



Universidad  
Nacional  
de Loja

## Universidad Nacional De Loja

Facultad de la Educación, El Arte y la Comunicación

Carrera de Pedagogía de la Actividad Física Y Deporte

**Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en  
atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva  
Provincial de Loja, 2024**

Trabajo de Integración Curricular, previo  
a la obtención del título de Licenciado en  
Pedagogía de la Actividad Física y  
Deporte.

**AUTOR:**

Eddy Paul Chamba Herrera

**DIRECTOR:**

PhD Giraldo Viera Avinaz

Loja - Ecuador

2024

## **Certificación**

Loja, 02 de agosto del 2024

Mg. Sc. Giraldo Viera Avinaz PhD.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **CERTIFICO:**

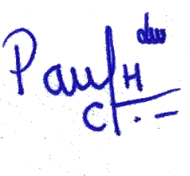
Que he revisado y orientado todo el proceso de elaboración del trabajo de integración curricular denominado: **Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024**, previo a la obtención del título de **licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la autoría del estudiante **Eddy Paul Chamba Herrera, cédula de identidad Nro. 1150172722**, una vez que el trabajo cumple con todos los requisitos exigidos por la Universidad Nacional de Loja para el efecto, autorizó la presentación del mismo para su respectiva sustentación y defensa.

Mg. Sc. Giraldo Viera Avinaz PhD.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

### **Autoría**

Yo, **Eddy Paul Chamba Herrera**, declaro ser autor del presente Trabajo de Integración Curricular y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido del mismo. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi Trabajo de Integración Curricular en el Repositorio Digital Institucional-Biblioteca Virtual.

**Firma:** 

**Cédula de identidad:** 1150172722

**Fecha:** 07 de noviembre del 2024

**Correo electrónico:** eddy.chamba@unl.edu.ec

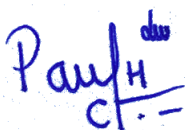
**Teléfono:** 0982524697

**Carta de autorización por parte del autor, para consulta, reproducción parcial o total, y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Integración Curricular.**

Yo, **Eddy Paul Chamba Herrera**, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular, denominado: **Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024**, como requisito para optar por el título de Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja, para que, con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Integración Curricular que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, suscribo, en la ciudad de Loja, a los siete días del mes de noviembre del dos mil veinticuatro

Firma: 

**Autor:** Eddy Paul Chamba Herrera

**Cédula:** 1150172722

**Dirección:** Loja, Zarzas I, calle Alonzo de Mendoza y José de San Martín

**Correo electrónico:** eddy.chamba@unl.edu.ec

**Teléfono:** 0982524697

**DATOS COMPLEMENTARIOS:**

**Director del Trabajo de Integración Curricular:** Mg. Sc. Giraldo Viera PhD.

## **Dedicatoria**

Mi trabajo de Integración curricular lo dedico a mi mami, Sara del Cisne Herrera Mocha, quien es fuente de constancia, valentía y entusiasmo hacia lo que hace con total entrega y dando siempre lo mejor de sí, con el más sincero respeto y amor, en gratitud a todo el sacrificio y esfuerzo para darme una carrera universitaria. Por siempre guiarme, tomarme de la mano, brindarme fuerzas a lo largo de la vida, por ser mi motor día con día y mi ejemplo a seguir, además, de ser la culpable de despertar en mi la vocación por la docencia.

A mis abuelitos, Luis y Magdalena quienes cuidaron de mí y fomentaron valores desde pequeño, me ayudaron moralmente con su comprensión y consejos.

***Eddy Paul Chamba Herrera***

## **Agradecimiento**

En este trabajo es pertinente expresar agradecimiento hacia la Universidad Nacional de Loja, institución que me abrió las puertas para mi formación académica.

También agradezco a todos los docentes de esta maravillosa carrera, Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, por compartir sus conocimientos conmigo, orientándome a lo largo de estos cuatro años.

Finalmente, pero no menos importante a mi familia y amigos por darme palabras de aliento, apoyarme moralmente cuando creía que el camino iba a cuestar, por eso y más muchas gracias.

*Eddy Paul Chamba Herrera*

## Índice de contenidos

<b>Portada</b> .....	<b>i</b>
<b>Certificación</b> .....	<b>ii</b>
<b>Autoría</b> .....	<b>iii</b>
<b>Carta de autorización</b> .....	<b>iv</b>
<b>Dedicatoria</b> .....	<b>v</b>
<b>Agradecimiento</b> .....	<b>vi</b>
<b>Índice de contenidos</b> .....	<b>vii</b>
Índice de tablas: .....	ix
Índice de figuras: .....	x
Índice de anexos: .....	xi
<b>1. Título</b> .....	<b>1</b>
<b>2. Resumen</b> .....	<b>2</b>
Abstract.....	3
<b>3. Introducción</b> .....	<b>4</b>
<b>4. Marco teórico</b> .....	<b>6</b>
4.1 Factores psicológicos.....	6
4.1.1 Factor extrínseco – Motivación .....	6
4.1.2 Factor intrínseco – Ansiedad .....	13
4.1.2.1 Ansiedad Estado (A/E).....	13
4.1.2.2 Ansiedad Rasgo (A/R).....	14
4.2 Preparación deportiva .....	15
4.2.1 Preparación técnica .....	15
4.2.2 Preparación táctica .....	16
4.2.3 Preparación física.....	16
4.2.4 Preparación psicológica .....	17
4.2.5 Preparación teórica.....	17
<b>5. Metodología</b> .....	<b>18</b>
5.1 Área de estudio .....	18
5.2 Procedimiento.....	19
5.2.1 Enfoque de investigación.....	19
5.2.2 Tipo de estudio de investigación.....	19
5.2.3 Diseño de la investigación .....	20
5.2.4 Métodos.....	20
5.2.5 Líneas de investigación.....	21

5.2.6 Técnicas para la recolección de la información.....	21
5.2.7 Instrumentos utilizados para la recolección de la información.....	21
5.2.8 Población y muestra.....	22
5.2.9 Criterios de inclusión.....	22
5.2.10 Criterios de Exclusión.....	22
5.3 Procesamiento de los datos obtenidos.....	23
5.4 Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención.....	24
<b>6. Resultados.....</b>	<b>27</b>
6.1 Análisis del Test de motivos deportivos de Butt realizado a los en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja. ....	27
6.2 Análisis del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) aplicado a los atletas de 800 m categoría prejuvenil de la Federación Deportiva provincial de Loja.....	48
<b>7. Discusión.....</b>	<b>76</b>
<b>8. Conclusiones.....</b>	<b>79</b>
<b>9. Recomendaciones.....</b>	<b>80</b>
<b>10. Bibliografía.....</b>	<b>81</b>
<b>11. Anexos.....</b>	<b>84</b>



## Índice de tablas:

<b>Tabla 1.</b> Población y muestra del proyecto de investigación.....	23
<b>Tabla 2.</b> Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención .....	24
<b>Tabla 3.</b> Muestra con la que se trabajó en la investigación .....	27
<b>Tabla 4.</b> Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt - Persona 1 .....	29
<b>Tabla 5.</b> Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt - Persona 2 .....	30
<b>Tabla 6.</b> Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt - Persona 3 .....	32
<b>Tabla 7.</b> Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt – Persona 4 .....	33
<b>Tabla 8.</b> Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt – Persona 5 .....	35
<b>Tabla 9.</b> Área de la motivación: Conflicto.....	37
<b>Tabla 10.</b> Área de la motivación: Suficiencia.....	39
<b>Tabla 11.</b> Área de la motivación: Cooperación .....	41
<b>Tabla 12.</b> Área de la motivación: Rivalidad .....	44
<b>Tabla 13.</b> Área de la motivación: Agresividad .....	46
<b>Tabla 14.</b> Resultados aplicación inicial - Damas del Test Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI).....	49
<b>Tabla 15.</b> Resultados aplicación inicial - Varones del Test Inventario de Ansiedad Estado- Rasgo (STAI).....	54
<b>Tabla 16.</b> Resultados aplicación final - Damas del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).....	59
<b>Tabla 17.</b> Resultados aplicación final - Varones del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).....	64

## Índice de figuras:

<b>Figura 1.</b> Jerarquía de las necesidades según Maslow .....	9
<b>Figura 2.</b> Teoría de la expectativa-valor .....	11
<b>Figura 3.</b> Teoría de metas de logro .....	12
<b>Figura 4.</b> Síntomas de la ansiedad en la práctica deportiva .....	15
<b>Figura 5.</b> Federación Deportiva Provincial de Loja .....	19
<b>Figura 6.</b> Edad y género de la población investigada correspondiente a los atletas de 800 m categoría prejuvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja. ....	28
<b>Figura 7.</b> Área de la motivación: Conflicto.....	38
<b>Figura 8.</b> Área de la motivación: Suficiencia.....	40
<b>Figura 9.</b> Área de la motivación: Cooperación .....	43
<b>Figura 10.</b> Área de la motivación: Rivalidad .....	45
<b>Figura 11.</b> Área de la motivación: Agresividad.....	47
<b>Figura 12.</b> Ansiedad Estado (A/E) Puntaje invertido .....	70
<b>Figura 13.</b> Ansiedad Estado (A/E) Puntaje directo .....	71
<b>Figura 14.</b> Ansiedad Rasgo (A/R) Puntaje invertido.....	73
<b>Figura 15.</b> Ansiedad Rasgo (A/R) Puntaje directo .....	74

## **Índice de anexos:**

<b>Anexo 1.</b> Oficio de apertura a la institución .....	84
<b>Anexo 2.</b> Solicitud de designación de asesor para la revisión del proyecto de integración curricular .....	85
<b>Anexo 3.</b> Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular .....	86
<b>Anexo 4.</b> Oficio de aprobación y designación de director del trabajo de integración curricular .....	87
<b>Anexo 5.</b> Test de Motivos Deportivos de Butt .....	88
<b>Anexo 6.</b> Rúbrica del Test Motivos Deportivos de Butt .....	90
<b>Anexo 7.</b> Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) .	91
<b>Anexo 8.</b> Rúbrica del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).....	93
<b>Anexo 9.</b> Evidencias fotográficas .....	94
<b>Anexo 10.</b> Proyecto de Integración Curricular .....	98
<b>Anexo 11.</b> Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024. ....	99
<b>Anexo 12.</b> Certificado de traducción del resumen .....	117

## **1. Título**

**Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024**

## 2. Resumen

El presente Trabajo de Integración Curricular fue desarrollado con el objetivo de analizar la relación existente entre los factores psicológicos y la preparación deportiva en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024; de estudio mixto, de tipo descriptivo y correlacional con diseño cuasiexperimental. Se aplicó el Test Motivos Deportivos de Butt y Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) como instrumentos diagnósticos a una muestra de 5 atletas. En la aplicación inicial se obtuvo -19 puntos indica una baja motivación en el Test Motivos Deportivos de Butt. En el (STAI) en la Ansiedad Estado (A/E) en damas durante la aplicación inicial 63, en varones 38 indica que el nivel de ansiedad es alto, en la Ansiedad Rasgo (A/R) en damas -21 y varones -3 el nivel es bajo en la aplicación inicial. Habiendo obtenido estos resultados se diseñó el plan de mejora a los factores psicológicos estructurado con 9 sesiones. Finalmente se aplicaron los instrumentos como evaluación, en el primer test -8 puntos evidenciando una baja motivación, pero con una reducción de 11 puntos, en el (STAI) en la Ansiedad Estado (A/E) en damas 58 puntos; indica que se mantiene en el nivel de ansiedad alto, pero con reducción de 5 puntos, en varones se mantiene en el mismo nivel, en la Ansiedad Rasgo (A/R) en damas y varones el nivel es bajo después de la aplicación del plan de mejora lo que indica que los niveles se lograron mantener y no aumentar. Se concluye una vez aplicado el plan de mejora se evidenció un incremento de puntos en la motivación y en la ansiedad los valores se mantuvieron y no aumentaron lo que demuestra, el plan de mejora enfocado en los factores psicológicos tuvo efecto.

***Palabras clave:*** Motivación, ansiedad, psicología del deporte, conducta.

## **Abstract**

This Curricular Integration Work was developed with the aim of analyzing the relationship between psychological factors and sports preparation in athletes of 800 meters, pre-youth category, in the Provincial Sports Federation of Loja (Federación Deportiva Provincial de Loja), 2024. This investigation included a mixed study, of a descriptive and correlational type with a quasi-experimental design. Butt's Sports Motives Test and State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Test were applied as diagnostic instruments to a sample of 5 athletes. In the initial application, -19 points were obtained, indicating low motivation in Butt's Sports Motives Test. On the other hand, in the (STAI) in the Anxiety State (A/E) during the initial application a punctuation of 63 was found in women, and 38 in men, which indicates that the level of anxiety is high. Additionally, in the Trait Anxiety (A/R) in women 21 marks were attained and 3 in men, the level is low in this initial implementation. Having obtained these outcomes, a plan for the improvement of psychological factors was designed and structured in 9 sessions. Finally, some instruments were used, for example an evaluation, with the following marks: in the first test, 8 points evidenced low motivation, but with a reduction of 11 points. In the STAI, in State Anxiety (A/E) women obtained 58 points, which indicates that it remains at the high anxiety level, but with a decrease of points. On the other hand, in men, it remains at the same level; in Trait Anxiety (A/R) in both women and men the level is low after the execution of the improvement plan, which shows that the levels were maintained and not augmented. It is concluded that once the upgrading plan was applied, there was a rise in points in motivation, but regarding anxiety, the values were maintained and did not increase, which shows, the improvement plan focused on psychological factors had positive effects.

**Keywords:** Motivation, anxiety, Sports Psychology, behavior

### 3. Introducción

Los factores psicológicos son aquellos aspectos que determinan nuestro actuar frente a situaciones que también pueden ser llamadas estímulos, aquí se distinguen los factores psicológicos extrínsecos y factores psicológicos intrínsecos. Este aspecto hace posible explotar al máximo las capacidades y habilidades de los deportistas, emplear técnicas, talleres y herramientas que ayuden y orienten a los atletas hacia un equilibrio mente cuerpo especialmente en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

A través de la ejecución de talleres y técnicas se puede potenciar y mejorar los factores psicológicos y la preparación deportiva, además deben de ser vistos como un todo, que el uno no puede potenciarse al máximo si existe la ausencia del otro, se tiene la idea errónea de que el técnico solo es eso, pero su trabajo e influencia sobre el atleta trasciende la pista, en este trabajo se plantea un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos.

Aun si se ha implementado un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos de los jóvenes atletas es necesario enfocarse en su aplicación al máximo para que así se alcance los objetivos planteados que van ligados a las capacidades y conductas frente a estímulos que se perciben durante los entrenos. Todo lo antes mencionado nos lleva a preguntarnos:

**¿Cómo influyen los factores psicológicos en la preparación deportiva en atletas prejuveniles en la prueba de 800 metros, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024?**

Científicamente este trabajo puede ser usado como punto de partida por técnicos y docentes de Educación Física (EF) además pueden hacer uso de las herramientas que más se adecuen a su planificación u objetivos planteados para y durante sus entrenos, la preparación psicológica del deportista es necesaria pues formula cualidades psíquicas que se ven reflejadas en la personalidad del deportista también es el responsable de crear estados propicios durante el entrenamiento y competencias (González & Santoya, 2009).

Este estudio otorgará beneficios a los atletas de la Federación Deportiva de Loja una base sólida sobre la preparación deportiva y su relación con los factores psicológicos, además se fundamenta de manera académica pues se encuentra dentro de la descripción de la segunda líneas de investigación de la Universidad Nacional de Loja, la cual se denomina los procesos

pedagógicos y didácticos de la actividad física, pues durante el proceso de formación de la carrera se cuenta con signaturas como Psicología general y del aprendizaje y Psicología de la actividad física y deporte que ayudan a obtener una base sólida sobre el presente estudio de investigación.

Se establecieron los siguientes objetivos específicos:

- Diagnosticar los niveles de los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.
- Diseñar un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja 2024.
- Aplicar un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

El trabajo investigativo aportará a la Federación Deportiva Provincial de Loja datos e información para que el cuerpo técnico sea consciente y tome medidas que puedan ayudar al atleta a impulsar su mayor desempeño en la pista, explotando su potencial y dejando en evidencia sus habilidades y destrezas. Es necesario distinguir que esta investigación ayudará no solo a la Federación deportiva Provincial de Loja, sino también a toda la comunidad lojana, como las escuelas de formación y clubs deportivos.

Durante el desarrollo del presente trabajo de investigación hubo limitaciones como: Horario en el que los sujetos de estudio llegaban, en ocasiones faltaban, existían competencias que interrumpieron la aplicación del plan de mejora.



## **4. Marco teórico**

El marco teórico es un segmento de cualquier trabajo de investigación, titulación o proyecto académico, brinda una base teórica científica a través de una recopilación de teorías, conceptos y antecedentes relacionados con el tema. En este apartado se caracteriza por tener una perspectiva analítica primero se realiza una búsqueda de información investigando y recopilando de fuentes confiables, segundo, se clasifica la información en variables, subvariables.

### **4.1 Factores psicológicos**

#### **4.1.1 Factor extrínseco – Motivación**

La motivación es el impulso que mueve a una persona a realizar actividades, acciones hasta terminarlas, es la causa que le da energía y dirección a la conducta y el comportamiento, permitiendo así crear hábitos o mantener el esfuerzo en una tarea en específico. En la motivación intervienen elementos como la conducta, el comportamiento, la necesidad y la satisfacción.

Como todo, la motivación tiene una historia e investigadores que tratan de explicarla, tal es el caso de la teoría de la Pirámide de Maslow, establece necesidades humanas desde las básicas (fisiológicas y de seguridad) hasta necesidades de autorrealización y las clasifica de manera jerárquica, Teoría de la Expectativa-Valor determinada por dos factores y Teoría de Metas de Logro (TML) se basa en como el establecer metas afecta la motivación y el rendimiento de los atletas.

El primer elemento que interviene en la motivación es la conducta que es definida como todas aquellas acciones y reacciones que ejecuta una persona en su entorno o situaciones específicas, tanto en acciones que son observables como en pensamientos y emociones internas y se determina por aspectos biológicos, psicológicos y sociales. El entorno, relaciones interpersonales, normas sociales y valores interculturales influyen en la conducta.

Según Roca (2007) la conducta es la acción que ejecuta una persona o un grupo de personas en una determinada situación y puede variar dependiendo de la situación a la que se enfrenta.

En la cita anterior nos manifiesta que la conducta no es nada más que la respuesta frente a situaciones específicas además puede ser aprendida o modificada según las vivencias

que ha experimentado el sujeto, se la define como un fenómeno que ayuda a comprender como las personas sienten, piensan y actúan en determinados contextos.

La conducta forma parte de la motivación siendo esta un elemento que se lo define como la acción que se realiza con respecto a una situación, es la respuesta y esta puede ser aprendida o modificada.

El comportamiento es otro elemento de la motivación y se define como el conjunto de actos que pueden ser observados, escuchados o valorados en relación al entorno que lo rodea, puede ser actual o pasado con el único fin de adaptarse al mismo.

Ha sido objeto de estudio, para Editorial Etecé (2024) el comportamiento es: «Un concepto mucho más general, que abarca los aspectos observables del modo de accionar del individuo (de nuevo, su conducta), y aquellos aspectos no observables, como los mentales o emocionales».

El comportamiento es la acción que se ejecuta como respuesta frente a una circunstancia y se ve alterado por una amplia variedad de factores y van desde movimientos físicos simples como caminar, trotar, correr o saltar hasta complejos procesos mentales. Estas acciones son observables y puede ser de manera consciente o inconsciente y se ve alterada por variables partiendo desde la biología, genética, entorno social y cultural.

La motivación está conformada por el comportamiento y otros factores que son indispensables para identificar sus características y rasgos parte de la preparación deportiva están los factores psicológicos que son fundamentales para que se origine un aprovechamiento máximo de las capacidades y habilidades tanto físicas como mentales del deportista y encaminarlo hacia un futuro próspero.

El siguiente elemento que interviene en la motivación es la necesidad que son estados en los cuales existe la carencia y puede ser físico, emocional o psicológico. Lo que ocurre aquí es que cuando una persona experimenta una necesidad despierta un impulso interno que buscará la manera de satisfacer esa necesidad para poder estar en equilibrio.

Según la opinión de Cámara et al., (2015) la necesidad hace referencia a un desfase que se produce un estado esperado por la persona y el estado real que se conoce mediante una evaluación subjetiva y surge un estado que ayuda a identificar una necesidad que desemboca en una acción que ayuda a corregir esta situación.

Usando una evaluación subjetiva nos ayuda a conocer sobre el vacío que existe, la necesidad, frente a esta situación se genera un impulso que dirige el comportamiento hacia la satisfacción de esa necesidad.

Al formar parte de la motivación y ser un desbalance que se ve reflejado en el estado de la persona que como respuesta se realiza una acción buscando solucionar el problema mediante la ejecución de gestos o actividades.

El último factor de la motivación es la satisfacción que busca estar en paz, tranquilidad y armonía y sucede cuando ha logrado lo que busca o está en un estado de bienestar, sucede cuando está en un lugar o ambiente cómodo y que no es nada estresante.

En palabras de Equipo editorial (2022) satisfacción es: «El cumplimiento de un deseo o la resolución de una necesidad, de manera tal que se produce sosiego y tranquilidad. Las personas se sienten satisfechas, pues, cuando logran cumplir un deseo o alcanzar una meta trazada de antemano».

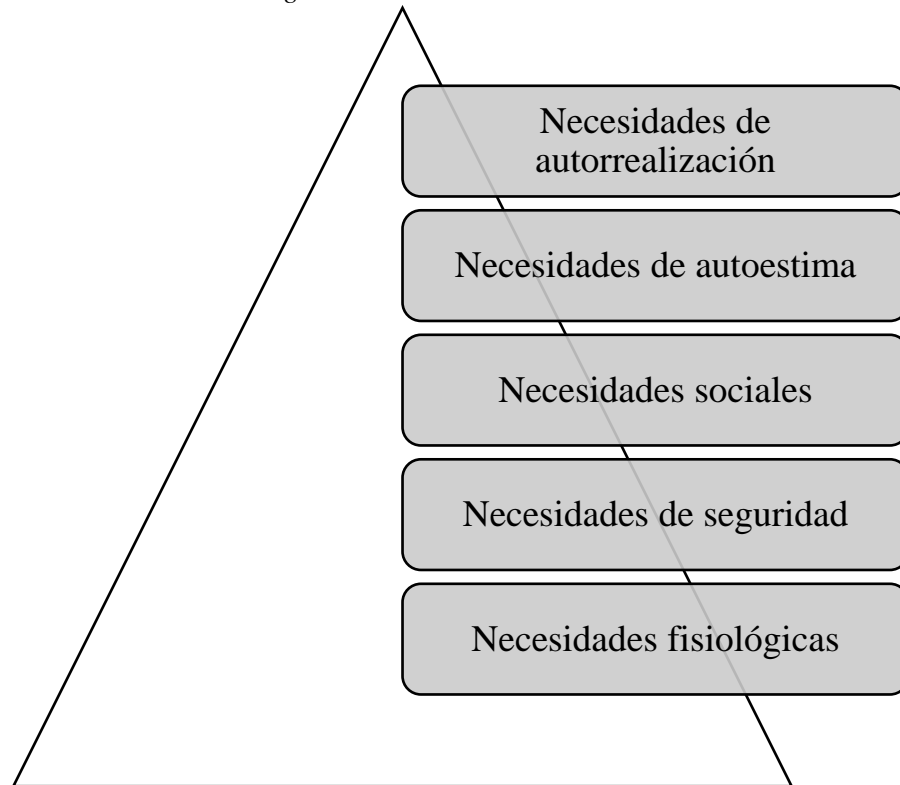
La satisfacción es una sensación de logro o deseo que se ha cumplido una meta que se fijado con antelación brindando tranquilidad y armonía otorgando un estado de bienestar logrando así una motivación pues las condiciones hacen que se sienta en plenitud para el desarrollo de actividades.

