



# Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance

## Deportes Artísticos: Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo

Tamez, Alejandra<sup>1</sup>; Verástegui, Linda<sup>2</sup>

### Resumen

**Introducción:** La psicología del deporte se ha ido desarrollando de tal manera que cada vez se denota más la importancia de los procesos psicológicos en los deportistas. **Objetivos:** fue conocer y comprender las asociaciones que hay en cuanto a las variables psicológicas en los deportes artísticos. **Métodos:** Para medir se utilizó el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), así mismo, se realizó un cuestionario ad hoc de 24 preguntas específicas en donde participaron 59 personas con diferentes deportes artísticos de entre 8-50 años de edad (M=22.71, DT= 8.179), siendo el 37% hombres y el 62% mujeres. **Resultados y discusión:** Se generaron cuatro hipótesis de las cuales tres se pudieron comprobar, dejando ver las variables psicológicas influyentes: Los deportistas con mayor experiencia en su deporte resultaron con mayor control de estrés, así como, los que cuentan con un nivel avanzado en su deporte en motivación, en cuanto a los que nunca han abandonado su deporte obtuvieron mayores puntuaciones en motivación y habilidad mental así mismo los que algunos años lo dejan y otros regresan; los que consideran que tienen éxito en su deporte tuvieron puntuaciones más altas en control de estrés y no se encontraron diferencias significativas en las personas que tuvieron lesiones y las que no, ni por el tipo de lesión.

**Palabras clave:** Deportes Artísticos; Variables Psicológicas; Psicología del deporte; Habilidad Mental; Motivación.

### Abstract

**Introduction:** Sports psychology has developed in a way that the importance of psychological processes in athletes is increasingly being noticed. **Aim:** was to know and understand the associations that exist in terms of psychological variables in artistic sports. **Methods:** It was used the questionnaire of Psychological Characteristics related to Sports Performance (CPRD), likewise, an ad hoc questionnaire of 24 specific questions was carried out in which 59 people with different artistic sports between 8-50 years of age (M = 22.71, DT = 8.179), with 37% being men and 62% women. **Results & discussion:** Four hypotheses were generated, of which three could be verified, revealing the influential psychological variables, which are: Athletes with more experience in their sport had greater stress control, as well as those with an advanced level in their sport in motivation, as for those who have never abandoned their sport obtained higher scores in motivation and mental ability, as well as those who some years leave it and others return; Those who consider that they are successful in their sport had higher scores in stress control and no significant differences were found in the people who had injuries and those who did not, nor by the type of injury.

**Keywords:** Artistics sports; Psychological variable; Sports Psychology; Mental ability; Motivation.

**Tip:** Other

**Section:** Sports science

Author's number for correspondence: 2 - Accepted: /5/2021

<sup>1</sup> Maestría en Psicología del deporte, Facultad de Organización deportiva, México –Tamez, Alejandra, [aletasa@gmail.com](mailto:aletasa@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0003-2888-8083>

<sup>2</sup> Facultad de Psicología, México-Verástegui, Linda, [lverabeta@gmail.com](mailto:lverabeta@gmail.com) <https://orcid.org/0000-0002-2772-7635>

Tamez, A. & Verástegui, L. (2011). Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 6(1): 1-15. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5512777>

ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789

## Esportes Artísticos: Características Psicológicas Relacionadas ao Desempenho Esportivo

**Resumo**

**Introdução:** A psicologia do esporte tem se desenvolvido de tal forma que a importância dos processos psicológicos nos atletas é cada vez mais evidente. **Objetivos:** era conhecer e compreender as associações que existem em termos de variáveis psicológicas nos esportes artísticos. **Métodos:** Para avaliação do questionário de Características Psicológicas Relacionadas ao Desempenho Esportivo (CPRD) é utilizado, bem como um questionário ad hoc de 24 questões específicas onde 59 pessoas participam de diferentes esportes artísticos com idade entre 8-50 anos. 22,71, DP = 8,179), sendo 37% homens e 62% mulheres. **Resultados e discussão:** Foram geradas quatro hipóteses, das quais três puderam ser verificadas, revelando as variáveis psicológicas influentes, quais sejam: Atletas com mais experiência em seu esporte tiveram maior controle do estresse, assim como aqueles com nível avançado em seu esporte na motivação, quanto àqueles que nunca abandonaram o esporte obtiveram maiores escores em motivação e capacidade mental, assim como aqueles que alguns anos o abandonam e outros voltam; Aqueles que se consideram bem-sucedidos na prática esportiva apresentaram escores mais elevados no controle do estresse e não foram encontradas diferenças relevantes entre as pessoas que se lesionaram e as que não tiveram, nem pelo tipo de lesão.

