

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

JAZMÍN SARMIENTO GONZÁLEZ

DIANA RODRÍGUEZ BARRANTES

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D.C. III- 2014

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

JAZMÍN SARMIENTO GONZÁLEZ

DIANA RODRÍGUEZ BARRANTES

Trabajo de grado para obtener el título de psicólogo

Asesor: JOHN ALEXANDER CASTRO MUÑOZ

Psicólogo

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

BOGOTÁ D.C. III-2014

## AGRADECIMIENTOS

Al final de este proceso académico queremos agradecer a cada una de las personas que hicieron parte de este logro.

A la Universidad Piloto de Colombia, Facultad de Psicología por brindarnos una educación integra y de calidad para formarnos como excelentes profesionales.

A Nuestro Docente y Tutor Jhon Alexander Castro por guiarnos, acompañarnos durante el proceso investigativo desde el Semillero de Investigación SINSCCOM donde surgió el amor por la investigación y se dio origen a este proyecto.

A las instituciones deportivas, entrenadores y deportistas quienes participaron con una gran disposición para colaborarnos y permitir obtener los resultados de esta investigación.

A nuestras familias quienes nos apoyaron día a día durante estos cinco años de carrera profesional.

A nuestros compañeros y amigos quienes nos motivaron y apoyaron para culminar con éxito este proceso.

## Tabla de Contenido

Resumen	7
Abstract	7
INTRODUCCIÓN	8
Justificación	8
Planteamiento Del Problema	14
Objetivos	15
Hipótesis	16
MARCO TEÓRICO	17
Cognición enactiva	17
Cognición social	23
Autoeficacia	27
Agencia	30
Motivación al Logro	34
Tolerancia al estrés	37
Psicología del deporte	39
Entrenamiento deportivo	40
Rendimiento deportivo	41
Deporte Individual y Colectivo	42
MARCO METODOLÓGICO	43
Diseño	43
Participantes	44
Instrumentos	44
Procedimiento	47
RESULTADOS	48
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	59
Vacíos y limitaciones	63
REFERENCIAS	64
APENDICES	70

## Lista de Tablas

Tabla 1. Síntesis conceptual desde un enfoque cognitivista	11
Tabla 2. Distribución de la muestra por edades	48
Tabla 3. Distribución de la muestra por sexo	49
Tabla 4. Distribución de la muestra por deporte que practica	50
Tabla 5. Distribución de la muestra por deporte individual y grupal	51
Tabla 6. Distribución de la muestra por frecuencia con la que entrena a la semana	52
Tabla 7. Distribución de la muestra por tiempo desde que lo practica en años	53
Tabla 8. Descriptivos de las variables del estudio para toda la muestra de participantes	53
Tabla 9. Estadísticos descriptivos en mujeres	54
Tabla 10. Estadísticos descriptivos en hombres	55
Tabla 11. Prueba de Kolmogorov-Smirnov para determinar la distribución de la muestra	56
Tabla 12. Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes categoría por sexo.	56
Tabla 13. Estadísticos descriptivos –individual.	57
Tabla 14. Estadísticos descriptivos – grupal.	57
Tabla 15. Prueba U de Mann-Whitney de muestras independientes para categorías de tipo individual o grupal.	57
Tabla 16. Análisis de correlación en toda la muestra	57
Tabla 17. Correlaciones en deportes individuales	58
Tabla 18. Correlaciones en deportes grupales	58

## Lista de Gráficos

Grafico 1. Esquema de Variables	16
Grafico 2. Breve Repaso Histórico de la Psicología del Deporte en Colombia.	39
Grafico 3. Porcentaje de distribución de la muestra por edades	49
Grafico 4. Porcentaje de distribución de la muestra por sexo	50
Grafico 5. Porcentaje de distribución de la muestra por deporte que practica	50
Grafico 6. Porcentaje de distribución de la muestra por deporte Individual y grupal.	51
Grafico 7. Porcentaje de distribución de la muestra por frecuencia en la que Entrenan a la semana.	52
Grafico 8. Porcentaje de distribución de la muestra por tiempo con la que Practican en años.	53

*Cognición enactiva y deporte: Relación entre la autoeficacia, agencia y motivación, con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas deportivas de Cundinamarca*

## RESUMEN

Se realizó un estudio cuantitativo correlacional de corte transversal, que buscó a partir del abordaje teórico de los principios de la cognición enactiva, comprender la relación entre los procesos de la cognición social asociados a la construcción del sí mismo como la autoeficacia y la agencia dinámicas, y la motivación, con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas de Cundinamarca. Para ello se evaluaron las variables del estudio en una muestra conformada por 90 deportistas adultos jóvenes con edades entre los 18 y 30 años de edad, practicantes de diferentes deportes a nivel competitivo y regular. Los resultados indicaron algunas relaciones significativas entre las variables, sin ser significativo el papel del tiempo, ni el sexo; y en cambio otorgando un valor significativo a las diferencias en las asociaciones para los casos de deportes practicados individualmente en comparación con aquellos grupales. Estos hallazgos se contrastan con la literatura científica reciente, contemplando sus implicaciones para las explicaciones desde la psicología cognitiva y para el campo de la psicología deportiva.

Palabras clave:

## ABSTRACT

It was made one transversal quantitative correlational research, which based on the theoretical principles of enactive cognition, tried to understand the kind of relationship between the social cognitive process that has been related to social cognition, Specifically the ones that are related to the construction of the self like self-efficacy and agency, and also the motivation with such variables that has been called "tolerance to the stress" on professional sport practitioners that train on the different teams of Cundinamarca Colombia. To reach this goal, every variables was measured on a sample composed by 90

young adults into an average of ages between 18 to 30 years old at the moment of the study, whose report that they used to practice the sport as professional or amateur ones. Some of the results showed some meaningful relations between study variables. The time and the sex or gender variables didn't show any kind of relation, but the difference associated with the sport when it is about to practice on groups compared to those that should be practice individually. Such results are compared with what the literature as said before, taking into account its implications for the explanations that comes from cognitive psychology and for the Sports psychology.

## *INTRODUCCIÓN*

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

Paralelamente a la cognición enactiva, la cognición social definida por Seoane (1982) citado por Ovejero (1985) hace referencia de la interacción con el mundo y las relaciones sociales, a partir de las habilidades cognitivas se establece un conocimiento, que pueden influir en la interacción con los demás y la construcción del sí mismo, se abordara en este estudio los procesos cognitivo-sociales como lo son la autoeficacia y la agencia, variables articuladas con el problema de investigación, los cuales no se han indagado a nivel empírico en cuanto a deportes individuales y colectivos, para ello este proyecto busca dar un aporte explicativo desde la psicología del deporte.

La autoeficacia definida por Bandura (1997) citado por Gil Monte et al (2008) es la serie de creencias que se establecen sobre la capacidad de organizar y ejecutar una acción, con el propósito de obtener un logro o resultado. Estudios como los realizados por



Balaguer, Escartí y Villamarín (1995) que tienen como objetivo dar una visión empírica sobre la autoeficacia en el deporte y la actividad física, han llegado a una de sus conclusiones sobre las investigaciones de autoeficacia y la relación con el deporte es la utilización de una metodología correlacional, desde el procedimiento microanalítico propuesto por Bandura, se ha logrado obtener cuestionarios para evaluar la autoeficacia de forma global y específica.

En cuanto a la agencia Tejada (2005) citando a Bandura (1989,2001) la define como “La capacidad de ejercitar el control sobre nuestro propio funcionamiento y sobre los eventos que afectan nuestra vida” (p.120), se puede sintetizar que la agencia permite realizar la acción. El trabajo presentado de Tejada (2005) titulado Agenciación humana en la teoría cognitivo social: Definición y posibilidades de aplicación, Bandura (2001) “considera a la autoeficacia como el mecanismo más crucial de la agencia “(p.120).

De manera paralela, se tendrá en cuenta el componente motivacional que es uno de los procesos psicológicos de mayor interés por los investigadores del deporte ya que al abordarlo permite dar cuenta de los inicios, la orientación, el rendimiento, y el mantenimiento en el deporte o la práctica de actividad física. De acuerdo con Dosil (2004) la motivación es el motor del deportista que le permite crecer, desarrollarse, mantenerse, y superar las diferentes exigencias de la práctica del deporte. Es por esta razón que no se puede desconocer el componente motivacional; el presente estudio investigativo se centrará en la Motivación de Logro que se define como “la tendencia a alcanzar el éxito en situaciones que implican la evaluación del desempeño de una persona, en relación con estándares de excelencia” McClelland et al., (1953). (p.177)

Por otra parte, se busca observar como los procesos de cognición social y motivacional se relacionan con la Tolerancia al estrés que en el ámbito deportivo hace referencia a "la capacidad de los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes, estando estrechamente relacionados con los procesos de sobreentrenamiento que la investigación ha ocupado de estudiar de forma exhaustiva durante los últimos años y, que normalmente, se asocia a un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad

del sujeto” (Arruza, 2011p. 537). Para efectos de este estudio se entenderá que el deportista entre menor nivel de estrés presente mayor será su tolerancia a los factores estresantes.

A partir de la revisión conceptual de las variables propuestas para resolver el problema de investigación, se formula la siguiente pregunta: *¿Cómo la autoeficacia, y la agencia, y la motivación, se relacionan con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas deportivas de Cundinamarca?* Igualmente se determina el objetivo general el cual pretende comprender la relación entre la autoeficacia, la agencia y la motivación con la tolerancia al estrés en deportistas de ligas de Cundinamarca. Para el desarrollo del objetivo general se plantean los objetivos específicos: Identificar el nivel o grado en el que se encuentran las variables del estudio: Autoeficacia, agencia, motivación de logro y la tolerancia al estrés en deportistas de ligas de Cundinamarca; Identificar la relación entre la autoeficacia y la tolerancia al estrés en los deportistas; Analizar la relación entre la agencia y tolerancia al estrés en los deportistas; Determinar la relación entre la motivación de logro, con la tolerancia al estrés en los deportistas.

Para llevar a cabo el desarrollo del proyecto la muestra seleccionada está compuesta por 90 deportistas que practican en ligas de Cundinamarca entre hombres y mujeres, en edades comprendidas entre de los 18 años hasta los 30 años, los deportes están distribuidos por deportes individuales y colectivos.

La estructura de este proyecto de investigación consta del planteamiento del problema, la revisión del marco teórico que comprende las variables de cognición social como lo son la autoeficacia, agencia, seguidamente la revisión de motivación y tolerancia al estrés, igualmente se dará un abordaje conceptual de la psicología del deporte, entrenamiento y rendimiento deportivo, y deportes individuales y colectivos, que permitirán una comprensión y análisis del desarrollo del estudio y los resultados. El marco metodológico está organizado por el diseño de la investigación, la descripción de los instrumentos utilizados, el procedimiento, resultados, discusión conclusiones y se finalizara con limitaciones y vacíos.

*Justificación*

A partir de 1966 con Bruner, surge el concepto de enacción, como un nuevo aporte a la psicología de la cognición, donde se plantea que los procesos de aprendizaje, y con este los procesos cognitivos implicados, interactúan de forma dinámica con el entorno a través de la experiencia, generándose de esta forma procesos de transformación recíproca entre el individuo y su entorno. Este fenómeno se ha abordado a nivel conceptual desde lo que constituyen las bases teóricas de la cognición enactiva, de este concepto, se explica la comprensión de la adquisición y desarrollo de algunas habilidades cognitivas, partiendo desde la visión del sujeto en la modificación de sus esquemas. De manera que los procesos implicados en el aprendizaje, en este caso en los deportistas, permite ir modificando esquemas a través de la experiencia en el ámbito deportivo, generando los cambios necesarios que le proporcione un mejor rendimiento; Así mismo, el abordaje de los procesos cognitivos pueden abordarse adicionalmente a partir del énfasis en el análisis de los procesos sociales, tal y como lo expone la cognición social.

En este estudio, se abordan algunos de los constructos de la cognición social propuestos por Bandura (1997) tales como la autoeficacia y la agencia (comprendidos bajo una noción dinámica, en la medida en que se transforman permanentemente mediante el papel de la experiencia, de forma explícita, dependiendo del tipo de actividad que el individuo realice, como en el caso del deporte), teniendo en cuenta el modelo de determinismo recíproco, que plantea que la conducta, el ambiente, los factores cognitivos y personales interactúan entre sí de manera recíproca lo cual determina la conducta. (Bandura, 1982).

En la tabla 1. Se presenta una síntesis de los conceptos abordados, especificando el marco conceptual y paradigmático dentro del enfoque cognitivista desde el cual se aborda el fenómeno que se analiza en este estudio

Tabla 1. Síntesis Conceptual desde un enfoque Cognitivista.

Planteamientos Pre Cognitivos	Planteamientos Cognitivos	Planteamientos Post Cognitivos
<p>Desde los postulados de Piaget uno de los primeros fundamentos es el origen del conocimiento empírico en nuestras acciones y el efecto que se produce, es así como las acciones son generadoras de transformaciones, cambios que informan sobre las características de los objetos y las personas del entorno, lo que se puede denominar como la experiencia física y la abstracción empírica.</p> <p>El segundo postulado propuesto por Piaget es el del origen de la estructura lógica que mantiene las conductas sensorimotoras, determinado como la organización de las acciones en el sistema.</p> <p>Por último se encuentra el postulado que establece las operaciones lógicas que</p>	<p>Según los teóricos del procesamiento este se inicia por medio de entradas de mensajes sensoriales almacenados por los sentidos, seguido de las reacciones y conexiones cerebrales, recuerdos conservados finalizando con algún resultado. La funcionalidad hace referencia a la entrada o “input” y la memoria se refiere a “output” salida es decir almacenamiento y recuperación. Stassen (2006)</p>	<p>La cognición Enactiva comienza un abordaje en las ciencias cognitivas a partir de los años 60, (Ojeda, 2001) con Gerome Bruner (1966) citado por Camargo (2010), quien empieza a hablar de la representación como un conjunto de reglas mediante las cuales cada individuo puede conservar aquello experimentado en diferentes acontecimientos. Posteriormente, Varela et al (1992), indicó que no existe conocimiento fuera del organismo, de este modo afirmo que no es posible una separación entre lo que hacemos y nuestra experiencia en el mundo, debido a que la realidad es algo que nosotros construimos en la acción, no algo afuera el sujeto y que de alguna manera se</p>

<p>fundamentan los juicios y razonamientos como acciones interiorizadas. Mounoud (2001)</p>		<p>codifica para incluirlo en la mente. De esta postura parte el concepto de autopoiesis, significa que lo vivo se identifica cuando un organismo crea o construye todos los elementos asegurando su continuidad, en otras palabras, ser vivo es auto crearse.</p>
---	--	--

Por otra parte, el deporte es una actividad que si bien surgió hace mucho tiempo, actualmente se ha ido transformando, permitiendo la superación de diferencias en diferentes aspectos como el cultural, el social, el político y el económico, (Mena, 2012). En Colombia el deporte ha tenido grandes avances a nivel de rendimiento, un claro ejemplo son los resultados obtenidos en los Juegos Olímpicos en Londres 2012, donde 8 deportistas colombianos obtuvieron medallas, pero el deporte va más allá de la competencia y el rendimiento; de acuerdo con el Plan Nacional del Deporte, esta actividad es un factor de comunicación social, que permite el acercamiento, la interacción y el entendimiento entre las personas, por lo cual los investigadores se han interesado en profundizar y explicar los aportes del deporte en la sociedad.

