

Estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de triatletas de alto rendimiento y su relación
con el entrenamiento autógeno

Andrés Felipe Castillo Medina ✉ afcm.20@hotmail.com

Artículo de investigación presentado para optar al título de Psicólogo

Asesor: Isabel Cristina Henao Tascón, Magíster (MSc) en Psicología Clínica



Universidad de San Buenaventura Colombia

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Psicología

Santiago de Cali, Colombia

2021



Citar/How to cite	(Castillo, 2021)
Referencia/Reference	Castillo, A. (2021). <i>Estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de triatletas de alto rendimiento y su relación con el entrenamiento autógeno</i> . [Trabajo de grado, Universidad de San Buenaventura Cali]. Biblioteca Digital USB Colombia. http://bibliotecadigital.usb.edu.co/
Estilo/Style: APA 7th ed. (2019)	



Bibliotecas Universidad de San Buenaventura



Biblioteca Digital (Repositorio)
<http://bibliotecadigital.usb.edu.co>

- Biblioteca Fray Alberto Montealegre OFM - Bogotá.
- Biblioteca Fray Arturo Calle Restrepo OFM - Medellín, Bello, Armenia, Ibagué.
- Departamento de Biblioteca - Cali.
- Biblioteca Central Fray Antonio de Marchena – Cartagena.

Universidad de San Buenaventura Colombia

Universidad de San Buenaventura Colombia - <http://www.usb.edu.co/>

Bogotá - <http://www.usbbog.edu.co>

Medellín - <http://www.usbmed.edu.co>

Cali - <http://www.usbcali.edu.co>

Cartagena - <http://www.usbctg.edu.co>

Editorial Bonaventuriana - <http://www.editorialbonaventuriana.usb.edu.co/>

Revistas - <http://revistas.usb.edu.co/>

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de triatletas de alto rendimiento y su relación con el entrenamiento autógeno. Se empleó una metodología cualitativa abordada desde el estudio de caso con cinco triatletas de alto rendimiento, con quienes se profundizó en el contenido de sus experiencias en las competiciones deportivas a través de una entrevista semiestructurada. De acuerdo con los resultados, se identificaron las estrategias implementadas por los triatletas durante su preparación para una competición, entre ellas: la simulación, la concentración, la visualización, el autodiálogo, la atención plena; las cuales permiten reconocer tanto la puesta en práctica antes de competir como la eficacia de las mismas. Se concluye que, los triatletas participantes utilizan las mencionadas de estrategias ya sean de carácter cognitivo, conductual o emocional para afrontar las competiciones deportivas y si bien ellos no especifican el componente psicológico, éste se encuentra implícito en la preparación holística de su entrenamiento, bajo patrones estructurados en su comportamiento. Dichas estrategias en cierta medida tienen relación con la técnica utilizada por la Psicología Cognitivo Conductual llamada Entrenamiento Autógeno, la cual tiene como finalidad otorgar un estado de relajación. Igualmente como resultado del presente artículo, se hace hincapié en el diseño de una propuesta basada en la técnica mencionada, como una herramienta psicológica práctica y estructurada que puede ser implementada por los triatletas de alto rendimiento en su preparación deportiva.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, entrenamiento autógeno, triatlón, alto rendimiento, competición.

Abstract

The present research has the objective of analyzing the coping strategies used by a group of high performance triathletes and their relationship with autogenic training. A qualitative methodology approached from the case study was used with five high performance triathletes, with whom the content of their experiences in sport competitions was deepened through a semi-structured interview. According to the results, the strategies implemented by the triathletes during their preparation for a competition were identified, among them: simulation, concentration, visualization, self-dialogue, mindfulness; which allow recognizing both their implementation before competing and their effectiveness. It is concluded that, the participating triathletes use the mentioned strategies of cognitive, behavioral or emotional character to face the sport competitions and although they do not specify the psychological component, it is implicit in the holistic preparation of their training, under structured patterns in their behavior. These strategies are to some extent related to the technique used by Cognitive Behavioral Psychology called Autogenic Training, which aims to provide a state of relaxation. As a result of the present article, emphasis is placed on the design of a proposal based on the mentioned technique, as a practical and structured psychological tool that can be implemented by high performance triathletes in their sports preparation.

Keywords: Coping strategies, autogenic training, triathlon, high performance, competition.

Introducción

El presente artículo es producto de los resultados de investigación concerniente al análisis de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los triatletas de alto rendimiento y su relación con el entrenamiento autógeno. No es apresurado afirmar que todos los deportistas de alto rendimiento utilizan diferentes técnicas, ya sean creadas por ellos mismos o aprendidas en el transcurso de su desarrollo deportivo, en muchas ocasiones se orientan a la reducción del nivel de tensión que concibe prepararse para afrontar una competición. Por tanto, es importante indagar de qué manera se prepara el deportista, específicamente el triatleta para afrontar una competición, con qué recursos cuenta, cuáles son los hábitos que ha instaurado como estrategias en su planificación deportiva de cara a competir y profundizar en cada una de ellas, analizar qué tan efectivas han sido e identificar las similitudes con una técnica específica de relajación que utiliza concentración, visualización, respiración y verbalización, llamada Entrenamiento Autógeno.

En consecuencia, se procura presentar un instrumento básico de gran utilidad para los triatletas, en el que se logre formalizar el uso de dicha técnica como método práctico de afrontamiento para controlar y manejar una variedad extensa de estados psicofisiológicos que inciden en el deportista, como son la tensión excesiva, la ansiedad, el dolor, entre otras. Precisamente, esta técnica es comúnmente utilizada por los Psicólogos en escenarios clínicos, con enfoque cognitivo-conductual y su aplicación empieza a extenderse a diferentes ámbitos, uno de ellos el ámbito deportivo.

En ese orden de ideas, se realiza un acercamiento teórico a una técnica como es el entrenamiento autógeno, un método clásico, que en términos generales es una herramienta a través de la cual se dan ejercicios de concentración mental, en la que se enuncia un contenido significativo orientado al cuerpo con el objetivo de regular las sensaciones de tensión, generando esquemas de satisfacción y desempeño en su funcionamiento físico y mental. Es por ello que, desde la interpretación realizada por los triatletas sobre el manejo de situaciones concernientes a su práctica, avista un panorama significativo con el propósito de comprender ciertos aspectos psicológicos experimentados previamente a una competición.

Con relación a la práctica deportiva, el Triatlón es un deporte de resistencia y combinado, en el cual el deportista practica tres disciplinas clásicas, la natación, el ciclismo y el atletismo, a través de una prueba continua que compone los tres segmentos deportivos (FETRI, 2011). Al tratarse de un deporte de resistencia, se considera que los triatletas enfrentan dolores musculares caracterizados por tensión y fatiga en el curso de los entrenamientos y competencias, además se ha reflejado que a lo largo de la carrera se ponen de manifiesto malestares tanto físicos como psicológicos, y estos han de

ser afrontados por el triatleta para lograr sus objetivos (Bueno, Capdevilla, y Fernández-Castro, 2002).

En Colombia, el Triatlón se ha consolidado desde 1987 con la Federación Colombiana de Triatlón, entidad integrada al Sistema Nacional del Deporte y que cuenta con el reconocimiento por parte del Comité Olímpico Colombiano (Triatlón, F.C, 2018). Este organismo rector en su página oficial Fedecoltri, determina unas cifras frente a la extensión de la práctica del deporte a nivel nacional con el registro de 14 ligas afiliadas y un número aproximado de 632 triatletas en todas sus categorías; cantidad que ha ido en constante aumento con la promoción y organización de competiciones en diferentes zonas del país.

Dentro de dichas categorías, se encuentra una categoría concerniente a los deportistas de élite situados en la fase de alto rendimiento, quienes participan en eventos competitivos los cuales les permiten ser evaluados por medio de un conjunto de criterios que dan cumplimiento a marcas determinadas en las pruebas de triatlón. Lo anterior, muestra cómo el deporte de alta competición se encuentra determinado por el principio de selectividad y representación a través de un colectivo limitado (Villora et al., 2009).

Cabe señalar, que de acuerdo con la Ley 181 de Enero 18 de 1995 del Sistema Nacional del Deporte en el Artículo 16, se define el deporte de alto rendimiento como: “una práctica que comprende procesos integrales orientados hacia el perfeccionamiento de las cualidades y condiciones físico-técnicas de deportistas, mediante el aprovechamiento de adelantos tecnológicos.” (Mindeporte, 2019, pág. 5). No obstante, también habría que considerar la importancia del aspecto psicológico, que como refiere Buceta (1998) citado por García-Naveira (2010) forma parte constitutiva en la preparación integral del deportista, como un elemento que interactúa adecuadamente con el aspecto físico, técnico y táctico.

Por su parte, Cruz (1992) destaca el papel fundamental de la preparación psicológica en el deporte de acuerdo a las necesidades del deportista y las demandas que exige cada situación en las cuales predominan las tensiones previas a la competición, lo que genera cambios corporales y psicológicos significativos. Con ello la Psicología del Deporte en la evolución de sus períodos (Serrato, 2008), ha ido implementando paulatinamente variables técnicas estratégicas y ambientales en bienestar del deportista respecto a lo que eventualmente podría encontrarse en la competición. Lo anterior se logra; realizando entrenamientos semejantes a los del clima de competición real para que pudiese afrontar el estrés que le genera el escenario, a su vez reconociendo que la búsqueda constante de mejorar el rendimiento deportivo, es uno de los temas principales en la Psicología del deporte.

De acuerdo con lo indicado, se apunta al desarrollo de la investigación con Triatletas, quienes a través de una prueba compleja y exigente, involucran el desarrollo de sus capacidades cognitivas, emocionales y del comportamiento para potenciar el pensamiento, el estado anímico y su actuar en la práctica deportiva; de tal manera que se vislumbre cómo el deportista toma postura frente al control de sí mismo ante los factores que generan incertidumbre en la competición. Así pues, Laregina (2017) señala que a través de las descripciones de dichas condiciones presenciadas en la práctica deportiva se puede dar claridad a la experiencia vivida por el triatleta, que en diversas situaciones quedan excluidas de ser expresadas en torno a sus modos de afrontar una competición y a las estrategias aplicadas en relación al escenario deportivo. Además de cómo a través de las herramientas conceptuales de la psicología se pueda proveer al aprendizaje de nuevas habilidades o reconocimiento de las mismas en el deportista.

A partir de lo expuesto y la producción de contenido que se aborda en los siguientes estudios se plantea explorar cómo el deportista se prepara para enfrentar las diversas exigencias del entorno competitivo, de ahí que es pertinente reconocer aquellos factores que se piensan puede afectar su desempeño. En ese orden de ideas, Aguirre et al. (2015) atribuyen los factores a distracciones tanto internas como externas, estableciendo una postura sobre la concentración y la necesidad de implementar técnicas para optimizar la atención. En ese sentido, se identifica que las distracciones internas que afectan al deportista son las inquietudes por eventos previos y posteriores a su competición, sensaciones de ahogo entre las que se encuentran la ansiedad somática y cognitiva, el sobreanálisis y la fatiga; por otra parte en cuanto a las distracciones externas, estas hacen mención a las interacciones desarrolladas en el ambiente deportivo con el oponente y los espectadores del evento.

Teniendo en cuenta lo expuesto, existen diversas técnicas soportadas teóricamente de las cuales los deportistas pueden hacer uso para prepararse ante una competición. En ese marco, se destacan los siguientes métodos más allá del entrenamiento autógeno para saber cuál es el compendio de alternativas con las que cuenta el deportista y recurre para afrontar sus competiciones, así pues varios autores en sus investigaciones soportan la implementación de técnicas psicológicas.

Urra (2014) quien trabajó con un grupo de 60 deportistas, realizó una evaluación respecto a la reducción de los niveles de ansiedad precompetitiva en tenimesistas, a través de la efectividad de un plan de entrenamiento psicológico. A su vez, plantea una aproximación conceptual de técnicas como la visualización, la relajación, la respiración, el autodiálogo y la simulación, con el fin de apoyar al deportista en el control de estímulos del ambiente, control de pensamiento negativos y control arousal, es decir, la activación del organismo a nivel somático y cognitivo. En su investigación

implementó tres de ellas, la técnica de respiración diafragmática, la técnica de relajación y de escaneo, y la técnica de autodiálogo; luego de un mes de trabajo y 16 sesiones realizadas, los resultados avistaron una reducción significativa de los niveles de ansiedad precompetitiva presenciada por los deportistas al afrontar una competición; además promueve el entrenamiento estratégico con técnicas psicológicas en diversos deportes, a favor del bienestar psicológico del deportista.

Por otro lado, González et al. (2013) en el abordaje de las intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas cubanos que asistieron a los Juegos Olímpicos de Londres 2012, indican que los psicólogos del deporte tienden a realizar intervenciones con estrategias cognitivo-conductuales, asimismo refieren que: “la intervención psicológica constituye un proceder dirigido a modificar o enriquecer una tendencia o propensión subjetiva que perjudica el desempeño.” (pág. 91). Este fragmento da significado a la importancia de conocer las estrategias a las que el deportista recurre para la preparación deportiva y que le generan bienestar psicológico para enfrentarse a un torneo o competición, como también las que utiliza para dar solución frente cualquier tipo de contrariedad percibida.

