

CAPÍTULO I

PLATEAMIENTO Y

JUSTIFICACIÓN DEL

PROBLEMA

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Una de las actividades relacionadas con este aspecto es el deporte, que influye directamente en las estructuras físicas y emocionales de las personas. La Organización Mundial de la Salud, define el ejercicio como una subcategoría de la actividad física estructurada, repetitiva y que tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico (Organización Mundial de la Salud,2001).

El rendimiento deportivo se ve influenciado por las características psicológicas del individuo, al igual que toda actividad humana. En este sentido, la presente investigación indaga que el **deporte de contacto o las artes marciales mixtas occidentales**, se refiere como un deporte más, con efectos positivos sobre el físico, la mente y la sociabilidad de sus practicantes, la cual coloca la afectividad y aplicación de diferentes técnicas de pelear en los combatientes” (Rodríguez, 2003 p.3).

Y por “**características psicológicas**” entendemos: “al conjunto de características que reúne un ser humano y que determina su carácter, sus actitudes y determinados comportamientos frente a una situación particular o ante la sociedad como tal. Las características psicológicas son personales ya que cada individuo tiene su propio sello particular; al conocer las características psicológicas de una persona estamos en condiciones de prever con cierta probabilidad cómo se comportará en determinada situación ” (Echeburúa, 2011 p. 7).

Por otra parte, debemos tomar en cuenta la ansiedad a la que hace referencia: “ Ansiedad es una emoción negativa que vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos desdibujados, pocos claros” (Rojas,2004 p .26). Por “Agresividad, es una respuesta constante y permanente la cual representa la particularidad del individuo y se da con el fin de dañar a otra persona” (Buss y Perry, 2005 p.52).

Por último, su autoestima “Es igualmente subjetiva, agregando que el sujeto puede aprobar o no, el resultado de dicha percepción.” (Coopermthi.1989 p .13)

Por lo tanto, se pasa a citar algunos aportes de investigaciones realizadas sobre el tema que se aborda:

Plano internacional, se realizó un estudio titulado “ Nivel de agresividad en los deportistas que practican taekwondo en la ciudad de Quetzaltenango (Guatemala)” tesis de grado, el autor refiere que el 92% de los deportistas que practican taekwondo presentan un nivel bajo de agresividad mientras que solo el 8% lo hace en un nivel medio, Se logró determinar que la agresividad no es un rasgo constante en la personalidad de los practicantes de taekwondo de Quetzaltenango pese a ubicarse en un rango de edad que coincide con la adolescencia, etapa donde generalmente se observan manifestaciones de conductas agresivas. Al presentar la mayoría de los deportistas un nivel bajo de agresividad, la propuesta que se elaboró va encaminada a la prevención, no solo por medio de la identificación y manejo de conducta agresiva al momento en que esta se presente, sino que proporciona formas útiles y más adoptadas que pueden ser aplicadas para ayudar a la resolución de conflictos (María Dardo: 2017 p.73).

Otro estudio realizado en Ecuador por Morillo Andrés Mateo titulado “ Influencia de la práctica de las artes marciales en el estado de ánimo en el psiquiátrico ” nos indica que a través de este estudio sobre los efectos que practica las artes marciales, tiene influencias en el estado de ánimo de una persona, En este estudio se trabajó específicamente con pacientes psiquiátricos; sin embargo, los resultados pueden ser extrapolados a cualquier población , tomando en cuenta que algunos pacientes ya están con orden de alta , debido a que las emociones que las artes marciales movilizan a cada uno de los pacientes son tan variadas personas, por lo que vale la pena decir que las artes marciales mejoran algunas condiciones físicas en cualquier persona pero también en buen método de generar disciplina de manera intrínseca, ordenamiento de ideas, mejor toma de decisiones , control impulsivo y sobre todo la reducción de la agresividad (Morrillo Andrés, 2019 p .68)

Plano nacional, en la ciudad de La Paz, Universidad Privada San Francisco de Asís, por René Javier Calderón Méndez con su estudio “Práctica de karate y esquemas de afrontamiento en adolescentes de 15 a 18 años en la ciudad de La Paz, ” concluyó que los beneficios de la práctica

del Kenpo (Karate) 5.0 son amplios y tocan varios ámbitos de la vida. El practicar este arte marcial no se limita a la realización de actividades físicas y el aprendizaje de estilos de combate, sino que se centra en la búsqueda del bienestar personal, sea físico, social y emocional.

El practicante de Kenpo 5.0 tiene que seguir todo el conjunto de enseñanzas enfocadas en el autocontrol, la disciplina, la fortaleza, la prudencia y la empatía en la búsqueda del bienestar. Los esquemas de afrontamiento de los adolescentes de 15 a 18 años que practican Kenpo 5.0, de acuerdo a los resultados obtenidos en las entrevistas, muestran que existe un direccionamiento a los problemas y soluciones más que a las emociones. Al desarrollar el autocontrol, los practicantes llegan a tener un estado emocional más equilibrado, centrando sus esquemas de afrontamiento en los problemas que deben enfrentar buscando las soluciones necesarias, sin que medie en sobremana y de forma preponderante las emociones al momento de tomar las decisiones. Por tal motivo, el desarrollo de capacidades, el cultivo de valores, la transmisión de principios y el desarrollo de virtudes permiten en los practicantes lograr un mayor control emocional y capacidad reflexiva para hacer frente de manera asertiva a los problemas que se presentan en la vida. Este desarrollo personal sería de enormes beneficios para los adolescentes, quienes viven una etapa de cambios fisiológicos y emocionales (Calderón,2018)

Plano regional, en la ciudad de Tarija, en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho por Miguel Chincheros, con su investigación "Características psicológicas de los deportistas que practican la disciplina de Kick Boxing en la ciudad de Tarija" concluyendo que el 58% de estos deportistas tiene una expresión de ira de nivel medio, lo que quiere decir que estos deportistas, no emplean altos niveles de ira en el momento de combate, siendo así que utilizan bien sus emociones durante la pelea, eso hace que su combate no sea agresivo o violento empleando un manejo técnico y táctico de las diferentes estrategias de combate.

Por otro lado, la ansiedad se encuentra en un nivel normal con el 55%, lo que quiere decir que estos deportistas presentan una respuesta emocional habitual aceptada y adaptada por la sociedad, en cuanto se refiere al manejo adecuado de las emociones en sus diferentes ámbitos sociales, no dejando que los síntomas perturben el buen desarrollo de su personalidad. (Chincheros 2013 p.163)

Otra investigación en la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho realizada por Carlos Ramos Pérez indica que “ Las acciones en el boxeo se realizan con dinamismo y velocidad dentro de área de combate, se realiza en un lapso muy corto, debe tener una alta presión en sus movimientos para que su ejecución sea eficiente y eficaz en todas las acciones motrices, es por eso que la perseverancia y la firmeza de decisión de luchar hasta el final del combate , la necesidad de descargar emocional y como fundamental el control de las emociones e impulsos dentro de la disciplina y guía hacia los objetivos claros de los deportistas”(Ramos, 2017 p. 87)

Los deportes de Muay Thai, Taekwondo y Kick Boxing, son considerados deportes de contacto y a la vez son deportes que manifiestan agresividad sobre todo porque el vencedor es la persona que consigue más puntos en un combate, ellos obtienen por los golpes acertados; sin embargo, lo que muchos no saben es que la filosofía de deporte de contacto exige que las personas además de desarrollar sus habilidades físicas y mentales, permiten al practicante mejorar un autocontrol de sí mismo.

Por consiguiente, investigar sobre los deportistas que practican los deportes de contacto resulta de gran interés, ya que, sin el debido conocimiento, gran parte de la sociedad los etiquetan como agresivos, aspecto que afecta las relaciones interpersonales de los deportistas.

Al respecto, el profesor Fredy Flores hace referencia a que las personas que practican este deporte de contacto “ Se caracterizan como deportistas que canalizan su ira en el momento de entrenar en un combate y con el transcurso del tiempo van adquiriendo disciplina, auto confianza en ellos mismos y una autoestima alta, asimismo evita los problemas de sobre peso futuro” (relato textual).

En este sentido, se plantea como cuestión primordial de la investigación, la determinación y el análisis de las características psicológicas tales como: la agresividad, ansiedad y autoestima hacia la práctica de deporte de contacto, exponiendo ante el dolor, el peligro y riesgos que pueden ser mortales. Es así que surge la siguiente interrogante de investigación.

¿Cuáles son las características psicológicas de las personas que practican el deporte de contacto en las disciplinas de Muay Thai, Taekwondo y Kick Boxing de la ciudad de Tarija?

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.

Investigar sobre la psicología del deporte es abordar diferentes disciplinas de la dinámica social, pues sin el deporte, el mundo moderno daría la impresión de estancamiento. El deporte es el responsable de que todos los días tengamos una vida saludable y una buena salud mental, lo cual forma parte de la vida cotidiana.

Abordar las características psicológicas de los deportistas de contacto es muy importante, por la necesidad de conocer científicamente el tema, debido a que gran parte de la sociedad desconoce o tiene falta de información acerca de este deporte, por lo que muchas personas lo llegan a etiquetar como agresivo.

Dicho estudio se justifica, puesto que aborda un tema de interés pues no hay estudios recientes sobre las características psicológicas del deporte de contacto.

Por otra parte, en la búsqueda de actividades que puedan servir para desahogar la agresividad o la ansiedad, muchas personas eligen un deporte; se cree que estos son medios idóneos para poder hacerlo, ya que las personas pueden liberar la energía a través de la actividad física.

El presente estudio tiene **justificación teórica** puesto que aporta al conocimiento de las principales dimensiones psicológicas de los deportistas, tales como el nivel de ansiedad, nivel de agresividad y nivel de autoestima. Consideramos que es un tema de relevancia puesto que en la revisión bibliográfica que se realizó de las investigaciones sobre el tema en nuestro medio local, no se ha encontrado ningún estudio relevante y sistematizado. Por esta razón, nos planteamos como tema de estudio el indagar sobre las principales dimensiones psicológicas que caracterizan a los deportistas de contacto, las cuales definen su vida social.

Desde otro punto de vista, la investigación propuesta, tiene **relevancia práctica** ya que la mencionada información teórica que emana del estudio, tendrá utilidad en los deportistas involucrados y sociedad en su conjunto, puesto que a través de la misma podemos indagar las características psicológicas que presentan los deportistas de contacto y comprender su estado emocional, su comportamiento y aciertos en su cotidiano diario vivir. En base a los resultados se podrá tomar acciones frente a la problemática.

CAPÍTULO II

DISEÑO TEÓRICO

II.DISEÑO TEÓRICO

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Cuáles son las características psicológicas de los deportistas de contacto de Kick Boxing, Muay Thai y Taekwondo de la ciudad de Tarija?

2.2. OBJETIVO GENERAL

Determinar las características psicológicas de los deportistas de contacto de Kick Boxing, Muay Thai, Taekwondo de la ciudad de Tarija

2.2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Establecer el **grado de ansiedad** de los deportistas de contacto de Kick Boxing, Muay Thai y Taekwondo de la ciudad de Tarija.
- Medir el **nivel de agresividad** de los deportistas de contacto de Kick Boxing, Muay Thai, Taekwondo de la ciudad de Tarija.
- Determinar el **nivel de autoestima** de los deportistas de contacto de Kick Boxing, Muay Thai y Taekwondo de la ciudad de Tarija.

2.3. HIPÓTESIS

- El grado de ansiedad que manifiestan las personas que practican el deporte de contacto de Taekwondo, Muay Thai y Kick Boxing de la ciudad de Tarija, es normal.
- El nivel de agresividad de los deportistas de contacto de Taekwondo, Muay Thai y Kick Boxing de la ciudad de Tarija, es alto.
- El nivel de autoestima de los deportistas de contacto de Taekwondo, Muay Thai y Kick Boxing de la ciudad de Tarija, es alto.

2.4. OPERALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS
ANSIEDAD	<p>Ansiedad es una emoción negativa que vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos desdibujados, poco claros.</p> <p>En la ansiedad, los temores vienen de todas partes. (Rojas. 2004 p: 26)</p>	Síntomas Físicos	Evalúa: Taquicardia, palpitaciones, dilatación pupilar, temblores, boca seca, inquietud, náuseas, vómito, dificultad respiratoria, menor interés de la sexualidad, la falta de apetito.	<p>Cuestionario de Ansiedad de Enrique Rojas Ansiedad Normal 21-30</p> <p>Ansiedad Moderada 31-40</p> <p>Ansiedad Grave 41-50</p> <p>Ansiedad Muy Grave 51 o mas</p>
		Síntomas Psíquico	Incapacidad de ser, miedo a que suceda lo peor, miedo a perder el control, dificultad para respirar, pánico.	
		Síntoma de Conducta	Comportamiento de alerta, estar en guardia, estado de atención expectante, dificultad para acción.	

		<p>Síntomas Asertivos</p>	<p>No sabe qué decir ante ciertas personas, no saber iniciar una conversación, dificultad para presentar uno mismo, dificultad para decir no en algo grave, dificultad para hablar en temas generales.</p>	
		<p>Síntomas Intelectuales</p>	<p>Expectativas negativas generalizadas, falsas interpretaciones, falsas interpretaciones de la calidad personal, pensamientos, preocupaciones. Falsos esquemas en la fabricación de ideas y pensamientos absolutistas.</p>	

AGRESIVIDAD	<p>Es una clase de respuesta constante y permanente, la cual representa la particularidad del individuo. Se da con el fin de dañar a otra persona, la cual se puede manifestar de dos formas físicas y verbales (Buss y Perry ,1961p:65)</p>	<p>Factor I: Agresividad Física</p>	<p>Elementos proactivos con sus dos posibles formas de manifiesto.</p>	<p>Cuestionario de Agresión AQ Buss y Perry</p> <p>Muy Alto 99 o mas</p> <p>Alto 83-98</p> <p>Medio 68-82</p> <p>Bajo 52-67</p> <p>Muy Bajo Menos de 51</p>
		<p>Factor II: Agresividad Verbal</p>		
		<p>Factor III: Ira</p>	<p>Es el comportamiento cognitivo, reactiva los procesos intencionales de atribución de significado.</p>	
		<p>Factor IV: Hostilidad</p>	<p>Los componentes cognitivos activan los procesos intencionales de atribución de significado.</p>	

AUTOESTIMA	<p>La evaluación que el individuo hace de sí mismo expresando una actitud de aprobación o desaprobación, indica la extensión en la cual el individuo se cree capaz. En este caso la autoestima es igual subjetiva, agregando que el sujeto puede aprobar o no, el resultado de dicha percepción.</p> <p>(Coopersmith, 1989 p;13)</p>	Autoestima de sí mismo	Su autopercepción y propia experiencia valorada.	<p>Cuestionario de Autoestima de Coopersmith para adultos</p> <p>Niveles de autoestima</p> <p>Autoestima bajo</p> <p>0-45</p> <p>Autoestima promedio medio</p> <p>46-74</p> <p>Autoestima Alto</p> <p>75-100</p>
		Autoestima Social	Actitud del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos.	
		Autoestima Familiar	Actitudes y experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia.	