Sin embargo, como lo señala Serrato (2008), en Colombia las investigaciones en el campo deportivo desde la psicología han sido pocas, entre el año 2000 y 2008 se habían publicado 4 libros, y 5 artículos científicos realizados por psicólogos Colombianos; Con esto se puede afirmar que la investigación en este campo, permite ampliar la teoría y fomentar el interés en la investigación tanto a la psicología, como a las ciencias del deporte, y a la comunidad que participa en el deporte y la actividad física en general.

De lo mencionado previamente se espera con este proyecto dar un aporte significativo desde lo deportivo en cuanto se refiere a la psicología del deporte, en lo cognitivo y social ampliando las investigaciones en relación con las teorías desde la cognición enactiva y la cognición social, consecuente al evaluar y analizar las variables que dan cuenta de la construcción del sí mismo como lo son la autoeficacia y la agencia en relación con la tolerancia al estrés en deportistas, con la finalidad de abrir nuevos campos de interés para la investigación.

En cuanto a la factibilidad o la viabilidad para el desarrollo del proyecto se cumple con las condiciones y requerimientos determinados en el procedimiento, se estimaron los instrumentos necesarios y pertinentes para la evaluación de las variables, se estableció el contacto y el consentimiento tanto de los autores de los instrumentos utilizados para la aplicación, como de los entrenadores y deportistas para lograr acceder a la muestra total con la que se precisa el proyecto con el fin de cumplir con los objetivos de la investigación.

### *Planteamiento Del Problema*

Teniendo en cuenta la relación conceptual de las variables propuestas y desde la perspectiva desde la que se abordan en este estudio, se ha encontrado que existe un vacío de información que permita dar cuenta de la tolerancia al estrés en deportistas, desde el punto de vista cognitivo.

Desde la visión de la cognición enactiva, Rowland (2010) indica que en la actualidad este enfoque alternativo permitirá un acercamiento a una mejor comprensión global del deportista. Penelaud, 2010 citado por Aviles (2014) plantea que el deportista “ya no sería analizado solamente como un complejo perceptivo-cognitivo-motor, sino como una persona que mediante su accionar modifica o construye el mundo (su deporte) para solventar las contingencias y problemas que en éste se presentan”.

Por otra parte Aviles, Ruiz, Navia, Rojia y Saenz (2014), señalan que el enfoque enactivo permitirá un progreso en el campo del comportamiento motor y deportivo, y en la

comprensión de cómo actúan, evolucionan, aprenden y se desempeñan los deportistas en sus diferentes etapas de formación entre ellas componentes psicológicos como la tolerancia al estrés, las investigaciones en este campo están abiertas, para aportar, modificar, o postular nuevas teorías, lo cual apoya la pertinencia de nuestro estudio investigativo.

La teoría da a entender que puede ser posible la relación entre las variables, autoeficacia, agencia, y motivación desde la visión de la cognición enactiva, esta relación posiblemente permitirá comprender el fenómeno de la tolerancia al estrés en los deportistas, relación que hasta el momento, pese a lo que se propone a nivel conceptual, no se ha verificado.

Así mismo, en el análisis de la problemática se han incluido los aportes realizados desde la motivación como por Carratalá (2005) titulado Análisis de la teoría de las metas de logro y de la autodeterminación en los planes de especialización deportiva de la Generalitat Valenciana respecto a temas como la teoría de las metas de Nicholls (1980, 1989) Roberts (1984, 1992) , la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985, 1991), estudios conexos con la elaboración de escalas motivacionales como el realizado por Balaguer y Castillo (2007), estudios realizados por Cocchini, et al. (2004) Donde se evaluó las relaciones entre el clima motivacional, generado en las sesiones de entrenamiento, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas antes y después de una competición. Debido al valor significativo de la motivación en el deporte en este proyecto de investigación se tendrán presente los aportes teóricos y los antecedentes empíricos que se han centrado en el estudio de la motivación y su relación con el deporte. Simultáneamente se incluyen en el análisis las transformaciones de los esquemas en el sujeto, representados mediante los constructos de la cognición social, bajo una perspectiva de transformación constante de dichos esquemas mediante la interacción física del individuo con su entorno

Para este estudio se tendrá en cuenta, el componente cognitivo de la tolerancia al estrés, en función a las modificaciones de componentes de la cognición social como lo son la agencia y la autoeficacia que se analizaran desde la exposición del entrenamiento, se evaluará así la cognición social, su posible modificación temporal por la interacción permanente con el entorno – de entrenamiento físico en este caso – coherente con lo

propuesto por la cognición enactiva, específicamente por el enactivismo, sin dejar de lado simultáneamente la capacidad explicativa que en otros estudios como los retomados en los antecedentes expuestos para esta investigación, tiene el componente motivacional.

Para resolver el problema de investigación que se propone en este estudio, acerca de la necesidad de comprender la relación entre los componentes que son parte de la cognición social vinculados a la construcción del sí mismo, abordados y analizados desde lo propuesto por la enacción, la motivación, la tolerancia al estrés, se pretenderá dar respuesta a la pregunta acerca de:

*¿Cómo la autoeficacia, y la agencia, y la motivación, se relacionan con la tolerancia al estrés en deportistas que practican en ligas deportivas de Cundinamarca?*

#### *Objetivo General*

Comprender la relación entre la autoeficacia, la agencia y la motivación con la tolerancia al estrés en deportistas de ligas de Cundinamarca.

#### *Objetivos Específicos*

Identificar el nivel o grado en el que se encuentran las variables del estudio: Autoeficacia, agencia, motivación de logro y la tolerancia al estrés en deportistas de ligas de Cundinamarca.

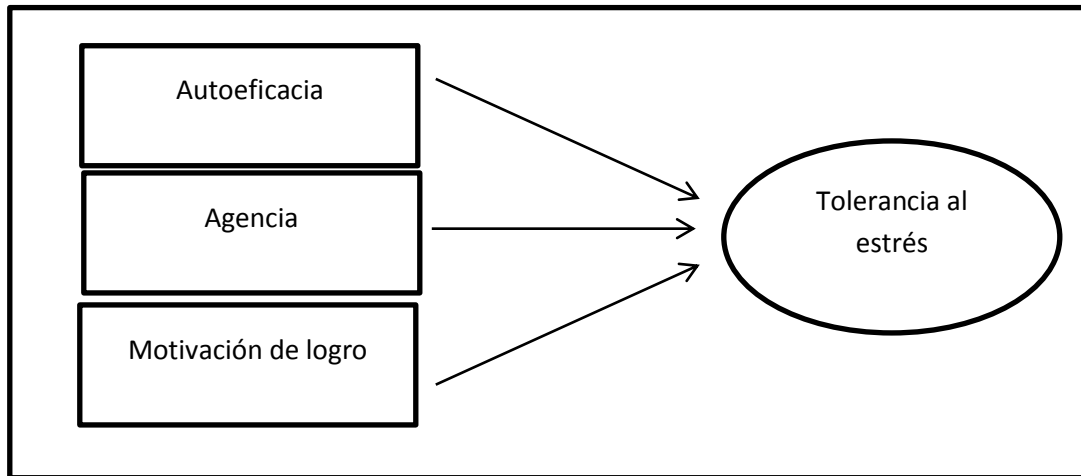
Identificar la relación entre la autoeficacia y la tolerancia al estrés en los deportistas.

Analizar la relación entre la agencia y tolerancia al estrés en los deportistas.

Determinar la relación entre la motivación de logro, con la tolerancia al estrés en los deportistas.



Gráfico. 1. Esquema de variables



*Hipótesis.*

H1. El grado de autoeficacia en los deportistas del estudio es moderadamente alto, respecto a la mediana de la escala con la que se evaluó.

H2. El grado en el que se presenta la agencia en los deportistas es moderadamente alto.

H3. El nivel que dan cuenta los deportistas de motivación al logro, es alto.

H4. El nivel de tolerancia al estrés en los deportistas es moderadamente alto.

H5. Existe una relación significativa y positiva entre la autoeficacia y la tolerancia al estrés, siendo este último consecuentemente bajo al ser la autoeficacia alta.

H6. La agencia y la tolerancia al estrés se relacionan significativa y positivamente, siendo por lo tanto bajo el estrés cuando la agencia sea alta.

H7. Existe una relación significativa entre la motivación de logro y la tolerancia al estrés.

### *Marco Teórico*

El ejecutar un deporte requiere de tácticas fisiológicas, motrices y psicológicas, para que el deportista compense su entrenamiento, y así pueda obtener resultados positivos en la competencia. Rojas (2007)

Es así como en esta investigación se realiza un abordaje que toma en consideración en el análisis, las variables de la cognición social vinculadas con la construcción del sí mismo como lo son la autoeficacia, agencia, y por otra parte, la motivación, y tolerancia al estrés.

### *Cognición Enactiva*

Es posible afirmar que tuvo su origen como perspectiva de abordaje al interior de las ciencias cognitivas a mediados de los años 60, (Ojeda, 2001) con Jerome Bruner (1966) citado por Camargo (2010), quien empieza a hablar de la representación como un conjunto de reglas mediante las cuales cada individuo puede conservar aquello experimentado en diferentes acontecimientos. La representación consiste en aquellos aspectos de la experiencia que quedan almacenados en la memoria, a través de algún código regido por reglas que constituyen los esquemas.

De acuerdo con Piaget (1969) citado por Myers (2006), los esquemas son moldes mentales en los que se incluye la experiencia. En la adultez se tiene gran variedad de esquemas que van desde lo concreto hasta lo abstracto. Bruner (1956) citado por Hernandez (S.f) , realiza una de sus mayores contribuciones al tema de la cognición, proponiendo para ello la existencia de tres sistemas fundamentales en la cognición humana: a) La representación enactiva o de esquemas motores: Es la primera forma de representación, el conocimiento se adquiere por medio de la acción (esquemas motores), y depende en su totalidad del entorno. b) La representación icónica: La representación del mundo se da a través de imágenes mentales, este es sistema es más flexible que el anterior, pero se encuentra limitado al aspecto exterior y particular de los objetos y situaciones. c) La representación simbólica, usando sistemas formales como el lenguaje: Esta representación se basa en lo verbal, lo cual permite referirse tanto a las cosas particulares como a los

conceptos generales. Bruner considera que las imágenes son maneras de representación concreta y estática, y la representación simbólico-verbal es la manera abstracta: es importante indicar que aunque los sistemas se presenten de manera evolutiva, no significa que uno desplace al otro si no por el contrario se complementan.

Para Bruner (1966) las representaciones son concebidas como herramientas que pueden utilizar con propósitos definidos, como por ejemplo resolver un conflicto o tomar una decisión, que permite realizar acciones y operaciones mentales, este autor consideraba que los sistemas descritos anteriormente eran la base de toda representación humana, y la psicología tenía como objetivo describir de manera detallada las características formales de estos sistemas.

De acuerdo a lo anterior, el aporte de Bruner fue la base para posteriormente, hablar de una “nueva cognición”. Al respecto Varela, Rosch y Thompson (1991), señalan que el organismo humano es un sistema auto-organizativo que establece un dominio de interacciones recurrentes que le permiten acoplarse estructuralmente al entorno para satisfacer sus necesidades, corresponde a una dinámica continua de codeterminación o transformación mutua. En esta misma línea, aunque más centrado en los procesos de aprendizaje por observación o aprendizaje vicario, Bandura (1978) citado por Vasta (2008), propone un concepto que permite entender el término de codeterminación, este concepto es el determinismo recíproco, que está basado en que “el desarrollo humano refleja la interacción de la persona (P), la conducta humana (C), y el entorno (E). La persona incluye las habilidades cognoscitivas de la persona, que influyen tanto en su conducta como en su entorno; Las personas eligen no solo lo que quieren hacer (P-C), si no también dónde y con quien hacerlo (P-E), estas influencias son, sin embargo, recíprocas. .”(p.54)

Posteriormente, Varela et al (1992) citado por Segovia (2012), indicó que no existe conocimiento fuera del organismo, de este modo afirmo que no es posible una separación entre lo que se hace y la experiencia en sí misma en el mundo, debido a que la realidad es algo que el sujeto construye en la acción, no algo afuera del individuo, que de alguna manera se codifica para interiorizarlo.

En 1996 Varela, (1996, P. 169) propuso que:

La relación con el mundo es de la forma conocer-cómo (Know-how), es decir, saber cómo se utilizan determinados instrumentos, cómo realizar ciertas actividades, frente a un mundo que todo el tiempo está cambiando, a diferencia del saber-que (Know-what) que hace referencia a que el ser humano actúa pasivamente, por medio de reglas, ante un mundo que ya se encuentra preestablecido.

Lo que este autor planteó es que los seres se entienden a sí mismos como seres humanos cognoscentes, al tener en cuenta que poseen un cuerpo con habilidades sensorio motoras que permiten la construcción de conocimiento. Lo que sugiere el enfoque “enactivo” de la cognición, es reconocer que la percepción es acción que es guiada perceptualmente, es decir, no se percibe el mundo de manera pasiva si no de manera activa, igualmente las estructuras cognitivas solamente pueden surgir esquemas sensoriomotores, que permiten que la acción sea guiada por la percepción.

Por consiguiente el sujeto se enfrenta al mundo a través de los esquemas sensoriomotores que al ser frecuentes van adquiriendo un mayor grado de perfección, ese perfeccionamiento va limitando el campo perceptua, y esta limitación hace posible las estructuras cognitivas. Por lo tanto, siguiendo el modelo constructivista, se puede afirmar que el mundo no es independiente de quien lo percibe en la acción. (Yáñez, Garavito, y Quesada, 2010)

De esta forma, para Varela (1996) citado por Toro y Valenzuela, (2012) “la enacción se refiere fundamentalmente a los procesos de pliegue y despliegue de un actor u organismo y su mundo revelado a través de regularidades o patrones que se expresan en diferentes situaciones, y que en definitiva le permiten el conocer” (p.226), lo que indica el autor al parecer, es que el conocimiento se construye y se renueva a través de la percepción, acción y cognición del individuo en la interacción con el entorno, misma que le permite evolucionar o desarrollarse.

Para comprender mejor la definición de enacción propuesta por Varela, es necesario comprender el concepto de acción, como un proceso participe de la cognición enactiva. Al hablar de Acción, Palacios (2005) citado por Toro y Valenzuela, (2012) la define como un proceso naturalmente sometido a ciertos ciclos de operación que son:

1. La regulación metabólica: está se orienta al hecho de que toda acción humana se sustenta en los procesos de homeostasis o dinamoestasis (Varela, 2000) debido a que tanto los procesos bioquímicos y físicos, como los de regulación y correlación sistémica en el ser humano como organismo, son profundamente dinámicos y sensibles. Entre estos procesos dinámicos se encuentran por ejemplo los ciclos de regulación de sueño y vigilia, que incluyen las relaciones entre procesos de presencia, gasto y suficiencia energética, y de igual forma, los niveles de emoción, condición endocrina e inmunológica (Varela, 2000; Palacios, 2005).
2. De acoplamiento senso-motor: Consiste en el hecho de que un organismo se mueve en función de lo que siente y siente en función de cómo se mueve, es decir se encuentra en una tensión interna que le conduce y dirige su conducta en una determinada trayectoria. Tal proceso en un entorno siempre dinámico e inestable genera aerodinámicas creativas, aunque nunca completamente novedosas. Así mismo los patrones de acción se estabilizan de acuerdo a la recurrencia y la cultura. En ese curso se presenta, tanto el sentido de sí mismo, como el sentido de agente o actor (Gallagher, 2010).