Los elementos como la conducta, el comportamiento, la necesidad y la satisfacción son parte y necesarios para que la motivación sea enfocada en impulsar las necesidades emocionales, sociales y psicológicas del deportista, permitiendo así que se sienta cómodo al practicar el deporte, así como también en su casa, colegio o círculo social.

**4.1.1.1 Teorías de la motivación.** En la motivación existe algunas teorías, las que se ha tomado en cuenta son, Jerarquía de las necesidades de Maslow, teoría de los tres factores de McClelland y teoría del Factor Dual de Herzberg.

La teoría de Maslow o Jerarquía de las necesidades de Maslow tiene como punto de inicio los motivos del comportamiento de cada individuo, las necesidades están ordenadas de manera jerárquica desde la base hacia la cúspide. Para entender mejor se lo explica en el siguiente gráfico:

**Figura 1.** Jerarquía de las necesidades según Maslow



Nota. Jerarquía de las necesidades según Maslow, Leonor, 2014.

En la pirámide se engloban las cinco necesidades de Maslow, una Necesidades fisiológicas, relacionadas con la subsistencia y el equilibrio de las necesidades biológicas básicas como respirar, comer, beber agua, dormir, descansar eliminar desechos, evitar el dolor, tener relaciones sexuales, todo esto para conseguir una homeostasis.

En la jerarquía de la pirámide de Maslow la segunda, Necesidades de protección y seguridad, como protección, abrigo, ausencia de peligro, estas surgen cuando las necesidades fisiológicas se han cubierto casi por completo. Como tercera necesidad encontramos, Necesidades sociales, son todas aquellas interacciones con otros individuos entendidas como indispensables para fortalecer su carácter, la necesidad de pertenecer a una organización social como la amistad, compañerismo, afecto y amor.

Las Necesidades de autoestima están ubicadas en la cuarta posición de la pirámide de Maslow, se distinguen dos tipos la primera, la estima alta habla sobre la necesidad del respeto por uno engloba a la confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad, la segunda, la estima baja menciona el respeto hacia las demás personas, reputación, reconocimiento, estatus, gloria. El logro de esta necesidad desencadena en el sujeto valor, fuerza, poder, pero si por el contrario resulta en frustración se obtiene dependencia y sentimiento de inferioridad.

Necesidades de autorrealización es la última necesidad de esta pirámide y se encuentra en la cúspide y se accede a ella cuando los demás niveles se han alcanzado y se ha podido completar o satisfacer hasta cierto punto. Todas estas necesidades están clasificadas desde elementales y recurrentes hasta las más sofisticadas y abstractas y es posible acceder al siguiente nivel cuando el anterior se ha cubierto en su totalidad o en su gran mayoría. Estas necesidades no se sacian nunca pues cuando se recibe recompensa más importante e imprescindible se vuelven las acciones que se va a realizar para satisfacerlas.

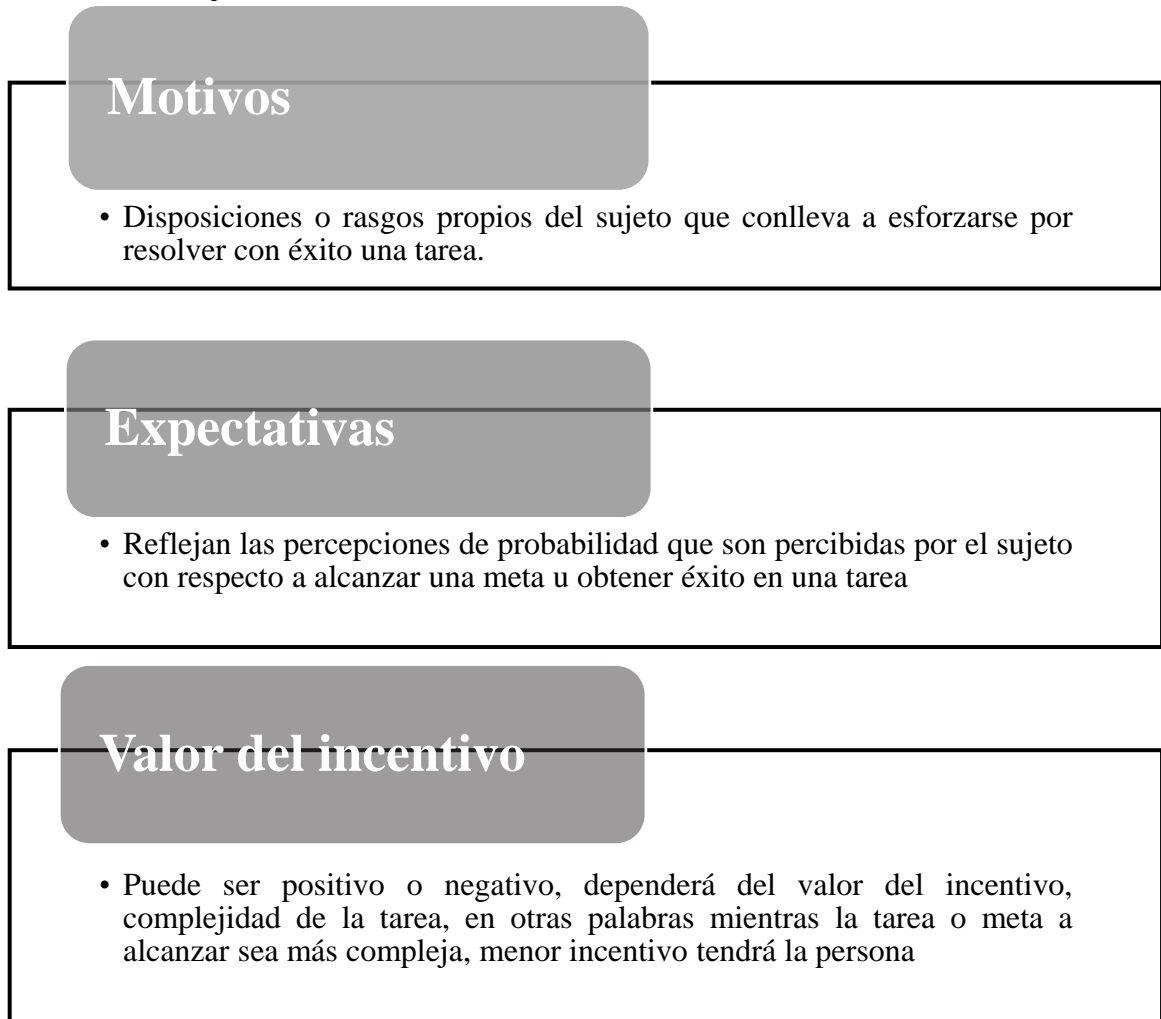
Teoría de los tres factores de McClelland, desarrollada en 1960 por el psicólogo David McClelland afirma que toda persona tiene tres necesidades principales que afecta el comportamiento: son adquiridas en la cultura y se toman como fuente de motivación ya sea propia o de tus compañeros. Las necesidades que predominan en una persona incluso pueden ser de utilidad si deseas saber en qué tipos de puestos obtendrá una mayor motivación.

Teoría de la Expectativa-Valor propuesta por Atkinson en 1964 un estadounidense que fue psicólogo y pionero en el estudio de la motivación, el rendimiento y la conducta en el ser humano, visualiza al ser humano como un ente que decide de manera consciente toma y ejecuta decisiones además afirma que la conducta que adopta el individuo tiene relación con sus expectativas y con el valor que se le asigna a las metas o tareas.

Esta teoría está determinada por dos factores: «Sugiere que la intención de realizar una acción está determinada por las expectativas de alcanzar un incentivo y por el valor otorgado a dicho incentivo. Atkinson relaciona estos conceptos con la necesidad de logro» (Ruiz, 2019).

La teoría de la Expectativa-Valor explica que la motivación surge por las expectativas de alcanzar un incentivo y por el valor otorgado a dicho incentivo, se los considera como motivos secundarios porque no están determinados por una base biológica sino que han sido aprendidos, esta teoría en el deporte se contextualiza cuando el atleta estará motivado cuando se considere con la capacidad de alcanzar sus objetivos deportivos (expectativas de éxito o incentivo) y cuando valore esos objetivos y desde su punto de vista los considere necesarios e importantes (valor). Cuenta con tres componentes y el resultado de la combinación de estos es la conducta, para mejor entendimiento se los explica en el siguiente gráfico.

**Figura 2.** *Teoría de la expectativa-valor*



Nota. La teoría de la expectativa-valor de Atkinson: ¿en qué consiste?, Sánchez, 2022.

La motivación es un factor que ocasiona en el deportista impulsos y necesidades que determinan su conducta, Atkinson fundamenta en su teoría que las acciones del atleta está reglada por las expectativas de alcanzar un incentivo y por el valor que se obtiene a dicho incentivo, también se distinguen tres componentes (motivos, expectativas, valor del incentivo) y plantea a la conducta como una respuesta por conseguir el éxito e inversamente proporcional a la probabilidad de alcanzarlo, el incentivo y las expectativas varían según el deportista. Si el resultado de una actividad es fuente de satisfacción, el valor del incentivo es positivo, pero si el resultado es un castigo o tiene efectos negativos, su valor será negativo.

Teoría de Metas de Logro (TML) surge en el ámbito escolar, después se aplicó en el deporte (Duda, Fox, Biddle, y Armnstrong, 1992; Duda y Nicholls, 1992; Roberts, 1992; Roberts y Ommundsen, 1996), su base son tres pilares los cuales son concepto de habilidad, constructo multidimensional y metas.

Los logros son alcanzados porque se ha planteado metas con anterioridad pues: «La gente elige las metas que se relacionan con la satisfacción de sus necesidades; la aspiración y la búsqueda de metas son parte central del proceso de la vida misma» (Mitchell, 1997, como se cita en Molina, 2000).

Esta teoría se fundamenta en el establecimiento de metas mismas que afectan la motivación y el rendimiento y son parte del proceso para cubrir sus necesidades. En este sentido se identifican tres tipos de metas: metas de dominio, metas de desempeño, metas de evitación al fracaso.

**Figura 3.** Teoría de metas de logro

Metas de dominio	Metas de desempeño	Metas de evitación al fracaso
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscan mejorar habilidades, técnicas y dominio personal.</li> <li>• Un claro ejemplo es mejorar la técnica de carrea logrando una mayor zancada se obtiene eficacia en las acciones técnicas-tácticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscan superar o sus pares en una tarea en específico.</li> <li>• Un ejemplo entendible es en la prueba de 800m planos mejorar su récord, rebasar a su oponente, venciendo a un contrincante de manera directa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca no tener errores evitando así el fracaso o la incompetencia en una tarea.</li> <li>• Se puede ejemplificar cuando un atleta utiliza el miedo al fracaso como motivación pues puede perder estatus.</li> </ul>

Nota. Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana, Carratala, 2004.

Estos tres tipos de metas son necesarios dentro del ámbito deportivo puesto que en un inicio el atleta se propone metas de dominio que es cuando aprende gestos técnicos necesarios para plantearse las metas de desempeño que es superarse a sí mismo y a sus rivales, mejorar sus marcas personales, y por último las metas de evitación al fracaso que motivan al atleta a no rendirse y continuar y se usa el miedo como motor para mejorar, conseguir una medalla, clasificar a una competencia.

La motivación es un tema central en cualquier escenario que se realice una actividad como el atletismo ya que su preparación deportiva se asocia al nivel de motivación manifestado por el sujeto en cuestión. Algunos investigadores han aportado con sus teorías que van desde la jerarquización de las necesidades, dualidad de motivos hasta el

establecimiento de metas, pero todas coinciden en algo, el motor, el impulso que orienta las acciones del ser humano está determinado por factores y en muchos de los casos las respuestas que se dan son producto de lo vivido como ser individual.

#### **4.1.2 Factor intrínseco – Ansiedad**

De manera recurrente se escucha la palabra ansiedad y en muchos de los casos es usado de manera incorrecta pues se la define como un sentimiento de miedo, temor e inquietud y es una respuesta normal frente a una situación de alta tensión como puede ser un examen, una competencia, un selectivo o simplemente el entreno diario. La ansiedad desencadena un impulso extra de energía pudiendo así aprovecharla para concentrarse, superar y enfrentar un encuentro deportivo.

La ansiedad es una emoción experimentada por todos en algún momento de la vida que normalmente se activa frente a una amenaza de peligro lo que provoca la activación en diferentes sistemas del cuerpo que nos preparan para actuar y ayudan a responder de manera rápida y efectiva, todo en función a la situación por la que se atraviesa (Portal Clínic, 2019).

La ansiedad es una reacción normal pues es la respuesta que brinda el sistema nervioso central ante una situación que requiere esfuerzo intenso de esta manera se le puede hacer frente a una amenaza o peligro que está ocurriendo o a punto de suceder.

Es concebido como factor intrínseco porque viene desde adentro y el atleta es el único que puede manejar sus pensamientos, además es quien decide como actuar en determinada situación, puede aprovechar y utilizarla como motor para superar miedos y barreras o si por el contrario es dominado va a tener un retraso en su desenvolvimiento deportivo.

En el atleta la ansiedad se caracteriza por molestias digestivas, temblores, sensación de no estar preparado lo suficiente, miedo, pensamientos como dañar al oponente, hacer trampa, además se da por una situación estresante y es una mezcla entre lo físico y psicológico, aquí se puede tomar ventaja y controlarla una vez comprendida para que así pueda ser tomada como impulso y no como un obstáculo durante la práctica deportiva.

##### **4.1.2. 1 Ansiedad Estado (A/E)**

Como su nombre lo dice este tipo de ansiedad es un estado emocional y es temporal o transitorio, dicho de otra manera, no es permanente en el deportista, la experimenta cuando situaciones o circunstancias que el deportista considere amenazantes, tales como el entreno



día a día, un test, competencia o simplemente mejor una marca, esto independientemente del nivel de peligro de dicha situación.

Según Spielberger & Lushene, (2023) mencionan que la A/E es: «Caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión y por hiperactividad del sistema nervioso autónomo».

La A/E se presenta en los deportistas en determinadas situaciones y es una respuesta ejecutada por el sistema nervioso que ocurre cuando de manera consiente se percibe alguna situación que el deportista la perciba como amenazante o desafiante o simplemente algo desconocido como un compañero nuevo de entrenamiento, un ejercicio que no lo realiza de manera adecuada, o si no cumple con sus propias expectativas, pero a medida que transcurre el tiempo estas pueden variar y su intensidad fluctuar.

#### **4.1.2. 2 Ansiedad Rasgo (A/R)**

La Ansiedad Rasgo es una respuesta que ocurre frente a situaciones que el atleta ya ha experimentado en el pasado que pueden ser o no agradables, de esto depende los estándares y la predisposición para enfrentar dicho estímulo.

Según la investigación de Spielberger et al., (2023) señalan: «Una relativamente estable propensión ansiosa por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar consecuentemente, su ansiedad Estado (A/E)»

Analizando la cita antes expuesta sobre la Ansiedad Rasgo (A/R) nos dice que esta puede influir en la A/E pues el joven deportista interpreta a las situaciones que experimenta como amenazantes y se ve influenciada por el clima, el desempeño académico o relación con el entorno social. Estos comportamientos que adquiere el atleta han sido adquiridos por experiencias pasadas y la predisposición a los mismos son los residuos que determinan la respuesta inmediata frente a determinada situación.

**Figura 4.** *Síntomas de la ansiedad en la práctica deportiva*

<b>Síntomas en el estado de ansiedad</b>	Molestias estomacales
	Dolores
	Ganas de orinar
	Mareo leve
	Sudor abundante
	Boca seca
	Manos frías
	Incapacidad de concentrarse

Nota. La ansiedad en el deporte, Aragón, 2006.

Durante la práctica o competencia de atletismo el deportista experimenta ciertos signos y síntomas de ansiedad, como lo maneje depende de cada individuo, pues se presenta en situaciones específicas como un selectivo, una competencia, pero también ocurre durante el entreno diario.

## **4.2 Preparación deportiva**

### **4.2.1 Preparación técnica**

La preparación técnica son todos aquellos gestos que son aprendidos en un inicio, cuando el deportista se está iniciando, como la brazada, zancada, coordinación brazo pierna, respiración correcta, todas acciones que ayuden al deportista a ejecutar un gesto correcto para el desarrollo correcto de un entrenamiento o competencia.

Se habla de preparación técnica a: «La manera que tiene cada corredora y corredor de realizar todos aquellos movimientos que intervienen en la acción de correr. Desde la postura de la cabeza, espalda, brazos, piernas, pies, etc» Fecantri (2021).

La preparación técnica es ejecutada por cada atleta, pero enseñarla es trabajo del entrenador y es mantener el equilibrio, buena postura además explota sus recursos

biomecánicos reduciendo así el índice de lesiones pues saber correr economiza recursos mejorando la preparación como deportista.

Como pieza inicial y fundamental se encuentra a la preparación técnica que determina los gestos correctos al momento de practicar atletismo, saber correr evita lesiones, economiza energía ayuda con el retraso de la aparición de la fatiga muscular beneficia otorgando agilidad y coordinación y mayor eficiencia como deportista.

#### ***4.2.2 Preparación táctica***

La preparación táctica es entendida como la estrategia a la que el deportista se apega para lograr conquista una prueba, requiere enseñar al atleta habilidades y conocimientos necesarios para tomar decisiones efectivas en el momento adecuado.

Se define como: «El conjunto de medios que aseguran el buen empleo de los medios técnicos en el desarrollo de la actividad deportiva con el fin de conseguir los objetivos» (Ferenández & Delgado, 2004)

En palabras sencillas la preparación táctica es realizar una correcta ejecución de un gesto técnico en el momento adecuado, lugar adecuado y forma exacta, se consigue mejorando la inteligencia motriz del atleta, pues es quien toma la decisión de cuándo va a realizar la acción, al hacer uso de todos los medios a su alcance es posible el cumplimiento a cabalidad de los objetivos planteados en un inicio de un entreno, competencia o test.

#### ***4.2.3 Preparación física***

Cuando el tema a tratar es la preparación física se hace alusión a la ejecución de la planificación elaborada por el entrenador que luego es realizada por el entrenado va orientado en función del fortalecimiento de los órganos y sistemas buscando el desarrollo de cualidades motoras.

Según Definición.DE (2024): «Es el entrenamiento que desarrolla una persona para estar en condiciones de realizar una cierta actividad».

La preparación física es parte de la preparación deportiva y es necesaria pues predispone al organismo para la práctica de una actividad deportiva, también se lo conoce como entrenamiento y es la aplicación de un conjunto de ejercicios que van enfocados en obtener un mayor rendimiento físico y por ende buenos resultados deportivos.

#### ***4.2.4 Preparación psicológica***

La preparación psicológica también se la conoce como preparación mental, ayuda al desarrollo de las habilidades mentales y emocionales del deportista buscando desarrollar el rendimiento del deportista, para ello se emplean técnicas y métodos que ayuden a reducir el estrés y aumentar la motivación.

García (2006) menciona que: «Implica principalmente el manejo de habilidades y herramientas durante los entrenamientos y competiciones con el objetivo de ayudar al jugador a mejorar su capacidad de rendimiento, a disfrutar de la participación en el deporte».

Forma parte de la preparación deportiva es la preparación psicológica, en ocasiones este aspecto se lo deja de lado, lo que no se tiene en cuenta es que ayuda al desarrollo de habilidades además de mejorar el rendimiento.

#### ***4.2.5 Preparación teórica***

Para que algo sea aplicado necesita ser entendido, en otras palabras, es fundamental la teoría y después la práctica. Con la preparación teórica se busca que el deportista comprenda el tipo de esfuerzo que se exige y entiendan el proceso de su formación deportiva.

La investigación de Saíenz (2003) menciona que «Se influye especialmente sobre el conocimiento racional, se brindan informaciones que permite al deportista poseer un programa de acción más acabado y conocer las bases morfológicas, fisiológicas, biomecánicas, metodológicas y psicológicas que rigen sus esfuerzos y acciones».

La preparación teórica busca vincular los conocimientos a la actividad práctica para ello se puede hacer uso de láminas, dibujos, fotografías o ilustraciones otorgando al deportista información necesaria para una adecuada preparación deportiva influyendo de manera directa sobre el conocimiento racional.

## 5. Metodología

Esta investigación se ha desarrollado teniendo como objeto de estudio a los atletas categoría prejuvenil de 800 metros en la Federación Deportiva Provincial de Loja, este grupo ha sido seleccionado puesto que se ha brindado la apertura necesaria al socializar la propuesta con los deportistas y entrenador.

Después de seleccionar la muestra, buscando identificar el nivel de factores psicológicos que poseen los atletas se aplicó dos test, el primero llamado “Test de motivos deportivos de Butt” ayudó a brindar información sobre la motivación y el segundo “Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI” facilitó recopilar datos sobre la ansiedad, información usada en este tema de investigación.

Una vez obtenida la información requerida mediante la aplicación de los instrumentos, se inició con la elaboración de la propuesta de intervención, la cual lleva como nombre, **Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024**, en la cual se planificó técnicas enfocadas en la motivación y ansiedad, mismas que ayudaron a los deportistas a identificar y saber cómo sobrellevar, que herramienta y en qué momento usar

### 5.1 Área de estudio

La presente investigación se llevó a cabo en la Federación deportiva de Loja, se ubica en la Av. Emiliano Ortega y Azuay, Loja - Ecuador en el Estadio Federativo Reina del Cisne parroquia San Sebastián barrio 24 de mayo, esta entidad brinda servicios a los deportistas, como indumentaria, espacios físicos para llevar a cabo sus entrenos además de contar con cuerpo técnico especializado en contribuir en el bienestar y potenciar las capacidades de los mismos.

**Figura 5.** *Federación Deportiva Provincial de Loja*



**Fuente:** Ubica ECUADOR, (s.f). Federación Deportiva Provincial de Loja. [imagen]

<https://www.ubica.ec/explore/ciu/loja/#!/?q&query=federaci%C3%B3n%20deportiva%20de%20loja&qtype=q&reflat=-4.0029419916184&reflng=-79.2042010229319&ref=Referencia>

Durante el transcurso de la investigación se usó materiales como: sillas, colchonetas, cronómetro también de un espacio cerrado y tranquilo que sirvió para llevar a cabo la propuesta de mejora enfocada en factores psicológicos. Se utilizó dispositivos electrónicos como teléfono celular, computadora, proyector, parlante.