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

III. MARCO TEÓRICO

El marco teórico está constituido en función a cada uno de las variables que se han tomado en cuenta para la elaboración de la investigación, presentándose de la siguiente manera: En primer lugar, se describirá algunos conceptos importantes sobre los deportes de combate, como ser TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXIN, luego se presenta la fundamentación teórica de cada una de las variables de la investigación: ansiedad, tipos de ansiedad, agresión y violencia, tipos de agresión, factores que influyen en la conducta agresiva, siguiendo con la autoestima , tipos de autoestima, origen de la autoestima y estudios sobre las características psicológicas de los deportistas que practican la disciplina de TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXIN.

3.1. Deporte

“El deporte es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o un área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.,) a menudo asociados a la competitividad deportiva. Por lo general, debe estar institucionalizado por las federaciones, clubes, que requiere competición con uno mismo o con los demás” (Díaz, 2002 p. 20).

“El deporte es una actividad social que involucra tanto el desarrollo integral del individuo como el cuidado de la salud y el bienestar mental, idealmente, el deporte divierte y entretiene” (Weinberg,1995 p.88), constituye una forma metódica e intensa de un juego que tiende a la perfección y a la coordinación de esfuerzo muscular, con miradas a una mejora física y espiritual del ser humano.

3.1.1. Psicología del deporte

Es importante reconocer que la psicología de la actividad física y del deporte es un área de especialización de la psicología que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la psicología del deporte y la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos. Por consiguiente, la psicología de la actividad física y del deporte

se encarga de estudiar los aspectos psicológicos durante la actividad física orientada al rendimiento o al bienestar físico y psicológico. Por lo tanto, el objetivo principal es: aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos.

La psicología deportiva se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sea de forma positiva o negativa en los deportistas al practican un deporte o actividad física.

“No solo en el momento del entrenamiento de las prácticas del deporte o actividades físico motoras, sino también durante las competencias (Salaza,2008 p. 10).

3.1.2. Estrategias Psicológicas para la intervención en el deporte

“La intervención psicológica en el ámbito de actividad física y del deporte está basada en la aplicación de estrategias que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas del deporte” (Dasil,2008 p.34).

Las técnicas son las herramientas que posee el psicológico para trabajar con los deportistas, por lo que denominarlas es importante cuando se pretende asesorar o intervenir en el contexto de la actividad física y del deporte. Igualmente, los deportistas entrenadores, árbitros y directivos deben conocerlas, pues les ayudará a comprender mejor la forma de actuar del psicológico del deporte y les proporcionará oportunidades para practicar por sí mismos.

“El entrenamiento psicológico a nivel del rendimiento deportivo se constituye en un factor importante desde la óptica del desarrollo global del rendimiento deportivo: “ Simon Ammann, doble campeón olímpico y campeón mundial de salto en ski, afirma que el trabajo mental, especialmente los métodos específicos, me ayudan a progresar considerablemente a lo largo de mi carrera deportiva ” (Noguera,2002 p. 18).

Por lo tanto, es necesario hacer énfasis en las técnicas de intervención psicológicas más adecuadas para la aplicación en el ámbito de actividad física y del deporte. Se debe distinguir según el objetivo que se pretende que a lo largo de su vida deportiva han adquirido diferentes estrategias para enfrentarse a las dificultades que surgen en el entrenamiento y en las competiciones, por lo que la función del psicólogo, en ocasiones, será simplemente el perfeccionamiento de las mismas, sin embargo, en otras deberá ayudarles a cambiar o señalar nuevas estrategias para poder modificar su comportamiento en situaciones concretas.

3.1.3. Deporte de contacto

Un deporte de contacto, es un deporte donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combatiente de cuerpo a cuerpo.

Las técnicas usadas pueden ser clasificadas en tres dominios; el golpe, el agarre y el uso de un arma. *“El deporte de combate o contacto constituye fundamentalmente como deporte de carácter individual, con interacciones constantes con el oponente y con alta incertidumbre con la relación al desarrollo y el resultado del enfrentamiento”* (Arrunza, 1994 p.77).

3.1.3.1 Tipos de deporte de contacto

Como ya hemos dicho antes, las escuelas de cada vertiente se distinguen entre sí utilizando golpes o no, si utiliza llaves, si hacen estrangulación o si está permitido el uso de las armas. Además, dentro de los que utilizan golpes, podemos distinguirlos también entre el tipo de golpes que permiten ser lo más comunes para categorizar el uso de puñetazos, patadas, codazos y rodillazos. Dentro de los diferentes deportes de contacto físico que existen, vamos a aglomerar en 4 categorías, que son las artes marciales, los deportes de combate, estilos de lucha, lucha con armas y todo tipo de materiales para practicar.

3.1.3.2 El kick Boxing

El Kickboxing es la forma moderna del deporte de Lethwei, conocido en Europa como “boxeo birmanes a las cuatro armas”. Nació en América del Norte a comienzos de los años sesenta. Los luchadores combaten utilizando los pies y los puños (cubiertos con guantes) en un ring cuadrado. A partir del año 1970, nacieron varias formas de full contacto y Kick-boxing.

En competición, existen dos formas de lucha: el “bando Kick boxing controlado” (light contacto), donde los luchadores se golpean sin herirse y el bando Kick Boxing del contacto Cheio” (Full contacto) donde están permitidos los golpes potentes. El kick Boxing es una modalidad deportiva donde se mezclan las técnicas de lucha o combate del boxeo con las de artes marciales como el karate. Es similar al full contacto y al Muay Thai, pero en vez de golpear la cintura para arriba, también se permiten golpes sobre los muslos.

El Kick Boxing tiene sus orígenes en el Muay Thai, también llamado Thai Boxing, aunque este último nombre tiene más que ver con la versión deportiva del Muay Thai. El kick boxing fue

creado como un deporte de contacto por parte del promotor de boxeo Osamu Cogecho, para diferenciarlo del Muay Thai.

Esta modalidad es muy similar a los combates de competencia de karate-DO al punto, donde se puede marcar los golpes con las piernas y puntos tanto en la cabeza como en el tronco, y segar las piernas a manera de barrido.

3.1.3.3 EL Taekwondo

Es un arte marcial coreano moderno el cual fue dado a conocer como "Taekwondo-Do" en 1955 por el general Choi. Fue convertido en un deporte olímpico de arte y combate durante los Juegos Olímpicos de Seúl 1988, donde fue presentado como deporte de exhibición, hasta su reconocimiento como deporte en los Juegos Olímpicos de Sídney 2000, este último es el estilo original implementado por el General Choi.

Dentro de las artes si bien hay dos federaciones con diferencias en las modalidades de competencia (combate y formas), el estilo promovido por la WT (Taekwondo Mundial) es reconocido como deporte olímpico, mientras que el estilo promovido por la ITF (Federación Internacional de Taekwondo) también desarrolla sus propios campeonatos, como arte marcial y como disciplina marciales y deportes de combate, el Taekwondo destaca por la variedad y espectacularidad de sus técnicas de patadas.

Es una de las artes marciales más conocidas y efectivas del mundo. Para su creación, el general Choi se basó en el taekkyon o danza marcial coreana (que influyó en la forma de realización de varios de los golpes con el pie y en el trabajo táctico o de pasos y desplazamientos), así como en el karate-Do japonés (de donde provienen los golpes con el puño y a mano abierta, la división por zonas del cuerpo humano, los bloqueos, las posiciones y el sistema de grados por cinturones de colores.

Un combate de taekwondo consiste en que dos individuos, chug (azul) y hong (rojo), intentan ganar puntos asestando patadas a la cabeza y al cuerpo del oponente; se produce en tres asaltos de tres minutos cada uno, con un minuto de pausa entre cada uno.

3.1.3.4 Muay Thai

Tiene su origen en Siam, conocido actualmente como Tailandia. La capital antigua de este reino se encontraba situada en Sukhotai entre los años 1238-1408. Como siempre se encontró en guerra contra Birmania y Camboya, el reino se vio obligado a buscar una forma de defensa que consistía en instruir a sus soldados en la utilización de armas como lanzas y espadas, además de utilizar su propio cuerpo como arma en la distancia corta. Gracias a esto nació el arte del muay thai el cual debía conocer toda la población, sobre todo los aspirantes al trono si querían llegar a ser reyes.

Durante los siguientes siglos, el muay thai fue evolucionando hasta convertirse en un deporte profesional; el día 17 de marzo de 1774, se hizo un campeonato fuera de Tailandia en el cual la pelea fue tan impresionante nunca antes vista que el impacto que causó fue la declaración el día mundial del Muay Thai.

Tiene como base el Muay Boran, el cual se desarrolla de pie por medio de golpes con técnicas combinadas de puños, pies, rodillas y codos, además de algunos barridos, sujeciones para golpear y lanzamientos.

3.1.3.5 El deporte de contacto como terapia.

Existen numerosos estudios que muestran el efecto beneficioso de diversas actividades deportivas. Se puede mencionar que, en la actualidad, se ha empezado a evaluar los efectos terapéuticos del deporte de combate para los problemas psicológicos, y ya existen estudios que demuestran su efectividad para ayudar en casos de mujeres abusadas, pacientes con trastornos alimentarios y con problemas de drogas. De especial interés es la práctica de deporte de contacto para niños y adolescentes procedentes de familias disfuncionales, con problemas de conducta e incluso en casos de adolescentes delincuentes. En algunos estudios la mejora de los casos de adolescentes con problemas de conducta y problemas emocionales, conseguida mediante el deporte de contacto (en estos casos: judo, aikido, Kick Boxing), es importante el acompañamiento de la terapia psicológica (terapia conductual).

Se ha utilizado el deporte de contacto también como tratamiento preventivo en adolescentes pre delincuentes. En un famoso estudio se comparó tres grupos de delincuentes juveniles: un grupo recibió entrenamiento “tradicional” de Taekwondo (técnicas, meditación, filosofía de

taekwondo); otro grupo recibió entrenamiento “moderno” (sólo técnicas) y el tercero simplemente recibió un programa de ejercicios físicos.

Al cabo de seis meses, los alumnos del grupo de ejercicio mostraron un aumento en autoestima, el grupo que había recibido taekwondo tradicional, también mostró un aumento de autoestima, pero a la par con una disminución significativa de agresividad y ansiedad. En cambio, el grupo que había participado en taekwondo moderno, había incluso aumentado su tendencia de agresividad y delincuencia. Estos resultados se pueden generar a otros estilos de deportes de contacto.

La asertividad es una forma de auto afirmarse, de hacerse valer y conseguir lo que es justo, pero sin agresividad y conservando el respeto hacia los demás, quizás aquí está la llave de porque el deporte de contacto tradicional aumenta la asertividad, pero disminuye la agresividad; muchas personas son agresivas precisamente por una falta de autoestima, sus sentimientos de inferioridad no permiten otra conducta, siente una necesidad de denigrar a los demás para sentirse mejor o superior a ellos (afán de superioridad).

Por eso, una persona con buena autoestima no tiene necesidad de ser agresiva, y curiosamente, aunque se supone que el deporte de contacto prepara para enfrentarse a un posible ataque, algunos alumnos (sobre todo chicos jóvenes) comentan que se ven menos implicados en luchas callejeras.

¿Por qué? La práctica de contacto, a la hora de aumentar la autoestima y autoconfianza, puede dar una sensación de mayor capacidad para defenderse, y esta se traduce en una actitud más tranquila (¡pero no desafiante!) a la hora de encontrarse con un posible atacante en la calle, y este, al percibir esa actitud, puede existir de antemano. ¡la asertividad previene un ataque mientras la agresividad la provoca! (Martínez, 2019 p.66).

3.1.3.6 Características psicológicas

Es el conjunto de características que reúne un ser humano y que determina su carácter, sus actitudes, aptitudes y determinados comportamientos frente a una situación particular o ante la sociedad como tal.

Las características psicológicas son personales ya que cada individuo tiene su propio sello particular; al conocer las características psicológicas de una persona, estamos en condiciones

de proveer cierta probabilidad de cómo se comportará en determinada situación (Echeburúa, 2011 p. 7).

A continuación, se describirán las variables trabajadas en la investigación de estudios como ser:

3.2. ANSIEDAD

Al tratar temas referentes a la emoción, no podemos prescindir la ansiedad, pues, una gran parte de las conductas humanas tienen componente ansioso. Es por eso que se determinó usar la siguiente definición: “ansiedad es una emoción negativa que se vive como amenaza, como anticipación cargada de malos presagios, de tonos difusos desdibujados poco claros. En la ansiedad, los temores vienen de todas partes; de ninguna” (Rojas, 2004 p.26).

Sin pretender ser exhaustivos (totales) sino, con la única intención de proponer un lenguaje común, se puede decir que la ansiedad es un estado emocional particularizado en el individuo experimentado como una excitación emocional, con participación psicofisiológica, con síntomas de inquietud interior, aprehensión, expresiones que crean una sensación de impotencia que afecta la marcha de la vida. Puede desencadenar actitudes irritables, hostiles, pues la persona gradualmente llega a sentirse amenazada. Los esfuerzos por superar el estado, suscitan cansancio con mayor celeridad que en condiciones normales, fatiga excesiva, etc.

En el lenguaje popular se suele hablar de ansiedad, como síntoma de miedo o temor, y para los especialistas el miedo es una actitud preparatoria a la fuga (no siempre realizada) ante un peligro real. El temor, es un estado de expectativa, de prevención ante un peligro real o imaginario. Existe ansiedad común ante ciertas situaciones que las personas viven: un examen importante para el estudiante, un compás de espera con relación a algo significativo, etc. También se dice que la ansiedad es adaptativa, porque ayuda a enfrentarse (si su intensidad no es excesiva) a ciertos requerimientos y exigencias concretos de la vida.

La ansiedad puede ser leve, moderada o grave:

-La ansiedad leve: Consiste en una reacción a un peligro identificable en el entorno y puede ser cuantitativa y cualitativa, existiendo preocupación en el momento. Causa en la persona un ligero malestar, agitación, irritabilidad, preguntas repetitivas, enojo fácil y movimientos nerviosos.

-La ansiedad moderada: Resulta de situaciones, como sufrir de alguna enfermedad, pérdida de un ser querido, exposición a situaciones peligrosas desconocidas.

-La ansiedad grave: No tiene una causa definida, se prolonga indefinidamente llegando a interferir en la vida del paciente. Puede asociarse con la depresión grave. La ansiedad grave debe tratarla el especialista ya que la depresión grave puede conducir al suicidio (Ibídem).

3.2.1 Tipos de ansiedad.

Se distinguen los siguientes tipos de ansiedad:

Ansiedad exógena o propiamente dicha: Es aquella que proviene de los sentimientos vitales de este estrato llamado vitalidad donde parece que influye lo somático y lo psíquico. Deriva de lo psicofisiológico de estructuras cerebrales implicadas en la regulación de vida emocional, se trata de una serie de estructuras nerviosas, entre las que se destaca el sistema simbólico principalmente; la corteza cerebral, un sistema de interacciones que se establecen entre dos anteriores, a los que se debe añadir una serie de sistemas de activación, unos específicos para cada tipo de trastorno emocional y de otros específicos, y toda la endocrinología y el sistema nervioso vegetativo.

