencia y la motivación de logro y una variable de criterio como lo es la tolerancia al estrés, por lo tanto no de categorías. Es descriptiva porque da cuenta del qué están midiendo las variables. Es correlacional puesto que explica en términos de relaciones bidireccionales dada la naturaleza de las variables que para este estudio son constructos, es decir se busca analizar si el aumento o la disminución en una variable predictiva coinciden con el aumento o la disminución de la variable de criterio. Es explicativa debido a que intenta encontrar las causas del problema que se investiga y, por último, es de corte transversal porque realiza una única medición en el tiempo.

### Participantes

La muestra está compuesta por 90 deportistas entre hombres y mujeres, entre los 18 y los 30 años, que practican en ligas de Cundinamarca. Se espera una distribución normal de los datos.

### Instrumentos

Los instrumentos utilizados dentro de la investigación fueron seleccionados conforme a la operacionalidad de cada una de las variables. La validez y confiabilidad de los instrumentos es muy importante ya que son la principal herramienta de control, con el propósito de lograr una información verídica que permita la evaluación y análisis de los objetivos propuestos en la investigación.

Baessler y Schwarner (1996) indican que la autoeficacia es la percepción del control personal sobre la acción. La escala de Autoeficacia general de Baessler

y Schwarner (1996) consta de 10 ítems con escala tipo Likert de 4 puntos donde: 1 equivale a incorrecto, 2 a apenas cierto, 3 a más bien cierto y 4 a cierto; por lo tanto las puntuaciones oscilan entre 10 y 40. Los autores de esta escala estudiaron la validez de criterio, utilizando medidas de depresión, ansiedad y optimismo, y encontraron una correlación positiva entre autoeficacia y optimismo ( $r=57$ ). De esta manera los resultados apoyan la teoría de autoeficacia de Bandura. Un ejemplo de ítem es: cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.

Sen (1985, citado por Pink, 2007) hace referencia a la agencia como “aquello que una persona tiene la libertad de hacer y lograr en búsqueda de las metas o valores que él o ella considere importantes” (p. 1). Esto quiere decir que agencia se puede entender como la predicción y control que tiene la persona sobre sus elecciones, decisiones y acciones considerándose responsable de las mismas. La escala para medir agencia personal y empoderamiento: (ESAGE) de Pink y cols. (2007) consta de dos sub-escalas: una corresponde a agencia personal con 35 reactivos; la otra, corresponde a empoderamiento con 7 reactivos. Cada reactivo está conformado por una escala tipo Likert de frecuencia de cuatro opciones tales como: “Nunca”, “Casi nunca”, “Casi siempre”, “Siempre”. Un ejemplo de ítem es: “Cumplir con mis planes está fuera de mi control”.

Otra de las variables a medir es la Tolerancia al estrés. Arruza (2011) se refiere a ella como “la capacidad de los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes, estando estrechamente relacionados con los procesos de sobreentrenamiento que la investigación se ha ocupado de estudiar de forma exhaustiva durante los últimos años



que normalmente se asocia a un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad del sujeto” (p. 537). La escala para medir la tolerancia al estrés es la Escala de Valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD) de Pedroza (2012) que consta de 15 ítems donde cada reactivo está conformado por una escala tipo Likert, y la fiabilidad de la escala es de  $\alpha=0.88$ . Un ejemplo de ítem es: “me siento frustrado”. El  $\alpha$  de Cronbach para este estudio corresponde a 0,88.

McClelland (1985) y Atkinson (1964) citados por Álvarez (2012), con respecto a la motivación de logro plantearon “un modelo basado en la orientación a la acción y la tarea, en la calidad del rendimiento, en la expectativa de favorabilidad como consecuencia del logro, la persistencia en la tarea, el acontecimiento de tareas posibles y la generación independiente de iniciativa frente a diferentes situaciones y problemas” (p. 130).

Para evaluar este estudio se utilizó la *escala de motivación adolescente* (EM1) basada en el modelo motivacional de McClelland, validada por Álvarez (2012). Esta escala tipo Likert se constituye de cuatro subescalas: Poder, Logro, Filiación y Reconocimiento, y se compone de un formato de 5 opciones de respuestas: en desacuerdo totalmente (1), casi totalmente en desacuerdo (2), en ocasiones de acuerdo (3), casi totalmente de acuerdo (4), de acuerdo totalmente (5). El instrumento está formado por 50 ítems, de los cuales de la subescala de Poder incluye 27 ítems, como por ejemplo uno de los aplicados: “Soy exigente conmigo mismo acerca de la manera como hago las cosas y su producto final”. Cabe señalar que el anexo de donde se adquirió la escala estaba estructurado por 43 ítems, pero los utilizados para este estudio fueron los primeros 27.

