

Perfeccionismo y “alarma adaptativa” a la ansiedad en deportes de combate

Juan González Hernández* y Aldo González Reyes**

PERFECTIONISM AND “ADAPTATIVE ALARM” TO ANXIETY IN SPORTS FIGHTING

KEYWORDS: Sports fighting, Perfectionism, Anxiety sensitivity, Adaptive alarm.

ABSTRACT: The description of the characteristics of personality in sports has been one of the most popular topics for Sport Psychology, there are different lines of investigation. However, they have been smaller studies especially in combat sports. This study addresses the analysis of how the indicators of perfectionism relate to the vulnerability and sensitivity to anxiety symptoms. The sample consists of 110 athletes of combat, of which 78 men and 32 women. Different questionnaires were used to measure the study's variables, all of them adapted to Spanish population. We used different questionnaires adapted to Spanish population for the measurement of perfectionism (FMPS) and anxiety sensitivity (ASI-3). Results suggest that the lack of consistency between *personal standards* and *own organization* for sport (personal routines in training, rest, preparation of competitions, etc.) relate significantly with cognitive confusion and discrepancies. Differentiation by gender, women report significant differences in *personal standards* and vulnerability to social anxiety. Are *doubts about actions* and *perceptions of parental expectations*, the dimensions of perfectionism that more reactivity to alter social and physical anxiety. It can be said that although the existence of sensitivity symptoms of anxiety states, lack of resources for understanding and intervention will allow the development of the pathology of anxiety, early detection of key elements in their relationship with the personality allow anticipate and prepare for the athlete before his appearance through integrated strategies and psychological training to convert negative signals "adaptive alarms" sports practice and implementation resources.

En el contexto deportivo, la conexión de los indicadores más estables del carácter, se reflejan y evidencian a través de procesos auto-observacionales que conducen hacia un aprendizaje percibido de la eficacia (González y Valdez, 2016), desarrollando y entrenando la creencia de un deportista en sus capacidades para organizar y ejecutar establemente una tarea específica con éxito (Wylleman y Lavallee, 2004). Se ha mostrado útil dando explicabilidad a procesos psicológicos como *ansiedad y estrés percibido* (Arruza, 1994; González y Garcés de los Fayos, 2014), *adherencia en salud* (Slovinec, Pelletier, Reid, y Huta, 2014), *cohesión y expectativas de éxito* (Carron, Colman, Wheeler, y Stevens, 2002; Heuzé, Raimbault, y Fontayne, 2006), *eficacia colectiva* (Marcos, Miguel, González-Ponce, y Sánchez-Miguel, 2015), *estados de ánimo* (Beedie, Terry, y Lane, 2000; De la Vega, Ruiz-Barquín, Tejero, y Rivera, 2014), *motivación* (Cecchini, Méndez-Giménez, y Fernández-Río, 2014; Havitz, Kaczynski, y Mannell, 2013) o *liderazgo* (Slater, Coffee, Barker, y Evans, 2014; Tobar y Alonso, 2015), entre otros. La noción de *deporte de combate* se constituye fundamentalmente de carácter individual, con interacciones constantes con el oponente, y con alta incertidumbre con relación al desarrollo y resultado del enfrentamiento (Carretero, Moreno, Ponce, González, y Gimeno, 2012; Pesce et al., 2015; Ruiz-Barquín, 2012), configurando estas modalidades como deportes con características específicas no

solo técnicas, tácticas o de condición física, sino también psicológicas (Costarelli y Stamou, 2009; Santurio y Fernández-Río, 2014;).

Tradicionalmente, el perfeccionismo se ha considerado aspecto de personalidad esencialmente negativo o desadaptativo, y un proceso transdiagnóstico asociado a la percepción de ansiedad, entendiéndose como un factor de riesgo o proceso en la etiología y mantenimiento de otros trastornos psicológicos (Egan, Wade, y Shafran, 2011; Flett y Hewitt, 2002). Sin embargo, hoy en día la evidencia sugiere que el perfeccionismo dispone aspectos positivos, funcionales o adaptativos (Rasquinha, Allison, Dunn, y Dunn, 2014; Rice, Richardson y Clark, 2012; Stoeber, Schneider, Hussain, y Matthews, 2014).

La ansiedad, inicialmente entendida en contextos clínicos como reacción emocional displacentera, es considerada una condición emocional desadaptativa (Flett y Hewitt, 2002; Spielberg, Gorsuch, y Lushene, 1970) producida como consecuencia de la discrepancia entre la demanda del ambiente y la capacidad de respuesta, que irá acompañada de un alto grado de activación psicofisiológica (Cervantes, Rodas, y Capdevila, 2009; Martens, 1977; Smith, 2008). Estudios en contextos deportivos indican, que llega a ser hasta positiva, necesaria, incluso hacia la ejecución deportiva (adaptativa), dependiendo de elementos de la personalidad del deportista como el equilibrio mental en aspectos

Correspondencia: Dr. Juan González Hernández. Dpto. Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Facultad de Psicología. Universidad de Granada, España. E-mail: jgonzalez@ugr.es Murcia Teléfono +34 956526100

* Universidad de Murcia, España.

** Universidad Autónoma de Yucatán, México.

Agradecimientos: Trabajo realizado gracias a la financiación de CONACYT, a través de la Red Temática REDDECA.

tales como el tipo de deporte, la situación deportiva o el rigor en el cumplimiento de las metodologías de entrenamiento y vivencias de la competición, la dificultad de la tarea, la percepción del apoyo social o el nivel de habilidad del individuo (González y Garcés de los Fayos, 2014; Molina, Sandín, y Chorot, 2014; Powers, Asmundson, y Smits, 2015).