**Palavras chave:** Esportes Artísticos; Variáveis psicológicas; Psicologia do esporte; Habilidade mental; Motivação.

**Reference:**

Tamez, A., & Verástegui, L. (2022). Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance.

*ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 6(1), 1-15. doi:

<http://doi.org/10.5281/zenodo.5512777>



## I. Introducción

La psicología se ha ido extendiendo dado a la importancia que tiene en el ser humano. Se ha encontrado mayor información acerca de las características psicológicas y su relación con el rendimiento deportivo. Parte importante de los factores que determinan el rendimiento deportivo son las habilidades psicológicas, según Arias et al. (2016) esto es clave en el deportista ya que no es posible hacer nada sin que el cerebro intervenga y que la mente actúe. La psicología es de gran relevancia en el deporte y cada vez obtiene más demanda por parte de los involucrados (Granados, 2007). El como objetivo general de la psicología del deporte es conocer en qué medida el rendimiento deportivo se ve influenciado por los factores psicológicos, ya que estudia los procesos psicológicos implicados en el contexto deportivo (Ursino et al., 2018).

La psicología del deporte se ha ido desarrollando, logrando abarcar mayor cantidad de deportes, teniendo la oportunidad de trabajar con deportes que no son tan conocidos (Díaz, 2010; y Garcés, 2009) cómo los deportes artísticos, es importante a la hora de la intervención ya que según Cantón y Checa (2011), para realizar una intervención psicológica en cualquier disciplina es recomendable que existan estudios acerca de las características del deporte, de esta manera ir mejorando la intervención psicológica, permitiendo mayores conocimientos y desarrollo de estrategias para mejores resultados.

Dentro de la psicología del deporte, como parte de las ciencias deportivas, se busca alcanzar principalmente mayores potenciales de ejecución, para obtener mayor rendimiento deportivo, siendo las características de los contextos deportivos los que modulan las ejecuciones influenciadas por el rendimiento de los deportistas (Ursino et al., 2018), mencionando de igual manera que las estrategias psicológicas son necesarias para mejorar los demás componentes del entrenamiento deportivo, es decir, considerando los aspectos psicológicos mediadores o moduladores entre los demás componentes físicos.

Enfocándonos en los deportes artísticos lo que caracteriza o distingue a estos deportes es que involucran la estética en los movimientos de los deportistas (Chiva, 2017). Conocer y manejar las variables psicológicas según Gimeno et al. (2007), puede optimizar el rendimiento de los deportistas, así como, disminuir la incidencia de variables que afectan la continuidad en el deporte. El nivel emocional óptimo o el manejo de las habilidades psicológicas no se produce en un mismo nivel ni con todos los deportistas de igual manera, por lo que se debe manejar de manera individual (León et al., 2011), por ello diversas investigaciones buscan distinguir y analizar las variables psicológicas que afectan al deportista para optimizar su manejo, buscando el desarrollo estratégico de estas mismas. Afrontar con éxito este proceso de transición y desarrollo para la consolidación del talento deportivo es parte importante para la adaptación y la estabilidad en el deporte, siendo las habilidades psicológicas de suma importancia en este proceso ya que impulsan el rendimiento deportivo (Ramírez et al., 2021).