Por su parte, Romero et al. (2010) en su investigación sobre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en 26 jóvenes tenistas de competición, refieren que las estrategias son “una parte importante de los recursos que los deportistas deben desarrollar a medida que avanzan en la competición y van destacándose las situaciones estresantes características de la competición.” (pág. 118). Ahí describen y evalúan el grado de asociación que tienen los deportistas entre la utilización y percepción de efectividad de las estrategias, donde atribuyen un alto nivel de satisfacción a los siguientes aspectos: la calma emocional, la planificación activa, el retraimiento mental, identificación de riesgo, y el apoyo social. Todas ellas desarrolladas con la intención de disminuir la ansiedad ocasionada por el contexto deportivo buscando sensaciones de bienestar psicológico y seguridad ante las exigencias competitivas.

A su vez, Flores et al. (2017) caracterizaron el estrés competitivo de 123 nadadores para identificar la fuente, sus síntomas y las estrategias de afrontamiento que utilizan para controlar las diversas situaciones que les pueden suscitar en los períodos de entrenamiento y competición. De acuerdo a las situaciones de afrontamiento que en su mayoría más frecuentan los nadadores, se encuentran el ejercicio físico, dar solución al problema, pensar positivamente, respirar profundamente y tratar de calmarse. En consecuencia, los investigadores indican que no solamente el estrés se presenta en el deporte sino también en distintas actividades cotidianas del deportista como su ocupación, años de experiencia, edad, género, entre otras. Así mismo refieren que es importante

proporcionarle al deportista habilidades psicológicas con el uso de técnicas para evitar grandes niveles de estrés; un valor agregado que comprende la preparación integral.

Será preciso mostrar que esas habilidades psicológicas, son señaladas en los estudios de Tutte, Reache y Álvarez (2020) y Martínez (2016) con la orientación por parte del deportista hacia un óptimo desempeño, entre las que se identificaron el control atencional, viso-imaginación, nivel de activación, toma de decisiones, autorregulación, autoconfianza, motivación, concentración, gestión emocional, confianza, habilidades comunicativas, regulación de la ansiedad y control de afrontamiento positivo; lo anterior se situó desde un enfoque cognitivo conductual en busca de atenuar la ansiedad precompetitiva en los deportistas de hockey y balonmano.

Lo indicado posibilita destacar la influencia de las estrategias de afrontamiento asociadas a consecuencias positivas y de satisfacción en el deporte de acuerdo a las demandas del ambiente competitivo. Sin embargo, los estudios estuvieron diferenciados por ser de corte cuantitativo con el fin de determinar el efecto de las técnicas psicológicas en relación al nivel de autoconfianza y estado óptimo para afrontar la competencia deportiva. Por lo que, sería pertinente saber cuáles son los recursos que tiene el deportista, explorando a través de las percepciones y sensaciones, desde su narrativa para reconocer justamente qué estrategias o métodos ha implementado para su preparación deportiva.

Con respecto a la ausencia de investigaciones que utilizan la metodología cualitativa, los autores Molina, Villamón, y Úbeda, (2015) señalan que en las Ciencias del Deporte, el ámbito de la investigación en Psicología cuenta con una notable confiabilidad en los datos verbales, resaltando la aplicación de métodos cualitativos como la entrevista, la encuesta y la observación para obtener un panorama más completo de los procesos psicológicos evidenciados en la práctica deportiva. Estas apreciaciones promueven el desarrollo de estudios cualitativos que vislumbren la realidad construida a partir de los significados que le otorga el deportista. Por consiguiente, el presente artículo se dirige a una aproximación relacionada con el conjunto de aspectos psicológicos que tendrían los triatletas, a su vez permitiendo conocer ciertas características diferenciadoras en función del deporte practicado y la preparación para afrontar la exigencia de la competición.

A continuación, se presentan las categorías que rodean la temática del presente artículo y términos que son utilizados como expresiones correspondientes al deporte y la psicología, dado que es importante definir qué son las estrategias de afrontamiento en el contexto deportivo, dentro de la misma la autoeficacia en el deporte; el entrenamiento autógeno y la caracterización del deporte en cuestión, el Triatlón.

1.1 Estrategias de afrontamiento en el contexto deportivo

Riera (1995) desde su perspectiva establece que la estrategia se basa en tres rasgos que son asignados esencialmente al término, en los que se encuentran el intento de conseguir el objetivo principal, la planificación previa a la actuación (sea a corto, mediano y/o largo plazo) y la intervención en la globalidad de la situación a través de la organización de todos los recursos para afrontar las dificultades que se presentan en la competición. Acorde a lo mencionado, la comprensión de afrontamiento hace referencia a un abanico de pensamientos y comportamientos que otorgan posibilidades al deportista para gestionar situaciones complejas de abordar (Vázquez, Crespo, y Ring, 2000).

Por tanto, nos situamos desde el modelo transaccional establecido por Lazarus y Folkman (1984) referido por Veloso et al. (2010), quienes definen a las estrategias de afrontamiento como: “(...) aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.” (Veloso et al. 2010, pág. 24). En ese orden de ideas, estos mismos autores diferencian dos tipos de estrategias que emiten una forma de manejo con relación al evento, ahí se encuentran (1) las estrategias centradas en la acción, dirigidas a gestionar la situación o tarea percibida, y (2) las estrategias centradas en la emoción, como la forma de regulación emocional ante el problema.

Por otra parte, Solís y Vidal (2006) refiriendo a Lazarus y Folkman (1986) plantean que esa concepción actual de las demandas excesivas o de estrés, se aborda desde un proceso de valoración psicológica que se genera a partir de dos criterios: la valoración primaria, como un patrón inicial de respuesta en donde se evalúa el evento mediante cuatro modos: la valoración a modo de amenaza, la valoración de desafío con la presencia de la oportunidad del logro y superación, la evaluación de pérdida o daño, y la valoración de beneficio. Luego se encuentra la valoración secundaria, que procura definir las acciones a ejecutar para enfrentar el evento estresor, así como la percepción de las habilidades de afrontamiento.

1.1.1 Autoeficacia en el deporte

De acuerdo con la apreciación de las estrategias de afrontamiento, Guillén (2007) articula el concepto de autoeficacia, dado que estos recursos están mediados por un mecanismo cognitivo de afrontamiento, es decir que el modelo autorreferencial de la estrategia hace mención a los intentos conscientes por parte del deportista para dar solución a los eventos de tensión de manera satisfactoria, otorgando un indicador sobre el cual se identifican, regulan y evalúan las acciones propias en base a su experiencia previa y estado tanto fisiológico como emocional.

Al hacer mención del concepto de autoeficacia, consideremos ahora la delimitación conceptual de Bandura (1987) referido por Busot (1997), quien define que la autoeficacia hace referencia a “los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado.” (pág. 54). Lo anterior, deja entrever cómo el sujeto aprecia su capacidad para generar acciones específicas en base a sus experiencias e interpretaciones del ambiente con la intención de obtener información relevante para elegir qué hacer.

1.2 Entrenamiento Autógeno

Las técnicas de relajación evidencian la autorregulación del sujeto tanto física como mentalmente. Un aspecto que se destaca en el ámbito deportivo es la recuperación o bien sea para la preparación dirigida hacia una competición con la intención de estar en óptimas condiciones para lo que supone una alta exigencia deportiva. De acuerdo con Gómez (2013), la relajación comprende tanto el conocimiento del propio cuerpo como la distensión física y psicológica ante las variables psicológicas como la ansiedad precompetitiva.

En ese orden de ideas, el concepto de Entrenamiento Autógeno¹ de Schultz corresponde a una técnica de relajación orientada en las sensaciones de peso y calor, en el que la práctica repetida de los ejercicios aumentan la habilidad del sujeto para inducirse a sí mismo en un estado peculiar, en el cual la relajación es cada vez más profunda y los beneficios suelen ser acumulativos (González de Rivera, 1982). Además, se refiere a que la actitud mental en el entrenamiento es imprescindible para su práctica y así obtener una amplia percepción de vitalidad identificando las sensaciones en las diferentes partes del cuerpo.

Ahora bien, al abordar sus fundamentos teóricos y conceptuales, el entrenamiento autógeno genera mediante sus fases, un vínculo activo de concentración, dado que se realizan ejercicios comprendidos en los segmentos de brazos, piernas, región abdominal y región cefálica (Smith, 2012), lo que deriva en una disminución de la tensión muscular. Por tanto, se toman como ejes fundamentales el componente emocional y experiencial a lo largo de un proceso centrado en el cuerpo y destinado a la representación de las percepciones sensoriales y su correspondiente significado.

De acuerdo a las investigaciones relacionadas con el entrenamiento autógeno, Varo et al. (2006) llevaron a cabo una intervención grupal que tuvo como objetivo valorar la eficacia del

¹ Es un término que se le debe al neuropsiquiatra alemán Johannes Heinrich Schultz que en 1932, «*Das Autogene Training*» Leipzig, Alemania, quien propuso un método práctico a nivel psicofisiológico para disminuir las sensaciones de tensión y fatiga.

aprendizaje grupal de técnicas cognitivo-conductuales de relajación y respiración controlada en 117 sujetos quienes presentaban ansiedad. Alrededor de las técnicas implementadas se encontraba el entrenamiento autógeno, utilizadas a través de talleres como un método de atención primaria. Al finalizar las 8 semanas en las que se aplicaron las técnicas, se presentó un significativo descenso de la ansiedad en los pacientes que asistieron al menos al 80% de las sesiones; por consiguiente, la aplicación práctica del estudio muestra el efecto de las técnicas de relajación y respiración en la atención primaria y su beneficio progresivo en la reducción del malestar.

Pese a todo, si bien las investigaciones evidencian una perspectiva clínica, cabe señalar que los ejercicios básicos del entrenamiento autógeno han sido utilizados con éxito en diversos escenarios no clínicos como el educativo y el deportivo. Por lo cual, los estudios en el deporte han sido relevantes en la aplicación del método generando un impacto positivo en virtud de la práctica deportiva. De acuerdo con Buceta (1999) referido por Ocejo, (2010) el entrenamiento autógeno puede ser de gran utilidad en el ámbito del deporte en situaciones en las que se pueda llevar a cabo de forma aislada de los estímulos externos que impidan obtener el estado de relajación, es decir que la técnica necesita de condiciones ambientales controladas para una mayor efectividad.

En ese orden de ideas, Reigal y Videra (2011) analizan los efectos de la relajación autógena sobre la frecuencia cardíaca luego de realizar el test de Cooper en 70 adolescentes. En este estudio el entrenamiento autógeno tuvo como fin, contribuir a la vuelta a la calma considerando el esfuerzo físico realizado. Como resultado, el grupo que se le aplicó la técnica de relajación tuvo una reducción significativa de las pulsaciones frente al grupo que no se le aplicó la técnica. De manera que el estudio, muestra los efectos beneficiosos de recuperación del entrenamiento autógeno para un mayor control del cuerpo y las respuestas fisiológicas al estar en situaciones puntuales de esfuerzo en el deporte.

De esa manera Lope y Solís (2020), midieron los niveles de estrés a través de una intervención psicológica dirigida al desarrollo de estrategias de afrontamiento en 22 futbolistas de un equipo semiprofesional. La investigación pre-experimental partió desde el diagnóstico de los 22 futbolistas de los cuales 11 de ellos tenían puntuaciones elevadas de estrés. Después de 16 sesiones de relajación basadas en técnicas psicológicas, entre las cuales se encontraban el entrenamiento autógeno, los resultados reflejaron que los niveles de estrés y ansiedad bajaron considerablemente y se presentaron altos índices en la recuperación física de los futbolistas.

En definitiva, las investigaciones evidencian que el entrenamiento autógeno brinda una experiencia que incide en el conocimiento por parte del deportista, de su cuerpo y la relación que tiene al proyectar un movimiento a través de las vivencias, en busca de un equilibrio entre las actitudes, creencias, expectativas y atribuciones que se reflejan en el comportamiento previo a la

competición. De igual manera la orientación fisiológica, cognitiva y emocional en los ejercicios facilita el desarrollo para autorregular las experiencias negativas por medio de una herramienta de adaptación al medio, concentrándose y visualizándose a sí mismo frente a su desempeño y afrontamiento en un entorno determinado.

1.3 Caracterización del Triatlón

Con la intención de adentrarnos al deporte se considera pertinente, en primer lugar precisar que el triatlón es un deporte individual, combinado y de resistencia que consta de tres partes o segmentos deportivos: natación (T1)² - ciclismo (T2) y carrera a pie. El paso de un deporte a otro se denomina transición, el orden es el señalado anteriormente y el cronómetro no se detiene durante la competición (Cejuela et al., 2007), gana quien menos tiempo emplee en la suma de los tres segmentos. Por combinar estas tres disciplinas, es considerado un deporte muy completo y exigente tanto física como mentalmente, ya que conlleva un nivel de resistencia a través de un período de tiempo extenso sin detenerse.