Por su parte, Damasio (2010) desde esta perspectiva, posterior a la comprensión y explicación de la acción, y con el sujeto inmersa en esta como afectado y participe causante, afirma que al interior de este, “un sí mismo, se trata de un proceso, no de una cosa, y el proceso se halla presente en todo momento en que se supone estamos conscientes”, este proceso se considera desde dos puntos de vista el mí mismo como objeto y el sí mismo que conoce, o si mismo como sujeto. El primero se entiende como la suma total de todo lo que el sujeto puedo llamar mío o todo aquello que le pertenece, y el segundo se comprende como el sujeto que se conoce.

Al interior de este proceso de reconocimiento del sujeto a sí mismo, como un ente que existe a través de la acción, se encuentra la noción de regulación subjetiva que hace referencia a la capacidad de relacionarse e interpretar el estado emocional y psicológico de las demás personas, lo cual permite el aprendizaje y el conocimiento, esta condición es denominada empatía; De acuerdo con Davis (1996) citado por Fernández (2008) la empatía

es el “conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro, respuestas afectivas y no afectivas”. (p.4).

Noe (2010) plantea que “podemos rechazar la idea de que somos islas autónomas que tomamos decisiones en base a un escaneo escrupuloso y a un juicio sano. Nuestra naturaleza está mucho más íntimamente enredada con el entorno”, (p, 127) La definición de cognición enactiva que expone este autor destaca el papel que desempeñan la acción y las habilidades prácticas del sujeto en la constitución de la experiencia perceptual, y por lo tanto en la generación, permanencia y transformación de esquemas.

Gibbs (2006) citado por Martínez (2008), indicó que la cognición enactiva hace referencia que por medio de la interacción con el ambiente los procesos mentales están corporeizados en la actividad senso-motora, es decir que toda cognición está inmersa en las situaciones donde el sujeto interactúa con el ambiente; contrario a lo que se plantea en la cognición situada, que indica que el agente está inmerso en el mundo.

De acuerdo con (Bedia y Castillo, 2010) “Nuestra actuación en el mundo exige algo más que los modelos internos; requiere también su anclaje real en el mundo. Y el primer punto de anclaje se da en el cuerpo y a través del cuerpo”. (p.109)

Por otra parte, teniendo en cuenta las definiciones actuales, Di Paolo (2013) indica que “en el enactivismo se considera a la cognición como una actividad que se modifica a través de los procesos auto-organizados que se dan a través de la participación activa con el entorno y la experiencia” (p.2). De acuerdo con este autor, el ser humano es un agente activo que crea su mundo de sus significados a partir de sus acciones.

Dipaolo (2013) plantea que las propiedades de los sistemas vivos como cognitivos, forman parte de un continuo y se influyen mutuamente. Este autor indica que no se puede entender la enacción solo desde un orden ontológico, ya que este orden es superado a partir de las relaciones complejas que permiten la mente y lo social, es decir, si bien hay un determinismo biológico al hablar de la enacción corporeizada, lo social como parte de las experiencias externas, permiten incluir las variaciones (no necesariamente

predeterminadas, al menos no desde la ausencia de control parcial respecto a la participación consciente del individuo en el entorno social como agente de las experiencias, aunque sí desde la socialización misma que hace el individuo al interactuar sobre su entorno).

De acuerdo con la revisión conceptual del constructo de la cognición enactiva y los conceptos que comprende, se puede decir que, esta definición básicamente parte de la idea de que el ser humano está en constante retroalimentación con el medio o su contexto por un proceso de modificación recíproca. Esto implica que tanto la persona como el medio son entes activos, y que a través de esta mutua interacción se van resignificando los esquemas, lo cual implica una dinámica constante entre la cognición y el contexto.

Aunque diversos autores han indagado acerca de la cognición enactiva, se toma en este estudio como referencia y soporte conceptual a la definición planteada por Varela en el año 1992 en la cual indicó que el conocimiento se da a través de la interacción con el entorno, el individuo no es un ser pasivo, por lo contrario, es un ser activo que permite por medio de las experiencias resignificar sus esquemas, la enacción es un proceso dinámico donde el individuo como el entorno están en constante transformación.

A continuación se procede a exponer la revisión conceptual y de antecedentes sobre otro de los marcos de referencia sobre los cuales se trabaja con las variables cognitivas que en este caso dan cuenta de la construcción del sí mismo. Debido a que es en función de estas, que se examina parcialmente la participación de la enacción, en este caso de la transformación de esquemas en el individuo respecto a sí mismo y como se reconoce.

### *Cognición Social*

Favell, (1979) Define la cognición social como las concepciones (“teorías ingenuas”), conocimiento, inferencias y observación de los sentimientos, percepciones, pensamientos, rasgos de personalidad, interacción social, normas morales y otras normas (sociales, legales), así como otras áreas del entorno social de cada persona.

Taylor (1981) citado por Ovejero (1985), define a la cognición social como la manera en que “la gente conoce su mundo social y sus relaciones sociales” (p.175), es decir que es a través de la interacción social que se conoce al otro.

Por otra parte Seoane (1982) citado por Ovejero (1985) la define como “la manera en que las personas conocen su mundo social y las relaciones sociales y como ese conocimiento influye sobre cualquier tipo de actividad cognitiva individual” (p.175). Esa definición incluye la interacción recíproca que plantea la cognición enactiva, donde la persona al interactuar con su mundo social obtiene nueva información que le permite interpretar, modificar y por ende, influir en la actividad cognitiva, a partir de los esquemas previos con los que hace lectura de dicho mundo social.

Shunk, (1997) indica que el modelo de cognición social resalta que el aprendizaje se origina en la interacción con el medio social, ya que al observar a otros, se adquieren conocimientos, habilidades, estrategias, reglas, creencias y actitudes.

Para Penn et. al. (1997), citado por Gutiérrez (2013), este constructo hace referencia al “conjunto de operaciones mentales que subyacen las interacciones sociales que incluyen la habilidad y la capacidad humana de percibir las intenciones y disposiciones de otros” (p.107).

Para Butman (2001) la cognición social es un proceso neurobiológico donde estructuras anatómicas como la amígdala, la corteza prefrontal ventromedial, la ínsula y la corteza somatosensorial derecha, posibilitan tanto a humanos y animales interpretar los signos sociales de manera adecuada e interactuar de igual manera en consecuencia de dicha interpretación.

Adolphs (2001), indica que la Cognición social es la capacidad de construir representaciones de las relaciones sociales, lo cual permite guiar los procesos automáticos y voluntarios del comportamiento social.



Según Singer, Wolpert y Frith (2004) citado por Grande – García (2009) “el campo de la cognición social intenta comprender y explicar cómo los pensamientos, los sentimientos y la conducta de los individuos son explicados por la presencia real, imaginada o implicada de los demás”. (p.3)

Finalmente, respecto a la cognición social, León (2010 y 2013) afirma que consiste en el conjunto de habilidades que nos permiten ser competentes en los contextos sociales. (Adolph, 1999,2001; León, 2013) Estas habilidades, abarcan un conjunto de procesos implicados en diferentes situaciones sociales y diferentes momentos de interacción, con el entorno y consigo mismo. Entre estos procesos se destacan por su valor explicativo en la comprensión de fenómenos sociales – incluida la descripción de la actividad neuronal que en ellos participa – la inferencia social, y la construcción del sí mismo.

La inferencia social como proceso de la cognición social, incluye todo tipo de actividad cognitiva en la que el sujeto busca inferir estados mentales en los otros, esto implica el uso de habilidades cognitivas específicas como: la teoría de la mente, la empatía y el sistema en espejo o de neuronas en espejo. Mientras que respecto a la construcción del sí mismo, esta implica el uso de otras habilidades cognitivas que dan cuenta de la capacidad de auto reconocimiento a partir de la interacción, como por ejemplo la agencia y la autoeficacia (Bandura, 1997, Lieberman 2010, citado por León, 2013).

Al hablar de cognición social, de acuerdo a lo que los principales autores tanto desde la psicología social, como desde las neurociencias definen, es importante tener en cuenta que estos procesos inferenciales, podría afirmarse que se dividen en dos grandes grupos: el primero de ellos hace referencia a los procesos inferenciales que implican la interacción con otros, el segundo en cambio hace referencia a los procesos en los que dicho análisis que el individuo hace de la información social, se volca a la mirada sobre sí mismo. Esto implica que la imagen que construye de sí, tiene en cuenta la manera cómo percibe que los demás le perciben. (Fiske, 1998, y Harter, 2006). Sobre esta segunda división es que se centra este estudio.

Al hacer la revisión del desarrollo conceptual de la cognición social se encontró que en la definición se contemplan aspectos como la comprensión de lo que piensan las otras personas, la habilidad para hacer atribuciones mentales independientes, y las habilidades para ser competentes en el contexto social. Entre estos procesos mencionados, aquellos que se identifican como los que mejor permiten comprender el problema sobre el cual se trabaja en este estudio, son los que lo definen como los procesos que son parte del reconocimiento o construcción del sí mismo. Específicamente los Constructos de: Agencia y autoeficacia. Por lo tanto, la definición de cognición social que se aborda y que da soporte a este estudio, es aquella de Adolphs (2001) quien la define como aquellos procesos implicados en el procesamiento de la información que es relevante para generar, mantener o regular las interacciones sociales.

Ahondando en las definiciones disponibles sobre los procesos de inferencia social vinculados con dicho reconocimiento del sí mismo, se encuentra la de Van Overwalle (2009) quien define dicha construcción como los procesos cognitivos usados para comprender y almacenar información sobre las otras personas, el sí mismo, y sobre normas interpersonales y guiones (o procedimientos) para interactuar de forma eficiente en el mundo social.

Este componente de la cognición social comprendido como el conjunto de habilidades cognitivas que permiten mediante la interacción con el entorno dar cuenta del sí mismo, incluye varios constructos específicos, caracterizados por el tipo de procesamiento diferencial que se ejecuta en cada uno de ellos, para dar cuenta de lo que cada individuo reconoce en sí mismo. Entre dichos procesos, aquellos que por su definición y característica son objeto de interés y abordaje en este estudio, son: la autoeficacia y la agencia. A continuación se presenta la conceptualización de cada uno de estos procesos cognitivo-sociales.

Al profundizar en la definición de la construcción del self, se enfatiza en la conceptualización que hacen (Fiske y Taylor, 2008) sobre el autoconcepto y la generación de autoesquemas. Se puede entender el autoconcepto como el conocimiento que se adquiere y se desarrolla de las características personales, a partir de las cuales se expresan a los otros. Esto se observa en los procesos de identificación al reconocerse a partir de los diferentes roles que se desempeñan como el ser estudiante, esposo, trabajador entre otros,

de tal manera que la persona puede percibirse e identificarse por sus cualidades personales y atributos.

Otro punto de vista es el que destaca Rosenberg y colaboradores (1979) citado por Beltrán y Bueno (1995) quienes incluyen tres grandes áreas del autoconcepto:

El primero corresponde a la manera como el individuo se ve a sí mismo. Se refiere a los aspectos con los cuales la persona se autodescribe, entre los aspectos o características se enfatizan aquellas dentro del ámbito físico, refiriéndose a la imagen corporal. También se encuentran las identidades sociales, que implican que el concepto del Yo es mediado por el otro, y los atributos personales que corresponden a aspectos internos de cada persona, estos pueden ser intelectuales, actitudinales, gustos, preferencias, etcétera.

El Segundo corresponde a la manera en que a la persona le gustaría verse. Es cuando cree que es capaz de obtener o lograr algo de acuerdo a sus propias capacidades. Es la capacidad que tiene de proyectarse lo que puede hacer en cuanto a sus objetivos y propósitos.

Tercero como se muestra a los otros; se refiere a las diferentes imágenes que la persona pueda proyectar de sí misma en los diferentes contextos en los que interactúa.

Los autoesquemas se requieren para la definición de sí mismo, como hace referencia Cabanillas et al. (2011) quien se refiere a estos como “estructuras de conocimientos que tenemos sobre nosotros mismos. El autoesquema se refiere a la forma en que se encuentra estructurada la información que tenemos sobre nuestros propios rasgos, comportamientos y capacidades” (p.33).

En otras palabras se pueden entender, como conceptos e información que la persona forma con relación a sus aspectos físicos y de personalidad, se generan autoesquemas de lo que consideran relevante las personas en sus atributos o cualidades.

### *Autoeficacia*

Tamorri (2004) citando a Bandura (1977) define la autoeficacia como la confianza que la persona tiene de sí misma en cuanto a sus capacidades personales, respecto a demandas de actividades específicas que se presentan en su entorno inmediato. En efecto, si la actividad a desarrollar esta fuera de la percepción de sus capacidades y habilidades,

entonces la persona difícilmente llevara a cabo su ejecución de manera exitosa. La autoeficacia está relacionada con el esfuerzo y la persistencia sin importar las dificultades, al iniciar la actividad.

Bandura (1986) citado Guillen (2007) ha definido la autoeficacia como «los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado» (p.2), es así, como las personas realizan una evaluación acerca de sus capacidades teniendo en cuenta experiencias previas, lo que les permite predecir sus actuaciones posteriormente en determinada situación.

Bandura (1989) habla de la participación de la autoeficacia en la regulación de los procesos cognitivos, como por ejemplo lo es en la toma de decisiones, donde se requiere que el proceso de la información se realice de manera eficaz para la obtención de dicha meta. Así mismo Bandura y Wood (1989) postulan que para mantener una concentración en la actividad inclusive en situaciones de estrés y ansiedad, es necesaria la eficacia. La representación mental influye la autoeficacia, por lo tanto al previsualizar la situación, analizar mentalmente la solución y mantener una imagen de éxito se conseguirá un mejor rendimiento. (Tamorri, 2004)

En el aumento de la eficacia Tamorri (2004) manifiesta que la información inherente a las capacidades, hace que el deportista elabore, evalúe e integre de sus capacidades de acuerdo al reconocimiento o fortalecimiento de dichas capacidades y habilidades. La eficacia resultará en cuanto la información por parte del deportista sea valorada y transformada cognitivamente, en articulación con los componentes como el contexto y la situación. Dicho así, es el deportista quien desarrolla sus capacidades y habilidades, para logra una autoeficacia en la labor de sus actividades de acuerdo al contexto y la situación que se presente. La información inherente a la autoeficacia, se establece en cuatro principios que definen Bandura (1989); Feltz (1992). Primero se requiere de la realización de las habilidades, es decir, la experiencia hace que el deportista desarrolle sus capacidades personales, obteniendo éxito de dicha actividad, lo que implica el aumento de la autoeficacia. Segundo las experiencias sustitutivas. Respecto a estas

últimas, Gould y Weiss (1981); McAuley (1985); Lirgg y Feltz, (1991) afirman que prestar atención a las actividades desarrolladas y los logros adquiridos por parte de otros deportistas, permiten que el observador aumente su confianza en sí mismo. Se puede entender como el modelo a seguir, lo que implica que el modelo sea hábil y logre llevar con éxito la actividad, cognitivamente observar a un modelo significa tener una información codificarla en una representación y luego ser utilizada como referente y ejemplo para la realización de la actividad. Como Tercer principio se encuentra la persuasión verbal, entendida como el entusiasmo y los alicientes por parte del entrenador, amigos y familiares, hacia el deportista para alcanzar el rendimiento esperado, en otras palabras es también los refuerzos verbales que incrementan la confianza del deportista en sus capacidades. Finalmente, el arousal emocional, es la forma en como una persona evalúa y comprende su estado psicofisiológico, es decir, la capacidad que tiene la persona de reconocer y afrontar determinadas situaciones en las cuales este influenciada por sus emociones.