**Tamez, A. & Verástegui, L. (2011).** Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 6(1): 1-15. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5512777>



En la psicología del deporte se han producido diversos cuestionarios que permiten valorar de manera fiable la influencia de las variables psicológicas en el rendimiento deportivo. Para evaluar con diversos fines como: orientar, esclarecer o confirmar datos obtenidos a través de la entrevista, observación u otros métodos, realizar un plan de intervención, o detectar necesidades psicológicas específicas en los deportistas. La importancia que se le ha dado a las habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo ha sido demostrado por diversas investigaciones y ha sido considerada como factor mediador, pudiendo fluctuar a lo largo del tiempo en función de la situación (Ramírez et al., 2021).

El rendimiento deportivo es uno de los pilares de las ciencias deportivas, para alcanzar resultados de rendimiento esperados o en dado caso el éxito deportivo, optimizar el rendimiento deportivo es algo que lo permite, es por esto que se deben estudiar las características que influyen en el contexto deportivo, tal como lo describen Ursino et al., (2018) para una buena planificación de entrenamiento deportivo buscando un mejor rendimiento se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: *biológicos, deportivos, técnico-táctica, psicológica y afectiva-social* esto permitiendo el desarrollo óptimo de los recursos *físicos, técnicos, táctico-estratégicos y psicológicos* de los deportistas, al establecer con claridad estos aspectos se desarrollaran mayores posibilidades de mejorar el rendimiento durante la competencia.

El cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999), abarca 5 variables psicológicas que son: *Control de estrés*, se define como las características de respuesta del deportista, las situaciones estresantes, en donde el control es fundamental. *Influencia de la evaluación del rendimiento*, se refiere a la respuesta del deportista frente a situaciones en la que el deportista evalúa su propio rendimiento o piensa que lo están valorando personas significativas. *Motivación*, se define como el interés por entrenar y superarse continuamente, el establecimiento de objetivos, así mismo la importancia del deporte en referencia a otras actividades y aspectos de la vida. *Habilidad mental*, es la manera en como el deportista aplica las habilidades para la autoevaluación y autorregulación del nivel de actividad; son destrezas psicológicas que pueden ser aplicadas por el propio deportista para su activación, permitiendo la visualización, el foco atencional, el control de cogniciones disfuncionales, el establecimiento de objetivos entre otros. *Cohesión de equipo*, incluye la relación interpersonal con los demás miembros, identificando la actitud individualista relacionada con el resto del grupo y la importancia que da al espíritu de equipo (Arias et al., 2016).

### **I.1. Objetivos:**

El objetivo de esta investigación es conocer, identificar y comprender las asociaciones que hay en cuanto a las variables psicológicas específicamente en los deportes artísticos.

#### Hipótesis

**Tamez, A. & Verástegui, L. (2011).** Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 6(1): 1-15. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5512777>



Con base en la literatura científica y conocimiento que se tiene de los deportes artísticos se elaboraron las siguientes hipótesis:

H1. El grupo de deportistas con mayor nivel, experiencia y/o tiempo deportivo obtendrá mejores puntuaciones en las variables psicológicas (medidas por el CPRD) comparadas con el grupo que tiene menor nivel, experiencia y/o tiempo competitivo.

H2. Las personas que han tenido continuidad y persistencia en su deporte tendrán mejores puntuaciones en las variables psicológicas a comparación de las personas que pausan o abandonan su deporte.

H3. Las personas que consideran que sí tienen éxito en su deporte tendrán mayores puntuaciones que las personas que consideran que no tienen éxito en su deporte.

H4. Los deportistas que hayan presentado lesiones que les impidieron continuar con su deporte mostrarán niveles menores en las variables psicológicas a comparación de las personas que no se hayan visto afectadas por una lesión.

## **II. Material y métodos**

### Participantes

Participaron 59 personas que practican deportes artísticos: gimnasia, patinaje artístico sobre hielo y ruedas, animación/porras, natación artística, danza (break, contemporánea, folclórica y aérea), artes circenses y capoeira, de entre 8-50 años de edad ( $M=22.71$ ,  $DT= 8.179$ ), siendo el 37.2% hombres y el 62.7% mujeres.