Para una mejor contextualización, este deporte inicia en el año 1947 en San Diego, California, en los Estados Unidos, donde un club de atletismo, promovió la utilización de la natación y el ciclismo como prácticas complementarias en la preparación del atletismo. Lo anterior, con la influencia histórica de unas carreras llevadas a cabo en Francia en la década de los 20 con el nombre de Les trois sports, en el que su orden era inverso al establecido actualmente (carrera a pie, ciclismo y natación). Es así que, a finales de los 70s se organiza en la isla de Hawái, el Mission Bay Triathlon, una travesía entre marines con la intención de poner a nadadores, ciclistas y corredores en una misma competición y realizar las tres pruebas (Fernández, 2017), lo que los catalogaba como el competidor más fuerte, un Iroman, despertando interés alrededor del mundo.

Posteriormente, “en el congreso del Comité Olímpico Internacional (COI) celebrado en París en el año 1994 se aprobó el triatlón como deporte olímpico, su debut y confirmación como deporte mundialmente reconocido fue en el escenario de Sídney, en sus Juegos Olímpicos del 2000.” (Fernández, 2017, pág. 4), consolidando el deporte hasta el punto de ingresar a un programa olímpico, a su vez se encuentra la Federación Internacional de Triatlón (ITU) como máxima organización rectora y oficial del deporte a nivel Mundial. También, se debe tener en cuenta las distancias en las disciplinas, donde de acuerdo al primer mundial disputado, fueron 1,5 kilómetros de natación, pasando luego al ciclismo que consta de 40 kilómetros y para finalizar 10 kilómetros de atletismo, no

² El paso de un deporte a otro se le denomina transición T1 (de la natación al ciclismo) y T2 (del ciclismo al atletismo), hacen referencia a esas etapas de la carrera en donde el deportista realiza el cruce de una disciplina a otra.

obstante, en el transcurrir del tiempo hay diversas distancias las cuales varían y aumentan según el orden y modalidad de la prueba.

Por otra parte, en Colombia con la referencia que se cuenta es con la Federación Colombiana de Triatlón concerniente a la organización nacional del deporte, y en la búsqueda sobre hitos históricos a nivel nacional, se ubica el año 2017 por el gran desempeño de los triatletas a nivel sudamericano con la participación en los Juegos Bolivarianos, conquistando el pódium en dicha competición (Fedecoltri, 2014), lo que afianza el proceso y trabajo de dicho deporte en el territorio colombiano. Cabe señalar que, en el transcurrir del tiempo se han realizado diversas competiciones a lo largo del país por entidades privadas tanto nacionales como internacionales, donde se destaca el IROMAN 70.3 en Cartagena, Triatlón Guatapé y el Xseries Tri San Andrés consolidando un gran número de adeptos tanto aficionados como profesionales.

Por lo que refiere Fernández (2017), el objetivo del triatleta puede definirse como el logro propuesto a conseguir en determinada competencia y de esa manera se entrena concretamente para dar respuesta a las demandas del objetivo competitivo. También su progreso se vislumbra a través de la experiencia, perseverancia, motivación, sensibilidad y confianza para alcanzar su máximo potencial y así poder orientar sus recursos hacia un rendimiento óptimo independientemente del resultado alcanzando.

2. Planteamiento del problema

Después de la exploración e información obtenida es posible cuestionarse que, si bien los deportistas que orientan su práctica deportiva en el alto nivel de competencia necesitan tener o adquirir determinadas estrategias psicológicas de afrontamiento efectivas con el objetivo de lograr satisfacer sus expectativas y por ende mejorar su ejecución (Delgado et al., 2013). Se desconoce la manera en que el deportista afronta desde su vivencia el reto que representa la competición, aplicando estrategias como costumbres deportivas en aras de mejorar su estado tanto físico como psíquico en los momentos previos a la práctica para regular sus tensiones. Bajo este panorama, en la investigación se permite formular la siguiente pregunta:

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de triatletas de alto rendimiento y su relación con el entrenamiento autógeno?

Para profundizar en la pregunta, se propuso como objetivo general: Analizar las estrategias de afrontamiento utilizadas por un grupo de triatletas de alto rendimiento y su relación con el entrenamiento autógeno. Por otra parte, como objetivos específicos se establecieron: (a). Describir las estrategias de afrontamiento que conocen y han utilizado los triatletas de alto rendimiento previo a una competición. (b). Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento que utilizan los

triatletas de alto rendimiento con la técnica entrenamiento autógeno. Y finalmente, (c). Proponer un modelo explicativo basado en el entrenamiento autógeno que pueda ser utilizado por los triatletas tanto en entrenamientos como previo a la competición.

3. Método

Tipo de investigación y diseño

Esta investigación, se realizó desde una postura cualitativa; se pretendió profundizar en un grupo particular de deportistas, el contenido de sus experiencias en la práctica deportiva, en este caso el Triatlón. Se abordó la investigación desde el diseño de estudio de caso. Dicho diseño permitió a través de cinco casos singulares, por su habilidad y experiencia en el triatlón, concebir una percepción de las estrategias de afrontamiento por medio de la experiencia del triatleta, representando un acercamiento para descubrir, comprender e interpretar su realidad, y así contrastar o evidenciar similitudes con el constructo teórico del entrenamiento autógeno. Asimismo, el alcance del estudio fue de carácter descriptivo, considerando que se procura la orientación hacia una perspectiva detallada de acontecimientos y comportamientos por parte de cada uno de los cinco participantes.

Población y muestra

La población de la presente investigación corresponde a los triatletas de alto rendimiento y la muestra estuvo conformada por casos tipo (Sampieri, Collado y Lucio, 2014), concernientes a un grupo de cinco triatletas de alto rendimiento pertenecientes a las ciudades de Cali y Manizales.

Los participantes fueron seleccionados de acuerdo a los siguientes criterios de inclusión:

- Atletas que se desempeñan en el deporte de Triatlón.
- Triatletas que se encuentren de manera activa en su disciplina deportiva.
- Triatletas con experiencia y recorrido mínimo de cuatro (4) años y que hayan participado al menos en diez (10) competiciones durante los últimos 3 años.
- Triatletas a nivel competitivo entre los dieciocho (18) y treinta y tres (33) años de edad.

Los datos recogidos de los sujetos participantes se organizaron en la siguiente tabla.

Tabla 1.

Caracterización Socio-demográfica y Socio-deportiva de los Sujetos Participantes.

<i>Código Participante</i>	<i>Tri 01</i>	<i>Tri 02</i>	<i>Tri 03</i>	<i>Tri 04</i>	<i>Tri 05</i>
<i>Edad</i>	23	23	31	26	24
<i>Sexo</i>	Masculino	Masculino	Femenino	Femenino	Masculino
<i>Deporte practicado</i>	Natación en aguas abiertas y Triatlón	Triatlón	Triatlón	Triatlón	Triatlón

<i>Frecuencia de la práctica deportiva</i>	Todos los días	Los 7 días de la semana	Todos los días	Todos los días	7 veces a la semana
<i>Años de experiencia en el deporte</i>	15 años	6 años	6 años	6 años	6 años
<i>Nivel deportivo actual</i>	Alto rendimiento	Profesional	Alto rendimiento	Alto rendimiento	Alto rendimiento
<i>Competiciones en los últimos tres años</i>	30 aproximadamente	Más de 50 carreras	Muchas competencias Nacionales y algunas Internacionales	Más de 40	Alrededor de 15

Instrumentos

Se diseñó un formulario que permitió obtener los datos sociodemográficos y sociodeportivos de los sujetos con el objetivo de que se reflejasen los criterios de inclusión. Es necesario recalcar que no se pretendió realizar un análisis estadístico sino una sistematización de las características de los participantes, por tanto el formulario contó con 9 ítems (Ver Anexo A) y su forma de aplicación fue a través de un formato en línea. A raíz de lo anterior, se elaboró una entrevista semiestructurada (Ver Anexo B) como instrumento de recolección de información con la intención de consolidar todas aquellas respuestas que suscitan en el entrevistado. Teniendo en cuenta a Flick (2007) las preguntas se realizaron direccionadas por la teoría, como un método de reconstrucción de las nociones subjetivas en relación a las estrategias de afrontamiento que usan los triatletas, sin limitar las respuestas de cada uno de los sujetos. Se desea subrayar que, para la elaboración de las preguntas se pidió la revisión y valoración a dos docentes especialistas³ en psicología del deporte con el fin de que reuniese las suficientes propiedades para ser considerado como un instrumento válido y fiable para la investigación. Lo anterior, a través de tres (3) categorías conceptuales que se presentan a continuación.

Estado de precompetición: Hace parte de las condiciones psicofisiológicas por las cuales el atleta transita y percibe de acuerdo a sus sensaciones experimentadas antes de la competición, estas se encuentran caracterizadas por componentes a nivel cognitivo, emocional, y del comportamiento (Granados y Aguirre-Loaiza, 2014).

³ Docente Ángela María Urrea Cuellar, Universidad de San Buenaventura seccional Cali. Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, Doctora en Psicología del Deporte.

Docente Linda Milagro Martínez Díaz, Universidad de San Buenaventura seccional Cartagena. Psicóloga especialista en Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico, Mgs en Ciencias de la Educación.

Estrategias de afrontamiento: Márquez (2006) establece que el afrontamiento hace parte de un conjunto de respuestas ante situaciones aversivas, ejecutadas para superar las demandas excesivas que se le plantean al deportista. A su vez, son consideradas como aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional.

Autoeficacia: Se orienta a la valoración que tiene el individuo sobre los recursos que pone a disposición de las situaciones específicas con la creencia de lograr su objetivo (Guillén, 2007). Tal como refiere Bandura (1977) citado en Caro (1987) “son estimaciones hechas por una persona respecto a que ciertas conductas van a conducirla a determinados resultados.” (pág. 64). Concediendo que a través de las expectativas que se tienen en la realización de una estrategia, el individuo determina a los posibles resultados o consecuencias una vez lleve a cabo la acción.

Procedimiento

En el desarrollo de la investigación se vio en la necesidad de establecer fases que dieran cuenta de una forma organizada y clara del proceso de construcción del artículo.

- Fase 1: Planteamiento y aprobación del proyecto.
- Fase 2: Elaboración de los instrumentos para la recolección de los datos.
- Fase 3: Acercamiento a la población y contacto vía medios electrónicos para la participación en el estudio.
- Fase 4: Aplicación de instrumentos.
 - Momento 1: Aplicación del formulario para el cumplimiento con los criterios de inclusión.
 - Momento 2: Realización de la entrevista con cada uno de los triatletas: se concertaron fechas para el encuentro por una plataforma de videoconferencia. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 35 a 50 minutos y fueron grabadas para la realización del análisis.
- Fase 5: Análisis de los resultados con la hoja de cálculo como herramienta de sistematización cualitativa (Kalman & Rendón, 2016).
- Fase 6: Elaboración del modelo explicativo teniendo en cuenta las estrategias ofrecidas por los participantes y la técnica de entrenamiento autógeno.

Consideraciones éticas

En cuanto a los aspectos éticos, este estudio es considerado de mínimo riesgo. No obstante, para garantizar los estándares éticos pertinentes, se entregaron los consentimientos informados a los cinco (5) triatletas interesados en participar y que cumplían con los criterios de inclusión. Se les

informó a los sujetos que su participación es anónima y voluntaria, explicando los objetivos del estudio, respondiendo a los criterios de reciprocidad y principios éticos, de respeto y dignidad establecidos en el Código Deontológico y Bioético de la Psicología, *Ley 1090 – 06 de septiembre, 2006*.

4. Presentación y análisis de resultados

Los resultados se presentan acorde a los objetivos de la investigación y según las categorías planteadas en el método para su respectivo análisis, esto permitió un estudio profundo en cuanto a la información obtenida por los participantes.

4.1 Objetivo 1. Descripción de las estrategias de afrontamiento.

4.1.1 Estado precompetitivo

Como se mencionó anteriormente en esta categoría, se abordan las condiciones psicofisiológicas percibidas por los triatletas antes de la competición. Las características expresadas por los participantes contienen los componentes que influyen en ese momento previo a arrancar la carrera como son pensamientos, emociones y respuestas corporales, que determinan un estado particular.

De esa manera se puede apreciar el **componente cognitivo** a través de patrones de pensamientos e ideas elaboradas por los triatletas, las cuales transitan alrededor de anticipaciones, asociaciones a experiencias previas y adelantarse al evento deportivo. Es así como el participante Tri 02 refiere en el siguiente fragmento: “...*hay veces que me da duro y me pongo a pensar, y muchas veces uno duerme poco por el mismo pensamiento ahí. Entonces trato de estar como concentrado, no estar tan disperso, no dejar que otras cosas afecten los entrenamientos.*” En ese orden de ideas el participante Tri 02 busca generar un estado de bienestar, controlando aquellos pensamientos que conflictúan su bienestar previo a la competición.

El señalado bienestar también se encuentra relacionado con esa situación ideal de competición y sentirse preparado para disputar la carrera, de esa manera el participante Tri 01 en su práctica, ingresa en un estado de competición con la preparación mental en vista a la prueba que se aproxima, con lo cual transmite que “*uno empieza a entrar como en ese estado de que voy a competir, tengo que estar lo mejor posible.*” (Tri 01). De ahí que el triatleta entrevistado tenga presente su planificación y organización de tareas que establece para estar a punto, tomando precaución de realizar actividades que pueden afectar su desempeño.