La sensibilidad a la ansiedad (SA) o miedo a las sensaciones de ansiedad (Reiss, Peterson, Gursky, y McNally, 1986), es uno de los constructos psicológicos de mayor relevancia, fundamentalmente caracterizado por el miedo a la creencia que la ansiedad y sus sensaciones poseen consecuencias peligrosas o dañinas, lo que supone un factor de predisposición y preparación para el desarrollo de conductas evitativas (Valiente, Sandín, y Chorot, 2002). El desarrollo de la SA como elemento de una “alarma adaptativa” sobre la respuesta psicológica de ansiedad (ver figura 1), permite a modo de impulso preparador de alerta, el manejo de *situaciones bajo presión* (Coudeville, Gernigon, y Martín, 2011; Molina et al., 2014a; Taylor, Koch y Crockett, 2001) o en la propia *autoestima* (Arent y Landers, 2003; Landman, Nieuwenhuys, & Oudejans, 2016; Mesagno, Harvey, y Janelle, 2012; Molina, Chorot, Valiente, y Sandín, 2014; Spence, McGannon, y Poon, 2005).

Se trata de una derivación del aspecto central de las *Teorías de la Expectativa de la Ansiedad* (Davey, 1992; Reiss, 1991), donde se señala que lo que se aprende y mantiene no es la asociación entre señales internas y externas, sino las expectativas de ocurrencia de determinados acontecimientos. En este contexto, la sensibilidad a la ansiedad hace referencia a las creencias de las personas sobre las consecuencias de la ansiedad. Ante las contingencias de resultado, los deportistas evalúan la relación entre la señal (situación deportiva) y el resultado (rendimiento deportivo) mediante la asimilación de información relevante a partir de una variedad de fuentes, y sobre la que se constituye una expectativa de resultado (expectativa de resultado) cuando el sujeto es expuesto a una señal-situación particular. Tales

indicadores resultan de gran relevancia para la puesta en acción de métodos para la prevención, anticipación y entrenamiento de recursos individuales y habilidades sociales (HHSS) que preparen al individuo para contraponer la aparición de alteraciones ansiosas (Hill, Hanton, Matthews, y Fleming, 2010; Mesagno, Marchant, y Morris, 2008; Smith, Smoll, y Schutz, 1990).

Hipotetizado inicialmente como unidimensional (Sandin et al., 1996; Taylor et al., 2001), se han acumulado datos a favor de una estructura jerárquica de tres factores (Sandín, Chorot, Santed, y Valiente, 2002; Sandín, Chorot, Valiente, Santed, y Lostao, 2004; Schmidt y Joiner, 2002) al menos parcialmente distintos (*SA-somática*, *SA-cognitiva* y *SA-social*), y que permiten describir el constructo de forma diferente al inicial.

El presente estudio se dirige al análisis de indicadores de perfeccionismo que influyen en la respuesta psicológica sobre la reactividad y sensibilidad a la sintomatología de ansiedad, en una muestra de deportistas de combate y la valoración de la propia competencia del deportista de combate. Atendiendo a la literatura científica revisada, se plantea como hipótesis de investigación que los deportistas con mayor nivel de perfeccionismo desadaptativo mostrarán mayores índices de vulnerabilidad a la ansiedad, principalmente centradas al recurso psicológico.

Método

Participantes

El estudio transversal no aleatorizado, se realiza mediante una recogida de datos incidental de una muestra de deportistas ($N = 110$), de los que 78 (70.9%) son hombres y 32 (29.1%) mujeres. Atendiendo como criterios de inclusión la pertenencia a clubes o centros donde se practiquen deportes de combate (ver tabla 1), con edades comprendidas entre 14 y 48 años ($M = 26.92$; $DT = 5.73$), pertenecientes a diferentes clubes de la Región de Murcia (España).

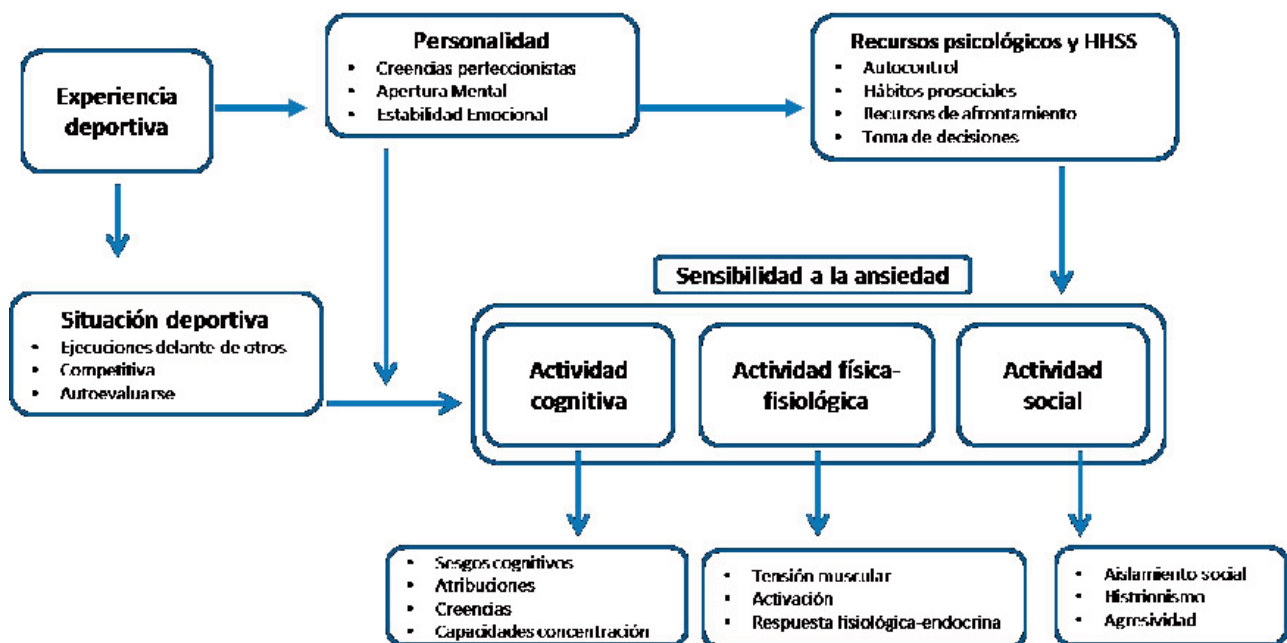


Figura 1. Modelo de “alarma adaptativa” en el deporte.