Cada una de las fuentes de la autoeficacia anteriormente mencionadas son independientes una de la otra, cada una cumple una función determinada, el desarrollo de las habilidades permite que el deportista aumente su autoeficacia de acuerdo al número de actividades que realice exitosamente y comprenda cada una de sus habilidades en el deporte; la experiencia en el deportista hace que aumenten sus capacidades personales, es así, como esto se asemeja a lo propuesto desde la enacción, donde se afirma que la persona establece una interacción con el entorno permitiendo que la persona transforme su mundo, logrando una retroalimentación de acuerdo a la experiencia y la interacción con el entorno (Varela, 1992). Así mismo las experiencias sustitutivas están orientadas en gran parte por lo que el deportista observe de otros y la misma experiencia que el obtiene al entrenar. La persuasión externa está dada por el entrenador, amigos y familiares, la persuasión interna se relaciona en como se ve el deportista a sí mismo y a los otros deportistas para así contribuir a su deseo de triunfar y reforzar sus capacidades. Por último el arousal emocional está dado por la forma en como el deportista asume el control de sus emociones y sus destrezas físicas. Al respecto, es el deportista quien establece cuál de las fuentes o si todas pueden aumentar su eficacia al momento de entrenar.

De acuerdo con Pelechano (1996) citado por Polaino (2003) la autoeficacia incluye la convicción que posee cada persona con relación a lo que es capaz de realizar. Las personas deben tener ciertas expectativas de sus capacidades y habilidades para llevarlas a cabo satisfactoriamente.

Así mismo la definición de este constructo de la cognición social procedente de la psicología social, se puede comprender de acuerdo a lo formulado por Zabaleta (2005) quien a partir de lo propuesto por Bandura (1982), citado por Shih (2002) plantea que la autoeficacia es el potencial de cada persona para identificar sus capacidades al dar una respuesta específica a partir de situaciones que requieran organización e implementación a dichas situaciones.

Otra definición de autoeficacia planteada por Zabaleta (2005) citando a Marat (2003) es la que propone al afirmar que consiste en la facultad de ejecutar y planear una acción disponiendo de las capacidades personales para lograr las metas propuestas. En el deportista no solo se requiere de las capacidades y habilidades físicas, es indispensable también desde lo cognitivo, planear, organizar y ejecutar la acción a cumplir.

Desde otro punto de vista Velásquez (2012) en su artículo revisión histórico - conceptual del concepto de autoeficacia, citando a Olaz (2003) habla de los juicios de autoeficacia que se forman a partir de un previo proceso que ha dado como resultado logros positivos, fracasos, propósitos de cumplir la meta, que permiten dar una valoración futura de la eficacia en las actividades. A través de la experiencia las personas pueden evaluar el desempeño al ejecutar una acción y tener una elaboración de sus propias habilidades, es decir, genera una percepción de sus propias capacidades.

Es así que el abordaje de la autoeficacia como variable de estudio de esta investigación se toma desde la visión de lo propuesto por Bandura (1997) citado por Gil Monte et al (2008) que define la autoeficacia como “el conjunto de creencias sobre las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos, que producirán determinados logros o resultados” (p.114)

De acuerdo con Guillen (2007), la autoeficacia permite al deportista a través de sus percepciones y valoraciones evaluar su capacidad para ejecutar una tarea lo cual influirá en los resultados que obtenga en el deporte, asimismo la autoeficacia al influir en la ejecución de una tarea, puede ser un predictor del rendimiento en cualquier deporte.

La autoeficacia es uno de los procesos psicológicos que han sido de interés para el estudio en el ámbito deportivo, enfatizando en la correlación entre la autoeficacia y el desempeño deportivo (Balaguer, Escarti, Villamarín, 1995; Blasco, 1999; Guillen, 2007; Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez, 2009; Ampuero, 2013; Estevan, 2014), los resultados de las investigaciones encuentran una correlación positiva entre la autoeficacia y el rendimiento en deportistas. Estos antecedentes permite predecir que en los resultados en este estudio investigativa existirá una correlación significativa con la tolerancia al estrés y por ende con el rendimiento.

A partir de estas definiciones puede inferirse que el deportista tendría en función de lo que percibe en sí mismo y que hace parte de los componentes que le permiten generar esquemas sobre sí, el potencial para desempeñarse con la finalidad de dar un buen resultado desde una situación que requiera de organización e implementación, en otras palabras el deportista a través de la evaluación, el autoreconocimiento y la experiencia previa frente a una situación de competencia, teniendo en cuenta no solo sus habilidades físicas si no que desde lo cognitivo, organice el ideal de sus logros e implemente la acción u ejecución para el cumplimiento de lo propuesto. Para ello se asume en este estudio que se requiere adicionalmente de la integración del otro componente de la cognición social desde la construcción del sí mismo que corresponde a la agencia.

### *Agencia*

Giddens (1984) citado por Shuster (1993), sostiene que la agencia no hace referencia a las intenciones que tienen los actores de hacer algo si no a su capacidad de hacerlo. Para este autor, la agencia tiene que ver con eventos que la persona lleva a cabo, de manera que lo que pasó no hubiera sucedido si el individuo no hubiera intervenido. Giddens, ve la acción como un proceso continuo, un flujo en el que la autovigilancia que mantiene el individuo es fundamental para el control del cuerpo que ejercen normalmente,

las personas, en el transcurso de su vida cotidiana. Esta definición se relaciona con la capacidad de realizar una acción y a su vez el control que se ejerce sobre ella.

Así mismo Bandura (1989, 2001) citado por Tejada (2005) considera la agencia humana como “la capacidad que tiene la persona de ejercitar el control sobre su propio funcionamiento y sobre los eventos que afectan nuestra vida”. (p.117). Este autor a partir de su definición, ve la acción en el agente, como un proceso que busca seleccionar, estructurar y fomentar ambientes que optimicen el aprendizaje y a su vez permitan el encuentro de alternativas que posibiliten la transformación tanto del ambiente como de sí mismos. De esta manera, Bandura indica que existe una relación funcional entre intención y acción, (Bandura, 2001).

“Para ejercer la “agenciación” es importante tener en cuenta: a) La planeación, b) la previsión, predicción, y prospección, que incluyen las expectativas de los resultados, c) la autoevaluación d) la motivación y por último la autorregulación.

A continuación se presenta como referencia, la alternativa metodológica que permite el desarrollo de competencias de la “agenciación” planteada por Bandura (2001) citada por Tejada (2005), donde se describen cuatro dimensiones básicas para la propuesta metodológica:

1. El reconocimiento de sí mismo: desarrollo de habilidades para identificar, analizar y cuestionar su historia, sus propias fortalezas y debilidades, sus posibilidades de transformación y agenciamiento, sus estilos de aprendizaje, pensamiento, relaciones interpersonales, gestión de conflictos, etc. y su disponibilidad y direccionamiento para validarlos, modificarlos, contextualizarlos.

2. El reconocimiento del otro: desarrollo de habilidades para reconocer al otro en cuanto a sus posibilidades, su relación, su posibilidad de complemento e integración.

3. El reconocimiento del contexto y la historia: desarrollo de habilidades para reconocer la historia, la cultura, el entorno; con sus posibilidades y limitaciones como alternativas de desarrollo y de cambio.

4. La transformación continua en la acción: Desarrollo de habilidades que posibiliten planear, prospectar, llevar a la acción, autoevaluar y retroalimentar y autorregular y autodireccionar.”(p.120 - 121)



De acuerdo a lo propuesto anteriormente, es posible identificar que el desarrollo de competencias cognitivas y de interacción que permiten el desarrollo de la agencia humana, pueda relacionarse estrechamente con este estudio particularmente, por su relación con la permanencia en el entrenamiento deportivo en los jóvenes.

Sen (s.f.) citado por Abaunza (2009) define la agencia humana como la habilidad de definir e incorporar, metas, objetivos, logros, entre otros, en base de valores y a la idea del bien común, para la autora el concepto de agencia está enmarcado en el ideal de desarrollo humano, donde cada persona es libre y tiene la capacidad para potenciar las metas que desean, es decir actuar y provocar cambios de acuerdo a los deseos de cada persona.

Por otra parte, Lieberman (2010) citado por León (2012), indica que la agencia hace referencia a la capacidad de reconocernos a nosotros mismos como los agentes causales y dueños de nuestras acciones, percepciones o emociones; los estudios sobre la agencia han revelado que la sensación de ser los dueños de las acciones antecede la actividad de ciertas áreas parietales y que si ésta se inhibe las acciones no se atribuyen al sí mismo.

De acuerdo con Segovia (2012) la agencia se define como la organización autónoma que de manera adaptativa regula sus relaciones con un entorno contribuyendo a su sostenimiento como consecuencia.

Del mismo modo autores como Alcover, Moriano, Osca y Topa (2012) “el término acción, en consecuencia, es similar al de agencia humana utilizado por Bandura (1986) para explicar el comportamiento humano; así, este se encuentra condicionado por tres elementos: la conducta, los factores personales y el ambiente. Dicha conducta no se encuentra determinada por los factores personales (internos) ni por los factores ambientales (externos), sino que las personas son agentes de su propio comportamiento al actuar de modo intencional y con ciertos propósitos, los cuales pueden ser transmitidos, entendidos y compartidos por otros agentes mediante el lenguaje” (p.5)

La percepción de la autoeficacia por si sola puede influir en la motivación, sin embargo se requiere de unas competencias o habilidades para alcanzar el rendimiento deseado en la acción, entre mayor sea la dificultad de la tarea mayor será el esfuerzo que la persona debe hacer para generar alternativas de comportamiento, si la persona no cuenta con las habilidades necesarias la autoeficacia percibida le permitirá adquirirlas. (Bandura, 1989). Para el caso del deporte se puede interpretar que, si un deportista cree en sus capacidades podrá desarrollar y adquirir habilidades físicas, motrices, y demás competencias básicas que le permitirán realizar las ejecuciones deseadas lo que conlleva al mejorar el rendimiento.

De acuerdo con Bandura (2000) la teoría de la cognición social distingue tres formas de agencia, La personal que se implementa de manera individual, La proxy que es cuando una persona influye en otra para obtener el resultado deseado, y la agencia colectiva se presenta cuando las personas actúa con un propósito futuro, se ejerce a través de un grupo de acción.

Para este estudio por lo tanto se tienen como definición de la agencia aquella planteada por Bandura (1989, 2001) quien menciona que corresponde a “la capacidad que tiene la persona de ejercitar el control sobre su propio funcionamiento y sobre los eventos que afectan nuestra vida”. (p.4).

Prieto (2007) plantea de la agencia personal “la capacidad de ejercer control sobre la naturaleza y la calidad de la propia vida” (p.68) se puede entender como la autonomía que la persona ejerce sobre su pensamiento, conducta. Desde el análisis de los mecanismos de la agencia personal, a partir de lo propuesto por Bandura (1986) citado por Prieto (2007) para lograr los objetivos que las personas se establecen ellas mismas aportan en su proceso cognitivo, a través de la autorrefuerzos, al igual que construyendo y seleccionando los entornos que concuerden a sus propósitos.

Teniendo en cuenta la revisión de conceptos, de las variables asociadas con el problema de investigación, a continuación se profundiza en la revisión conceptual de otra de las variables, en este caso, de la motivación. En la revisión previa, se ha centrado el análisis en los componentes cognitivos que es sobre los cuales, no se ha profundizado a

nivel empírico, y que por ello es una de las áreas en las que esta investigación busca aportar. Sin embargo el análisis previo de la problemática se ha centrado en el análisis de los elementos motivacionales y de carácter emocional. En este estudio no se excluyen estos elementos, debido a alto valor explicativo que se ha observado que tienen en el análisis del fenómeno. Sin embargo se les contempla como complementario al aporte que se pretendió hacer desde la cognición. Por ello se incluyen a continuación en la revisión teórica.

### *Motivación*

La motivación desde Utria (2007) citando a Mankeliunas (1996) se puede definir desde dos etapas la precientífica y científica denominadas un antes y un después de los estudios de Darwin, al hablar de motivación en la etapa precientífica se hace referencia a la actividad voluntaria, en cuanto a la etapa científica la motivación se relaciona con los impulsos, tendencias e instintos que conllevan a la ejecución de una acción. Desde los postulados e investigaciones sobre la motivación.

Autores como DeCatanzaro (2001) define la motivación como los impulsos que proporcionan a la persona para desarrollar diferentes actividades en su vida, se puede entender como la supervivencia, el desarrollo y los cambios en relación con el entorno y las personas.

Según Mayor y Tortosa (1990) citados por Utria (2007) en los cuales refiere de las investigaciones de motivación se han centrado en los cinco determinantes de la conducta, primero la motivación fisiológica, segundo lo emocional evaluado a partir de lo expresivo, cognitivo y fisiológico, tercero de las diferencias individuales, cuarto motivación cognitiva, por último motivación intrínseca y extrínseca.

En cuanto a este último determinante se puede afirmar que la motivación se divide en intrínseca y extrínseca, Zuazua (2007) indica de motivación extrínseca “un tipo de motivación que se refiere a la ejecución de una actividad en orden a alcanzar algún

resultado superable” (p.118) es decir, este tipo de motivación requiere de cierta manera de una recompensa que estimule y lleve a cabo la realización de alguna actividad, y en cuanto a la motivación intrínseca Zuazua (2007) hace referencia “a la realización de una actividad como un fin de sí misma, de tal modo que la meta de la acción es la propia actividad por la inherente satisfacción que produce”(p.118) la motivación intrínseca surge de manera espontánea en el accionar sobre alguna actividad que genere agrado.

La motivación se ha estudiado desde diferentes teorías, como lo propuso Harter (1978) citado por Cox (2009) la teoría de la motivación para la competencia, la cual es dada por el individuo de manera natural, de tal manera que el individuo pueda realizar cualquier actividad vincula a su necesidad de satisfacción de ser competente en un área específica.

La utilidad de la motivación en el deporte ha sido ratificada por Weiss y Horn (1990) citado por Cox (2009) en lo cual precisa en que los jóvenes deportistas que subestiman sus capacidades tienden a abandonar la práctica deportiva, lo que implica que el deportista subestime sus capacidades pierden el interés, prefieren actividades de poco desafío.

Cox (2009) citando a Black y Weiss (1992) dentro de su trabajo de investigación plantea la significación de quienes son relevantes en el desarrollo de la motivación; se puede comprender que para los jóvenes deportistas a través del entrenador reciben retroalimentación objetiva y les brindan incentivos, son individuos con un alto nivel de motivación.

Cabe destacar la importancia de la motivación con relación al logro y la competitividad, ya que muchas veces las personas especialmente las que son deportistas se muestran desmotivadas con base en esta definición de la motivación, por lo cual no se plantean metas para cumplir a diferencia de otras que logran tener un alto nivel de motivación y por lo tanto se esfuerzan para lograr las metas propuestas. A nivel conceptual, Murray (1986) citado por Weinberg (1996) señala que la motivación de logro son los esfuerzos que una persona realiza para tener dominio sobre una tarea, sin importar la dificultad u obstáculos que se presenten, con el fin de sobresalir y ser mejor que los demás, teniendo pleno conocimiento y aprecio por sus cualidades, siendo la persona quien

establece su propio criterio. La motivación de logro tiene una característica particular y es que permite a los deportistas sobresalir, elevar su máximo nivel para ser el mejor; Gill (1986) citado por Weinberg (1996) define la motivación de logro como la orientación que tiene la persona hacia el esfuerzo por tener buenos resultados que llevan al éxito de determinada tarea, sin importar los fracasos la persona persiste para lograr el objetivo y finalmente al ejecutarlo sentirse orgulloso de lo realizado.