Ansiedad exógena: (No propiamente dicha), mejor llamarla de otro modo: Es aquel estado de amenaza inquietante producido por estímulos externos de muy variada condición como: conflictos agudos, súbitos, inesperados; situaciones entronizadas de tensión emocional; crisis de identidad personal, problemas provenientes del medio ambiente.

Angustia existencial: Es aquella que proviene de la inquietud de la vida y nos pone frente a frente con nuestro destino, con la muerte y con el más allá. Esta es buena, siempre y cuando el sujeto no termine traumatizado y sin darse cuenta termine en una ansiedad patológica. (Ibídem).

3.2.2. Causas que producen ansiedad.

Podemos distinguir cuatro parcelas fundamentales de donde pueden originarse fenómenos ansiosos. Son los aspectos endógenos, biológicos, psicológicos y sociales, Por tanto, podemos afirmar que la ansiedad aun siendo una manifestación esencialmente endógena tiene una génesis poli dimensional.

Lo endógeno es de alguna manera, el patrimonio físico heredado.

Lo biológico alude a que muchas enfermedades físicas producen ansiedad, que se añade a los síntomas de ese cuadro clínico. Por lo general, esto suele suceder en enfermedades graves, importantes, de envergadura, donde existe un riesgo vital auténtico.

Lo psíquico, la articulación de los diferentes momentos biográficos que se conexionan entre sí y hacen emerger la ansiedad como ser los traumas biográficos, que la historia de cada persona y los traumas que han padecido como ser muertes de seres queridos, humillaciones y frustraciones.

En lo social, es el aislamiento, soledad, incomunicación, vida rutinaria y la desocupación (Casado.M.1994).

3.2.3 Clasificación de los síntomas de ansiedad.

Para Rojas (1999) la ansiedad no es un fenómeno unitario, se manifiesta de muy variadas formas. Su sintomatología en cada sujeto puede aparecer relativamente distinta. Rojas reúne a esta sintomatología en cinco grupos: físico, psicológico de conducta, intelectual y por último de síntomas asertivos.

-Síntomas físicos: Se producen por una serie de estructuras cerebrales intermedias. Donde se orientan las bases neurofisiológicas de las emociones; el hipotálamo y el sistema nervioso simpático que produce en la médula suprarrenales grandes cantidades de adrenalina.

-Síntomas psicológicos: Son aquellos que se captan a través del lenguaje verbal, es una vertiente subjetiva, pues la información que obtenemos va a depender directamente de la riqueza psicológica del paciente, de la capacidad de buscar y descubrir sus sentimientos, y sobre todo de su capacidad de expresar, referir, relatar lo que se mueve dentro de ellos. -

Síntomas de conductas: Se denominan así a todos aquellos síntomas que pueden observarse desde afuera, sin necesidad de que el sujeto cuente lo que le pase.

-Síntomas intelectuales: Hacen referencia a un estado subjetivo de tensión que se produce como consecuencia de errores y deficiencia en la acumulación de la información.

-Síntomas asertivos: Se define como el trastorno de las habilidades sociales. Dificultad para un comportamiento personal y social adecuado a cada situación (Rojas, 2004 p.26).

3.3. Definición de Agresividad

Se menciona que la agresividad es una clase de respuestas constante y permanente, la cual representa la particularidad del individuo; y se da con el fin de dañar a otra persona, la cual se puede manifestar de dos formas: física y verbal las cuales irán acompañadas por dos emociones que son la ira y la hostilidad.

Así mismo, la definición de Buss que considera "que las conductas de agresividad no son motivacionales, conceptualizadas a la agresión; La agresión es una respuesta que produce estímulos nocivos a otros organismos" (Buss y Perry, 1992 p. 9). "En ese sentido se conceptualiza homogéneamente a la agresión como aquella conducta que no ejecuta como parte de una regla socialmente aprobada" (Bandura 1973).

Existe agresividad común ante ciertas situaciones que las personas viven: un examen importante para el estudiante, un compás de espera con relación a algo significativo, etc. También se dice que la agresividad es adaptativa, porque ayuda a enfrentarse (si su intensidad no es excesiva) a ciertos requerimientos y exigencias concretos de la vida.

La agresión puede ser:

-Nivel Bajo: Este nivel presenta indicadores leves de agresividad, demostrando capacidad de control de impulso, casi no hay lesión o daño al estímulo.

-Nivel Medio: Menciona que es una acción de agresión hacia un objeto, cosa o persona en moderada intensidad, por medio de gestos, a veces con evocación verbal, mostrando una conducta más exteriorizada, más violenta y ágil.

-Nivel Alto: En este nivel los sujetos presentan alto nivel significativo de agresión, es una acción más notable y violenta, con mayor reacción agresiva, si existe daño el estímulo provocado o agresor puede tener contacto físico, peleas, luchas, tanto verbales como físicas.

3.3.1. Tipos de agresión

-Agresión verbal: El componente motor de la agresión el cual se da a través de una acción negativa expresada en estilo y contenido de la palabra. Por lo general la agresión va acompañada de discusión, gritos y alaridos, presentan en su contenido amenazas, insultos y la

crítica, Finalmente podemos considerarla como la forma inadecuada de ejercer de forma verbal la defensa personal ya que muchas veces esta hace uso de humillaciones y desprecios.

Agresión física: La agresión física es el componente motor de la agresión que se da a través de ataques dirigidos a diferentes partes del cuerpo (piernas, brazos, dientes, etc.) o por el empleo de armas (cuchillos, revolver, etc.) con el fin de herir o perjudicar a otras personas (Buss y Perry 1992).

-Ira. Es un sentimiento o un estado emocional con sentimientos que varían su intensidad y que pueden comprender desde el disgusto o una irritación media hasta una fuera intensa (Jacob y Russell 19983).

-Hostilidad: Es una reacción de la actitud que comporta una reacción verbal implícita de sentimientos negativos, mala disposición y evolución negativa de la persona y acontecimientos.

La respuesta hostil abarca la interpretación y evaluación de los estímulos y las evaluaciones negativas no tiene impacto alguno sobre otras personas sino son expresadas verbalmente, cuando dichas evaluaciones negativas son verbales, las respuestas hostiles toman la forma de expresión negativa del tipo que se usa en comentario o reacciones agresivas (Bus y Perry 1992).

3.4. Definición de autoestima

La autoestima ha ido cobrando mayor interés en la sociedad actual. Las personas han incluido la palabra dentro de su vocabulario y en diferentes conversaciones cotidianas, todo esto hace la importancia que este tema representa. Por lo tanto, se la define como: La evaluación que efectúa y generalmente mantiene el individuo con respecto a sí mismo. Expresa una actitud de aprobación o desaprobación e indican en qué medida el individuo se cree capaz, importante, digno y con éxito.

En resumen, la autoestima es un juicio personal de dignidad, que se expresa en las actitudes del individuo a sí mismo. (Coopersmith, S. citado por Branden, 1993 p. 22).

Es decir, la autoestima es la suma de juicios que una persona tiene de sí misma, es decir, la dimensión afectiva de la imagen personal” La autoestima es el grado de satisfacción consigo mismo, la valoración de uno mismo por acto de introspección y auto contemplación del yo

espiritual, de las realizaciones y de las sinceras e íntimas proyecciones del futuro, así como un poderoso autoanálisis del pasado” (Masso, 2002).

La autoestima comprende dos elementos psíquicos:

- La consciencia que cada uno tiene acerca de nosotros mismos, de cuáles son los rasgos de nuestra identidad, cualidades y características más significativas de nuestra manera de ser.

Este grado de consciencia es el que llamamos autoconcepto

-El segundo componente es un sentimiento: El aprecio y amor que experimentamos hacia nuestra propia persona, la consideración que mantenemos hacia nuestros intereses, creencias, valores y modos de pensar. “ La autoestima es una necesidad psicológica básica que hemos de cubrir para alcanzar un desarrollo armónico con nuestra personalidad. ” (Masso, 2002).

3.4.1. Origen de la autoestima

Alcántara afirma que la autoestima no es innata, es adquirida y se genera como resultado de la historia de cada una de las personas. Esto dependerá de las relaciones interpersonales y de la comunicación que existe entre los miembros de una familia. Este autor opina que la autoestima tiene su origen en dos vertientes, la primera es la observación de uno mismo, sobre la base de una serie de sucesivas autoevaluaciones referidas a los niveles alcanzados personalmente; la segunda se refiere a la asimilación e interiorización de la imagen y opinión que los demás tienen y proyectan de nosotros.

“La autoestima se origina en el seno familiar en las relaciones interpersonales con el contexto social que puede rodear al individuo, llámense colegio, parientes, amigos o enamorado ” (Coopersmith, 1989 p. 10).

3.4.2. Fundamentos de la Autoestima

La capacidad de desarrollar confianza y respeto saludable por uno mismo es propia de la naturaleza de los seres humanos, ya que el solo hecho de poder pensar, constituye la base de su suficiencia, y el único hecho de estar vivos es la base de su derecho a esforzarse por conseguir felicidad. Así pues, el estado natural del ser humano debería corresponder a una *autoestima alta*. Sin embargo, la realidad es que existen muchas personas que, lo reconozcan o no, tienen un nivel de autoestima inferior al teóricamente natural.

“ Ello se debe a que, a lo largo del desarrollo y de la vida en sí, las personas tienden a apartarse de la autoconceptualización (y conceptualización) positivas, o bien a no acercarse nunca a ellas; los motivos por los que esto ocurre son diversos, y pueden encontrarse en la influencia negativa de otras personas, en un autocastigo por haber faltado a los valores propios (o valores de su grupo social), o en un déficit de comprensión o de compasión por las acciones que uno realiza (y por extensión de las acciones que realizan los demás)” (Coopersmith, 1989).

3.4.3. Grados de autoestima

La autoestima es un concepto gradual. En virtud de ello, las personas pueden presentar en esencia uno de tres estados:

- **Autoestima alta**, equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.

-**Autoestima baja**, es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

Tener un término medio de autoestima, es oscilar entre los dos estados anteriores, es decir, sentirse apto e inútil, acertado y equivocado como persona, y manifestar estas incongruencias en la conducta actuar, unas veces con sensatez, otras, con irreflexión reforzando así, la inseguridad.

En la práctica, y según la experiencia de Nathaniel Branden, “ todas las personas son capaces de **desarrollar la autoestima positiva**, al tiempo que nadie presenta una autoestima totalmente sin desarrollar. Cuanto más flexible es la persona, tanto mejor resiste todo aquello que, de otra forma, la haría caer en la derrota o la desesperación. (Branden, 1983). El nivel de autoestima puede ser alto o bajo y consecuentemente cada uno incidirá en nuestra calidad de vida. A falta de una base de autoestima sólida, nos cuesta asumir riesgos y tomar decisiones necesarias que nos permitan vivir una vida productiva y gratificante.

Un bajo nivel de autoestima afecta adversamente nuestras relaciones familiares, amistosas y de pareja, nuestro desempeño personal y profesional, y lo más importante, nuestra sensación interna de bienestar. Un nivel bajo de autoestima trae como consecuencia: la necesidad de aprobación y dependencia, la ansiedad, la depresión, la sumisión, un estado pobre de salud, la apatía, los sentimientos de impotencia, el aislamiento y la pasividad.

La persona va creciendo y formando su personalidad dentro del ambiente familiar, que es el principal factor que influye en la formación de la autoestima, ya que le incorpora a ésta los valores, reglas y costumbres que a veces suelen ser contraproducentes. Pero, la personalidad de cada uno, no solo se forma a través de la familia, sino también, con lo que la persona cree que los demás piensan de ella y con lo que piensa de sí mismo, al salir de este ambiente y relacionarse con personas de otro grupo diferente.

Se plantea que la baja autoestima puede llevar a sentimientos de apatía, aislamiento, poca capacidad de amar y pasividad, mientras que la autoestima se relaciona con personas que se encuentran involucradas en vidas más activas con sentimientos de control sobre las circunstancias, menos ansiosos y con mejores capacidades para tolerar el estrés interno o externo, que son menos sensibles a las críticas, suelen tener mejor salud física, a disfrutar de sus relaciones interpersonales y a valorar su independencia.

“Las personas que tienen un nivel de autoestima bajo dependen de los resultados presentes para establecer cómo deben sentirse con respecto a sí mismo. Necesitan experiencias externas positivas para contrarrestar los sentimientos negativos que albergan hacia ellos mismos” (Coopersmith, 1989).

“Una buena autoestima nos permite realizar nuestros sueños mientras nos aceptamos y nos apreciamos a nosotros mismos, más nos comportamos de una manera que nos permite ser aceptados y apreciados por otros. Mientras más creemos que somos capaces de lograr nuestras metas, aumentan nuestras probabilidades de hacerlas realidad” (Coopersmith, 1989).

3.4.4. Dimensiones de la autoestima

Autoestima de sí mismo: Refiere a las actitudes que presenta el sujeto frente a su autopercepción y propia experiencia valorativa sobre sus características físicas y psicológicas.

Autoestima social: Se encuentra construida por ítems que refieren las actitudes del sujeto en el medio social frente a sus compañeros o amigos. Así como sus referentes a las vivencias en el interior de instituciones educativas o formativas y las expectativas en relación a su satisfacción de su rendimiento académico o profesional.

Autoestima Familiar: Expone ítems en los que se hace referencia a las actitudes y/o experiencias en el medio familiar con relación a la convivencia.

3.4.5. Componentes de la autoestima

La autoestima como una estructura consciente de naturaleza dinámica y no estática puede crecer, arraigarse, ramificarse e interconectarse con otras actitudes, también puede debilitarse. La autoestima posee tres componentes, que operan íntimamente correlacionados de manera que una modificación en cualquiera de ellos influirá en los otros, los cuales son:

El componente cognitivo: Indica idea, opinión, creencia y procesamiento de la información acerca de sí mismo. Es un conjunto de autoesquemas que organiza la experiencia pasada y son usados para interpretar y reconocer estímulos relevantes en el ambiente social.

Componente afectivo: Conlleva a la valoración de lo que la persona tiene de positivo y negativo, relaciona un sentimiento de lo agradable que puede ver la persona en sí mismo; este elemento es considerado el núcleo de la autoestima, es donde se formula la ley de mayor potencia de autoestima.

Componente connotativo o intencional: Significa tensión, intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un comportamiento consecuente y coherente, es la autoafirmación dirigida a su propio yo. Para este autor, " la autoestima condiciona el aprendizaje, ayuda a superar las dificultades personales y fundamenta la responsabilidad, apoya la creatividad, posibilita una relación social saludable, garantiza la autonomía personal y la proyección futura de la persona, por lo que la constituye en el núcleo de la personalidad. Ya que es la fuerza más profunda del hombre, su tendencia a llegar a ser él mismo " (Branden, 1993).