## **5.2 Procedimiento**

### **5.2.1 Enfoque de investigación**

El enfoque de investigación se refiere a la forma en que un investigador aborda un problema y recopila información del mismo. En esta investigación, se utilizó el enfoque mixto, el cual es adecuado porque ayuda a analizar datos cualitativos y cuantitativos después de haber obtenido información mediante la aplicación de los test para posteriormente poder tabular datos.

### **5.2.2 Tipo de estudio de investigación**

El tipo de estudio determinan los límites, objetivos y profundidad de una investigación, ayuda a evitar obtener datos innecesarios, este trabajo de investigación el alcance es descriptivo y correlacional. El alcance de investigación descriptivo busca explicar las propiedades y características más importantes que se van a analizar.

Esta investigación es de carácter correlacional porque permitió profundizar mediante el análisis y la correlación entre la motivación y ansiedad con respecto a los factores psicológicos de los jóvenes atletas más allá de lo descriptivo.

### ***5.2.3 Diseño de la investigación***

Esta investigación tiene un diseño cuasiexperimental, se refiere al plan general utilizado para llevar a cabo la investigación este debe de ser claro y coherente, primero se delimitó el grupo de estudio posteriormente se ejecutó y finalmente se analizaron los resultados.

### ***5.2.4 Métodos***

En la presente investigación se utilizó diversos métodos, mismos que fungieron un papel fundamental para que sea posible el desarrollo de este trabajo investigativo, estos se detallan a continuación:

En primer lugar, se utilizó el **método científico** que brindó información de manera sistemática y rigurosa permitiendo analizar datos de manera objetiva, pudiendo así garantizar los resultados de forma válida y fiable. Este método sirvió como pilar al utilizar la objetividad para recopilar y analizar datos evitando inclinación personal hacia el objeto de estudio.

Posteriormente, el **método inductivo** iniciando desde los datos obtenidos mediante la aplicación de los test a los deportistas en la institución donde se llevó a cabo la investigación, la utilización de este método facilitó llegar a conclusiones generales partiendo desde la información recopilada.

Seguidamente, el **método deductivo** parte desde una hipótesis que es refutada o comprobada, este método fue necesario para la investigación porque ayudó a llegar a conclusiones particulares a partir de generalidades.

El **método analítico** para comprender todas las características de una variable se divide un todo en partes más pequeñas para lograr entender, permitiendo en esta investigación elaborar la propuesta enfocada en mejorar los factores psicológicos de los atletas.

Se usó el **método histórico** para conocer hechos y sucesos que han ocurrido en el pasado y afectan en la actualidad o sirven como apoyo, por ejemplo, investigaciones y teorías, en este trabajo investigativo se usó información de psicología deportiva que guio para que sea posible la elaboración y aplicación de la propuesta.

Seguidamente, **el método comparativo** para poder identificar semejanzas, diferencias e identificar características propias de las variables, en esta investigación sirvió para llegar a verdades particulares a partir de la comparación.

Finalmente, el **método estadístico** para lograr tabular y analizar datos que se han obtenido durante la aplicación de la propuesta, ordenarlos y evidenciarlos.

### ***5.2.5 Líneas de investigación***

El presente trabajo se encuentra enmarcado en la segunda línea de investigación de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, se refiere a Los procesos pedagógicos y didácticos de la actividad física, hace referencia al análisis teórico, metodológico, pedagógico y didáctico de los conocimientos en psicología buscando desarrollar capacidades para planificar, gestionar, evaluar e innovar modelos y estrategias, línea en la que se guía este trabajo.

### ***5.2.6 Técnicas para la recolección de la información***

Para el desarrollo del presente trabajo de investigación fue necesario recolectar información, para ello se utilizaron las siguientes técnicas:

Se aplicaron dos **test** a todos los deportistas objeto de estudio, el cual fue, atletas categoría prejuvenil de 800m planos en la Federación Deportiva Provincial de Loja, buscando recolectar información para poder conocer cuál es el nivel de motivación y ansiedad de cada sujeto de estudio con respecto a su preparación deportiva, evidenciando si existe una preparación integral mente – cuerpo, que es concerniente con el tema del presente trabajo de investigación.

### ***5.2.7 Instrumentos utilizados para la recolección de la información***

Para la correcta ejecución del trabajo de investigación se necesitó obtener información del objeto de estudio, se aplicó en un inicio un **Test de motivos deportivos de Butt** a los atletas prejuveniles que consta de 25 preguntas de **SI** o **NO**, se busca recopilar datos sobre la motivación, estos serán clasificados según el área significativa de la motivación: conflicto, rivalidad, suficiencia, agresividad y cooperación. Cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto, al subtotal de cada área se le restan los conflictos, y se obtiene un total que indica: baja, mediana o alta motivación según corresponda.

El otro instrumento que se aplicó fue el **Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)**, mediante frases de uso cotidiano buscan describir al



sujeto objeto de estudio sobre si y su nivel de ansiedad - estado, la respuesta a señalar es: nada (0), algo (1), bastante (2) o mucho (3). Para la asignación de puntajes serán invertidos la respuesta con puntuación 0 se cambia por el 3, con puntuación 1 se cambia por el 2, con puntuación de 2 se cambia por el 1, con puntuación 3 se cambia por el 0. Después para la ansiedad Estado (A/E) se utilizó la fórmula  $30 + \text{---} - \text{---} =$ ; para ansiedad rasgo (A/R) se aplicó  $21 + \text{---} - \text{---}$ ; luego se clasifica según el resultado en alto, sobre promedio, promedio, tendencia promedio o bajo.

### **5.2.8 Población y muestra**

La presente investigación se llevó a cabo en la Federación Deportiva Provincial de Loja, año 2024, donde la muestra fue el 100 % de los atletas categoría prejuvenil mismos que realizan la prueba de 800 metros planos, a los mismos se les aplicó dos test que ayudaron a recolectar información necesaria para el correcto desarrollo del trabajo investigativo.

### **5.2.9 Criterios de inclusión**

- Apertura por parte del Administrador General de la Federación Deportiva Provincial de Loja.
- Predisposición por parte del entrenador de atletismo de los sujetos objeto de estudio para coordinar horarios y días de aplicación de la propuesta.
- Acuerdo entre el tesista y los atletas para la aplicación de la propuesta.
- Interés de los atletas por aprender técnicas para el manejo adecuado de factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos.

### **5.2.10 Criterios de Exclusión**

- Atletas que por días feriados no asisten, motivo por el cual no participan de la propuesta.
- Atletas que por tema de estudio faltan y no son partícipes de las técnicas enfocadas a mejorar factores psicológicos.
- Falta de espacio adecuado por tema de reuniones de la institución donde se realizó la investigación.

De esta manera, en la Tabla 1 se deja en evidencia la población y muestra del presente trabajo de investigación de manera detallada para mejor comprensión.

**Tabla 1. Población y muestra del proyecto de investigación**

<b>Población</b>	
<b>Atletas de la Federación Deportiva Provincial de Loja</b>	<b>Número de atletas</b>
Damas	X
Varones	X
Total	23

<b>Muestra</b>	
<b>Atletas de 800m, categoría prejuvenil, de la Federación Deportiva Provincial de Loja</b>	<b>Número de participantes</b>
Damas	3
Varones	2
Total	5

*Nota. Datos obtenidos de los atletas prejuveniles de la Federación Deportiva Provincial de Loja. Autor: Chamba, E. (2024).*

### **5.3 Procesamiento de los datos obtenidos**

La presente investigación se desarrolló de manera sistemática, se la llevó a cabo de la siguiente manera:

Antes de la elaboración de la propuesta con la temática plan de mejora enfocada en los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos se tomó como punto de partida la obtención de datos, para esto se aplicaron dos test, el primero para conocer el nivel de motivación y el segundo para recopilar información de la ansiedad en los atletas, buscando posible ausencia de atención en el ámbito psicológico y mediante la aplicación de una propuesta de intervención solucionar.

Con los datos obtenidos y analizados estadísticamente, se inició con a la elaboración de la propuesta de intervención que se desarrolló de acuerdo al cronograma que consistió en enseñar técnicas para el manejo y detección de ansiedad y motivación de los deportistas durante sus entrenos, en el colegio, en casa o en competencias, se lo realizó mediante talleres dictados a los sujetos objeto de estudio.

Finalmente, después de haber puesto en práctica todo el plan de intervención enfocado hacia la mejora de la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, se realizó la aplicación final buscando conocer el impacto del uso de las técnicas enseñadas a los atletas. Después se realizó una comparación entre los resultados obtenidos durante la pre y post aplicación del plan de mejora.

## 5.4 Proceso para el desarrollo de propuesta pedagógica de intervención

**Objetivo específico 2:** Diseñar un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja 2024.

**Objetivo específico 3:** Aplicar un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

La presente investigación enfocada a la ejecución de un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas, se elaboró y desarrolló la propuesta de intervención siendo de la siguiente manera:

**Tabla 2.** *Diseño y desarrollo de la propuesta de intervención*

<b>Taller I: Socialización</b>	
<b>Tema:</b>	Dar a conocer a directivos, entrenador y deportistas el proyecto a desarrollarse.
<b>Objetivo:</b>	Predisponer a los sujetos de estudio a la propuesta a desarrollarse previo a una socialización.
<b>Taller II: Recopilación de los datos</b>	
<b>Tema:</b>	Aplicación de test
<b>Objetivo:</b>	Conocer los niveles de motivación y ansiedad de los sujetos objeto de estudio.
<b>Taller III: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Taller de la motivación en el deporte
<b>Objetivo:</b>	Explicar conceptos generales de la motivación y su relación con el deporte.
<b>Estrategia:</b>	En la sala de reuniones, se procede a proyectar las diapositivas sobre la motivación en el deporte, se llevará a cabo haciendo una exposición activa mediante preguntas, con recompensa y retroalimentando cuando sea necesario.
<b>Taller III: Fase de aplicación</b>	
<b>Tema:</b>	Taller de la ansiedad en el deporte.
<b>Objetivo:</b>	Enseñar conceptos generales de la ansiedad y su relación con el deporte.

**Estrategia:** En una reunión en las instalaciones de la Federación Deportiva Provincial de Loja, se procede a explicar a los atletas, la ansiedad en el deporte, mediante una charla activa.

---

**Taller IV: Fase de aplicación**

**Tema:** Enseñanza-técnica de respiración diafragmática.

**Objetivo:** Enseñar de manera guiada la respiración diafragmática.

**Estrategia:** Todos en la sala de reuniones, se procede a enseñar los pasos a ejecutar para la respiración diafragmática, se resuelven dudas y se guía para un correcto desarrollo.

---

**Taller V: Fase de aplicación**

**Tema:** Ejecución de la técnica de respiración diafragmática.

**Objetivo:** Realizar la respiración diafragmática sin guía, de manera correcta.

**Estrategia:** Después de enseñar de manera sistemática la respiración diafragmática, los deportistas la ejecutan.

---

**Taller VI: Fase de aplicación**

**Tema:** Enseñanza de la técnica de tensión-relajación.

**Objetivo:** Enseñar la técnica tensión-relajación de manera sistemática.

**Estrategia:** En una reunión se enseña la técnica de tensión – relajación.

---

**Taller VII: Fase de aplicación**

**Tema:** Tensión y relajación de los diferentes grupos musculares.

**Objetivo:** Ayudar a alcanzar un estado de relajación en los deportistas.

**Estrategia:** En la sala de reuniones, recostados sobre las colchonetas en decúbito dorsal, predispuestos se guía la tensión y relajación muscular.

---

**Taller VIII: Fase de aplicación**

**Tema:** Taller de la técnica de Jacobson – repaso mental.

<b>Objetivo:</b>	Guiar una adecuada ejecución de la técnica de Jacobson – repaso mental
<b>Estrategia:</b>	En un ambiente tranquilo se enseña de el repaso mental.

---

**Taller IX: Fase de aplicación**

---

<b>Tema:</b>	Relajación mental
<b>Objetivo</b>	Focalizar la atención de los atletas hacia un estado de calma
<b>Estrategia:</b>	Luego de enseñar el repaso mental paso a paso se realiza una retroalimentación, luego de ya estar ambientados.

---

**Taller X: Fase de aplicación**

---

<b>Tema</b>	Taller de la técnica de Jacobson - relajación mental
<b>Objetivo:</b>	Guiar la sesión con ayuda de música relajante
<b>Estrategia:</b>	En un espacio tranquilo los atletas con ayuda de música tranquila realizan visualización positiva.

---

**Taller XI: Fase de Evaluación**

---

<b>Tema:</b>	Aplicación de post test
<b>Objetivo:</b>	Verificar los efectos que otorgaron la propuesta de mejora a los factores psicológicos de los atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

---

*Nota. Datos del diseño y desarrollo del plan de mejora a los factores psicológicos de los atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.*

*Autor: Chamba, E (2024)*

## 6. Resultados

### 6.1 Análisis del Test de motivos deportivos de Butt realizado a los en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

El test Motivos Deportivos de Butt consta de 25 preguntas de Si o No, conformado por 5 áreas de la motivación: conflicto, suficiencia, cooperación, rivalidad y agresividad cada una integrada por 5 preguntas, en caso que la respuesta sea afirmativa suma un punto en caso que la respuesta sea negativa no se sumará ni se resta ningún punto. Al subtotal de cada área se le restan los conflictos y se obtiene un total que indica: menor a 11 baja motivación, entre 12-14 mediana motivación y más de 15 alta motivación.

Este test fue un instrumento diagnóstico que se aplicó en momentos previos a diseñar y aplicar el plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos, misma que fungió como base para su diseño. En esa misma línea, resultaba congruente aplicar el mismo instrumento de investigación esta vez para conocer la influencia que tuvo el desarrollo de este plan de mejora con el objeto de estudio.

Seguidamente, en la tabla 3 se detalla la edad y género de la muestra objeto de estudio.

**Tabla 3.** Muestra con la que se trabajó en la investigación

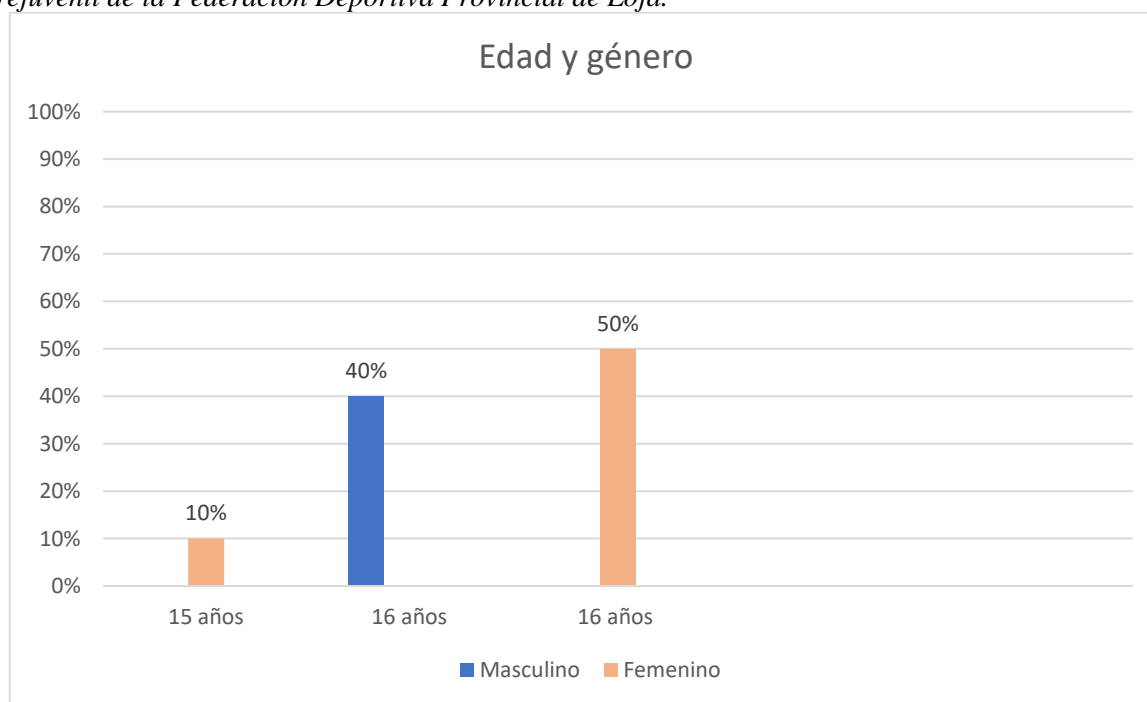
Edad	Género				Total	
	Masculino		Femenino			
	f	%	f	%	f	%
15 años			1	20	1	20%
16 años	2	40%	2	40%	4	80 %
17 años						
Total	2	40%	3	60 %	5	100 %

*Nota.* Datos de identificación obtenidos mediante la aplicación del test a los atletas de 800 m categoría prejuvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

*Autor:* Chamba, E (2024)

De igual forma, en la figura 6 se evidencia la edad y género de la muestra estudiada representada en porcentajes a continuación para mejor entendimiento.

**Figura 6.** Edad y género de la población investigada correspondiente a los atletas de 800 m categoría prejuvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.



**Fuente:** Datos de identificación obtenidos mediante la aplicación del Test de motivos deportivos de Butt aplicado a los atletas de 800 m categoría prejuvenil de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

**Autor:** Chamba, E (2024)

### Análisis e interpretación

En la figura 6 se representa de manera porcentual información relacionada a la edad y género de los atletas objeto de estudio, en donde se evidencia que el 40% de la población investigada pertenece al género masculino, mientras que el 60% restante pertenece al género femenino, dando como resultado en el presente trabajo de investigación una presencia mayor del género femenino.

Una vez obtenido los datos, se evidencia que el 10% de la muestra objeto de estudio se encuentra en la edad de 15 años, el 90% restante se encuentra en la edad de 16 años. En definitiva, el género que más prevalece es el femenino, mientras que, la edad que mayor prevalece es 16 años.

A los atletas objeto de estudio se les aplicó una encuesta con el objetivo de recolectar información que aporte al correcto desarrollo del presente estudio, en consecuencia, en la Tabla 4 se reflejan los resultados de la aplicación inicial y aplicación final.

**Tabla 4.** Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt - Persona 1

Criterios del test motivos deportivos de Butt		Persona 1			
		Aplicación inicial		Aplicación final	
		Escala		Escala	
		Si	No	Si	No
1.	Indiferente y cansado	X		X	
2.	Decidido a ser el primero	X		X	
3.	Emocionado	X		X	
4.	Como queriendo ayudar a los demás	X			X
5.	Lleno de energía	X		X	
6.	Irritable sin razón alguna	X			X
7.	Como si ganar fuese muy importante para ti	X		X	
8.	Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club)	X			X
9.	Impulsivo		X		X
10.	Irritado porque alguien lo hizo mejor que tu	X		X	
11.	Más feliz que nunca	X		X	
12.	Culpable por no hacerlo mejor	X		X	
13.	Poderoso	X		X	
14.	Muy nervioso	X		X	
15.	Complacido porque alguien lo hizo bien		X		X
16.	Que estabas haciendo más de lo que podías	X		X	
17.	Que querías llorar	X			X
18.	Con deseos de matar a alguien		X		X



19. Mas interesado en tu deporte que en otra cosa	X		X
20. Disgustado porque no ganaste	X		X
21. Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo	X		X
22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando)		X	X
23. Tu has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti	X		X
24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)	X		X
25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien		X	X

*Nota. Datos obtenidos a través de la rúbrica del test Motivos Deportivos de Butt en la aplicación inicial y aplicación final del Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.*

*Autor: Chamba, Eddy (2024)*

**Tabla 5.** Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt - Persona 2

		Persona 2			
		Aplicación inicial		Aplicación final	
Criterios del test motivos deportivos de Butt		Escala		Escala	
		Si	No	Si	No
1.	Indiferente y cansado	X		X	
2.	Decidido a ser el primero	X			X
3.	Emocionado	X			X
4.	Como queriendo ayudar a los demás	X		X	
5.	Lleno de energía		X		X
6.	Irritable sin razón	X		X	

alguna			
7.	Como si ganar fuese muy importante para ti		X X
8.	Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club)	X	X
9.	Impulsivo		X X
10.	Irritado porque alguien lo hizo mejor que tu	X	X
11.	Más feliz que nunca		X X
12.	Culpable por no hacerlo mejor	X	X
13.	Poderoso		X X
14.	Muy nervioso	X	X
15.	Complacido porque alguien lo hizo bien		X X
16.	Que estabas haciendo más de lo que podías	X	X
17.	Que querías llorar	X	X
18.	Con deseos de matar a alguien		X X
19.	Mas interesado en tu deporte que en otra cosa		X X
20.	Disgustado porque no ganaste		X X
21.	Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo	X	X
22.	Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando)		X X
23.	Tu has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti	X	X
24.	Como si los otros		

estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)		X	X
25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien	X		X

**Nota.** Datos obtenidos a través de la rúbrica del test *Motivos Deportivos de Butt* en la aplicación inicial y aplicación final del Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

**Autor:** Chamba, Eddy (2024)

**Tabla 6.** Resultados aplicación inicial y aplicación final del test *Motivos Deportivos de Butt* - Persona 3

Criterios del test motivos deportivos de Butt	Persona 3			
	Aplicación inicial		Aplicación final	
	Escala		Escala	
	Si	No	Si	No
1. Indiferente y cansado	X			X
2. Decidido a ser el primero	X		X	
3. Emocionado	X			X
4. Como queriendo ayudar a los demás	X		X	
5. Lleno de energía	X			X
6. Irritable sin razón alguna	X			X
7. Como si ganar fuese muy importante para ti	X			X
8. Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club)	X		X	
9. Impulsivo		X		X
10. Irritado porque alguien lo hizo mejor que tu		X		X
11. Más feliz que nunca		X		X
12. Culpable por no hacerlo mejor	X		X	
13. Poderoso		X		X
14. Muy nervioso	X		X	
15. Complacido porque		X		X

alguien lo hizo bien				
16. Que estabas haciendo más de lo que podías			X	X
17. Que querías llorar	X		X	
18. Con deseos de matar a alguien			X	X
19. Mas interesado en tu deporte que en otra cosa	X			X
20. Disgustado porque no ganaste	X			X
21. Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo	X		X	
22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando)			X	X
23. Tu has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti	X		X	
24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)			X	X
25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien	X		X	

**Nota.** Datos obtenidos a través de la rúbrica del test Motivos Deportivos de Butt en la aplicación inicial y aplicación final del Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

**Autor:** Chamba, Eddy (2024)

**Tabla 7.** Resultados aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt – Persona 4

Persona 4				
Criterios del test motivos deportivos de Butt	Aplicación inicial		Aplicación final	
	Escala		Escala	
	Si	No	Si	No
1. Indiferente y cansado	X			X

2.	Decidido a ser el primero	X		X	
3.	Emocionado	X		X	
4.	Como queriendo ayudar a los demás	X		X	
5.	Lleno de energía	X		X	
6.	Irritable sin razón alguna		X		X
7.	Como si ganar fuese muy importante para ti	X		X	
8.	Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club)	X		X	
9.	Impulsivo		X		X
10.	Irritado porque alguien lo hizo mejor que tu		X		X
11.	Más feliz que nunca	X		X	
12.	Culpable por no hacerlo mejor		X		X
13.	Poderoso	X		X	
14.	Muy nervioso		X		X
15.	Complacido porque alguien lo hizo bien		X	X	
16.	Que estabas haciendo más de lo que podías		X	X	
17.	Que querías llorar		X		X
18.	Con deseos de matar a alguien		X		X
19.	Mas interesado en tu deporte que en otra cosa	X		X	
20.	Disgustado porque no ganaste		X		X
21.	Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo	X		X	
22.	Como si te quisieras				

fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando)		X	X
23. Tu has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti	X		X
24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)		X	X
25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien	X		X

**Nota.** Datos obtenidos a través de la rúbrica del test *Motivos Deportivos de Butt* en la aplicación inicial y aplicación final del Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

**Autor:** Chamba, Eddy (2024)

**Tabla 8.** Resultados aplicación inicial y aplicación final del test *Motivos Deportivos de Butt* – Persona 5

Criterios del test motivos deportivos de Butt	Persona 5			
	Aplicación inicial		Aplicación final	
	Escala		Escala	
	Si	No	Si	No
1. Indiferente y cansado		X	X	
2. Decidido a ser el primero	X		X	
3. Emocionado		X	X	
4. Como queriendo ayudar a los demás	X		X	
5. Lleno de energía	X		X	
6. Irritable sin razón alguna	X		X	
7. Como si ganar fuese muy importante para ti	X		X	
8. Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club)	X		X	

9. Impulsivo	X		X
10. Irritado porque alguien lo hizo mejor que tu	X		X
11. Más feliz que nunca	X		X
12. Culpable por no hacerlo mejor		X	X
13. Poderoso		X	X
14. Muy nervioso	X		X
15. Complacido porque alguien lo hizo bien	X		X
16. Que estabas haciendo más de lo que podías	X		X
17. Que querías llorar	X		X
18. Con deseos de matar a alguien		X	X
19. Mas interesado en tu deporte que en otra cosa	X		X
20. Disgustado porque no ganaste	X		X
21. Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo	X		X
22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando)		X	X
23. Tu has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti	X		X
24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)		X	X

25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien	X	X
---	---	---

*Nota.* Datos obtenidos a través de la rúbrica del test *Motivos Deportivos de Butt* en la aplicación inicial y aplicación final del Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

*Autor:* Chamba, E (2024)

En las tablas anteriores se evidencia, de manera general, los datos obtenidos después de la aplicación inicial y aplicación final del test *Motivos Deportivos*. De igual manera, brindando facilidad para el análisis y comprensión, seguidamente se muestran los datos obtenidos de manera porcentual, iniciando por la primera área significativa de la motivación, el conflicto.