No obstante, el participante Tri 01 manifiesta en la entrevista la inquietud que le genera estar cerca al día de la carrera, indicando en el siguiente fragmento que “*un día antes ya es cómo manejar*

la ansiedad, porque uno muchas veces es muy ansioso y eso evita que uno no pueda dormir bien.” (Tri 01). De este modo el triatleta identifica en sí mismo esos factores que condicionan su actuación frente a la competición y también la forma de responder a las tensiones producidas por la ansiedad.

Dicha variable psicológica de la ansiedad presente en el deporte y en el alto rendimiento, es frecuente en los deportistas antes, durante o posterior a la competición, a su vez los triatletas participantes logran identificar esos estados ansiosos que les provoca competir. Tal como lo manifiesta el participante Tri 05, quien se ha percatado de: *“Pues mira que regularmente en la natación suelo experimentar ansiedad.” (Tri 05).* En consecuencia, es importante reconocer ese estado o situación que se caracteriza por la sensación de tensión ante la incertidumbre que causa el poder alcanzar un rendimiento determinado en la carrera.

En concordancia con lo anterior, a través de esa sensación de tensión que ejerce en el caso del triatleta de alto rendimiento aparece el **componente emocional** que influye de manera significativa en ese estado previo a competir. El entrevistado Tri 02 alude a lo siguiente: *“Yo me siento emocionado, como con ansias de competir ya, como de salir rápido de la carrera, porque antes de la carrera si como que me tensiono mucho. Me gusta esa semana de la carrera y cuanto antes competir.” (Tri 02).* Esto permite decir, cómo las emociones se transmiten al cuerpo, transformándose en sensaciones corporales ante cualquier situación, en este caso una situación adversa y de desafío, en la que la incertidumbre de la carrera interviene desde una connotación negativa en el triatleta.

Por su parte, la participante Tri 04 plantea las sensaciones localizadas al cuerpo, las cuales hacen referencia al **componente conductual** a través de manifestaciones somáticas presenciadas en el escenario deportivo. *“Pues antes de la carrera yo como que me siento blandita, como un poquito débil, me da mucho frio, mucho frio antes de cualquier carrera sea en donde sea, en San Andres, sea en Popayán, sea en donde sea me da mucho frio...esa parte como ansiedad, como nervios de no saber qué va a pasar.” (Tri 04).* Lo referido por la triatleta entrevistada, denota la reacción fisiológica que subyace a la emoción, la cual provoca preocupación por la carrera, exteriorizando a nivel del comportamiento dicha emoción.

Para los triatletas participantes, en general, el estado próximo a la carrera tiene ciertas particularidades que las logran adjudicar a un tema de ansiedad y de tensión, asumiendo que esos pensamientos e ideas así como el estado y la reactividad emocional, atraviesan el desarrollo de su preparación. Lo anterior, permite indicar no solo la influencia que tiene el ambiente competitivo y de alto rendimiento en el triatleta, sino también la manera en que interpreta el evento para que este no se vuelva un factor predisponente de cara a participar en la competición.

Finalmente, se logra evidenciar que el estado emocional juega un papel fundamental en el triatleta previo a la competición, a través de dicho estado los participantes pasan por distintas situaciones como pensamientos excesivos y manifestaciones somáticas que han percibido en el desarrollo de su carrera donde se encuentra la ansiedad, la tensión y el nerviosismo.

4.1.2 Estrategias de afrontamiento

La presente categoría hace referencia al conjunto de recursos y estrategias utilizadas por los participantes en su preparación deportiva. En ese orden de ideas, las estrategias de los triatletas se determinan como factores orientados a generar condiciones óptimas en los entrenamientos para el funcionamiento, dentro de la prueba deportiva.

Se pudo identificar a través de lo referido por el entrevistado Tri 02 que una de las estrategias utilizadas es la **simulación**, la cual se considera una manera de entrenamiento anticipado e intencional en el que se ensaya mentalmente los pasos que se pretende realizar en la carrera. Lo anterior se precisa con lo mencionado por el triatleta Tri 02: *“Se realizan entrenamientos no tan largos sino más bien cortos y muy similares a las carreras, por lo menos ya se empiezan a hacer que transiciones, que salir del agua y montarte en el simulador o en la bici montar y bajarte a correr.”* A este tipo de entrenamientos el triatleta los asume como una forma de visualizar y reproducir vívidamente el tipo de acciones que pretende llevar a cabo, además de la posibilidad de planificar la carrera y así aterrizar opciones que le servirán a futuro. *“Uno cómo va a salir ubicado en el agua, la bici cómo se va a dar, si vas a correr bien, entonces como también uno ir seguro.”* (Tri 02).

De acuerdo con lo descrito en las entrevistas, los triatletas señalan ciertas técnicas para la preparación psicológica, las cuales parten de una valoración y toma de consciencia, en la que a partir de esta se pueden vislumbrar recursos, estrategias y fortaleza mental que se concibe en el deporte de alto rendimiento. Es así como la participante Tri 03, refiere que: *“Antes de la carrera trato como de visualizar, como de mirar pues si es en mar abierto cómo me voy a ubicar o cómo puedo llegar más fácil a la boya, trato pues de hacer como una visualización. El tema de las transiciones trato de hacerlas siempre en la mente antes de ejecutarlas pues dentro de la carrera como para tener muy claro qué es lo que voy a hacer.”* En tanto, aquí se presenta la estrategia de **visualización** que ha utilizado para situarse en el panorama de la competición e imaginar qué acciones desempeñar ante las posibles eventualidades que pueden surgir, y así tener soluciones para corregir los errores que se pueden presentar en la carrera.

Por lo tanto, se puede apreciar que la visualización es una forma anticipada de dar respuesta a las circunstancias que acontecen en la carrera, de estar preparado, concibiendo un elemento crucial

en la toma de decisiones a lo largo de la carrera. Así pues, la participante Tri 04 lo plantea del siguiente modo: *“Empiezo a visualizar cada segmento de la carrera antes de entrar al agua, el calentamiento, cuando estoy en el agua pues visualizar la primera boya, ya luego visualizar la transición en el ciclismo, cómo me debo tomar las geles, entonces salgo y qué debo de hacer, cojo primero el casco, luego me pongo las gafas, agarro la bici hago la transición, me visualizo montándome a la bici, que es algo que aún me cuesta mucho, entonces todo ese tipo de cosas me ayudan pues a concentrarme más en la carrera.”* (Tri 04). Asimismo, esta estrategia referida por la triatleta, establece los pasos a seguir en la carrera direccionando su atención mediante preguntas como el qué debo hacer si..., una manera de proponer alternativas ante las potenciales situaciones que plantea la competición.

En consecuencia, son estrategias que los triatletas han ido adoptando a medida que avanza su carrera deportiva, como una forma de búsqueda constante de nuevas habilidades para prepararse para la competición. Una variable psicológica que se presenta en lo indicado en las entrevistas es la concentración, y en la intención de potenciar su capacidad, la visualización surge como una práctica psicológica que centra la atención en la carrera a través del uso de una imagen mental, la cual otorga al triatleta la capacidad de experimentar distintas formas de actuar en la competición.

En relación a esa capacidad de concentración la participante Tri 04, plantea otra estrategia. *“He utilizado, esa del aquí y el ahora creo que se llama mindfulness algo así, esa me ayudó mucho porque yo estaba nadando y me perdía, me desconcentraba.”* (Tri 04). El poder estar ahí presente en la competición es una de las características esenciales para la triatleta con la estrategia de **atención plena o mindfulness**, la cual brinda la toma de conciencia frente a su proceso deportivo y preparatorio para competir, centrándose en el presente. La estrategia que refiere es una herramienta psicológica para mejorar la manera de estar consciente y centrarse en el momento actual de competición, evitando así distracciones.

En cuanto a otras estrategias que se ejercen en el ámbito del deporte, surgen diversos recursos que asumen los triatletas para potenciar la **concentración** en la carrera, uno de esos recursos es la **música**, así como señala el participante Tri 01: *“... en lo que yo llego acomodo mis cosas, me pongo mis audífonos y ahí ya me relajo.”* (Tri 01). Aquí se vislumbra que la estrategia le brinda concentración en la tarea que se pretende realizar para direccionar su foco a lo relevante, que en este caso es competir. Además, la información referida en las entrevistas indican que ésta es una práctica que han instaurado a lo largo de su carrera deportiva para generar un estado de relajación, y distraerse de la presión externa que causa la competición, sin embargo no solo está en evidencia el factor atencional sino también la emoción e impulso por el logro de objetivos en la carrera.

Otra de las estrategias importantes para los triatletas es el manejo de las expectativas, a través del **establecimiento de objetivos**. Al parecer plantearse objetivos realistas y medibles influyen en los triatletas por medio del factor confianza y la percepción de sí mismo ante la competición, instaurando la convicción de lograr lo que se propone mediante la determinación y orientación al logro en la prueba deportiva. Lo cual comprende lo referido en las entrevistas, el resultado de su esfuerzo y preparación es representado internamente por la aspiración de alcanzar los objetivos de carrera trazados con anterioridad. El **autodiálogo** es otra estrategia fundamental para la carrera, tal como expresa el participante Tri 01, dado que: *“...casi que en el momento en que uno se va sintiendo de que no va a poder ahí es donde más toca mentalmente irse motivando para poder lograrlo.” (Tri 01)*. En tanto lo asumido por los triatletas, señala la función motivadora del hablarse a sí mismo, que a su vez, es visto como una forma de solventar internamente los desafíos que se le presentan no sólo en la carrera sino también en sus entrenamientos. A la mencionada estrategia los triatletas le atribuyen un control de afrontamiento a las situaciones adversas de carrera permitiéndoles superar los obstáculos y acrecentar su autoconfianza dirigiéndose a sí mismos palabras que tienen el propósito de reafirmar las creencias que tienen de sí.

Para los triatletas participantes el autodiálogo es algo que eventualmente realizan y a lo que le atribuyen mucha relevancia. Al hablar sobre ese componente dialógico en las estrategias de los entrevistados, también se encuentran los valores y creencias de los triatletas a través de la experiencia de la oración, la cual es un recurso que utilizan para prepararse hacia la competición, tal como lo plantea la participante Tri 03: *“Pues digamos que trato en la medida de lo posible de estar muy tranquila, en la mañana muy temprano pues orar algo.” (Tri 03)*. Por lo tanto, el uso de prácticas religiosas o de connotación espiritual, le permiten al triatleta en sí mismo generar un bienestar a través de sus creencias y así expresar preocupaciones, pensamientos y emociones, en este caso frente a la competición.

Con lo expresado se entiende entonces que los triatletas deben fomentar diversas estrategias según la evaluación que realicen del entorno de carrera. Dichas estrategias planteadas por los participantes dan cuenta de la importancia de la preparación psicológica y su incidencia en el rendimiento deportivo. Por último, algo esencial que consideran, es el manejo de las capacidades mentales y las herramientas tanto cognitivas con pensamientos, creencias e ideas; así como conductuales caracterizadas por movimientos, expresiones no verbales, disposiciones e intenciones dirigidas hacia un objetivo en concreto como es la competición.

4.1.3 Autoeficacia

Esta categoría se ocupa de las valoraciones que tienen los participantes sobre las estrategias a las que recurren para afrontar las competiciones y el resultado que estas han tenido en el curso de las competiciones. El participante Tri 01, enfatiza en las acciones o estrategias establecidas previo a la competición, señalando que *“uno como que hace un plano y empieza como a crear todo lo que quiere que pase para que al otro día no se escape nada, no haya como ningún imprevisto, entonces eso como todo calculado ya.”* (Tri 01) Lo anterior expresa el método implementado por el triatleta quien establece un mapa con las condiciones que espera presenciar en la competición, así como experimentar potenciales escenarios de éxito que proyecta mentalmente para calcular movimientos o actuación de manera acertada.

Estas apreciaciones que retoma el participante Tri 01, son compartidas por los triatletas entrevistados, en el que un medio de planificación para la carrera es la proyección de la carrera, un aspecto al cual se le adjudica un componente positivo de cara al desempeño efectuado en la competición. Las estrategias como la visualización, el autodiálogo, la concentración y relajación a través de la música, el mindfulness, el establecimiento de objetivos, entre otros; constituyen una plena convicción frente a las expectativas de resultado en la carrera.