Instrumentos

Los cuestionarios utilizados para la recogida muestral pretenden la medición de las variables objeto de estudio, todos ellos adaptados a población española.

Sociodemográfico. Tiene en cuenta las variables edad, sexo, modalidad deportiva, años de experiencia, y además tres indicadores de autoeficacia y percepción de competencia (*Esfuerzo físico que realizo-VEF; Comportamiento hacia el esfuerzo físico que realizo-CEF; Capacidad para superarme en el esfuerzo físico que realizo-CAPEF*), con una orientación de respuesta de 0 (“nulo”) a 5 (“inmejorable”).

Perfeccionismo. (FMPS; Escala multidimensional de perfeccionismo. Frost et al., 1990; adaptación española de Carrasco, Belloch, y Perpiñá, 2010). Compuesta de 35 ítems, con escala Likert de 1 “totalmente en desacuerdo” a 5 “totalmente de acuerdo”. Diseñado para medir el perfeccionismo, incluye seis dimensiones de primer orden (Preocupación por los errores- “Si fallo en el trabajo, en la escuela o en casa soy un fracaso como persona”; Dudas sobre acciones- “En general tengo dudas acerca de lo que hago”; Normas personales- “Soy muy bueno/a concentrando mis esfuerzos para alcanzar una meta”; Expectativas parentales- “Mis padres me fijaron metas muy altas”; Críticas parentales- “Cuando era niño/a fui castigado por no hacer las cosas a la perfección”; y Organización- “Trato de ser una persona ordenada”) y dos de segundo orden agrupando los de primer orden: Adaptativo (PA-Organización y Exigencias personales) y Desadaptativo (PAD-Expectativas paternas, Críticas parentales, Dudas sobre acciones y Preocupación por errores). La consistencia interna alpha de cronbach de la escalas osciló entre .74 y .91.

Sensibilidad a la ansiedad. (ASI-3; Escala de sensibilidad a la ansiedad. Taylor et al., 2007; adaptación española de Sandín,

Valiente, Chorot, y Santed, 2007). Consta de 18 ítems que indican el grado en que se suele experimentar reacciones de miedo/ansiedad ante diferentes situaciones. Según una escala tipo Likert entre (0) «nada o casi nada» y (4) «muchísimo», cada uno de los tres factores que la componen, se distribuye en 6 ítems relacionados con la sintomatología anticipatoria de ansiedad: - Síntomas de tipo físico (Física- “Cuando siento opresión en la garganta, me preocupa que pueda atragantarme y morir”); - Síntomas de descontrol cognitivo (Cognitiva- “Me asusto cuando soy incapaz de mantener mi mente concentrada en una tarea”); -y Síntomas de respuesta ante la relación con otros (Social- “Tengo miedo a sonrojarme delante de la gente”). La consistencia interna alpha de cronbach de los mismos fue de .78, .86 y .89 respectivamente.

Procedimiento

En primer lugar, se han buscado lugares de referencia (gimnasios, clubes y federaciones propias) en los que se practicaban deportes de combate. Con el permiso del responsable deportivo, y tras los consentimientos informados de los participantes y/o tutores, en un segundo momento se presentaron los cuestionarios para ser cumplimentados antes de las clases/entrenamiento. En todo momento en el que se rellenaban los cuestionarios, estuvo presente un investigador responsable del estudio para aclarar dudas o contestar a preguntas de los deportistas.

Análisis de datos

Tras los análisis estadísticos básicos, que permiten la descripción de la muestra, (tendencia central, frecuencias y fiabilidad interna de los instrumentos), se establece la diferenciación intermuestral a través de pruebas t de diferencias

		EDAD		EXPERIENCIA			VEF M (DT)	CEF M (DT)	CAPEFD M (DT)
		M (DT)	%	< 3 años	3-5 años	> 5 años			
Sexo	Hombre (n=78 70.9%)	27.85 (6.26)	73.4%	24	32	22	3.44 (.59)	3.41 (.63)	3.33 (.70)
	Mujer (n=32 29.01%)	24.66 (3.30)	26.6%	18	11	3	3.09 (.47)	3.13 (.49)	3.09 (.53)
Modalidad	Lucha (n=10 9.1%)	28.70 (3.71)	9.7%	2	5	3	3.60 (.52)	3.60 (.52)	3.60 (.52)
	Karate (n=12 10.9%)	27.92 (4.38)	11.3%	4	7	1	3.25 (.45)	3.25 (.45)	3.08 (.67)
	Taekwondo (n=15 13.9%)	24.67 (4.08)	12.5%	6	8	1	3.20 (.41)	3.13 (.52)	3.27 (.46)
	Muay Thai (n=16 15.5%)	23.81 (4.52)	12.9%	9	3	4	3.75 (.68)	3.75 (.77)	3.63 (.96)
	Boxeo (n=23 20.9%)	27.48 (6.13)	21.3%	11	7	5	3.17 (.58)	3.26 (.45)	3.13 (.55)
	Aikido (n=6 5.5%)	37.33 (5.92)	7.6%	0	1	5	2.83 (.75)	2.83 (.75)	3.00 (.63)
	Capoeira (n=3 2.7%)	34.33 (.58)	3.5%	0	2	1	3.00 (.00)	3.00 (.00)	3.00 (.00)
	Judo (n=16 14.5%)	24.25 (4.86)	13.1%	7	6	3	3.31 (.48)	3.25 (.58)	3.13 (.62)
	Kick-boxing (n=9 8.2%)	26.78 (4.18)	8.1%	3	4	2	3.56 (.53)	3.44 (.73)	3.33 (.71)
N=110									

Tabla 1. Datos descriptivos de los participantes.

de medias, se realizan relaciones de causalidad mediante análisis de correlaciones y de predictibilidad mediante análisis de regresión lineal múltiple. Los programas estadísticos utilizados son el PASW. 21 para los análisis de relación (causal y predictivo) perteneciente al paquete estadístico SPSS.