### Instrumentos

Se utilizó el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) por Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (1999), consta de 55 ítems, con respuesta de escala tipo Likert del 0 al 5 (1 totalmente en desacuerdo - 5 totalmente de acuerdo), consistencia interna de  $\alpha = .85$  en el cuestionario total, se divide en 5 factores que son: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Se realizó un breve cuestionario ad hoc por Tamez y Verástegui, de 24 preguntas acerca de datos generales y preguntas específicas sobre su experiencia deportiva, presencia de lesiones, su autopercepción en el deporte y objetivos deportivos.

### Análisis de datos

**Tamez, A. & Verástegui, L. (2011).** Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 6(1): 1-15. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5512777>



Se realizó mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics 21. Se realizaron análisis descriptivos de frecuencia, porcentajes, tendencia central y dispersión. Se utilizó Kolmogorov-Smirnov para comprobar la distribución de los datos, así como alfa de cronbach para la fiabilidad.

Para los objetivos específicos de comparación de medias se utilizaron las pruebas U de Mann-Whitney y Kruskal-Wallis.

### III. Resultados

En las pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov se obtuvo un resultado de distribución no normal en los factores, por lo que se optó por pruebas no paramétricas. Se realizó el análisis alfa de Cronbach en la escala total resultando una fiabilidad de  $\alpha = .83$ .

Para dar respuesta a las hipótesis se compararon las subescalas con la prueba U de Mann-Whitney con género (hombre y mujer) sin mostrar diferencias significativas.

De igual manera se compararon las subescalas con la prueba Kruskal-Wallis en las siguientes comparaciones: por grupos de edades, edad a la que iniciaron en su deporte, cantidad de años que llevan practicando su deporte, lo que significa el deporte para ellos, personas que han obtenido medallas o no, si han tenido lesiones o no, tipo de lesión, si tienen objetivos o no y si han logrado sus objetivos o no, sin mostrar diferencias significativas.

En cuanto a los resultados significativos obtenidos en esta misma comparación de medias fueron, la continuidad en su deporte, con  $p$  de .048 siendo las personas que nunca han abandonado su deporte y las que algunos años lo dejan y otros regresan mostrando mayores puntuaciones en habilidad mental y las personas que ya no regresaron a entrenar mostrando menor habilidad mental, de igual manera con una  $p$  de .000 las personas que nunca han abandonado su deporte cuentan con mayor motivación y las otras tres opciones de respuesta menor motivación (ver tabla 1).

Tabla 1. "Continuidad en el deporte".

Subescala	Sig.	Respuestas	Medias
Habilidad mental	.048	Algunos años lo dejo y otros regreso.	35.45
		Ya no he regresado a entrenar.	16.50
		Nunca he abandonado mi deporte	40.61



Motivación	.000	Algunos años lo dejo y otros regreso.	18.20
------------	------	---------------------------------------	-------

Se hizo la comparación por nivel deportivo con opción de respuesta de básico, intermedio y avanzado/profesional. Resultando una diferencia significativa en la subescala de motivación con una  $p$  de .025 siendo las personas de nivel básico las que tienen menos motivación y las de nivel avanzado las de mayor motivación. (Ver tabla 2).

Tabla 2. "Nivel deportivo"

Subescala	Sig.	Nivel	Medias
Motivación	.025	Básico	21.00
		Avanzado	38.17

De igual manera se realizó la comparación de las variables con experiencia deportiva siendo las opciones de respuesta: básica, intermedia y avanzada. Resultando diferencias significativas en el factor control de estrés con una  $p$  de .018, siendo los que tienen experiencia básica los de menor control de estrés y los de experiencia avanzada los de mayor control de estrés, al igual que en motivación con una  $p$  de .001 siendo los de experiencia básica los de menor motivación y los de experiencia avanzada mayor motivación (Ver tabla 3).

Tabla 3. "Experiencia deportiva".