Atkinson (1957) y Mc Clelland (1958) citados por Sánchez (2002) son considerados los fundadores de la teoría de la motivación de logro donde se afirma que las personas proceden motivadas por factores estables de personalidad, como lo son el motivo de evitar el fracaso y tratar de alcanzar el éxito, de igual modo los factores situacionales como lo son la perspectiva de conseguir, el éxito o el fracaso, estando asociado al incentivo éxito-fracaso, es así que la motivación de logro se da en función de estos dos factores. A partir de esto, es posible afirmar que los deportistas motivados hacia el triunfo tienden a escoger actividades de complejidad media.

Para este estudio investigativo se toma como definición central de la motivación de logro la de Atkinson (1966) y McClelland et al., (1953) citados por Santamaría (2001), quien la definen como “la disposición, relativamente estable, de buscar el éxito o logro” Atkinson (1966). McClelland, por su parte la define como “la tendencia a alcanzar el éxito en situaciones que implican la evaluación del desempeño de una persona, en relación con estándares de excelencia” McClelland et al., (1953). (pág.177)

Se trata de alcanzar el éxito bajo las capacidades que cada persona domina para lograr la meta propuesta, permaneciendo en constante autoevaluación y evaluándose con los demás, sin perder la potencia de persistir ante una tarea a lograr.

Una vez finalizada la revisión conceptual de las variables de la cognición social vinculadas con la construcción del sí mismo como lo son la autoeficacia, agencia y por otra parte la motivación. A continuación, se presenta la revisión realizada para la variable de la Tolerancia al estrés desde el enfoque cognitivo, con esta variable se busca observar como evidencia e indicador de la participación de componentes cognitivos y motivacionales asociados con la experiencia que modifiquen los patrones comportamentales en el

deportista no solo a nivel del desempeño y rendimiento. Por lo tanto como evidencia de ello pretende observar si existe correlación significativa o no de la tolerancia al estrés, con las variables de la cognición social, autoeficacia y agencia, propuestas anteriormente, y vistas desde lo dinámico, de acuerdo a los principios de la cognición enactiva como referente conceptual.

### *Tolerancia al estrés*

Haciendo énfasis de la tolerancia al estrés en el deporte Arruza (2011) se refiere a "la capacidad de los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes, estando estrechamente relacionados con los procesos de sobreentrenamiento que la investigación ha ocupado de estudiar de forma exhaustiva durante los últimos años y, que normalmente, se asocia a un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad del sujeto" (p. 537)

Dentro del contexto deportivo Pedroza (2012) citando a Márquez (2004), se denomina una situación estresante cuando en el deportista se genera una alteración somática o psicológica, dando como efecto reducción en la concentración, aumento en la ansiedad o un incremento en la tensión muscular.

Márquez (2005) citando a Gottlieb (1997), diferencia dos tipos de estrés, los cuales requieren de diversas estrategias de afrontamiento, el estrés agudo, se produce cuando el deportista analiza una situación como estresante por ejemplo "una crítica por parte del entrenador, comentarios de los oponentes o de los espectadores, aparición de una lesión o cometer un error" (p.361), se habla de estrés crónico cuando la situación analizada como estresante perdura con el tiempo. Siguiendo la línea de afrontamiento relacionada con situaciones estresantes, el modelo transaccional de Lazarus y Folkmann (1984) citado por Molinero (2012) sustenta que "el estrés es causado por una serie de estímulos o estresores y el resultado vendrá determinado por el ajuste entre variables ambientales y personales" (p.164), es así como autores Wagstaff et al. (2007) afirman que "el estrés sucede cuando no se tienen o no se usan estrategias de afrontamiento, y un uso efectivo de las habilidades de afrontamiento permitirá al sujeto un mejor autocontrol y mayor autoeficacia, que disminuirá la percepción de amenaza, y en consecuencia la situación de estrés". (p.164)

A partir de esta definición, se observa que existe un vacío de información acerca de la posible y presunta relación (desde lo que se ha definido como cognición social y enactiva) entre los esquemas personales y su posible modificación al interactuar con el entorno físico y social, en el caso de deportistas. Lo anterior es teniendo en cuenta que si el deportista a través de su experiencia frente al fracaso logra resignificar sus esquemas de la autoeficacia y agencia, y continua entrenando y esforzándose para lograr su objetivo, se puede evidenciar como está constante interacción se asocie con niveles significativos de tolerancia al estrés. Por otro lado no se desconoce en nuestro estudio investigativo, el componente motivacional que se evidencia claramente en los deportistas.

Actualmente el deporte ha sido de gran interés, debido no solo a sus beneficios saludables y de ocupación del tiempo libre si no también al aporte que hace a nivel cultural, social, económico, que permite promover el desarrollo de las ciencias deportivas y otras ciencias como la psicología..(Blasco, 2009). De acuerdo al Plan Nacional del Deporte en Colombia, el deporte es un factor de comunicación social, indispensable para el acercamiento y la interacción que permite el entendimiento entre personas, esta noción amplia la visión del deporte en cuanto al rendimiento deportivo, abarcando aspectos sociales, como es la interacción.

A continuación ahondaremos en algunos conceptos de la psicología del deporte y la evolución que ha tenido en Colombia.

### *Psicología del deporte*

Para Gill (2000) citado por Weinberg y Gould (2010) “La psicología del deporte comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento”. (p.4)

Viade (2003) indica que la Psicología del deporte es una disciplina aplicada no solo a deportistas si no también a los demás personajes que hacen parte del mundo del deporte, como entrenadores, árbitros, dirigentes, entre otros.

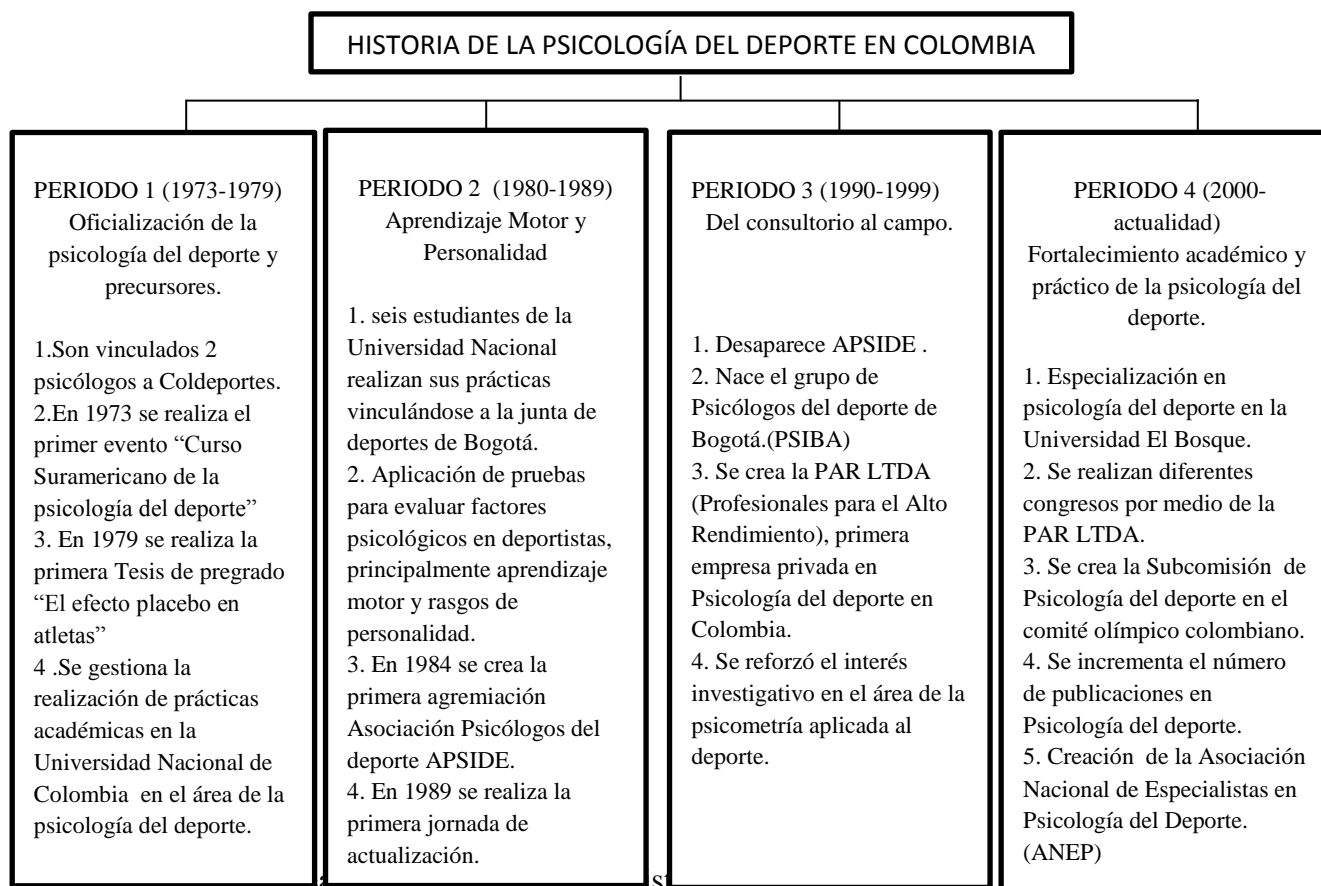
De acuerdo con Cox (2009) “la Psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y

del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de la actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales” (p.5).En esta definición se identifica la constante interacción y efectos entre la práctica del deporte y los factores psicológicos.

Teniendo en cuenta la definición de la APA (2009) indica que “la Psicología del deporte es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación en el deporte y otros tipos de actividad física”

Un breve repaso histórico de la psicología del deporte en Colombia se puede enmarcar en cuatro periodos como lo indica Serrato (2008), los cuales se representan en la siguiente gráfica:

Grafica 2. Breve Repaso Histórico de la Psicología del Deporte en Colombia.



puede notar que aunque ha existido avances significativos en el área, es necesario progresar en el desarrollo de investigaciones y publicaciones que permitan el fortalecimiento de la psicología del deporte, con el fin de brindar mayores aportes a la comunidad académica y



al deporte en Colombia como tal, lo cual da soporte a la relevancia de este estudio investigativo.

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

Siguiendo con la conceptualización, se abordara los conceptos de entrenamiento y de rendimiento deportivo, que si bien el rendimiento deportivo no se evaluó como variable en este estudio, su inclusión desde la definición conceptual facilita y favorece la comprensión y análisis del desarrollo del estudio y sus resultados.

### *Entrenamiento Deportivo*

Hehlmann (1964) citado por Martin (2001) define el entrenamiento como ejercicio funcional planificado en el ámbito corporal o mental, con la finalidad de obtener un máximo rendimiento individual, en particular en el deporte. En 1973 este autor interpreta el entrenamiento como la suma de todos los esfuerzos efectuados en intervalos de tiempo determinados, con el fin de propiciar un aumento en el rendimiento. Este, es responsable de una serie de cambios funcionales y morfológicos del organismo.

Martin (2001) indica que el entrenamiento deportivo es “un proceso complejo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva”. (p.17)

De acuerdo con Harre (1987) citado por De la Reina (2003) el entrenamiento hace referencia a cualquier instrucción organizada que tiene como objetivo aumentar en un tiempo corto la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre . Lo que se puede decir que en el deporte, el entrenamiento deportivo es la

preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de los ejercicios físicos.

De acuerdo con Matéiev (2004) el entrenamiento deportivo es “ el proceso especializado de la educación física, orientado directamente al logro de elevados resultados deportivos” (p.11), abarca de manera completa la preparación física y los elementos prácticos de la preparación tanto técnica como táctica y moral de los deportistas, y a su vez origina un cambio a nivel biológico como psicológico que permiten alcanzar un mayor nivel.

El entrenamiento deportivo tiene como finalidad ampliar las posibilidades de rendimiento, aumentando, perfeccionando y fortaleciendo los recursos del deportista para ser más competente.

#### *Rendimiento Deportivo*

Para Forteza (1975) citado por Martínez (1997), el rendimiento hace referencia a “la cantidad de trabajo y acierto con que un individuo concreto desempeña las tareas que le han encomendado, se relaciona con el cuánto y el cómo ejecuta su valor; es la productividad del sujeto, el producto final de la aplicación de su esfuerzo, matizado por sus actitudes, rasgos y la percepción más o menos correcta de los cometidos asignados”. (p.25).

En cuanto al concepto de rendimiento relacionado al deporte, Billat (2002) define el rendimiento deportivo, como “una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales”. (p.9).

Viadé (2003) concibe que toda persona puede mejorar su rendimiento, sin tener que ganar una competencia, tan solo si la persona mejora con respecto a sí misma y no requiere de un esfuerzo excesivo, es así como este autor relaciona entrenamiento con relatividad, en cuanto a la capacidad de ejecución de una acción y el resultado real de la acción, como por ejemplo “un deportista rinde al cien por ciento si hace lo que se supone que debe hacer, y diríamos que rinde por encima de sus posibilidades si consigue una marca superior a la que nos esperamos” (p. 56)

Se debe tener presente la importancia al mejorar el rendimiento de acuerdo a los objetivos o metas propuestas y según los recursos de un deportista en una situación dada. Cabe resaltar que cuando se habla de rendimiento no solo se hace referencia a los deportistas de competencia o elites, se debe tener presente el rendimiento en otros ámbitos como lo son la iniciación, el ocio y el deporte para la salud, es así como los objetivos de mejora propuestos en cualquiera de estos ámbitos, son tan valiosos como los de un deportista elite, lo cual se puede concluir que el rendimiento se puede ver tanto en el atleta cuyo objetivo es mejorar su marca a representación de incrementar su dedicación y esfuerzo, como en un niño que practica el deporte por iniciación y que mantiene buenos resultados. (Viadé, 2003).

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

A continuación se presenta las diferencias entre el deporte individual y colectivo, ya que la muestra esta conformada por jovenes que practican deportes de dichos tipos.

#### *Deporte individual y colectivo*

Alcoba (2001) describe por la multiplicidad de los deportes, se clasifican en dos áreas en las cuales se diferencian y regulan la práctica del deporte como lo es deporte individual y colectivo. Los deportes individuales implican un esfuerzo tanto físico como intelectual desde cada persona en función de superarse a sí misma Los deportes colectivos son los que están conformados por un número determinado de jugadores y conforman una unidad misma, enfrentándose a otro grupo equivalente.

Según Casis y Zumalabe (2008) se denominan deportes individuales “aquellos en los que el rendimiento, el éxito o el fracaso depende mayoritariamente del comportamiento del individuo en la competición” y en los deportes colectivos “un equipo es un grupo que

comprende a varios individuos con diferentes interacciones, procesos y dinámicas entre ellos” (p.17)

Algunos estudios de acuerdo a Casis y Zumalabe (2008) indican que existe una correlación moderadamente positiva entre el rendimiento individual y el rendimiento colectivo (Comrey, 1953; Wiest, Porter y Ghiselli 1961) Jones (1974) sintetizo que la efectividad del grupo está directamente relacionada con la efectividad individual.

Para Casis y Zumalabe (2008) una diferencia entre el deporte individual y colectivo, está dada por el deporte colectivo enfocándose en la cooperación e integración y uno de los aspectos más relevantes es la interacción entre compañeros de grupo.