3.4.6. Importancia de la autoestima

Según Bonet J. la autoestima es importante porque:

“Condiciona el aprendizaje: La crítica de los padres, de los profesores y de los propios compañeros, hacen que el sujeto se forme un autoconcepto, que influye posteriormente en el rendimiento escolar.

Supera las dificultades personales: Cuando una persona posee una autoestima alta puede superar cualquier problema que se le presenta, lo cual lo lleva a un progreso en su madurez y competencia personal.

Fundamenta la responsabilidad: Una persona solo se compromete cuando tiene confianza en sí misma y normalmente encuentra en su interior los recursos requeridos para superar las dificultades.

Apoya la creatividad: Una persona creativa solo puede surgir si tiene fe en sí misma, en su originalidad, en su capacidad.

Posibilita una relación social saludable: El respeto hacia uno mismo es la base de relacionarse con las demás personas, estos aspectos permitirán forjar un ambiente positivo en el entorno del individuo.

“ Como consecuencia, la persona será capaz de disfrutar con diferentes actividades como ser: trabajar, leer, jugar, charlar, caminar, holgazanear” (Bonet, 1997 p. 29).

3.5. Estudios del perfil psicológico de los deportistas de contacto

En la ciudad de Quetzaltenango, GUATEMALA, Dardo (2015), Se realizó una investigación en la universidad LANDIVAR titulada “EL NIVEL DE AGRESIVIDAD EN EL DEPORTE DE CONTACTO”, en el cual se pretende establecer el nivel de agresividad que manifiestan las personas que practican el deporte de contacto. Se concluyó que el nivel de agresividad de los deportistas que manifiestan en los gimnasios, se encuentran en niveles bajo y medio respectivamente, además ninguno de los deportistas presenta una puntuación ubicada en el rango alto.

Al obtener los deportistas, en su mayoría, niveles bajo de agresividad, se establece que la práctica usual de este deporte puede ser un factor que mantiene bajo este rango de la personalidad.

Por otro lado, el estudio de ansiedad en los deportistas de Taekwondo por Soel Ginet Escobar 2016 en la Universidad de Santo Tomas, tiene por objetivo establecer la ansiedad en los deportistas de Taekwondo y se determinó que los deportistas con mayor ansiedad precompetitiva cognitiva y somática, su rendimiento deportivo y los resultados fueron desfavorables y por el contrario los deportistas con niveles de autoconfianza obtuvieron mayores resultados en el momento de la competencia.

En la universidad de Rafael se realizó una investigación en el año 2018 sobre EL NIVEL DE AUTOESTIMA EN LOS JÓVENES QUE PRACTICAN KIN BOXIG, por Shaaron Hurtado,

por el que su principal objetivo fue "Establecer el nivel de autoestima de los competidores que obtienen éxito deportivo". El estudio se realizó con 25 deportistas que presentó la población total del estudio y que participaron en un campeonato nacional de King Boxig, el cual comprende la edades de 14 a 25 años, de ambos sexos, de distintos contextos económicos y culturales.

Para la investigación de campo se utilizó la escala de autoestima (EAE) instrumento que fue elaborado por SLAVOEGIO y adoptado en Guatemala en la cual se concluyó que los que practican este deporte entre las edades de 14 a 25 años y que están en área de competición poseen alta autoestima, esto refiere que maneja buenos niveles de adaptación, son óptimas y que confían en sí mismos y son persistentes en la búsqueda de las metas deportistas. Lo que explica que hay una relación de correspondencia entre autoestima y éxito en la práctica deportiva.

Según los TEST se identificó que el 92% de la población posee niveles altos de autoestima ya que están entre el rango de 34 a 99 puntos, las mismas puntuaciones fueron obtenidas por más de 23 deportistas por lo que se estableció que la mayoría de los deportistas que practican kick boxing poseen niveles altos de autoestima.

En Bolivia, en la ciudad de Tarija, en la UAJMS, Leydy Mamani realizó una investigación en el año 2018 titulada "CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LAS MUJERES QUE PRACTICAN EL DEPORTE DE BOXEO EN LA CIUDAD DE TARIJA" con el objetivo de determinar las características psicológicas que presentan las mujeres que practican el deporte de boxeo. Este estudio es descriptivo y se aplicaron los instrumentos como el Cuestionario de Autoestima 35B, Cuestionario de agresión reactiva y proactiva y Cuestionario de Ansiedad de Rojas, a 30 deportistas.

En dicha investigación se determinó que el nivel de autoestima de las mujeres que practican el deporte de boxeo, presentan una tendencia hacia los niveles bajos de autoestima con el 23%, no tienen confianza de sí mismo, están más predispuestas al fracaso porque no han aprendido las habilidades necesarias para alcanzar el éxito.

El nivel de agresividad que presentan las mujeres que practican este deporte del boxeo es media con el 67 % y se encuentra caracterizado por agresión reactiva media, es decir que de cierta manera se controlan a las provocaciones.

El nivel de ansiedad de las mujeres Boxeadoras es moderado, con el 37 % de ellas por lo que presentan inquietud y aflicción, este nivel de ansiedad está caracterizado por una tendencia a presentar síntomas físicos, psíquicos, intelectuales, conductuales y una predominación de los síntomas asertivos en un nivel moderado.

CAPÍTULO IV
DISEÑO
METODOLÓGICO

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. Tipificación de la investigación

La presente investigación se enmarca dentro de los parámetros del área de la Psicología Clínica se refiere a "la aplicación y desarrollo de principios, métodos, procedimientos e instrumentos independientes para observar, comprender, predecir, prevenir y aliviar la discapacidad cognitiva, emocional y conductual, el malestar y la enfermedad en todos los aspectos de la vida humana y la promoción de la buena salud y calidad de vida (bienestar)" (Aries, 2003 p. 67).

Específicamente se realiza un diagnóstico de la personalidad, ansiedad, agresividad y autoestima con el fin de conocer las características, de este tipo de deportistas, pero la unidad de estudio de dicha investigación es el individuo. Así también, el estudio se centra en " La Psicología del deporte se ocupa de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, ya sean de forma positiva o negativa en los deportistas al practicar un deporte o actividad física. No solo en el momento del entrenamiento .de las prácticas del deporte o actividades físico motoras, sino también durante las competencias " (Salazar,2008 p. 30).

Desde otro punto de vista, la investigación tiene las siguientes características:

Es un estudio de tipo **Descriptivo**, " porque con los datos obtenidos, se busca brindar una detallada y minuciosa información respecto al fenómeno estudiado, personas, grupos, comunidad o cualquier otro fenómeno que se sometió a análisis" (Aries,2003 p.94)

En el caso particular que nos ocupa se procede a la descripción de las características psicológicas, el grado de ansiedad, el nivel de agresividad, el nivel de autoestima de los deportistas que practican el deporte de contacto de Kick Boxing, Muay thai y Taekwondo en la ciudad de Tarija

Por otro lado, la investigación es un estudio **Transversal**, puesto que se realizó en un grupo de distintos sujetos y no se efectuó un seguimiento exhaustivo de una o pocas unidades de estudio, " El estudio trasversal es de tipo observacional en el que todas las mediciones se hacen en una sola ocasión por lo que no existe periodos de seguimientos" (Aries :2003).

Además, tomando en cuenta la meta principal del estudio, se la puede rotular como de tipo:

Teórico puesto que el fin primordial del mismo es generar información. Específicamente se pretende conocer el perfil psicológico predominante en los deportistas, el grado de ansiedad, el nivel de agresividad y el nivel de autoestima de los deportistas que practican el deporte de contacto de Kick Boxing, Muay thai y Taekwondo.

Finalmente, se puede tipificar como un estudio **cuantitativo** que permite examinar los datos de manera científica, o más específicamente, de manera numérica; y **cualitativo**, en su amplio sentido, ya que produce datos descriptivos, los empleados toman en cuenta las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (Taylor S.J y Bogdan R, 1986 p.20)

4.2. Población y Muestra

Población

La población del presente trabajo de investigación está constituida por todos los deportistas que practican las disciplinas de Kick Boxing, Muay thai y Taekwondo en la ciudad de Tarija, Cercado. Según el S. E.D.D.E (Servicio Departamental del Deporte), el número alcanza los 200 deportistas que se encuentra en diferentes Escuelas de deporte de contacto (Kick Boxing, Muay thai y Taekwondo) información obtenida por la directora de S.E.D.D.E Lic. Leysha Ninoska Farfán Herbas en fecha 11/05/2021.

Las variables de inclusión:

- Sexo masculino y femenino
- Residencia en la provincia Cercado
- Deportistas que practican Kick Boxing, Muay thai y Taekwondo de la ciudad de Tarija.

Muestra: La muestra estuvo conformada por 100 personas, la cual representa el 50% de la población de deportistas de la ciudad de Tarija. El número de la muestra fue determinado por criterios intencionales y no por azar, esto debido a las características particulares del fenómeno de estudio. Se empleó un procedimiento de muestreo no probabilístico.

Los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- Edades comprendidas entre 18 y 60 años
- Que practique por más de dos horas diarias
- Que practique el deporte por más de un año
- Asistencia regular a las clases
- Dispuestos a colaborar en la investigación -

Residencia en otras provincias

4.3. Métodos, técnicas e instrumentos.

4.3.1. Métodos

Los métodos fueron los siguientes:

Método teórico, “permite descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales, no detectables de manera sensoperceptual. Por ello se apoya básicamente en procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción” (Rodríguez, 2005, p.45). Método que estuvo presente en la elaboración del marco teórico como así también en el análisis del mismo.

Así también se utilizó el **método empírico**, ya que:

“Se basa en la recogida de una gran cantidad de datos a partir de un fenómeno natural y del análisis de la base de datos de una teoría o llegar a una conclusión en particular. Los datos empíricos se pueden recoger a través de la observación sistemática de un fenómeno. Toda la evidencia debe ser empírica, es decir, basada en datos reales observados en la naturaleza”

(Rodríguez, 2005, p.49). Método que permitió la representación de todos los datos obtenidos.

Métodos de la estructura lógica del proyecto

4.3.2. Método hipotético-deductivo

Los datos recabados se harán a través de la aplicación de los instrumentos que serán interpretados empleando la lógica deductiva, pues dichos resultados cobran sentido al compararlos con los parámetros establecidos, el mismo que les da sentido a los resultados. De la misma forma, las hipótesis fueron formuladas mediante un proceso hipotético deductivo, pues los conocimientos previos que se tiene del perfil psicológico de los deportistas, fueron formulados a través de hipótesis cuya naturaleza se basa en la deducción de una teoría psicológica.

“El método deductivo permite determinar las características de una realidad particular que se estudia por derivación o resultado de los atributos o enunciados contenidos en proposiciones o leyes científicas de carácter general formulados con anterioridad” (Abreu,2014 p.200).

4.3.3. Método estadístico

Este método se utiliza para realizar la organización y el análisis de datos que se obtienen en la aplicación de los diferentes instrumentos, para que de esa manera se elabore la escala numérica la cual se procesa y tabula con frecuencia y arroja porcentajes de las variables estadísticas.

Esta investigación utilizó el paquete de datos estadísticos SPSS, para la correspondiente elaboración de cuadros estadísticos donde se exponen los datos a detalle de acuerdo a los objetivos planteados en la presente investigación.

4.3.4. Método campo o naturalista participante

El método general empleado en la investigación es de tipo naturalista o de campo pues el investigador no está reproduciendo artificialmente el fenómeno de las características psicológicas de las personas que practican el deporte de contacto , sino que ha acudido al lugar donde se da éste de manera espontánea por otro lado, la elección del método se basa en el hecho de que el investigador no ejercerá ninguna influencia premeditada sobre el fenómeno (no existe una variable independiente), tan solo se limita a registrar los datos característicos de este tipo de población.

También es importante destacar que es un método naturalista participante ya que el investigador estará presente en persona durante la aplicación de los test, lo cual representa, de alguna manera, una influencia en la muestra. En una investigación, desde la visión de especialistas en el área de ciencias sociales, refiere que el método naturalista: “ha permitido estudiar el comportamiento humano en su habitat natural, con lo cual se han implementado prácticas educativas que dan una respuesta más adecuada a la realidad y sus necesidades (Kotliarenco, & Méndez, 1988 p.1).

4.3.5. Métodos referidos al procedimiento de recolección de datos

Los métodos que se emplearon en la recolección de datos, permitieron cumplir con los objetivos de la investigación.

Test Psicológicos estandarizados: Son herramientas que permiten evaluar o medir el perfil psicológico de los sujetos. Los tres objetivos planteados serán cumplidos empleando tests estandarizados que gozan de gran confiabilidad y validez dentro del contexto científico, test de ansiedad de Rojas, Cuestionario de agresión de Buss y Perry, autoestima de Coopersmith

Un test Estandarizado es: “Cuando se han uniformado sus condiciones de gestión y de corrección. (Delgado,2001 p.46)

4.3.6. Técnicas

Dentro de los métodos escogidos para dar cumplimiento con los objetivos, se han establecido ciertas técnicas permitidas a las características de la población.

Técnicas de los test psicométricos. Los test que se emplearon en la presente investigación son de naturaleza psicométrica y no proyectivos, es decir, emplean escalas estructuradas, objetivos y sus resultados se procesarán de manera estadística. A dicha técnica corresponden los test de: Cuestionario de ansiedad de Rojas, Cuestionario de agresión de Buss y Perry, Inventario de autoestima de Coopersmith.

Cuestionario: Un cuestionario es un instrumento de investigación que consiste en una serie de preguntas y otras indicaciones con el propósito de obtener información de los consultados. El cuestionario fue introducido por Sir Francis Galton. y puede ser estructurado o no estructurado.

Inventario: El término "Inventario" se refiere al instrumento elaborado para medir variables psicológicas, con la característica de que las respuestas no son correctas o incorrectas, lo único que demuestra es la conformidad o no de los sujetos con los enunciados de los ítems.

4.3.7. Instrumentos

A continuación, se presenta los distintos instrumentos que se emplearon en el estudio diseñado, dentro de una tabla resumen, en función de los métodos y técnicas a la cual corresponde.

VARIABLES	MÉTODOS	TÉCNICAS	INTRUMENTOS
Ansiedad	Test Psicológico	Cuestionario	La ansiedad de Enrique Rojas
Agresividad	Test Psicológico	Cuestionario	La Agresividad de Buss y Perry
Autoestima	Test Psicológico	Inventario	Autoestima de Coopersmith.

Para el siguiente trabajo, se utilizó los siguientes instrumentos:

Cuestionario de Ansiedad de Rojas

Autor. Enrique Rojas

Objetivo del test. Evalúa los componentes cognitivo, conductual, emocional, asertivo, y físico; síntomas característicos de la ansiedad.