## Resultados

Con respecto a la edad, la muestra estuvo compuesta por participantes con edades entre 18 y 30 años, con una media de  $M=22.63$ , con una desviación estándar de  $DE=4.21$ . La mayoría, con edades en el intervalo de 18 a 22 años, correspondiente al 60%. La muestra de los deportistas en cuanto a la distribución por sexo, estuvo conformada por un 54% de hombres y 46% de mujeres.

Los 13 deportes que conforman la muestra (Ciclismo, Voleibol, Taekwondo, Judo, Karate, Baloncesto, Esgrima, Fútbol, Tenis, Pesas, Patinaje, Atletismo, BMX) se encuentran distribuidos con mayor porcentaje en 3 deportes, de la siguiente manera: el voleibol con un porcentaje del 31%, seguido del fútbol con un porcentaje del 20% y el taekwondo con un 10%. A partir de estos deportes se clasifican por tipo individual y grupal. El registro del porcentaje de la muestra en el tipo de

## Procedimiento

Una vez establecido el diseño, definidas las características de la población y seleccionados los instrumentos que permitiesen de forma coherente contar con la evaluación de las variables del estudio de acuerdo a la forma como fueron consideradas en el planteamiento de esta investigación, se buscó la muestra que cumpliera con las características requeridas para la posterior aplicación de las escalas y el respectivo análisis.

Para la búsqueda de la muestra se acudió a varias instancias que facilitarían el acceso a la población. Para ello se contactaron algunas de las ligas de deporte de la ciudad de Bogotá y de algunos municipios aledaños. Posteriormente, se expuso a los entrenadores de cada una de ellas, el propósito del estudio, y a algunos psicólogos deportivos, gracias a los cuales, en muchas de las ocasiones, se pudo establecer el contacto con la población.

Se procedió, acorde a lo establecido en la Ley 1090 del Código Deontológico del psicólogo para el caso de investigaciones, a la entrega del consentimiento informado; en él se expuso a los participantes el propósito y las condiciones de la investigación, que por la naturaleza del estudio, la búsqueda de los participantes, aplicación y recopilación de la información, tomó un lapso aproximado de 2 meses.

Finalmente se llevaron a cabo los análisis correspondientes para cumplir con los objetivos de la investigación. Específicamente se llevaron a cabo análisis de estadística descriptiva, análisis de frecuencia y análisis de estadística inferencial, entre los que se encuentran pruebas de normalidad de distribución de los datos y análisis de correlación bivariada. Todos los análisis se llevaron a cabo mediante el uso del software de paquete estadístico SPSS versión 21.

deporte grupal es el 67%, mientras que en el tipo de deporte individual es el 33%.

Al preguntar sobre la frecuencia con la que se entrena a la semana, se encuentra que el porcentaje representativo corresponde al 32% de los deportistas que entrenan 4 veces a la semana. De acuerdo a la distribución de la muestra por tiempo, años de práctica, se encontró que los deportistas encuestados presentan una práctica de más de cinco años como la más frecuente.

Para la interpretación de los resultados con el fin de cumplir el propósito de determinar el nivel de las variables y así identificar su comportamiento en esta investigación, se tomó como criterio válido estadísticamente, la mediana posible a partir del rango de respuestas que resulta del número de ítems de cada instrumento y la respectiva escala implementada para ello. Para el caso del estrés, en



el total de la muestra, el nivel de esta variable fue bajo, hecho que para propósitos de esta investigación da cuenta de niveles moderadamente altos de tolerancia al estrés. En definitiva, como es valorado ya en otros estudios, la variable de motivación tiene un valor característico en los deportistas

como es alcanzar el logro de los objetivos, propio de la motivación de logro. Frente a los constructos que son parte de la construcción del sí mismo, se precisa en la autoeficacia un bajo nivel contra la agencia que alcanza un mayor nivel, expresado con un mayor porcentaje en la acción.