**Tabla 9.** Área de la motivación: Conflicto

Indicadores	Aplicación inicial				Aplicación final							
	Si		No		Total		Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>1. Indiferente y cansado</b>	4	80%	1	20%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%
<b>6.Irritable sin razón alguna</b>	4	80%	1	20%	5	100%	2	40%	3	60%	5	100%
<b>12.Culpable por no hacerlo mejor</b>	3	60%	2	40%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%
<b>14.Muy nervioso</b>	4	80%	1	20%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%
<b>17.Que querías llorar</b>	4	80%	1	20%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%

*Nota.* Datos del área de la motivación: Conflicto, obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test *Motivos deportivos de Butt* a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

*Autor:* Chamba, E (2024)

La tabla anterior registra los datos de la primera área de la motivación: conflicto conformado por 5 preguntas, del test *Motivos Deportivos de Butt* que fue realizado a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja en su aplicación inicial y aplicación final.

El primer indicador es la pregunta 1. Indiferente y cansado en la aplicación inicial se obtuvo 4 puntos, en la aplicación final 3 puntos, en el siguiente indicador 6. Irritable sin razón alguna, 4 puntos en la aplicación inicial y 2 puntos en la aplicación final, luego en el indicador 12. Culpable por no hacerlo mejor, aplicación inicial 3 puntos, aplicación final 4 puntos, pregunta 14. Muy nervioso, 4 puntos en la aplicación inicial, 4 puntos en la aplicación



final 4 puntos, finalmente en la pregunta 17. Que querías llorar, en la aplicación inicial 4 puntos, aplicación final 3 puntos.

Como resultado se obtuvo en la aplicación inicial 19 puntos, mientras que en la aplicación final 16 puntos, estos datos ayudarán a obtener los resultados finales de cada área pues se debe de restar los conflictos para conocer si existe baja motivación, mediana motivación o alta motivación. En la Figura 7 Se representan los datos a manera de porcentaje de la primera área de la motivación.

**Figura 7.** Área de la motivación: Conflicto



**Nota.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt del plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

**Autor:** Chamba, E (2024)

### Análisis e interpretación

En los datos observados en la figura anterior se evidencia los resultados en la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt, en la primera área de la motivación: Conflicto, misma que está conformada por 5 preguntas de Si o No, con numeración: 1,6,12,14,17.

En la aplicación inicial en la pregunta número 1 que versa, Indiferente y cansado el 80% corresponde al Si y el 20% restante corresponde al No, mientras que en la aplicación final el 60% corresponde al Si y mientras que el 40% es No. En la pregunta 6. Irritable sin razón alguna, el 80% corresponde al Si y el 20% al No en la aplicación inicial, en la

aplicación final el 40% es Si y el 60% restante corresponde al No, pregunta 12. Culpable por no hacerlo mejor, en la aplicación inicial el Si equivale al 60% y el 40% restante al No, en la aplicación final 80% corresponde al Si y el 20% corresponde al No, pregunta 14. Muy nervioso, en la aplicación inicial y aplicación final el Si tuvo un porcentaje del 80% y el No el 20%, finalmente en la pregunta 17. Que querías llorar, en la aplicación inicial se obtuvo un 80% que equivale al Si y el 20% restante al No.

Es evidente que en la aplicación inicial los atletas de 800m, categoría prejuvenil de la Federación Deportiva provincial de Loja en el área de la motivación: conflicto se encontraban desmotivados a comparación con la aplicación final que existió una mejora significativa en los ítems a excepción de la pregunta 12. Culpable por no hacerlo mejor, pues esta interrogante se refiere a su desempeño dentro de la pista, subió un 20%, lo que nos refleja que el plan de mejora enfocado en los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos aplicado dio resultados positivos.

En la siguiente tabla se evidencian los datos obtenidos en la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt, en la segunda área significativa de la motivación: Suficiencia.

**Tabla 10.** Área de la motivación: Suficiencia

Indicadores	Aplicación inicial						Aplicación final					
	Si		No		Total		Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>3. Emocionado</b>	4	80%	1	20%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%
<b>11. Más feliz que nunca</b>	3	60%	2	40%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%
<b>16. Que estabas haciendo más de lo que podías</b>	3	60%	2	40%	5	100%	2	40%	3	60%	5	100%
<b>19. Mas interesado en tu deporte que en otra cosa</b>	4	80%	1	20%	5	100%	2	40%	3	60%	5	100%
<b>23. Tú has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti</b>	4	80%	1	20%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%

*Nota.* Datos de la segunda área de la motivación: Suficiencia, obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos deportivos de Butt a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

Autor: Chamba, E (2024)

En la tabla 10 se registran los datos de la segunda área de la motivación: suficiencia, conformada por 5 ítems, cuyas preguntas tienen la siguiente numeración: 3,11,16,19,23.

En la pregunta 3. Emocionado, durante la aplicación inicial se obtuvo 4 puntos, aplicación final 3 puntos. Pregunta 11. Más feliz que nunca, aplicación inicial y aplicación final 3 puntos. Pregunta 16. Que estabas haciendo más de lo que podías, aplicación inicial 3 puntos, en la aplicación final 2 puntos. Pregunta 19. Mas interesado en tu deporte que en otra cosa, en la aplicación inicial se obtuvo 4 puntos, en la aplicación final 2 puntos. Pregunta 23. Tú has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti, 4 puntos en la aplicación inicial mientras que en la aplicación final 3 puntos.

En la segunda área de la motivación: suficiencia, se obtuvo 14 puntos en la aplicación inicial, a esto se le restan los 19 puntos de la primera área de la motivación: conflicto dándonos como resultado -5 puntos, en la aplicación final se obtuvo 13 puntos para el resultado final se restan 16 puntos del conflicto dando un total de -3. Es posible evidenciar que existió una disminución de 2 puntos a la suficiencia de los atletas de 800m categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, lo que refleja que el plan de mejora a los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos no tuvieron resultado en esta área de la motivación.

**Figura 8.** Área de la motivación: Suficiencia



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

Autor: Chamba, E (2024)

En la pregunta 3. Emocionado, durante la aplicación inicial se obtuvo un 80% Si y un 20% No, aplicación final 60% Si y 40% No. Pregunta 11. Más feliz que nunca, aplicación inicial y aplicación final 60% Si y 40% No. Pregunta 16. Que estabas haciendo más de lo que podías, aplicación inicial 60% Si y 40% No, en la aplicación final el porcentaje fue 40% Si y 60% No. Pregunta 19. Mas interesado en tu deporte que en otra cosa, en la aplicación inicial se obtuvo un 80% que equivale al Si y el 40% restante al No, en la aplicación final 40% Si y 60% No. Pregunta 23. Tú has logrado algo (una destreza) bastante nueva para ti, el 80% corresponde al Si y el 20% al No en la aplicación inicial mientras que en la aplicación final el 60% responde al Si y el 40% al No.

En esta segunda área de la motivación: suficiencia, podemos evidenciar que en la aplicación inicial los deportistas no se perciben con la capacidad necesaria para el deporte que realizan, en la aplicación final tenemos el mismo resultado pero se registra incremento de un punto a comparación con la aplicación final, lo que refleja que el plan de mejora no ha tenido los resultados esperados, sin duda alguna es algo que se puede trabajar de mano con el entrenador y el entrenado para que se pueda aprovechar de manera adecuada las capacidades y habilidades.

La tercera área de la motivación es la cooperación del test Motivos Deportivos de Butt y los datos tabulados en la siguiente tabla son de la aplicación inicial y aplicación final, se los muestra a continuación para una mayor comprensión y claridad, para ello se los presenta de manera porcentual.

*Tabla 11. Área de la motivación: Cooperación*

Indicadores	Aplicación inicial						Aplicación final					
	Si		No		Total		Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>4.Como queriendo ayudar a los demás</b>	5	100%	0	0%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%
<b>8.Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club)</b>	5	100%	0	0%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%
<b>15.Complacido porque alguien lo hizo bien</b>	1	20%	4	80%	5	100%	2	40%	3	60%	5	100%
<b>21.Con ganas de hacer</b>												

<b>algo por el equipo o el grupo</b>	5	100%	0	0%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%
--------------------------------------	---	------	---	----	---	------	---	-----	---	-----	---	------

---

**25.Como para felicitar a**

<b>alguien porque lo hizo bien</b>	4	80%	1	20%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%
------------------------------------	---	-----	---	-----	---	------	---	-----	---	-----	---	------

---

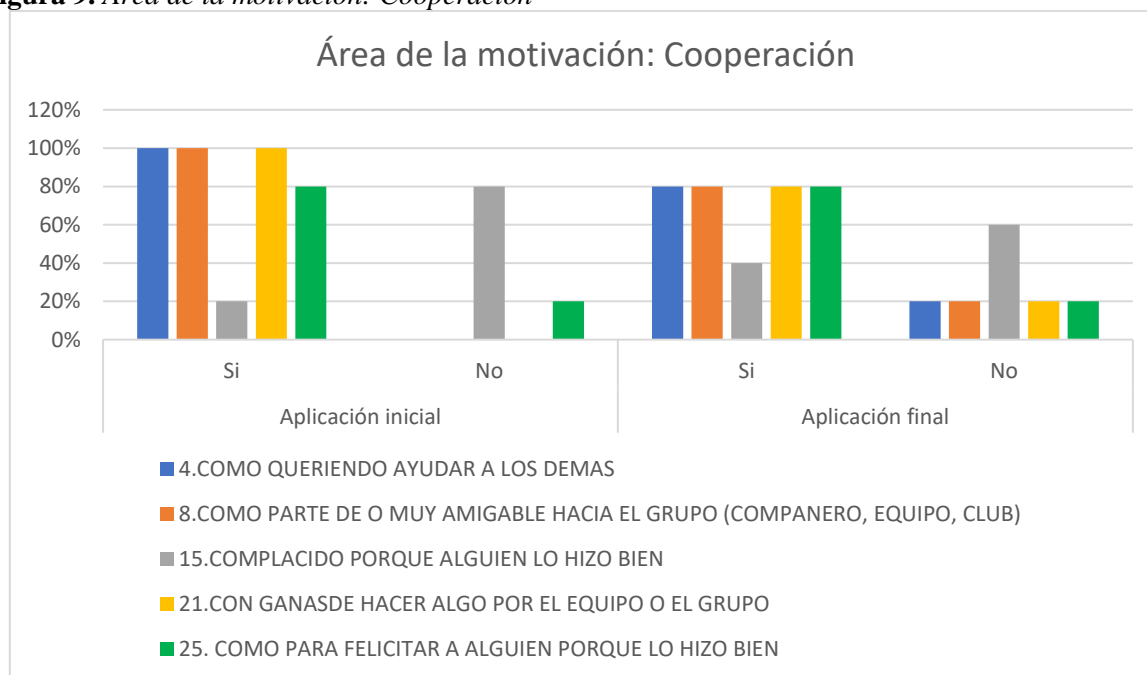
*Nota. Datos del área de la motivación: Conflicto, obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos deportivos de Butt a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.*

*Autor: Chamba, E (2024)*

El área de la motivación: conflicto está conformada por 5 ítems, preguntas: 4,8,15,21,25. En la aplicación inicial de la pregunta 4. Como queriendo ayudar a los demás, se obtuvo 5 puntos y en la aplicación final 4 puntos, pregunta 8. Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club), aplicación inicial 5 puntos, aplicación final 4 puntos, pregunta 15. Complacido porque alguien lo hizo bien, aplicación inicial 1 punto, aplicación final 2 puntos, pregunta 21. Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo, aplicación inicial 5 puntos, aplicación final 4 puntos, pregunta 25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien, aplicación inicial y aplicación final 4 puntos.

En la aplicación inicial de esta área se obtuvo 20 puntos, se le restan 19 de la primera área de la motivación: conflicto lo que da como resultado 1 punto, en la aplicación final 18 puntos se le restan 16 puntos del conflicto, el resultado final es 2 puntos. Se evidencia que después de ejecutar el plan de mejora enfocado en los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja se logró una mejora significativa en esta área, ayudando a los deportistas a mejorar su área de la motivación: cooperación.

**Figura 9.** Área de la motivación: Cooperación



**Fuente:** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.  
**Autor:** Chamba, E (2024)

La tercera área de la motivación: cooperación en la pregunta 4. Como queriendo ayudar a los demás durante la aplicación inicial se obtuvo un 100% correspondiente al Si y un 0% al No en la aplicación final 80% Si y 20% No, pregunta 8. Como parte de o muy amigable hacia el grupo (compañero, equipo, club), aplicación inicial 100% Si y 0% No en la aplicación final 80% Si y 20% No, pregunta 15. Complacido porque alguien lo hizo, aplicación inicial 20% Si y 80% No en la aplicación final 40% Si y 60% No, pregunta 21. Con ganas de hacer algo por el equipo o el grupo, en la aplicación inicial 100% Si y 0% No en la aplicación final 80% Si y 20% No, pregunta 25. Como para felicitar a alguien porque lo hizo bien, aplicación inicial y aplicación final 80% Si y 20% No.

En la aplicación inicial se logra evidenciar que en la tercera área de la motivación: cooperación del Test Motivos Deportivos de Butt aplicado a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, se obtuvo un puntaje de 1 como resultado después de restar los puntos del conflicto, en la aplicación final el puntaje fue de 2, lo que indica que existió una mejora en esta área sin embargo según la rúbrica el puntaje debe de ser 4 o más para que sea considerado que está bien, sin duda alguna se puede seguir mejorando haciendo uso de los diferentes talleres y técnicas que se realizaron durante la aplicación del plan de mejora.

Dando continuidad a la tabulación de los datos del Test de Motivos de Butt en la aplicación inicial y aplicación final tenemos la siguiente tabla que registra la información de la cuarta área de la motivación: rivalidad.

**Tabla 12.** Área de la motivación: Rivalidad

Indicadores	Aplicación inicial						Aplicación final					
	Si		No		Total		Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>2. Decidido a ser el primero</b>	5	100%	0	0%	5	100%	5	100%	0	0%	5	100%
<b>7. Como si ganar fuese muy importante para ti</b>	4	80%	1	20%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%
<b>10. Irritado porque alguien lo hizo mejor que tu</b>	3	60%	2	40%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%
<b>20. Disgustado porque no ganaste</b>	3	60%	2	40%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%
<b>24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa)</b>	1	20%	4	80%	5	100%	4	80%	1	20%	5	100%

*Nota.* Datos obtenidos en la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

*Autor:* Chamba, E (2024)

En la aplicación inicial y aplicación final de la cuarta área de la motivación en el primer ítem, pregunta 2. Decidido a ser el primero, se obtuvo 5 puntos, pregunta 7. Como si ganar fuese muy importante para ti, aplicación inicial y aplicación final 4 puntos, pregunta 10. Irritado porque alguien lo hizo mejor que tú, en la aplicación inicial y aplicación final 3 puntos, pregunta 20. Disgustado porque no ganaste, aplicación inicial y aplicación final 3 puntos, pregunta 24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa), aplicación inicial 1 punto y aplicación final 4 puntos.

En la cuarta área de la motivación: rivalidad en la aplicación inicial el puntaje es de 16 se le resta 19 puntos del conflicto dando como resultado final -3 puntos, en la aplicación final

se obtuvo 19 puntos menos 16 puntos da un resultado de 3 puntos, según la rúbrica indica que esta área está bien y dentro de los rangos normales y esperados, lo que nos hace afirmar que la aplicación del plan de mejora que se basó en talleres y técnicas enfocado a los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos en los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja dio los resultados esperados.

**Figura 10.** Área de la motivación: Rivalidad



**Nota.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

**Autor:** Chamba, E (2024)

En esta área de la motivación: Rivalidad en la pregunta 2. Decidido a ser el primero, tanto en la aplicación inicial como final se obtuvo un porcentaje del 100% que corresponde al Si y el 0% al No, pregunta 7. Como si ganar fuese muy importante para ti, en la aplicación inicial y aplicación final se obtuvo el 80% que corresponde al Si y el 20% restante al No, pregunta 10. Irritado porque alguien lo hizo mejor que tú, en la aplicación inicial y aplicación final 60% Si y 40% No, 20. Disgustado porque no ganaste, aplicación inicial y aplicación final 60% Si y 40% No, finalmente en la pregunta 24. Como si los otros estuvieran obteniendo más de lo que merecen (más de la parte justa de atención o recompensa), en la aplicación inicial 20% Si y 80% No, aplicación final el objeto de estudio dio una respuesta que equivale al 80% Si y el 20% No.



Después de representar de manera porcentual los datos de la tercera área de la motivación: rivalidad se puede realizar una comparativa, en la aplicación inicial se obtuvo -3 lo que significa según la rúbrica del Test Motivos Deportivos de Butt existe una deficiencia de esta área, mientras que después de realizar la aplicación final obtenemos 3 puntos lo que indica que el plan de mejora enfocado en factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos realizado a los atletas de 800m categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

En la tabla 13 se tabulan los datos obtenidos del Test Motivos Deportivos de Butt en la última área de la motivación: agresividad, aplicada a la población estudiada.

**Tabla 13.** Área de la motivación: Agresividad

Indicadores	Aplicación inicial						Aplicación final					
	Si		No		Total		Si		No		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
<b>5. Lleno de energía</b>	4	80%	1	20%	5	100%	3	60%	2	40%	5	100%
<b>9. Impulsivo</b>	1	20%	4	80%	5	100%	0	0%	5	100%	5	100%
<b>13. Poderoso</b>	2	40%	3	60%	5	100%	2	40%	3	60%	5	100%
<b>18. Con deseos de matar a alguien</b>	0	0%	5	100%	5	100%	0	0%	5	100%	5	100%
<b>22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando)</b>	0	0%	5	100%	5	100%	1	20%	4	80%	5	100%

*Nota.* Datos obtenidos en la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

*Autor:* Chamba, E (2024)

Esta última área de la motivación: agresividad al igual que las demás áreas está conformada por 5 ítems, preguntas: 5,9,13,18,22, estos datos se registran en la tabla anterior.

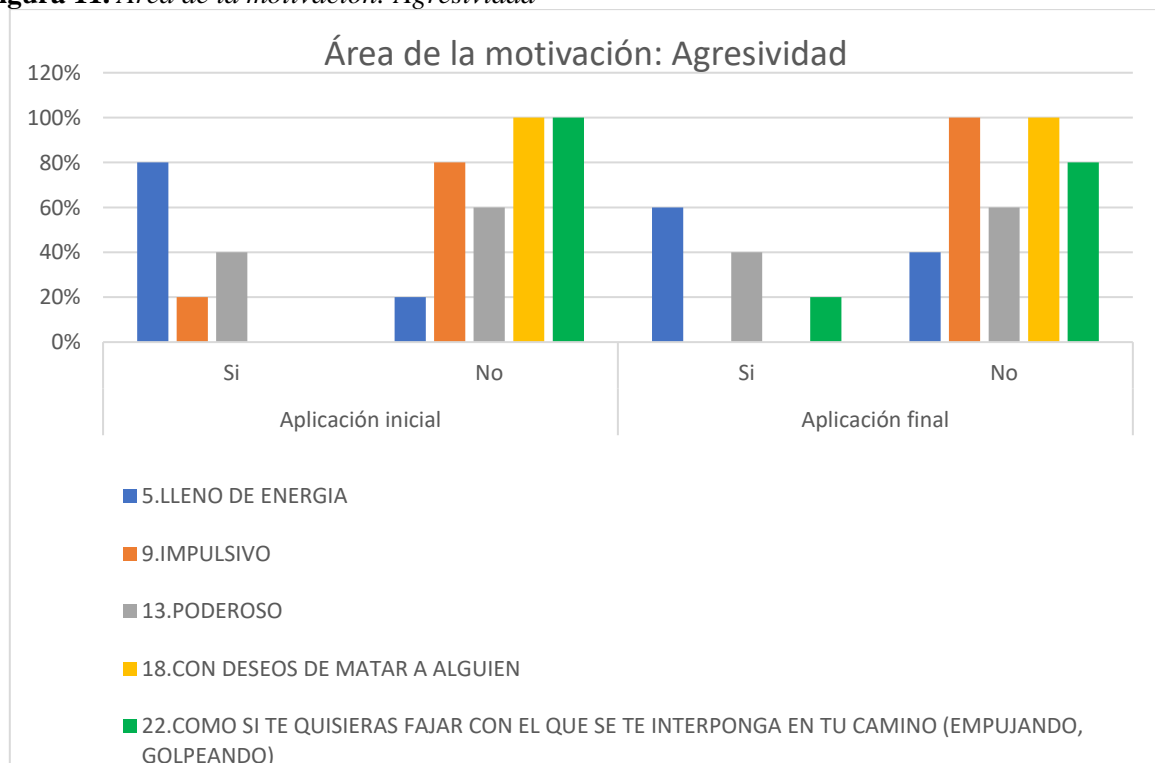
En la aplicación inicial, pregunta 5. Lleno de energía, 4 puntos, aplicación final 3 puntos, pregunta 9. Impulsivo, aplicación inicial 1 punto en la aplicación final 0 puntos, pregunta 13. Poderoso, aplicación inicial y aplicación final 2 puntos, pregunta 18. Con deseos de matar a alguien, aplicación inicial y aplicación final 0 puntos, pregunta 22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando), aplicación inicial 0 puntos, aplicación final 1 punto.