Sin embargo, como existen factores externos que no depende de la preparación del triatleta pues toda situación de carrera está sujeta a cambios en los que se pueden presentar adversidades y desafíos no esperados por el triatleta, en ese sentido el participante Tri 02 manifiesta que *“la mayoría de las veces nunca salen, entonces uno en la cabeza se arma y se arma posibles estrategias, cualquiera puede salir.”* A lo que considera que: *“...las carreras no dependen mucho de ti sino cómo se desenvuelva el evento, si la natación digamos por lo menos en el clima, si está venteando mucho en la bici pues es una bici muy dura, si la bici tiene loma pues lo vuelve más duro, te vas a correr más cansado, si la natación hay una persona que nade mucho más duro pues la natación ya va ir muy diferente entonces es muy subjetivo ahí como se puedan dar las carreras uno no lo puede controlar.”* (Tri 02). Asimismo, la participante Tri 04, expresa que pese a las estrategias trata de dar lo mejor de sí como objetivo principal, dado que: *“... las carreras son muy impredecibles, el clima afecta mucho, me cayó mal una gel y no pude correr igual de duro, el ciclismo estuvo muy fuerte y me bajé a correr con las piernas muy pesadas, es más bien como de mirar de que en cada carrera yo sienta que vaya a tope.”* (Tri 04).

En efecto, la información recolectada en la entrevista da cuenta de cómo los triatletas no atribuyen el rendimiento deportivo sólo a sus capacidades físicas o mentales, sino también a la manera en que afrontan las situaciones desfavorables como lo son las condiciones del clima, el espacio y

terreno donde se va a llevar a cabo la competición. Tal como refieren, son situaciones de carrera que condicionan muchas veces un desempeño esperado por el triatleta, no obstante una manera de compensar las contingencias de la carrera son las estrategias y el uso eficaz que le dan a la misma dentro del curso de la competición en vista de las variaciones del medio. Así es como lo relata el participante Tri 05, respecto a la eficacia de las estrategias: *“Algunas veces bien sea por factores externos de la carrera situación de carrera como tal, como te digo puede variar mucho bien sea el factor ambiente, bien sea alguna falla técnica o algo así o mecánica, entonces todo eso puede variar.”* (Tri 05). Con lo cual, dichos factores ambientales, fallas impensadas en la carrera o también errores del triatleta le otorgan cierto aprendizaje dada la experiencia de la competición, algo que lo prepara para nuevas carreras y elaborar alternativas para dar respuesta a los obstáculos que se presenten.

Por otra parte, se tienen en cuenta a los entrenadores, la familia y los espectadores como agentes que influyen en la práctica deportiva los cuales son un recurso e inclusive una estrategia para afrontar las competiciones deportivas. Los triatletas lo asumen como un soporte social que contribuye a un clima motivacional en el deporte, los vínculos forjados y el acompañamiento por parte de las personas que rodean al triatleta son de gran importancia para afrontar anímicamente la carrera. En ese sentido el participante Tri 02 hace alusión a ello con lo siguiente: *“...si tenés un buen apoyo, si estás bien y te sentís apoyado así mismo se va a ver reflejado el rendimiento en tus entrenamientos y en las competencias.”* (Tri 02). El fragmento del relato refleja que el colectivo de personas (familia y entrenador) que están presentes en la preparación deportiva y competición le ayuda al triatleta siendo un soporte a través del acompañamiento durante el proceso de planificación de la prueba. De forma semejante la participante Tri 03, expresa que una manera de sobresalir de esos momentos de crisis en la carrera es el estado anímico que provocan los espectadores que rodean el evento deportivo, manifestando que: *“Cuando se está corriendo pues esta la gente, que la gente le grite a uno eso es bueno, cuando uno va a pasar por un lado donde hay mucha gente o gente conocida pues incluso uno pasa corriendo hasta más rápido.”* (Tri 03).

Finalmente, lo que se refiere a otro de los aspectos que los triatletas le atribuyen eficacia, es a los objetos deportivos, pues le conceden un valor eficaz y estratégico a la indumentaria, artefactos tecnológicos y equipos deportivos. Es por ello que, el participante Tri 01 establece que ciertos objetos deportivos le brindan mayor seguridad para afrontar la competición, tal como lo refiere: *“Si, uno tiene sus este por ejemplo las gafas de la suerte no, uno tiene unas gafas preferidas o un gorro con el que se siente más cómodo.”* (Tri 01). Así pues todos estos recursos son un aspecto que ejerce una influencia significativa de control y confianza en el rendimiento durante la competición.

4.2 Objetivo 2. Identificación de la relación entre las estrategias de afrontamiento y la técnica Entrenamiento Autógeno.

De acuerdo a la información recolectada en las entrevistas, se pudo identificar que algunas estrategias llevadas a cabo por los triatletas tienen similitud con el Entrenamiento Autógeno de Schultz. En primera medida a través de la **estrategia de relajación** se pueden apreciar ejercicios y condiciones que dan cuenta de una cercanía práctica con la técnica del entrenamiento autógeno, además de la finalidad, la cual consta de relajarse y comprende, no solo la relajación, sino también la discriminación de esos estímulos externos que le pueden afectar al triatleta, previo a la competición.

De esta manera, el participante Tri 01, relata su experiencia frente a la relajación que aplica previo a una carrera de triatlón, *“...me voy a dar cinco minuticos tomo aire, bajo me acuesto, subo mis piernas, abro mis brazos, voy a tomarme cinco minuticos para respirar, un ejemplo ahí que se me olvide todo, olvidarme de todo y solamente concentrarme en un descanso, y entonces relajarse. Yo por lo menos en el caso de competir utilizo mucho la música y me acuesto en algún lado pongo mis piernas arriba y ahí quedo, y con la respiración eso me ayuda muchísimo también a relajar.”* (Tri 01). Ahora bien, algunos de los participantes en esa búsqueda de manejar las tensiones tienen la particularidad de conectarse y tomar conciencia de su estado corporal con los ejercicios que dirigen al triatleta a contemplar un nivel profundo de concentración consigo mismo.

Así mismo, al tomar una posición de relajación, el triatleta toma acción bajo la **estrategia de respiración** destinada a generar un estado de tranquilidad previo a la competición, donde marca ciertas pautas para centrar la atención hacia sí y disminuir la tensión a través de una respiración fluida. El participante Tri 04 se refiere al control de la respiración con lo siguiente: *“...aplico lo de la respiración que durante los entrenos se trabajaba con el profe y también con la psicóloga. Lo de inhalar durante cuatro segundos exhalar durante ocho o inhalar durante tres y exhalar durante nueve eso me ayuda como a regularme un poquito en la carrera antes de arrancar.”* (Tri 04). En este mismo sentido, la técnica de respiración es utilizada para autorregularse y tomando conciencia de su estado fisiológico a través de la concentración en el ritmo de la respiración bajo control de la misma mediante intervalos de tiempo.

Para los triatletas, la función de la respiración es un aspecto fundamental para el desarrollo de la carrera, así como también es una manera de regular las pulsaciones que genera el esfuerzo físico, o el estado emocional que produce el ambiente en una competición. De ahí que la estrategia de respiración es compaginada con otros recursos prácticos como la música para reducir los efectos de tensión corporal y atenuar los pensamientos predisponentes.

En cuanto a la conexión corporal y experiencia de las estrategias se logra identificar que para los triatletas, una manera de prepararse para la competición es a través de la generación de sensaciones, cuya finalidad se centra en la capacidad de capturar los estímulos sensoriales y orientarlos hacia el cuerpo. Por lo que la participante relata que *“Todos esos nervios tratar de convertirlos en fuerza en todos los músculos que iba aplicar en la carrera, entonces si arrancamos con natación, como mandarle mucha fuerza o sea todos esos nervios como concentrarlos en mucha fuerza para los brazos y concentrarme como en eso..”* (Tri 04).

Asimismo, ese vínculo con los músculos da cuenta que al tomar conciencia de los estímulos que se proyectan hacia los segmentos corporales. En la situación expuesta por la triatleta concierne a los brazos de acuerdo a la disciplina deportiva que va a llevar a cabo. A su vez, la manera en que reestructura esa experiencia de los nervios convirtiéndolos en energía para afrontar la carrera.

Así, en la Tabla 2 se muestran las similitudes evidenciadas en las estrategias de los participantes con relación a los pasos de concentración muscular y control de la respiración; los cuales hacen parte de los ejercicios que propone el entrenamiento autógeno.

Tabla 2. Relación entre las estrategias implementadas por los triatletas y el entrenamiento autógeno.

Estrategias implementadas por los participantes	Ejercicios y funciones del entrenamiento autógeno
<ul style="list-style-type: none"> • El participante Tri 01 refiere una estrategia que consta de tomarse un tiempo para recostarse y hacer uso consciente de la respiración en busca de efectos relajantes. • La participante Tri 04 recurre a la respiración haciendo uso de la inhalación y exhalación de aire regulado por lapsos de tiempo establecidos. 	<ul style="list-style-type: none"> • La relación de la fórmula de la respiración que corresponde al control y regulación respiratoria. • Donde la función del ejercicio es caracterizado por mantener un ritmo respiratorio controlado para disminuir los niveles de tensión. • Concentración en el patrón de respiración en sí (González de Rivera, 1980; Smith, 2012).
<ul style="list-style-type: none"> • La participante Tri 04 controla su nivel de activación producida por los nervios a través de la reinterpretación. Esta consiste en la conversión de dichos nervios en fuerza, la cual es concentrada en todos los músculos que va a requerir para la carrera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Asociado a las fases concernientes a las fórmulas de pesadez y calor. • Se da a través de la estimulación del tono muscular mediante la concentración en los segmentos de brazos y piernas (Smith, 2012). • Los ejercicios no se limitan a los segmentos referidos por la formula sino que se extiende al resto de la musculatura (González de Rivera, 1980).

Tabla de elaboración propia.

En definitiva, a través de la relación de la información transmitida por los triatletas y sus estrategias, se pudo identificar ciertas semejanzas tanto con el constructo del entrenamiento autógeno a partir del ejercicio de respiración y el ejercicio de contacto con los segmentos corporales como con brazos y piernas, igualmente con la finalidad de la técnica, la cual es generar un estado óptimo en el deportista.

4.3 Objetivo 3. Propuesta de un modelo explicativo basado en el Entrenamiento Autógeno que pueda ser utilizado por los triatletas.

Se diseña un modelo explicativo basado en la técnica de Entrenamiento Autógeno para que sea utilizada por los triatletas como una propuesta en el desarrollo de su preparación deportiva. No sin antes aclarar que como Psicólogo en formación, realizar la investigación resulta muy significativo al elaborar un modelo explicativo que describa la práctica de la técnica autógena, considerando que el discurso de los participantes refleja la experiencia deportiva en cuanto a sus estrategias semejantes a la técnica y necesidades psicológicas, como son la tensión y la ansiedad.

Los autores Ibañez-Tarín y Manzanera-Escartí (2012); Sánchez (1972), sustentan que el conocimiento derivado de las prácticas científicas tiende a incorporar aspectos recientes y novedosos en el área de las ciencias del deporte, brindando la aplicación de técnicas psicológicas; también señalan que, uno de los aspectos a favor es que los modelos explicativos han sido validados científicamente, y por tanto estas pueden usarse de forma breve.

De manera que, se genera la propuesta de constituir un modelo explicativo sistematizado que pueda ser aplicado para los triatletas, haciendo énfasis en aspectos fundamentales para el ámbito deportivo y que permitirá preparar psicológicamente al deportista de una manera práctica ante situaciones de tensión o malestar psicofisiológico. Para ello se debe tener en cuenta lo siguiente:

- **Condiciones:** En primer lugar, el aspecto ambiental se considera importante para el desarrollo de la técnica donde se procura que sea un espacio en el que los estímulos distractores no afecten el nivel de concentración requerido, de modo que Schultz (1969) citado por González de Rivera (1982), indica que para las personas que apenas inician con el método, se les recomienda estar en una habitación tranquila, con una temperatura confortable y a media luz. A su vez, la postura que se recomienda inicialmente concierne a estar tendido en el suelo, con el propósito de mantener un tono postural equilibrado; una vez asumida la postura adecuada deben cerrarse los ojos. Sin embargo, a medida que se adquiere experiencia con la práctica de la técnica, a estas condiciones se les atribuye menor importancia.

• **Ejercicios:** El entrenamiento autógeno fundamenta una serie de 6 ejercicios graduales en los que se pondera el campo atencional y perceptual de las sensaciones del cuerpo a través de una sucesión de fórmulas de tipo verbal que se dirigen sobre segmentos corporales, estas fórmulas se presentan a continuación en la siguiente tabla.

Tabla 3.

Propuesta basada en el modelo del Entrenamiento autógeno.