Técnica. Cuestionario

Historia de creación y baremación. El Dr. Enrique Rojas Montes (Granada, 21 de febrero de 1947) es un médico español catedrático de Psiquiatría de la Universidad de Extremadura en excedencia. Sus trabajos de investigación se centran en dos temas: las depresiones y la ansiedad. Sus ensayos han abordado la sexualidad, las crisis conyugales y la voluntad. Empezó a elaborar su famoso cuestionario para medir la ansiedad en la década de los 70, en base a una búsqueda constante de la felicidad. Desde su punto de vista, una vida lograda exige afrontar adecuadamente algunos de los siguientes problemas que afectan a la sociedad actual: el hedonismo, la permisividad, el nihilismo, la promiscuidad sexual y el relativismo. Tras numerosas revisiones, presentó el cuestionario en su forma actual el año 1997. El mismo ha sido objeto de dedicadas revisiones con las cuales se elaboró un baremo, inicialmente para España y, posteriormente para muchos países alrededor del mundo.

Confiabilidad y validez. La confiabilidad del cuestionario de ansiedad de Rojas oscila entre 79 y 83% con sujetos normales, jóvenes y adultos, de zonas urbanas de clase media de las ciudades de Madrid y Barcelona. Por otra parte, la consistencia interna entre sus diferentes ítems varía entre un .80 a un .90. Al utilizar la fórmula de Kuder-Richardson, los coeficientes se ubicaron entre un .55 y .88 con una media de .77, revelando un nivel de confiabilidad muy alto.

En cuanto a la medición de la validez del cuestionario de Rojas, se empleó diferentes técnicas, como: Interpretación a ciegas, validación de hipótesis interpretativas, técnica del apareamiento y el método de Exponer donde ofrece procedimientos estandarizados de aplicación, calificación e interpretación. Cada respuesta se codifica en diferentes categorías de calificación que incluyen localización, determinantes, calidad de la forma, contenidos, actividad organizacional y respuestas populares. La validez obtenida por el método de Exponer oscila entre .85 y .90. Su validez diagnóstica varía entre un .85 y .98. Los índices de validez convergente para el cuestionario de Rojas son comparables a los más importantes instrumentos para medir la ansiedad y depresión.

Procedimiento de aplicación y calificación. Es un cuestionario que sirve para saber el nivel de ansiedad que presenta el sujeto: consta de 100 preguntas que prácticamente son los síntomas característicos de la ansiedad: síntomas físicos, síntomas psíquicos, síntomas de conducta, síntomas cognitivos y síntomas asertivos.

Esta prueba puede ser autoadministrable o aplicada en grupo y es de una duración corta. Se presenta las instrucciones diciendo que responda a las preguntas en relación con los síntomas que se haya notado durante los tres últimos meses. Y que encierre en un círculo alrededor del asterisco ya sea en la opción SÍ o en la NO, si no tiene síntomas. Si fuera en el primero, es decir, en la opción sí, debe valorar la intensidad de los síntomas del 1 al 4.

Se califica dando una sumatoria de cada subdivisión del síntoma luego se divide en 5 que llegaría a ser el puntaje total del sujeto.

Materiales. Hoja de respuestas y manual de corrección.

Escala. Cómo se expresan los resultados. Los resultados son expresados en las siguientes dimensiones y en base al siguiente rango:

Síntomas: Físicos, psíquicos, intelectuales, conductuales y asertivos.

Grado de intensidad	Rango
Banda normal	0-20
Ansiedad ligera	21-30
Ansiedad moderada	31-40
Ansiedad grave	41-50
Ansiedad muy grave	51

Cuestionario de agresividad (AQ) de Buss & Perry

Autor: Buss & Perry.

Objetivo del test: Evaluar la agresividad.

Técnica: Cuestionario.

Creación. La versión que se utilizará fue creada en 1992. La versión original está en inglés; la versión española fue adaptada por una muestra de sujetos pertenecientes a diferentes centros

educativos de la comunidad de Madrid (1.382 sujetos, 49,9% varones y 50,1% mujeres, con edades comprendidas entre los 15 y 25 años).

Confiabilidad y validez. La fiabilidad. Agresión física $\alpha = 0.80$, hostilidad $\alpha = 0.76$, agresión verbal $\alpha = 0.73$ e ira $\alpha = 0.72$ la validez de las 4 sub escalas correlacionan de forma positiva situándose los coeficientes entre 0,30 y 0,54 de forma complementaria.

Procedimiento de aplicación y calificación. El material de este test es una hoja de cuestionario que consta de 29 ítems, con una escala de Likert de cinco reactivos (ni falso para mí, bastante falso para mí, completamente falso para mí), cuatro sub escalas denominadas agresividad física, agresión verbal, ira y hostilidad.

Se califican las respuestas verticales dando un punto a cada respuesta elegida o seleccionada por el individuo anotando la sumatoria de cada columna al inferior del cuadro que es lo que indica el nivel de agresividad, luego de la misma forma para sacar los puntos de las sub escalas sumando el número de preguntas correspondientes a cada una de las mismas.

Escala a través de la cual se expresan los resultados: Las escalas son:

Para agresividad general:

Muy alto (99 a mas)

Alto (83-98)

Medio (68-82)

Bajo (52- 67)

Muy bajo (menos a 51)

Para las sub-escalas son:

Agresión física:

Muy alto (30 a mas)

Alto (24-29)

Medio (18-23)

Bajo (12-17)

Muy bajo (menos a 11)

Agresión verbal:

Muy alto (18 a mas)

Alto (14-17)

Medio (11-13)

Bajo (7-10)

Muy bajo (menos a 6).

Hostilidad:

Muy alto (32 a mas)

Alto (26-31)

Medio (21-25)

Bajo (15-20)

Muy bajo (menos a 14)

Cuestionario de Autoestima de Coopersmith para adultos

AUTOR: Stanley Coopersmith

OBJETIVO: Mide la autoestima en adultos.

TÉCNICA: Inventario

HISTORIA DE CREACIÓN Y BAREMACIÓN.

Uno de los estudios clásicos acerca de la autoestima fue realizado por Coopersmith en 1967, quien trabajó con una muestra de 1947 niños de diez años a los que se les administró el Coopersmith Self-Esteem Inventory (S.E.I) y un cuestionario de comportamiento social. En su trabajo aisló 4 factores altamente significativos para la autoestima, estos son:

- La aceptación, preocupación y respeto recibidos por las personas, y la significación que ellos tuvieron.
- La historia de éxitos y la posición (status) que la persona tiene en la comunidad.
- La interpretación que las personas hacen de sus experiencias; cómo estas experiencias son modificadas por las aspiraciones y valores que ellas tienen.
- La manera que tienen las personas de responder a la evaluación.

El autor escribe el instrumento “como consistente en 50 ítems referido a las percepciones del sujeto en cuatro áreas: sus pares, padres, colegio y sí mismo.

Posteriormente, en el año 1972 se lo adaptó para una población de 16 años en adelante (SEI). El Inventario de Autoestima de Coopersmith para Adultos, toma como referencia los primeros 25 ítems del primer inventario de niños. Está compuesto por 25 ítems, en los que no se encuentran incluidos ítems correspondientes a la escala de mentiras.

La prueba se encuentra diseñada para medir las actitudes valorativas con adolescentes y adultos a partir de los 16 años de edad en adelante. Los ítems se deben responder de acuerdo a si el sujeto se identifica o no con cada afirmación en términos de verdadero o falso. Los 25 ítems del inventario generan un puntaje total, así como puntajes separados en tres áreas:

Validez y confiabilidad.

El SEI ha sido validado a través de varias investigaciones en los últimos 30 años, en diferentes países latinoamericanos. Por ejemplo, se hizo una adaptación del instrumento para Chile que fue luego probada en una muestra de más de 1300 estudiantes de Enseñanza Media (más de 16 años), representativa para la comuna de Concepción. Sobre la base de los resultados obtenidos, se elaboraron luego normas de puntaje T para cada una de las escalas del Inventario y se hicieron los estudios de confiabilidad y validez. En éstos se obtuvieron coeficientes con valores entre los 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas. En un estudio realizado en Perú, se trabajó con una muestra de 360 participantes de la Clínica Estomatológica de la UPAO de Lima Perú, mediante la cual se determinó la confiabilidad del instrumento utilizando el “Coeficiente alfa de Crombach” donde el alfa obtenido fue de 0.865. Se concluyó que el test mide lo que pretende medir. El índice de fiabilidad y validez es de 0.817 evaluada con el coeficiente de Alfa de Crombach, con 25 ítems y no es necesario prescindir de ninguno.

Sobre la base de los resultados obtenidos, se elaboraron luego normas de puntaje T para cada una de las escalas del Inventario y se hicieron los estudios de confiabilidad y validez. En éstos se obtuvieron coeficientes con valores entre los 0.81 y 0.93 para las diferentes escalas. En relación al sexo, no se encontraron diferencias significativas. (Brinkmann, 1989).

Procedimiento de aplicación y calificación

Su administración es individual o colectiva y tiene un tiempo aproximado de 15 minutos; aunque no hay tiempo límite y está conformado por 25 proposiciones (ítems) donde el sujeto debe responder de manera afirmativa o negativa, consta de tres sub escalas de sí mismo, social y familia. Las preguntas se deben contestar de conformidad a si el individuo se reconoce o no

con cada asentimiento en términos de verdadero o falso. El material consiste en un cuadernillo de los 25 ítems y una hoja de respuestas.

La calificación se hace siguiendo cuatro plantillas perforadas que contienen la clave de respuestas, cada respuesta vale un punto, así mismo un puntaje total de autoestima que resulta de la suma de los totales de las sub. – escalas multiplicadas por 4 (cuatro). La calificación es un procedimiento directo, el sujeto debe responder de acuerdo a la identificación que se tenga o no con la afirmación en términos de verdadero (tal como a mí) o falso (no como a mí), donde verdadero equivale a 1 y falso equivale a 0. Los puntajes se obtienen sumando el número de ítem respondidos en forma correcta (de acuerdo a la clave) y multiplicando este por dos (4), siendo al final el puntaje máximo 100. B **Clave de respuestas:**

Ítems verdaderos: 1, 4, 5, 8, 9, 14, 19, 20.

Ítems falsos: 2, 3, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17,18, 21, 22, 23, 24, 25.

Sub Escalas:

Sí mismo general: (13 ÍTEMS) 1,3,4,7,10,12,13,15,18,19,23,24,25.

Social: (6 ITEMS) 2, 5, 8, 14, 17,21.

Familiar: (6 ítems) 6, 9, 11, 16, 20,22.

Escala. Categorías:

Los intervalos para cada categoría de autoestima son:

De 0 a 45 Nivel de autoestima bajo.

De 46 a 74 Nivel de autoestima promedio (moderado).

De 75 a 100 Nivel de autoestima alto.

4.3.8. PROCEDIMIENTO

Las fases por la que atravesó la investigación son las siguientes:

Fase I: Revisión Bibliográfica.

En esta etapa se procedió a buscar información teórica, tanto en libros como en páginas web, para que así se pueda sustentar la presente investigación.

Fase II: Prueba piloto

Se aplicó los instrumentos seleccionados a una pequeña muestra de 3 deportistas. Mediante la prueba piloto se evaluó si los instrumentos responden a los objetivos planteados, es decir, se verificó que dichos instrumentos estén relacionados y acorde al tema que se abordó.

Fase III: Selección de los instrumentos.

Se establece la batería de test para la prueba piloto, los test seleccionados fueron:

- a) Cuestionario para valorar la Ansiedad.
- b) Cuestionario para medir el nivel de Agresividad Buss y Perry.
- c) Inventario de Autoestima de Coopersmith (adultos).

Fase IV: Selección de la muestra

La selección de cada una de las unidades de estudio fue mediante un proceso intencional (no aleatorio). Acudiendo a informantes claves y según su predisposición de los deportistas que quieran participar en la investigación. La muestra trato de acercarse lo más posible a una distribución equitativa y proporcionar las diferentes variables de selección.

Fase V: Recojo de la información

En esta fase, se aplicó los test de 2 maneras. Vía virtual debido a la pandemia del COVID-19 y de manera presencial. En segundo lugar, la aplicación fue en las casas de los entrevistados y en lugares públicos. Para la aplicación de los test, se realizó según el tiempo disponible de los entrevistados.

Fase VI: Procesamiento de la información

En esta fase, una vez obtenida los resultados de cada test, se procedió a la sistematización de los datos a través de una tabulación del programa SPSS para Windows, debido a que los instrumentos previstos son de naturaleza numérica, dichos resultados, se interpretaron posteriormente en base a las teorías expuestas en el marco teórico, lo que posibilitó la aceptación o rechazo de las hipótesis.

Fase VII: Redacción del informe Final

Una vez concluida la fase de tabulación de los datos, se procedió a la redacción del informe final en el que se expone de manera cuantitativa los datos obtenidos, más sus cálculos estadísticos e interpretación según las teorías a las que corresponde cada uno de los instrumentos.

CAPÍTULO V
ANÁLISIS E
INTERPRETACIÓN
DE RESULTADOS

V. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el presente capítulo se presentan todos los datos obtenidos a través del proceso de recolección de información, dichos resultados se exponen en el orden de los objetivos planteados y según los instrumentos seleccionados para este efecto. En cada objetivo se presentan los datos a través de cuadros y tablas, posteriormente, se realiza la interpretación respectiva de la información basándose en la teoría respectiva de los autores de cada uno de los instrumentos y, asimismo, en los resultados arrojados por investigaciones semejantes realizadas con poblaciones similares.

5.1. Datos sociodemográficos

Cuadro N°1 Sexo

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	60	60 %
Femenino	40	40 %
Total	100	100 %

En cuanto al sexo de los deportistas, se puede ver que el 60% de los mismos, son de sexo masculino y 40% son deportistas del sexo femenino.

Se considera que estos deportes de contacto podían practicar solo los hombres por la agresión y fuerza, pero eso fue cambiando con el tiempo y en la actualidad ver que mujeres remarcando la igualdad de género y a pesar que hay leyes que protegen a la mujer aún sigue habiendo discriminación hacia ellas.

La incorporación de mujeres en este deporte demuestra que pueden llegar a competir a un nivel de igualdad que los hombres ya que el entrenamiento y las reglas de estos deportes son los mismos.

Cuadro N°2

Edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
De 18 a 24 años	56	56 %
De 25 a 35 años	32	32 %
36 años o más	12	12 %
Total	100	100 %

Para la distribución de edad se tomó en cuenta las etapas evolutivas del ser humano.

Los jóvenes que están entre las edades de 15 a 24 años en este periodo hacen la transición de la niñez a la adultez según la (OMS) La Organización Mundial de Salud ,2001.

En relación a la edad que presentan los deportistas, en el cuadro se puede observar que el 56% tiene entre 18 a 24 años de edad, los cuales son deportistas que se encuentran entre la adolescencia y la juventud, asimismo el 32% tiene entre 25 a 35 años de edad, los cuales se encuentran en una etapa de la adultez denominada temprana y por último, también se puede ver que el 12% de los deportistas tienen 36 años o más, lo cual quiere decir que son deportistas que se encuentran en una etapa de la adultez plenamente dicha.