**Tabla 1**

Descriptivos de las variables del estudio para toda la muestra de participantes

|                     | Mediana | Media | Desv. típ. |
|---------------------|---------|-------|------------|
| Estrés              | 45      | 32,22 | 10,92      |
| Motivación de Logro | 66      | 90,98 | 12,44      |
| Autoeficacia        | 25      | 33,87 | 5,58       |
| Agencia             | 87,5    | 93,45 | 17,04      |

Cabe especificar que para propósitos de la investigación se calculó el nivel de las variables para los grupos clasificados en función del sexo, con el fin de identificar si existen variaciones significativas. De igual modo se calculó el nivel de las variables en función al tipo de deporte (individual o grupal) con el fin de evidenciar diferencias asociadas al nivel de interacción social que demanda cada tipo. Considero necesario señalar que debido a los postulados teóricos de la cognición social, se comprende que el comportamiento de las variables en la cognición social se modifica, dado que estas trabajan en función de la interacción.

Para determinar si existen diferencias significativas o no entre los deportistas de acuerdo al tipo de deporte (individual/grupal) y teniendo en cuenta que la muestra supera los 70 participantes, se empleó el estadístico no paramétrico del Kolmogorov – Smirnov, según el cual se determina si la distribución fue normal o no de acuerdo al nivel de significación de variación en las puntuaciones registradas para cada variable en función de las otras. Siendo significativa esta variación, si

el valor correspondiente en alguna de las variables respecto a las otras está por debajo de 0,05 o 0,01. Lo que significaría que la hipótesis de nulidad de la prueba se rechaza, es decir se rechaza la presunción de que los datos se distribuyan normalmente.

A partir de los resultados se rechazó la hipótesis de nulidad, por lo tanto se identificó que la distribución de los datos no cumplió con los criterios de normalidad. Este hecho hizo que para poder responder a la pregunta sobre las diferencias o no en el comportamiento de las variables, en este caso en función del sexo de los participantes, se debería determinar a partir de un estadístico no paramétrico; en este caso se empleó la U de Mann-Whitney. Respecto al análisis, este permitió identificar que solo existen diferencias significativas en el comportamiento del estrés entre hombres y mujeres, determinado por el índice de significación de las diferencias equivalente a  $P < 0,01$ . Siendo el valor mayor para el caso de las mujeres.

Para cumplir con el objetivo general del estudio, teniendo en cuenta nuevamente la distribución de la muestra, se implementó el estadístico de correlación bivariada de Spearman.

**Tabla 2**

Análisis de correlación en toda la muestra

| Variables                                    | 1       | 2       | 3      | 4       |
|--|---------|---------|--------|---------|
| 1. Estrés                                    |         |         |        |         |
| 2. Motivación de Logro                       | -,512** |         |        |         |
| 3. Autoeficacia                              | -0,049  | ,322**  |        |         |
| 4. Agencia                                   | ,480**  | -,294** | 0,089  |         |
| 5. Frecuencia con la que entrena a la semana | -0,036  | -0,022  | -0,076 | -,240*  |
| 6. Tiempo desde que lo práctica en años      | -0,14   | 0,142   | -0,15  | -,327** |

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (Bilateral)

\* La correlación es significativa al nivel 0,05 (Bilateral)





Los resultados en la muestra total del estudio, revelaron que la motivación de logro tiene una relación significativa de forma negativa con el estrés  $r = -.512$ ,  $p < 0.01$ , es decir que entre mayor motivación de logro menor es el estrés, por tanto mayor es la tolerancia al estrés cuando el deportista percibe mayor motivación. En cuanto a la autoeficacia, la relación con el estrés es inexistente, sin embargo se observa que sí existe relación con la motivación de logro de manera positiva ( $r = .322$ ,  $p < 0,001$ ); por último, la relación entre la agencia y el estrés es significativa y positiva ( $r = .480$ ,  $p < 0.01$ ).

## Discusión

De acuerdo a los hallazgos encontrados en el desarrollo del estudio y realizando el contraste con la literatura existente, al tratarse de una investigación de corte empírico analítico, lo cual busca verificar si las hipótesis se corroboran o se refutan; el contraste de los hallazgos reportados en el apartado anterior, con la literatura existente, al tratarse de un proceso de investigación de corte empírico analítico, se realiza con el fin de corroborar si las hipótesis, en su función de dirigir el sentido y orientación de la tesis, se corroboraron o refutaron. Para efectos de organización del contenido, en esta oportunidad, las mismas —las hipótesis— se abordan de acuerdo al análisis realizado en función de las variables. Por lo tanto, en la medida en que se desarrollen las ideas siguiendo dicho orden (autoeficacia, agencia, motivación de logro y tolerancia al estrés) se menciona lo que ocurrió con cada una de las hipótesis.