Subescala	Sig.	Experiencia	Medias
Control de Estrés	.018	Básica	16.25
		Avanzada	36.36
Motivación	.001	Básica	14.75
		Avanzada	40.07





En cuanto a cómo perciben su condición física con opción de respuesta de mala hasta excelente. Resultando diferencias significativas en motivación con  $p$  de .000 siendo menor la motivación en los deportistas que consideran que su condición física es “no tan buena” (no hubo respuestas de “mala” ni “regular”) y mayor en los que consideran que es excelente (Ver tabla 4).

Tabla 4. “Condición física”.

Subescala	Sig.	Nivel	Medias
Motivación	.000	“No tan buena”	6.83
		“Excelente”	43.70

Así mismo, en la comparación de su percepción de autoconfianza con las variables, resultó diferencia significativa en control de estrés con una  $p$  de .001 siendo menor en personas que consideran que su autoconfianza es regular (no se presentaron respuestas de “baja”) y mayor en personas que consideran que tiene alta autoconfianza, de igual manera con motivación con una  $p$  de .000 (Ver tabla 5).

Tabla 5. “Percepción de autoconfianza”.

Subescala	Sig.	Autoconfianza	Medias
Control de Estrés	.001	Regular	3.25
		Alta	40.93
Motivación	.000	Regular	13.00
		Alta	43.00

En cuanto a su percepción de motivación hubo diferencias significativas en control de estrés  $p$  .012, habilidad mental  $p$  .028 y motivación  $p$  .000 siendo menor en los que en los que la consideran no tan buena y mayor en los que la consideran alta (Ver tabla 6).

Tabla 6. “Percepción de Motivación”.

Subescala	Sig.	Nivel	Medias
		No tan buena	4.50





Control de estrés	.012	Alta	36.67
		No tan buena	15.75
Habilidad mental	.028	Alta	35.73
		No tan buena	15.00
Motivación	.000	Buena	41.77

En cuanto a cómo consideran que es su nivel de activación física al inicio del entrenamiento hubo diferencias con una  $p$  de .000 en motivación siendo menor en los que consideran que su nivel no es tan bueno y mayor en los que consideran que es alto. (Ver tabla 7).

Tabla 7. “Nivel de activación física al inicio del entrenamiento”.

Subescala	Sig.	Nivel	Medias
		No tan bueno	9.83
Motivación	.000	Alto	31.23

Finalmente en la comparación de su percepción de éxito en el deporte con las variables, con una  $p$  de .012 en control de estrés, siendo mayor en los que sí consideran que tiene éxito y menor en los que los que consideran que algunas veces y en motivación con  $p$  de .003 siendo mayor en los que consideran que sí y menor en los que no (Ver tabla 8).

Tabla 8. “Consideras que tienes éxito en tu deporte”.

Subescala	Sig.	Éxito	Medias
		Si	34.21
Control de Estrés	.012	Algunas veces	18.75
		Si	34.49



Motivación	.003	No	11.30
------------	------	----	-------

#### IV. Discusión

El objetivo general de este trabajo fue conocer y comprender las asociaciones en las variables psicológicas en deportes artísticos por lo que se realizaron las comparaciones de medias por variables.

La comparación del CPRD global y por género no mostró diferencias significativas contrastando con los resultados de Arias et al. (2016) que no encontraron diferencias significativas en las subescalas del CPRD a excepción de cohesión de equipo siendo mayor en las mujeres; en esa misma investigación se realizaron comparaciones por deporte, mostrando diferencias en todas las variables, explicando que existen diferencias en las características psicológicas pertinentes para cada deporte, el resultado de la presente investigación pudiera deberse a la baja cantidad de la muestra.

Pasando a las variables, se encontró que los deportistas que consideran que tienen éxito en su deporte, experiencia avanzada en su deporte, los que confían en sí mismos a la hora del entrenamiento o competencia y consideran que tienen alta motivación, son los que cuentan con mayor control de estrés, a diferencia de los que consideran que algunas veces tienen éxito en su deporte, cuentan con experiencia básica en su deporte y tienen una autoconfianza y motivación no tan buenas o regulares, mostraron un bajo control de estrés, concordando con lo que mencionan León et al. (2011) que a mayor nivel competitivo y mejor percepción de sus resultados, mayor autoconfianza. Por lo tanto, la interpretación de cada deportista sobre sí mismo ayudará a determinar el manejo en sus variables psicológicas. Por otro lado Ursino et al. (2018) señalan que el éxito deportivo, así como el resultado y rendimiento deportivos dependen de las habilidades físicas y psicológicas del deportista, al igual que factores externos como el terreno de juego, el público, el clima, los adversarios, árbitro etc..