Se observa en el cuadro que la población joven practica más el deporte de contacto porque este les ayuda a ganar seguridad, ya que se trabaja en base a la confianza en sí mismo en todo momento.

Cuadro N°3
Deporte que practica

Deporte	Frecuencia	Porcentaje
Taekwondo	30	30%
Kick Boxing	40	40%
Muay Thai	30	30%
Total	100	100 %

Fuente: elaboración propia.

Los resultados indican que el 40% de las personas practican el deporte de Kick Boxing y el 30% Taekwondo y Muy Thai. lo cual hace a referencia que los deportistas consideran que un luchador de Kick Boxing es un rival de altura para los demás peleadores de otros estilos de lucha de pies, ya que suelen practicar otros tipos de combate por la gran resistencia física y aguante de los golpes de sus oponentes. Actualmente, debido a su práctica y contundencia, es uno de los sistemas preferidos de mayor divulgación en el desarrollo de lucha en pie, siendo el preferido por los practicantes de las artes marciales mixtas.

En este sentido, también tiene mucho beneficio al practicarlo, entre ellos se encuentran, el de mejoramiento en el funcionamiento del sistema cardiovascular y respiratorio, al igual que mejora la coordinación del cuerpo y sus movimientos y sobre todo el estado de ánimo, y reduce el estrés.

5.2 Primer objetivo específico

En relación al primer objetivo, *“Establecer el grado de ansiedad de los deportistas de contacto de TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXIN”*, se encontraron los siguientes datos:

Cuadro N°4

Ansiedad

Nivel	Ansiedad general	
	Frecuencia	Porcentaje
Normal	78	78 %
Ligera	14	14 %
Moderada	4	4 %
Grave	4	4 %
Muy Grave	0	0
Total	100	100%

En este sentido, se presentan los resultados obtenidos del cuestionario de Ansiedad de Rojas, Según Rojas E. (2014 p.26), la ansiedad, “es una respuesta vivencial, fisiológica, conductual, cognitiva y asertiva caracterizada por estado de alerta de activación generalizada. Para indicar de mejor manera la ansiedad es una emoción, que va acompañada de reacciones adrenérgicas como: sudoración, tensión muscular, temblor, la respiración se torna agitada, dolor de cabeza, espalda, pecho, palpitations, dolor de estómago entre otros signos y síntomas que obstruyen el organismo, al elevarse los niveles en la intensidad, hace incapaz a la persona para adaptarse de una manera mejor en la vida cotidiana, esto lo conduce a verse como un problema serio causante de trastornos de ansiedad.”

En este sentido, se presentan los resultados obtenidos del cuestionario de Ansiedad de Rojas, lo que nos permite evaluar el nivel de ansiedad de los sujetos mediante 5 rangos los cuales reflejan a la

tendencia por parte de las personas que practican el deporte de contacto de Taekwondo, Muay Thai, Kick Boxing a mostrar el nivel de ansiedad que presentan los mismos.

En la gráfica se puede observar que el 78 % de los deportistas que practican el deporte de contacto de Taekwondo, Muay Thai, Kick Boxing, se encuentran en una banda normal de ansiedad, siendo así que las personas que practican este deporte, presentan una respuesta emocional habitual, aceptada y adaptada por la sociedad, en cuanto se refiere al manejo adecuado de las emociones en sus diferentes ámbitos sociales. De modo que, no dejan que los síntomas como ser físicos, psíquicos, conductuales, intelectuales y asertivos perturben el buen desarrollo de su personalidad.

De la misma manera, se corrobora con las investigaciones acerca de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento, lo cual presentan un alto nivel de ansiedad a comparación de deportistas de baja rendimiento con niveles más bajos de ansiedad. (Loher.1986 y Olgilvie.1968).

También se puede decir que el deporte que practican, es una estrategia enmarcada teniendo como base desencadenante del estrés a la ansiedad. De tal manera que se confirma que el entrenamiento que ellos realizan, es una buena estrategia para reducir el estrés que se genera a través de la sobrecarga de la constante actividad que realizan en sus vidas cotidianas, ya sea laboral o estudiantil.

El 14% de los deportistas que practican el deporte de contacto de Taekwondo, Muay Thai y Kick Boxing se encuentran en el grado de ansiedad ligera, lo que significa que existe un ligero malestar, agitación, irritabilidad, enojo fácil y movimientos nerviosos. Así también el 4% presenta el grado de ansiedad moderada, lo que significa que las personas que practican el deporte de contacto presentan sensaciones inquietantes, normalmente se sienten nerviosos o agitados y se sienten en alerta ante cualquier amenaza, así también la bibliografía menciona que los sujetos presentan una ansiedad modera, de ahí que en algún momento pasaron por situaciones como sufrir de alguna enfermedad, pérdida de un ser querido o han pasado por alguna situación de peligro. Finalmente, el 4% de los deportistas presenta un nivel de ansiedad grave siendo así que presentan una preocupación excesiva y síntomas recurrentes.

Cuadro N°5

Análisis dimensional por síntomas de la ansiedad

Grados De Ansiedad	Síntoma Físicos		Síntoma Psíquico		Síntoma Conductual		Síntoma Intelectual		Síntoma Asertivos	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Normal	72	72%	71	71%	81	81%	79	79%	72	72%
Ligero	17	17%	18	18%	7	7%	11	11%	12	12%
Moderado	9	9%	6	6%	8	8%	7	7%	12	12%
Grave	2	2%	5	5%	1	1%	2	2%	2	2%
Muy grave	0	0%	0	0%	3	3%	1	1%	2	2%
Total	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%

A continuación, se presenta el análisis dimensional por síntomas de ansiedad como ser síntomas físicos, síntomas psíquicos, síntomas intelectuales, síntomas conductuales y síntomas asertivos. En primer lugar, en cuanto a los síntomas físicos, se pudo encontrar que los deportistas de contacto en un 72% presentan un nivel leve, esto quiere decir que los deportistas no presentan un nivel preocupante de síntomas como las palpitations seguidas, sudores en la piel, sequedad en la boca, sensación de falta de aire, nudo en la garganta, temblores, robotización o tendencias a ponerse pálido ante situaciones de tensión inesperada, etc.

Por otra parte, en relación a los síntomas psíquicos, se pudo encontrar que el 71% de los deportistas presentan un nivel leve, esto quiere decir que presentan ausencia de sentimientos de inseguridad, desasosiego, inquietud interior, temor a la muerte y presentimientos de la nada. Asimismo, en relación a los síntomas conductuales, se pudo encontrar que el 81% de los deportistas de contacto presentan un nivel leve, esto hace referencia a que hay una presencia de síntomas como el estado de alerta, dificultad para la acción, bloqueo afectivo, inquietud

motora, hipervigilancia, expresión facial congelada, tensión mandibular o el bloqueo de los movimientos.

En cuanto a los síntomas intelectuales, se puede ver que el 79% de los deportistas presentan un nivel leve, esto quiere decir que presentan ausencia de síntomas como dificultad para pensar con claridad, dificultad para lograr una adecuada concentración y fallas en la memoria.

En relación a los síntomas asertivos, se puede ver que el 72% de los deportistas presentan un nivel normal, lo cual refiere que presentan ausencia de síntomas de ansiedad que hace referencia a las habilidades sociales como las estrategias de comunicación que adopta una persona para practicar la comunicación con el entorno social donde se encuentra.

De manera general, lo datos que se pudieron encontrar en relación a las dimensiones de la ansiedad, se puede ver que, en todos los síntomas, los deportistas que practican deportes de contacto presentan niveles normales, lo cual resulta un dato análogo al resultado de la ansiedad general, ya que ahí también se pudo encontrar que presentan un nivel de ansiedad normal.

Cuadro N°6

Ansiedad en relación al sexo

Grados De Ansiedad	Sexo					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Normal	51	85%	27	68	78	78%
Ligero	6	10%	8	20%	14	14%
Moderado	1	2%	3	7%	4	4%
Grave	2	3%	2	5%	4	4%
Total	60	100%	40	100%	100	100%

Los datos sobre el nivel de ansiedad en relación al sexo de los deportistas, refieren en primer lugar a que el 85% de los deportistas varones presentan un nivel de ansiedad normal. De igual forma, se puede ver que el nivel de ansiedad va aumentando e inclinándose a las deportistas mujeres, pues el 7% presenta un nivel de ansiedad moderado y en la parte baja del cuadro, el 5% de las mujeres deportistas presentan un nivel de ansiedad grave, el cual es un dato poco favorable debido a que puede perjudicar el ejercicio de autocontrol emocional que promueve las artes marciales.

De manera general, se puede ver que tanto varones como mujeres se ubican en niveles normales de ansiedad, aunque también se puede identificar una pequeña diferencia en las deportistas del sexo femenino quienes tienden a presentar mayores niveles de ansiedad que los deportistas varones. De acuerdo a Iracheta E. (2019) “los trastornos de ansiedad son, hoy en día, enfermedades muy frecuentes e incapacitantes. Las mujeres en edad reproductiva son más vulnerables a desarrollar estos trastornos, aproximadamente unas 2 o 3 veces más que los hombres. Ser hombre o mujer no solo puede influir en la prevalencia de estos trastornos mentales, sino también en la manifestación y expresión de los síntomas. Además, en la voluntad para solicitar asistencia psicológica, la respuesta al tratamiento y el curso de la enfermedad”. Por último, también es importante mencionar que muchas de estas diferencias entre sexos depende de la parte hormonal que presentan las mujeres y los varones.

De acuerdo a Cano A. (2022) “las mujeres tienen un 200 por ciento más de ansiedad que los hombres por su doble condición de trabajadora y ama de casa, y por su sistema hormonal. También indica que las mayores tasas de ansiedad en las mujeres obedecen no sólo a los roles sociales, que importan, sino también a cuestiones psicobiológicas que generan que la mujer magnifique más los problemas, sea más insegura, atienda más cosas a la vez, les da más vueltas y es más perfeccionista y más controladora”.

Cuadro N°7

Ansiedad en relación a la edad

Ansiedad	Edad							
	De 18 a 24		De 25 a 35		36 años a mas		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Normal	41	73%	26	81%	11	91%	78	78%
Ligero	7	12%	6	18%	1	8%	14	14%
Moderado	4	7%	0	0%	0	0%	4	4%
Grave	4	7%	0	0%	0	0%	4	4%
Total	56	100%	32	100%	12	100%	100	100 %

Para empezar, es importante mencionar que dentro del cuadro presentado se puede ver que en toda la edad de los deportistas prevalece un nivel normal de ansiedad, el dato más significativo refiere que el 91% de los deportistas de contacto que tienen 36 años o más presentan un nivel de ansiedad normal.

Esta prevalencia de la ansiedad normal en todas las edades, puede deberse a que los deportistas por efectos de la práctica deportiva logran conseguir estar más tranquilos. Hay que recordar que el deporte es beneficioso para la salud mental en general. De acuerdo a esto, Guillamón N. (2008) refiere que

“La práctica de ejercicio físico produce a largo plazo un incremento de los niveles de noradrenalina, implicada en la respuesta del organismo al estrés, y de serotonina. El aumento de los niveles de serotonina a nivel cerebral puede contribuir a mejorar nuestro estado de ánimo y a reducir la ansiedad”.

También es importante referir que en la parte inferior del cuadro se puede ver que el 7% las personas que tienen entre 18 a 24 años de edad, presentan a la vez una ansiedad moderada y grave.

Este último dato, aunque no es el más representativo refiere que los deportistas que se encuentran en la adultez presentan un nivel de ansiedad normal a diferencia de los deportistas más jóvenes que se encuentran en el periodo final de la adolescencia y pleno de juventud quienes tienden a presentar niveles más elevados.

Estas diferencias pueden deberse a que cada vez los adolescentes están sufriendo más ansiedad que antes. De acuerdo a McCarthy C. (2019) “aunque no se sabe con seguridad, existe un grupo de factores que puede estar contribuyendo, además de la genética, la química del cerebro, la personalidad y sucesos de la vida, influyen de gran manera las altas expectativas y presión por alcanzar el éxito, ya que, entre pruebas estandarizadas y logros culturales, los jóvenes de hoy sienten la presión de tener éxito de otras formas que las generaciones previas no tenían”. Finalmente, estas diferencias también pueden deberse a que los deportistas con más edad que se encuentran en la adultez, en algunos casos presentan un mejor manejo, control y conocimiento de sus emociones a diferencia de los deportistas más jóvenes.

Cuadro N°8
Ansiedad en relación al deporte que practican

Grados de Ansiedad	Edad							
	Taekwondo		King Boxing		Muay Thai		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Normal	23	73%	30	75%	25	83%	78	78%
Ligero	3	12%	8	20%	1	11%	14	14%
Moderado	42	6%	1	3%	1	3%	4	4%
Grave	2	6%	1	2%	1	3%	4	4%
Total	30	100%	40	100%	30	100%	100	100%

De acuerdo al cuadro presentado sobre la ansiedad en relación al deporte de contacto que practican los deportistas entrevistados, se puede observar que prevalece un nivel de ansiedad normal con los siguientes porcentajes: Taekwondo 76%, King Boxing 75% y Muy Thai 83% ,demostrándose que no presentan síntomas relacionados con la ansiedad, tienen control de sí mismos para llevar una vida sana, libre de preocupaciones y sensaciones negativas que pudieran perturbar su bienestar psicológico; se puede decir que no sufren de nerviosismo, no se preocupan innecesariamente por cosas que pudieran hacer daño.

A pesar de los bajos porcentajes en los niveles de ansiedad moderada y grave, es importante destacar que los deportistas que practican Taekwondo presentan 6% en cada ítem, dato que podrá estar reflejando que dichos deportistas tienen un calendario más apretado y mayor cantidad de competiciones por cumplir que los deportistas que practican otras disciplinas, aspectos que posiblemente podría estar provocando niveles altos de ansiedad, esta información se obtuvo de los (Sabonim) Prof.Ivar Narvaz Profe. Huber Gayar.(2022).

En relación a esto, Alzaga J. (2018) indica que “La ansiedad en el deporte se produce a menudo por la interacción entre los factores personales del deportista y del deporte que practica. Hay características de la tarea que pueden generar ansiedad como la importancia de una prueba deportiva o la incertidumbre por una competición”.

Existe ansiedad y es común en ciertas situaciones que las personas viven, también se dice que la ansiedad es adaptativa, porque ayuda a enfrentarse a ciertos requerimientos y exigencias de la vida diaria.

También es importante mencionar que los síntomas de la ansiedad resultan ser negativos para el deportista, se ha comprobado que competir con cierta ansiedad o cierto estrés es muy perjudicial para el rendimiento debido a que tiene efectos negativos en la atención, en la concentración, en el control de pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del deportista ya que el mismo tiende a disminuir su rendimiento y a su vez aumenta la propia ansiedad, y cuando se encuentran en un combate existe la presión por parte del entrenador y/ o los espectadores.