En este estudio se han examinado las relaciones entre variables propias de la cognición social como son la autoeficacia y la agencia, junto con la motivación de logro, y su relación con la tolerancia al estrés. Para ello se contó con la participación de 90 jóvenes deportistas que practican deportes de tipo individual y grupal, con edades comprendidas entre los 18 y 30 años de edad. Los resultados del estudio revelaron datos que permiten corroborar la información obtenida en la revisión teórica y en algunos casos, específicamente en el comportamiento de algunas variables; develaron información novedosa con implicaciones para la comprensión del fenómeno actual y para la formulación de preguntas en futuras investigaciones. Adicionalmente, algunos hallazgos permitieron refutar algunos de los planteamientos derivados de la teoría existente, dando lugar a nuevas formulaciones para futuras investigaciones.

En los últimos años, la autoeficacia en el deporte ha sido de gran interés para los investigadores (Balaguer, Escarti, Villamarín, 1995; Blasco, 1999;

Al momento de realizar las correlaciones por tipo de deporte (individual y grupal) se observaron los siguientes datos: en deportes individuales la relación entre la motivación de logro y el estrés es significativa y negativa ( $r = -.463$ ,  $p < 0.05$ ) al igual que en los deportes grupales ( $r = -.511$ ,  $p < 0.01$ ); en cuanto a la autoeficacia la relación es significativa de forma negativa en deportes individuales ( $r = -.406$ ,  $p < 0.05$ ), mientras que en deportes grupales no existe una relación significativa.

Por último, la agencia y el estrés en deportes individuales es inexistente, mientras que en deportes grupales existe una relación significativa y positiva ( $r = .653$ ,  $p < 0.01$ ).

Guillen, 2007; Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez, 2009; Estevan, 2014), quienes usualmente han esperado que si los deportistas reconocen que las creencias de sus capacidades, es decir, que son significativamente autoeficaces, esta tendencia influye en el pensamiento que se manifestará en sus respuestas, permitiendo que el deportista se esfuerce significativamente para alcanzar sus metas y persevere a pesar de las dificultades que se pueden presentar (Guillen, 2007). Es el caso de la Hipótesis 1: se esperaba que fuera moderadamente alta la autoeficacia respecto a la mediana con la que se evaluó, sin embargo la mediana estuvo por debajo, en la población en general, es decir, en el grupo completo de participantes sin distinción por sexo, frecuencia de práctica o tipo de deporte, si era individual o grupal. En la misma dirección, de acuerdo a la Hipótesis 5 se esperaba que los resultados de la autoeficacia en relación con la tolerancia al estrés fuera significativa y de manera positiva. Al respecto, estudios anteriores indican que existe una correlación positiva y significativa entre la tolerancia al estrés y la autoeficacia (Arruza, 2010), pero en los resultados generales de la muestra no se halló ninguna relación, sin embargo al realizar el análisis de correlación entre estas mismas variables, pero dividiendo la muestra de acuerdo al tipo de deporte —individual o grupal— se encontró que los deportistas que practican un deporte individual tienen una mayor autoeficacia y que esta se relaciona negativamente con el estrés. Dicho en otras palabras, a mayor autoeficacia mayor será la tolerancia a los factores estresantes. Este hallazgo es coherente con lo formulado por Arruza (2010). De acuerdo a estos resultados se puede inferir que un joven que practica un deporte de tipo individual tiene mayor capacidad para emitir juicios de valoración y percepción sobre sus capacidades, ya que los resultados y el rendimiento deportivo dependen solo de él, es decir, de los esfuerzos que realice para superar las exigencias que



le impone la práctica deportiva; a diferencia de otros practicantes de deportes de tipo colectivo que requieren de diferentes procesos al interactuar con otros deportistas con los que tienen un objetivo común.

