

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y
Humanidades
Escuela Profesional de Psicología



**ESTILOS DE PERSONALIDAD Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN
DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS**

Tesis presentada por el Bachiller :

Longa Cuayla, Mauricio José

Para optar el Título Profesional de

Licenciado en Psicología

Asesor:

Dra. Loayza Monzón, Eleana

Arequipa- Perú

2019

FACULTAD CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA

INFORME DICTAMEN BORRADOR TESIS

VISTO

EL BORRADOR DE TESIS TITULADO:

" ESTILOS DE PERSONALIDAD Y LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS
UNIVERSITARIOS DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA "

SE RESUELVE:

PRESENTADO POR el BACHILLER

MAURICIO JOSÉ LONGA CUAYLA

Del Dictamen:

*Favorable, en condiciones de pasar
a sustentación*

Observaciones:

Arequipa, 13 de *diciembre* del 2019


.....
DR. RAÚL GUZMÁN GAMERO


.....
PS. ELEANA LOAYZA MONZÓN

FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ACTA DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA



En el local de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, siendo las 18:00 horas, del día 6 diciembre del año 2019.

Se reunió el Jurado integrado por los señores profesores:

PRESIDENTE Mg. Flor Vilches Velázquez Cód. 1653
VOCAL Dr. Raúl Guzmán Gamero Cód. 1785
SECRETARIO Ps. Eleura Loayza Monzon Cód. 2505

Para recibir las previas de la Licenciatura en Psicología del (a) Bachiller señor(ita.)

Mauricio José Longa Cuayla

Quién eligió la alternativa de:

"Estilos de personalidad y estilos de afrontamiento en deportistas universitarios de la Universidad Católica de Santa María"

Al término de su intervención se procedió a la deliberación y votación, obteniéndose el siguiente resultado:

Aprobación por unanimidad

Siendo las 19:50 horas se dio por finalizado el acto y firmaron

Flor Vilches Velázquez
ENTE
PRESID

Eleura Loayza Monzon
SECRETARIO
SEC

Raúl Guzmán Gamero
VOCAL

Mauricio José Longa Cuayla
GRADUANDO (A)

Observación: se acordó el cambio de Título:
"Estilos de personalidad y estilos de afrontamiento en deportistas universitarios."

DEDICATORIA

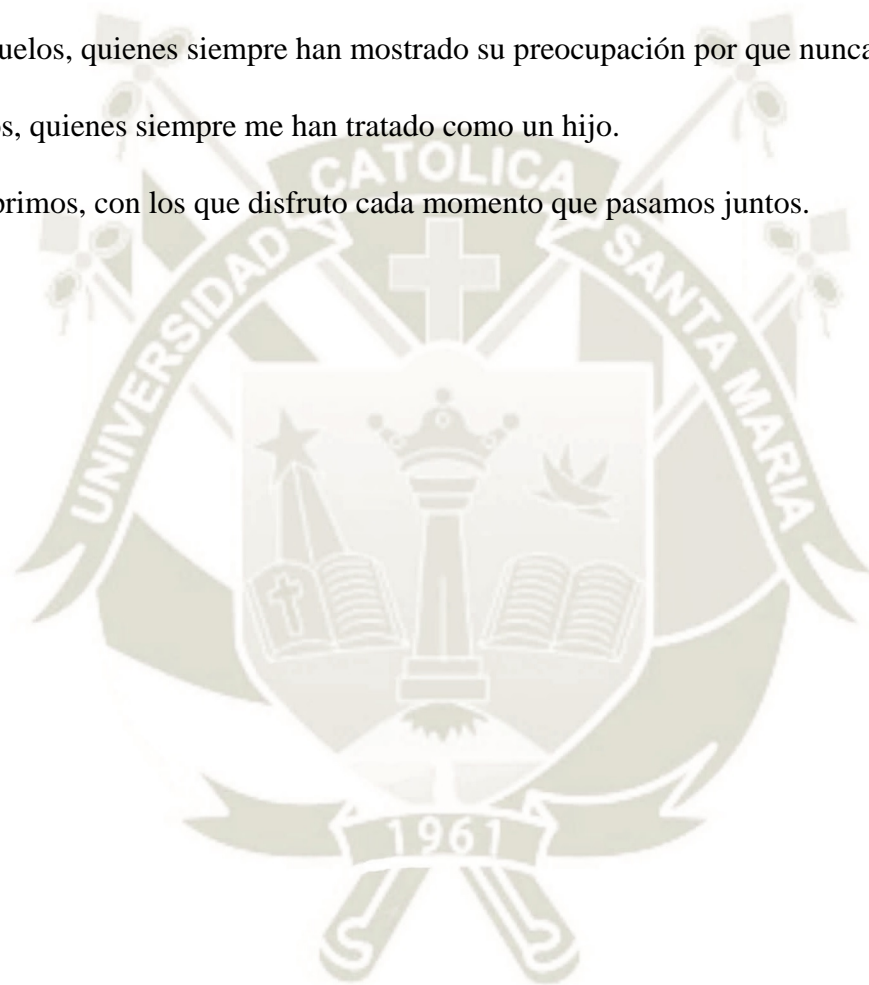
Dedicó esta tesis a mi madre quien ha sido el más grande apoyo a lo largo de mi vida personal y de mi formación académica.

A mi hermano quien con su ejemplo me enseña la importancia del empeño y la responsabilidad.

A mis abuelos, quienes siempre han mostrado su preocupación por que nunca me falte nada.

A mis tíos, quienes siempre me han tratado como un hijo.

Y a mis primos, con los que disfruto cada momento que pasamos juntos.

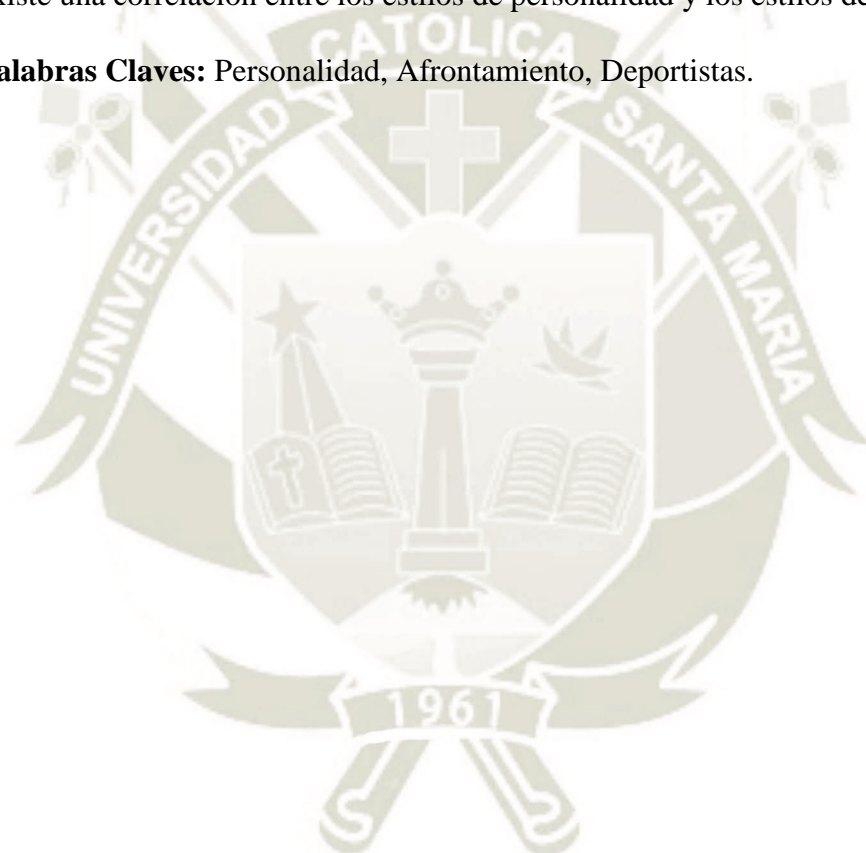


RESUMEN

El presente trabajo es un estudio descriptivo, correlacional y comparativo entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento en una muestra de deportistas universitarios de la Universidad Católica de Santa María.

Este estudio se realizó en 60 deportistas, de los cuales 36 son varones y 24 mujeres de las disciplinas de fútbol, vóley y basketball sin diferenciar la carrera, el semestre y la edad que cada sujeto tiene. Utilizando los cuestionarios de estilos de personalidad de Millón (MIPS) y el COPE de estilos de afrontamiento, los resultados muestran que no existe una correlación entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento.

Palabras Claves: Personalidad, Afrontamiento, Deportistas.

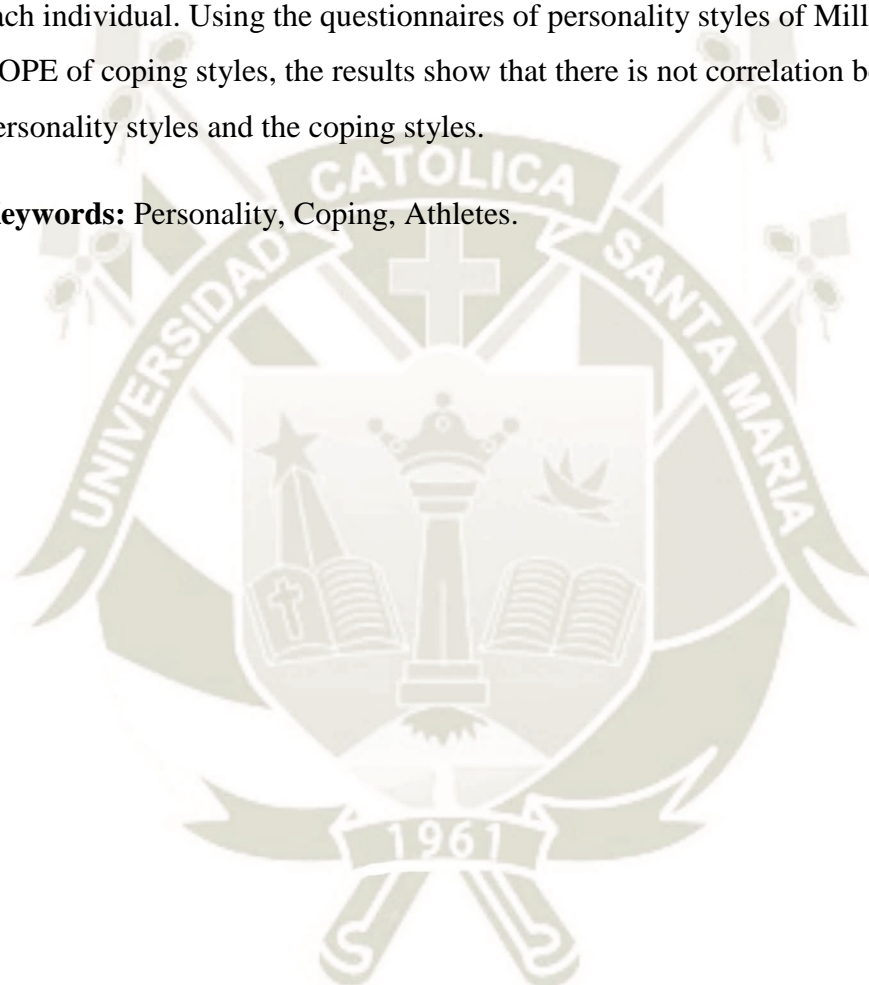


ABSTRACT

The present work is a descriptive, correlational and comparative study between the personality styles and the coping styles in a sample of college athletes of the Universidad Católica Santa María.

The test was taken to 60 athletes, which were 36 men and 24 women of the disciplines soccer, volleyball and basketball without differentiating the career, semester and age of each individual. Using the questionnaires of personality styles of Millón and the COPE of coping styles, the results show that there is not correlation between the personality styles and the coping styles.

Keywords: Personality, Coping, Athletes.



ÍNDICE

DEDICATORIA

RESUMEN

ABSTRACT

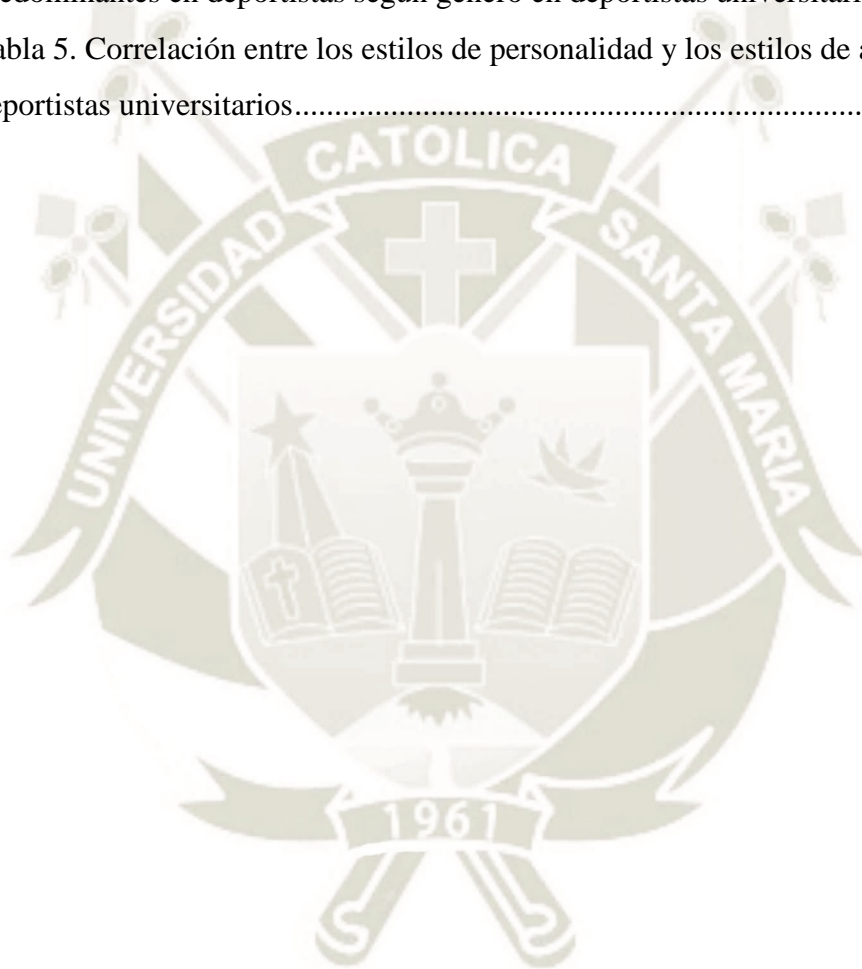
CAPITULO I: MARCO TEORICO	1
Introducción	1
Problema o interrogante	2
Interrogante General.....	2
Variables y definición operacional.....	2
Objetivos	2
Objetivo General.....	2
Objetivos Específicos.....	2
Antecedentes Teóricos	3
Personalidad	3
Afrontamiento	10
Deporte	12
Hipótesis.....	19
CAPITULO II: DISEÑO METODOLOGICO	20
Diseño de investigación	21
Técnicas e instrumentos	21
Población y muestra.	23
Estrategias de recolección de datos.....	23
Criterios de procesamiento de información	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS.....	25

Discusión.....	31
Conclusiones	35
Sugerencias	36
Limitaciones.....	37
Referencias.....	38
Anexos.....	45



Lista de Tablas

Tabla 1. Estilos de personalidad del total de deportistas universitarios.....	26
Tabla 2. Estilos de afrontamiento del total de deportistas universitarios.....	27
Tabla 3. Comparación de estilos de personalidad y estilos de afrontamiento según disciplinas deportivas en deportistas universitarios	28
Tabla 4. Comparación de estilos de personalidad y estilos de afrontamiento predominantes en deportistas según género en deportistas universitarios	29
Tabla 5. Correlación entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento en deportistas universitarios.....	30





CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Introducción

Muchas personas creen en los beneficios del deporte y las investigaciones comprueban que enseña y ayuda a enfrentar el estrés. Pero no todo deportista desarrolla las mismas formas de manejo del estrés, porque el impacto que la personalidad tiene sobre el afrontamiento puede ser más grande del que imaginamos.