Tudor (2005) en cuanto al entrenamiento en deportes colectivos, los equipos emplean una variedad de estrategias en el entrenamiento con el objetivo de alcanzar la excelencia en el deporte. En contraste con los deportes individuales existe menos variedad, por lo general entrenan los mismos ejercicios.

### *Marco Metodológico*

#### *Diseño de investigación*

Esta es una investigación cuantitativa de manera que las variables se operacionalizan a partir de predictivas como lo son la autoeficacia, la agencia y la motivación de logro y de criterio como lo es la tolerancia al estrés, por lo tanto no de categorías; es descriptiva porque da cuenta del ¿Qué? está midiendo las variables; es correlacional puesto que explica en términos de relaciones bidireccionales dada la naturaleza de las variables que para este estudio son constructos; Es explicativa debido a que intenta encontrar las causas del problema de investigación, y es de corte transversal al realizar una única medición en el tiempo.

#### *Participantes*

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

### *Instrumentos*

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

### *Autoeficacia*

De acuerdo al problema de investigación, en este estudio tal y como se mencionó se comprende la autoeficacia como lo indica Bandura (1997) citado por Gil Monte et al (2008) como el conjunto de creencias acerca de sus propias capacidades con el fin de organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos, para producir determinados logros o resultados.

### *Definición operacional e instrumento de medición.*

Baessler y Schwarner (1996) indican que la autoeficacia es la percepción del control personal sobre la acción.

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

El coeficiente de consistencia interna, (Alfa de Cronbach) en la aplicación en la validación (2000) fue de 0,81.

El análisis de confiabilidad del instrumento respectivamente de este estudio, corresponde al coeficiente alpha cronbach de 0.90.

### *Agencia*

Uno de los aspectos también establecidos en el problema de investigación, es la agencia, planteada por Bandura (1989, 2001) como “la capacidad que tiene la persona de ejercitar el control sobre su propio funcionamiento y sobre los eventos que afectan nuestra vida”. (p.4). Para la medición de esta variable se emplea el instrumento diseñado por Pink et at. (2007).

### *Definición operacional e instrumento de medición.*

Sen (1985) citado por Pink (2007) hace referencia de la agencia como “aquello que una persona tiene la libertad de hacer y lograr en búsqueda de las metas o valores que él o ella considere importantes” Pág. 1 Esto quiere decir que agencia se puede entender como la predicción y control que tiene la persona sobre sus elecciones, decisiones y acciones considerándose responsable de las mismas.

La escala para medir agencia personal y empoderamiento (ESAGE) de Pink et at. (2007) consta de dos sub-escalas, una corresponde a agencia personal con 35 reactivos y la otra corresponde a empoderamiento con 7 reactivos. Cada reactivo está conformado por una escala tipo Likert de frecuencia de cuatro opciones tales como: “Nunca”, “Casi nunca”, “Casi siempre”, “Siempre” Un ejemplo de ítem es: “Cumplir con mis planes esta fuera de mi control”

El alpha de Cronbach para agencia es  $\alpha = 0.71$ ; empoderamiento es:  $\alpha = 0.749$  lo cual ESAGE permite evaluar los procesos de agencia personal y empoderamiento con apropiada validez y confiabilidad, para lo cual permitió confirmar que son dos factores relacionados entre sí pero separados. Para este estudio la fiabilidad respecto a la variable de agencia corresponde el alpha de cronbach de 0,89.

### *Tolerancia al estrés*

Otra de las variables a medir es la Tolerancia al estrés Arruza (2011) se refiere a "la capacidad de los deportistas para soportar las demandas de sus respectivos deportes, estando estrechamente relacionados con los procesos de sobreentrenamiento que la investigación ha ocupado de estudiar de forma exhaustiva durante los últimos años y, que normalmente, se asocia a un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad del sujeto" (p. 537)

La escala para medir la tolerancia al estrés es la escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD) de Pedroza (2012), la escala consta de 15 ítems, cada reactivo está conformado por una escala tipo Likert, la fiabilidad de la escala es de  $\alpha=0.88$ . Un ejemplo de ítem es "me siento frustrado". El alpha de cronbach para este estudio corresponde a 0,88.

### *Motivación de Logro*

Por último la variable de motivación de logro es definida por Atkinson (1966) y McClelland et al. (1953) citados por Santamaría (2001) "la disposición, relativamente estable, de buscar el éxito o logro" (P. 177)

### *Definición operacional e instrumento de medición*

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

Para evaluación de este estudio se utilizó la escala de motivación adolescente (EM1) basada en el modelo motivacional de McClelland, validada por Álvarez (2012), esta escala tipo Likert, se constituye de cuatro sub-escalas: Poder, Logro, Filiación y reconocimiento, se compone de un formato de 5 opciones de respuestas: En desacuerdo totalmente (1), casi totalmente en desacuerdo (2), en ocasiones de acuerdo (3), casi totalmente de acuerdo (4),

de acuerdo totalmente (5). El instrumento está formado por 50 ítems, de los cuales de la sub-escala de poder incluye 27 ítems, como por ejemplo uno de los aplicados: “Soy exigente conmigo mismo acerca de la manera como hago las cosas y su producto final”. Cabe señalar que el anexo donde se adquirió la escala estaba estructurado por 43 ítems, pero los utilizados para este estudio fueron los primeros 27 ítems.

El coeficiente de confiabilidad Alpha de Cronbach de la escala para la sub-escala logro es de 0,74; lo correspondiente de confiabilidad para este estudio el Alpha de Cronbach es de 0,87.

### *Procedimiento*

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

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

Se procedió, acorde a lo establecido en la ley 1090 del código del deontológico del psicólogo, para el caso de investigaciones, a la entrega del consentimiento informado, mismo en el que se expuso el propósito de la investigación especificando a los participantes que por las condiciones del estudio, este se constituyó en un estudio de riesgo mínimo. La búsqueda de los participantes, aplicación y recopilación de la información, tomo un lapso aproximado de 2 meses.



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

### *Resultados*

A continuación se presentan los resultados a partir de las variables del estudio investigativo en función de los objetivos específicos que permiten llegar al objetivo general.

Finalmente para cumplir con los objetivos de estudio, se llevaron los correspondientes análisis de estadística descriptiva e inferencial a partir del uso del programa SPSS versión 22.

Dentro de este estudio de investigación, la muestra está compuesta por un total de 90 deportistas, los cuales están clasificados por tipo de deporte individual y grupal de diversos deportes, en la tabla 4 se ilustra la distribución de la muestra por deporte que práctica con un total de 13 deportes, en la cual se puede precisar que los deportes con mayor frecuencia en esta investigación están dados por el voleibol y el futbol.

La muestra respecto a la edad, estuvo compuesta por participantes con edades entre 18 y 30 años, con una media de  $M=22.63$ , con una desviación estándar de  $DE=4,21$  La mayoría con edades en el intervalo de 18 a 22 años, correspondiente al 60%. La distribución por rango de edades se encuentra descrita en detalle en la tabla 2.

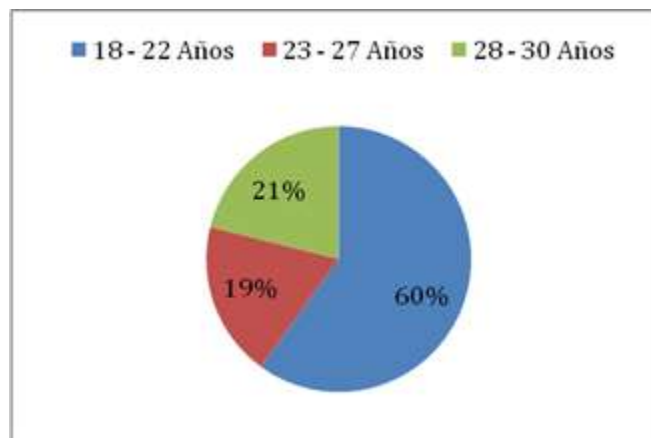
Tabla 2. Distribución de la muestra por edades.

	Rango de edad	Frecuencia	Porcentaje Válido
Válidos	18 a 22	54	60
	23 a 27	17	19

28 a 30	19	21
Total	90	100

El porcentaje que se presenta a continuación como se observa en la gráfica 1, refiere a la distribución de la muestra por edades, donde se evidencia que el mayor porcentaje de deportistas encuestados, está comprendido entre las edades de los 18 a los 22 años correspondientes al 60 % de la muestra total.

Grafico 3. Porcentaje distribución de la muestra por edades



La muestra de los deportistas en cuanto a la distribución por sexo, Estuvo conformada por un 54 % de hombres y 46% de mujeres. En la tabla 3 se evidencia en detalle los resultados, respecto a la distribución por sexo.

Tabla 3. Distribución de la muestra por sexo.

		Frecuencia	Porcentaje válido
Válidos	Mujer	41	45,6
	Hombre	49	54,4
	Total	90	100,0

De igual manera se presenta el gráfico 3, donde se muestran los porcentajes equivalentes a

la distribución de la muestra por sexo.

Grafico 4. Porcentaje distribución de la muestra por sexo

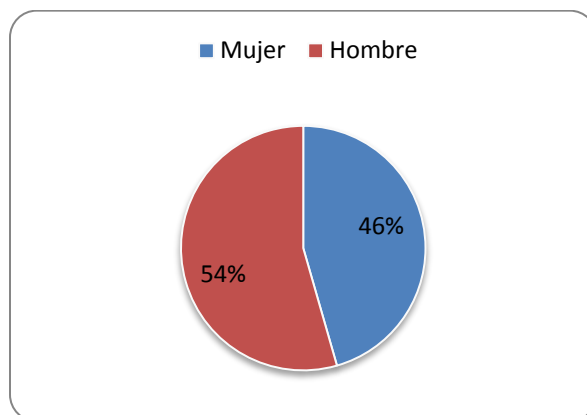
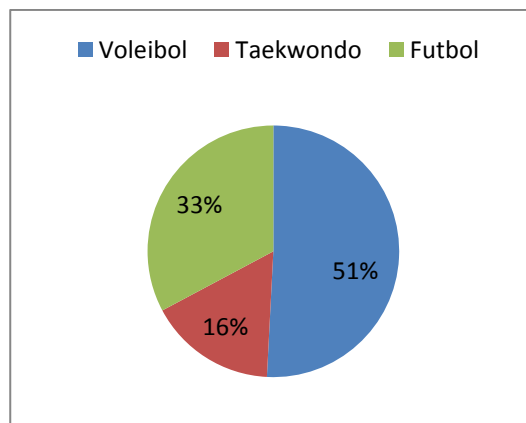


Tabla 4. Distribución de la muestra por deporte que practica.

	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	2	2,2	2,2
	31	34,4	36,7
	10	11,1	47,8
	4	4,4	52,2
	5	5,6	57,8
	5	5,6	63,3
Válidos	1	1,1	64,4
	20	22,2	86,7
	3	3,3	90,0
	1	1,1	91,1
	1	1,1	92,2
	1	1,1	93,3
	6	6,7	100,0
Total	90	100,0	

De los 13 deportes que conforman la muestra, se encuentran distribuidos con mayor porcentaje 3 deportes de la siguiente manera: el voleibol con un porcentaje del 31%, seguido del futbol con un porcentaje 20% y el taekwondo 10%

Grafico 5. Porcentaje distribución de la muestra por deporte que practica.



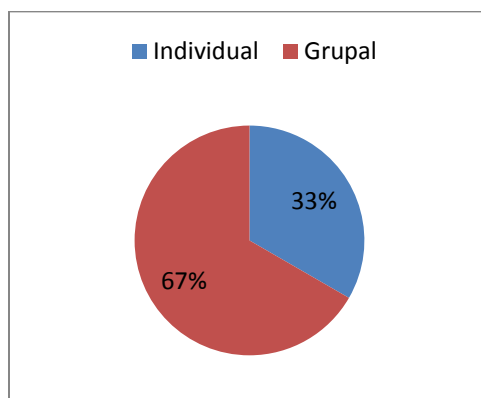
Los deportes están distribuidos por tipo individual y grupal, registrando el tipo de deporte grupal con una frecuencia de 60, como el mayor valor sobre el individual.

Tabla 5. Distribución de la muestra por deporte individual y grupal.

		Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Individual	30	33,3	33,3
	Grupal	60	66,7	100,0
	Total	90	100,0	

Como se evidencia en la gráfica 4, el porcentaje de la muestra en el tipo de deporte grupal es el 67% mientras que en el tipo de deporte a nivel individual es el 33%

Gráfico 6. Porcentaje distribución de la muestra por deporte individual y grupal.



Al preguntar sobre la frecuencia con la que se entrena a la semana, se encuentran resultados contiguos a partir del entrenamiento realizado dos veces a la semana con una

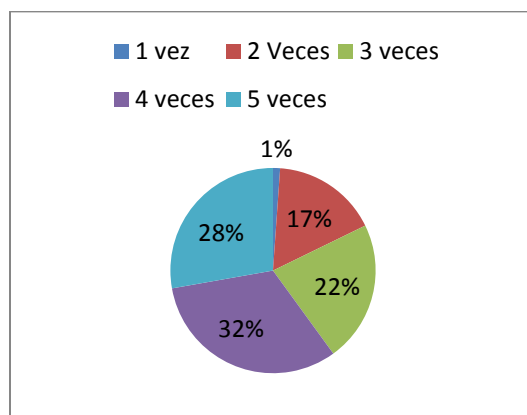
frecuencia de 15, alternado de 3 veces a la semana con una frecuencia de 20. Tal y como se puede observar en la tabla 6.

Tabla 6. Distribución de la muestra por frecuencia con la que entrenan a la semana.

	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	1 vez	1	1,1
	2 veces	15	17,8
	3 veces	20	22,2
	4 veces	29	32,2
	5 veces	25	27,8
	Total	90	100,0

Como se ilustra en la gráfica 5 el porcentaje de distribución de la muestra por frecuencia con la que se entrena a la semana el porcentaje representativo corresponde al 32% de los deportistas que entrenan 4 veces a la semana.

Grafico 7. Porcentaje distribución de la muestra por frecuencia con la que entrenan a la semana.



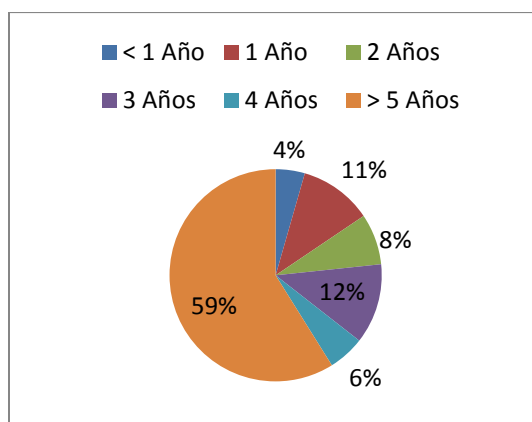
De acuerdo a la distribución de la muestra por tiempo desde que lo practican en años, se denota en los deportistas encuestados se presenta una practica de mas de cinco años como la mas frecuente.

Tabla 7. Distribución de la muestra por tiempo desde que lo practican en años.

	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Menos de un año	4	4,4
	Un año	10	11,1
	Dos años	7	7,8
	3 años	11	12,2
	4 años	5	5,6
	Más de 5 años	53	58,9
	Total	90	100,0

En la gráfica 6, se registran los porcentajes equivalentes a la distribución de la muestra por frecuencia con practican en años.

Gráfico 8. Porcentaje distribución de la muestra por tiempo con la que practican en años.