Los deportistas que nunca han abandonado su deporte, los que cuentan con un nivel avanzado en su deporte, los que consideran que su condición física es excelente, que su autoconfianza, motivación así como nivel de activación física es alta, y los que consideran que tienen éxito en su deporte resultaron con niveles altos de motivación, a diferencia de los que tienen un nivel deportivo básico, consideran que su condición física no es tan buena, su autoconfianza es regular, su nivel de activación física al iniciar el entrenamiento no es tan bueno, ni su motivación y que creen que no tienen éxito en su deporte, resultaron con niveles bajos en motivación, así como Bonilla et al. (2012) en donde confirman diferencias significativas en función de las exigencias técnicas y condición física en torno a los atletas, de igual manera lo mencionan García et al. (2019) donde asocian mayor motivación en los estudiantes activos físicamente



que en los sedentarios. Por otra parte Balaguer (2007) no encontró diferencias significativas en motivación por género (hombres y mujeres). Cabe resaltar de la motivación que en general en las comparaciones resalta como un factor psicológico presente en los participantes de deportes artísticos, concordando con lo que encontraron Arias et al. (2016) en donde encontraron este mismo resultado en deportes de conjunto.

Sobre la subescala de habilidad mental, se encontró que las personas que nunca han abandonado su deporte, las que algunos años lo dejan y otros regresan, y consideran que tienen motivación alta, son los que mostraron mejores habilidades mentales a diferencia de los que dejaron su deporte hace más de un año y consideran que su motivación no es tan buena, Ramírez et al. (2021) no encontraron diferencias significativas en la edad, al igual que en el presente estudio, sin embargo, en donde se encontraron diferencias fue en el género contrastando con estos resultados. Ursino et al. (2018) señala que el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influenciar las capacidades físicas, técnicas y tácticas, por lo que se puede considerar a los factores psicológicos como mediadores o moduladores sobre el resto de los componentes influyentes en el rendimiento deportivo. Por lo tanto, tener buenas habilidades mentales es fundamental si se quiere tener un rendimiento deportivo óptimo.

En cuanto a las subescalas de Influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo no se encontraron diferencias significativas entre ningún grupo, esto pudiera deberse a que en los deportes artísticos suelen ser compañeros más que equipos, lo que repercute en la cohesión de equipo, ya que esas habilidades al ser un deporte de compañeros la percepción de estas subescalas es diferente. Sobre la influencia de evaluación de rendimiento, según Ursino et al. (2018) se puede considerar al rendimiento como el resultado de una acción o actividad deportiva, el resultado de que la influencia de la evaluación del rendimiento es similar en la muestra, pudiera deberse a que, independientemente de la motivación, autoconfianza, percepción de éxito deportivo, condición física entre otros, la influencia de la evaluación mantiene la misma importancia, ya que en los deportes artísticos se denota la estética en sus movimientos por lo que esto se vuelve parte fundamental de este tipo de deportes.

Acercas de la hipótesis de que las personas que hayan presentado lesiones que les impidieron continuar con su deporte mostrarían niveles menores en las variables psicológicas el resultado fue que no se encontraron diferencias significativas contrastando con el resultado de Gimeno et al. (2007) que encontraron una asociación entre lesiones por sobrecarga de entrenamiento y variables psicológicas.