En cuanto a la Hipótesis 2, se esperaba que el grado en el que se presenta la agencia en los deportistas fuera moderadamente alta respecto a la mediana de la escala con la que este se suele evaluar, sin embargo los resultados indicaron que la mediana en este caso se encuentra por debajo de lo propuesto. Para el caso de la hipótesis 6, se esperaba que existiera una relación significativa entre la agencia y el estrés; al respecto, en este caso, tanto en la muestra en general como en la muestra de quienes practicaban algún deporte de tipo grupal, los resultados revelaron una relación significativa y positiva con el estrés, es decir, que en los deportistas a mayor agencia menor es su tolerancia a los factores estresantes. A partir de estos resultados se puede inferir que en los deportistas la necesidad de realizar la acción, de mostrar sus habilidades, generan altos niveles de estrés. De acuerdo con la revisión teórica, Cruz (1997) indica que factores como tener un bajo rendimiento, el miedo a fallar o a ser evaluado, son fuentes de estrés en jóvenes deportistas. En este mismo sentido, De Rose (1999) señala que los deportes individuales pueden generar mayores niveles de estrés que los deportes colectivos, sin embargo, algunas situaciones individuales en deportes colectivos pueden causar igualmente altos niveles de estrés.

De acuerdo a lo planteado anteriormente por estos dos autores se puede observar que existen algunos factores que pueden intervenir en la capacidad de los deportistas para tolerar el estrés.

En la Hipótesis 3, en cuanto a la motivación de logro, los resultados son coherentes con lo formulado por la teoría (García, 2010), ya que confirman que esta variable, en la muestra tomada, se relaciona significativamente con la tolerancia al estrés; con lo cual podemos afirmar que entre mayor es la motivación en el deportista, mayor será la tolerancia al estrés. Estudios anteriores han señalado relaciones entre la motivación y la ansiedad en el ámbito deportivo; deportistas con mayor orientación hacia la tarea muestran niveles más bajos de ansiedad, teniendo en cuenta que la autoconfianza juega un papel importante como mediador en la relación entre la orientación hacia la tarea y la ansiedad (Voight, 2000). Se toma como referencia la ansiedad, ya que es una variable que se relaciona con el estrés en la medida en que tradicionalmente, desde la psicología de la salud, por ejemplo, se ha ubicado dentro de las alteraciones o formas de malestar explícito. Los deportistas con una motivación de logro, con objetivos propuestos, trabajan en función de la actitud hacia la tarea, se esfuerzan, lo que conlleva a un mayor dominio de las habilidades; del mismo modo, perciben las competencias deportivas como gratificantes, lo cual les permite tener un mayor control de sus estados emocionales (Cechinni, 2004).





## Referencias bibliográficas

- Adolphs, R. (2001). The neurobiology of social cognition. *Current Opinion in Neurobiology*, (11), 231-239.
- Alcoba, A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. España: Librería deportivas Esteban Sanz.
- Alcover, C., Moriano, J., Osca y A., Topa, G. (2012). Procesos psicosociales en el trabajo: interacción, intercambio, liderazgo y clima. *Psicología del trabajo*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Álvarez, L. (2012). Escala de motivación adolescente (EM1) basada en el modelo motivacional de McClelland. *Revista Tesis psicológica*. (7) 128-143.
- Arruza, J. Arribas., S. Otaegi., O. González, O., Irazusta, S., y Ruiz, L. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Revista Anales de Psicología*, 27(2), 536-543.
- Atkinson, J. (1964). *Introduction to Motivation*. New York: Van Nostrand.
- Aviles, C., Ruiz, L., Navia, J., Rioja, N. y Sanz, D. (2014). La pericia Perceptivo-motriz y la Cognición en el deporte: Del enfoque ecológico y dinámico a la enacción. *Revista Anales de Psicología*, 30(2), 725-737.
- Balaguer, I., Castillo I., Duda, J. y Tomás, I. (2009). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario del clima en el deporte. *Revista Psicología del deporte*, 18(1), 73-83.
- Balaguer, I., Escartí, A. y Villamarín, F. (1995). Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: Estado actual de la investigación. *Revista de psicología general y aplicada*, 48(1), 139-159.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Princeton Hall.
- Bedia, M. y Castillo, L. (2010). Hacia una teoría de la mente corporizada: La influencia de los mecanismos sensomotores en el desarrollo de la cognición. *Revista Anfora*, (28), 101-124.
- Beltrán, J. y Bueno, J. (1995). *Psicología de la educación*. España: Boixareu.
- Cabanillas, E., Barcina, P., Llave, M., Laguna, M. y Aznar, S. (2011). El esquema de la actividad física con mapas mentales en personas mayores. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 6(1), 31-46.
- Camargo, (2010). Jerome Bruner: dos teorías cognitivas, dos formas de significar, dos enfoques para la enseñanza de la ciencia. *Psicogente*, 13(24), 329-346.
- Casis, L., y Zumalabe, J. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*. España: Elsevier.
- Córdoba, D. (2011). *Desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia*. Málaga, España: In-nova.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Médica Panamericana.
- Cruz, J. (1997). Stréss, ansiedade e competências psicológicas em deportistas de elite e de alta competição. Relação com o sucesso desportivo. Comunicação apresentada no "I Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física", Braga, Universidade do Minho.
- Decatanzaro, D. (2001). *Motivación y Emoción*. México: Prentice Hall.
- De Rose jr., D. (1997). Síntomas de estrés no deporte infanto-juvenil. *Revista Treinamento Desportivo*, 2 (3), 12-20.
- Di Paolo, E. (2010). El enactivismo y la naturalización de la mente. *Nueva ciencia cognitiva: hacia una teoría integral de la mente*. Madrid: Plaza y Valdes Editores.
- Fernández, I. López, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en Revisión. *Anales de psicología*, 24(2), 284-298.
- Gil-Monte, P., García, J. y Caro, M. (2008). Influencia de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 42(1), 113-118.
- Guillen, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 9 (3), 21-32.
- Ibañez, T. (2004). *Introducción a la psicología social*. Barcelona Editorial UOC (Universitat Oberta de Catalunya).
- Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamento teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Mazzeo, E. y Mazzeo, E. (2008). *Atletismo para todos*. Buenos Aires: Stadium.
- McClelland, D. C. (1985). *Human Motivation*. Cambridge, UK: Cambridge University Press