Para responder a los objetivos del estudio, a continuación se presentan los resultados descriptivos obtenidos para cada una de las variable predictivas y criterio en toda la muestra. En la tabla 8, se presentan los estadísticos de las variables evaluadas en toda la muestra de participantes.

Tabla 8. Descriptivos de las variables del estudio para toda la muestra de participantes.

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

Agencia	87.5	93,45	17,04
---------	------	-------	-------

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

Al respecto, como se puede observar, para el caso del estrés, en el total de la muestra, el nivel de esta variable fue bajo, hecho que para propósitos de esta investigación da cuenta de niveles moderadamente altos de tolerancia al estrés. En definitiva como es valorado ya en otros estudios la variable de motivación tiene un valor característico en los deportistas como lo es alcanzar el logro de los objetivos propio de la motivación de logro. Frente a los constructos que son parte de la construcción del sí mismo se precisa en la autoeficacia un bajo nivel, contra la agencia que alcanza un mayor nivel, expresado con un mayor porcentaje en la acción.

Cabe especificar que para propósitos de la investigación se calculó el nivel de las variables para los grupos clasificados en función del sexo, con el fin de identificar si existen variaciones significativas. De igual modo se calculó el nivel de las variables en función al tipo de deporte individual o grupal, con el fin de evidenciar diferencias asociadas al nivel de interacción social que demanda el tipo de deporte. Debido que dentro de este estudio y las implicaciones teóricas de la cognición social, se comprende que el comportamiento de las variables en la cognición social se modifica, dado a que estas trabajan en función de la interacción.

Tabla 9. Estadísticos descriptivos en mujeres

	N	Mediana	Media	Desv. típ.
Estrés	41	45	36,65	12,91
Motivación de Logro	41	66	90,46	10,30
Autoeficacia	41	25	34,90	4,30
Agencia	41	87,5	98,87	20,76
N válido (según lista)	41			

Tabla 10. Estadísticos descriptivos en hombres

	N	Mediana	Media	Desv. típ.
Estrés	49	15,00	28,51	7,16
Motivación de Logro	49	29,00	91,42	14,07
Autoeficacia	49	12,00	33,02	6,39
Agencia	49	48,00	88,91	11,52
N válido (según lista)	49			

Para poder responder al siguiente objetivo de la investigación, específicamente para determinar si existen diferencias significativas o no entre los deportistas de acuerdo al deporte en función de la individualidad / grupal. Se empleó, teniendo en cuenta que la muestra supera los 70 participantes, el estadístico no paramétrico del Kolmogorov – Smirnov., según el cual, se determina si la distribución fue normal o no, de acuerdo al nivel de significación de variación en las puntuaciones registradas para cada variable en función de las otras. Siendo significativa esta variación, si el valor correspondiente en alguna de las variables respecto a las otras está por debajo de 0,05 o 0,01. Lo que significaría que la hipótesis de nulidad de la prueba se rechaza, es decir se rechaza la presunción de que los datos se distribuyan normalmente. A continuación se presentan en la tabla 11 los resultados de este análisis

Tabla 11. Prueba de Kolmogorov – Smirnov para determinar la distribución de la muestra.

		Estrés	Motivación de Logro	Autoeficacia	Agencia
N		90	90	90	90
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	32,22	90,98	33,87	93,45
	Desviación típica	10,92	12,44	5,58	17,04
	Absoluta	,146	,104	,164	,134
Diferencias más extremas	Positiva	,146	,066	,137	,134
	Negativa	-,087	-,104	-,164	-,078
Z de Kolmogorov-Smirnov		1,39	,987	1,55	1,27
Sig. asintót. (bilateral)		,042	,284	,016	,079

a. La distribución de contraste es la Normal.

b. Se han calculado a partir de los datos.



A partir de los resultados se rechazó la hipótesis de nulidad, por lo tanto se identificó que la distribución de los datos no cumplió con los criterios de normalidad. Este hecho hizo que para poder responder a la pregunta sobre las diferencias o no en el comportamiento de las variables, en este caso en función del sexo de los participantes, se debiera determinar a partir de un estadístico no paramétrico. En este caso se empleó la U de Mann-Whitney. Respecto al análisis permitió identificar que solo existen diferencias significativas en el comportamiento del estrés entre hombres y mujeres, determinado por índice de significación de las diferencias equivalente a  $P < 0,01$ . El valor., siendo mayor para el caso de las mujeres, acorde a lo que se registró previamente en la tabla 12.

Tabla 12. Prueba U de Mann – Whitney de muestras independientes categoría por sexo.

	Hipótesis Nula	Sig.	Decisión
1	La distribución de estrés es la misma entre las categorías de sexo.	,004	Rechazar la hipótesis nula.
2	La distribución de motivación de logro es la misma entre las categorías de sexo.	,168	Retener la hipótesis nula.
3	La distribución de autoeficacia es la misma entre las categorías de sexo.	,163	Retener la hipótesis nula.
4	La distribución de agencia es la misma entre las categorías de sexo.	,075	Retener la hipótesis nula

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

Diferencias por el tipo de deporte

Tabla 13. Estadísticos descriptivos – Individual

	N	Media	Desv. típ.
Estrés	30	29,40	8,92
Motivación de Logro	30	94,80	9,28

Autoeficacia	30	34,83	3,79
Agencia	30	90,66	9,11
N válido (según lista)	30		

Tabla 14. Estadísticos descriptivos - Grupal

	N	Media	Desv. típ.
Estrés	60	33,63	11,60
Motivación de Logro	60	89,08	13,42
Autoeficacia	60	33,40	6,27
Agencia	60	94,85	19,77
N válido (según lista)	60		

Tabla 15. Prueba U de Mann – Whitney de muestras independientes para categoría de tipo: Individual o Grupal.

	Hipótesis Nula	Sig.	Decisión
1	La distribución de estrés es la misma entre las categorías de TIPO: Individual o grupal.	,209	Retener la hipótesis nula.
2	La distribución de motivación de logro es la misma entre las categorías de TIPO: Individual o Grupal.	,032	Rechazar la hipótesis nula.
3	La distribución de Autoeficacia es la misma entre las categorías de TIPO: Individual o Grupal.	,494	Retener la hipótesis nula.
4	La distribución de Agencia es la misma entre las categorías de TIPO: Individual o Grupal.	,659	Retener la hipótesis nula.

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significancia es ,05.

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

Tabla 16. Análisis de correlación en toda la muestra

	1	2	3	4
1.Estrés				
2.Motivación de Logro	-,512**			

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

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

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

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

Tabla.17 Correlaciones en deportes individuales

Variables	Correlaciones			
	1	2	3	4
1.Estrés				
2.Motivación de Logro	-,463*			
3.Autoeficacia	-,406*	,545**		
4.Agencia	0,04	-0,141	-0,118	

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

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

Tabla.18 Correlaciones en deportes grupales

	1	2	3	4
1.Estrés				
2.Motivación de Logro	-,511**			
3.Autoeficacia	0,106	0,226		
4.Agencia	,653**	-,350**	0,172	

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

Al momento de realizar las correlaciones por tipo de deporte (individual y grupal) se observaron los siguientes datos. En deportes individuales la relación entre la motivación de logro y el estrés es significativa y negativa ( $r = -.463$ ,  $p < 0.05$ ) al igual que en los deportes grupales ( $r = -.511$ ,  $p < 0.01$ ); en cuanto a la autoeficacia la relación es significativa de forma negativa en deportes individuales ( $r = -.406$ ,  $p < 0.05$ ), mientras que en deportes grupales no existe una relación significativa. Por último, la agencia y el estrés en deportes individuales es inexistente, mientras que en deportes grupales existe una relación significativa y positiva ( $r = .653$ ,  $p < 0.01$ ).

### *Discusión*

El contraste de los hallazgos reportados en el apartado anterior, con la literatura existente, al tratarse de un proceso de investigación de corte empírico analítico, se realiza con el fin de corroborar si las hipótesis, en su función de dirigir el sentido y orientación de la tesis, se corroboraron o refutaron. Sin embargo, para efectos de organización del contenido, en esta oportunidad, las mismas – las hipótesis – se abordan de acuerdo al análisis realizado en función de las variables. Por lo tanto, en la medida en que se desarrollen las ideas siguiendo dicho orden (autoeficacia, agencia, motivación de logro y tolerancia al estrés) se menciona lo que ocurrió con cada una de las hipótesis.

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

La autoeficacia en el deporte en los últimos años ha sido de gran interés para los investigadores (Balaguer, Escarti, Villamarín, 1995; Blasco, 1999; Guillen, 2007; Ortega, Olmedilla, Sainz de Baranda y Gómez, 2009, Estevan, 2014) para ellos, usualmente se ha esperado que si los deportistas reconocen que las creencias de sus capacidades es decir que son significativamente autoeficaces, esta tendencia influye en el pensamiento que se manifestará en sus respuestas, permitiendo que el deportista se esfuerce significativamente para alcanzar sus metas y persevere a pesar de las dificultades que se pueden presentar, (Guillen, 2007). Es el caso de la Hipótesis 1, se esperaba que fuera moderadamente alta la autoeficacia respecto a la mediana con la que se evaluó, sin embargo la mediana estuvo por debajo, en la población en general. Es decir, en el grupo completo de participantes sin distinción por sexo, frecuencia de práctica o tipo de deporte, si era individual o grupal. En la misma dirección, de acuerdo a la Hipótesis 5 se esperaba que los resultados de la autoeficacia en relación con la tolerancia al estrés fuera significativa y de manera positiva. Al respecto estudios anteriores indican que existe una correlación positiva y significativa entre la tolerancia al estrés y la autoeficacia (Arruza, 2010), pero en los resultados generales de la muestra no se halló ninguna relación, sin embargo al realizar el análisis de correlación entre estas mismas variables, pero dividiendo la muestra de acuerdo al tipo de deporte – individual o grupal – se encontró que los deportistas que practican en un deporte individual tienen una mayor autoeficacia y esta se relaciona negativamente con el estrés, es decir que a mayor autoeficacia mayor será la tolerancia a los factores estresantes; hallazgo que es coherente con lo formulado por Arruza (2010), de acuerdo a estos resultados se puede inferir que el joven que practica un deporte de tipo individual, los juicios de valoración y percepción sobre sus capacidades son mayores ya que los resultados y el rendimiento deportivo dependen solo de él, de los esfuerzos que realice para superar las exigencias de la práctica deportiva, a diferencia de los deportes de tipo colectivos que requieren de otros procesos al interactuar con otros deportistas que tienen un objetivo común.

En cuanto a la Hipótesis 2, se esperaba que el grado en el que se presenta la agencia en los deportistas fuera moderadamente alta respecto a la mediana de la escala que este se suele evaluar, sin embargo los resultados indicaron que la mediana en este caso se

encuentra por debajo de lo propuesto. Para el caso de la hipótesis 6 se esperaba que existiera una relación significativa entre la agencia y el estrés. Al respecto en este caso tanto en la muestra en general como en la muestra de quienes practicaban algún deporte de tipo grupal, los resultados revelaron una relación significativa y positiva con el estrés, es decir que en los deportistas a mayor agencia menor es su tolerancia a los factores estresantes, con estos resultados se puede inferir que en los deportistas la necesidad de realizar la acción, de mostrar sus habilidades generan altos niveles de estrés. De acuerdo a la revisión teórica Cruz (1997) indica que factores como tener un bajo rendimiento ,el miedo a fallar, o a ser evaluado, son fuentes de estrés en jóvenes deportistas. En este mismo De Rose señala que en deportes individuales pueden generar mayores niveles de estrés que en deportes colectivos, sin embargo algunas situaciones individuales en deporte colectivo pueden causar igualmente altos niveles de estrés. (De Rose, 1999). De acuerdo a lo planteado anteriormente por estos dos autores se puede observar que existen algunos factores que pueden intervenir en la capacidad de los deportistas para tolerar el estrés.

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

## *Conclusiones*

Una vez analizados los resultados del presente estudio se puede concluir:

1. Para las variables del sí mismo como lo son la autoeficacia y la agencia, los resultados permitieron dar cuenta que en los deportes individuales, la autoeficacia es un factor determinante para reducir los niveles de estrés, debido a que quizás el deportista cuenta con la capacidad de creer en sus habilidades lo cual le permite tener una mayor confianza y por ende mayor tolerancia a los factores estresantes del entorno. Igualmente la autoeficacia es un proceso que contribuye al desarrollo de habilidades, permite adquirir estrategias de conductas lo que conlleva a perfeccionar las habilidades en un contexto, en el caso del deporte la autoeficacia ha sido de gran interés por diferentes investigadores, ya que se ha encontrado una relación positiva con el rendimiento deportivo, un deportista que se cree en sus capacidades buscara esforzarse para obtener mayores resultados. En cuanto a la agencia, como se indicó en la revisión teórica está estrechamente ligada con la autoeficacia, el deportista que cree en sus capacidades para ejecutar una tarea se esforzara para realizarla, estos componentes cognitivos permiten el desarrollo del deportista; en los deportes individuales no hubo una correlación significativa con la tolerancia al estrés, sin embargo, en deportes colectivos los resultados indican que la agencia tiene una mayor relevancia y que se relaciona con el estrés, para una mayor comprensión, los deportistas al parecer tienen la necesidad de demostrar sus capacidad al trabajar de manera colectiva, ya no predomina la creencia, si no el actuar, igualmente este resultado es novedoso y permite abrir nuevas puertas de investigación en el campo de las variables de la cognición social, cabe señalar la importancia de profundizar en las investigaciones en cuanto a la autoeficacia y la agencia colectiva propuestas por Bandura, en los deportes de tipo colectivo debido a que probablemente se encuentren hallazgos novedades tanto para la psicología como para las ciencias del deporte.
2. En cuanto a la motivación de logro los resultados permitieron corroborar la información obtenida durante la revisión teórica, donde la motivación cumple una función fundamental en la percepción que tiene el sujeto de su éxito del deporte, la motivación se ha estudiado en cuanto a la iniciación, la orientación, la constancia y la permanencia en la práctica deportiva y de la actividad física, sin embargo la motivación de logro busca que el deportista se plantea unos objetivos, y es esta motivación es la que determina la conducta para demostrar sus capacidades o competencias y así obtener los resultados propuestos, es interesante ampliar las investigaciones del papel que cumple la motivación de Logro en los diferentes campos.

3. Teniendo en cuenta la cognición enactiva, los resultados no revelaron puntuaciones significativas en relación a las variables del sí mismo y a la motivación de logro, lo cual permite interpretar que de acuerdo al tiempo que lleve practicando el deporte y la frecuencia con la que lo practica se encuentran similitudes en sus esquemas, es decir que el transcurrir del tiempo, a nivel de las creencias del sujeto no se relacionan. Sin embargo sería pertinente proponer un estudio longitudinal para establecer si estos esquemas se modifican o tienen relación en el tiempo y la frecuencia que lo practican en la misma muestra, igualmente es pertinente profundizar en estudios investigativos que permitan dar cuenta de la teoría de la Cognición enactiva ya que hasta el momento son pocas las investigaciones realizadas en esta área.
4. La investigación da un aporte a la psicología y específicamente al campo de la psicología deportiva ya que los hallazgos muestran la necesidad de ampliar la información en cuanto a las variables de cognición social debido a que como se evidencio en este estudio, se observan relaciones significativas entre algunas de estas, puntualmente entre las que hacen parte de la construcción del sí mismo. Valdría adicionalmente para el caso de deportes tanto individuales como colectivos examinar que ocurre con las variables de la inferencia social.