Blázquez y Gárate (2017), definen el afrontamiento como la manera en que las personas enfrentamos situaciones difíciles en la vida que acarrear consigo mucho estrés, dividiéndolas entre aquellas que se enfocan en disipar sus emociones y aquellas que se centran más en la búsqueda de la solución al problema. Las formas de afrontamiento pueden variar mucho de una persona a otra, pero su calificación como adecuado dependerá del contexto al que se esté enfrentando el sujeto. Por ejemplo, hay situaciones que es mejor tan solo aceptar (enfoque emocional) como la muerte de un ser querido y hay situaciones que es bueno afrontar (enfoque en el problema) como un problema laboral.

En el ámbito del deporte, según Molinero, Salguero y Márquez (2012), se sufre estrés debido a que la carga de la disciplina que se practica es mayor que el número de estrategias que el deportista tiene para manejar situaciones llenas de estímulos estresores. Fariña, Isorna, Soidán y Vásquez (2015), nos indican en su estudio realizado en kayakistas, un deporte acuático de turismo en el que se viaja por la naturaleza en una embarcación hecha de plástico y fibra de vidrio, que los practicantes de esta actividad, usan muchas formas de afrontamiento al estrés sin cerrarse en un solo estilo. Esto nos puede llevar a concluir que el deporte ayuda a formar el afrontamiento al obligar al deportista a enfrentar situaciones en las que tienen que manejar estresores.

La personalidad es un constructo estudiado desde hace varios años. Desde los griegos hasta Hipócrates y su teoría de los humores, han sido mucho los autores que han hablado de la personalidad y aunque hay muchas teorías sobre esta, también hay puntos que todos los investigadores tienen en común. Uno de ellos es la influencia de la herencia y del medio en que vivimos para la conformación de la personalidad, siendo el temperamento entendido como aquellas cogniciones y emociones con las que nacemos, la parte heredada, y el carácter, definido como las formas en que expresamos nuestras ideas y emociones, la parte aprendida (Seelbach, 2012).

Según investigadores como Ewing, Seefeldt y Brown, el deporte ayuda a formar el carácter, la parte heredada de la personalidad, enseñando a las personas a superar limitaciones tomando el control del valor de la perseverancia (como se citó en Weiberg y Gould, 2007).

Existen además muchas investigaciones que realzan la importancia de un entrenador involucrado con sus dirigidos. Riera y Cruz (1991), explican los efectos positivos de educar a un entrenador en habilidades de reforzamiento positivo y retroalimentación para que este aumente la motivación de un deportista.

Por lo antes mencionado, este trabajo se enfoca en los deportistas resaltando a su vez la importancia que la psicología deportiva tiene en el rendimiento de un atleta, en este caso enfocándonos en los constructos estilos personalidad y estilos de afrontamiento.

Problema o interrogante

Interrogante General.

- ¿Existe correlación entre los estilos de personalidad y el afrontamiento que muestran los deportistas universitarios?

Variables y definición operacional

V1 Estilos de personalidad

Conjunto de bipolaridades o pares psicológicos que determinan la manera en que una persona se adapta a su medio ambiente (Millón, 1997).

V2 Estilos de Afrontamiento

Recursos psicológicos, pueden ser cognitivos o conductuales, que las personas usan para enfrentar la presencia de un estresor en el ambiente (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Objetivos

Objetivo General

- Determinar la correlación entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento en deportistas universitarios

Objetivos Específicos

- Identificar los estilos de personalidad predominan entre los deportistas universitarios.

- Determinar los estilos de afrontamiento que predominan entre los deportistas universitarios.
- Comparar los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento mostrados entre los deportistas universitarios hombres y mujeres.
- Comparar los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento entre los deportistas universitarios de diferentes disciplinas.

Antecedentes Teóricos

Personalidad

El estudio de la personalidad en el deporte es un tema que ha captado el interés de muchos investigadores que buscan que se le dé la importancia debida al constructo personalidad para un deportista.

La mayoría de los investigadores han usado la teoría de los rasgos para evaluar diversas muestras de deportistas. Entre los resultados más interesantes, se pudo averiguar que la personalidad si influye en un deportista, tanto en la frecuencia en que entrenan como en la disciplina que eligen practicar. Así también, se vio que un deportista muestra rasgos de personalidad tales como la extraversión, además de ser menos propensos a sufrir ansiedad y estrés (García y Ruiz, 2013).

En cuanto a investigaciones hechas en universitarios sobre personalidad y estilos de afrontamiento, Contreras, Espinosa y Esguerra (2009), hicieron un estudio de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes universitarios de Colombia y encontraron una correlación significativa positiva entre los dos constructos, además de comprobar la similitud con investigaciones realizadas en España y EEUU.

La personalidad ha sido un tema primordial en la psicología desde sus inicios. Entender que conforma la personalidad es primordial para darse cuenta la influencia que tiene en cada sujeto y para esto hay que revisar las principales teorías que se formaron sobre la personalidad a lo largo de la historia: La psicodinámica, la humanista, la conductual y la teoría de los rasgos.

Teoría psicodinámica

La teoría psicodinámica que apareció antes que todas fue la de Sigmund Freud. Freud (2000), creía firmemente en la influencia de la infancia en nuestra personalidad, afirmando que venimos con una estructura inconsciente donde se encuentran los deseos que de niños mostramos pero que de adultos reprimimos. Esto implicaría que cada decisión que tomamos

en la adultez estaría destinada a satisfacer, mediante sublimación, dichos deseos, los cuales Freud afirmaba que eran de naturaleza sexual. A esta parte inconsciente destinada a nuestros deseos se le llama “ello”.

Según Freud al ver que los deseos sexuales de las personas no se pueden cumplir de una manera explícita, por las normas sociales que se han formado en la comunidad, estas buscan un modo simbólico o inconsciente de enfrentar esa realidad y si no consiguen hacerlo de una manera satisfactoria, sufrirán enfermedades psicológicas. Además, Freud afirmaba que una parte superior de nuestro inconsciente busca el castigo a esos deseos reprimidos, a esta la llamaba el superyó, que es la moral que nos rige. El ello y el superyó influyen en el yo, que es aquel que busca satisfacer a ambos a la vez, usando el principio de realidad, aquel que nos pone límites respecto a lo que podemos hacer.

A partir de la teoría de Freud, muchos de sus seguidores, al discrepar de ciertas ideas con su maestro, crearon su propia teoría.

Una de estas teorías fue la de la psicología individual creada por Alfred Adler. Adler (2004), al igual que Freud, creía en el determinismo de la infancia para la formación de la personalidad indicando que durante la niñez experimentamos lo que él llamaba el “sentimiento de inferioridad”, el cual se forma ante todas las frustraciones de nuestra infancia. Como ejemplo se puede poner el de una persona físicamente débil que después hace ejercicio para compensar esa debilidad.

Adler creía además que una personalidad sana necesitaba comprender los límites que la sociedad le impone, pues el “sentido de comunidad” era indispensable para crecer, lograr objetivos y conseguir satisfacción.

Por último, se explicará entre estas teorías psicodinámicas una de las más conocidas como es la de Jung. Según Schultz y Schultz (2010), Jung creía que las personas tienen una energía que no es únicamente sexual, que es muy compleja y que le da a la personalidad el impulso necesario para funcionar acordemente. Esta energía psíquica tenía ciertas propiedades que buscaban el equilibrio, como el principio de los opuestos, que consiste en tener deseos contrapuestos en nuestro interior que generan energía. Otra de las propiedades es la de la equivalencia, que nos indica que la energía psíquica no se disipa, solo puede cambiar su foco de interés a otra actividad, persona o situación.

La energía psíquica para Jung era tramitada de distintas formas por las personas según sus actitudes, las cuales el dividía en: introversión y extroversión. Los primeros son retraídos y tímidos concentrándose en sus propias ideas y los extrovertidos son sociables, asertivos y se orientan más a la búsqueda de sensaciones en otros y en el exterior.

Jung con el tiempo se dio cuenta que los extrovertidos e introvertidos mostraban más características de personalidad que tan solo las anteriormente descritas. A las distintas formas en que estos dos tipos de actitudes se expresaban las llamaba funciones psicológicas y las nombró como percepción (intuición y pensamiento) y sentimiento.

Según su creencia en una energía psíquica y las distintas maneras que encontró de cómo se puede tramitar, Jung propuso diferentes tipos de personalidad los cuales son:

El reflexivo extrovertido: Usa mucho la lógica para poder reprimir sus emociones y ser lo más objetivo posible además de seguir las reglas estrictamente.

El sentimental extrovertido: Que suelen hacer muchos amigos y vida social además de no tener ninguna pena en mostrar sus emociones.

El perceptivo extrovertido: Los cuales buscan experiencias nuevas y muestran una capacidad de adaptación muy buena.

El intuitivo extrovertido: Que se caracteriza por la atracción a las ideas y a la creatividad, tienen flexibilidad para ver todos los puntos de vista lo que les permite estar casi siempre acertados.

El reflexivo introvertido: Caracterizado por ser muy preocupado por el mismo y sus ideas, se ocupan mucho de tratar de conocerse lo cual les complica una vida en sociedad.

El sentimental introvertido: Experimentan emociones muy intensas, pero evitan expresarlas.

El perceptivo introvertido: Tiene mucha habilidad para observar el mundo, aprender de él y aplicar esto a su vida.

El intuitivo introvertido: Buscan separarse del exterior para poner atención a sus sueños.

Teoría conductual

Según Ruiz, Diaz y Villalobos (2012), el conductismo se forma a través de las investigaciones de varios psicólogos sobre las teorías de aprendizaje, que explicarían como las personas vamos formando una personalidad.

Uno de los primeros experimentos acerca de la teoría del aprendizaje se realizó por Iván Pavlov, que descubrió la importancia de los estímulos del ambiente en la forma en que los humanos nos comportábamos. Pavlov dividía los estímulos en neutros (EN), incondicionados (EI) y condicionados (EC), que se encontraban en una dinámica consistente en que un EI, se puede aparear con un EN que en primera instancia no nos provoca nada pero al aparearse ambos, el EN se vuelve EC. Cabe aclarar que Pavlov uso un perro como sujeto de su estudio, alimento como EI, una campana como EN y al aparear ambos obtuvo una respuesta de salivación en el animal sin necesidad del alimento, volviendo el EN en EC.

A partir de los estudios de Pavlov, otros conductistas complementaron su teoría, tal como lo hizo Skinner, quien afirmaba que no había necesidad de presentar un estímulo concreto a la persona para generar una respuesta conductual en ella, sino que el ambiente en que se encuentra ya genera en ella comportamientos. A esta teoría se le conoce como “condicionamiento operante” y es la que empieza a resaltar la importancia del ambiente y su influencia en la formación de la personalidad. Skinner, además resaltaría lo importante que es para cualquiera la consecuencia de sus actos, es decir, si estos tienen una consecuencia negativa se dejará de realizar aquello que la atrajo y si tienen una positiva, esa conducta se reforzará.

Con el paso del tiempo los conductistas consideraron importante tomar en cuenta procesos interiores como la capacidad de pensamiento o como ellos lo llamarían, cogniciones. Uno de estos autores fue Bandura, que formuló una hipótesis del aprendizaje vicario que consiste en que las conductas que un sujeto muestra se aprendieron al verlas aplicadas por otros y se añaden al repertorio de conductas esperando consecuencias agradables.

Teorías humanistas

Los humanistas eran detractores de las teorías psicodinámicas porque se encargan tan solo del estudio de la parte patológica del ser humano. Ellos no negaban la existencia de procesos inconscientes, pero abogaban por una psicología que también le diera un foco importante a los aspectos saludables y creativos de los humanos (Schultz y Schultz, 2010).

Uno de los psicólogos humanistas más conocidos, que formaron una teoría de la personalidad reconocida mundialmente fue Abraham Maslow. Maslow (1991), explicó que la personalidad se formaba a partir de las necesidades que se presentan, siempre dejando en claro que unas necesidades son más primordiales que otras y si no hemos podido satisfacer las más básicas, no podremos ir a un orden mayor de realización.

Las necesidades se pueden categorizar en jerarquías, pasando desde las más básicas a otras superiores. Maslow las clasifica de la siguiente manera:

Las fisiológicas: Las cuales incluyen la satisfacción de aquello que nos piden nuestros cinco sentidos. Como un ejemplo el más común es el del hambre, pues una persona que no tiene que comer ni cómo conseguirlo, enfocará su energía al 100% en satisfacer esa necesidad haciendo, que otras de nivel superior pasen a segundo plano.

Seguridad: Entendida como el deseo de una persona de desarrollarse en su comunidad sin mayor peligro. En nuestra sociedad civilizada esas necesidades de seguridad se ven satisfechas, sin embargo, las personas con problemas psicológicos según Maslow, se ven afectadas en este segundo orden de necesidades. Como un gran ejemplo ponía a los obsesivos compulsivos, que buscan algo o alguien que sirva de protector ante las amenazas.

Sentido de pertenencia: Una vez superada la necesidad de seguridad la persona tiene el deseo de formar amigos en los que se pueda apoyar. Maslow nos indica que la sociedad no apoya a satisfacer este tipo de necesidad, debido a que los avances que se han alcanzado impiden que se usen las formas antiguas de crear grupos, por lo cual han aumentado la cantidad de grupos de formación y crecimiento personal. Afirmaciones como esta se pueden aplicar a nuestros tiempos.

Estima: Esta se puede dividir en 2, empezando por la necesidad de hacerse competente en diferentes ámbitos para ganar autoestima. La segunda parte consiste en esperar reconocimiento por el esfuerzo que hemos realizado.

Autorrealización.: La más alta de las necesidades, en la que tan solo podemos preocuparnos si hemos conseguido satisfacer las mencionadas hasta el momento. Maslow describía este constructo como darnos cuenta de nuestras propias potencialidades y buscar hacerlas realidad. Si descubrimos un talento, esto lleva consigo la necesidad intrínseca de utilizarlo.