Resultados

Se ha realizado una diferenciación para la variable género (tabla 2), donde son las normas personales ($t_{2,108} = 2.002$; $p = .048$) las que señalan diferencias significativas a favor de los hombres en cuanto a las variables del perfeccionismo, no señalando otras diferencias de relevancia en el resto de dimensiones. Sin embargo, las mujeres señalan diferencias de significación en *sensibilidad a la ansiedad cognitiva* ($t_{2,108} = 2.819$; $p = .015$) *sensibilidad a la ansiedad social* ($t_{2,108} = -2.294$; $p = .024$) con respecto a los hombres. A pesar de no mostrar diferencias significativas en cuanto a la variable género, es reseñable la casi inexistente diferencia de medias entre las dimensiones de segundo orden del perfeccionismo, que configuran unos mayores índices de PA (hombres = 21.02; mujeres = 20.18) sobre el PAD (hombres = 10.11; mujeres = 10.04).

Tras el análisis de las relaciones bidireccionales entre las variables estudiadas (tabla 3), se ha comprobado que un aumento del número de años de experiencia de la práctica deportiva, mayor organización del deportista, así como un mayor PAD corresponde hacia una mayor percepción de ansiedad física, social y cognitiva, La construcción de creencias perfeccionistas (PA) que permiten adaptarse a las exigencias, orientan a una menor vulnerabilidad a la ansiedad.

Con respecto a los análisis de predictibilidad (figura 2), se aprecian las influencias del aumento de normas personales (objetivos a conseguir, intensidad en momento clave, etc.) y la disminución del rigor en cuanto a la organización personal (rutinas personales, rutinas deportivas, de higiene, descanso, preparación,...) para la aparición de indicadores de ansiedad cognitiva, con una potencia de varianza explicada del 72.7%.

Un incremento en la percepción de las expectativas del entorno de los padres y dudas sobre qué acciones realizar, inciden para un aumento de la sensibilidades físicas y sociales hacia la ansiedad en esta tipología de deportistas. Influyen de manera importante en la aparición de incomodidad social, de conductas evitativas ante entornos o personas no conocidos, de miedos a exponerse ante los demás, etc., permite predecir la aparición de niveles de sensibilidad a la ansiedad social, con una potencia de varianza explicada del 66.1%.

La percepción de las críticas y expectativas paternas predicen la existencia de señales de sensibilidad a la ansiedad física, con una potencia de varianza explicada del 66.1%, entendiendo que la presión externa de los padres afecta principalmente a las reacciones físicas y psicofisiológicas anticipatorias de ansiedad.

Discusión

En el presente trabajo se ha analizado la relación entre los niveles de perfeccionismo y la reactividad a la ansiedad en una muestra de deportistas de combate. Tras tener en cuenta los resultados sobre la variable género, se comprueba que los hombres que se autoimponen más normas personales alcanzan un nivel de perfeccionismo más alto, no señalando otras diferencias de relevancia en el resto de dimensiones.

A pesar de mostrar mínimas diferencias significativas, se considera importante reflejar que existen mayores índices de perfeccionismo adaptativo sobre el desadaptativo. Dato importante, que contrapone estudios anteriores (Stewart, Taylor, y Baker, 1997) y confirma los más actuales en otras modalidades deportivas, donde se señala al perfeccionismo como facilitador de aspectos positivos, funcionales y adaptativos confirmado en diferentes trabajos (Gotwals, Stoeber, Dunn, y Stoll, 2012; Rasquinha et al., 2014; Rice, et al. 2012; Stoeber et al., 2014).

Los resultados correlacionales se confirman en trabajos donde se afirma la influencia del perfeccionismo desadaptativo sobre la ansiedad precompetitiva (Hamidi y Bescharat, 2010; Pineda-Espejel, Alarcón, Trejo, Chávez, y Arce, 2016; Stoeber, Otto, Pescheck, Becker, y Stoll, 2007), estado de ánimo depresivo

	hombres (n=78)	M(DT)	F	Sig.	t	gl	Sig.
	mujeres (n=32)						
Perfeccionismo	hombres	mujeres					
Normas personales	20.44(5.20)	18.25(5.30)	.000	.990	2.002	108	.048*
Expectativas parental	9.61(4.64)	8.78(5.38)	.109	.742	.816	108	.416
Crítica parental	6.03(3.28)	5.43(2.73)	.859	.356	.913	108	.363
Preocupación errores	16.56(5.69)	16.56(4.85)	.222	.638	.001	108	.999
Organización	33.00(4.48)	33.53(3.37)	4.119	.045	-.603	108	.548
Dudas acciones	7.75(3.36)	8.12(2.66)	1.809	.181	-.552	108	.582
Adaptativo	21.02(3.78)	20.18(3.94)	.132	.717	1.037	108	.302
Desadaptativo	10.11(3.51)	10.04(2.97)	.875	.352	.110	108	.912
Sensibilidad a la ansiedad							
Física	8.79(4.20)	9.12(5.50)	2.239	.137	-.341	108	.734
Cognitiva	9.52(3.36)	8.00(2.12)	3.342	.070	2.819	108	.015*
Social	12.88(5.15)	15.34(4.98)	.960	.329	-2.294	108	.024*