Fases	Fórmulas	Cantidad	Incidencia
1. Ejercicio de pesadez	Evocar de forma consciente al brazo dominante por parte del sujeto inicialmente. Mencionando: “Mi brazo derecho está pesado.” Luego se da paso al siguiente brazo. “Mi brazo izquierdo está pesado.” Continuando con las piernas. Indicando: “Mi pierna derecha está pesada.” Y finalmente con: “Mi pierna izquierda está pesada.”	4 veces por cada extremidad.	Disminución de la tensión muscular y relajación corporal.
2. Ejercicio de Calor	Evocar de forma consciente al brazo dominante por parte del sujeto inicialmente. Mencionando: “Mi brazo derecho está caliente.” Luego se da paso al siguiente brazo. “Mi brazo izquierdo está caliente.” Continuando con las piernas. Indicando: “Mi pierna derecha está caliente.” Y finalmente con: “Mi pierna izquierda está caliente.”	4 veces por cada extremidad.	Capacidad de recuperación y fluidez sanguínea a medida que los músculos se relajan.
3. Ejercicio de Regulación Cardíaca	Ser consciente del corazón y su pulso con la siguiente mención: “Mi corazón late tranquilo y regular.”	4 veces	Regulación perceptible de la frecuencia cardíaca en busca de equilibrio y del nivel de activación.
4. Ejercicio de Regulación Respiratoria	La referencia hacia la respiración se da a través de la fórmula: “Mi respiración es tranquila y regular.”	4 veces	Inducción a la relajación muscular y apreciación de la exhalación e inhalación.
5. Ejercicio de Regulación del Plexo Solar	Con la fórmula siguiente: “El calor fluye en mi abdomen.”	4 veces	Percepción de las sensaciones del área abdominal.
6. Ejercicio de Regulación Cefálica	Finalmente en la consecución del nivel inferior del ejercicio se menciona: “El frescor de mi frente es agradable.”	1 vez	Sensación de tranquilidad y distensión.

Nota. Tabla de elaboración propia, con base en la revisión bibliográfica de las fases y fórmulas de los ejercicios del entrenamiento autógeno de Schultz. González de Rivera J. L. (1980); González de Rivera (1982); González de Rivera y Trujillo, (1996).

Se ha de tener en cuenta que, al ser un método progresivo cada fase está orientada a la repetición de la consigna indicada dando continuidad hasta completar los seis ejercicios.

- **Finalización:** Se completa el entrenamiento autógeno básico, con la sensación general de relajación, tranquilidad, serenidad y frescura; finalmente para volver a un estado de activación en este caso para los deportistas requiere la flexión-extensión de brazos y piernas, respiración profunda y por último abrir los ojos.

- **Consideraciones:** El tiempo de práctica diaria es necesario para obtener su dominio, hasta que el sujeto pueda voluntariamente reducir ese estado de tensión. La duración del entrenamiento no debe superar al principio los 5-10 minutos; aunque estos pueden ser cada vez más cortos a medida que el sujeto consiga los efectos de cada ejercicio. En caso de que se produzcan reacciones adversas a la relajación el ejercicio debe reducirse a 1-2 minutos.

5. Discusión

El encontrarse próximo a participar en una competición genera cierta tensión en el deportista, la cual es abordada desde una situación que supone un reto dada la relación que tiene el triatleta con el entorno y qué tan desbordante puede ser este en cuanto a los recursos de los que dispone tras la valoración que hace previamente a la carrera. En ese sentido, Prats & García (2017) van a indicar que la competición deportiva representa un desafío mayor a un entrenamiento, señalando que: “la competición en sí misma, es una fuente poderosa de activación psicofísica, y, eventualmente de estrés.” (pág. 172).

Se evidencia entonces en la presente investigación, la manifestación de una variable psicológica presentada en diversos estudios como es la ansiedad precompetitiva. Al respecto, Ortigosa, Carranque, y Hernández, (2015) en su estudio refieren que la ansiedad se encuentra caracterizada por la aparición de miedo, desesperación y tendencias de evitación; como un factor predisponente en el deportista cuando percibe un estímulo como amenazante, generando desequilibrios psicofisiológicos que afectan el rendimiento de forma subjetiva u objetiva, así pues los autores sugieren que se debe ajustar positivamente los niveles precompetitivos a través de técnicas psicológicas para controlar el comportamiento, los pensamientos y las emociones durante una competición o una sesión de entrenamiento.

No obstante, Jaenes et al. (2012) en su investigación evidencia el resultado de dicha variable, en la que se presentan bajos niveles de ansiedad y altos niveles de autoconfianza. Por lo que plantea de manera hipotética que al ser triatletas con el fin de recrearse a lo mejor lo afrontan como un desafío personal y no con el objetivo de ganar u obtener marcas sobresalientes, como ocurre en el alto rendimiento. Esto último es un aspecto similar a lo evidenciado en la presente investigación, en la que de acuerdo con las expresiones de los participantes, cada carrera tiene un objetivo particular como puede ser ocupar cierta posición u obtener cierto tiempo en la carrera, terminar la carrera, alcanzar el pódium, entre otros. Por ende, se concluye que el estado precompetitivo del atleta no debe evaluarse meramente en términos de ansiedad, sino en un compendio de elementos como son el estado físico y la preparación psicológica, factores intrínsecos como los miedos, la motivación, los pensamientos y los estados de ánimo negativos; mientras que los extrínsecos se encuentran vinculados al tipo de deporte y competición, el clima, el escenario deportivo, entre otros (Monroy, 2018; Nope et al. 2020); dejando entrever que no existe un solo factor determinante que influya en el desempeño.

Conforme a lo referido por los participantes frente a la percepción que tienen previo a la carrera, se evidencia la presencia de tensión muscular y nerviosismo, no obstante a medida que se va a dar paso a iniciar la competición, estos se van atenuando. Tal como en la investigación de Bueno, Capdevilla, y Fernández-Castro (2002) se indica, con que el componente somático y cognitivo de la ansiedad se dispersa una vez comenzada la competición y que estas sensaciones ansiosas se vinculan a las expectativas de éxito y a la evaluación social que inciden en la prueba deportiva del atleta en los deportes de larga duración.

Lo anterior se refleja en lo manifestado por los participantes, con el propósito de cuanto antes iniciar la carrera, para probarse a sí mismo qué tan preparado llega para afrontar la competición y poder dejar a un lado los pensamientos que interfieren en la concentración dirigida hacia la prueba, considerando que esto se puede interpretar como el nivel de activación del deportista, quien se encuentra en un estado óptimo para poner en marcha su planificación deportiva y dar cumplimiento a los objetivos establecidos. Es así que este estado se concibe como transitorio y es determinado por los sentimientos de tensión y de aprensión subjetivos percibidos por un aumento en la actividad del organismo en presencia de la competencia deportiva (Granados y Aguirre-Loaiza, 2014).

En ese orden de ideas, la capacidad para identificar las manifestaciones antes del curso de la prueba deportiva, son reconocidas por el deportista y es un aspecto que se vincula con el desempeño y optimismo de su performance para enfrentar las demandas que se le presenten (Andrade et al. 2016). Asimismo, la experiencia que va adquiriendo el triatleta dada la participación en las competiciones

varía notablemente encontrándose ahora con sensaciones de serenidad, relajación y ganas de competir.

En consecuencia a ese estado precompetitivo, los participantes expresaron implementar estrategias no solo para atenuar las sensaciones negativas sino también para la preparación y organización de la carrera, lo que pone en evidencia lo expuesto por Prats y García (2017), en cuanto a que no es necesario que el deportista presente ansiedad precompetitiva para implementar estrategias que le permitan afrontar su entrenamiento y posteriormente una competición, brindando sensación de bienestar y un estado ideal para desplegar todas sus potencialidades. En consecuencia, lo indicado hasta este punto posibilita destacar la autodeterminación sobre las estrategias de afrontamiento asociadas a los efectos positivos en la práctica deportiva de acuerdo a las demandas del ambiente competitivo.

Con respecto a las estrategias psicológicas puestas en práctica por los triatletas, estas se direccionan en cuanto a las habilidades que dan cuenta de los componentes cognitivos como la concentración, visualización, y los pensamientos positivos. Así mismo, se dirigen al manejo de las emociones que caracterizan la competición (ansiedad, intranquilidad, nervios, miedo, etc.), al igual que el control del componente conductual (tensión) con las prácticas estratégicas que intervienen para reaccionar frente al desarrollo de situaciones adversas, que en distintas ocasiones predisponen al triatleta en la toma de decisiones para afrontar la carrera.

De esa manera autores (Tutte, Reache, y Álvarez, 2020; Martínez, 2016) reconocen la influencia de las características psicológicas en el deporte orientadas al rendimiento deportivo y a las demandas que exige la categoría de élite, de ahí que los deportistas en las investigaciones presentaron un grado alto de control de afrontamiento manifestando sensaciones de calma, relajación, mejor interpretación de las situaciones y una determinante disposición de rendir tanto en entrenamientos y competiciones; asimismo expresan que, la noción del control de estrés bajo las estrategias psicológicas otorga una mayor gestión de la ansiedad precompetitiva en el momento de la competencia deportiva.

Consideremos ahora a Márquez (2006) para indicar que en el contexto del deporte competitivo, se presentan diversas situaciones percibidas como estresantes que afectan el funcionamiento psíquico del deportista y que pueden producir consecuencias negativas en su rendimiento. En este sentido, las estrategias se refieren a pensamientos o acciones que tienen como intención transformar el significado o manejar ciertos aspectos de una situación específica, en este caso la competición. Por lo anterior, la evaluación que deriva del uso de una estrategia en particular

genera la conservación o abandono de la misma en cuanto al resultado de éxito obtenido, con el fin de ponerla en práctica en un próximo acontecimiento similar que requiera el control de la situación por parte del deportista.

Por lo cual, en el análisis de los resultados se observa cómo las estrategias utilizadas por los triatletas tienen la finalidad de acceder a un estado de competición en virtud de la planificación de las diferentes acciones que van a realizar, el esfuerzo que representa competir, el análisis de las situaciones que se pueden presentar en la carrera, además de la regulación emocional. Una planeación y organización que se encuentra acompañada de recursos psicológicos tanto explícitos como implícitos en el proceso de preparación y entrenamiento deportivo, donde el aspecto mental permite al triatleta centrarse en la competición y hacer lectura tanto del ambiente deportivo como de sus estados internos.

En particular, desde una perspectiva cuantitativa y reflejada por la implementación de cuestionarios en diversos estudios, las expresiones de los triatletas participantes corresponden a una serie de estrategias que se identificaron alrededor de la autorregulación de los pensamientos, estado anímico y comportamientos. A través de técnicas psicológicas como son la visualización, la simulación, el control de estímulos, la respiración, la relajación y el autodiálogo (Urra, 2014), a su vez, se evidencian estrategias de auto convencimiento, cumplimiento de objetivos, focalización e imaginación mental (Márquez, 2006).

Lo anterior se relaciona con los hallazgos encontrados en las entrevistas con los participantes, en la que a través de la práctica de las estrategias utilizadas pueden dar cuenta de la simulación, visualización, establecimiento de objetivos, concentración por medio de la música, la preparación de los implementos deportivos, el mindfulness, el autodiálogo; lo cual tiene relación con las técnicas psicológicas que ya han sido comprobadas desde una perspectiva tanto teórica como práctica, que permiten abordar las diferentes competiciones. Incluso, en la investigación de Flores et al. (2017) se precisan estrategias de afrontamiento como son escuchar música y el arreglo personal, las cuales son frecuentadas para manejar de manera eficaz la preocupación excesiva, inseguridad, desesperación y la tensión muscular características de gran prevalencia en un grupo de nadadores.

Aspectos que concuerdan con lo señalado por los triatletas en cuanto a que antes de competir perciben en sí mismos nervios, tensión y preocupación en relación al curso de la carrera, características que representan una incidencia en el uso de estrategias para disminuir dichas sensaciones. Un factor característico en algunos de los triatletas participantes es la búsqueda de buenas sensaciones en la competición, más allá de un resultado, dejando entrever que no solo se mide

el rendimiento del deportista desde los resultados, marcas y ubicación en el pódium sino también en el proceso para llegar hasta ese lugar de competición.

En consonancia con lo anterior, Ezquerro (2008) en su conferencia expone que no siempre el rendimiento será la prioridad sino generar un estado corporal ideal y autocontrol de los procesos y vivencias internas del deportista, con la intención de reducir las sensaciones de tensión, develando además el uso de técnicas psicológicas específicas que intervengan dada las circunstancias que demande el deportista y desde un modelo de habilidades psicológicas.

Debido a estas concepciones, se evidencia que los participantes convergen en el uso de una técnica particular concerniente a la práctica mental, la cual en las investigaciones ha tenido relevancia, siendo una de las más utilizadas por los deportistas. De acuerdo a esta, hace referencia a: “una manifestación de la imaginación mental, pero en este caso relacionada con la visualización específica del cuerpo humano a través de estímulos internos como generador de movimientos corporales o direcciones de fuerzas sin ser ejecutadas en el mundo físico.” (Toural, 2017 pág. 9). A su vez, Pearson et al. (2015) y Frank et al. (2014) indican que la imaginación, los recuerdos, las emociones y los procesos perceptivos relacionados con la ejecución de habilidades frente a un evento próximo, reflejan la capacidad del individuo para actuar sobre la acción y sus posibilidades de éxito, algo que en efecto reduce los niveles de tensión en el deportista.

En cuanto a la eficacia de las estrategias, los factores situacionales del entorno competitivo, cobran importancia ya que el deportista es quien estima y aborda de acuerdo a los recursos de afrontamiento que posee, para fomentar circunstancias propicias con la intención de avanzar en la competición. En ello se encuentran las estrategias dirigidas a ofrecer mejores desempeños físicos y psicológicos conferidos a la superación de sí mismo, reconocimiento de sus capacidades y generar actitudes positivas con la disposición de hacer frente a las adversidades.