Otra teoría de la personalidad dentro del humanismo que vale la pena mencionar es la de Rogers, la cual difiere de las teorías psicodinámicas en no ser determinista. Rogers (1997), ponía énfasis en la individualidad, es decir, cada persona puede vivir experiencias muy parecidas, pero lo hace con sus propios puntos de vista sobre el contexto que lo rodea, además todos tenemos la capacidad de adaptarnos adecuadamente al ambiente creando un equilibrio entre las conductas y emociones que las situaciones nos genera, tomando así decisiones saludables para nosotros mismos, lo cual se conoce como homeostasis.

Teoría de los rasgos

Dentro de los autores que podemos destacar en esta sección del trabajo podemos nombrar a Gordon Allport. Allport proponía un concepto de personalidad dinámico en el que para estudiarla, se tomaba en cuenta motivación, interés y la afectividad de un ser humano. En concreto, definía la personalidad como un conjunto de rasgos que ayudan al hombre a situarse en el ambiente en el que le ha tocado estar (Echevarría, 2010).

Allport, hacía un gran énfasis en la importancia de preservar el “Self”, cuyo significado en español es el yo mismo, al que el entendía como aquellos aspectos propios de una persona que consideraría esenciales, apreciados y de importancia central en ella misma. El “Self” para Allport lo conformaba las sensaciones corporales, la percepción de sentirnos únicos y diferentes, a la cual llamaba identidad, la autoestima, que es el valor que uno mismo se da, la extensión de uno mismo, que es cuanto consideramos haber influido en otras personas, actividades o cosas, nuestra habilidad para resolver problemas y nuestras metas. A partir de esta división del “Self” Allport introduciría en su teoría el concepto de los rasgos los cuales son, las maneras que las personas encuentran para mostrar todas sus características propias de manera concreta, lógica y relacionada con la definición que cada uno hace de uno mismo. (Boeree, 2018)

Otro autor importante en la formulación de teorías de la personalidad es Hans Eysenck, quien definía la personalidad como un constructo estable a lo largo del tiempo determinado por nuestra voluntad, intelecto, afectividad y nuestra composición corporal. La teoría de Eysenck es también basada en los rasgos, entendidos como disposiciones a actuar de cierta manera a pesar de la situación. Eysenck dividía la personalidad en 3 dimensiones: Extraversión, neuroticismo y psicoticismo. Todos los seres humanos tenemos al menos alguna parte de nuestra personalidad situada en las 3 dimensiones, así por ejemplo, un extrovertido tendrá algo de neurótico y viceversa.

El neuroticismo es aquella disposición a sufrir problemas de ansiedad o del estado de ánimo, lo cual conlleva tensión miedo, problemas de autoestima, etc. La extraversión la tienen las personas que se muestran siempre abiertas a relaciones sociales y a mantenerse constantemente en actividad. El psicoticismo, por último, es característico de individuos con poco interés en la vida social, agresivos, poco empáticos y rígidos en su modo de pensar y actuar. (Smith, et al., 2010).

En esta revisión es importante mencionar también la teoría de Raymond Cattell. Cattell, dividía la personalidad en 16 factores que tienen un carácter predictivo sobre la conducta de las personas. Estos factores son independientes, es decir el aumento o disminución de uno no afectará la cantidad en que se muestre otro. Los grupos en que se agrupan estos factores son sociabilidad, que es nuestra propensión a formar amistades y conocer personas, la emocionalidad, la independencia de un grupo, entendida como el grado en que dependemos de otros, la responsabilidad y las aptitudes básicas, que son nuestros talentos (García, 2005).

Por último, nombrare la teoría formulada por Theodore Millón, la cual estamos usando para este trabajo. Para Millón (1997), la personalidad tiene el propósito de ayudar a adaptarnos a las exigencias que el ambiente nos da. Esta idea es sacada de un modelo integrador creado por el, que une distintas teorías psicológicas con la teoría evolucionista. Dividiendo la personalidad en 3 grandes áreas que son: metas motivacionales, modelos cognitivos y conductas interpersonales, Millón nos explica que estos constructos interactúan de una manera dinámica a lo largo del tiempo, permitiéndonos idear y realizar las respuestas exigidas por el medio ambiente. Al ser dividida en bipolaridades, no se encasilla al evaluado en una u otra instancia, se marca que se tiene características de todos los constructos en que se dividió la personalidad.

Millón saca su teoría de diferentes autores como Leary (2004), que nos explica que la normalidad debe ser entendida desde su contexto cultural. Aquellas personas que muestran un balance saludable entre sus rasgos de personalidad y su conducta, son las que podemos llamar normales. También hacía un enfoque especial en analizar la personalidad objetivamente mediante conceptos que midan aspectos tangibles de esta como nuestros distintos comportamientos.

Personalidad resistente en deportistas

Dentro de las investigaciones más relevantes sobre personalidad en deportistas se encuentran algunas hechas desde diferentes teorías investigadas a partir de los conceptos conocidos sobre el estrés y la salud, como las hechas sobre el constructo “personalidad resistente”. En la siguiente recopilación de investigaciones sobre personalidad resistente, se puede inferir que este constructo es un rasgo que muestra estabilidad en el paso del tiempo en aquellas personas que optan por practicar un deporte y que como la personalidad misma, de la que hablábamos en apartados anteriores, tiene una parte aprendida.

Este constructo muestra altos puntajes en personas que no solo lidian bien con los efectos de los estresores, sino que además los toman como oportunidades de crecimiento y aprendizaje. En deportistas, se realizó un estudio en maratonianos que mostraban mayor prevalencia de personalidad resistente que una población de no deportistas, demostrando además que la personalidad resistente influye positivamente en la demarcación de objetivos realistas de los deportistas (Jaenes, 2009). Ramzi y Besharat, encontraron una correlación positiva entre la personalidad resistente, el logro deportivo y el bienestar psicológico, debido a que procuran no usar la evitación de las situaciones estresantes, entendiendo que tienen influencia en los problemas que enfrentan, lo que les permite empoderarse, además que su concentración está puesta en los objetivos propuestos. Además Sheard y Golby, en el 2010 encontraron que los competidores de categorías mayores tienen más puntaje de personalidad resistente que los que todavía están en categorías menores. (Sagúes, 2015).

Después de haber explicado la personalidad resistente, paso a describir las teorías sobre el afrontamiento, generalmente divididas entre las teorías sobre las estrategias y los estilos y la relación que se ha encontrado con el deporte.

Afrontamiento

El afrontamiento es un recurso psicológico que las personas utilizan para tramitar los efectos de un estresor, el cual puede ser una situación, una persona, una responsabilidad, etc. La mayoría de investigadores en el tema describen y clasifican el afrontamiento en un conjunto de respuestas de gran utilidad para manejar el estrés y consideran el afrontamiento tanto un recurso conductual, como uno cognitivo, que se dispara para restablecer un equilibrio emocional que se había perdido. Hay una gran variedad de respuestas de afrontamiento que una persona puede mostrar, la cual, dependerá de la situación que se esté manejando así también de la individualidad de cada sujeto (Salanova, Grau y Martines, 2005).

Por otro lado Espinosa, Contreras y Esguerra, nos indican que el afrontamiento activo, ayuda a lidiar con el estresor de una manera directa y son aquellos que permiten un mayor estado de ánimo positivo mientras que el afrontamiento pasivo, que implican evitación del estresor, hacen que las situaciones salgan fuera de control (Chávez, Contreras y Velásquez, 2014).

Sin embargo, según Carver, Scheier y Weintraub (1989), consideran que dividir el afrontamiento en activo y pasivo es adecuado pero toda prueba debe tener en cuenta el

objetivo y enfoque personal de cada evaluado, al afrontar una situación de estrés. Una persona puede usar métodos no necesariamente conductuales y aun así enfocarse directamente en el problema, entre otros ejemplos.

Afrontamiento en el deporte

El afrontamiento tiene un papel principal en los recursos que debe poner en marcha un deportista a medida que va avanzando la competición y aumentando el estrés (Romero et al., 2010). De hecho, las investigaciones confirman la gran influencia que un afrontamiento adecuado tiene en el éxito de un deportista en el ámbito personal y competitivo. (Días et al., 2011). Así, en un estudio realizado en universitarios practicantes de voleibol de la Universidad Autónoma de Nuevo León, Reynoso et al. (2016) utilizaron el RESTQ – Sport que permiten delimitar los agentes estresores, tanto deportivos como sociales a los que estuvo expuesto el atleta y además en que medida les afectó. Los resultados dejaron como conclusión que los voleibolistas tenían una gran capacidad de afrontar los estresores de tipo social y deportivo.

Los estresores a los que un deportista se enfrenta, se presentan de manera constante y entre estos, se puede mencionar la posibilidad de una lesión, las posibles penalizaciones en una competición y el evitar cometer la mayor cantidad de errores posible. Algunos procesos psicológicos afectados por los estresores como la atención, puede generar problemas en la toma de decisiones y manejo de la ansiedad (Anshel y Si, 2008). Esto sin duda produce problemas para rendir adecuadamente, lo que afecta de modo directo en el resultado de una competición (Anshel y Anderson, 2002).

Es por eso que un afrontamiento adecuado es vital para mitigar los efectos del estrés e incluso, los deportistas pueden usarlo a favor suyo. Roth y Cohen hablan del afrontamiento, bajo su categorización en estrategias, las cuales dividen en dos: de aproximación, las cuales buscan modificar de manera directa la situación estresante y las de evitación, cuyo objetivo es escapar de la situación por estar fuera del control de uno. (Anshel, Williams y Williams, 2000). Las estrategias de evitación se usan en una dimensión cognitiva, en la que se pone atención en el control de las emociones, en la organización de la recepción de la información y en la planificación de las respuestas, mientras que las estrategias de aproximación, se usan en una dimensión conductual para tomar las acciones más apropiadas, según el criterio del sujeto (Márquez, 2006).

Desde esta perspectiva Anshel y Delany (2001) y Anshel y Wells (2000), encontraron que el uso de distintos modos de afrontamiento dependía tanto del contexto que se esté viviendo

como del individuo que tiene que afrontar el estrés. Es decir, que si los deportistas consideran una situación como positiva son más propensos a enfrentar la situación, pero usan la evitación cuando ven una situación como algo negativo. En cuanto a la evitación, la más común entre deportistas es el uso de la planificación para determinar los pasos a seguir en una situación posterior. Una estrategia que va acorde a esta idea es la de bloquear los mensajes amenazantes y aumentar la información que contribuya a una mejor ejecución (Anshel y Anderson, 2002).

Anshell y Wells (2000) sugirieron que una estrategia de aproximación es recomendable en situaciones controlables y que no afectan la confianza. Circunstancias contrarias a las antes mencionadas harán más recomendable el uso de estrategias de evitación. Si tomamos como referencia la clasificación de Lazarus y Folkman (1986), encontramos que los deportistas usan ambos tipos de afrontamiento, sin embargo, las de aproximación, también conocidas como “enfocadas en la tarea” son más frecuentes. Aunque ambos tipos de estrategias pueden ser eficaces dependiendo del momento, los deportistas que muestran problemas de ansiedad optarán más por las estrategias evitativas como la imaginación o la búsqueda de apoyo. Estas estrategias son menos eficaces que las que utilizan aquellos deportistas que consiguen mantener los niveles de ansiedad más bajos, quienes se orientan más a la tarea (Días, et al., 2011). Muchos autores consideran que un afrontamiento activo es más funcional, adaptativo y exitoso, mientras que las formas pasivas y de evitación son consideradas como menos exitosas, disfuncionales e inadaptativas (Martínez, 2010).

Deporte

Según Ruiz (2015), al hacer una recopilación de distintos documentos el deporte empieza en la antigua Grecia formando parte de los ritos de culto a los dioses, posteriormente pasando a formar parte complementaria de su filosofía de vida. Esta consistía en que el conocimiento y los avances se logran a partir del enfrentamiento entre distintos entes, es así que el deporte nace como un culto al antagonismo, designado a motivar la mejora en la civilización.

Sin embargo, el tipo de enfrentamiento cultivado por los griegos no era el de la búsqueda de un adversario, más bien, buscaban coexistir entre competidores considerando que estos te ayudan a superarte a ti mismo. Es interesante señalar como muchos filósofos cultivaban la actividad física entre sus discípulos, como Aristóteles y Platón, quienes enseñaban a sus discípulos mientras caminaban por diferentes lugares.

Pero no todas las civilizaciones concebían el deporte de esa manera. Quintero (2005), describe como en Roma se hacía un énfasis en los resultados más que en la superación de uno mismo, adquiriendo además un tono militar en cada competición. La gloria era alcanzada solo al darle la muerte al contrincante. Aún con todas estas consideraciones, el deporte en Roma trae también ciertos beneficios, entre los cuales podemos nombrar la internacionalización de las prácticas deportivas, además que el enfoque mercantilista les daba cierto ingreso económico a los atletas, permitiendo la profesionalización del deporte.

En la sociedad actual, tal como menciona Varela (2016), el deporte tiene practicantes enfocados tanto en la fama y el prestigio, así como gente que lo realiza por superarse a sí misma y también por el bien de la sociedad. El deporte permite una relación más amistosa entre países y a diferencia de otras épocas permite la participación de las mujeres. A diferencia de tiempos anteriores, hay también un cuidado médico más avanzado para el deportista.

La intención de muchas personas creyentes en los beneficios del deporte ha sido la de resaltar los valores que en su concepción debe tener esta actividad. Una de los más grandes eventos destinados a preservar el enfoque deportivo, que hace énfasis en la visión que de este tenía la Grecia Antigua, son los Juegos Olímpicos.

Chevalley y Christen (2011), nos señalan que los Juegos Olímpicos empezaron en Grecia en el 776 a.c. Pierre de Coubertin fue quien reinstaura estos juegos en la época moderna, tras ver los beneficios del deporte en la salud. Así tendría la idea de crear el Comité Olímpico Internacional, realizando los primeros Juegos Olímpicos de la era Moderna en 1896 en Atenas. Esta celebración deportiva es un claro ejemplo de lo bueno que es el deporte no solo personalmente, sino en aspectos sociales. Desde el símbolo de los 5 aros que representan a cada continente, hasta el relevo de la antorcha como un mensaje de paz, los Juegos Olímpicos son una ilustración de como el deporte puede ayudar a las personas a crear un ambiente enriquecedor para la personalidad de quien forma parte de una actividad física.

La Universidad Católica de Santa María tiene 3 equipos deportivos oficiales (fútbol, vóley y basketball) pero además apoya otros deportes mediante convenios con diversas academias. A continuación se describen cada una de las disciplinas que la universidad promueve de las maneras antes descritas.

Fútbol

Ortega (2004) explica que el fútbol es un deporte jugado en un terreno rectangular que deberá tener mínimo 120 metros de línea de banda y 90 de línea de meta. Son 11 jugadores por equipo y se permiten tan solo 3 cambios y ningún jugador cambiado podrá reingresar.

Este deporte, tiene como regla más importante que los jugadores, con la excepción del arquero en su área, no pueden tocar la pelota con las manos o los brazos.

El partido tiene una duración de 2 tiempos de 45 minutos y el equipo ganador será aquel que tenga más anotaciones, las cuales consisten en hacer que el balón traspase en su totalidad la línea de meta.