* si $p < .05$

Tabla 2. Análisis diferencial, según sexo de los participantes.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Experiencia deportiva	1	.475**	-.358**	-.436**	.625	.544*	-.725**	.423	.486	.572	.347	-.653*
2. Normas Personales		1	.699**	.561**	.683**	.401**	.267**	.903**	-.629**	.321**	.323**	.469**
3. Expectativas Parentales			1	.706**	.668**	.220*	.419**	-.826**	.714**	.571**	.335**	.359**
4. Críticas Parentales				1	.681**	-.442**	.483**	-.558**	.832**	.326**	.338**	.207*
5. Percepción de Errores					1	.188*	.546**	-.666**	.925**	.306**	.308**	.262**
6. Organización						1	-.638**	.642**	-.654**	.638	.867**	.614
7. Dudas sobre Acciones							1	-.461**	.761**	.415**	.358**	.279**
8. Perfec. Adaptativo (PA)								1	-.617**	-.707**	-.350**	-.741**
9. Perfec. Desadaptativo (PAD)									1	.598**	.653**	.594**
10. Sensibilidad Ansiedad Física										1	.490**	.364**
11. Sensibilidad Ansiedad Cognitiva											1	.508**
12. Sensibilidad Ansiedad Social												1

* si $p < .05$ ** si $p < .01$

Tabla 3. Correlaciones entre la orientación perfeccionista, experiencia deportiva y respuesta de sensibilidad a la ansiedad en deportistas de combate.

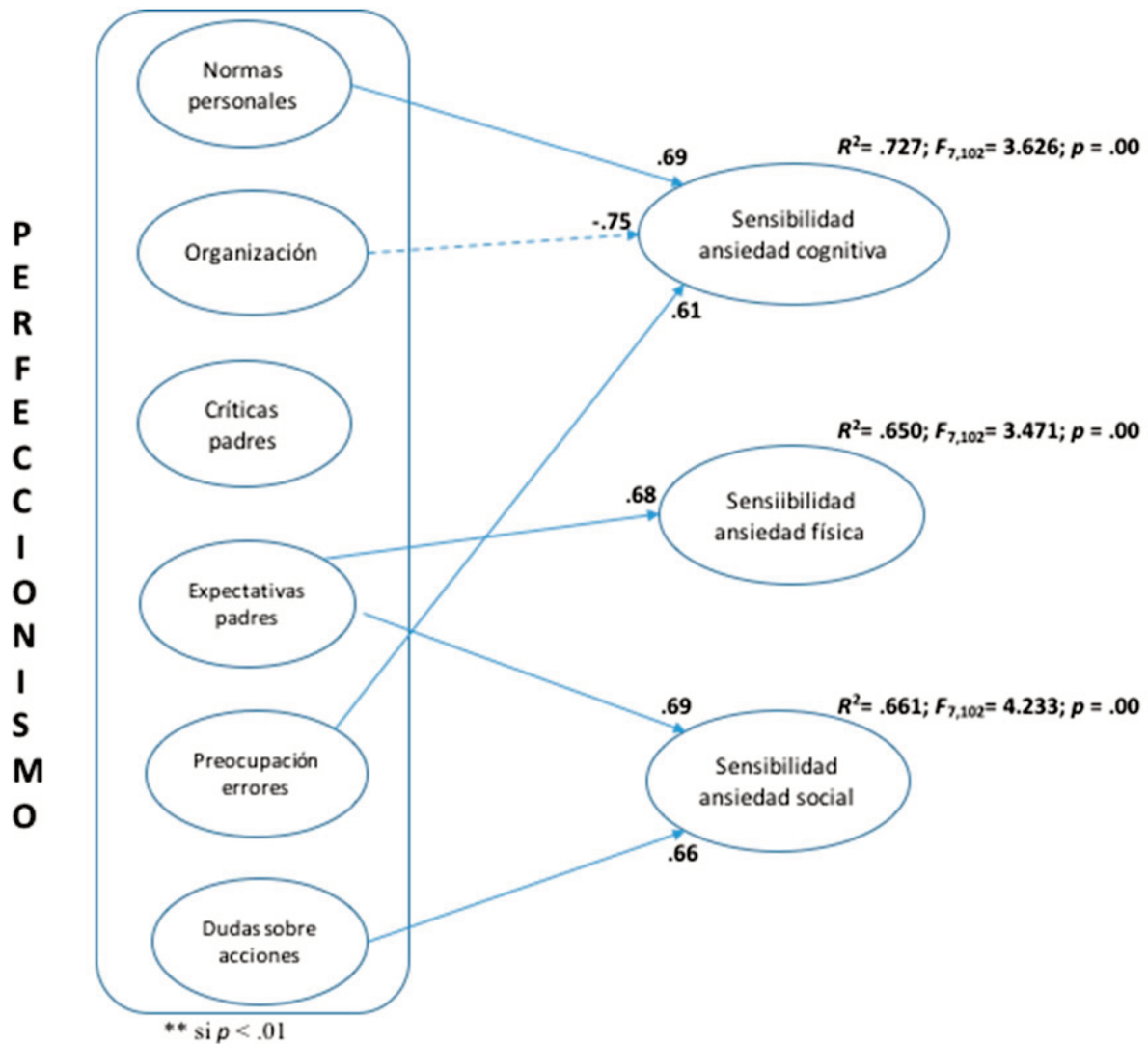


Figura 2. Análisis predictivo de la orientación perfeccionista sobre la respuesta de sensibilidad a la ansiedad en deportistas de combate.