## **V. Conclusiones**

Hipótesis uno. Los deportistas con mayor experiencia en su deporte resultaron con mayor control de estrés, así como, los que cuentan con un nivel avanzado en su deporte obtuvieron mayores puntuaciones en motivación. Por lo que entendemos que en los deportes artísticos al igual que en otros deportes el nivel,



la experiencia y el tiempo deportivo, son factores importantes que repercuten en las habilidades psicológicas, las cuales ayudan a impulsar de una manera fructuosa y clara su objetivo deportivo. Concluyendo que a mayor experiencia se muestran mayores habilidades mentales tal como control de estrés, nos dice que independientemente del deporte el sentir que se sabe más debido a que se tiene mayor experiencia, hace que el deportista tenga mejores habilidades psicológicas, posiblemente por el refuerzo que da la experiencia a la autoconfianza y seguridad en sí mismos como deportistas. Esto permite incrementar las herramientas y estrategias psicológicas en sus deportes, denotando la importancia del trabajo sobre ellas, para alcanzar con mayor facilidad sus objetivos ante una situación adversa.

Hipótesis dos. Las personas que nunca han abandonado su deporte obtuvieron mayores puntuaciones en motivación y habilidad mental, así mismo, los que algunos años lo dejan y otros regresan. Este resultado es ambivalente, debido a que era esperado que los que nunca han abandonado su deporte tengan buenas habilidades psicológicas, lo que no se esperaba es que los que a veces lo dejan y a veces regresan cuenten con estas mismas habilidades, esto pudiera deberse a que la razón de la pausa deportiva sean factores externos (falta de recursos como tiempo o dinero entre otros), y sus habilidades psicológicas (tales como la motivación, habilidades mentales, entre otras) referentes al deporte, no se vean afectadas por lo que permitan al deportista mantenerlas.

Sobre las personas que tienen objetivos o no, no resultaron diferencias significativas, esto pudiera deberse a que los objetivos planteados por estos deportistas fueran deseos o sueños, más que objetivos concretos. Sobre la nula diferencia en la cantidad de años que llevan en su deporte, puede ser que no generaron experiencia y/o nivel deportivo a pesar de los años (ya sea por un mal entrenamiento o falta de habilidades psicológicas), para futuras investigaciones se podría dividir por experiencia deportiva y comparar por edades con la misma experiencia deportiva. Finalmente lo que significa su deporte para ellos sin mostrar diferencias, podría deberse a que aunque ellos reporten cierto significado, no lo están plasmando en su actividad deportiva.

Acerca de las personas que tienen el interés o la motivación de permanecer en su deporte, independientemente de si logran permanecer (no abandonar el deporte) o lo realizan de manera intermitente, resultaron con mayor habilidad mental, esto nos dice que las personas que tienen definido su objetivo o meta de permanecer en su deporte, tienen más claro hacia dónde van o donde quieren llegar por lo que se “facilita” la visión de lo que se tiene que hacer (tanto física como psicológicamente) para lograrlo. Si el deportista es constante en su deporte desarrollará mayores estrategias como: la habilidad mental y la motivación, por eso es importante como deportista identificar y trabajar las habilidades psicológicas que le permitan desarrollar al máximo el potencial de rendimiento, de esta forma parte del trabajo de los



psicólogos deportivos es trabajar para incrementar las habilidades psicológicas de los deportistas, así como, los entrenadores trabajan para incrementar las habilidades físicas.

Hipótesis tres. Los que consideran que tienen éxito en su deporte tuvieron puntuaciones más altas en control de estrés; esto se puede explicar con lo que se ha encontrado en diversas investigaciones sobre que si los deportistas creen en ellos mismos ayuda a lograr mejores resultados.

Las personas que consideran que tienen éxito en su deporte, que confían en sí mismos, que tienen alta motivación y que consideran que su condición física es excelente tienen mejores puntuaciones en general en las habilidades psicológicas. Esto denota la importancia del pensamiento y la percepción del deportista para sí mismo.

Las personas que tienen una percepción “positiva” (sentir que se es exitoso en el deporte, que se tiene buena condición física, tener alta motivación y/o autoconfianza) de su deporte obtienen mejores resultados deportivos, así como mejores habilidades psicológicas. Esto aparte de brindar estrategias en el deporte, permite generar estrategias para la vida cotidiana, es decir, ser una persona más resolutiva, disciplinada, con claridad en objetivos, entre otras, creando con mayor facilidad estrategias para resolver situaciones diarias.