Futsal

La Federación Internacional de Fútbol Asociado (2014) define el futsal como un deporte colectivo de pelota practicado entre dos equipos de 5 jugadores cada uno, dentro de una cancha de suelo duro. Se juega en 2 periodos de 20 minutos y a diferencia del fútbol este deporte permite tiempos técnicos (1 por periodo), cambios ilimitados, sustitución de expulsados (después de 2 minutos de la sanción) y no existe el offside.

Vóley

Según Rodríguez (S.F.), el vóley es un juego de pista entre dos equipos de seis jugadores por lado que se juega golpeando una pelota al lado contrario por encima de una red. Los puntos se anotan cuando el balón toca el suelo en el lado de la pista del contrario o haciendo que el rival mande la pelota fuera del área de juego. Para esto solo se permiten 3 toques por cada jugada de los distintos equipos, además ningún jugador puede golpear la pelota dos veces sucesivas.

La pista tiene 18 metros de longitud por 9 de anchura. Un partido de voleibol se juega al mejor de cinco sets, cada set se gana sumando 25 puntos pero siempre con el agregado que se debe conseguir una diferencia mínima de 2 puntos. Los partidos son controlados por un árbitro principal, un ayudante, un cronometrador, un anotador y jueces de línea.

Basketball

Según la Federación Internacional de Basketball (2006), el baloncesto o básquetbol (del inglés basketball) es un deporte de equipo que consiste en encestar una pelota en el aro del

equipo contrario. Cada equipo tiene 12 jugadores de los cuales 5 son titulares y los demás sirven de recambio.

El partido se divide en 4 periodos de 10 minutos y en caso de empate se juega una prórroga de 5 minutos. Las canastas pueden tener un valor de 1, 2 o 3 puntos dependiendo del lugar donde se enceste. Es un punto desde la línea de tiro libre, 2 en una zona cercana a la cesta y 3 si se anota desde una larga distancia.

Las acciones ilegales constituyen: dribblings inadecuados, retroceder la pelota hasta cancha propia después de iniciar un ataque, contacto ilegal, etc.

Atletismo

Según Calixto (S.F.), el atletismo es un deporte de competición que abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas del atletismo suelen ser carreras y saltos.

Antes del inicio de una carrera se debe permanecer inmóvil y una vez que esta inicie no se debe invadir el carril de otro competidor. Para designar al ganador se toma en cuenta cualquier parte del tronco del competidor que llegué primero a línea de meta.

Las pruebas de carreras con valla consisten en llegar a la meta en una pista de 60 metros, superando vallas que como mínimo tienen 76 cm de altura.

En pruebas de salto de altura el competidor tiene un tiempo límite para sobrepasar un listón, separado por 2 varillas que se distancian entre sí por 4 metros y cada participante tiene 3 intentos.

Tiro

Navarro (2010), explica que el tiro deportivo es un deporte que implica poner a prueba la precisión y velocidad en el manejo de un arma de fuego o de aire comprimido. Es esencial el uso de equipo de protección personal (PPE), gafas protectoras y un protector auditivo.

Se basa en las actividades de caza, las cuales derivaron después en su realización como actividad deportiva. Se creó en Alemania por el siglo XV y formó parte de los primeros juegos olímpicos de Grecia.

Los instructores de tiro siempre hacen hincapié en tratar al arma como si estuviera cargada apuntando en cualquier momento a lugares sin peligro. Tiene distintas modalidades como:

Pistola a 25 metros con una prueba de 2 fases: precisión y velocidad

Pistola a 50 metros: 60 tiros válidos para la competición aunque se permite un periodo de calentamiento de 2 horas

Pistola de Aire a 10 metros: Tiros a 10 metros con una pistola de aire comprimido. Los hombres tienen 1 hora y 45 minutos y las mujeres 1 hora con 15 minutos.

Tiro rápido de 25 metros: 12 series de disparos a 25 metros a los objetos que se levantan. Cada 2 series se va disminuyendo el número de tiempo que tiene el competidor para realizar su disparo

Skeet: De dos casetas, distanciadas por 36.7 m., de la cual salen platinos de manera simultánea. Son 25 platos en total a los que se deberá disparar en 8 posiciones distintas.

Fosa Doble: Lanzamientos de dos platos en simultaneo a 60 km/h. El competidor puede hacer un disparo por cada objetivo

Fosa Olímpica: 15 lanzaplatos y 5 estaciones.

Karate

El Karate es un arte marcial japonés con 2 modalidades de competición: kumite y kata. Según World Karate Federation (2019), el kumite consiste en un combate de 3 minutos en que se puntúa con IPPON (3 puntos) por patadas a la zona de la cabeza o técnicas validas a un adversario en el suelo, WAZA – ARI (2 puntos) que son patadas a la zona media o YUKKO (1 punto) que consiste en golpes con el puño o el canto de la mano a la zona media.

La modalidad kata puede ser individual o por equipos y un kata consiste en una simulación de una pelea con uno o más adversarios. Los jueces evalúan en un 70% la técnica y en un 30% la parte atlética.

Taekwondo

Según la World Taekwondo Federation (2018), en la modalidad de combate, todo competidor debe llevar la protección necesaria, que incluye, protector bucal, protector de cabeza, espinilleras, protector de tronco y protectores de antebrazo. Generalmente, los combates tienen 3 rounds de 2 minutos cada uno y se consigue puntuación al dar un golpe en el tronco o en la cabeza con una técnica de pie o de puño, tomando en cuenta que los golpes a

la cabeza dan mayor puntuación. Cada competición tiene categorías de acuerdo al peso de los combatientes.

En la modalidad poomsae, según la World Taekwondo Federation (2017), se evalúa una secuencia de movimientos de defensa y ataque que simulan un combate con uno o más oponentes. En esta competencia se evalúa fluidez, ritmo, respiración, energía y técnica. Hay modalidad de equipos e individual.

Kung Fu

Según la Real Federación española de Kung Fu (2017), el Kung fu presenta dos modalidades: sanda (combate) y formas. El sanda tiene 2 asaltos de 2 minutos generalmente y se puntúa de la siguiente manera: puño (1 punto), patada al peto (2 puntos), patada a la cabeza (3 puntos), patada con salto al peto (3 puntos), patada con salto a la cabeza (4 puntos), proyección con barridos completos conservando el equilibrio (2 puntos) y proyección con barridos completos cayendo con el oponente (1 puntos).

La modalidad de formas consiste en danzas características de este arte marcial con una duración de 1 minuto y 20 segundos en categoría individual y de 2 minutos cuando es por equipos. Se toma en cuenta la calidad de la ejecución, la dificultad de las técnicas y la variedad mostrada en la danza y se puede hacer un máximo de 10 puntos.

Judo

Según la Real Federación Española de Judo y D.A. (2017), el judo es un arte marcial en cuya modalidad de competición, se realizan combates en que los contendientes usan derribos, defensas e inmovilizaciones para puntuar. El combate tiene una duración de 4 minutos.

Ajedrez

Según la Federación Internacional de Ajedrez (2017), en una competición de ajedrez, el código de conducta debe ser respetado, evitando: retirarse de la partida, hablar durante el encuentro, evitar la ayuda de un integrante del equipo. Además los reclamos que se tengan deben ser hechos al juez, no al contrincante. El árbitro además puede aplicar ciertas disposiciones adicionales a las del protocolo, en caso lo considere necesario y siempre y cuando se informe de estas a los contrincantes.

Consecuencias positivas del deporte

Se ha encontrado diferencias entre deportistas y no deportistas en cuanto al constructo afrontamiento. García y Ruiz (2016), realizan un estudio sobre las diferencias de personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento. Los deportistas mostraron mayor estabilidad emocional, extraversión y responsabilidad que los no deportistas adultos y los deportistas de menor edad.

En esta misma línea Delgado, Salguero, Márquez y Molinero (2013), realizaron un análisis del afrontamiento durante una competición deportiva en futbolistas de categoría cadete. En el estudio participaron 20 jugadores con edades comprendidas entre 15 y 16 años. Las puntuaciones en el factor *Análisis lógico* fueron más elevadas en los sujetos de mayor experiencia.

Incluso se puede comprobar los beneficios de practicar alguna disciplina deportiva en el paso del tiempo. En una investigación sobre las relaciones existentes entre el afrontamiento (coping) y la motivación de futbolistas profesionalizados y no profesionalizados de un equipo de la primera división de la liga brasileña, los resultados señalaron un alto grado de motivación autónoma en jugadores profesionales, mientras que los jugadores de perfil no profesionalizado se desmotivan más fácilmente. Se concluye que los jugadores profesionalizados muestran un afrontamiento más marcado que los no profesionalizados (Oliveira, et al., 2016).

Sin embargo, a parte del aprendizaje para afrontar situaciones de estrés, el deporte ayuda a la persona a adquirir otros beneficios físicos, psicológicos e incluso sociales que se pasan a detallar a continuación.

Físicas

Según el especialista en Medicina Interna, Duperty (2009), las personas que ejercitan regularmente tienen menos probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes e incluso tumores que aparecen ante la influencia que el sedentarismo puede tener en la secreción de distintas hormonas. De igual manera, el ejercicio ayuda a aumentar la capacidad de la memoria, la concentración y retarda los procesos neurodegenerativos.

Emocionales

Duperty (2009), menciona que en aquellos tiempos en que la fuerza física era indispensable para sobrevivir y conseguir alimento, la constitución del cuerpo humano era

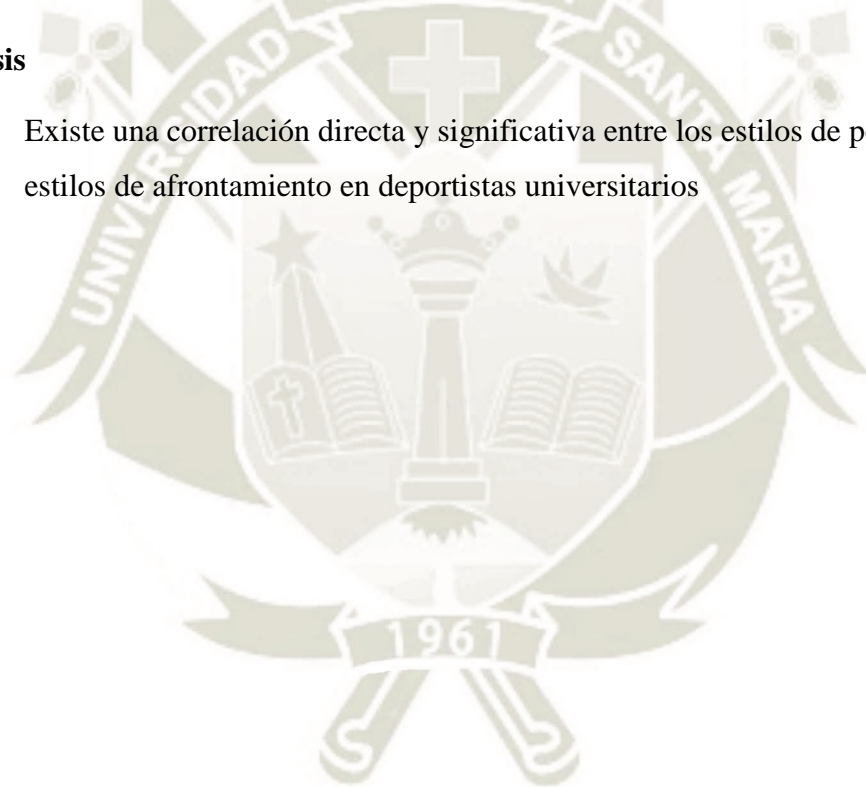
altamente eficiente. Pero en estos tiempos de sedentarismo, es mayor la prevalencia de sujetos que sufren depresión y ansiedad ante la falta de actividad física vigorosa e incluso moderada.

Sociales

El tener una actividad física ha ido contribuyendo a la vida del sujeto en el área social. En varios lugares del mundo, el deporte se ha usado en la creación de programas que permiten que infantes, adolescentes e incluso adultos mayores formen parte de una red social para compartir una actividad en común. Incluso, Duperty (2014), menciona que los sujetos con personalidad introvertida aumentaron sus círculos de amistades al formar parte de un equipo deportivo, lo que les ha permitido tener un lugar donde poder expresarse en mayor medida.

Hipótesis

- Existe una correlación directa y significativa entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento en deportistas universitarios





CAPÍTULO II

DISEÑO METODOLÓGICO

Diseño de investigación

Este estudio busca investigar las variables estilos de personalidad y estilos de afrontamiento, por lo tanto, es correlacional. Mediremos ambas variables y analizaremos los valores obtenidos para ver la relación de una con la otra (Hernández – Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014).

Técnicas e instrumentos

Inventario de Estilos de personalidad de Millón (MIPS)

Elaborado por Theodore Millón (1997), en “The Psychological Corporation” en San Antonio, EEUU y adaptado por Sánchez Lopes, Díaz Morales y Aparicio García en la Universidad Complutense.

Está conformado por 24 escalas de personalidad y 3 de validez y su administración puede ser individual o colectiva. La prueba tiene una confiabilidad de 0.70 en Perú, lo cual indica que es un instrumento que la mayoría de veces que se tomó dará resultados iguales y tiene una validez de más de 0.75, lo que significa que la teoría usada es la adecuada y que cada ítem mide el constructo al que está designado (Sánchez, 2002).

En su Inventario de Estilos de Personalidad, Millón dividió la personalidad en 24 escalas agrupadas en 12 pares, los cuales tienen dos escalas yuxtapuestas. Se distribuyen en 3 grandes áreas. En el área de Metas Motivacionales se mide la orientación de la persona a obtener refuerzo del medio en que viven y está conformada por 3 bipolaridades:

Apertura – Preservación: Mide la tendencia de una persona a buscar refuerzos positivos de su ambiente (mejoramiento) o a evitar refuerzos negativos (preservación).

Modificación - acomodación: Mide la tendencia a mostrar versatilidad y buscar realizar cambios beneficiosos para uno mismo en el ambiente (modificación) o la capacidad de adaptarse a los contextos en donde uno ya se desarrolla (acomodación).

Individualismo - Protección: Miden la tendencia de las personas de tomar decisiones por sí misma sin buscar aprobación ajena (individualismo) o la tendencia a buscar satisfacer las expectativas de otros (protección).

Modos Cognitivos mide como se procesa la información según la personalidad que tiene cada uno usando 4 bipolaridades:

Extraversión – Introversión: Evalúan la tendencia de las personas a buscar estímulos externos e influir en ellos o dejar que estos te influyan (extraversión) o la preferencia por buscar en uno mismo la satisfacción (introversión).

Sensación - Intuición: Evalúa el favoritismo a buscar información en objetos concretos (sensación) o preferir lo ambiguo, impensado y abstracto (intuición).

Reflexión – Afectividad: Evalúan la tendencia a usar la lógica (reflexión) o a preferir la información proveniente de los sentimientos (afectividad).

Sistematización – Innovación: Evalúan la tendencia personal a ordenar la información según las reglas convencionales (sistematización) o la tendencia por innovar (innovación).