(Beedie et al., 2000; Edman, Lynch, y Yates, 2014; Madigan, Stoeber, y Passfield, 2017) u otros desórdenes (Currie y Johnston, 2016; Shanmugam y Davies, 2015). De este modo, se confirma la hipótesis principal a comprobar que los deportistas con mayor nivel de perfeccionismo desadaptativo, muestran mayores índices de percepción y vulnerabilidad hacia la ansiedad, principalmente a la física (tensión física o fisiológica) y social (incomodidad, evitación y malestar ante otras personas o lugares) (Taylor et al., 2001).

Sin embargo, se confirma parcialmente a nivel de predicción, que hay mayor efecto del perfeccionismo desadaptativo sobre la ansiedad social y la cognitiva, al mismo tiempo que las normas personales, una faceta de la dimensión adaptativa del perfeccionismo (Frost, Heimberg, Holt, Mattia, y Neubauer, 1993; Stoeber y Otto, 2006; Stumpf y Parker, 2000), y que predice positivamente la sensibilidad a la ansiedad cognitiva. El plantearse exigencias a cumplir, supone un indicador de la sintomatología cognitiva (excesiva fijación en la exigencia, atribuciones negativas, sesgos cognitivos, etc.) que conducen a la ansiedad.

Datos previos, señalan la importancia de la sensibilidad a la ansiedad para amplificar las respuestas de miedo y ansiedad, y por su propia naturaleza de inducción de temor a los propios síntomas fisiológicos de ansiedad (p.ej., taquicardia, falta de aliento, temblor, etc.) (Taylor et al., 2001), que interfieren en el desempeño deportivo (Hill et al., 2010; Mesagno et al., 2008), y que incrementan los efectos de distracción o interferencia relacionados con la ansiedad (Eysenck, Derakshan, Santos, y Calvo, 2007; Hill y Shaw, 2013). Por otro lado, estudios en contextos deportivos señalan la utilidad adaptativa de tales señales anticipatorias (González y Garcés de los Fayos, 2014; Molina et al., 2014b) de cara al entrenamiento y control psicológico, conductual y social de recursos que sirvan para su prevención.

Por último, se refleja que un aumento de las expectativas paternas, dudas sobre acciones y preocupaciones sobre errores cometidos (componentes del perfeccionismo desadaptativo), es la combinación que predice altos indicadores hacia la sensibilidad a ansiedad física, y por tanto, aumento de tensión muscular, de los niveles de activación, actividad neurológica y endocrina, etc.,

confirmando las hipótesis de Powers, et al., (2015) sobre la utilidad de hablar de vulnerabilidad a la ansiedad en deportistas.

Conclusiones

Los datos obtenidos resultan determinadamente útiles en la práctica en relación a la interpretación de la respuesta conductual y psicológica del deportista, de cara al trabajo del entrenador, para mejorar la metodología de entrenamiento. Trabajando para desarrollar recursos mentales que favorezcan estándares personales responsables, de rigor, centrados en el sí mismo y alejados de presiones externas, en las acciones y su ejecución, se favorecerán esquemas adaptativos, y potenciando la capacidad de contrarrestar la ansiedad social o la tensión fisiológica, como los elementos más contraproducentes al rendimiento deportivo. Por otro lado, la sensibilidad a la ansiedad cognitiva se propone como un indicador adaptativo y protector, que bien entendido y entrenado dispone y prepara al deportista en la alerta necesaria.

Las limitaciones del presente estudio se señalan en partir de una investigación propuesta con una muestra pequeña que, aunque representativa en deportes de combate (que no son mayoritarios) y garantizando la fiabilidad de los datos, genera la necesidad de ser planteada en una población más amplia para una mayor generalizabilidad en los datos resultantes. Además, se necesitaría ampliar la muestra también entre los deportes de combate para una mejor comparación entre los mismos y el resto de variables, incluso extrapolar los objetivos del estudio a muestras que permitan comparar los resultados obtenidos con otras tipologías de deportes y deportistas.

La presente propuesta científica, se integra en una línea de investigación sólida que permite el entendimiento de los esquemas mentales (mayor o menor orientados a la manera de hacer y alcanzar los propósitos), que construyen al propio deportista y el contexto deportivo y social en el que se desenvuelve, aportando abundante información sobre las respuestas psicológicas y conductuales ante el esfuerzo y rendimiento deportivo en entrenamientos y competiciones, de la misma manera que configurará mayor base científica, incluso aplicada, para aportar recursos y metodologías sobre el cómo plantear caminos de éxito y consecución de tareas.

PERFECCIONISMO Y “ALARMA ADAPTATIVA” A LA ANSIEDAD EN DEPORTES DE COMBATE

PALABRAS CLAVE: deporte de combate, perfeccionismo, sensibilidad a la ansiedad, alarma adaptativa

RESUMEN: La descripción de las relaciones diferenciales entre la personalidad y la respuesta deportiva ha permitido ofrecer explicación sobre el comportamiento psicológico de las personas cuando practican deporte. Por otra parte, han sido más reducidos los estudios realizados en particular en los deportes de combate. El presente estudio se dirige al análisis de cómo los indicadores de perfeccionismo se relacionan con la vulnerabilidad y sensibilidad a la sintomatología de ansiedad. La muestra consta de 110 deportistas de combate, de los cuales 78 hombres y 32 mujeres. Se han utilizado diferentes cuestionarios adaptados a población española para la medición del perfeccionismo (FMPS) y sensibilidad a la ansiedad (ASI-3). Los resultados sugieren que la falta de coherencia entre las exigencias personales y la organización propia para el deporte (rutinas personales en entrenamientos, descansos, preparación de competiciones, etc.) se relacionan de forma significativa con confusión y discrepancias cognitivas. En la diferenciación por género, las mujeres señalan diferencias de significación en normas personales y vulnerabilidad a la ansiedad social. Son las dudas sobre acciones y percepción de las expectativas paternas, las dimensiones del perfeccionismo que más alteran la reactividad a la ansiedad social y física. Es posible afirmar, que si bien se afirma la existencia de sensibilidad a la sintomatología de ansiedad, la falta de recursos para su entendimiento e intervención permitirán el desarrollo de la patología de ansiedad, la detección precoz de elementos claves en su relación con la personalidad permitirá anticipar y preparar al deportista ante su aparición, a través de estrategias y recursos integrados en el entrenamiento psicológico que convierta señales negativas en “alarmas adaptativas” para la práctica y ejecución deportiva.