- Mena, O. (2012). Realidades económicas del deporte moderno. Cuba: Universidad de Cienfuegos.
- Molinero, O. Salguero, A. y Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 163-170.
- Mounoud, P. (2001). El desarrollo cognitivo del niño: desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. *Contextos educativos*, (4) 53-77.
- Noe, A. (2010). *Fuera de la cabeza: Por qué no somos el cerebro y otras lecciones de la biología de la consciencia*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Ovejero, A. (1985). Tradición cognitivista de la Psicología Social. *Estudios de psicología* (6), 165-185.
- Pedroza, I., Suarez, J. y García, E. (2012). Construcción de una escala de valoración del estrés en el ámbito deportivo. *Revista electrónica de metodología aplicada*, 17(2), 18-31.
- Prieto, L. (2007). *Autoeficacia del profesor universitario*. Madrid: Narcea.
- Rowland, M. (2010). *The New Science of the Mind. From extended mind to embodied phenomenology*. Cambridge: MIT Press.
- Sánchez, M. (2002). *La preparación psicológica del deportista*. Colombia: Kinesis.
- Segovia, A. (2012). *La cognición como acontecer biológico desde la teoría de la enacción y la corporización de la actividad psicológica*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
- Serrato, L. (2008). Historia de la Psicología del deporte en Colombia. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 3(2), 277-300.
- Shunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. México D. F.: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Stassen, K. (2006). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Madrid: Panamericana.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Tejada, A. (2005). Agenciación humana en la teoría cognitivo social: definición y posibilidades de aplicación. *Pensamiento Psicológico*, 1 (5), 117-123.
- Toro, S. y Valenzuela, P. (2012). Desde la acción a la enacción. Más allá del movimiento y de la Educación Física. *Estudios Pedagógicos XXXVIII*, Número Especial 1, 211-230.
- Tudor, B. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. España: Hispano Europea.
- Utria, O. (2007). La importancia del concepto de motivación en la psicología. *Revista digital de psicología*, 2, 55-78.
- Valdivieso, C. U. (2010). Una breve introducción a la cognición social: procesos y estructuras relacionados. *Con-textos*, (4), 1-10.
- Varela, F., Thompson, E. y Rosch, E. (1991). *The Embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Varela, F. (1996). *Ética y acción*. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.
- Vasta, R., Haith, M. y Miller, S. (2008). *Psicología infantil*. España: Editorial Ariel.
- Velásquez, A. (2012). Revisión histórico-conceptual del concepto de autoeficacia. *Revista Pequéñ*, 1 (2) 148-160.
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Worchel, S., Cooper, J., Goethals, G. y Olson, J. (2002). *Psicología Social*. México: Thomson.
- Yañez, J. Garavito, M. y Quesada, E. (2010). *Cognición y Embodiment*. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Zuazua, A. (2007). *El proyecto de autorealización: Cambio, curación y desarrollo*. San Vicente, Alicante: Club Universitario.