El área de conductas interpersonales mide como uno se relaciona con los demás usando 5 bipolaridades:

Retraimiento - comunicatividad: Determina si las personas tienen poco interés en formar grupos sociales (retraimiento) o si se sienten más cómodas buscando actividades para realizar con otros (comunicatividad).

Vacilación – Firmeza: Determina si una persona es sensible a la crítica social e insegura (vacilación) o si por el contrario muestran confianza en sí mismas y sus talentos (firmeza).

Discrepancia – Conformismo: Determina si una persona tiende a romper las reglas y la convencionalidad (discrepancia) o si por el contrario se es escrupuloso y responsable (conformismo).

Sometimiento – Control: Determina si una persona se muestra servil (sometimiento) o si le gusta ser la voz de mando (control).

Insatisfacción – Concordancia: Determina si en la persona hay una tendencia a sentirse injustamente tratados (insatisfacción) o si se muestran adaptables y cooperativas (concordancia).

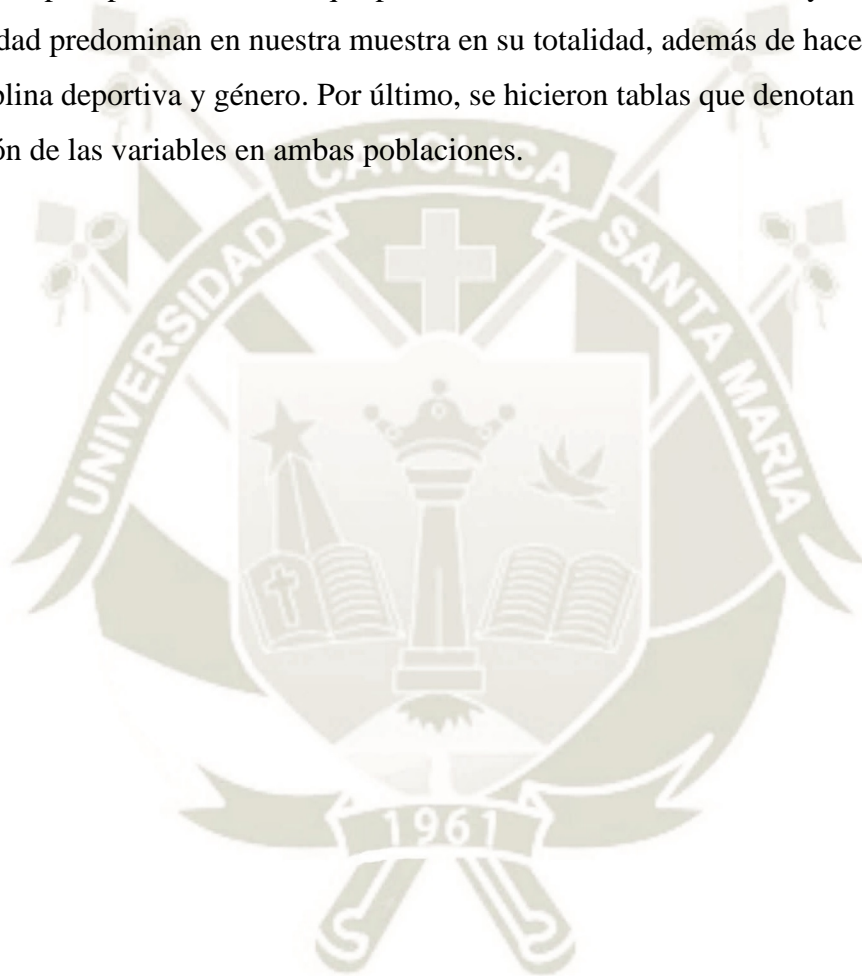
COPE (Inventario de estilos de afrontamiento)

Elaborado por Carver, Weintraub, Scheier (1989), en la Universidad de Miami y adaptado por Casuso (1996), su administración puede ser individual o colectiva.

Criterios de procesamiento de información

Se usó el Programa estadístico SPSS, diferenciando las sub escalas de cada prueba. Se usó Pruebas de correlación del Chi Cuadrado y de Pearson, para ver las correlaciones significativas, positivas o negativas y la comparación de muestras.

Al terminar la evaluación se formaron perfiles de estilos de personalidad y estilos de afrontamiento de cada uno de los evaluados. Se realizaron tablas en solitario de cada una de las variables para poder visualizar que perfil de estilos de afrontamiento y de estilos de personalidad predominan en nuestra muestra en su totalidad, además de hacer una división por disciplina deportiva y género. Por último, se hicieron tablas que denotan el tipo y nivel de correlación de las variables en ambas poblaciones.





CAPÍTULO III
RESULTADOS

Tabla 1

Estilos de personalidad del total de deportistas universitarios

Estilos de personalidad	FRECUENCIA	
	N°	%
Individualismo – Innovación – Control	1	1.70
Apertura – Extraversión – Control	34	56.70
Acomodación – Afectividad – Concordancia	1	1.70
Apertura – Extraversión – Comunicatividad	4	6.60
Apertura – Sistematización – Control	4	6.60
Individualismo – Introversión – Control	1	1.70
Apertura – Extraversión – Sometimiento	6	10.00
Individualismo – Extraversión – Retraimiento	3	5.00
Apertura – Introversión – Retraimiento	6	10.00
Total	60	100.00

En la tabla se observa los estilos de personalidad del total de deportistas, presentando la mayor frecuencia el estilo “Apertura - Extraversión – Control” con 56.7%, seguido de los estilos “Apertura – Introversión – Retraimiento” y “Apertura – Extraversión – Sometimiento” con 10.0% para ambos.

Tabla 2

Estilos de afrontamiento del total de deportistas universitarios

Estilos de afrontamiento	FRECUENCIA	
	Nº	%
Enfocados en el problema	36	60.00
Enfocados en la emoción	8	13.30
Estilos evitativos	16	26.70
Total	60	100.00

En la tabla se observa los estilos de afrontamiento del total de deportistas, presentando la mayor frecuencia el estilo “enfocado en el problema” con 60.00%, seguido de estilos evitativos con 26.70%.

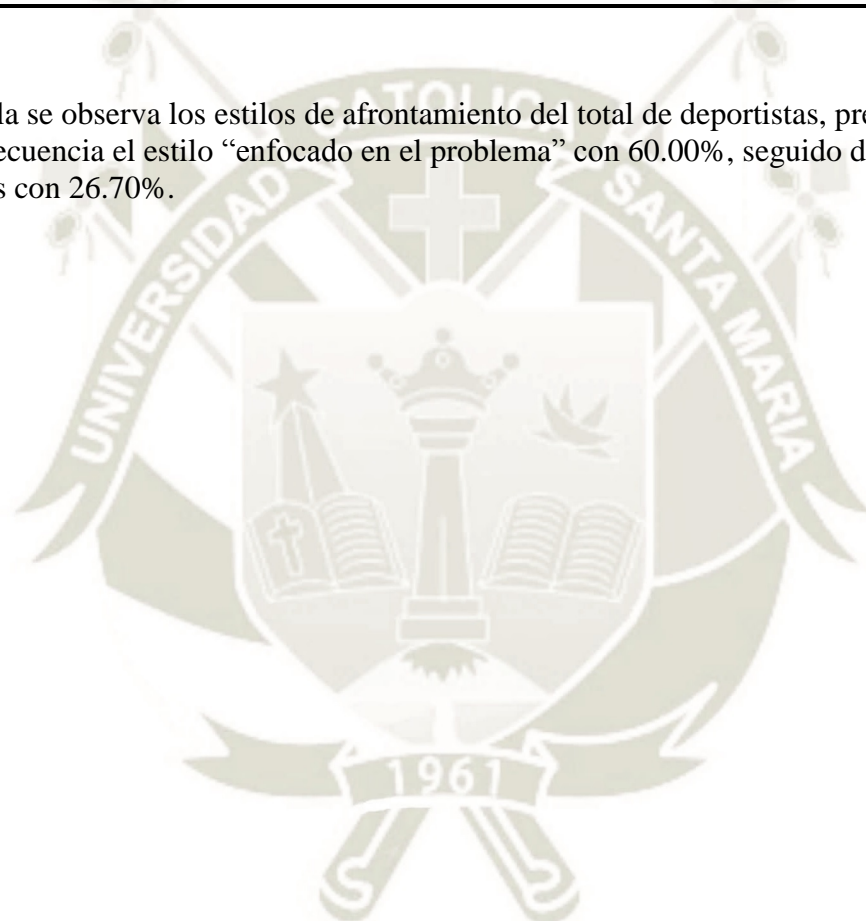


Tabla 3

Comparación de estilos de personalidad y estilos de afrontamiento según disciplinas deportivas en deportistas universitarios

	Estilos de personalidad	Frecuencia (%)	Estilos de afrontamiento	Frecuencia (%)
Fútbol	Apertura – Extraversión – Control	54.5%	Enfocado en el problema	45.50%
Vóley	Apertura – Extraversión – Control	69.20%	Enfocado en el problema	69.20%
Basketball	Apertura – Extraversión – Control	50%	Enfocado en el problema	85.7%

La tabla muestra como el perfil de estilos de personalidad “Apertura – Extraversión – Control” como el más predominante en todas las disciplinas deportivas, mostrándose con un porcentaje del 54.5% en los deportistas que practican fútbol, un 69.20% en los que practican vóley y un 50% en los que practican basketball.

En cuanto a estilos de afrontamiento, el más predominante en todas las disciplinas deportivas al estilo enfocado en el problema, con un 45.50% en los deportistas que practican fútbol, un 69.20% en los que practican vóley y un 85.7% en los que practican basketball.

Tabla 4

Comparación de estilos de personalidad y estilos de afrontamiento predominantes en deportistas según género en deportistas universitarios

	Estilos de personalidad	Frecuencia (%)	Estilos de afrontamiento	Frecuencia (%)
Varones	Apertura – Extraversión – Control	55.60%	Enfocado en el problema	62.50%
Mujeres	Apertura – Extraversión – Control	58.30%	Enfocado en el problema	58.30%

En la tabla se puede observar que los deportistas, tanto varones como mujeres muestran en mayor medida un perfil de estilos de personalidad de “Apertura – Extraversión – Control, con un 55.60% y un 58.30% respectivamente.

En cuanto a los estilos de afrontamiento se muestra que en ambas poblaciones representadas en esta tabla hay una mayor prevalencia del estilo “enfocado en el problema” con un 62.50% en varones y un 58.30% en mujeres.

Tabla 5

Correlación entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento en deportistas universitarios

ESTILOS DE PERSONALIDAD	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO								X ²	Vapor P
	Enfocado en el problema		Enfocado en la emoción		Evitativos		Total			
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%		
Apertura - Introversión – Control	3	8.33	0	0.00	1	6.25	4	6.67	0.15	P<0.05
Apertura - Extraversión – Control	17	47.22	6	75.00	11	68.75	34	56.67		
Apertura - Sistematización – Control	3	8.33	0	0.00	1	6.25	4	6.67		
Individualismo - Introversión – Control	1	2.78	0	0.00	0	0.00	1	1.67		
Acomodación - Efectividad – Concordancia	0	0.00	0	0.00	2	12.50	2	3.33		
Apertura - Introversión – Retraimiento	6	16.67	1	12.50	0	0.00	7	11.67		
Apertura - Extraversión – Sometimiento	6	16.67	0	0.00	0	0.00	6	10.00		
Individualismo - Extraversión – Retraimiento	0	0.00	1	12.50	1	6.25	2	3.33		
TOTAL	36	100.00	8	100.00	16	100.00	60	100.00		

En la tabla se muestran los estilos de afrontamiento según los estilos de personalidad en deportistas de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa; la mayor frecuencia presentó 75.00% con estilo de personalidad Apertura-Extraversión-Control que tiene un estilo de afrontamiento enfocado en la emoción, seguido del 47.22% con estilo de personalidad Apertura-Extraversión-Control que tiene un estilo de afrontamiento enfocado en el problema. Al aplicar la prueba exacta de Fisher del chi cuadrado muestra su valor de significancia exacta (bilateral) de $0.15 > 0.05$, entonces concluimos que con un 95% de confianza no existe una correlación directa y significativa entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento en deportistas universitarios de la Universidad Católica de Santa María.

Discusión

Como se menciona en el marco teórico, una personalidad saludable permite la adaptación de la persona a los ambientes en que se desarrolla y además considera como aspectos fundamentales en esta adaptación a las motivaciones de la persona, la manera en que procesa la información del contexto y la forma en que se desarrolla en las relaciones sociales con los demás. Las investigaciones mencionadas en este trabajo señalan una influencia de la personalidad en el manejo de estrés de los deportistas, concluyendo que un atleta que muestra extraversión es menos propenso a sufrir los efectos de los estresores además de tener la habilidad para usarlo en beneficio de su propia persona.

En este estudio, se evaluó los estilos de personalidad usando la prueba de Millón (1997), y se tomó, para una posterior interpretación, la escala más resaltante en cada una de las 3 áreas de la prueba. En Metas motivacionales, el mayor puntaje lo sacó la escala “Apertura”, en Modos cognitivos los resultados sacaron como el más predominante la escala “Extraversión” y por último, en el área de Conductas interpersonales, la escala “Control” fue la de mayor puntaje.

Los resultados de esta investigación nos indican que en la muestra total de deportistas de la Universidad Católica de Santa María predomina un perfil de estilos de personalidad de “Apertura – Extraversión – Control”, además, al dividir la muestra por género y disciplina deportiva (fútbol, vóley y basketball) que practica cada sujeto, se encontró que el estilo de personalidad que predomina es también el de “Apertura – Extraversión – Control”.

El tener un estilo de personalidad de “Apertura – Extraversión – Control” significa que la persona que muestra este perfil, tiene una tendencia a motivarse en mayor medida cuando puede obtener refuerzos y premios de la situación en la que se encuentra, además de confiar la mayoría de las veces en la información objetiva que puede sacar del ambiente antes que guiarse por intuiciones y por último, suelen ser muy buenos líderes de sus grupos. Es por esta razón que este estilo de personalidad es el más notorio en nuestra muestra, pues la mayor motivación de un deportista es la recompensa que puede conseguir al obtener un triunfo o romper una meta personal, constantemente están evaluando su propio desempeño a partir de datos concretos de su entrenamiento y al formar parte de un deporte colectivo, es necesario mostrar liderazgo en ciertas ocasiones.

En cuanto a los resultados de estilos de afrontamiento, se sacaron a partir de la prueba COPE evaluando las 13 escalas determinadas y sumándolas posteriormente para poder visualizar que estilo fue el más predominante en nuestra muestra, obteniendo como resultado que el estilo “Enfocados en el problema” es el que obtuvo mayor puntaje.

Las investigaciones hechas sobre el afrontamiento nos demuestran la importancia que tiene el desarrollar este constructo para manejar positivamente el estrés mediante el aprendizaje de estrategias adecuadas, señalando además que es mucho más efectivo la búsqueda activa de solución a un estresor que las estrategias emocionales y de huida. Diversos autores como Lazarus y Folkman (1986) señalan al deporte como una práctica que permite desarrollar el afrontamiento activo comprobando que los deportistas son una población que resalta en este aspecto.