PERFECCIONISMO E “ALARME ADAPTATIVA” NA ANSIEDADE EM ESPORTES DE COMBATE

PALAVRAS CHAVE: esporte do combate, o perfeccionismo, sensibilidade à ansiedade, alarme adaptativa

RESUMO: A descrição das relações diferenciais entre personalidade e a resposta no esporte, tem permitido oferecer explicações sobre o comportamento psicológico das pessoas quando elas praticam desporto. Por outro lado, eles têm sido estudos menores, especialmente em esportes de combate. Este estudo tem como objetivo analisar como os indicadores de perfeccionismo se relacionam com a vulnerabilidade e sensibilidade a sintomas de ansiedade. A amostra é constituída por 110 atletas de combate, dos quais 78 homens e 32 mulheres. Foram utilizados questionários diferentes adaptadas à população espanhola para medir o perfeccionismo (FMPS) e sensibilidade à ansiedade (ASI-3). Os resultados sugerem que a falta de coerência entre as necessidades pessoais e da organização para o esporte (rotinas pessoal de treinamento, pausas, preparação de competições, etc.) se relacionam significativamente com a confusão e as discrepâncias cognitivas. Respeito da diferenciação por gênero, as mulheres relatam diferenças significativas nos padrões pessoais ea vulnerabilidade à ansiedade social. Dúvidas sobre as ações e percepções de expectativas dos pais, as dimensões do perfeccionismo que alteram ainda mais a reatividade a ansiedade social e física. Pode-se dizer que, embora a existência de sintomas de sensibilidade de estados de ansiedade, falta de recursos para a compreensão e intervenção permitirá o desenvolvimento da patologia da ansiedade, a detecção precoce de elementos-chave na sua relação com a personalidade vão permitir antecipar e preparar o atleta antes de sua aparição através de estratégias e meios integrados no treinamento psicológico para transformar os sinais negativos em "alarmes adaptativas" para a prática dos esportes. .

Referencias

- LArruza, J. (1994). *Estado de ánimo, esfuerzo percibido, frecuencia cardiaca. Un estudio aplicado al entrenamiento de judo*. País Vasco: Servicio Editorial Universidad del País Vasco.
- Arent, S. M., y Landers, D. M. (2003). Arousal, anxiety, and performance: A reexamination of the inverted-U hypothesis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 436-444.
- Beedie, C. J., Terry, P. C., y Lane, A. (2000). The Profile of Mood States and athletic performance: two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68.
- Carrasco, A., Belloch, A. y Perpiñá, C. (2010). La evaluación del perfeccionismo: utilidad de la Escala Multidimensional de Perfeccionismo en población española. *Análisis y Modificación de Conducta*, 36, 153, 49-65.
- Carretero, C. M., Moreno-Murcia, J. A., Ponce, I. G., González, J. J. P., y Gimeno, E. M. C. (2012). Precompetitive state anxiety in judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 7, 1, 26-43.
- Carron, A. V., Colman. M. M., Wheeler, J., y Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 168-188.
- Cecchini, J. A., Méndez-Giménez, A., y Fernández-Río, J. (2014). Meta-percepciones de competencia de terceros significativos, competencia percibida, motivación situacional y orientaciones de deportividad en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23,2, 285-293.
- Cervantes, J. L., Rodas, G., y Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52.
- Coudevylle, G. R., Gernigon, C., y Martin, K. A. (2011). Self-esteem, self-confidence, anxiety and claimed self-handicapping: A mediational analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 670-675
- Currie, A., y Johnston, A. (2016). Psychiatric disorders: The psychiatrist’s contribution to sport. *International Review of Psychiatry*, 28(6), 587-594.
- Costarelli, V., & Stamou, D. (2009). Emotional intelligence, body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 7(2), 104-111.
- Davey, G. C. L. (1992). Characteristics of individuals with fear of spiders. *Anxiety Research*, 4, 299-314.
- De la Vega, R., Ruiz-Barquín, R., Tejero, C., y Rivera, M. (2014). Relación entre estados de ánimo y rendimiento en voleibol masculino de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte*, 27, 83-88.
- Edman, J. L., Lynch, W. C., y Yates, A. (2014). The impact of exercise performance dissatisfaction and physical exercise on symptoms of depression among college students: a gender comparison. *The Journal of Psychology*, 148(1), 23-35.
- Egan, S.J., Wade, T. D., y Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: a clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31, 2, 203-211.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., y Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353.
- Flett, G.L., y Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional and treatment issues*. En G. L. Flett y P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: theory, research and treatment*. Washington DC: American Psychological Association.

- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I. y Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 119-126.
- González, J., y Garcés de los Fayos, E. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Revista Ansiedad y Estrés*, 20, 1, 51-59.
- González, J., y Valadez, A. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos*, 30, 211-215.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G., y Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53(4), 263.
- Hamidi, S. y Besharat, M. A. (2010). Perfectionism and competitive anxiety in athletes. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 813-817.
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T., y Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences*, 35, 1, 45-62.
- Heuzé, J. P., Raimbault, N., y Fontayne, P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy, and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*, 24, 59-68.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., y Fleming, S. (2010). Choking in sport: a review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 24-39.
- Hill, D. M., y Shaw, G. (2013). A qualitative examination of choking under pressures in team sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 103-110.
- Madigan, D. J., Stoeber, J., & Passfield, L. (2017). Perfectionism and training distress in junior athletes: a longitudinal investigation. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 470-475.
- Marcos, L., Miguel, F., González-Ponce, I., y Sánchez-Miguel, P. A. (2015). El conflicto de rol y el conflicto de equipo como debilitadores de la eficacia colectiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 0171-176.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Mesagno, C., Harvey, J. T., y Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 60-68.
- Mesagno, C., Marchant, D., y Morris, T. (2008). A pre-performance routine to alleviate choking in "choking-susceptible" athletes. *The Sport Psychologist*, 22, 439-457.
- Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M., y Sandín, B. (2014a). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66.
- Molina, J., Sandín, B., y Chorot, P. (2014b). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.
- Nixdorf, I., Frank, R., y Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-12.
- Pesce, M., La Fratta, I., Ialenti, V., Patrino, A., Ferrone, A., Franceschelli, S., ... y Felaco, M. (2015). Emotions, immunity and sport: Winner and loser athlete's profile of fighting sport. *Brain, Behavior, and Immunity*, 46, 261-269.
- Pineda-Espejel, H. A., Alarcón, E., Trejo M., Chávez, C. y Arce, R. (2016). Personal factors associated with pre-competitive anxiety in elite gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 8, 271-281.
- Powers, M. B., Asmundson, G. J., y Smits, J. A. (2015). Exercise for mood and anxiety disorders: the state-of-the science. *Cognitive, Behavior Therapy*, 44(4), 237-239.
- Rasquinha, A., Dunn, J. G. H., y Dunn, J. C. (2014). Relationships between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and competitive sport level. *Psychology of Sport and Exercise*, 15, 6, 659-667.
- Reiss, S. (1991). Expectancy model of fear, anxiety, and panic. *Clinical Psychology Review*, 11, 141-153.
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., y McNally, R.J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency, and the prediction of fearfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 1-8.
- Rice, K. G., Richardson, C. M., y Clark, D. (2012). Perfectionism, procrastination, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 288.
- Ruiz-Barquín, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1), 89-112.
- Sandín, B., Chorot, P., y McNally, R.J. (1996). Validation of the Spanish version of the Anxiety Sensitivity Index in a clinical sample. *Behaviour Research and Therapy*, 34, 283-290.
- Sandín, B., Chorot, P., Santed, M.A., y Valiente, R.M. (2002). Análisis factorial confirmatorio del Índice de Sensibilidad a la Ansiedad para Niños. *Psicothema*, 14, 333-339.
- Sandín, B., Chorot, P., Valiente, R.M., Santed, M.A., y Lostao, L. (2004). Dimensiones de la sensibilidad a la ansiedad: evidencia confirmatoria de la estructura jerárquica. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9, 19-33.
- Sandín, B., Valiente, R. M., Chorot, P., y Germán, M. A. S. (2007). ASI-3: Nueva escala para la evaluación de la sensibilidad a la ansiedad. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(2), 91-104.
- Santurio, J. I. M., y Fernández-Río, J. (2014). Innovación en educación física: el kickboxing como contenido educativo. *Apuntes. Educación Física y Deportes*, 3(117), 33-42.
- Schmidt, N.B., y Joiner, T.E. (2002). Structure of the Anxiety Sensitivity Index psychometrics and factor structure in a community sample. *Journal of Anxiety Disorders*, 16, 33-49.
- Shanmugam, V., y Davies, B. (2015). Clinical perfectionism and eating psychopathology in athletes: The role of gender. *Personality and Individual Differences*, 74, 99-105.
- Slater, M. J., Coffee, P., Barker, J. B., y Evans, A. L. (2014). Promoting shared meanings in group memberships: a social identity approach to leadership in sport. *Reflective Practice*, 15(5), 672-685.
- Slovinec D'Angelo, M. E., Pelletier, L. G., Reid, R. D., y Huta, V. (2014). The roles of self-efficacy and motivation in the prediction of short-and long-term adherence to exercise among patients with coronary heart disease. *Health Psychology*, 33, 11, 1344.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., y Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280

- Smith, R.E. (2008). Avances en la teoría cognitivo-social de la personalidad: Aplicaciones a la Psicología del Deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 253-276.
- Spence, J. C., McGannon, K., y Poon, P. (2005). The effect of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., y Lushene, R. E. (1970). The State-Trait Anxiety Inventory. *Palo Alto, CA, Consulting Psychologists*, 22.
- Stewart, S.H., Taylor, S., y Baker, J.M. (1997). Gender differences in dimensions of anxiety sensitivity. *Journal of Anxiety Disorders*, 11, 179-200.
- Stoeber, J. y Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C. y Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- Stoeber, J., Schneider, N., Hussain, R., y Matthews, K. (2014). Perfectionism and negative affect after repeated failure: Anxiety, depression, and anger. *Journal of Individual Differences*, 35(2), 87.
- Stumpf, H. y Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28(5), 837-852.
- Taylor, S., Koch, W.J., y Crockett, D.J. (2001). Anxiety sensitivity, trait anxiety and the anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 5, 293-311.
- Taylor, S., Zvolensky, M. J., Cox, B. J., Deacon, B., Heimberg, R. G., Ledley, D. R.,..., y Jurado, S. (2007). Robust dimensions of anxiety sensitivity: Development and initial validation of the Anxiety Sensitivity Index-3 (ASI-3). *Psychological Assessment*, 19, 176-188.
- Tobar, U., y Alonso, B. (2015). Análisis del liderazgo preferido, percibido y observado por técnicos y deportistas en fútbol formativo: un estudio de caso. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 197-210.
- Valiente, R.M., Sandín, B., y Chorot, P. (2002). Miedos comunes en niños y adolescentes: Relación con la sensibilidad a la ansiedad, el rasgo de ansiedad, la afectividad negativa y la depresión. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 7, 61-70.
- Wylleman, P., y Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. En M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. (pp. 507-527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.