En la aplicación inicial se obtuvo 7 puntos se le restó 19 puntos del conflicto, el resultado fue -12 puntos haciendo una comparación con la rúbrica es claro que el área de la agresividad presentó irregularidades, después de ejecutar el plan de mejora enfocado en

factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos se realizó la aplicación final dando como resultado 6 puntos menos 16 puntos de la primera área, el resultado final es -10 puntos. Estos datos nos indican que la aplicación del plan de mejora no tuvo efecto durante esta área, sin embargo, se puede seguir trabajando mediante las técnicas y talleres con ayuda del entrenador y predisposición de los sujetos objeto de estudio.

De manera porcentual se presentan los datos del área de la motivación: agresividad en la figura 11 para mayor comprensión.

**Figura 11.** Área de la motivación: Agresividad



**Nota.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final del test Motivos Deportivos de Butt a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

**Autor:** Chamba, E (2024)

En la quinta área de la motivación en la aplicación inicial de la pregunta 5. Lleno de energía, el 80% corresponde al Si y el 20% al No, aplicación final 60% Si y 40% No, pregunta 9. Impulsivo, aplicación inicial 20% Si y 80% en la aplicación final 0% Si y 100% No, pregunta 13. Poderoso, aplicación inicial 40% Si y 60% No, aplicación final 40% Si y 60% No, pregunta 18. Con deseos de matar a alguien, 0% Si y 100% No en la aplicación inicial y aplicación final, pregunta 22. Como si te quisieras fajar con el que se te interponga en tu camino (empujando, golpeando), aplicación inicial 0% Si y 100% No, aplicación final 20% Si y 80% No.

En la última área de la motivación después de aplicar el plan de mejora enfocado en los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja se evidencia que después de realizar talleres y técnicas orientadas en los deportistas no dio resultado.

Finalmente, habiendo tabulado las 5 áreas de la motivación del Test Motivos Deportivos de Butt en la aplicación inicial en la segunda área de la motivación se obtuvo -5 puntos, en la tercera área 1 punto, cuarta área -3 punto y quinta área -12 puntos como resultado final y habiendo -19 puntos lo que indica una baja motivación; en la aplicación final se obtuvo -3 en la segunda área de la motivación, en la tercera área de la motivación 2 puntos, en la cuarta área 3 puntos, en la quinta área -10, como resultado final -8 estos datos indican que los sujetos objeto de estudio tienen una baja motivación después de ejecutar el plan de mejora enfocado en los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos. A pesar de que los valores siguen en negativo y se ubican en la misma categoría que en la aplicación inicial existió una reducción de 11 puntos lo que refleja que el plan de mejora ayudó con este factor psicológico en los atletas y se pudo mejorar.

## **6.2 Análisis del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) aplicado a los atletas de 800 m categoría prejuvenil de la Federación Deportiva provincial de Loja.**

El Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) es un instrumento utilizado para medir los niveles de ansiedad, consta de dos partes: Ansiedad Estado (A/E), evalúa un estado emocional transitorio, caracterizado por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de atención y aprensión, conformada por 20 preguntas con 4 posibles respuestas: 0. Nada, 1. Algo, 2. Bastante, 3. Mucho, la segunda parte Ansiedad Rasgo (A/R), señala una propensión ansiosa, relativamente estable, que caracteriza a los individuos con tendencia a percibir las situaciones como amenazas, conformadas por 20 preguntas cada una con 4 alternativas de respuesta: 0. Casi nunca, 1. A veces, 2. A menudo, 3. Casi siempre.

Para la asignación de puntaje en la A/E se realiza con puntajes invertidos son las preguntas 1-2-5-8-10-11-15-16-19-20, puntaje directo 3-4-6-7—9-12-13-14-17-18. En la A/R las preguntas del puntaje invertido son: 21-26-27-30-33-36-39, puntaje directo 22-23-24-25-28-29-31-32-34-35-37-38-40. Los puntajes invertidos de estas dos áreas se los realiza de la siguiente manera:

- Para respuesta con puntuación 0 se cambia por el 3
- Para respuesta con puntuación 1 se cambia por el 2
- Para respuesta con puntuación 2 se cambia por el 1
- Para respuesta con puntuación 3 se cambia por el 0.

Luego se aplica la siguiente fórmula para (A/E) =  $30 + \text{---} - \text{---} =$ ; para (A/R) =  $21 + \text{---} - \text{---} =$ . Después se clasifica las respuestas según el puntaje que arroje en: bajo, tendencia al promedio, promedio, sobre promedio o alto, según corresponda.

Los datos obtenidos del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en la aplicación inicial en atletas de 800m de la Federación Deportiva Provincial de Loja se presentan para mayor entendimiento en la siguiente tabla.

**Tabla 14.** Resultados aplicación inicial - Damas del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Indicadores		Aplicación inicial - Damas			Total
		Persona 1	Persona 2	Persona 3	
		Puntuación	Puntuación	Puntuación	
<b>1. Me siento calmado</b>	0.Nada	0.Nada	0.Nada	0.Nada	
	1.Algo	X 1.Algo	X 1.Algo	X 1.Algo	6
	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante	
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho	
<b>2. Me siento seguro</b>	0.Nada	0.Nada	0.Nada	0.Nada	
	1.Algo	1.Algo	X 1.Algo	X 1.Algo	4
	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante	
	3.Mucho	X 3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho	
<b>3. Estoy tenso</b>	0.Nada	0.Nada	0.Nada	0.Nada	
	1.Algo	1.Algo	1.Algo	X 1.Algo	5
	2.Bastante	X 2.Bastante	X 2.Bastante	2.Bastante	
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho	
<b>4. Estoy contrariado</b>	0.Nada	0.Nada	0.Nada	X 0.Nada	
	1.Algo	X 1.Algo	X 1.Algo	1.Algo	2
	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante	
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho	
<b>5. Me siento cómodo (estoy a gusto)</b>	0.Nada	X 0.Nada	0.Nada	0.Nada	
	1.Algo	1.Algo	1.Algo	X 1.Algo	6
	2.Bastante	2.Bastante	X 2.Bastante	2.Bastante	

		3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho		
<b>6. Me</b>	<b>siento</b>	0.Nada	0.Nada	X	0.Nada	
<b>alterado</b>		1.Algo	1.Algo		1.Algo	X
		2.Bastante	2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho	X	3.Mucho	3.Mucho	
<b>7. Estoy preocupado</b>		0.Nada	0.Nada	X	0.Nada	
<b>ahora por posibles</b>		1.Algo	1.Algo		1.Algo	X
<b>desgracias futuras</b>		2.Bastante	X	2.Bastante	2.Bastante	
		3.Mucho	3.Mucho		3.Mucho	
<b>8. Me</b>	<b>siento</b>	0.Nada	X	0.Nada	0.Nada	
<b>descansado</b>		1.Algo	1.Algo	X	1.Algo	X
		2.Bastante	2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho	3.Mucho		3.Mucho	
<b>9. Me</b>	<b>siento</b>	0.Nada	0.Nada	X	0.Nada	
<b>angustiado</b>		1.Algo	1.Algo		1.Algo	X
		2.Bastante	2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho	X	3.Mucho	3.Mucho	
<b>10.Me</b>	<b>siento</b>	0.Nada	0.Nada	X	0.Nada	X
<b>confortable</b>		1.Algo	X	1.Algo	1.Algo	
		2.Bastante	2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho	3.Mucho		3.Mucho	
<b>11.Tengo</b>	<b>confianza</b>	0.Nada	X	0.Nada	X	0.Nada
<b>en mí mismo</b>		1.Algo	1.Algo		1.Algo	X
		2.Bastante	2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho	3.Mucho		3.Mucho	
<b>12.Me</b>	<b>siento</b>	0.Nada	0.Nada	0.Nada		
<b>nervioso</b>		1.Algo	1.Algo	X	1.Algo	X
		2.Bastante	2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho	X	3.Mucho	3.Mucho	
<b>13.Estoy</b>		0.Nada	0.Nada	X	0.Nada	X
<b>desasosegado</b>		1.Algo	X	1.Algo	1.Algo	
		2.Bastante	2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho	3.Mucho		3.Mucho	
<b>14.Me</b>	<b>siento muy</b>	0.Nada	0.Nada	X	0.Nada	X
<b>«atado»</b>	<b>(como</b>	1.Algo	X	1.Algo	1.Algo	

<b>oprimido)</b>	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante			
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho			
<b>15.Estoy relajado</b>	0.Nada	X 0.Nada	0.Nada			
	1.Algo	1.Algo	X 1.Algo	X		7
	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante			
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho			
<b>16.Me siento satisfecho</b>	0.Nada	X 0.Nada	0.Nada			
	1.Algo	1.Algo	1.Algo	X		6
	2.Bastante	2.Bastante	X 2.Bastante			
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho			
<b>17.Estoy preocupado</b>	0.Nada	0.Nada	0.Nada			
	1.Algo	1.Algo	X 1.Algo	X		5
	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante			
	3.Mucho	X 3.Mucho	3.Mucho			
<b>18.Me siento aturdido y sobreexcitado</b>	0.Nada	0.Nada	X 0.Nada	X		
	1.Algo	1.Algo	1.Algo			2
	2.Bastante	X 2.Bastante	2.Bastante			
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho			
<b>19.Me siento alegre</b>	0.Nada	X 0.Nada	0.Nada	X		
	1.Algo	1.Algo	X 1.Algo			8
	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante			
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho			
<b>20.En este momento me siento bien</b>	0.Nada	X 0.Nada	0.Nada			
	1.Algo	1.Algo	X 1.Algo	X		2
	2.Bastante	2.Bastante	2.Bastante			
	3.Mucho	3.Mucho	3.Mucho			
<b>21.Me siento bien</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	0.Casi nunca			
	1.A veces	X 1.A veces	X 1.A veces	X		3
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo			
	3.Casi siempre	3.Casi siempre	3.Casi siempre			
<b>22.Me siento canso rápidamente</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X 0.Casi nunca			
	1.A veces	X 1.A veces	1.A veces	X		2
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo			
	3.Casi siempre	3.Casi siempre	3.Casi siempre			
<b>23.Siento ganas de</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	0.Casi nunca			

<b>llorar</b>	1.A veces	1.A veces	X	1.A veces	X	4
	2.A menudo	X 2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>24.Me gustaría ser tan feliz como otros</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca		0.Casi nunca		6
	1.A veces	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo		2.A menudo	X	
<b>25.Pierdo oportunidades por no decidirme pronto</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca		0.Casi nunca		4
	1.A veces	X 1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo		2.A menudo	X	
<b>26.Me siento descansado</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		6
	1.A veces	X 1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo		2.A menudo	X	
<b>27.Soy una persona tranquila, serena y sosegada</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca		0.Casi nunca		1
	1.A veces	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo		2.A menudo	X	
<b>28.Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas</b>	0.Casi nunca	X 0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		2
	1.A veces	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo		2.A menudo	X	
<b>29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca		0.Casi nunca		5
	1.A veces	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo	X 2.A menudo		2.A menudo	X	
<b>30.Soy feliz</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
	1.A veces	X 1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo		2.A menudo	X	
<b>31.Suelo tomar las</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		
	1.A veces	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo		2.A menudo	X	

<b>cosas demasiado seriamente</b>	1.A veces	1.A veces	1.A veces		5
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X	
	3.Casi siempre	X 3.Casi siempre	3.Casi siempre		
<b>32.Me falta confianza en mí mismo</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	0.Casi nunca		6
	1.A veces	1.A veces	X 1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X	
<b>33.Me siento seguro</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X 0.Casi nunca		6
	1.A veces	X 1.A veces	1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X	
<b>34.No suelo afrontar las crisis o dificultades</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	0.Casi nunca		6
	1.A veces	1.A veces	X 1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X	
<b>35.Me siento triste (melancólico)</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X 0.Casi nunca		4
	1.A veces	1.A veces	1.A veces		
	2.A menudo	X 2.A menudo	2.A menudo	X	
<b>36.Estoy satisfecho</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	0.Casi nunca		3
	1.A veces	1.A veces	X 1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X	
<b>37.Me rondan y molestan pensamientos sin importancia</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X 0.Casi nunca		4
	1.A veces	1.A veces	1.A veces		
	2.A menudo	X 2.A menudo	2.A menudo	X	
<b>38.Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X 0.Casi nunca		5
	1.A veces	1.A veces	1.A veces		
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X	
<b>39.Soy una persona estable</b>	0.Casi nunca	X 0.Casi nunca	0.Casi nunca		6
	1.A veces	1.A veces	X 1.A veces		



	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X
	3.Casi siempre	3.Casi siempre	3.Casi siempre	
<b>40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado</b>	0.Casi nunca	0.Casi nunca	0.Casi nunca	
	1.A veces	1.A veces	1.A veces	8
	2.A menudo	2.A menudo	2.A menudo	X
	3.Casi siempre	X 3.Casi siempre	X 3.Casi siempre	

*Nota. Datos obtenidos en la aplicación inicial del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024. Autor: Chamba, E (2024)*

**Tabla 15.** Resultados aplicación inicial - Varones del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Indicadores	Aplicación final - Varones				
	Persona 1		Persona 2		Total
	Puntuación		Puntuación		
<b>1. Me siento calmado</b>	0.Nada		0.Nada		4
	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>2. Me siento seguro</b>	0.Nada		0.Nada		2
	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho	X	
<b>3. Estoy tenso</b>	0.Nada		0.Nada	X	1
	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>4. Estoy contrariado</b>	0.Nada		0.Nada		2
	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>5. Me siento cómodo (estoy a gusto)</b>	0.Nada		0.Nada		4
	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho	X	

<b>6. Me siento alterado</b>	0.Nada		0.Nada	X	2
	1.Algo		1.Algo		
	2.Bastante	X	2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras</b>	0.Nada		0.Nada	X	3
	1.Algo		1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho	X	3.Mucho		
<b>8. Me siento descansado</b>	0.Nada		0.Nada		3
	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante	X	
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>9. Me siento angustiado</b>	0.Nada		0.Nada	X	1
	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>10.Me siento confortable</b>	0.Nada		0.Nada		4
	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>11.Tengo confianza en mí mismo</b>	0.Nada		0.Nada		2
	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho	X	
<b>12.Me siento nervioso</b>	0.Nada		0.Nada	X	3
	1.Algo		1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho	X	3.Mucho		
<b>13.Estoy desasosegado</b>	0.Nada		0.Nada	X	1
	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>14.Me siento muy</b>	0.Nada		0.Nada	X	

<b>0«atado» oprimido)</b>	<b>(como</b>	1.Algo		1.Algo		3
		2.Bastante		2.Bastante		
		3.Mucho	X	3.Mucho		
<b>15.Estoy relajado</b>		0.Nada		0.Nada		2
		1.Algo	X	1.Algo		
		2.Bastante		2.Bastante		
		3.Mucho		3.Mucho	X	
<b>16.Me siento satisfecho</b>		0.Nada		0.Nada		3
		1.Algo	X	1.Algo		
		2.Bastante		2.Bastante	X	
		3.Mucho		3.Mucho		
<b>17.Estoy preocupado</b>		0.Nada		0.Nada	X	2
		1.Algo		1.Algo		
		2.Bastante	X	2.Bastante		
		3.Mucho		3.Mucho		
<b>18.Me siento aturdido y sobreexcitado</b>		0.Nada		0.Nada	X	3
		1.Algo		1.Algo		
		2.Bastante		2.Bastante		
		3.Mucho	X	3.Mucho		
<b>19.Me siento alegre</b>		0.Nada		0.Nada		4
		1.Algo	X	1.Algo	X	
		2.Bastante		2.Bastante		
		3.Mucho		3.Mucho		
<b>20.En este momento me siento bien</b>		0.Nada		0.Nada		1
		1.Algo		1.Algo		
		2.Bastante	X	2.Bastante		
		3.Mucho		3.Mucho	X	
<b>21.Me siento bien</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca		4
		1.A veces	X	1.A veces		
		2.A menudo		2.A menudo		
		3.Casi siempre		3.Casi siempre	X	
<b>22.Me rápidamente</b>	<b>canso</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
		1.A veces		1.A veces	X	
		2.A menudo	X	2.A menudo		
		3.Casi siempre		3.Casi siempre		

<b>23.Siento ganas de llorar</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	2
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>24.Me gustaría ser tan feliz como otros</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	1
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>25.Pierdo oportunidades por no decidirme pronto</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
	1.A veces		1.A veces	X	
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>26.Me siento descansado</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	X	
<b>27.Soy una persona tranquila, serena y sosegada</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		1
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	X	
<b>28.Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		2
	1.A veces	X	1.A veces	X	
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
	1.A veces		1.A veces	X	
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>30.Soy feliz</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		2
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	X	

<b>31.Suelo tomar las cosas demasiado seriamente</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		6
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre	X	3.Casi siempre	X	
<b>32.Me falta confianza en mí mismo</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		6
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre	X	3.Casi siempre	X	
<b>33.Me siento seguro</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		2
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	X	
<b>34.No suelo afrontar las crisis o dificultades</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	2
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>35.Me siento triste (melancólico)</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	1
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>36.Estoy satisfecho</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		2
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	X	
<b>37.Me rondan y molestan pensamientos sin importancia</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
	1.A veces		1.A veces	X	
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>38.Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos</b>	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		1
	1.A veces		1.A veces	X	
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>39.Soy una persona</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		

estable	1.A veces	X	1.A veces	2	
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		X
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0.Casi nunca		0.Casi nunca	3	
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		X
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		

**Nota.** Datos obtenidos en la aplicación inicial del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.  
**Autor:** Chamba, E (2024)

En la siguiente tabla se registran los datos obtenidos del Test Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) durante la aplicación final del plan de mejora en atletas de 800m desarrollado en la Federación Deportiva Provincial de Loja.

**Tabla 16.** Resultados aplicación final - Damas del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Indicadores	Aplicación final - Damas						
	Persona 1		Persona 2		Persona 3		Total
	Puntuación		Puntuación		Puntuación		
1. Me siento calmado	0.Nada		0.Nada		0.Nada		6
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
2. Me siento seguro	0.Nada		0.Nada		0.Nada		6
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
3. Estoy tenso	0.Nada		0.Nada		0.Nada	X	3
	1.Algo		1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante	X	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
4. Estoy contrariado	0.Nada		0.Nada		0.Nada		3
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0.Nada		0.Nada		0.Nada		X
	1.Algo	X	1.Algo		1.Algo		

	2.Bastante		2.Bastante	X	2.Bastante		5
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>6. Me siento alterado</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada		
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante		3
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada		
	1.Algo		1.Algo	X	1.Algo	X	4
	2.Bastante	X	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>8. Me siento descansado</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada	X	
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante		7
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>9. Me siento angustiado</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada		
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante		3
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>10.Me siento confortable</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada		
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante		6
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>11.Tengo confianza en mí mismo</b>	0.Nada	X	0.Nada		0.Nada	X	
	1.Algo		1.Algo		1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante	X	2.Bastante		7
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>12.Me siento nervioso</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada		
	1.Algo		1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante	X	2.Bastante		2.Bastante		4
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho		
<b>13.Estoy desasosegado</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada		
	1.Algo	X	1.Algo	X	1.Algo		
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante	X	4

	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>14.Me siento muy «atado» (como oprimido)</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada	
	1.Algo		1.Algo	X	1.Algo	X
	2.Bastante	X	2.Bastante		2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>15.Estoy relajado</b>	0.Nada	X	0.Nada		0.Nada	
	1.Algo		1.Algo	X	1.Algo	X
	2.Bastante		2.Bastante		2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>16.Me siento satisfecho</b>	0.Nada	X	0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo		1.Algo		1.Algo	
	2.Bastante		2.Bastante	X	2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>17.Estoy preocupado</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada	
	1.Algo		1.Algo		1.Algo	X
	2.Bastante	X	2.Bastante	X	2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>18.Me siento aturdido y sobreexcitado</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo		1.Algo	X	1.Algo	
	2.Bastante	X	2.Bastante		2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>19.Me siento alegre</b>	0.Nada		0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo	X	1.Algo		1.Algo	
	2.Bastante		2.Bastante	X	2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>20.En este momento me siento bien</b>	0.Nada	X	0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo		1.Algo		1.Algo	
	2.Bastante		2.Bastante	X	2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho		3.Mucho	
<b>21.Me siento bien</b>	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		0.Casi nunca	
	1.A veces		1.A veces		1.A veces	X
	2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
<b>22.Me canso rápidamente</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces		1.A veces	X	1.A veces	



		2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo		4
		3.Casi siempre	X	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>23.Siento ganas de llorar</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca		
		1.A veces		1.A veces		1.A veces	X	6
		2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo		
		3.Casi siempre	X	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>24.Me gustaría ser tan feliz como otros</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca		
		1.A veces	X	1.A veces	X	1.A veces	X	3
		2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo		
		3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>25.Pierdo oportunidades por no decidirme pronto</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
		1.A veces		1.A veces		1.A veces		5
		2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo		
		3.Casi siempre	X	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>26.Me siento descansado</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
		1.A veces		1.A veces	X	1.A veces		5
		2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo		
		3.Casi siempre	X	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>27.Soy una persona tranquila, serena y sosegada</b>		0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
		1.A veces		1.A veces		1.A veces		7
		2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo		
		3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>28.Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas</b>		0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
		1.A veces		1.A veces	X	1.A veces		1
		2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo		
		3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
		1.A veces		1.A veces	X	1.A veces		
		2.A menudo	X	2.A menudo		2.A menudo		3
		3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>30.Soy feliz</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca		
		1.A veces	X	1.A veces		1.A veces	X	5