Como señalan autores como Martínez (2010), los deportistas suelen mostrar una tendencia a usar afrontamientos enfocados en el problema y no en la emoción, al ser más efectivos. Sin embargo, Hidalgo, Borja y Málaga (2014), aclaran que un afrontamiento activo no implica dejar de lado la planeación, por el contrario, requiere un esfuerzo cognitivo al evaluar la situación en su justa medida y buscar adoptar los pasos adecuados para resolver la situación desencadenante de un estresor. Afrontar el estrés desde lo emocional puede ser útil si permite dar el paso a las estrategias enfocadas en el problema más no si se consolidan como la forma común del sujeto ante la aparición de un estresor.

Este estudio señala al afrontamiento “enfocado en el problema”, como el más dominante en la muestra de deportistas evaluada sin que influya el deporte que practica, ni el género de cada sujeto. Esto se debe a que la naturaleza de los estresores que se presentan en la carrera de un deportista, están relacionadas a las reglas de una competencia, que influyen en la estrategia, así como la posibilidad de sufrir lesiones, entre otros. El deportista está en la capacidad de actuar de manera directa sobre las problemáticas antes mencionadas, y como señalan los autores citados en este trabajo, en estas situaciones la opción más saludable es optar por un estilo de afrontamiento “enfocado en el problema”.

Por otro lado, al solo focalizarse en aliviar el malestar propio, los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y la evitación no serían los adecuados para un deportista, pues tan solo interferirían en su concentración y progreso al facilitar las respuestas de huida e impedir a su vez, desarrollar la confianza en sus habilidades. Es por ello muy importante detectar en cualquier equipo deportivo los estilos de afrontamiento de cada atleta, pues muy

probablemente tenga el talento necesario pero no las herramientas adecuadas antes el estrés de la competición.

Sin embargo, no se encontró correlación entre los estilos de personalidad y los estilos de afrontamiento, a diferencia de investigaciones como la de Contreras, Esguerra, Espinosa (2009), que cabe señalar se hicieron en universitarios que no practicaban deporte. Esto se debería a que, como señalan los autores del COPE, Carver, Scheier y Weintraub (1989), cuya escala, a diferencia de otras usadas en distintos trabajos, toma en cuenta la finalidad de la persona al escoger un estilo de afrontamiento, además de investigadores especializados en deporte como Anshel y Delany (2001), optar por un estilo de afrontamiento varía ante el criterio y objetivo del sujeto y de la situación que ha disparado una respuesta de estrés, por lo que un constructo estable a lo largo del tiempo como la personalidad, no tiene una influencia significativa sobre el afrontamiento.

Los resultados en cuanto a las 2 variables aquí evaluadas, si son analizadas por separado, coinciden con los antecedentes investigativos encontrados, pues investigadores que usaron la teoría de los rasgos para evaluar deportistas como García y Ruiz (2013), también encontraron una tendencia a la extraversión en deportistas. Por otra parte, en los estudios sobre personalidad en muestras de deportistas y no deportistas señalan que la tendencia a la extraversión es más notoria en deportistas. García y Ruiz (2016), señalan además que los deportistas muestran una mayor estabilidad emocional y responsabilidad. En el presente trabajo no se pueden afirmar dichas diferencias, sin embargo, es clara la tendencia a la extraversión y buena capacidad de adaptación a situaciones estresantes en nuestra muestra, ello nos podría llevar a inferir una marcada influencia del deporte que sería muy interesante de averiguar en un estudio comparativo.

En conclusión, los estilos de afrontamiento que muestra una persona se ven determinados por factores distintos a la personalidad tales como un óptimo aprendizaje y refuerzo de habilidades adecuadas para enfrentar situaciones estresantes y el desarrollarse en contextos que permitan poner dichas habilidades en práctica, siendo una disciplina deportiva un excelente medio para adquirir estrategias eficaces en el manejo del estrés.

Cabe resaltar, por lo antes mencionado, que al ser un constructo susceptible de ser aprendido, es importante para un atleta contar con psicólogos deportivos capaces de educarlos en el uso de estilos de afrontamiento, monitoreándolos en este aspecto en el curso de sus entrenamientos y competiciones, sobre todo a aquellos con problemas de ansiedad y

control emocional . Como Riera y Cruz (1991) mencionan, un entrenador involucrado saca los mejores resultados de sus deportistas y estos a su vez se sienten más satisfechos al ver a sus entrenadores trabajando por mejorar su rendimiento.

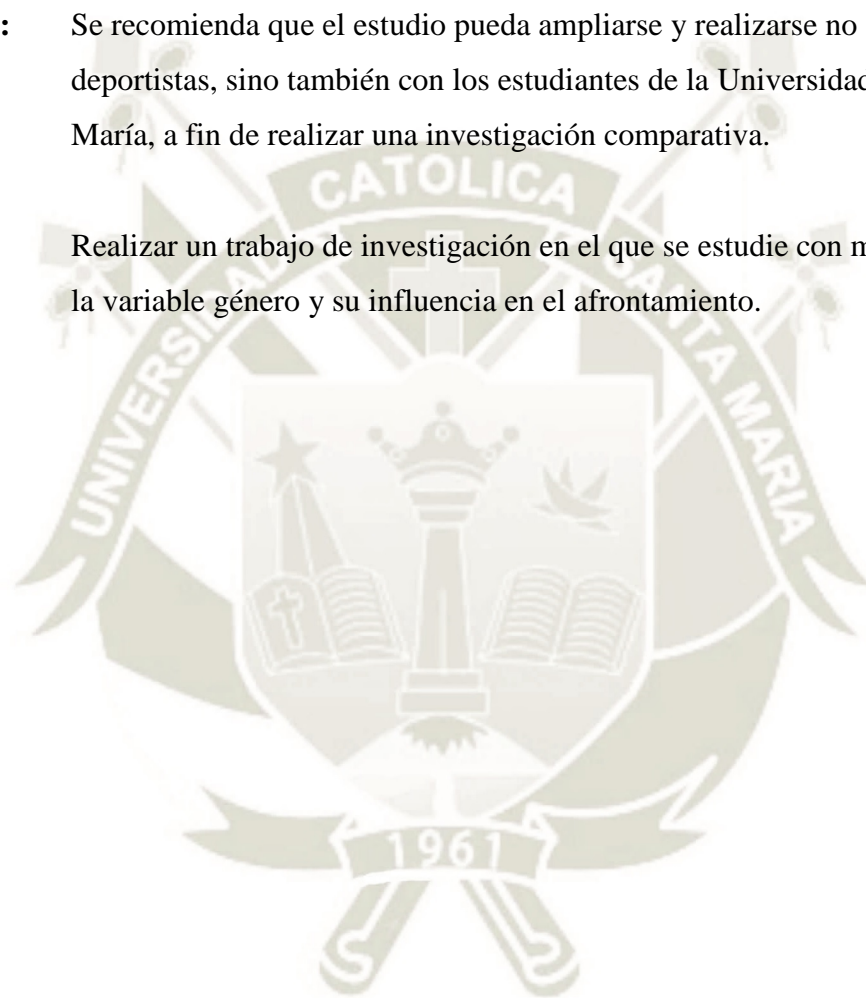


Conclusiones

- Primera:** No existe correlación directa y significativa entre los estilos de personalidad y el afrontamiento en deportistas de la Universidad Católica de Santa María.
- Segunda:** El estilo de Personalidad de mayor predominancia se encuentra representado por el perfil Apertura - Extraversión – Control.
- Tercera:** El afrontamiento con mayor predominancia es el “enfocado en el problema”.
- Cuarta:** Se obtuvo que en las 3 disciplinas deportivas evaluadas predomina el perfil de estilos de personalidad “Apertura – Extraversión - Control”. En cuanto al afrontamiento el predominante fue la escala “enfocado en el problema”.
- Quinta:** Según género, tanto en varones como mujeres, predomina el perfil de estilos de personalidad “Apertura – Extraversión – Control” y el afrontamiento “enfocado en el problema”.

Sugerencias

- Primera:** Realizar un trabajo de investigación en el estudio de los estilos de personalidad y de afrontamiento de los deportistas que pertenecen a las disciplinas no oficiales que la Universidad Católica de Santa María apoya mediante convenios.
- Segunda:** Se recomienda que el estudio pueda ampliarse y realizarse no solo con los deportistas, sino también con los estudiantes de la Universidad Católica Santa María, a fin de realizar una investigación comparativa.
- Tercera:** Realizar un trabajo de investigación en el que se estudie con más profundidad la variable género y su influencia en el afrontamiento.



Limitaciones

- Primera:** Aplicación de las Pruebas de personalidad y de afrontamiento de manera separada por cada deporte.
- Segunda:** Demora en el permiso solicitado para la aplicación de las pruebas psicológicas propuestas.
- Tercera:** Imposibilidad de evaluar a todos los deportistas debido a la dificultad para contactarlos y a inasistencias a sus prácticas.



Referencias

Adler, A. (2004). El sentido de la vida. Recuperado de:

http://libroesoterico.com/biblioteca/agni_yoga_society/Adler%20Alfred%20-%20El%20Sentido%20De%20La%20Vida.PD.

Anshel, M.H. y Anderson, D.I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 15, 193-209.

Anshel, M.H. y Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.

Anshel, M.H. y Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 3- 21.

Anshel, M.H. y Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describes coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 434-450.

Anshel, M.H., Williams, L.R. y Williams, S.M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751-773.

Blázquez, G. y Gárate, A. (Productor) (2017). Las estrategias de afrontamiento (youtube). De <https://www.youtube.com/watch?v=TJqM1Eu8r4U>

- Boeree, G. (2015). *Teorías de la personalidad*. Recuperado de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/teoricos-de-la-personalidad-george-boeree.pdf>
- Calixto, N. (S.F.). Qué es el atletismo. Miami, Florida. Mundeportes. <https://atletismo.mundeportes.com/>
- Carver, C; Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(2), 267 – 283
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdés, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología de la PUCP*, 21 (2), 363 – 392.
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de universitarios de Lima*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú
- Chávez, M.; Contreras, O y Velásquez, M. (2014). Afrontamiento y depresión: su relación con pensamiento constructivo. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 16(2), 31 – 49.
- Chevalley, A. y Christen; A. (2011). *¿Qué sabes de los juegos olímpicos?* Recuperado de: http://museuolimpicbcn.es/upload/CIO_CAS_1.pdf
- Consejo Superior de deportes. (2012). Plan integral para la actividad física y deporte. Iniciativa del CSD. España.
- Contreras, F.; Espinosa, J.; Esguerra, G. (2009). Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8(2), 311 – 322.
- Duperty, J. (2009). Serie Científica de Latinoamérica. Recuperado de http://www.seriecientifica.org/sites/default/files/dr._john_duperly_serie_cientifica_latinoamericana.pdf.

- Duperty, J. (2014). Juegos nacionales. John Duperty. Medicina del deporte.
- Echevarría, M. (2010). Persona y personalidad: De la psicología contemporánea se la personalidad a la metafísica tomista de la persona. *Espíritu LIX* (139), 207 - 247
- Fariña, F.; Isorna, M.; Soidan, J. y Vásquez, J. (2015). Estilos de afrontamiento y recuperación de lesiones deportivas en kayakistas de élite. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 43-50.
- Federación Internacional de Basketball (2006). *Reglas básicas*. Ginebra, Suiza. *fiba. Basketball*. <https://www.fiba.basketball/es/basic-rules>
- Federación Internacional de Ajedrez (2017). *Reglas del torneo FIDE*. Lausana, Suiza. Recuperado de: <http://feda.org/feda2k16/wp-content/uploads/C.05-Reglas-de-Torneos-FIDE.pdf>
- Federación Internacional de Fútbol Asociado (2014). *Reglas de juego de Futsal*. Zurich, Suiza. FIFA.com. <https://resources.fifa.com/image/upload/reglas-juego-del-futsal-514459.pdf?cloudid=v9de1huoehwmmntlbpnn>
- Freud, S. (2000). *El yo y el ello y otras obras*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu
- García, G. (2005). Estructura Factorial del Modelo de Personalidad de Cattell en una Muestra Colombiana y su relación con el Modelo de Cinco Factores. *Avances en medición*, 1(3), 53 – 72.
- García, A. y Ruiz, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de los rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la actividad física y el deporte*. 13 (51), 627 – 645.
- García, A. y Ruiz, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y

Mccrae. Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte, 11(1), 23 – 29.

Hernández – Sampieri, R; Fernández, C; Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F., México: McGrawHill/ Interamericana Editores S.A.

Jaenes, J.C. (2009). Personalidad resistente en deportes. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 2(3), 98- 101.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Leary, T. (2004). *Interpersonal Diagnosis of Personality: Afunctional theory and methodology for personality and evaluation*. Recuperado de:
<https://archive.org/details/interpersonaldia00learrich/page/n7>

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento al estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6 (2), 359 – 378.

Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Cuadernos de Educación y Desarrollo, 2(18), Extraído de <http://www.eumed.net/rev/ced/18/jamg.htm>.

Maslow, A. (1991) *Motivación y personalidad*, Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos S.A.

Millón, T. (1997). *MIPS Inventario Millón de Estilos de personalidad*. Buenos Aires, Argentina: Paidós

Molinero, O.; Salguero, A. y Márquez, S. (2012). Estrés, recuperación en deportistas y su

- Navarro, R. (2010). Tiro olímpico: reglas, modalidades, implementos y materiales. Arequipa, Perú. Todo deportes. <https://www.tododxts.com/index.php/deportes/128-tiro-olimpico/258-tiro-olimpico-por-raul-navarro-hinojosa>
- Oliveira, L.; Nascimento, J.; Vissoci, J.; Ferreira, L.; y Silva, P. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas. *Revista de psicología del deporte*, 25 (2), 261 – 269.
- Ortega, S. (2004). *17 reglas del futbol soccer*. México D.F. Cb06Deportes207. <https://sites.google.com/site/cb06deportes207/ortega-espinoza-silvia/reglas-del-utbol-soccer>
- Real Federación Española de Judo y D.A. Explicación detallada de las reglas de arbitraje de la FIJ. Madrid, España. Recuperado de: <http://www.judoprincast.com/admin/uploads/legislacion/pdf/1510760857.pdf>
- Real Federación española de Kung Fu (2017). *Reglamentos de competición*. Madrid, España. Recuperado de: www.rfek.es/index.php/disciplinas-asociadas/kung-fu.
- Reynoso, L.F.; Hernández, G.; López, J.; Rangel, B.; Trinidad, J. y Jaenes, J. (2016). Balance de estrés – recuperación en jugadores universitarios de voleibol durante una temporada, *Retos* (2) (30), 193- 197.
- Riera, J. y Cruz, J. (1991). *Psicología del deporte*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca S.A.
- Rodríguez, D. (S.F.). Reglas básicas del voleibol. Sevilla, España. Lifeder. https://www.lifeder.com/reglas-basicas-voleibol/#_Juego
- Rogers, C. (1997). *Psicoterapia centrada en el cliente*. Buenos Aires, Argentina: Paidós

Ruíz, F. (2015). Historia del deporte: Del mundo antiguo a la edad moderna. *Contribuciones a las ciencias sociales* número 27. Recuperado de:

<http://www.eumed.net/rev/cccss/2015/01/deporte.html>

Ruiz, M.; Díaz, M. y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Sevilla, España: Desclée de Brouwer.