Hipótesis cuatro. No se encontraron diferencias significativas en las personas que tuvieron lesiones y las que no, ni por el tipo de lesión. Esto pudiera deberse a que los deportistas hayan afrontado y superado su lesión de una buena manera que les haya permitido mantener sus habilidades psicológicas.

Sobre la falta de diferencias entre los que han tenido lesiones y no, es un resultado diferente a otros deportes, por lo que se recomienda hacer investigaciones sobre lesiones en deportes artísticos para profundizar más al respecto. Otro resultado interesante fue la falta de diferencia entre los que llevan mucho y poco tiempo en su deporte, lo que muestra que el realizarlo no es lo que le permite avanzar al deportista, si no tener la intención y/o objetivo de mejorar en su deporte, de igual forma, el resultado de no haber diferencias entre lo que significa para ellos su deporte, resalta que independientemente de que sea un hobby, un trabajo, un pasatiempo o una pasión, lo que hace la diferencia son otras cosas como lo mencionado anteriormente. Por lo que se puede concluir que las habilidades psicológicas están directamente relacionadas con el rendimiento deportivo y pueden ser moduladoras entre sí.

Es importante tomar en cuenta que no solo el entrenar la parte física da resultados, si no el entrenar las habilidades mentales a la par, brinda mayor claridad y mayores logros. En cuanto a la intervención psicológica, se puede concluir que en los deportes artísticos, un deportista que perciba que tiene mayor experiencia, que es exitoso en su deporte, y que confía en sí mismo, tendrá un mayor control de estrés, por lo que se puede trabajar sobre estos aspectos para mejorar estas variables o habilidades psicológicas con los deportistas, se sentirán más motivados si se trabaja con los aspectos mencionados en la discusión, así



como, trabajar con la percepción de los deportistas hacia una percepción “positiva” de ellos mismos respecto al deporte los hará tener mejores habilidades psicológicas.

## VI. Referencias

- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. y Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 197-207.
- Cantón, E., y Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 479-490.
- Cantón, E., y Checa, I. (2012). Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 921-929.
- Chiva, N. (2017). Bienestar psicológico, autoestima y autoeficacia general en el ámbito de la danza. *Repositorio Comillas Universidad Pontificia*, 32.
- Díaz, J. (2010). El entrenamiento mental de los jugadores de bolos: preparación para el alto rendimiento. Torrelavega: Federación Cántabra de Bolos.
- Garcés de los Fayos, E., Pelegrín, A., y González, J. (2009). Entrenamiento psicológico aplicado a diferentes modalidades deportivas. *La Psicología del deporte en Iberoamérica*, 150-154.
- García, J., Palmero, J., García, S., Guillamón, A., Soto, J., y Cantó, E. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva y análisis de la motivación en las clases de educación física y su relación con nivel de práctica de actividad física extraescolar. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 283-289.21
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- Granados, C., Izquierdo, M., Ibanez, J., Bonnbau, H. & Gorostiaga, E. M. (2007). Differences in physical fitness and throwing velocity among elite and amateur female handball players. *International Journal of Sports Medicine*, 28(10), 860.
- Illescas, M., y Molina, M. (2017). Estrés y estilos de personalidad en deportistas de alto rendimiento del cantón Cuenca-Ecuador (Bachelor 's thesis, Universidad del Azuay).
- León-Prados, J. A., García, I. F., & Lluch, Á. C. (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7 (23), 76-91.

**Tamez, A. & Verástegui, L. (2011).** Artistic Sports: Psychological Characteristics Relates to Sports Performance. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 6(1): 1-15. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.5512777>



ESHPA

Education, Sport, Health and Physical Activity

Ramírez, A., y Prieto, J. (2021). Análisis de las habilidades psicológicas en los deportistas promesas y talentos guipuzcoanos. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 465-470.

Ursino, D., Cirami, L., y Barrios, R., (2018). Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anuario de Investigaciones*, 25.