	2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
<b>31.Suelo tomar las cosas demasiado seriamente</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces	X	1.A veces		1.A veces	
	2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
						3
<b>32.Me falta confianza en mí mismo</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces		1.A veces		1.A veces	
	2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo	
	3.Casi siempre	X	3.Casi siempre		3.Casi siempre	
						6
<b>33.Me siento seguro</b>	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces		1.A veces	X	1.A veces	
	2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
						8
<b>34.No suelo afrontar las crisis o dificultades</b>	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces		1.A veces	X	1.A veces	
	2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
						1
<b>35.Me siento triste (melancólico)</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces		1.A veces	X	1.A veces	
	2.A menudo	X	2.A menudo		2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
						3
<b>36.Estoy satisfecho</b>	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca		0.Casi nunca	
	1.A veces		1.A veces	X	1.A veces	X
	2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
						4
<b>37.Me rondan y molestan pensamientos sin importancia</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces		1.A veces		1.A veces	
	2.A menudo	X	2.A menudo	X	2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		3.Casi siempre	
						4
<b>38.Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		0.Casi nunca	
	1.A veces		1.A veces	X	1.A veces	X
	2.A menudo		2.A menudo		2.A menudo	
						5

	3.Casi siempre	X	3.Casi siempre	3.Casi siempre	
<b>39.Soy una persona estable</b>	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca	0.Casi nunca	X
	1.A veces		1.A veces	1.A veces	
	2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	3.Casi siempre	
<b>40.Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	0.Casi nunca	
	1.A veces		1.A veces	1.A veces	X
	2.A menudo		2.A menudo	X	2.A menudo
	3.Casi siempre	X	3.Casi siempre	3.Casi siempre	

*Nota. Datos obtenidos en la aplicación inicial y aplicación final del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.*

*Autor: Chamba, E (2024)*

**Tabla 17. Resultados aplicación final - Varones del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)**

<b>Aplicación final - Varones</b>					
<b>Indicadores</b>	<b>Persona 1</b>		<b>Persona 2</b>		<b>Total</b>
	<b>Puntuación</b>		<b>Puntuación</b>		
<b>1. Me siento calmado</b>	0.Nada		0.Nada		
	1.Algo	X	1.Algo	X	
	2.Bastante		2.Bastante		4
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>2. Me siento seguro</b>	0.Nada		0.Nada		
	1.Algo		1.Algo	X	3
	2.Bastante	X	2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>3. Estoy tenso</b>	0.Nada		0.Nada	X	
	1.Algo		1.Algo		2
	2.Bastante	X	2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		
<b>4. Estoy contrariado</b>	0.Nada		0.Nada	X	
	1.Algo	X	1.Algo		1
	2.Bastante		2.Bastante		
	3.Mucho		3.Mucho		

<b>5. Me siento cómodo (estoy a gusto)</b>	0.Nada		0.Nada	
	1.Algo	X	1.Algo	3
	2.Bastante		2.Bastante	X
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>6. Me siento alterado</b>	0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo		1.Algo	
	2.Bastante	X	2.Bastante	2
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras</b>	0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo		1.Algo	
	2.Bastante	X	2.Bastante	2
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>8. Me siento descansado</b>	0.Nada	X	0.Nada	
	1.Algo		1.Algo	X
	2.Bastante		2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>9. Me siento angustiado</b>	0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo		1.Algo	2
	2.Bastante	X	2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>10.Me siento confortable</b>	0.Nada	X	0.Nada	
	1.Algo		1.Algo	X
	2.Bastante		2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>11.Tengo confianza en mí mismo</b>	0.Nada		0.Nada	
	1.Algo	X	1.Algo	3
	2.Bastante		2.Bastante	X
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>12.Me siento nervioso</b>	0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo	X	1.Algo	1
	2.Bastante		2.Bastante	
	3.Mucho		3.Mucho	
<b>13.Estoy desasosegado</b>	0.Nada		0.Nada	X
	1.Algo	X	1.Algo	
	2.Bastante		2.Bastante	1

		3.Mucho		3.Mucho	
<b>14.Me siento muy</b>		0.Nada		0.Nada	X
<b>«atado»</b>	<b>(como</b>	1.Algo		1.Algo	
<b>oprimido)</b>		2.Bastante	X	2.Bastante	
		3.Mucho		3.Mucho	
<b>15.Estoy relajado</b>		0.Nada		0.Nada	
		1.Algo	X	1.Algo	
		2.Bastante		2.Bastante	X
		3.Mucho		3.Mucho	
<b>16.Me siento satisfecho</b>		0.Nada		0.Nada	
		1.Algo	X	1.Algo	
		2.Bastante		2.Bastante	X
		3.Mucho		3.Mucho	
<b>17.Estoy preocupado</b>		0.Nada		0.Nada	X
		1.Algo		1.Algo	
		2.Bastante	X	2.Bastante	
		3.Mucho		3.Mucho	
<b>18.Me siento aturdido y</b>		0.Nada		0.Nada	X
<b>sobreexcitado</b>		1.Algo	X	1.Algo	
		2.Bastante		2.Bastante	
		3.Mucho		3.Mucho	
<b>19.Me siento alegre</b>		0.Nada		0.Nada	
		1.Algo	X	1.Algo	
		2.Bastante		2.Bastante	X
		3.Mucho		3.Mucho	
<b>20.En este momento me</b>		0.Nada		0.Nada	
<b>siento bien</b>		1.Algo		1.Algo	
		2.Bastante	X	2.Bastante	X
		3.Mucho		3.Mucho	
<b>21.Me siento bien</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca	
		1.A veces	X	1.A veces	
		2.A menudo		2.A menudo	
		3.Casi siempre		3.Casi siempre	X
<b>22.Me canso</b>		0.Casi nunca		0.Casi nunca	
<b>rápidamente</b>		1.A veces		1.A veces	

	2.A menudo	X	2.A menudo	X	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>23.Siento ganas de llorar</b>	0.Casi nunca	X	0.Casi nunca	X	0
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>24.Me gustaría ser tan feliz como otros</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	1
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>25.Pierdo oportunidades por no decidirme pronto</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	2
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>26.Me siento descansado</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
	1.A veces	X	1.A veces		
	2.A menudo		2.A menudo	X	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>27.Soy una persona tranquila, serena y sosegada</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		2
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	X	2.A menudo	X	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>28.Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		2
	1.A veces	X	1.A veces	X	
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>29.Me preocupo demasiado por cosas sin importancia</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	2
	1.A veces		1.A veces		
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>30.Soy feliz</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		3
	1.A veces	X	1.A veces		

	2.A menudo		2.A menudo	X	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>31.Suelo tomar las cosas demasiado seriamente</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		
	1.A veces	X	1.A veces	X	
	2.A menudo		2.A menudo		2
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>32.Me falta confianza en mí mismo</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		
	1.A veces		1.A veces	X	3
	2.A menudo	X	2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>33.Me siento seguro</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		
	1.A veces	X	1.A veces		3
	2.A menudo		2.A menudo	X	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>34.No suelo afrontar las crisis o dificultades</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
	1.A veces	X	1.A veces		1
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>35.Me siento triste (melancólico)</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
	1.A veces	X	1.A veces		1
	2.A menudo		2.A menudo		
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>36.Estoy satisfecho</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		
	1.A veces		1.A veces		1
	2.A menudo	X	2.A menudo	X	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>37.Me rondan y molestan pensamientos sin importancia</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca		
	1.A veces		1.A veces	X	
	2.A menudo	X	2.A menudo		3
	3.Casi siempre		3.Casi siempre		
<b>38.Me afectan tanto los engaños que no puedo olvidarlos</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X	
	1.A veces	X	1.A veces		1
	2.A menudo		2.A menudo		

	3.Casi siempre		3.Casi siempre	
<b>39.Soy una persona estable</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	
	1.A veces		1.A veces	2
	2.A menudo	X	2.A menudo	X
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	
<b>40.Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado</b>	0.Casi nunca		0.Casi nunca	X
	1.A veces	X	1.A veces	1
	2.A menudo		2.A menudo	
	3.Casi siempre		3.Casi siempre	

*Nota. Datos obtenidos en la aplicación inicial y aplicación final del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a los atletas de 800m, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.*

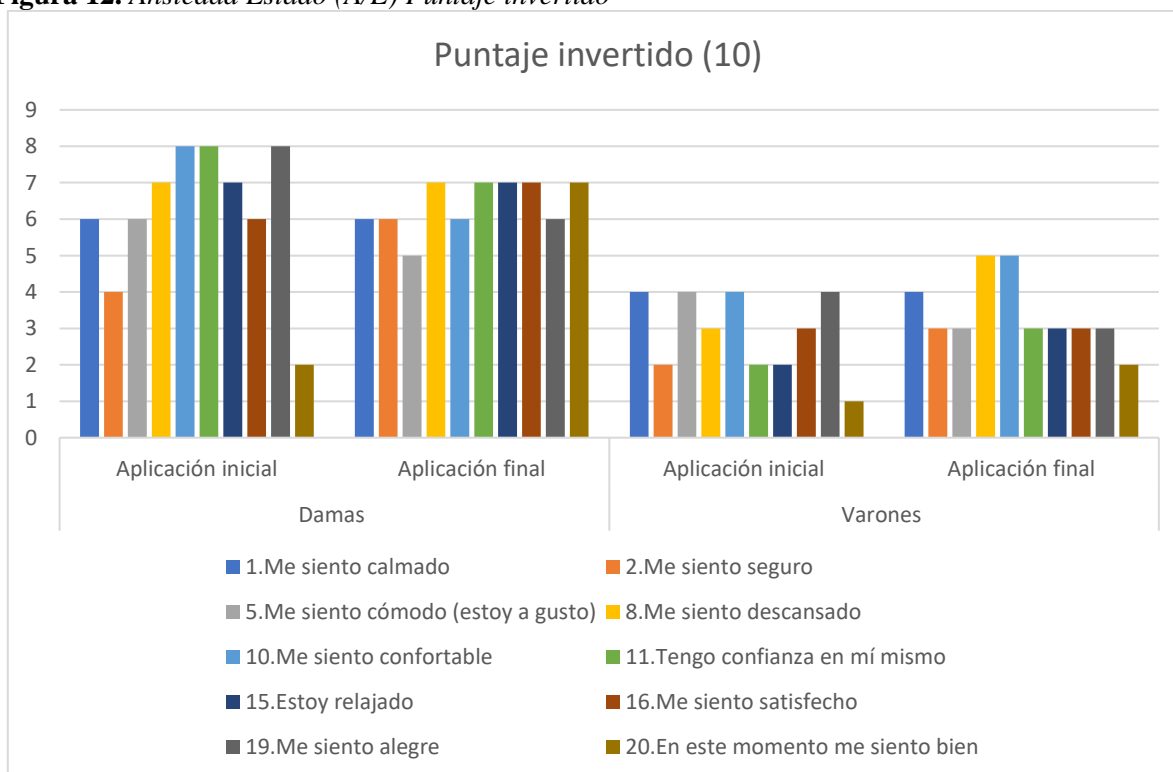
*Autor: Chamba, E (2024)*

En la siguiente figura se encuentran los datos de la aplicación inicial y aplicación final del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), se expone la A/E integrada por 10 preguntas cuya numeración es: 1-2-5-8-10-11-15-16-19-20.

Puntaje directo 3-4-6-7-9-12-13-14-17-18. En la A/R las preguntas del puntaje invertido son: 21-26-27-30-33-36-39, puntaje directo 22-23-24-25-28-29-31-32-34-35-37-38-40. Los puntajes invertidos de estas dos áreas se los realiza de la siguiente manera:



**Figura 12.** *Ansiedad Estado (A/E) Puntaje invertido*



**Nota.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

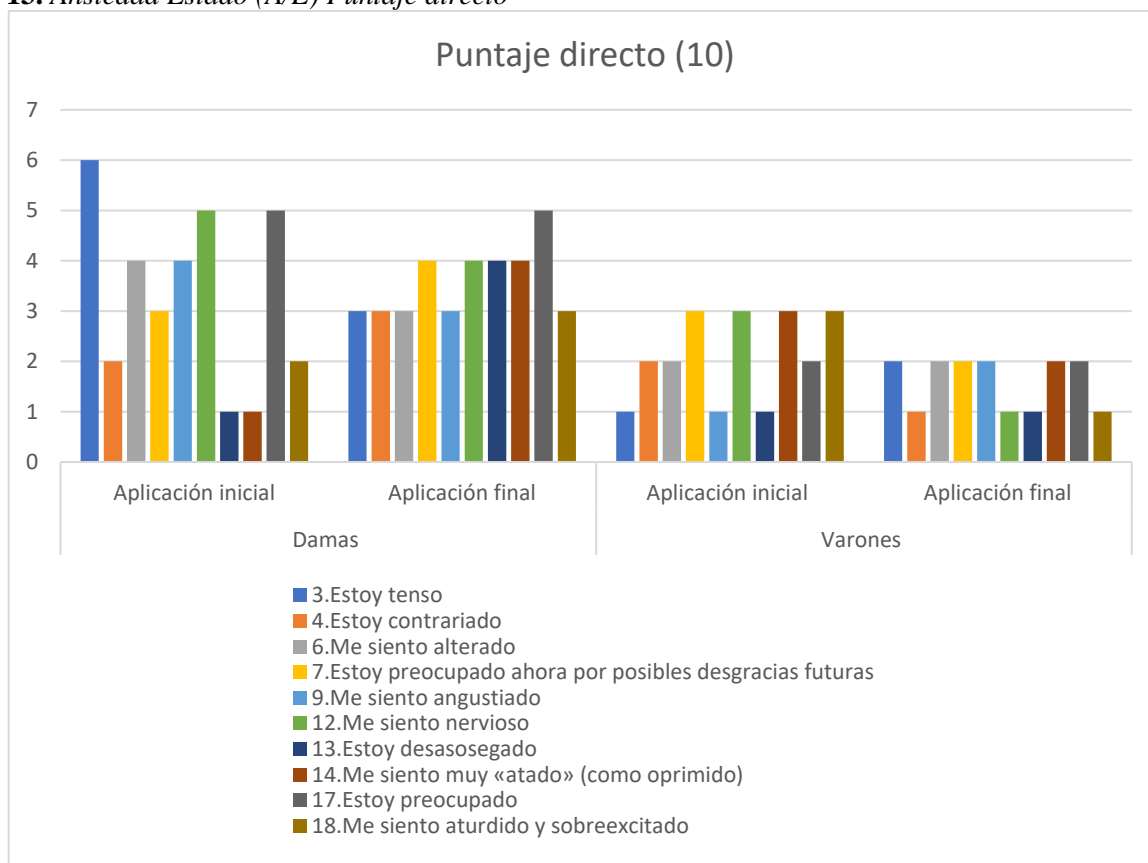
**Autor:** Chamba, E (2024)

### **Análisis e interpretación**

En el puntaje invertido de la A/E durante la aplicación inicial, en damas preguntas: 12-5-8-10-11-15-16-19-20, se obtuvo 62 puntos, en la misma línea de investigación en varones se obtuvo 29 puntos, esto durante la aplicación del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Después de llevar a cabo el plan de mejora enfocado en factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, se realizó la aplicación final, en damas se obtuvo un puntaje de 64 puntos, los varones obtuvieron 34 puntos.

A este puntaje se le debe de aplicar la fórmula, en la cual también se tomará en cuenta los datos de (A/E) puntaje directo, mismos que para mejor entendimiento se muestran a continuación en la figura 13.

**Figura 13.** *Ansiedad Estado (A/E) Puntaje directo*



**Nota.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

**Autor:** Chamba, E (2024)

### **Análisis e interpretación**

La figura anterior muestra los datos obtenidos en Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), en la ansiedad estado en el puntaje directo conformado por la pregunta: 3-4-6-7-9-12-13-14-17-18. En damas se obtuvo durante la aplicación inicial 33 puntos, en varones 21 puntos. Después de ejecutar el plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, en damas se obtuvo 36 puntos, en varones 16 puntos.

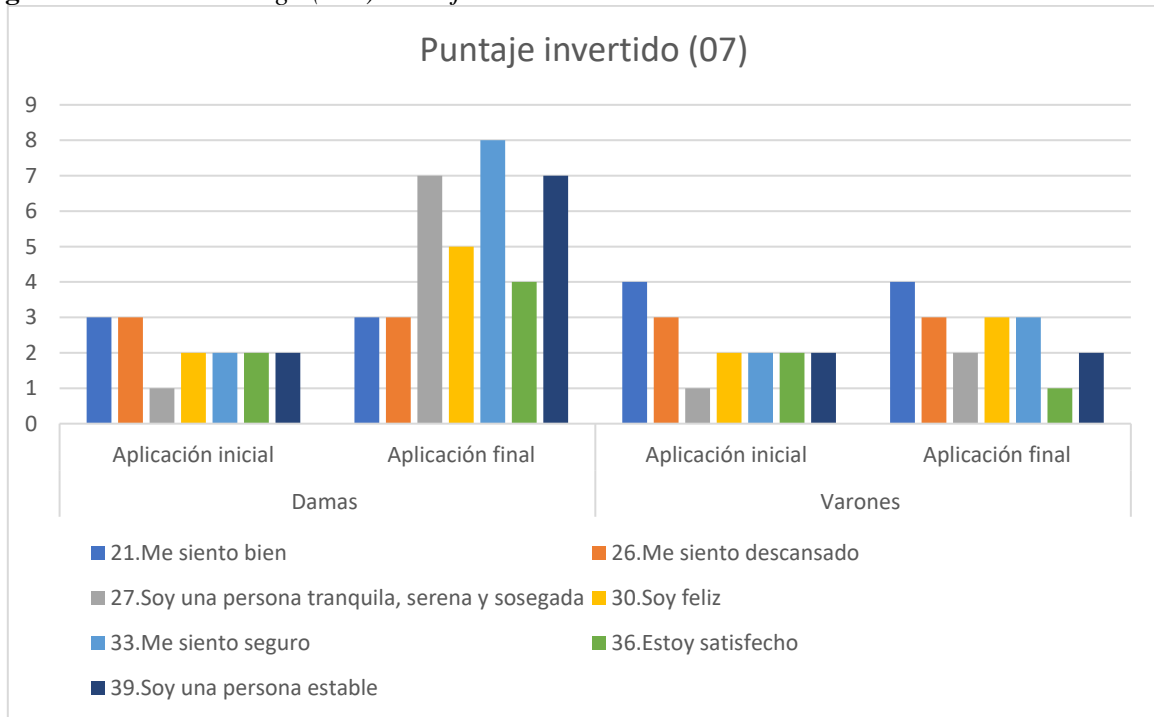
Después de haber expuesto de manera clara y teniendo puntajes de la aplicación inicial y aplicación final de la primera parte Ansiedad Estado del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), se procede a aplicar la fórmula. Damas en aplicación inicial  $A/E=30+66-33= 63$  puntos, aplicación final  $A/E=30+64-36=58$  puntos, indica que se mantuvo dentro de la categoría alto, pues las deportistas están constantemente bajo presión y tensión lo que desemboca en ansiedad, es claro que después de ejecutar el plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros,

categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, ha existido una reducción de 5 puntos con referencia a la aplicación inicial, fundamentando que la intervención obtuvo resultados positivos.

Varones, aplicación inicial  $A/E=30+29-21=38$  puntos, en la aplicación final  $A/E=30+34-16=48$  puntos, existió un aumento de 10 puntos, pero manteniéndose dentro de la Categoría del STAI, alto reflejando que después de aplicar el plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja no existieron resultados favorables.

La segunda parte A/R del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) también está conformada por puntaje invertido conformado por las preguntas: 21-26-27-30-33-36-39 y puntaje directo, preguntas. 22-23-24-25-28-29-31-32-34-35-37-38-40. Estos datos son presentados en la siguiente figura para mayor comprensión y entendimiento.

**Figura 14.** *Ansiedad Rasgo (A/R) Puntaje invertido*



**Nota.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

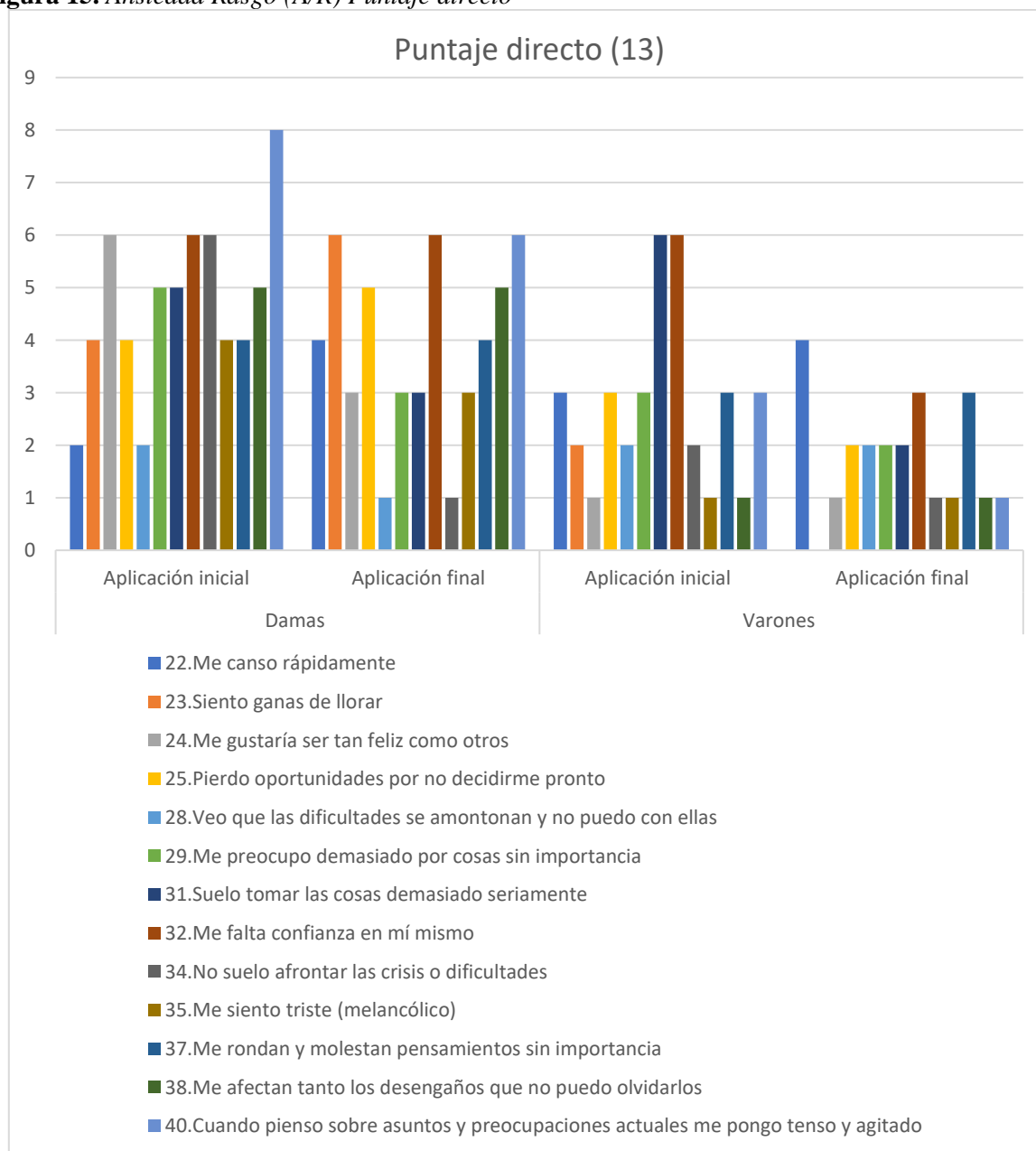
**Autor:** Chamba, E (2024)

### **Análisis e interpretación**

La segunda parte del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) aplicado a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, consta de preguntas con puntaje invertido cuya numeración es: 21-26-27-30-33-36-39. Se obtuvo en damas durante la aplicación inicial 15 puntos, mientras que en varones se registró 16 puntos, en la aplicación final en damas 37 puntos, en varones 18 puntos.