Sagués, S. (2015). Diferencias en Personalidad Resistente y Estrategias de Afrontamiento entre Deportistas y No Deportistas. Tesis de Pregrado. Universidad Pontificia Comillas Madrid. Madrid, España.

Salanova, M., Grau, R. y Martínez, I. (2005). Demandas laborales y conductas de afrontamiento: el rol modulador de la autoeficacia profesional. *Psicothema*, 17(3),390-395.

Sánchez López, M., Thorne, C., Martínez, P., Niño de Guzmán, I., & Argumedo Bustinza, D. (2002). Adaptación del Inventario de estilos de personalidad de Millón en una población universitaria peruana. *Revista de psicología de la PUCP*, 20 (1), 27 – 53.

Schultz; D y Schultz; S. (2010). *Teorías de la personalidad*. México D.F., México: Cengage Learning

Seelbach; G. (2012). *Teorías de la personalidad*. Tlanetpantla, México: Red tercer milenio

Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M. E., Casella, L., Cuenya, L, Blum, G.D.,

Pedron, V. (2010). Modelo psicobiológico de la personalidad de Eysenck. *Revista Internacional de psicología*. 11(2), 1-21.

Varela; A. (2016). El deporte en la sociedad actual. Siglo XXI. Recuperado de:

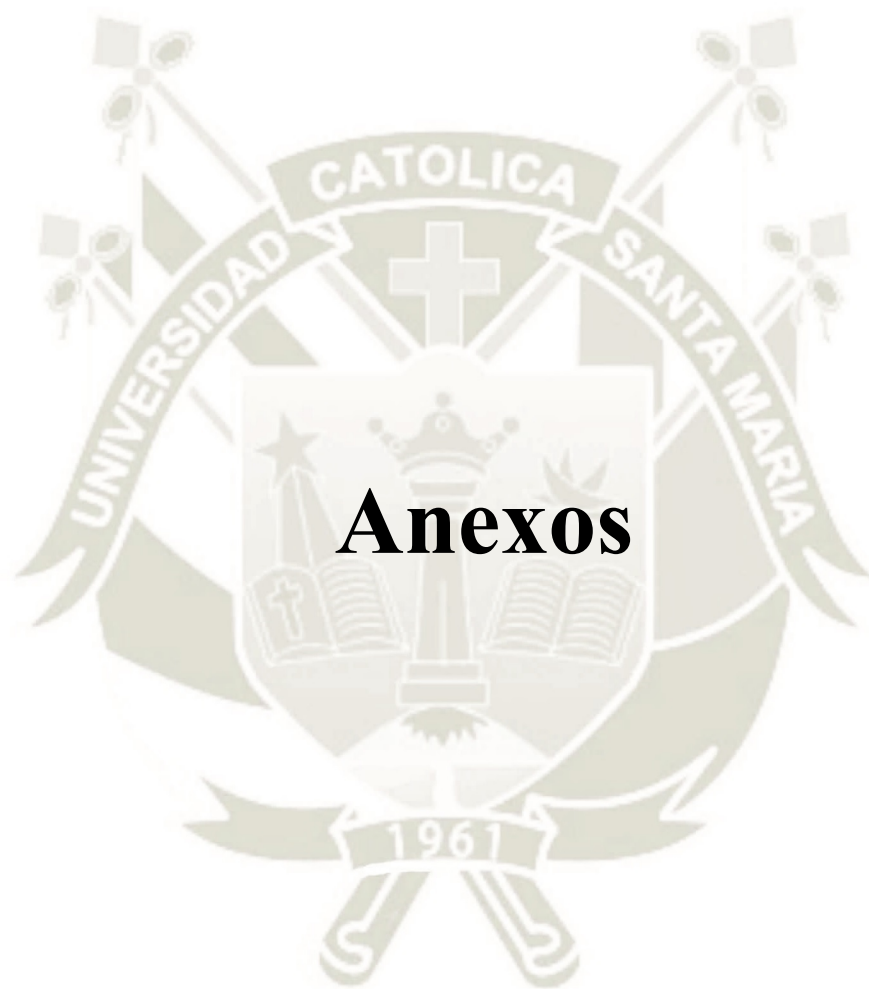
<http://www.diariosigloxxi.com/texto-diario/mostrar/487400/deporte-sociedad-actual>

Weiberg; R. y Gould, D. (2007). *Fundamentos de la psicología del deporte*. Buenos Aires, Argentina: Editorial médica Panamericana.

World Karate Federation (2019). *Reglamento de competición de Karate*. Montevideo, Uruguay. Recuperado de: <http://www.cuk.org.uy/wp-content/uploads/2019/02/REGLAMENTO-WKF-2019.pdf>

World Taekwondo Federation (2017). *WORLD TAEKWONDO POOMSAE COMPETITION RULES & INTERPRETATION*. Seúl, Corea. Recuperado de: http://mastkd.com/wp-content/uploads/2018/09/Poomsae-02_EN_poomsae-competition-rules-as-of-june-24-2017.pdf

World Taekwondo Federation (2018). *Reglamento e interpretación de arbitraje en combate de Taekwondo*. Bogotá, Colombia. Recuperado de: http://mastkd.com/wp-content/uploads/2018/09/Kyorugi-01_ES_REGLAMENTO-E-INTERPRETACION-DE-ARBITRAJE-EN-COMBATE-DE-TAEKWONDO-WT.pdf



Consentimientos informados

Arequipa, 04 de Junio del 2019

Departamento de Bienestar Social de la Universidad Católica Santa María

Arequipa. -

Referencia: Colaboración para el desarrollo de mi Tesis de Pregrado en Psicología.

De mi mayor consideración:

La presente investigación tiene como objetivo correlacionar los estilos de afrontamiento y los estilos de personalidad predominantes en la muestra de deportistas de la Universidad Católica de Santa María en el 2019. El proceso consiste en aplicar 2 pruebas: El Inventario de Estilos de personalidad de Millón – MIPS y el Inventario de Estilos de afrontamiento COPE, garantizado que la información será confidencial y los cuestionarios serán anónimos.

Sin otro particular, y en espera de la aceptación de mi solicitud, me despido de usted y agradezco de antemano la atención y comprensión que se le brinde al presente documento.

FIRMA



MIPS: Inventario de estilos de personalidad



Hoja de respuestas

Nombre y Apellido _____
 Fecha de nacimiento ____/____/____ Fecha ____/____/____
 Sexo _____
 Estado Civil _____
 Ocupación _____
 Estudios _____
 Lugar de residencia _____

1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	81	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	121	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	161	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	82	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	122	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	162	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	83	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	123	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	163	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	84	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	124	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	164	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	85	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	125	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	165	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	86	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	126	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	166	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	127	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	167	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	88	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	128	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	168	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	129	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	169	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	130	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	170	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	131	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	171	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	92	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	132	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	172	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	93	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	133	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	173	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	94	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	134	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	174	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	95	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	135	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	175	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	96	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	136	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	176	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	137	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	177	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	138	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	178	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	99	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	139	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	179	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	140	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	180	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	101	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	141	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	102	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	142	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	103	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	143	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	104	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	144	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	65	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	105	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	145	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	106	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	146	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	107	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	147	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	68	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	108	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	148	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	69	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	109	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	149	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	110	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	150	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	71	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	111	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	151	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	72	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	112	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	152	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	73	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	113	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	153	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	74	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	114	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	154	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	75	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	115	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	155	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	76	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	116	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	156	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	117	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	157	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	118	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	158	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	119	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	159	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	120	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	160	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			

Escala	Puntajes brutos	Puntajes de Prevalencia
1A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12A	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12B	<input type="text"/>	<input type="text"/>
IP	<input type="text"/>	
IN	<input type="text"/>	
CO	<input type="text"/>	

Nombre _____ Fecha _____



		Puntaje de Prevalencia										
		0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Metas motivacionales	Apertura (1A)										
	Preservación (1B)										
	Modificación (2A)										
	Acomodación (2B)										
	Individualismo (3A)										
	Protección (3B)										
Modos cognitivos	Extraversión (4A)										
	Introversión (4B)										
	Sensación (5A)										
	Intuición (5B)										
	Reflexión (6A)										
	Afectividad (6B)										
	Sistematización (7A)										
	Innovación (7B)										
Conductas interpersonales	Retraimiento (8A)										
	Comunicatividad (8B)										
	Vacilación (9A)										
	Firmeza (9B)										
	Discrepancia (10A)										
	Conformismo (10B)										
	Somelimiento (11A)										
	Control (11B)										
	Insatisfacción (12A)										
	Concordancia (12B)										
Índices de respuesta	Impresión positiva (IP)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Impresión negativa (IN)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Consistencia (CO)	0	1	2	3	4	5					

Normas (marque uno)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Adultos | <input type="checkbox"/> Universitarios |
| <input type="checkbox"/> Mujeres | <input type="checkbox"/> Mujeres |
| <input type="checkbox"/> Hombres | <input type="checkbox"/> Hombres |
| <input type="checkbox"/> En conjunto | <input type="checkbox"/> En conjunto |



A continuación hay una lista de frases. Léalas atentamente y piense si lo que dicen describe o no su forma de ser. Si usted está de acuerdo, marque su respuesta en V (verdadero). Si usted está en desacuerdo, piensa que no describe su forma de ser, marque F (falso) en la Hoja de respuestas. Trate de ser lo más sincero posible. No hay respuestas Correctas o Incorrectas.

- 1 Soy una persona tranquila y colaboradora.
- 2 Siempre hice lo que quise y asumí las consecuencias.
- 3 Me gusta hacerme cargo de una tarea.
- 4 Tengo una manera habitual de hacer las cosas, con lo que evito equivocarme.
- 5 Contesto las cartas el mismo día que las recibo.
- 6 A veces me las arreglo para arruinar las cosas buenas que me pasan.
- 7 Yo no me entusiasman muchas cosas como antes.
- 8 Preferiría ser un seguidor más que un líder.
- 9 Me esfuerzo para tratar de ser popular.
- 10 Siempre he tenido talento para lograr éxito en lo que hago.
- 11 Con frecuencia me doy cuenta de que he sido tratado injustamente.
- 12 Me siento incómodo cuando me tratan con bondad.
- 13 Con frecuencia me siento tenso en situaciones sociales.
- 14 Creo que la policía abusa del poder que tiene.
- 15 Algunas veces he tenido que ser algo rudo con la gente.
- 16 Los niños deben obedecer siempre las indicaciones de sus mayores.
- 17 A menudo estoy disgustado por la forma en que se hacen las cosas.
- 18 A menudo espero que me pase lo peor.
- 19 Me preocuparía poco no tener muchos amigos.
- 20 Soy tímido e inhibido en situaciones sociales.
- 21 Aunque esté en desacuerdo, por lo general dejo que la gente haga lo que quiere.
- 22 Es imposible pretender que las personas digan siempre la verdad.
- 23 Puedo hacer comentarios desagradables si considero que la persona se los merece.
- 24 Me gusta cumplir con lo establecido y hacer lo que se espera de mí.
- 25 Muy poco de lo que hago es valorado por los demás.
- 26 Casi todo lo que intento hacer me resulta fácil.

- 27 En los últimos tiempos me he convertido en una persona más encerrada en sí misma.
- 28 Tiendo a dramatizar lo que me pasa.
- 29 Siempre trato de hacer lo que es correcto.
- 30 Dependo poco de la amistad de los demás.
- 31 Nunca he estado estacionado por más tiempo del que un parquímetro establecía como límite.
- 32 Los castigos nunca me impidieron hacer lo que quiero.
- 33 Me gusta acomodar todas las cosas hasta en sus mínimos detalles.
- 34 A menudo los demás logran molestarme.
- 35 Jamás he desobedecido las indicaciones de mis padres.
- 36 Siempre logro conseguir lo que quiero, aunque tenga que presionar a los demás.
- 37 Nada es más importante que proteger la reputación personal.
- 38 Creo que los demás tienen mejores oportunidades que yo.
- 39 Ya no expreso lo que realmente siento.
- 40 Es improbable que lo que tengo para decir interese a los demás.
- 41 Me esfuerzo por conocer gente interesante y tener aventuras.
- 42 Me tomo con poca seriedad las responsabilidades que tengo.
- 43 Soy una persona dura, poco sentimental.
- 44 Pocas cosas en la vida pueden conmoverme.
- 45 Me tensiona mucho el tener que conocer y conversar con gente nueva.
- 46 Soy una persona cooperativo que se subordina a los demás.
- 47 Actúo en función del momento, de las circunstancias.
- 48 En general, primero planifico y luego sigo activamente el plan trazado.
- 49 Con frecuencia me he sentido inquieto, con ganas de dirigirme hacia cualquier otro lado.
- 50 Creo que lo mejor es controlar nuestras emociones.
- 51 Desearía que la gente no me culpara a mí cuando algo sale mal.
- 52 Creo que yo soy mi peor enemigo.
- 53 Tengo pocas lazos afectivos fuertes con otras personas.
- 54 Me pongo ansioso si estoy con personas que no conozco bien.
- 55 Es correcto tratar de burlar la ley, sin dejar de cumplirla.
- 56 Hago mucho por los demás, pero hacen poco por mí.
- 57 Siempre he sentido que las personas no tienen una buena opinión de mí.