A tal efecto, un aspecto relevante es la valoración que realizan los triatletas participantes ante las situaciones que se pueden presentar en la competición, reconociendo los aspectos ambientales que condicionan las expectativas del deportista en los escenarios de carrera. Como remite Guillén (2007), la autoeficacia hace mención “a un proceso cognitivo que se realiza a través de evaluaciones o apreciaciones de las competencias que tiene un individuo para realizar adecuadamente una tarea en una situación específica.” (pág. 23). Por tanto, se desea subrayar que la autoeficacia no hace alusión a la estrategia como tal, sino a las creencias para ejecutar acciones de forma adecuada más adelante.

Al hacer referencia a esas creencias, Olaz (2003) refiriendo a Bandura (1987), viene a decir que se forman a partir de la información adquirida por cuatro fuentes, la primer fuente por los logros

de ejecución que indica el éxito repetido de determinadas tareas aumenta la valoración positiva de la misma; como segunda fuente está la experiencia vicaria con la imaginación o previniendo a otras personas ejecutar una acción para desempeñarse con un éxito similar. Luego como tercera fuente la persuasión verbal con las personas que poseen la capacidad de incrementar su confianza para realizar un esfuerzo extra y conseguir el resultado esperado. Por último, como cuarta fuente concierne al estado fisiológico en el que la persona interpreta los estados y signos de su cuerpo indicadores para actuar de forma proactiva y autoreguladora.

De esa manera se resalta que, a medida que han transcurrido su carrera deportiva, la experiencia adquirida se ha convertido en un aspecto significativo para reconocer cómo están física y psicológicamente, dado que se transforma la perspectiva de la competición en un indicador de cuánto se han preparado para salir a desempeñar una buena carrera, así también, con ello se amplía el marco de las estrategias que abordan para prepararse en torno a la situación hipotética de carrera que se podría dar y corregir en su desarrollo errores que pueden desafiar los objetivos establecidos.

Todas estas observaciones, de acuerdo a lo manifestado por los participantes, se relacionan en cierta medida con la investigación de Romero et al. (2010), quienes en sus hallazgos entienden que la madurez cognoscitiva y emocional de los deportistas les ha permitido situarse de forma apropiada en las circunstancias estresantes que acontezcan en la competición a medida que avanzan. No obstante, concerniente al grado de asociación que tienen los deportistas entre el uso y la apreciación de resultado de las estrategias, indican que pese a tener una alta valoración de sí mismos frente a su actuar en el deporte, no consideran técnicas nuevas como opciones que les ayuden a controlarse antes de presenciar la competición.

Por el contrario, es algo que no ocurre con los triatletas en vista de que están en constante reconocimiento de estrategias que les permite afrontar de la mejor manera las carreras, en la que algunos participantes refieren que cada uno busca la forma de controlarse y sentirse mejor, tomando conciencia de que una de las estrategias que poseen será puesta en práctica en la carrera, y es ahí donde toman la decisión de aplicar una de tantas estrategias en la competición para luego en la post-competencia apreciar qué tan útil ha sido para superar los obstáculos que se presentaron.

Se podría discutir entonces, que el repertorio de las estrategias puede estar caracterizado por las particularidades del deporte, como en el estudio anterior Romero et al. (2010) con jóvenes tenistas, donde ese alto nivel de confianza en sus capacidades ha generado que no logren ver nuevas maneras para salir de un problema, es decir no se dan la oportunidad de contemplar otro tipo de estrategias a las ya establecidas. Habría que mencionar además, que también hay estrategias de afrontamiento que

se privilegian por parte del deportista y han sido contempladas como significativas entre las cuales están la calma emocional, la planificación activa, el retraining mental y la búsqueda de apoyo social (Pinto y Vázquez, 2013).

De tal manera, se resalta el concepto de optimismo disposicional de Chirivella, Checa, y Budzynska, (2013) que se entiende como la tendencia global de tener expectativas positivas frente al resultado de la competición considerando un estilo de afrontamiento eficiente y práctico, lo anterior al observar las relaciones de las estrategias centradas en la emoción o en la tarea reflejadas entre el optimismo y satisfacción de los deportistas, sin embargo dejan entrever lo determinante que pueden ser los aspectos socioculturales y la manera que adoptan estrategias para la competición.

En concordancia con lo anterior, Cachorro (2010) refiere que la convicción del logro de los objetivos está adherida a las referencias sociales del deportista como una capacidad idealista para anticiparse a lo previsto en la práctica deportiva, conforme a sus ambiciones, fortalezas, insatisfacciones o desafíos; lo anterior hace referencia a que: “(...) el futuro pasa a ser cuestión de fe y existe la posibilidad de accionar en el destino de los desenlaces deportivos con creencias.” (pág. 11). A estas nociones e idiosincrasias, se les atribuye gran valor por parte del deportista de acuerdo a su contexto cultural y sistema de creencias, en que estas actitudes van más allá de la preparación física establecidas por la ciencia como herramientas, más sin embargo son considerados como códigos conductuales que dirigen el actuar del deportista. Alrededor no sólo de las estrategias psicológicas sino también con las técnicas materiales a modo de cuidado del cuerpo que se expresa en formas de entrenamiento como las dietas, la recuperación, los objetos deportivos, la indumentaria, entre otras; con el fin de direccionar dichos recursos hacia un rendimiento productivo en la prueba.

En cuanto a la relación de las estrategias con la técnica de Entrenamiento Autógeno, es pertinente mencionar que se toma el fundamento teórico-práctico del entrenamiento como una habilidad de afrontamiento que utiliza la técnica para manejar el estado psicofisiológico del deportista. De tal manera que, con lo manifestado por los triatletas participantes se puede interpretar que ciertos recursos estratégicos que utilizan, tienen relación con el método de relajación.

Por un lado, la actividad muscular se ha asociado con la relajación somática, en donde se lleva a cabo la concentración muscular visualizando segmentos del cuerpo como brazos y piernas de manera repetitiva, lo anterior a través de la conciencia en el esquema corporal y aquellas variables psicofisiológicas durante la práctica autógena, es decir llevada a cabo por el propio sujeto. En relación a eso, González de Rivera (1982) refiere que la relajación muscular es un fenómeno siempre presente en el estado autógeno como un reductor de estímulos internos en la persona, a través de señales

propioceptivas distinguidas vía tono muscular con la contracción continúa de los músculos del cuerpo.

Por otro lado, la respiración en el entrenamiento autógeno se evidencia en cuanto al control de la función de la frecuencia respiratoria, donde Luthe (1970) mencionado por González de Rivera (1982), expone que en los ejercicios de la técnica demuestran el ritmo marcado de la respiración profunda con el aumento de la duración de la inspiración y de la expiración del aire, como un método de autocontrol básico determinando un estado de disminución de las tensiones nerviosas y adaptación del funcionamiento del organismo ante el estrés.

Debido a esas concepciones, se infiere que estas estrategias conciernen a una semejanza con el entrenamiento autógeno, dado que son de recursos que generan cambios en sí mismo y además son dirigidos por el mismo triatleta hacia un vínculo psíquico y corporal. En vista de que son técnicas que no necesariamente deben ser llevadas a cabo antes de la competición, sino que en su cotidianidad puede ser efectuada para calmar las tensiones y pensamientos negativos o como una estrategia de recuperación dada la intensidad de los entrenamientos.

Con relación a las investigaciones que han implementado el entrenamiento autógeno, dan cuenta de algunas limitaciones metodológicas en la que se ha vislumbrado la falta de claridad en la descripción de la técnica de relajación. En la cual, Solberg et al. (2000) mencionan que no ha sido numerosa la documentación que de un soporte metodológico en la aplicación de la relajación autógena en el deporte, en relación a su uso en otros campos como el clínico (Varo et al. 2006; Álvarez-Melcón et al. 2018). Sin embargo, la serie de ejercicios han sido utilizados para la recuperación de los deportistas, la mejora de la concentración, la realización de habilidades y el incremento de la capacidad de control del estrés.

Por su parte, Hashim y Hanafi (2011), propone que se realicen investigaciones cualitativas respecto a la percepción subjetiva de los ejercicios del entrenamiento autógeno con la finalidad de comprender los estados anímicos y somáticos del deportista. En complemento de los estudios de corte cuantitativo (Gros Lambert et al. 2003; Herrero y García López, 2003; Reigal y Videra, 2011; Ortigosa, Carranque y Hernández, 2015) en los que se han presenciado los bajos niveles de tensión y ansiedad tras la aplicación de los ejercicios. En ese sentido, se establece que se realicen estudios donde se puedan establecer el bienestar generado en los participantes, donde se procura que sean deportistas dada su poca aplicación en el campo.

En definitiva, la propuesta y elaboración del modelo explicativo apunta al desarrollo de una toma de conciencia en las sensaciones físicas y psíquicas que llevan al deportista a conseguir un

estado óptimo de bienestar promoviendo así un funcionamiento ideal tanto para el deporte como para la vida diaria.

6. Conclusiones

En la presente investigación se tuvo como propósito responder al cuestionamiento inicial de cuáles son esas estrategias que utilizan un grupo de triatletas de alto rendimiento antes o durante una competición. Al describir las percepciones que tienen los triatletas participantes frente a las estrategias de afrontamiento específicas que emplean, dejan entrever la manera en que responden a las adversidades con soluciones creativas y prácticas en los escenarios de carrera, siendo estas elaboradas con anterioridad en la preparación deportiva.

En conclusión, los participantes cuentan con un repertorio de estrategias psicológicas que llevan a cabo para manejar las tensiones de la carrera. En términos generales, previo a la competición se presentan sensaciones ansiosas caracterizadas por tensión y pensamientos repetitivos que predisponen al triatleta, sin embargo, a través de las estrategias se busca generar en sí mismo un estado de bienestar para atenuar y discriminar esos estímulos aversivos. Por otra parte, si bien los triatletas atribuyen su preparación como algo meramente deportivo, hay una significativa presencia de aspectos psíquicos que soportan las estrategias contenidas en los entrenamientos y competiciones.

Adicionalmente también se pudo identificar que las estrategias de afrontamiento de los triatletas no solo son variadas, sino que también buscan adoptar más recursos que les permitan prepararse para competir a través de la preparación psicológica. A su vez, los participantes adjudican efectividad a las estrategias practicadas alrededor de la toma de conciencia, la reflexión y evaluación de las mismas para incrementar su desempeño y estar en óptimas condiciones. Teniendo en cuenta que, requieren de la capacidad para regular aquellas variables psicológicas que se ponen de manifiesto en el ámbito deportivo como son las emociones, la atención, la motivación, el manejo de los niveles de activación y ansiedad ante la presión del alto rendimiento.

Por último, se identificaron similitudes en las estrategias utilizadas por los triatletas con la técnica del entrenamiento autógeno en cuanto a la manera de poner en práctica los ejercicios, así como en la búsqueda de relajar el cuerpo y la mente a través de las sensaciones experimentadas, como parte de la preparación deportiva y recuperación de las competiciones. Por lo tanto, resulta oportuno sugerir para futuras investigaciones en el escenario de la psicología del deporte, evaluar la autoeficacia percibida por los triatletas en relación a la utilización del modelo explicativo diseñado en la presente investigación, con base en el entrenamiento autógeno.

7. Referencias Bibliográficas

- Aguirre, H., Ayala, C., & Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34(2), 409-428.
- Andrade, E., España, S., & Rodríguez, D. (2016). Factores de estado de ánimo precompetitivo en adolescentes de deportes colectivos y satisfacción con el rendimiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(2), 229-236.
- Bueno, J., Capdevilla, L., & Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 209-226.
- Busot, I. M. (1997). Teoría de la auto-eficacia (A. Bandura): Un basamento para el proceso instruccional. *Encuentro Educativo*, 4(1), 53-63.
- Cachorro, G. (2010). Deporte, jóvenes y procesos de subjetivación. *VI Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de la Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología.*, (págs. 1-18). La Plata .
- Caro, I. (1987). Revisión crítica de la teoría de la autoeficacia de A. Bandura. *Boletín de Psicología*(16), 61-89.
- Caro, S. (2002). La relajación consciente como base de las técnicas de mejoramiento de la salud. *II Congreso Argentino Multidisciplinario en Asma. Alergia e Inmunología*, (págs. 1-7). Octubre.
- Cejuela, R., Pérez, J. A., Villa, J. G., Cortell, J. M., & Rodríguez, J. A. (2007). Análisis de los factores de rendimiento en triatlón distancia sprint. *Journal of Human Sport and Exercise*(2), 1-25.
- Chirivella, E. C. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del psicólogo*, 31(3), 237-245.
- Chirivella, E., Checa, I., & Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337-343.
- Córdoba, E., & Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología* , 39-46.
- Cruz, J. (1992). El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos. *Revista de psicología del deporte*, 1(2), 41- 46.
- Delgado, J., Salguero, A., Márquez, S., & Molinero, O. (Junio de 2013). *Análisis de las estrategias de afrontamiento en futbolistas de categoría cadete*. Obtenido de EFDeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd181/estrategias-de-afrontamiento-en-futbolistas.htm>