Para obtener una puntuación directa en el STAI es necesario aplicar la fórmula de A/R, no sin antes realizar la tabulación de la puntuación directa, misma que se visualiza en la figura 15.

**Figura 15.** *Ansiedad Rasgo (A/R) Puntaje directo*



**Nota.** Datos obtenidos a través de la aplicación inicial y aplicación final Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) a atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

**Autor:** Chamba, E (2024)

En la figura 15 antes expuesta se deja en evidencia los datos de la A/R de la aplicación inicial y aplicación final del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), cuya puntuación es directa. Damas en aplicación inicial 57 puntos, varones 40. Después de ejecutar el plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, en damas se obtuvo 50 puntos, varones 23 puntos.

Se aplica la fórmula para obtener una puntuación directa, en damas durante la aplicación inicial  $A/R = 21 + 15 - 57 = -21$ , una vez aplicado el plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja,  $A/R = 21 + 37 - 50 = 8$ . Se evidencia que ha existido incremento de 13 puntos, sin embargo, dentro de la escala del STAI se encuentra en la categoría bajo en el Estado de Ansiedad Rasgo, lo que sugiere, se logró mejorar este factor intrínseco, pero se puede seguir guiando y orientando a las deportistas para que sea posible un equilibrio mente-cuerpo.

En la misma línea de investigación, en varones durante la aplicación inicial  $A/R = 21 + 16 - 40 = -3$ , después en la aplicación final se obtuvo  $A/R = 21 + 18 - 23 = 16$  puntos, se evidencia que una vez ejecutado el plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja existió un incremento de nivel de bajo a tendencia de promedio, pese a que no es el resultado deseado estos datos evidencian que las diferentes técnicas e instrumentos enseñados a los deportistas tuvieron efecto y existió mejora.

## 7. Discusión

El presente trabajo de investigación con la temática Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024, tuvo lugar en la Federación Deportiva Provincial de Loja de esta misma ciudad, tomando como muestra a los deportista de atletismo de esta categoría, corresponde a 5 adolescentes, 3 damas y 2 varones que oscilan entre los 15-16 años, los cuales fueron partícipes de los distintos talleres que se realizaron a lo largo del presente trabajo investigativo.

En referencia al primer objetivo, el cual consiste en: Diagnosticar los niveles de los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, se realizó una revisión bibliográfica de esta temática, fundamentando así con citas de varios autores que se refieren o brindan un concepto de la relación existente entre la preparación deportiva y los factores psicológicos, de esta forma, en el marco teórico de la presente investigación se encuentra registrado la importancia de la preparación deportiva y su relación con los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos como herramienta para mejorar el pleno desarrollo de destrezas y habilidades en los deportistas.

Los resultados de esta investigación se cotejan con el trabajo de Sánchez y León (2012) quienes en su investigación con la temática denominada Psicología de la actividad física y del deporte, destaca en su escrito la importancia de la relación existente entre los factores psicológicos y el rendimiento del deporte y lo definen como la conducta en el contexto del deporte, además de interesarse por las razones que se practica el deporte y los efectos de estrés y ansiedad.

Por otra parte, Peris et al, (2023) resalta que el ámbito psicológico es uno de los pilares para un óptimo rendimiento deportivo y debería estar contemplada dentro de la preparación deportiva, además afirma que ponerles atención a los factores psicológicos es la clave para desarrollar habilidades y destrezas, es bien sabido que como interpretamos los eventos por los que hemos pasado marca y determina nuestra manera de funcionar.

Los autores antes mencionados refieren que, la relación que existe entre el aspecto psicológico y la preparación deportiva es importante, crucial y decisiva para el rendimiento óptimo de los atletas, además sabiendo como manejar los factores psicológicos extrínsecos e

intrínsecos se pueden usar como herramienta, es decir transformar las debilidades en oportunidades de mejorar, pues este aspecto debería de formar parte del entreno.

Respecto al segundo objetivo específico que consistió en diseñar un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja 2024, se realizó el análisis de los test diagnósticos tomándolos como punto de partida y se desarrolló un plan de mejora en donde se plantearon varias técnicas enfocadas en mejorar los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos de los atletas.

El segundo objetivo específico de esta investigación se contrasta con el trabajo de Nieto & Olmedilla (2001), los autores presentan una Planificación del entrenamiento psicológico en atletas de élite: un caso en marcha atlética, en esta investigación el segundo objetivo específico versa: Establecer un programa de entrenamiento psicológico para todos aquellos atletas que lo demandaran, además en ambos trabajos investigativos se estructuró en tres fases: evaluación inicial o aplicación inicial, segundo planificación: método y técnicas por último la evaluación del programa o aplicación final. Las técnicas y métodos planteados y utilizados en el trabajo antes mencionado por estos dos autores están estructurados a manera de buscar en los deportistas reforzar el aspecto psicológico para así conseguir un atleta con capacidades multidisciplinares.

Según lo antes mencionado queda evidenciado que el poner atención a los factores psicológicos es crucial para el buen desarrollo de las habilidades del deportista potenciando el proceso de preparación deportiva, permitiendo establecer talleres enfocados en la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en los atletas lo que les otorga estrategias y herramientas que contribuyan a su desenvolvimiento dentro y fuera de la pista.

Finalmente, el tercer objetivo que se refiere a: Aplicar un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, razón por la cual se desarrollaron los distintos talleres y técnicas. Se llevó a cabo durante nueve semanas, en donde se brindó a cada deportista herramientas que ayuden con el ámbito psicológico tanto extrínseco como intrínseco.

Los resultados del tercer objetivo específico se contrastan con los resultados obtenidos en la investigación de Cueva (2023), en la cual es evidente que existía una leve mejoría después de aplicar las técnicas e instrumentos a la misma categoría en la Federación



Deportiva Provincial de Loja, conformada por varias sesiones donde se orientaron y guiaron a los diferentes deportistas de tiempo y marca, cabe mencionar que durante la ejecución del plan de mejora existieron algunas militantes que pudieron afectar los resultados esperados. También, es necesario mencionar que el presente trabajo contribuye pues es un tema que siempre se lo deja de lado y no tiene la atención que debería.

## 8. Conclusiones

Una vez habiendo realizado el análisis de los resultados obtenidos y tomando en cuenta los objetivos trazados en el presente trabajo de investigación, se concluye:

- La revisión bibliográfica en fuentes confiables y con información actualizada sirve como punto de partida, también la comparación entre los niveles de motivación y ansiedad en la aplicación inicial y aplicación final de los test realizados al objeto de estudio, se concluye que una preparación deportiva completa en la que se toma en cuenta los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos influye de manera directa en el desarrollo de las habilidades y desempeño de los atletas dentro de la pista.
- Teniendo los datos una vez aplicados los instrumentos en primera instancia que fueron necesarios para la recopilación de información, se diseñó una propuesta que consistió en un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores psicológicos, esto teniendo como prioridad las necesidades de los deportistas.
- Finalmente, se aplicó el plan de mejora basado en talleres y técnicas enfocadas en mejorar los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos, dejando como evidencia que en la motivación existió mejoría, a pesar que el resultado final sigue en números negativos existió una reducción de -11 puntos lo que indica una baja motivación. En la Ansiedad Estado en damas y se mantuvo en el nivel de ansiedad alto esto durante la aplicación inicial, esto no es del todo malo pues esta primera parte del test evalúa lo que el sujeto está sintiendo en ese momento, en la Ansiedad Rasgo durante la aplicación inicial en damas y varones se obtuvieron valores negativos y después de la aplicación del plan de mejora los valores fueron positivos, pero no existió un incremento en el nivel de ansiedad ubicando a los sujetos de estudio en bajo. Estos datos indican que ha tenido efecto el plan de mejora pues no ha existido incremento de ansiedad y los niveles se han mantenido o reducido puntos.

## **9. Recomendaciones**

Partiendo de las conclusiones anteriormente expuestas, se procede a redactar algunas recomendaciones cuya implementación resulta beneficiosa para la institución objeto de estudio del presente trabajo de investigación:

- Se recomienda a los entrenadores de atletismo en la Federación Deportiva Provincial de Loja, utilizar los diferentes talleres y técnicas como una estrategia para potenciar los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos de sus entrenados, pues pese a que ha existido una mejora poco significativa en la motivación, en la ansiedad existen resultados óptimos y deseados, esto no sin antes entender que cada deportista tiene diferentes características y condiciones, así que el trabajo psicológico debe de ser igual.
- Se recomienda a los dirigentes de la Federación Deportiva Provincial de Loja a través de su equipo multidisciplinario se realicen talleres, charlas y técnicas guiadas hacia la mejora de los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos de los deportistas, pues es un complemento y un aspecto fundamental dentro de la preparación deportiva que no debe de ser tomado a la ligera ni mucho menos omitido.
- Es necesario implementar acciones a nivel local lo que permite actuar una vez detectado alguna anomalía en los factores psicológicos en los atletas pudiendo así ayudar al adolescente deportista para que así su preparación deportiva esté completa y puede desenvolverse al máximo dentro de la pista atlética.



- González, M., & Santoya, A. (06 de 2009). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd133/la-preparacion-psicologica-en-el-deporte.htm>
- Guliiem, R. (10 de 05 de 2013). *PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: CONCEPTO, UTILIDAD Y FINES*. Obtenido de Scribd:  
[https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol\\_deporte/contenidos/concepto-utilidad-y-fines-de-la-psicologia-del-deporte.pdf](https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/concepto-utilidad-y-fines-de-la-psicologia-del-deporte.pdf)
- Hernández, L. (03 de 10 de 2014). *FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*. Obtenido de Revista ARJÉ: <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj18/art08.pdf>
- Molina, H. (06 de 2000). *ESTABLECIMIENTO DE METAS, COMPORTAMIENTO Y DESEMPEÑO*. Obtenido de Scielo:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-59232000000200002#:~:text=En%20el%20centro%20de%20la,proceso%20de%20la%20vida%20misma.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232000000200002#:~:text=En%20el%20centro%20de%20la,proceso%20de%20la%20vida%20misma.)
- Nieto, G., & Olmedilla, A. (2001). PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN ATLETAS DE ÉLITE: UN CASO EN MARCHA ATLÉTICA. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142. Obtenido de Revista de Psicología del Deporte: <https://core.ac.uk/download/pdf/13296317.pdf>
- Peris, & al, e. (2023). *SALUD MENTAL Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: FUNDAMENTOS PRÁCTICOS*. Imaginante editorial.
- Portal Clínic. (29 de 01 de 2019). *¿Qué es la Ansiedad?* Obtenido de clinicbarcelona:  
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>
- Roca, J. (2007). *Conducta y conducta*. Obtenido de PEPSIC Periódicos Electrónicos em Psicología: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-81452007000400003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452007000400003)
- Ruiz, L. (19 de 03 de 2019). *La teoría de expectativa-valor de Atkinson: qué es y qué propone Un modelo explicativo que muestra cómo funciona la motivación y la consecución de metas*. Obtenido de Psicología y Mente:  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-expectativa-valor-atkinson>
- Saíenz, N. (06 de 2003). *Reflexiones necesarias sobre la*. Obtenido de efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd61/teor.htm>

Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Redalyc.org* , 9(18), 191.

Silvano, M., & Tablada, G. (12 de 07 de 2019). *LA PREPARACIÓN DEPORTIVA COMO SISTEMA SPORTS PREPARATION SYSTEM* . Obtenido de Revista Magazine de las Ciencias:

file:///C:/Users/Usuario/OneDrive/Escritorio/Voleibol/umestre,+Editor\_a+de+la+revista,+17-30\_MAGCIEN-No.3-2016.pdf

## 11. Anexos

### Anexo 1. Oficio de apertura a la institución



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Educación,  
el Arte y la Comunicación

Loja, 18 de marzo de 2024

Ingeniero.

Alex Guevara.

**ADMINISTRADOR GENERAL DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA  
PROVINCIAL DE LOJA.**

Ciudad.

De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se autorice al sr. estudiante **CHAMBA HERRERA EDDY PAUL con CI; 1150172722**, que actualmente cursa el 8° ciclo de la Carrera: **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, en la **Universidad Nacional de Loja**, para que realice su trabajo de investigación en la Federación Deportiva Provincial de Loja que usted acertadamente dirige, el mismo que según la planificación prevista en el presente ciclo se realizará el proyecto y el trabajo de integración curricular o de titulación.

De acuerdo a la naturaleza de la investigación será necesario establecer contacto con las/los deportistas de medio fondo, 800 metros de la Federación Deportiva de Loja.

Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.

Mg. Sc. *Ramiro Andrés Correa Contento*  
**RESPONSABLE DE LOS PROYECTOS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.  
DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEPORTE**

0487

FEDERACION DEPORTIVA DE LOJA	
SECRETARIA GENERAL	
DOCUMENTO RECIBIDO	
Fecha:	18 MAR 2024
Dña:	WJES
Resp:	ROB
Trámite:	10400

Ciudadela Universitaria "Pío Jaramillo Alvarado",  
Sector La Argelia · Loja - Ecuador  
072-547234



**Anexo 2. Solicitud de designación de asesor para la revisión del proyecto de integración curricular**

Loja, 17 de abril del 2024

Mg. Sc.

José Gregorio Picoita Quezada

**DIRECTOR DE LA CARRERA: PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA.**

Ciudad.

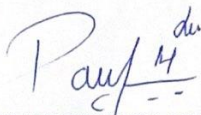
De mi consideración:

Por medio de la presente le hago llegar un cordial y atento saludo junto con los mejores deseos de éxito en las labores que usted desempeña.

Yo, **EDDY PAUL CHAMBA HERRERA**, con CI; **110540172722**, estudiante del ciclo 8 de la carrera de **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, de la **Universidad Nacional de Loja**; me dirijo a usted de la manera más comedida para solicitarle se designe un Docente Director del trabajo de integración curricular y así mismo se autorice la ejecución del proyecto de investigación denominado: **Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024** El mismo que fue revisado y aprobado favorablemente mediante informe por el docente Mg. Sc Ramiro Andrés Correa Contento.

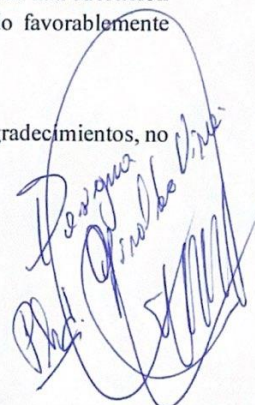
Seguro de contar con su colaboración, desde ya le anticipo mis sinceros agradecimientos, no sin antes expresarle mis sentimientos de alta consideración y estima.

Atentamente.



**EDDY PAUL CHAMBA HERRERA**

**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**





*Anexo 3. Informe de estructura, coherencia y pertinencia del trabajo de integración curricular*



Universidad  
Nacional  
de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00044M.**

Loja, 10 de abril del 2024

Doctor.

Giraldo Viera Avinaz. PhD.

**DOCENTE DE LAS CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Ciudad.

De mi consideración.

**Asunto. Informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

El presente tiene la finalidad de poner en su conocimiento el Proyecto de Investigación de trabajo de Integración Curricular o de Titulación denominado: **Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en Atletas de 800 metros, categoría juvenil en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.**, del aspirante **Señor. Eddy Paul Chamba Herrera**, alumno del Ciclo 8, de la Carrera Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

Por lo antes expuesto, me permito solicitarle de la manera más comedida se digne *emitir el informe de Estructura, Coherencia y Pertinencia del mismo*, pedido que lo formulo en basándome en el Art. 225 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja. Para lo cual transcribo. La presentación del proyecto de investigación se realizará por escrito, acompañado de una solicitud dirigida al Director de carrera o programa, quien designará un docente con conocimiento y/o experiencia sobre el tema, que podrá ser el que asesoró su elaboración, para que emita el informe de estructura, coherencia y pertinencia del proyecto. El informe será remitido al Director de Carrera o programa dentro de los ocho días laborables, contados a partir de la recepción del proyecto”

Por la favorable atención que se digne dar al presente, le antelo mis sinceros agradecimientos de consideración y estima personal

Atentamente.



Firmado electrónicamente por:  
JOSE GREGORIO  
PICOITA QUEZADA

*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*  
**DIRECTOR DE LA CARRERAS. CULTURA FÍSICA Y DEPORTES.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

*Aut.JP./Elb. Mcy.*

*C/c. Estudiante. Eddy Paul Chamba Herrera*

*C/C.-Archivo.*

*Anexo 4.* Oficio de aprobación y designación de director del trabajo de integración curricular



unl

Universidad  
Nacional  
de Loja

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN  
CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**Memorando Nro.: UNL-FEAC-C.CFD y PAFD-2024-00091M.**

Loja, 11 de mayo del 2024

Doctor.

Giraldo Viera Avinaz.PhD.

**DOCENTE DE LA CARRERA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

De mi consideración.

**Asunto. Designación de Director de Trabajo de Integración Curricular. C. PAFD.**

Es grato dirigirme a usted y desearle éxitos en sus funciones en beneficio de nuestra Carrera.

De conformidad al Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, en vigencia, **en lo referente Art. 228**, que expresa: “El Director del trabajo de integración curricular o de titulación tiene la obligación de asesorar y monitorear con pertinencia y rigurosidad científica la ejecución del proyecto de investigación, así como revisar oportunamente los informes de avance de la investigación, devolviéndolo al aspirante con las observaciones, sugerencias y recomendaciones necesarias para asegurar la calidad de la misma; y, en calidad de Director de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, me permito designarle a usted como **Director** del Trabajo de Integración Curricular denominado: **Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024**, de la autoría del señor. **Eddy Paul Chamba Herrera**, estudiante del **Ciclo Octavo, Paralelo A**, correspondiente al período académico: marzo – agosto 2024.

Para lo cual le solicito brindar la orientación correspondiente al estudiante, se desarrolle el trabajo bajo su asesoría y responsabilidad, de acuerdo al cronograma establecido dando estricto cumplimiento a la parte reglamentaria a fin de proceder con los trámites de graduación.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines legales pertinentes.

Atentamente.



Firmado digitalmente por:  
JOSE GREGORIO  
PICOITA QUEZADA

*Mag. José Gregorio Picoita Quezada*

**DIRECTOR DE LA CARRERA.  
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE.**

Aut.JP./Elb. Mcy.  
C/c. **Estudiante.**  
C/C.-Archivo.

*Anexo 5. Test de Motivos Deportivos de Butt*

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_

**EDAD:** \_\_\_\_\_

**DEPORTE:** \_\_\_\_\_ **EDAD DEPORTIVA:** \_\_\_\_\_

**FECHA:** \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:**

**CONTESTA TODAS LAS PREGUNTAS MARCANDO SÍ O NO. SI LA PREGUNTA NO SE LE PUEDE APLICAR A TU DEPORTE RESPONDA NO, YA QUE UD. NO HA TENIDO LA SENSACION. SI CREE QUE LA MEJOR RESPUESTA ES ALGUNAS VECES MARQUE SÍ. RECUERDE MARCAR TODAS LAS PREGUNTAS.**

**DURANTE LOS ULTIMOS MESES MIENTRAS PARTICIPAS (ENTRENAS O COMPITES) EN: \_\_\_\_\_ TE HAS SENTIDO:**

1-	<i>INDIFERENTE Y CANSADO</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
2-	<i>DECIDIDO A SER EL PRIMERO</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
3-	<i>EMOCIONADO</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
4-	<i>COMO QUERIENDO AYUDAR A LOS DEMAS</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
5-	<i>LLENO DE ENERGIA</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
6-	<i>IRRITABLE SIN RAZON ALGUNA</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
7-	<i>COMO SI GANAR FUESE MUY IMPORTANTE PARA TI</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
8-	<i>COMO PARTE DE O MUY AMIGABLE HACIA EL GRUPO (COMPANERO, EQUIPO, CLUB)</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
9-	<i>IMPULSIVO</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
10-	<i>IRRITADO PORQUE ALGUIEN LO HIZO MEJOR QUE TU</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>

11-	<i>MÁS FELIZ QUE NUNCA</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
12-	<i>CULPABLE POR NO HACERLO MEJOR</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
13-	<i>PODEROSO</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
14-	<i>MUY NERVIOSO</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
15-	<i>COMPLACIDO PORQUE ALGUIEN LO HIZO BIEN</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
16-	<i>QUE ESTABAS HACIENDO MAS DE LO QUE PODIAS</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
17-	<i>QUE QUERIAS LLORAR</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
18-	<i>CON DESEOS DE MATAR A ALGUIEN</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
19-	<i>MAS INTERESADO EN TU DEPORTE QUE EN OTRA COSA</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
20-	<i>DISGUSTADO PORQUE NO GANASTE</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
21-	<i>CON GANAS DE HACER ALGO POR EL EQUIPO O EL GRUPO</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
22-	<i>COMO SI TE QUISIERAS FAJAR CON EL QUE SE TE INTERPONGA EN TU CAMINO (EMPUJANDO, GOLPEANDO)</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
23-	<i>TU HAS LOGRADO ALGO (UNA DESTREZA) BASTANTE NUEVA PARA TI</i>	<i>SI__</i>	<i>NO__</i>
24-	<i>COMO SI LOS OTROS ESTUVIERAN OBTENIENDO MAS DE LO QUE MERECE (MAS DE LA PARTE JUSTA DE ATENCION O RECOMPENSA)</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>
25-	<i>COMO PARA FELICITAR A ALGUIEN PORQUE LO HIZO BIEN</i>	<i>SÍ__</i>	<i>NO__</i>

*Anexo 6. Rúbrica del Test Motivos Deportivos de Butt*

Calificación:

**Áreas de la motivación:**

Conflicto: 1-6-12-14-17.	Rivalidad: 2-7-10-20-24.
Suficiencia: 3-11-16-19-23.	Agresividad: 5-9-13-18-22.
Cooperación: 4-8-15-21-25.	

Cada respuesta equivale a 1 punto que será sumado para obtener los resultados de cada área.