5.3. Segundo objetivo específico

En relación al segundo objetivo, “*Medir el nivel de agresividad de los deportistas de contacto de TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXIG*”; se encontraron los siguientes resultados:

Cuadro N°9
Agresividad

Nivel	Agresividad general	
	Frec	%
Muy alto	1	1 %
Alto	4	4%
Medio	35	35 %
Bajo	46	46 %
Muy bajo	14	14 %
TOTAL	100	100 %

De acuerdo al autor (Buss y Perry, 1992 p. 9). nos hace referencia que “ las conductas agresivas no son motivacionales, conceptualiza la agresión como una respuesta que produce estímulos nocivos a otros organismos”.

El Cuestionario de agresividad (AQ) de Buss & Perry permite evaluar el nivel de agresividad de los deportistas de contacto de Taekwondo, Muay Thai, Kick Boxing mediante 5 rangos, los que reflejan la tendencia por parte de los mismos.

De acuerdo a los resultados obtenidos en el cuestionario de agresividad (AQ), se puede observar que el 46% presenta un nivel de agresión bajo, lo que significa que presenta indicadores leves de agresividad, demostrando capacidad de control de impulso y casi no hay lesión o daño al estímulo. Esto puede deberse a los efectos de la práctica deportiva, ya que el deporte como tal, es una actividad beneficiosa que puede ayudar a gestionar emociones negativas. Además, este tipo de deportes de contacto no son deportes que aumenten la agresividad, sino que aportan mucha disciplina, seguridad, hábitos saludables y respeto.

Asimismo, se pudo encontrar que el 35% de los deportistas que practican el deporte de contacto, presentan un nivel medio de agresividad, lo que significa que es una acción de agresión hacia un objeto, cosa o persona en moderada intensidad, por medio de gestos, a veces con evocación verbal, mostrando una conducta más exteriorizada, más violenta y ágil.

Por otra parte, también se pudo encontrar que el 14% de los deportistas presenta un nivel muy bajo de agresividad, lo que significa que tienen control de ellos mismos y saben cuándo actuar de acuerdo a la situación en la que se encuentren y finalmente también se pudo encontrar que el 4% presenta un nivel alto de agresividad siendo así que es una acción más notable y violenta. Estos deportistas presentan mayor reacción agresiva y puede haber contacto físico, peleas, luchas, tanto verbal como física.

Para terminar, es importante referir que la agresividad también cumple una función adaptativa.

Siguiendo esta idea, Buss y Perry (1992) indican que “existe agresividad común ante ciertas situaciones que las personas viven, un examen importante para el deportista, un compás de espera con relación a algo significativo. También se dice que la agresividad es adaptativa, porque ayuda a enfrentarse si su intensidad no es excesiva a ciertos requerimientos y exigencias concretas de la vida”.

Cuadro N°10
Análisis dimensional por síntomas de agresividad

Nivel	Dimensiones							
	Agresividad física		Agresividad verbal		Agresividad ira		Agresividad hostil	
	Frec	%	frec	%	Frec	%	Frec	%
Muy alto	4	4 %	1	1 %	1	1 %	0	0 %
Alto	16	16 %	22	22 %	18	18 %	0	0 %
Medio	48	48 %	27	27 %	39	39 %	20	20 %
Bajo	29	29 %	45	45 %	39	39 %	46	46 %
Muy bajo	3	3 %	5	5 %	3	3 %	34	34 %
Total	100	100 %	100	100 %	100	100 %	100	100 %

En el presente cuadro se puede observar los siguientes resultados obtenidos de acuerdo a cada dimensión correspondiente a la agresividad.

En primer lugar, en relación a la **agresividad física** que es de acuerdo con Buss y Perry (1992 p.26) es el componente motor de la agresión que se da a través de ataques dirigidos a diferentes partes del cuerpo (piernas, brazos, dientes) o por el empleo de arma (cuchillas, revolver) con el fin de herir o perjudicar a otras personas" (Buss y Perry).

Esto se puede dar debido a que la agresividad física en los deportes de contacto es fundamental ya que es la conducta que realiza en una pelea de combate. Puede surgir de forma natural o puede adquirirse, no tiene una asociación directa con la violencia, si no que se refiere a la capacidad de tomar la iniciativa en un momento de presión y de gran responsabilidad ya que se activa todas las emociones y sentidos en las personas que ejercitan el deporte de contacto.

En este sentido se pudo encontrar que el 48% de los deportistas presentan un nivel medio, lo que significa que estos tienen un cierto control en las reacciones agresivas físicas tales como los ataques en el cuerpo mediante golpes.

Asimismo, en cuanto a la **agresividad verbal**, El componente motor de la agresión, el cual se da a través de una acción negativa expresada en estilo y contenido de la palabra, por lo general la agresión va acompañada de discusión, gritos y alaridos y presentan en su contenido amenazas, insultos y la crítica, finalmente podemos considerarla como la forma inadecuada de ejercer de forma verbal la defensa personal ya que muchas veces esta hace de humillaciones, depresión (Bus y Perry 1992).

Hace referencia que el deportista entra con un objetivo que es ganar, pero la excesiva preocupación por el triunfo hace que inocentemente actúa con agresión verbal antes que los golpes para que así su contrincante que desestabilizar emocionalmente, mediante los gritos y alaridos, pero no siempre funciona ya que la mayoría de los deportistas que practican estos deportes tienden a tener auto control debido a su disciplina.

Se pudo encontrar que el 45% de los deportistas presentan un nivel bajo de agresividad, esto quiere decir que ellos por lo general no presentan una acción negativa expresada en estilo y contenido de la palabra, es decir, amenazas o insultos.

De igual manera, en cuanto a la **Ira** Se refiere al conjunto de sentimientos que sigue de haber sido dañada no persistente una meta concreta, como en el caso de la agresión, si no que hace referencia principalmente a un conjunto de sentimientos que surgen de reacciones psicológicas internas y de las expresiones emocionales voluntarios producidas por la aparición de un acontecimiento desagradable (Buss y Perry 1992).

La ira puede influir negativamente en el rendimiento deportivo, es por ello las reacciones y sentimientos que se manifiestan entre deportistas.

Asímismo se puede ver que el 39% de los deportistas se ubican en un nivel medio, como también un el 39% en un nivel bajo, es decir, que son personas que tienden a presentar ausencia de sentimientos de irritación, enojo y rabia.

Así también se puede observar sobre la agresividad hostil que al decir del (autor Jacob y Russell 1998.p3) Que es una reacción que comporta una reacción verbal, implica sentimientos negativos, mala disposición y evolución negativa de las personas y acontecimientos la respuesta de hostilidad abarca la interpretación y evaluación de los estímulos negativos que no tiene impacto sobre otras personas, si no son experiencias verbales, las respuestas hostiles toman la forma de expresión negativa del tipo que usan en comentarios o reacciones negativas.

Nos indica que durante el combate los deportistas no manifiestan agresividad hostil porque, no existe un diálogo entre competidores. Durante el combate a veces suele suceder que no hay conformidad en los resultados que emiten los jueces, esto conlleva a que los deportistas reaccionen o usen comentarios negativos que desencadene en agresión.

Observamos también que el 46% de los deportistas presenta un nivel bajo y el 34% presenta un nivel muy bajo de hostilidad, esto quiere decir que estas personas por lo general presentan ausencia de reacciones verbales implícitas de sentimientos negativos, mala disposición, mostrándose serenos, tranquilos y capaces de autocontrol a sus emociones.

Cuadro N°11

Nivel de agresividad en relación al sexo

Grados de Agresividad	Sexo					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Muy Alto	1	2%	0	0	1	1%
Alto	2	3%	2	5%	4	4%
Medio	19	32%	16	40%	35	35%
Bajo	31	51%	15	37%	46	46%
Muy Bajo	7	12%	7	18%	14	14%
Total	60	100%	40	100%	100	100%

De acuerdo a los resultados sobre el nivel de agresividad en relación al sexo, se puede observar que los varones tienden a presentar un nivel bajo de agresividad a diferencia de las mujeres, quienes tienden a presentar niveles medios de agresividad. Pues vemos que el 51% de los varones presentan un nivel bajo de agresividad y las mujeres un 40% presentan un nivel de agresividad medio.

Tomando en cuenta este resultado, siempre se ha creído que los hombres tienden a ser más agresivos que las mujeres, debido a efectos biológicos como así también efectos psicosociales y de crianza. Pero también hay que mencionar que las mujeres en algunas oportunidades tienden a superar a los varones cuando tomamos en cuenta algunos tipos de agresividad como la verbal, reaccionan de forma espontánea, lo cual impide canalizar la agresión dentro del combate, por consiguiente, el resultado de la pelea será negativa.

Siguiendo esta idea, Redondo J. (2012) refiere que “al analizar las diferencias de agresividad en función del género se observa que, si bien en muchos casos los chicos presentan puntuaciones significativamente superiores, al tener en cuenta otro tipo de agresividad en la que se incluyen tanto aspectos de agresividad física como relacional, estas diferencias disminuyen, llegando incluso a desaparecer o invertirse”. Por otra parte, el autor Kiplinj escribió en un poema lo siguiente: “ La hembra de cualquier especie, incluyendo la humana, es siempre más letal que el macho”.

Cuadro N°12**Nivel de agresividad en relación a la edad**

Nivel de agresividad	Edad							
	De 18 a 24		De 25 a 35		36 años a mas		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Muy Alto	1	1%	0	0%	0	0%	1	1%
Alto	3	6%	0	0%	1	9%	4	4%
Medio	19	34%	9	21%	7	58%	35	35%
Bajo	26	46%	18	56%	2	17%	46	46%
Muy Bajo	7	13%	5	15%	2	16%	14	14%
Total	56	100%	32	100%	12	100%	100	100%

Considerando los resultados, se puede observar que en primer lugar el 58% de los deportistas que tienen 36 años o más presentan un nivel medio de agresividad, como así también el 56% de los deportistas que tienen de 25 a 35 años y el 46% de los que tienen de 18 a 24 años presentan nivel bajo de agresividad. Los deportistas de 36 años o más presentan niveles medios de agresividad, puede ser el hecho de que las personas con edad de 36 o más, se encuentran en una etapa de la vida en la que se enfrentan a diferentes responsabilidades como la manutención de una familia, el estrés del trabajo o frustraciones.

Esta pequeña diferencia de 24 a 35 años, puede deberse a diferentes factores como, por ejemplo: que recién están entrando a una etapa de responsabilidades consigo mismo, que están comenzando a tener una estabilidad económica y social. En comparación a los deportistas de

18 a 24 años, que se encuentran en una etapa donde están exentos de estrés emocional que conlleva la vida adulta.

La frustración también puede ser un elemento relacionado a la agresividad.

La agresividad siempre se puede buscar en alguna forma de frustración. La frustración provoca diferentes respuestas, entre ellas la agresividad. De hecho, nos volvemos agresivos cuando se nos impide conseguir algo. Sentimos frustración de que se bloqueen nuestros esfuerzos y dirigimos la ira hacia lo que tenemos delante.

Por otra parte, esta diferencia en los resultados puede deberse a características personales y de historia de vida, debido a que muchas personas que son agresivas en la adultez, muchas veces lo son por efecto de una historia familiar complicada y poco favorable.

Cuadro N°13
Nivel de agresividad en relación al deporte que practican

Nivel	Deporte							
	Taekwondo		King Boxing		Muay Thai		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Muy Alto	1	3%	0	0%	0	0%	1	1%
Alto	0	0%	2	5%	2	7%	4	4%
Medio	12	41%	14	35%	9	30%	35	35%
Bajo	14	46%	22	55%	10	33%	46	46%
Muy Bajo	3	10%	2	5%	9	30%	14	14%
Total	30	100%	40	100%	30	100%	100	100%

De acuerdo a los resultados de la agresividad en relación al deporte que se practica, se puede ver que el 55% de los deportistas que practican King Boxing, el 46% de los que practican Taekwondo y un 33% de los que practican Muay Thai, presentan un nivel bajo de agresividad. De manera general, en el cuadro presentado se encontró que los deportistas de las tres

disciplinas presentan niveles bajos de agresividad, esto puede deberse a que los deportistas de todas las disciplinas pueden canalizar y disminuir su agresividad mediante la práctica deportiva.

De acuerdo a esto, Dardó M. (2014) refiere que “por ser considerado un deporte de contacto se cree que el deporte de contacto es un deporte que manifiesta agresividad sobre todo porque el vencedor es la persona que consigue más puntos en un combate, ellos obtenidos por los golpes acertados, sin embargo, lo que muchos no saben es que la filosofía de los deportes de contacto exige que la persona además de las habilidades físicas desarrolle habilidades mentales que permiten al practicante mejorar la personalidad, tener mayor autocontrol, mejor manejo de emociones y paz interior, no solo para el momento del combate sino que puede lograr extenderse a la vida cotidiana”.

De igual manera, Dardo (2014) indica que “La agresividad tiene mucha importancia en los deportes de contacto, al convertirse esta en un elemento imprescindible para la práctica de estas disciplinas además resalta el papel importante que tiene este deporte para el manejo de la agresividad, ya que la canaliza sin consecuencias negativas para nadie al liberarla de una forma controlada”. En conclusión, es importante mencionar que, si las personas desean manejar mejor la agresividad, los deportes de contacto pueden convertirse en un medio o instrumento que se los permita ya que hay que recordar que este tipo de deportes promueve la disciplina, como así también el manejo responsable de las emociones y la fuerza.

5.4. Tercer objetivo específico

En función al tercer objetivo, el cual refiere a *“Determinar el nivel de autoestima de los deportistas de contacto de TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXING”*; se pudieron encontrar los siguientes resultados:

Cuadro N°14
Nivel de autoestima

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	43	43 %
Promedio (moderado)	45	45 %
Alto	12	12 %
Total	100	100 %

“La autoestima expresa una actitud de aprobación e indica la medida en la que una persona cree ser capaz, importante, exitosa y digna. La autoestima de una persona es un juicio de mérito mediante las actitudes que mantiene hacia el ego” (Coopersmith, 1976:7). El inventario de Coopersmith versión adultos, nos permite evaluar el nivel de autoestima de cada sujeto, mediante 4 rangos los cuales refieren a la tendencia de los deportistas de contacto de taekwondo, muay thai, kick boxing a mostrar el nivel de autoestima que presentan los mismos.

En este sentido y con el fin de responder a nuestro tercer objetivo específico, se presenta la siguiente información.

Los deportistas que practican el deporte de contacto presentan un nivel de autoestima promedio en un 45%, es decir que su autovaloración, la aceptación y respeto hacia sí mismos, se mantienen dentro del promedio. La autoestima promedio está ligada a los factores evolutivos

que llevan al desarrollo de una autoestima alta, lo que significa que son deportistas que se aprecian a sí mismo y logran un autoconocimiento bueno, sin embargo, la autoestima que poseen puede tornarse frágil ante situaciones no deseables como los errores, derrotas, vergüenzas, críticas y pérdidas, tienen una buena confianza en sí mismo, pero en ocasiones esta puede llegar a ceder.