- 58 Me tengo mucha confianza.
- 59 Sistemáticamente ordeno mis papeles y materiales de trabajo.
- 60 Mi experiencia me ha enseñado que las cosas buenas duran poco.
- 61 Algunos dicen que me gusta hacerme la víctima.
- 62 Me siento mejor cuando estoy solo.
- 63 Me pongo más tenso que los demás frente a situaciones nuevas.
- 64 Generalmente trato de evitar las discusiones, por más que esté convencido de tener razón.
- 65 Busco situaciones novedosas y excitantes para mí.
- 66 Hubo épocas en que mis padres tuvieron problemas por mi comportamiento.
- 67 Siempre termino mi trabajo antes de descansar.
- 68 Otros consiguen cosas que yo no logro.
- 69 A veces siento que merezco ser infeliz.
- 70 Espero que las cosas tomen su curso antes de decidir qué hacer.
- 71 Me ocupo más de los otros que de mí mismo.
- 72 A menudo creo que mi vida va de mal en peor.
- 73 El solo estar con otras personas me hace sentir inspirado.
- 74 Cuando manejo siempre controlo las señales sobre límites de velocidad y cuido no excederme.
- 75 Uso mi cabeza y no mi corazón para tomar decisiones.
- 76 Me guío por mis intuiciones más que por la información que tengo sobre algo.
- 77 Jamás envidio los logros de los otros.
- 78 En la escuela, me gustaron más las materias prácticas que las teóricas.
- 79 Planifico las cosas con anticipación y actúo enérgicamente para que mis planes se cumplan.
- 80 Mi corazón maneja mi cerebro.
- 81 Siempre puedo ver el lado positivo de la vida.
- 82 A menudo espero que alguien solucione mis problemas.
- 83 Hago lo que quiero, sin pensar cómo va a afectar a otros.
- 84 Reacciono con rapidez ante cualquier situación que pueda llegar a ser un problema para mí.
- 85 Sólo me siento una buena persona cuando ayudo a los demás.
- 86 Si algo sale mal, aunque no sea muy importante, se me arruina el día.
- 87 Disfruto más de mis fantasías que de la realidad.
- 88 Me siento satisfecho con dejar que las cosas ocurran sin interferir.
- 89 Trato de ser más lógico que emocional.
- 90 Prefiero las cosas que se pueden ver y tocar antes que las que sólo se imaginan.
- 91 Me resulta difícil ponerme a conversar con alguien que acabo de conocer.
- 92 Ser afectuoso es más importante que ser frío y calculador.
- 93 Las predicciones sobre el futuro son más interesantes para mí que los hechos del pasado.
- 94 Me resulta fácil disfrutar de las cosas.
- 95 Me siento incapaz de influir sobre el mundo que me rodea.
- 96 Vivo en términos de mis propias necesidades, no basado en las de los demás.
- 97 No espero que las cosas pasen, hago que sucedan como yo quiero.
- 98 Evito contestar mal aun cuando estoy muy enojado.
- 99 La necesidad de ayudar a otros guía mi vida.
- 100 A menudo me siento muy tenso, a la espera de que algo salga mal.
- 101 Aun cuando era muy joven, jamás intenté copiar en un examen.
- 102 Siempre soy frío y objetivo al tratar con la gente.
- 103 Prefiero aprender a manejar un aparato antes que especular sobre por qué funciona de ese modo.
- 104 Soy una persona difícil de conocer bien.
- 105 Paso mucho tiempo pensando en los misterios de la vida.
- 106 Manejo con facilidad mi cambio en los estados de ánimo.
- 107 Soy algo pasivo y lento en temas relacionados con la organización de mi vida.
- 108 Hago lo que quiero sin importarme el complacer a otros.
- 109 Jamás haré algo malo, por más fuerte que sea la tentación de hacerlo.
- 110 Mis amigos y familiares recurren a mí para encontrar afecto y apoyo.
- 111 Aun cuando todo está bien, generalmente pienso en que pronto va a empeorar.
- 112 Planifico con cuidado mi trabajo antes de empezar a hacerlo.
- 113 Soy impersonal y objetivo al tratar de resolver un problema.
- 114 Soy una persona realista a la que no le gustan las especulaciones.
- 115 Algunos de mis mejores amigos desconocen realmente lo que yo siento.
- 116 La gente piensa que soy una persona más racional que afectiva.
- 117 Mi sentido de realidad es mejor que mi imaginación.
- 118 Primero me preocupo por mí y después por los demás.
- 119 Dedico mucho esfuerzo a que las cosas me salgan bien.
- 120 Siempre mantengo mi compostura, sin importar lo que esté pasando.
- 121 Demuestro mucho afecto hacia mis amigos.
- 122 Pocas cosas me han salido bien.

- 123 Me gusta conocer gente nueva y saber cosas sobre sus vidas.
- 124 Soy capaz de ignorar aspectos emocionales y afectivos en mi trabajo.
- 125 Prefiero ocuparme de realidades más que de posibilidades.
- 126 Necesito mucho tiempo para poder estar a solas con mis pensamientos.
- 127 Los afectos del corazón son más importantes que la lógica de la mente.
- 128 Me gustan más los soñadores que los realistas.
- 129 Soy más capaz que los demás de reírme de los problemas.
- 130 Creo que es poco lo que puedo hacer yo, así que prefiero esperar a ver qué pasa.
- 131 Nunca me pongo a discutir, aunque esté muy enojado.
- 132 Expreso lo que pienso de manera franca y abierta.
- 133 Me preocupo por el trabajo que hay que realizar y no por lo que siente la gente que participa de su realización.
- 134 Trabajar con ideas creativas sería lo ideal para mí.
- 135 Soy el tipo de persona que no se toma la vida muy en serio, prefiero ser más espectador que actor.
- 136 Me desagrada depender de alguien en mi trabajo.
- 137 Trato de asegurar que las cosas salgan como yo quiero.
- 138 Disfruto más de las realidades concretas que de las fantasías.
- 139 Montones de hechos pequeños me ponen de mal humor.
- 140 Aprendo mejor observando y hablando con la gente.
- 141 No me satisface dejar que las cosas sucedan y simplemente contemplarlas.
- 142 No me atrae conocer gente nueva.
- 143 Pocas veces sé cómo mantener una conversación.
- 144 Siempre tengo en cuenta los sentimientos de las otras personas.
- 145 Confío más en mis intuiciones que en mis observaciones.
- 146 Trato de no actuar hasta saber qué van a hacer los demás.
- 147 Me gusta tomar mis propias decisiones, evitando los consejos de otros.
- 148 Muchas veces me siento muy mal sin saber por qué.
- 149 Me gusta ser muy popular, participar en muchas actividades sociales.
- 150 Raramente cuento a otros lo que pienso.
- 151 Me entusiasman casi todas las actividades que realizo.
- 152 En mí es una práctica constante depender de mí mismo y no de otros.
- 153 La mayor parte del tiempo la dedico a organizar los acontecimientos de mi vida.
- 154 No hay nada mejor que el afecto que se siente estando en medio del grupo familiar.
- 155 Algunas veces estoy tenso o deprimido sin saber por qué.
- 156 Disfruto conversando sobre temas o sucesos míticos.
- 157 Decido cuáles son las cosas prioritarias y luego actúo firmemente para poder lograrlas.
- 158 No dudo en orientar a las personas hacia lo que creo que es mejor para ellas.
- 159 Me enorgullece ser eficiente y organizado.
- 160 Me desagradan las personas que se convierten en líderes sin razones que lo justifiquen.
- 161 Soy ambicioso.
- 162 Sé cómo seducir a la gente.
- 163 La gente puede confiar en que voy a hacer bien mi trabajo.
- 164 Los demás me consideran una persona más afectiva que racional.
- 165 Estaría dispuesto a trabajar mucho tiempo para poder llegar a ser alguien importante.
- 166 Me gustaría mucho poder vender nuevas ideas o productos a la gente.
- 167 Generalmente logro persuadir a los demás para que hagan lo que yo quiero que hagan.
- 168 Me gustan los trabajos en los que hay que prestar mucha atención a los detalles.
- 169 Soy muy introspectivo, siempre trato de entender mis pensamientos y emociones.
- 170 Confío mucho en mis habilidades sociales.
- 171 Generalmente puedo evaluar las situaciones rápidamente, y actuar para que las cosas salgan como yo quiero.
- 172 En una discusión soy capaz de persuadir a casi todos para que apoyen mi posición.
- 173 Soy capaz de llevar a cabo cualquier trabajo, pese a los obstáculos que puedan presentarse.
- 174 Como si fuera un buen vendedor, puedo influir sobre los demás exitosamente, con modales agradables.
- 175 Conocer gente nueva es un objetivo importante para mí.
- 176 Al tomar decisiones creo que lo más importante es pensar en el bienestar de la gente involucrada.
- 177 Tengo paciencia para realizar trabajos que requieren mucha precisión.
- 178 Mi capacidad para fantasear es superior a mi sentido de realidad.
- 179 Estoy motivado para llegar a ser uno de los mejores en mi campo de trabajo.
- 180 Tengo una forma de ser que logra que la gente enseguida guste de mí.

- 123 Me gusta conocer gente nueva y saber cosas sobre sus vidas.
- 124 Soy capaz de ignorar aspectos emocionales y afectivos en mi trabajo.
- 125 Prefiero ocuparme de realidades más que de posibilidades.
- 126 Necesito mucho tiempo para poder estar a solas con mis pensamientos.
- 127 Los afectos del corazón son más importantes que la lógica de la mente.
- 128 Me gustan más los soñadores que los realistas.
- 129 Soy más capaz que los demás de reírme de los problemas.
- 130 Creo que es poco lo que puedo hacer yo, así que prefiero esperar a ver qué pasa.
- 131 Nunca me pongo a discutir, aunque esté muy enojado.
- 132 Expreso lo que pienso de manera franca y abierta.
- 133 Me preocupa por el trabajo que hay que realizar y no por lo que siente la gente que participa de su realización.
- 134 Trabajar con ideas creativas sería lo ideal para mí.
- 135 Soy el tipo de persona que no se toma la vida muy en serio, prefiero ser más espectador que actor.
- 136 Me desagrada depender de alguien en mi trabajo.
- 137 Trato de asegurar que las cosas salgan como yo quiero.
- 138 Disfruto más de las realidades concretas que de las fantasías.
- 139 Montones de hechos pequeños me ponen de mal humor.
- 140 Aprendo mejor observando y hablando con la gente.
- 141 No me satisface dejar que las cosas sucedan y simplemente contemplarlas.
- 142 No me atrae conocer gente nueva.
- 143 Pocas veces sé cómo mantener una conversación.
- 144 Siempre tengo en cuenta los sentimientos de las otras personas.
- 145 Confío más en mis intuiciones que en mis observaciones.
- 146 Trato de no actuar hasta saber qué van a hacer los demás.
- 147 Me gusta tomar mis propias decisiones, evitando los consejos de otros.
- 148 Muchas veces me siento muy mal sin saber por qué.
- 149 Me gusta ser muy popular, participar en muchas actividades sociales.
- 150 Raramente cuento a otros lo que pienso.
- 151 Me entusiasman casi todas las actividades que realizo.
- 152 En mí es una práctica constante depender de mí mismo y no de otros.
- 153 La mayor parte del tiempo lo dedico a organizar los acontecimientos de mi vida.
- 154 No hay nada mejor que el afecto que se siente estando en medio del grupo familiar.
- 155 Algunas veces estoy tenso o deprimido sin saber por qué.
- 156 Disfruto conversando sobre temas o sucesos míticos.
- 157 Decido cuáles son las cosas prioritarias y luego actúo firmemente para poder lograrlas.
- 158 No dudo en orientar a las personas hacia lo que creo que es mejor para ellas.
- 159 Me enorgullece ser eficiente y organizado.
- 160 Me desagrada las personas que se convierten en líderes sin razones que lo justifiquen.
- 161 Soy ambicioso.
- 162 Sé cómo seducir a la gente.
- 163 La gente puede confiar en que voy a hacer bien mi trabajo.
- 164 Los demás me consideran una persona más afectiva que racional.
- 165 Estaría dispuesto a trabajar mucho tiempo para poder llegar a ser alguien importante.
- 166 Me gustaría mucho poder vender nuevas ideas o productos a la gente.
- 167 Generalmente logro persuadir a los demás para que hagan lo que yo quiero que hagan.
- 168 Me gustan los trabajos en los que hay que prestar mucha atención a los detalles.
- 169 Soy muy introspectivo, siempre trato de entender mis pensamientos y emociones.
- 170 Confío mucho en mis habilidades sociales.
- 171 Generalmente puedo evaluar las situaciones rápidamente, y actuar para que las cosas salgan como yo quiero.
- 172 En una discusión soy capaz de persuadir a casi todos para que apoyen mi posición.
- 173 Soy capaz de llevar a cabo cualquier trabajo, pese a los obstáculos que puedan presentarse.
- 174 Como si fuera un buen vendedor, puedo influir sobre los demás exitosamente, con modales agradables.
- 175 Conocer gente nueva es un objetivo importante para mí.
- 176 Al tomar decisiones creo que lo más importante es pensar en el bienestar de la gente involucrada.
- 177 Tengo paciencia para realizar trabajos que requieren mucha precisión.
- 178 Mi capacidad para fantasear es superior a mi sentido de realidad.
- 179 Estoy motivado para llegar a ser uno de los mejores en mi campo de trabajo.
- 180 Tengo una forma de ser que logra que la gente enseguida guste de mí.



COPE (Inventario de estilos de afrentamiento)

INVENTARIO ESTILOS DE AFRONTAMIENTO COPE

(Carver, Scheier y Weintraub, 1989, Miami, Estados Unidos)

Instrucciones:

Un estilo de afrontamiento es la manera que cada uno elige para enfrentar el estrés. A continuación, se te presentará diferentes afirmaciones que representan distintos estilos de afrontamiento que se puede observar en las personas.

Para los objetivos de esta investigación, deberás responder lo que haces habitualmente en un contexto deportivo, es decir, que estilos usas para evitar el estrés que te puede causar la disciplina que prácticas.

Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

1 = Casi nunca hago esto

2= A veces hago esto

3= Usualmente hago esto

4= Hago esto con mucha frecuencia

¿Qué es lo que *tú generalmente* haces o sientes cuando experimentas situaciones difíciles, estresantes, al practicar o competir en tu disciplina deportiva?

AFIRMACIONES	1	2	3	4
1.- Me esfuerzo mucho con tal de superar mis debilidades.				
2.- Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar las dificultades.				
3.- Me dedico solamente a mis disciplina deportiva y dejo de lado todo lo demás.				
4.- Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar las dificultades.				
5.- Pregunto a personas con dificultades similares a las mías lo que hicieron para solucionarlos.				
6.- Le cuento a alguien cómo me siento.				
7.- Trato de encontrar el lado positivo de las dificultades.				
8.- Aprendo a vivir con mis debilidades.				
9.- Le pido a Dios que me ayude.				
10.- Me molesto y expreso todo lo que siento.				
11.- Me rehúso a creer que eso ha sucedido.				
12.- dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.				
13.- Me dedico a otra cosa para no pensar en los problemas que me presenta la práctica de mi deporte.				
14.- Me esfuerzo mucho por hacer algo respecto a las dificultades que se me presentan				
15.- Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar el problema.				
16.- Si en necesario, dejo de lado otras cosas.				
17.- No hago nada hasta que la situación se aclare.				
18.- Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.				
19.- Busco el apoyo de amigos o parientes.				
20.- Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.				
21.- Acepto el problema y el hecho de que no puedo cambiarlos.				
22.- Pongo mi confianza en Dios.				
23.- Expreso lo que siento.				
24.- Me hago la idea de que nada ha ocurrido.				

25.- Dejo de intentar conseguir lo que quiero.				
26.- Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.				
27.- Hago paso a paso lo que debe hacerse para solucionar mejorar.				
28.- Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.				
29.- No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.				
30.- Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.				
31.- Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.				
32.- Le cuento a alguien cómo me siento.				
33.- Aprendo algo bueno de mis problemas.				
34.- Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.				
35.- Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36.- Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.				
37.- Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.				
38.- Reconozco que y dejo de hacer algo por resolver las dificultades que se me presentan.				
39.- Pienso en cosas diferentes al deporte.				
40.- Hago lo que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
41.- Pienso en cómo podría enfrentar mejor las situaciones				
42.- Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver una dificultad.				
43.- Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44.- Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema.				
45.- Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.				
46.- Trato que las dificultades me ayuden a madurar.				
47.- Acepto la realidad de lo sucedido.				
48.- Rezo más que de costumbre.				
49.- Me molesto y me doy cuenta de ello.				
50.- Me digo "no puedo creer que esto me esté pasando a mí".				
51.- Me esfuerzo menos por buscar soluciones				
52.- Duermo más de lo usual.				