**Áreas significativas de la motivación:**

Conflicto	2 o más significativo de dificultades.
Rivalidad	3 o más significa que el área está bien.
Suficiencia	3 o más significa que el área está bien.
Agresividad	3 o más significa que el área está bien.
Cooperación	4 o más significa que el área está bien.

Al subtotal de cada área se le restan los conflictos, y se obtiene un total que indica:

Menor de 11	Baja motivación
entre 12-14	Media motivación
más de 15	Alta motivación

**Anexo 7. Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)**

**ANSIEDAD-ESTADO**

*Instrucciones:* A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento.

No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

2. Me siento seguro	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
3. Estoy tenso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
4. Estoy contrariado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
5. Me siento cómodo (estoy a gusto)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
6. Me siento alterado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
8. Me siento descansado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
9. Me siento angustiado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
10. Me siento confortable	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
11. Tengo confianza en mí mismo	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
12. Me siento nervioso	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
13. Estoy desasosegado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
14. Me siento muy «atado» (como oprimido)	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
15. Estoy relajado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
16. Me siento satisfecho	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
17. Estoy preocupado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
18. Me siento aturdido y sobreexcitado	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
19. Me siento alegre	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
20. En este momento me siento bien	0. Nada 2. Bastante	1. Algo 3. Mucho
21. Me siento bien	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
22. Me canso rápidamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

23. Siento ganas de llorar	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
24. Me gustaría ser tan feliz como otros	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
26. Me siento descansado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
30. Soy feliz	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
32. Me falta confianza en mí mismo	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
33. Me siento seguro	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
34. No suelo afrontar las crisis o dificultades	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
35. Me siento triste (melancólico)	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
36. Estoy satisfecho	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
39. Soy una persona estable	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0. Casi nunca 2. A menudo	1. A veces 3. Casi siempre

Anexo 8. Rúbrica del Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

ANSIEDAD ESTADO														
PUNTAJE INVERTIDO														
A/E: Ítems	1	2	5	8	10	11	15	16	19	20				TOTAL
PUNTAJE														
PUNTAJE DIRECTO ( 10 )														
A/E: Ítems	3	4	6	7	9	12	13	14	17	18				TOTAL
PUNTAJE														
ANSIEDAD RASGO														
PUNTAJE INVERTIDO														
A/R: Ítems	21	26	27	30	33	36	39							TOTAL
PUNTAJE														
PUNTAJE DIRECTO (13)														
A/R: Ítems	22	23	24	25	28	29	31	32	34	35	37	38	40	TOTAL
PUNTAJE														

Para los puntajes invertidos:

Para respuesta con puntuación 0 se cambia por el 3,  
 Para respuesta con puntuación 1 se cambia por el 2,  
 Para respuesta con puntuación 2 se cambia por el 1,  
 Para respuesta con puntuación 3 se cambia por el 0.

Luego aplicar las fórmulas:

$$A/E=30+ \_ - \_ =$$

$$A/R=21+ \_ - \_ =$$

CATEGORIAS DEL STAI				
ADULTOS	VARONES		MUJERES	
CATEGORIAS	A/E	A/R	A/E	A/R
Alto	29 - 60	26 - 60	32 - 60	33 - 60
Sobre promedio	20 28	20 25	23 31	26 32
Promedio	19	19	20 22	24 25
Tendencia Promedio	14 18	14 18	15 19	17 23
Bajo	0 13	0 13	0 14	0 16



**Anexo 9. Evidencias fotográficas**



**Nota.** Socialización del proyecto con el entrenador y atletas de la Federación Deportiva Provincial de Loja.



**Nota.** Aplicación inicial de los test: Test de motivos deportivos de Butt y Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)



*Nota. Aplicación del plan de mejora*



*Nota. Aplicación del plan de mejora*





*Nota. Aplicación del plan de mejora*



*Nota. Aplicación del plan de mejora*



*Nota. Aplicación final de los test: Test de motivos deportivos de Butt y Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)*



Universidad  
Nacional  
de Loja

PERIODO ACADÉMICO

Marzo -Agosto 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN

PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de  
800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja,

2024

Proyecto de Trabajo de Integración  
Curricular previo a la obtención del título  
de Licenciado en Pedagogía de la Actividad  
Física y Deporte

Autor:

Eddy Paul Chamba Herrera.

Docente Asesor:

Mg. Sc. Giraldo Viera Avinaz.

Loja – Ecuador.

2024

Educamos para Transformar

[https://drive.google.com/drive/folders/10M\\_PzwyhexSTD3gqiRMTY87BFdTLDmvG?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/drive/folders/10M_PzwyhexSTD3gqiRMTY87BFdTLDmvG?usp=drive_link)

*Anexo II. Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.*



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**FACULTAD DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA**

**COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE LA PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL**

**DEPORTE**

**Propuesta de Intervención**

Plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

**AUTOR:**

Eddy Paul Chamba Herrera

**DOCENTE ASESOR:**

PhD Giraldo Viera Avinaz

## **ANTECEDENTES:**

Desde los Juegos Olímpicos antiguos en 776 antes de cristo (a.c) le daban importancia a la conexión entre el cuerpo y la mente, tanto que realizaban prácticas de preparación mental para los atletas, desde el siglo XIX el Barón Pierre de Coubertin contribuyó a la psicología del deporte de hoy en día.

Tomando como punto de referencia los antecedentes que se relacionan con los factores psicológicos y la preparación deportiva es necesario mencionar a González & Santoya (2009), quienes afirman que la preparación psicológica es el conjunto de procedimientos que permiten el desarrollo de cualidades, capacidades y estados que se requieren durante la práctica y ejecución de la práctica deportiva que va dirigida a obtener el mayor rendimiento posible del deportista. La preparación psicológica ha tomado gran importancia y se ha usado para potenciar y lograr desencadenar en el atleta la máxima capacidad deportiva dentro de la pista atlética, mediante técnicas, métodos propios para conseguir un estado psicológico óptimo.

La preparación psicológica otorga al deportista una conducta favorable durante sus entrenamientos, competencias y su entorno social además ayuda a fortalecer sus habilidades mentales como la concentración y visualización pues abarca aspectos como la motivación y el estrés, viéndose, así como necesaria para el rendimiento del deportista pues beneficia al desarrollo de habilidades mentales, estableciendo metas realistas y alcanzables además de ayudar a manejar la presión que se ejerce sobre el sujeto durante la preparación deportiva.

En la investigación de Formación NEURON PSICOLOGÍA CELAINFOB (2023), se afirma que el éxito en el deporte depende de la habilidad física y de la fortaleza mental, la preparación psicológica busca en el atleta ayudar a controlar emociones y pensamientos buscando maximizar su rendimiento evitando así distracciones y reducir la capacidad de concentración, esto es posible mediante el uso de técnicas que ayudan a controlar sus emociones y pensamientos.

La aplicación de un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas genera varios beneficios, tanto para los deportistas de atletismo como para el cuerpo técnico, mismos que se resumen en maximizar el rendimiento del atleta y lograr los objetivos planteados en un inicio.

En relación con esto, surge la necesidad de evidenciar **¿Cómo influyen los factores psicológicos en la preparación deportiva en atletas prejuveniles en la prueba de 800 metros, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024?**



## JUSTIFICACIÓN

La preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos influye de manera notable en los atletas durante el entrenamiento, siendo clave para obtener resultados esperados planteados en los objetivos de las planificaciones.

Las diversas técnicas de la preparación psicológica aplicadas al entrenamiento de los atletas brindan múltiples beneficios con respecto al factor extrínseco - motivación y factor intrínseco – ansiedad, lo que a su vez sigue con la secuencia de los objetivos planteados en la preparación deportiva, también se pueden fortalecer sus habilidades sociales y mejorar sus relaciones interpersonales dentro y fuera de la pista, contribuyendo a forjar un atleta con destrezas y habilidades

Según Hernández (2014) los factores psicológicos: «Es un medio activo que va dirigido, a través de una metodología específica al atleta o a la persona que realiza alguna actividad determinada».

En la Federación Deportiva Provincial de Loja en atletas de 800 metros planos categoría prejuvenil, la aplicación de un plan de mejora beneficia a los jóvenes deportistas maximizando sus destrezas y habilidades, especialmente a mejorar la motivación y controlar la ansiedad mediante el uso de técnicas, todo esto en busca del bienestar del atleta logrando se centren en el momento de entrenar o competir.

Este plan de mejora ha sido elaborado pues podría ayudar y ser aplicada en otras disciplinas deportivas individuales y colectivas, teniendo en cuenta los resultados que se esperan obtener, logrando de manera progresiva un desarrollo de destrezas y habilidades.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Diseñar un plan de mejora enfocada a los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

### **Objetivos específicos**

- Determinar los niveles de motivación y ansiedad en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.
- Planificar técnicas orientadas a la mejora de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.
- Desarrollar el plan de mejora enfocada a los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

## **Fundamentación teórica**

### **Factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos**

La motivación como factor extrínseco se refiere a toda participación del deportista en un entrenamiento, prueba o competencia todo esto con el fin de recibir un beneficio o castigo, como reconocimiento, elogios verbales, dinero, certificado, medallas, trofeo, prestigio, fama o un récord. La motivación es el conjunto de factores que son determinantes en la conducta de una persona, es la voluntad que impulsa a las personas a ponerse en acción y ejecutar actividades para lograr un fin específico.

Cada persona recepta los estímulos de manera diferente, esto con base en sus experiencias y los adolescentes quienes experimentan cambios biológicos están propensos a sentir ansiedad que es un factor intrínseco, pues está determinado por la respuesta interna con respecto a un acontecimiento.

Estableciendo de manera clara algunos beneficios que surgen al tomar en cuenta los factores psicológicos necesarios como parte de la práctica deportiva además la motivación y ansiedad influyen en la conducta del deportista dentro y fuera de la pista atlética, con el uso de técnicas particularmente a la preparación deportiva.

En palabras de Guliiem (2013): «Hoy en día para competir con ventaja, además de la preparación física y técnica también hay que saber mentalizarse y prepararse psicológicamente».

Los factores psicológicos en la preparación deportiva en ocasiones se los han dejado de lado sin darles el valor que corresponde sin dimensionar el gran impacto que estos tienen sobre el atleta durante la práctica deportiva, pues cuando se habla de motivación se refiere al por qué el deportista realiza determinada acción pues busca un beneficio al ejecutar dicha actividad, y la ansiedad es la respuesta frente a una situación determinada pero como lo resuelva dependerá de la mentalidad del atleta la cual ayudará a superar la frustración e impulsar hacia el logro y el crecimiento personal y deportivo.

## **Preparación deportiva**

Se concibe como preparación deportiva a la utilización de medios para conseguir maximizar el rendimiento del atleta para esto es necesario algunos elementos que se los conoce como aspectos fundamentales de la preparación del deportista, éstos deben de ser vistos como complementos que están interrelacionados entre sí que forman una globalidad.

La preparación deportiva: «Incluye un número determinado de etapas, donde de forma armónica se desarrolla el proceso dirigido a lograr en el atleta la formación no sólo para la práctica deportiva, sino también para la vida en sentido general» (Silvano & Tablada, 2019).

La cita anterior refiere que la preparación deportiva se conforma por un listado de aspectos los cuales son preparación física (general y especial), preparación técnica, preparación táctica, preparación psicológica (moral y volitiva) y preparación teórica (intelectual), todos estos son necesarios trabajarlos para formar un atleta completo.

Practicar deporte entre los 14 a 16 años, es el rango de edad en el que está la categoría prejuvenil se logra potenciar la capacidad máxima de aguante ante esfuerzos que requieren tiempos prolongados porque se está dando la explosión hormonal, es un periodo decisivo pues está en una etapa de crecimiento físico y mental lo que garantizará en un futuro cosechar un atleta con todas las destrezas y habilidades aptas para elevar su nivel deportivo general.

## Operatividad Matriz de objetivos

Objetivo general	Objetivos específicos
Diseñar un plan de mejora enfocada a los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024	Determinar los niveles de motivación y ansiedad en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.
	Planificar técnicas orientadas a la mejora de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.
	Desarrollar el plan de mejora enfocada a los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.

## Matriz de objetivos y propuesta

Objetivos específicos	Propuesta
<p>Determinar los niveles de motivación y ansiedad en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.</p>	<p>Recolectar información usando los test:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de Test de motivos deportivos de Butt</li> <li>• Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).</li> </ul>
<p>Planificar técnicas orientadas a la mejora de los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.</p>	<p>Diseñar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taller sobre la motivación y ansiedad.</li> <li>• Técnica de la visualización positiva.</li> <li>• Técnica de Jacobson.</li> </ul>
<p>Desarrollar el plan de mejora enfocada a los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.</p>	<p>Aplicación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El plan de mejora enfocada a los factores extrínsecos e intrínsecos en atletas de 800 metros categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.</li> </ul>

## **Metodología**

El enfoque de esta investigación será mixto puesto que los datos que se obtendrán serán tanto cualitativos como cuantitativos, se utilizarán los siguientes métodos:

El **método empírico - observación** brinda información a través de la observación, misma que será usada para elaborar una propuesta que puede orientar, guiar y ayudar a los entrenadores y profesionales de la educación física buscando lograr formar un deportista integral tanto físico como mentalmente.

**Método científico**, haciendo uso de este método se logra recolectar información y resolver problemas de manera sistemática, se utiliza preguntas bien definidas y estructuradas buscando obtener conocimientos empíricos pudiendo lograr una valoración de los factores psicológicos.

Para lograr recopilar datos cualitativos y cuantitativos se utiliza el **método mixto**, pues es apropiado ya que ayuda a examinar los resultados obtenidos de los objetos de estudio logrando una mejor comprensión.

Para las conclusiones se utilizará el **método deductivo** a partir de la propuesta, partiendo desde reglas generales y lógicas hasta llegar a un hecho concreto.

## Distribución por semanas y días

Semana	Actividades por día
<p><b>Semana 1</b> (del 29 de abril al 03 de mayo 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 1 (jueves 02/05/2024):</b> Socialización del proyecto con el entrenador y atletas de la Federación Deportiva Provincial de Loja.</li> <li>- <b>Día 2 (viernes 03/05/2024):</b> Aplicación de los test: Test de motivos deportivos de Butt y Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)</li> </ul>
<p><b>Semana 2</b> (del 06 al 10 de mayo de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 3 (jueves 09/05/2024):</b> Elaboración de la propuesta enfocada a mejorar los factores psicológicos de atletas prejuveniles.</li> <li>- <b>Día 4 (viernes 10/05/2024):</b> Elaboración de la propuesta enfocada a mejorar los factores psicológicos de atletas prejuveniles.</li> </ul>
<p><b>Semana 3</b> (del 13 al 17 de mayo de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 5 (jueves 16/05/2024):</b> Taller dictado a los atletas con la temática motivación.</li> <li>- <b>Día 6 (viernes 17/05/2024):</b> Taller dictado a los atletas con la temática ansiedad.</li> </ul>
<p><b>Semana 4</b> (del 20 al 24 de mayo de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 7 (jueves 23/05/2024):</b> Taller de la técnica de Jacobson enseñanza-técnica de respiración diafragmática.</li> <li>- <b>Día 8 (viernes 24/05/2024):</b> Técnica de respiración diafragmática.</li> </ul>
<p><b>Semana 5</b> (del 27 al 31 de mayo de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 9 (jueves 30/05/2024):</b> Taller de la técnica de Jacobson: tensión-relajación.</li> <li>- <b>Día 10 (viernes 31/05/2024):</b> Tensión y relajación.</li> </ul>
<p><b>Semana 6</b> (del 03 al 07 de junio de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 11 (jueves 06/06/2024):</b> Taller de la técnica de Jacobson – repaso mental.</li> <li>- <b>Día 12 (viernes 07/06/2024):</b> Repaso mental.</li> </ul>
<p><b>Semana 7</b> (del 10 al 14 de junio de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 13 (jueves 13/06/2024):</b> Taller de la técnica de Jacobson - relajación mental</li> <li>- <b>Día 14 (viernes 14/06/2024):</b> Relajación mental.</li> </ul>
<p><b>Semana 8</b> (del 17 al 21 de junio de 2024)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Día 15 (jueves 20/06/2024):</b> Técnica parada de pensamiento</li> <li>- <b>Día 16 (viernes 21/06/2024):</b> Técnica parada de pensamiento.</li> </ul>



<b>Semana 9</b> <b>(del 24 al 28 de junio de 2024)</b>	- <b>Día 17 (jueves 27/06/2024):</b> Evaluación a los sujetos objeto de estudio después de la aplicación del plan de mejora.
---	--

## Cronograma de trabajo

Mes/actividad	Abril	Mayo	Junio	Julio
Acercamiento a la Federación Deportiva Provincial de Loja para lograr un conversatorio con el entrenador de atletismo, además de recabar información mediante dos test.	X			
Diseñar un plan de mejora a la preparación psicológica de los factores extrínsecos e intrínsecos.		X		
Desarrollar el plan de mejora aplicando las planificaciones en la Federación Deportiva Provincial de Loja en los atletas objetos de estudio.		X X X	X X X	
Evaluar la propuesta ejecutada mediante post test aplicado a los atletas.				X

## **Propuesta de plan de mejora**

Para el desarrollo del plan de mejora enfocado en los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos en atletas prejuveniles, se usará técnicas de respiración y relajación guiada que ayudarán con la ansiedad y potenciar su motivación en la práctica deportiva.

Para esto se trabajará de manera grupal, en un ambiente tranquilo en donde no existan distracciones pues se requiere de concentración para que las técnicas sean efectivas, posteriormente se elaborarán las planificaciones en donde se detalle cómo se llevará a cabo los talleres que enseñen las técnicas.

Para tener un punto de partida se inicia con dos test, el primero llamado “Test de motivos deportivos de Butt” y “Test Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)” para recopilar información de la motivación y ansiedad de los atletas de la Federación Deportiva de Loja categoría prejuvenil.

Una vez terminada con la planificación cronológicamente establecida para la intervención se evaluará a todos los sujetos de investigación que participaron durante este proceso para verificar si ha existido mejora en cuanto a los factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos.

Planificaciones de la propuesta:

[https://drive.google.com/file/d/1prXcx21hLdPDPK0j6Nk8\\_fp4m\\_sOjpuS/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1prXcx21hLdPDPK0j6Nk8_fp4m_sOjpuS/view?usp=drive_link)

### **Resultados esperados:**

- Se espera que una vez se haya obtenido datos y determinando el nivel de factores psicológicos que poseen los deportistas categoría prejuvenil de 800 m de la Federación Deportiva Provincial de Loja, los entrenadores utilicen las técnicas para que ayuden a manejar factores psicológicos extrínsecos e intrínsecos.
- Se espera que a través del uso de técnicas se potencien las habilidades de los jóvenes deportistas, permitiendo así adquirir los tiempos requeridos en competencias.

- Se espera que esta propuesta enfocada a la mejora de los factores psicológicos sirva como apoyo a los entrenadores de la Federación Deportiva Provincial de Loja y a todo el personal del área de Cultura Física.

### **Recursos humanos y materiales**

- Entrenador de atletismo en la Federación deportiva Provincial de Loja.
- Tesista.
- Instalaciones de la Federación Deportiva Provincial de Loja.
- Infocus
- Colchonetas
- Sillas
- Parlante
- Teléfono celular



- González, M., & Santoya, A. (06 de 2009). *efdeportes*. Obtenido de efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd133/la-preparacion-psicologica-en-el-deporte.htm>
- Guliiem, R. (10 de 05 de 2013). *PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: CONCEPTO, UTILIDAD Y FINES*. Obtenido de Scribd:  
[https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol\\_deporte/contenidos/concepto-utilidad-y-fines-de-la-psicologia-del-deporte.pdf](https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/concepto-utilidad-y-fines-de-la-psicologia-del-deporte.pdf)
- Hernández, L. (03 de 10 de 2014). *FACTORES PSICOLÓGICOS EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE*. Obtenido de Revista ARJÉ: <http://arje.bc.uc.edu.ve/arj18/art08.pdf>
- Molina, H. (06 de 2000). *ESTABLECIMIENTO DE METAS, COMPORTAMIENTO Y DESEMPEÑO*. Obtenido de Scielo:  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-59232000000200002#:~:text=En%20el%20centro%20de%20la,proceso%20de%20la%20vida%20misma.](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-59232000000200002#:~:text=En%20el%20centro%20de%20la,proceso%20de%20la%20vida%20misma.)
- Nieto, G., & Olmedilla, A. (2001). PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO EN ATLETAS DE ÉLITE: UN CASO EN MARCHA ATLÉTICA. *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), 127-142. Obtenido de Revista de Psicología del Deporte: <https://core.ac.uk/download/pdf/13296317.pdf>
- Peris, & al, e. (2023). *SALUD MENTAL Y PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: FUNDAMENTOS PRÁCTICOS*. Imaginante editorial.
- Portal Clínic. (29 de 01 de 2019). *¿Qué es la Ansiedad?* Obtenido de clinicbarcelona:  
<https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/trastornos-de-ansiedad>
- Roca, J. (2007). *Conducta y conducta*. Obtenido de PEPSIC Periódicos Electrónicos em Psicología: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-81452007000400003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-81452007000400003)
- Ruiz, L. (19 de 03 de 2019). *La teoría de expectativa-valor de Atkinson: qué es y qué propone Un modelo explicativo que muestra cómo funciona la motivación y la consecución de metas*. Obtenido de Psicología y Mente:  
<https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-expectativa-valor-atkinson>
- Saíenz, N. (06 de 2003). *Reflexiones necesarias sobre la*. Obtenido de efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd61/teor.htm>

Sánchez, A., & León, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Redalyc.org* , 9(18), 191.

Silvano, M., & Tablada, G. (12 de 07 de 2019). *LA PREPARACIÓN DEPORTIVA COMO SISTEMA SPORTS PREPARATION SYSTEM* . Obtenido de Revista Magazine de las Ciencias:

file:///C:/Users/Usuario/OneDrive/Escritorio/Voleibol/umestre,+Editor\_a+de+la+revista,+17-30\_MAGCIEN-No.3-2016.pdf

Loja, 29 de Julio de 2024.

La suscrita Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

**Lic. en Ciencias de la Educación, mención Inglés.**

A petición de la parte interesada y en forma legal.

**CERTIFICA:**

Que el señor **Eddy Paul Chamba Herrera** con cédula de identidad número **1150172722**, estudiante de la Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, de la facultad de la Educación, el Arte y la Comunicación de la Universidad Nacional de Loja, completó satisfactoriamente la presente traducción de español a inglés del resumen del trabajo de Integración Curricular denominado *Factores psicológicos que influyen en la preparación deportiva en atletas de 800 metros, categoría prejuvenil, en la Federación Deportiva Provincial de Loja, 2024.*

Traducción que fue guiada y revisada minuciosamente por mi persona. En consecuencia, se da validez a la presentación de la misma. Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, pudiendo el interesado hacer uso del presente documento en lo que estimare conveniente.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**RAQUEL ALEXANDRA  
VALDIVIESO VIDAL**

Raquel Alexandra Valdivieso Vidal

Licenciada en Ciencias de la Educación, Mención Inglés.

Número de Registro Senescyt: 1031-15-1391598