#### Vacíos y limitaciones

1. El tamaño de la muestra, aunque se contó con una distribución caracterizada por la participación de deportistas procedentes de diferentes zonas del lugar en el que tuvo lugar la investigación
2. Los instrumentos, son confiables válidos, pero valdría la pena adaptarlos a las características culturales del contextos con excepción del empleado para la evaluación de la motivación de logro
3. No se controlaron las condiciones de la aplicación, ni instrucciones para los casos en que se presentaron inquietudes
4. El orden de los cuestionarios pudo haber tenido implicaciones en las respuestas de los participantes
5. El análisis de la información se hizo a partir de la mirada exclusiva de las investigadoras – dos – autoras principales del proyecto. Valdría la pena, corroborarlo con expertos en el deporte, y los mismo deportistas
6. El control moderado de las condiciones sin embargo puede incrementar parcialmente la validez externa en la medida en que contemplo condiciones reales en las que los sujetos dan cuenta de la presencia de dichos constructos.



### *Referencias*

- Adolphs, R. (2001). The neurobiology of social cognition. *Current Opinion in Neurobiology*.11:231
- Alcoba, A. (2001) Enciclopedia del deporte. España: Librería deportivas Esteban Sanz
- Alcover, C., Moriano, J., Osca, A., Topa, G. (2012) Procesos psicosociales en el trabajo: interacción, intercambio, liderazgo y clima. Psicología del trabajo. Madrid: Universidad nacional de educación a distancia.
- Álvarez, L. (2012) Escala de motivación adolescente (EM1) basada en el modelo motivacional de McClelland. Tesis psicológica. Universidad de Santander. Bucaramanga
- A.P.A División 47 Recuperado de:  
<http://www.apa.org/about/division/div47.aspx> el 08 de agosto de 2014.
- Arruza, J. Arribas, S. Otaegi, O. González, O. Irazusta, S. Ruiz, L. (2011) Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Revista Anales de Psicología*. Vol. 27. N° 2, 536-543
- Aviles, C. Ruiz, L. Navia, J. Rioja, N. Sanz, D. (2014) La pericia Perceptivo-motriz y la Cognición en el deporte: Del enfoque ecológico y dinámico a la enacción. *Anales de Psicología*. Vol.30, núm.2 725-737
- Balaguer, I. Castillo I. Duda, J. Tomás, I. (2009) Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española del cuestionario del clima en el deporte. *Revista Psicología del deporte*. Vol. 18. N° 1, 73-83
- Balaguer, I. Escartí, A. Villamarín, F. (1995) Autoeficacia en el deporte y en la actividad física: Estado actual de la investigación. *Revista de psicología general y aplicada*. Vol. 48. N° 1, 139-159

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Princeton Hall.
- Bedia, M. Castillo, L. (2010) Hacia una teoría de la mente corporizada: La influencia de los mecanismos sensomotores en el desarrollo de la cognición. Revista *Ánfora*. N° 28, 101-124
- Beltrán, J. Bueno, J. (1995) Psicología de la educación. España: Boixareu.
- Cabanillas, E. Barcina, P. Llave, M. Laguna, M. Aznar, S. (2011) El esquema de la actividad física con mapas mentales en personas mayores. Revista *Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*. Vol. 6. N° 1, 31-46
- Camargo, (2010) Jerome Bruner: dos teorías cognitivas, dos formas de significar, dos enfoques para la enseñanza de la ciencia. *Psicogente*, 13 (24): pp. 329-346
- Casis, L., Zumalabe, J. (2008) Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte. España: Elsevier.
- Córdoba, D. (2011) Desarrollo cognitivo, sensorial, motor y psicomotor en la infancia. Málaga: Innova
- Cox, R. (2009) Psicología del deporte conceptos y sus aplicaciones. Madrid: Medica Panamericana
- Cruz, J. (1997). Estrés, ansiedade e competências psicológicas em deportistas de elite e de alta competição.
- Decatanzaro, D. (2001) Motivación y Emoción. México: Prentice Hall.
- De Rose JR., D. (1997). D. Síntomas de estrés no deporte infanto-juvenil.
- Di Paolo,E. (2010) El enactivismo y la naturalización de la mente.
- Fernandez,I. Lopez,B.Marquez,M. (2008) Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en Revisión. *Anales de psicología*. Vol. 24, n° 2 pag. 284-298
- Gil-Monte,P. García, J. Caro,M. (2008) Influencia de la sobrecarga laboral y la autoeficacia sobre el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) en profesionales de enfermería. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology* - 2008, Vol. 42, Num. 1 pp. 113-118

- Guillen, N. (2007) Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicologico* , 21-32.
- Ibañez, T. (2004) *Introducción a la psicología social* . UOC.
- Leon, D. (2012) *Introducción a la cognición social y la neurociencia social cognitiva*. Contextos. Revista Del Programa De Psicología De La Upc *ISSN: 2027-4629*
- Márquez, S. (2005) Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamento teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. Vol. 6. N° 2, 359-378
- Mazzeo, E. Mazzeo, E. (2008) *Atletismo para todos*. Buenos Aires: Stadium
- Mena, O (2012). *Realidades Económicas del deporte Moderno*. Universidad de Cienfuegos.
- Molinero, O. Salguero, A. Márquez, S. (2012) Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*. Vol. 21. N°1. 163-170
- Mounoud, P. (2001) El desarrollo cognitivo del niño: desde los descubrimientos de Piaget hasta las investigaciones actuales. *Contextos educativos*, 53-77
- Noe, A. (2010) *Fuera de la cabeza: Porqué no somos el cerebro y otras lecciones de la biología de la consciencia*. Editorial Kairos.
- Ovejero, A. (1985) *Tradición Cognitivista de la Psicología Social*. Estudios de psicología. Universidad de Oviedo. 165-185.
- Pedroza, I. Suarez, J. García, E. (2012) Construcción de una escala de valoración del estrés en el ámbito deportivo. *Revista electrónica de metodología aplicada*. Vol. 17. N° 2. 18-31.
- Prieto, L. (2007) *Autoeficacia del profesor universitario*. Madrid: Narcea.
- Rowland, M. (2010). *The New Science of the Mind. From extended mind to embodied phenomenology*. Cambridge: MIT Press

- Sanchez, M. (2002) La preparación psicológica del deportista. Colombia: Kinesis.
- Segovia, A. (2012) La cognición como acontecer biológico desde la teoría de la enacción y la corporización de la actividad psicológica.
- Serrato, L. (2008). Historia de la Psicología del deporte en Colombia. Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte. Vol.3, núm.2. 277-300
- Shunk, D. (1997). *Teorías del aprendizaje*. 2ª ed. México D.F.: Prentice Hall Hispanoamericana.
- Stassen, K. (2006) Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. Madrid: Panamericana.
- Tamorri, S. (2004) Neurociencias y Deporte. Barcelona: Paidotribo.
- Tejada, A. (2005) Agenciación humana en la teoría cognitivo social: definición y posibilidades de aplicación. *Pensamiento Psicológico*, 117 – 123.
- Toro, S. Valenzuela, P (2012) Desde la acción a la enacción. Más allá del movimiento y de la Educación Física. *Estudios Pedagógicos XXXVIII, Número Especial 1*: 211-230.
- Tudor (2005) Entrenamiento para jóvenes deportistas. España: Hispano Europea
- Utria, O. (2007) La importancia del concepto de motivación en la psicología. *Revista digital de psicología*. Vol. 2. 55-78
- Valdivieso, C. U. (2010) Una breve introducción a la cognición social: procesos y estructuras relacionados. *Contextos*.
- Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991) *The embodied Mind: Cognitive Science and Human Experience*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Varela, F. (1996), *Ética y acción*. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones
- Vasta,R. Haith,M.,Miller, S. (2008) *Psicología Infantil*. Editorial Ariel S.A. España.

- Velásquez, A. (2012) Revisión histórico - conceptual del concepto de autoeficacia. Revista Pequeñ, 148 – 160
- Weinberg, R. Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel
- Worchel,S. Cooper, J. Goethals, G. Olson, J. (2002) *Psicología Social* . México : Thomson
- Yañez,J.Garavito,M. Quesada,E.(2010) *Cognición y Embodiment*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.
- Zhelyazkov. T. (2001) Bases del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.
- Zuazua. A. (2007) El proyecto de autorealización: Cambio, curación y desarrollo. San Vicente (alicante): Club Universitario.

## APENDICES

### *Escala de valoración del estrés en el ámbito deportivo (EEAD)*

Alvarez, L (2012) Escala de motivación adolescente (EM1) basada en el modelo motivacional de McClelland.

1. Me siento confuso.
2. Me siento frustrado.
3. Me siento triste.
4. Recuerdo continuamente algún acontecimiento que me provoque malestar.
5. Últimamente, he sufrido algún suceso fuera de lo común.
6. Siento tensión en alguna parte de mi cuerpo.
7. Tengo temblores en alguna parte de mi cuerpo.
8. Como menos que antes.
9. Tengo dificultades para conciliar el sueño.
10. Me olvido frecuentemente de las cosas.
11. A menudo estoy de mal humor.
12. Tengo cambios repentinos en la presión sanguínea.
13. Pienso que mi futuro es desolador.
14. Mi deseo sexual ha disminuido considerablemente.
15. Cada día muestro menos mi afecto.

### *Escala de motivación (EM1)*

Alvarez,Y, (2012) Escala de motivación adolescente (EM1) basada en el modelo Motivacional de McClelland.

1. Me gusta trabajar mucho y bien.
2. Creo que uno debe buscar la excelencia en todo lo que hace.
3. En las tareas que emprendo quiero ser exitoso.
4. Me agrada acometer proyectos donde haya que superar muchos obstáculos.
5. Me autoimpongo metas de superación permanentes.
6. Me fijo nuevas metas una vez he concluido un trabajo.
7. Me entusiasma trabajar cada día en función de las metas que me he trazado.
8. En cada actividad que realizo tengo presente siempre las metas que persigo.
9. Lucho por las cosas hasta el cansancio.
10. Difícilmente desfallezco cuando me propongo algo.
11. Los obstáculos tienen el poder de entusiasmarme.
12. Aunque este cansado persisto en un empeño.
13. Suelo olvidar compromisos estando empeñado en alcanzar una meta en otro asunto.
14. Me gusta que las cosas se hagan con el máximo estándar.
15. Soy exigente conmigo mismo acerca de la manera como hago las cosas y su producto final.
16. Me inclino por actividades que sean interesantes y que desafíen mi capacidad.
17. Superviso mi labor para poder corregir.
18. Me agrada competir.

19. Cuando acometo un proyecto me supero aprendiendo más.
20. Me agrada alcanzar cada vez más comprensión y precisión en lo que hago.
21. Doy más de lo que se me pide en un trabajo.
22. Siempre estoy pendiente de mejorar las condiciones de lo que hago.
23. Este factor se denominó motivación de logro.
24. Cuando doy mi opinión espero que sea tomada en serio.
25. Busco marcar un rumbo con mis ideas.
26. Me gusta opinar y guiar con mi punto de vista.
27. Me inclino por aquellas cosas que me permiten adquirir influencia sobre los asuntos.
28. Me gusta pertenecer a un grupo.
29. Me interesa empatizar con los demás.
30. Me agrada trabajar en equipo.
31. Tengo vocación de servicio.
32. Ofrezco ayuda sin esperar nada a cambio.
33. Me interesa hacer sentir bien a los demás.
34. Es muy importante para mí mantener buenas relaciones con los demás.
35. Me intereso por los problemas de los demás y me gusta hacer algo al respecto.
36. Estoy pensando en cómo mejorar las condiciones de vida de la gente.
37. Me agrada trabajar con otros por una causa en común.
38. Me siento cómodo trabajando con más personas.
39. Cuando tengo que hacer algo solo, busco compañía.
40. Me gusta que lo que hago sea valorado.
41. Creo injusto no apreciar el esfuerzo.
42. Me interesa mantener una buena reputación en lo que hago.



43. La posición social, económica son muy importantes para mí.

*Escala de autoeficacia*

Suarez, P.,Perez, A., Bermudez, J. (2000) Escala de autoeficacia general: datos psicométricos de la adaptación para la población española.

1. Puedo encontrar la forma de obtener lo que quiero aunque alguien se me oponga.
2. Puedo resolver problemas difíciles si me esfuerzo lo suficiente.
3. Me es fácil persistir en lo que me he propuesto hasta llegar a alcanzar mis metas.
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente acontecimientos inesperados.
5. Gracias a mis cualidades y recursos puedo superar situaciones imprevistas.
6. Cuando me encuentro en dificultades puedo permanecer tranquilo porque cuento con las habilidades necesarias para manejar situaciones difíciles.
7. Venga lo que venga, por lo general soy capaz de manejarlo.
8. Puedo resolver la mayoría de los problemas si me esfuerzo lo necesario.
9. Si me encuentro en una situación difícil, generalmente se me ocurre qué debo hacer.
10. Al tener que hacer frente a un problema, generalmente se me ocurren varias alternativas de cómo resolverlo.

Escala para medir agencia personal y empoderamiento (ESAGE)

Pick, S., Sirkin, J., Ortega, I., Osorio, P., et al (2007), Escala para medir agencia personal y empoderamiento (ESAGE)

1. Me es difícil expresar mi opinión públicamente.
2. Me siento inseguro con mis decisiones.
3. Dejo las cosas a medias.
4. Tengo iniciativa para hacer las cosas.
5. Me cuesta trabajo hacer lo que estoy haciendo.
6. Me es difícil saber que esperar de la vida.
7. Exijo mis derechos aunque otros no estén de acuerdo.
8. Busco la solución a un problema, aunque otros me digan que no hay.
9. Me da pena equivocarme.
10. Cumplir con mis planes está fuera de mi control.
11. Cuando tengo un problema, sé lo que necesito para solucionarlo.
12. Me da pena hablar en público.
13. Tapo mis errores para que nadie se dé cuenta.
14. Encuentro soluciones novedosas a problemas difíciles.
15. Me desespero ante situaciones difíciles.
16. Me gusta planear mis actividades.

17. Siento que tengo poco control sobre lo que me pasa.
18. Hago menos cosas de las que soy capaz.
19. Me siento incapaz de cumplir lo que me propongo.
20. Me es difícil saber con quién cuento.
21. Siento que tengo poco control sobre lo que me pasa.
22. Sólo le echo ganas a lo que es fácil.
23. Le doy demasiada importancia a las opiniones de los demás.
24. Me da miedo que me elogien.
25. Me gusta tener responsabilidades.
26. Me quejo con las autoridades cuando hay un abuso.
27. Es mejor tomar decisiones que esperar a ver lo que pasa.
28. Sé por qué me pasan las cosas.
29. Me gusta ser el primero en hacer cosas nuevas.
30. Me es fácil tomar decisiones.
31. Hago lo que creo que es mejor para mí sin importar lo que otros crean.
32. Me da pena cobrar lo que me deben.
33. Tengo que aguantarme la vida que me tocó.
34. Conozco las leyes de mi país.
35. Pienso que este mundo lo dirigen aquellos que tienen poder...
36. En mi colonia/comunidad ayudo a resolver los conflictos que se presentan.

37. En mi colonia/comunidad participo en las asambleas o juntas vecinales.
38. Opino sobre lo que debe hacerse para mejorar mi colonia/comunidad.
39. En mi colonia/comunidad conozco a las autoridades que me representan.
40. Se cuáles son los problemas de mi colonia/comunidad.
41. Me quedan muy claros los planes que el gobierno tiene para mi colonia/comunidad.
42. Quiero lograr cambios en mi colonia/comunidad.