Asimismo, el 43% de los deportistas presentan un nivel de autoestima bajo, esto quiere decir que son deportistas que se frustran con facilidad, piensan que no pueden, que no saben nada, le tienen miedo a lo nuevo y evitan los riesgos, son muy ansiosos y nerviosos, lo que los lleva a evadir situaciones que le dan angustia y temor, son muy pasivos, evitan tomar la iniciativa, dificultad en las relaciones interpersonales, dependen mucho de otras personas para hacer sus tareas o realizar cualquier actividad, se dan por vencidos antes de realizar cualquier actividad, no están satisfechos consigo mismos, piensan que no hacen nada bien. Estos niveles de autoestima se pueden deber a diferentes aspectos, uno de estos puede ser el hecho de que estos deportistas no han podido conseguir los estándares ideales de rendimiento en su disciplina. De acuerdo a Bonilla J. (2017) “Se puede resumir la autoestima como un sentimiento de agrado o desagrado del individuo consigo mismo. Este sentimiento, en el mundo del deporte, tiene mucho que ver con el grado en que el atleta ha conseguido unos valores o estándares que considera «ideales». Cuanto mayor sea la distancia entre lo que estamos haciendo y consiguiendo y la consecución de estos estándares, más baja será la autoestima. Esto también funciona a la inversa, cuanto más cerca estemos de estos resultados o conductas ideales, más alta se situará nuestra autoestima”.

En cuanto al dato menos representativo, este refiere que el 12% de los deportistas que practican deportes de contacto presentan un nivel de autoestima alto. Finalmente, como se ha podido ver, la autoestima va de la mano del bienestar general del deportista y puede tener influencia directa en el éxito y rendimiento de forma importante.

Cuadro N°15

Nivel de autoestima en relación al sexo

Nivel de Autoestima	Sexo					
	Masculino		Femenino		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Bajo	20	33%	23	58%	43	43%
Promedio Moderado	29	48%	16	40%	45	45%
Alto	11	19%	1	2%	12	12%
Total	60	100%	40	100%	100	100%

Como se puede ver en el cuadro N°15, el 58% de las mujeres puntúan en un nivel bajo de autoestima, a diferencia de los deportistas varones quienes tienden a puntuar niveles moderados y altos, pues el 48% de los varones presenta un nivel moderado y en la parte inferior del cuadro el 19% de los varones presenta un nivel alto de autoestima por encima del porcentaje presentado por las mujeres.

De manera general, estos resultados reflejan que los deportistas del sexo masculino tienden a presentar mejor autoestima que las deportistas mujeres, esto puede deberse a ciertas disposiciones de orden biológico y principalmente a características en la crianza y socialización que existe tanto para hombres como para mujeres. Siguiendo esta idea, de acuerdo a Alemán C. (2014) “esta disparidad en la autoestima de hombres y mujeres es resultado, aparentemente, de factores que van desde disposiciones biológicas a la manera en que se socializa a los niños: se espera que las niñas sean modestas y tranquilas, y que los niños asuman riesgos, sean fuertes y controlen sus emociones. A esto se suma el papel clave que juegan instituciones, mercados y experiencias de vida a la hora de favorecer o restringir la capacidad de las mujeres para controlar sus vidas, tanto dentro como fuera del hogar”.

Cuadro N°16
Nivel de autoestima en relación a la edad

Nivel de Autoestima	Edad							
	De 18 a 24		De 25 a 35		36 años a mas		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Bajo	29	51%	9	28%	5	41%	43	43%
Promedio Moderado	23	42%	16	50%	6	50%	45	45%
Alto	4	7%	7	22%	1	9%	12	12%
Total	56	100%	32	100%	12	100%	100	100%

De acuerdo al cuadro que refleja el nivel de autoestima con relación a la edad de los deportistas que práctica el deporte de contacto de Taekwondo, Muay Thai, Kick Boxing se evidencian los siguientes resultados:

En primer lugar, se puede ver que el 51% de los deportistas que tienen entre 18 a 24 años de edad presentan un nivel bajo de autoestima, la actividad física tiene un papel importante en el desarrollo de la autoestima de las personas que practican deporte, pues aumenta la capacidad de realizar tareas y aumenta la percepción positiva, imagen corporal; las estadísticas mundiales reflejan que la mayoría de la población joven puede padecer de algún tipo de trastorno que llegan a tendencias suicidas ya que tienen inseguridad de ellos mismos, inestabilidad emocional, lo que quiere decir que no tienen una percepción favorable sobre sí mismos y es por ello que nos enfocamos en que la actividad física reduce riesgos de padecer síntomas depresivos. Por otra parte, se puede observar que los deportistas que se encuentran entre los rangos de 25 a 35 años y los deportistas de 36 años o más, en un 50% respectivamente presentan un nivel de autoestima promedio (moderado). hace referencia que intentan mantenerse fuertes con respeto a los demás, huyen ante cualquier posibilidad de cambio. Estos resultados pueden deberse a las características propias de cada etapa del desarrollo evolutivo. Para empezar, es importante referir que la adolescencia y parte de la juventud son etapas muy complejas en la vida de toda persona en la que la autoestima tiene un papel determinante.

De acuerdo a esto, Dolors M. (2016) refiere que “normalmente, la autoestima en los adolescentes no suele ser alta, precisamente, porque es un período muy crítico de la vida de estas personas con un efecto muy significativo en su autoestima. Cuando los adolescentes no se sienten aceptados por su grupo de amigos, no se sienten atractivos tanto para sí mismos como para los otros, no saben cómo afrontar este período, con lo cual incide en la autoestima y la disminuye”.

Por otra parte, es importante mencionar que la autoestima en los deportistas de mayor edad, se puede entender por las mismas razones de maduración, pues se entiende que estos deportistas se encuentran en una etapa más estable con una sensación de plenitud, muchos ya se encuentran con una profesión y con los caminos individuales trazados, la autoestima también puede verse influenciada por aspectos físicos, psicológicos, los roles familiares, los laborales y sociales.

Cuadro N°17

Autoestima en relación al deporte que practican

Nivel de Autoestima	Deporte							
	Taekwondo		King Boxing		Muay Thai		Total	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Bajo	17	56%	15	38%	11	36%	43	43%
Promedio Moderado	9	31%	23	57%	13	43%	45	45%
Alto	4	13%	2	5%	6	21%	12	12%
Total	30	100%	40	100%	30	100%	100	100%

De acuerdo al nivel de autoestima en relación al deporte que se practica, en estos deportistas se pudo encontrar que el 57% de los que practican King Boxing y el 43% de los deportistas que practican Muay Thai presentan un nivel promedio de autoestima. Por otra parte, también se puede ver que el 56% de los que entrenan Taekwondo presentan un nivel bajo de autoestima.

Tomando en cuenta los resultados de manera general, se observa que los deportistas de Taekwondo tienden a presentar un nivel bajo de autoestima a diferencia de los deportistas de King Boxing y Muay Thai quienes tienden a presentar niveles promedios (moderados). Estas diferencias encontradas pueden deberse a que los deportistas de Taekwondo, aparte de tener un calendario de competición más apretado, no están logrando ser competitivos ni ganar encuentros como en gestiones pasadas.

Hay que recordar que la autoestima en los deportistas puede estar influenciada por el rendimiento que los mismos estén teniendo y a su vez, este nivel bajo de autoestima puede estar haciendo que el rendimiento no pueda mejorar. En relación a esto, Bonilla J. (2017) refiere que

“la autoestima determina cómo valoramos las situaciones estresantes, como puede ser subir de categoría, competir en eliminatorias y finales, o simplemente competir en presencia de público. Diversos estudios han encontrado que las personas con niveles bajos en autoestima tienden a percibir la competición deportiva de una forma más amenazante, mientras que las personas con niveles altos en autoestima percibían la competición algo estimulante mejorando el rendimiento”.

5.5. Análisis de hipótesis

Analizando detalladamente los resultados obtenidos acerca de las características psicológicas de los deportistas que practican el deporte de contacto en las disciplinas de Muay Thai, Taekwondo y King Boxing de la ciudad de Tarija, se realiza el siguiente análisis sobre las hipótesis planteadas.

Primera hipótesis:

- “El grado de ansiedad que manifiestan las personas que practican el deporte de contacto de TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXIG de la ciudad de Tarija es normal”

De acuerdo a los resultados obtenidos en el cuadro N°4, a través del cuestionario de ansiedad de Rojas, el 78% de los deportistas que practican el deporte de contacto presentan un grado de ansiedad normal, tomando en cuenta este resultado, la hipótesis planteada se acepta.

Segunda hipótesis:

- “El nivel de agresividad de los deportistas de contacto de TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXIN de la ciudad de Tarija es alto”

En el cuadro N°9, se pueden ver los resultados obtenidos a partir del cuestionario de agresividad (AQ) de Buss & Pery, donde se pudo encontrar que el 46% de los deportistas que practican deportes de contacto presentan un nivel de agresividad bajo y solamente el 5% puntúa en agresión alta, por lo tanto, la hipótesis se rechaza.

Tercera hipótesis:

- “El nivel de autoestima de los deportistas de contacto de TAEKWONDO, MUAY THAI, KICK BOXIN de la ciudad de Tarija es alto”

Haciendo referencia a la tercera hipótesis, de acuerdo a los resultados obtenidos en el cuestionario de autoestima de Coopersmith versión adultos, en el cuadro N°14, se puede ver que el 45% de los deportistas de contacto presentan un nivel de autoestima promedio (moderado), el 12% tiene autoestima alto, razón por la cual la hipótesis se rechaza.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES
Y
RECOMENDACIÓN

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

Posterior al análisis e interpretación de cada uno de los cuadros, tomando en cuenta los objetivos planteados, se formulan las siguientes conclusiones:

1. Establecer el grado de Ansiedad de los deportistas de contacto de TAEKWONDO MUAY THAI, KICK BOXIN de la ciudad de Tarija.

- De acuerdo a los resultados las personas que practican el deporte de contacto presentan un nivel de ansiedad normal, es decir, que tiene ausencia de síntomas como preocupación excesiva, sentimientos de agitación, intranquilidad, fatiga, dificultades para concentrarse, entre otros. Así también, los síntomas físicos, psíquicos, conductuales, intelectuales y asertivos se encuentran en niveles normales.
- En cuanto al sexo, se pudo encontrar que tanto varones como mujeres se ubican en niveles normales de ansiedad. Por otra parte, en cuanto a la edad, se observa que en todas las edades de los deportistas prevalece un nivel normal de ansiedad. Con respecto al deporte que practican, se encontró que en todos los deportes prevalece un nivel de ansiedad normal, sin embargo, se puede notar una diferencia con los deportistas que practican Taekwondo quienes tienden a presentar un nivel de ansiedad más elevado.

2. Medir el nivel de Agresividad del deportista de contacto de TAEKWONDO MUAY THAI, KICK BOXIN de la ciudad de Tarija.

Los deportistas tienden a presentar niveles bajos de agresividad, lo cual quiere decir que, al practicar una disciplina de contacto, mediante los ejercicios que realizan que logran canalizar sus emociones a actuar o responder de manera menos violenta. En cuanto a las dimensiones, se pudo encontrar un nivel medio de agresividad física, un nivel bajo de agresividad verbal, un nivel medio con tendencia a bajo de ira y finalmente un nivel bajo de hostilidad.

- En relación al sexo, se encontró que los varones tienden a presentar un nivel bajo de agresividad a diferencia de las mujeres, quienes tienden a presentar niveles medios. Con respecto a la edad, se pudo encontrar que los deportistas de 36 años o más presentan niveles medios de agresividad y los deportistas menores tienden a presentar niveles bajos de

agresividad. También hay que referir que en relación al deporte que practican, se encontró que los deportistas de las tres disciplinas presentan niveles bajos de agresividad.

3. Determinar el nivel de Autoestima del deportista de contacto de TAEKWONDO MUAY THAI, KICK BOXING de la ciudad de Tarija.

- Presentan un nivel de autoestima promedio (moderado), esto refiere a que estos deportistas pueden tener una buena percepción y valoración de sí mismos, aunque en ocasiones esto puede fluctuar, es decir, puede bajar el nivel de autoestima.
- En relación al sexo de los deportistas, se pudo encontrar que las mujeres puntúan en un nivel bajo de autoestima, a diferencia de los deportistas varones quienes tienden a presentar mejores niveles. Ahora bien, con respecto a la edad, se pudo encontrar que los deportistas que tienen entre 18 a 24 años de edad presentan un nivel bajo de autoestima, a diferencia de los deportistas que se encuentran entre los rangos de 25 a 35 años y los deportistas de 36 años o más, los cuales presentan un nivel de autoestima promedio. Finalmente, tomando en cuenta el deporte que practican, se pudo encontrar que los deportistas de Taekwondo tienden a presentar un nivel bajo de autoestima a diferencia de los deportistas de Kick Boxing y Muay Thai quienes tienden a presentar niveles promedios.
- Tomando en cuenta los resultados de manera general, se observa que el deportista de Taekwondo tiende a presentar un nivel bajo de autoestima a diferencia de los deportistas de Kick Boxing y Muay Thai quienes tienden a presentar nivel promedio moderado. Estas diferencias encontradas pueden deberse a que los deportistas de Taekwondo, aparte de tener un calendario de competición más apretado, no están logrando ser competitivos ni han conseguido ganar encuentros en gestiones pasadas, también se puede ver influenciada por el rendimiento que los mismos están teniendo, y a su vez, este nivel bajo de autoestima puede estar haciendo que el rendimiento no pueda mejorar.

6.2. Recomendaciones

Con base en los resultados encontrados en la presente investigación, se realiza las siguientes recomendaciones:

A la institución deportiva:

- Se recomienda a la institución que, dentro de su equipo de trabajo, soliciten la inclusión de un equipo multidisciplinario y que el mismo esté compuesto por un psicólogo del deporte, quienes haciendo uso de procedimientos y estrategias favorezcan en el desempeño de los deportistas.
- Considerando que con el presente estudio se conoce que existen deportistas que presentan niveles preocupantes de ansiedad, agresividad y autoestima, se recomienda planificar y ejecutar talleres y capacitaciones dirigidos tanto a los entrenadores como a los deportistas, estos espacios deben ser realizados por un profesional del área de la psicología.

A la Universidad Autónoma Juan Misael Saracho:

- A las autoridades de la Casa Superior de Estudios, se recomienda realizar convenios con autoridades ligadas al deporte de la ciudad de Tarija, para que se pueda realizar prácticas institucionales permitiendo mediante el abordaje o la aplicación de programas, que los estudiantes de último año coadyuven en centros o equipos deportivos de distintas disciplinas.

A futuros investigadores:

- Considerando la importancia del tema, se sugiere tomar en cuenta otras variables como, las características demográficas, el tiempo que lleva practicando o el estado civil que tienen los deportistas que practican el deporte de contacto.
- De acuerdo a los beneficios y la riqueza de datos que aporta la investigación cualitativa, para futuros trabajos de investigación se recomienda realizar un abordaje de estas características mediante el empleo de técnicas como las entrevistas o los test proyectivos.