- Ezquerro, M. (2008). Intervención Psicológica en el Deporte: Revisión crítica y nuevas perspectivas. *V Congreso Asociación Española de Ciencias del Deporte* (págs. 1-10). La Coruña: Actas V congreso asociación española de Ciencias del Deporte .
- Fedecoltri. (20 de Junio de 2014). *Federación Colombiana de Triatlón*. Obtenido de <http://fedecoltri.com/quienes-somos/>
- Fernández, J. (2017). Parte I. El triatleta y el entrenamiento. En J. Fernández, *Todo triatlón de 0:00 a finisher* (págs. 2-534). Badalona : Paidotribo .
- FETRI, & TRIATLÓN, F. E. (2011). Reglamento competiciones. (FETRI, Ed.) *Ministerio de educación, cultura y deporte*, 4-35.
- Flick, U. (2007). Capítulo VIII: Entrevistas semiestructuradas. En U. Flick, *Introducción a la investigación cualitativa* (págs. 87-139). Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- Flores, P., Pérez, S., Salazar, C., Manzo, E., López, C., Barajas, L., & Medina, E. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 199-208.
- Frank C, Land WM, Popp C, Schack T (2014). Mental Representation and Mental Practice: Experimental Investigation on the Functional Links between Motor Memory and Motor Imagery. *PLoS ONE* 9(4): e95-175.
- García-Naveira, A. (2010). El Psicólogo del Deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
- Gómez, A. (2013). La relajación en niños: Principales métodos de aplicación. *EmásF, Revista de Educación Física*, 4(24), 35-43.
- González de Rivera , J. L. (1980). Psicoterapia Autógena. *Manual de Psiquiatría*, 1-14.
- González de Rivera, J. (1982). Del entrenamiento autógeno de Schultz a la psicoterapia autógena de Luthe (I). *Psiquis*, 3(1), 16-21.
- González de Rivera, J., & Abuín, M. (1998). Psicoterapia autógena y psicoterapia cognitiva-conductual. *Psiquis*, 19(7), 259-264.
- González, L., Ordoqui, J., Pineda, Y., & Estrada, O. (2013). Intervenciones psicológicas aplicadas a los deportistas olímpicos cubanos que asistieron a Londres, 2012. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 91-100.
- Granados, J. A., & Aguirre-Loaiza, H. H. (2014). Ansiedad-Estado a lo largo de las fases de competencia deportiva. *Investigación y desarrollo*, 1(19), 111-121.

- Gros Lambert, R. Candau, F. Grappe, B. Dugue & J.D Rouillon (2003) Effects of Autogenic and Imagery Training on the Shooting Performance in Biathlon. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74 (3) pp. 337-341.
- Guillén, N. (2007). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32.
- Hashim, H. A.; Hanafi Ahmad Yusof, H. (2011). The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian journal of sports medicine*, 2(2), 99-105.
- Herrero, J.A, García López, D. (2003). Influencia del trabajo con visualización sobre la fuerza máxima isométrica en press de banca. *Psicología de la Actividad Física y el Deporte: perspectiva latina*, 271-279.
- Ibáñez-Tarín, C., & Manzanera-Escartí, R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria. *Semergen*, 38(6), 377-387.
- Jaenes, J., Peñalosa, R., Navarrete, K., & Bohórquez, M. R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 113-124.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6(22), 62-74.
- Kalman, J., & Rendón, V. (2016). Uso de la hoja de cálculo para analizar datos cualitativos. *Magis Revista Internacional de Investigación en Educación*, 9(18), 29-48.
- Kareaga, A. A. (2000). Componentes cognitivos y emocionales de la relajación: una nueva perspectiva. *Análisis y Modificación de Conducta*, 26(109), 647-671.
- Kareaga, A. A. (2002). Estrategias de manejo del estrés: el papel de la relajación. *Cuaderno de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*.(62), 19-31.
- Laregina, A. R. (2017). Elementos fenomenológicos para una filosofía del deporte. El cuerpo propio y las habilidades en el caso del triatlón. *Lúdica pedagógica*(26), 23-32.
- Lope, D., & Solís, O. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos*(38), 613-619.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Martínez Carazo, P. C. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento & Gestión*(20), 165-193.

- Martínez, A. (2016). Calidad en el deporte de élite. Análisis de fortalezas y debilidades psicológicas en jugadores de balonmano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 19-24.
- McNeil, D. W., & Lawrence, S. M. (2002). I.B.5 Autogenic Training. En M. Hersen, & W. Sledge, *Encyclopedia of Psychotherapy* (págs. 515-523). Connecticut: Academic Press.
- Mindeporte. (03 de Septiembre de 2019). *Mindeporte.gov.co*. Obtenido de Ley 181 de 1995: <https://www.mindeporte.gov.co/index.php?idcategoria=96122>
- Molina, P., Villamón, M., & Úbeda, J. (2015). La investigación cualitativa en las revistas españolas de ciencias del deporte 2007-2011. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 29-36.
- Monroy, M. P. (2018). Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 8(2), 49-61.
- Nope, D., Petro, J. L., & Bonilla, D. A. (2020). Factores que influyen en la motivación del deportista. *Cuerpo, cultura y movimiento*, 10(2), 61-77.
- Ocejo, J. D. (2010). Procedimiento de Relajación que va desde la Mente hasta el Cuerpo (Mente-Músculo). El Entrenamiento Autógeno de Schultz y Luthe (1959). En J. D. Ocejo, *Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario* (págs. 166-171). Málaga: Departamento de Psicología Básica.
- Olaz, F. (2003). Autoeficacia y variables vocacionales. *Psicología educativa*, 9(1), 5-14.
- Ortigosa, J., Carranque, G., & Hernández, A. (2015). Effects of autogenic training on lung capacity, competitive anxiety and subjective vitality. *Biomedical Research*, 26(1), 71-76.
- Pearson, J., Naselaris, T., Homes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental Imagery: Functional Mechanisms and Clinical Applications. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(10), 1-12.
- Pinto, M., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitivo 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.
- Prats, A., & Garcia, A. (2017). Relacion entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistematica. *Retos*(32), 172-177.
- RAE. (Octubre de 2019). *Real Academia Española*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/deporte>
- RAE. (28 de 02 de 2021). *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. Obtenido de Diccionario de la lengua española, 23.^a ed [versión 23.4 en línea]: <https://dle.rae.es/estrategia>
- Reigal, Delgado-Giralt, Raimundi, & Hernández-Mendo. (2017). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 55-62.

-
- Reigal, R., & Videra, A. (2011). Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico. *Educación Física y Deportes, Revista Digital*(160), 1-7.
- Riera, J. R. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportivas. *apunts: Educación física y deporte*(39), 45-56.
- Rivera, J. G., & Trujillo, R. G. (1996). La experiencia de relajación: Aplicación del cuestionario de estados de conciencia a sujetos en entrenamiento autógeno y otras formas de meditación. *Psiquis, 17*(1), 1-11.
- Romero, A., Zapata, R., García, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(1), 117-133.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. d. (2014). Metodología de la investigación. México D.F: McGraw-Hill Interamericana Editores S.A Sexta Edición.
- Sánchez, J.S. (1972). La relajación en el deporte. *Ap. Med. Dep, 9*(35), 141-144.
- Serrato, H. (2008). Historia de la Psicología del Deporte en Colombia. *Revista Iberoamericana del Ejercicio y el Deporte, 3*(2), 277-300.
- Smith, J. (2012). Self-Relaxation. En V. Ramachandran, *Encyclopedia of Human Behavior* (Second Edition) (págs. 343-349). Chicago: Elsevier.
- Solberg, EE, Ingier F, Holen A, et al. (2000) Stress reactivity to and recovery from a standardised exercise bout: a study of 31 runners practising relaxation techniques. *British Journal of Sports Medicine, 34*, 268-272.
- Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan, 7*(1), 33-39.
- Toural, R. M. (2017). El poder del cerebro en el proceso de readaptación deportiva. *Revista Rinad neurociencias* (2), 8-12.
- Triatlón, F. C. (2018). Resolución No. 003 30 de Enero de 2018. *Fedecoltri*, 1-17.
- Tutte, V., Reache, C., & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 20*(1), 62-74.
- Urta, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista de Psicología del Deporte, 23*(1), 67-74.

- Varo, B., Fernández, O., Cobos, M., Gutiérrez, V., & Aragón, B. (2006). Intervención grupal en los trastornos de ansiedad en Atención Primaria: técnicas de relajación y cognitivo-conductuales. *Semergen*, 32(5), 205-210.
- Vázquez, M., Crespo, M., & Ring, J. (2000). Capítulo 31. Estrategias de afrontamiento. 425-436. Obtenido de t.ly/PGRR
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., & Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23-34.
- Villamarín, F. (1990). Auto-eficacia y conductas relacionadas con la Salud. *Revista de Psicología de la Salud*, 2(1-2), 45-64.
- Villora, S. G., García, L. M., Ricardo, O., & Sánchez Mora, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(15), 14-20. Álvarez-Melcón, Valero-Alcaide, Atín-Arratibel, Melcón-Álvarez, & Beneit-Montesinos. (2018). Efectos de entrenamiento físico específico y técnicas de relajación sobre los parámetros dolorosos de la cefalea tensional en estudiantes universitarios: un ensayo clínico controlado y aleatorizado. *Neurología*, 33(4), 233-243.

8. Anexos

Anexo A

Encuesta de Datos Sociodemográficos y Socio-deportivos

La presente encuesta pretende seleccionar a los posibles participantes para un estudio relacionado con las técnicas psicológicas utilizadas por los triatletas de alto rendimiento. Responderla, no dura más de tres minutos. Esta investigación será llevada a cabo por el estudiante Andrés Felipe Castillo Medina y hace parte del proceso formativo del Programa de Psicología (Trabajo de Grado) de la Universidad de San Buenaventura, Seccional Cali. Los datos que se agreguen en cada uno de los campos no serán divulgados en ninguna modalidad, con el fin de salvaguardar la privacidad de quien la realice. Se recomienda responder con total sinceridad.

Nombre

Apellidos

Correo electrónico

Ítem	Pregunta
1	¿Qué edad tiene?
2	¿Con cuál género se identifica? <ul style="list-style-type: none"> • Mujer • Hombre • Otro (especifique cuál): _____
3	¿Cuál es el máximo nivel de estudios que ha completado o actualmente cursa?

	<ul style="list-style-type: none"> • Educación media (bachillerato) • Carrera técnica o tecnológica • Educación Universitaria • Estudios de posgrado
4	¿Qué tipo de deporte práctica?
5	¿Actualmente se encuentra practicando el deporte?
6	¿Con qué frecuencia práctica el deporte?
7	¿Con cuántos años de experiencia cuenta en el deporte?
8	<p>En cuál de las siguientes categorías representa su nivel de deporte practicado:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recreativo (Practicado simplemente por diversión y satisfacción) • Formativo (Practicado con el propósito de aportar al desarrollo e iniciación deportiva, así como a su formación integral como persona) • Competitivo (Practicado con la finalidad de participar en campeonatos a nivel regional o internacional) • Alto rendimiento (Practicado a través de la selección rigurosa del desempeño que compone la élite deportiva) • Profesional (Practicado como parte de un colectivo reducido en los que se encuentran los deportistas con dedicación total a una práctica deportiva a cambio de una remuneración y representación del perfeccionamiento al más alto nivel) • Otros (especifique cuál): _____
9	<p>¿Te gustaría participar en el proceso investigativo mediante una entrevista que dé cuenta de tu experiencia deportiva?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si • No

Anexo B

Entrevista Semiestructurada

La entrevista semiestructurada se elaboró mediante las siguientes categorías conceptuales para dar un soporte teórico en cuanto a la orientación y el planteamiento de cada ítem.

Categoría	Preguntas
Estado de pre competición	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Regularmente qué siente al prepararse para una competición? 2. ¿Cómo se controla mentalmente a medida que se acerca la competición? 3. ¿En qué se concentra previamente a la competición? ¿Algo en especial? 4. ¿Habitualmente qué sensaciones previas a la competencia experimenta usted? 5. ¿Con las sensaciones que habitualmente experimenta antes de la competición busca relajarse? 6. ¿Evoca algún pensamiento específico o imagen mental antes de la competencia? 7. ¿Se habla a sí mismo antes de competir?
Estrategias de afrontamiento	<ol style="list-style-type: none"> 8. ¿De qué manera usted se prepara para una competición deportiva? 9. ¿Con cuántos días/semanas de anticipación comienza a prepararse para la competición? 10. ¿Qué acostumbra realizar antes de competir?

	11. ¿Conoce alguna estrategia psicológica para prepararse con miras competir? 12. ¿Alguna estrategia psicológica que utilice antes de la competición?
Autoeficacia	13. ¿Esta(s) estrategia(s) que usted ha utilizado de qué forma le han servido para afrontar su competición? 14. ¿Qué hace cuando se enfrenta a una competencia en la cual no ha tenido la experiencia de participar anteriormente? 15. ¿Con que recursos o hábitos deportivos cree que cuenta para planificar la competición? 16. ¿Tiene usted alguna expectativa trazada previamente a la competición? 17. ¿De esa expectativa trazada usted piensa que le ha favorecido en los momentos previos de la competición?