

Universidad de Lima  
Facultad de Psicología  
Carrera de Psicología



# **RELACIÓN ENTRE EL MANEJO DEL ESTRÉS Y FORTALEZA MENTAL EN TRIATLETAS DE LIMA METROPOLITANA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

**FRANCO ANDRE ARIAS AVALOS**

**Código 20132544**

**SAMANTHA STEPHANIE DEL BUSTO INGUNZA**

**Código 20132729**

**Asesor**

Jorge David Moreno Peña

Lima- Perú

agosto del 2024





**RELACIÓN ENTRE EL MANEJO DEL  
ESTRÉS Y FORTALEZA MENTAL EN  
TRIATLETAS DE LIMA METROPOLITANA**

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>RESUMEN Y ABSTRACT</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	11
1.1 Descripción del Problema.....	11
1.2 Justificación y relevancia.....	14
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	16
2.1 Antecedentes del Triatlón.....	16
2.1.1 Historia y características.....	18
2.1.2 Preparación de triatletas.....	18
2.2 Estrés.....	19
2.2.1 Estrés en el contexto deportivo.....	19
2.2.2 Psicobiología del estrés.....	20
2.2.3 Teoría del estrés basada en el estímulo.....	21
2.2.4 Enfoque biopsicosocial.....	21
2.2.5 Características de las situaciones de estrés.....	22
2.3 Fortaleza Mental.....	22

2.3.1 Componentes de la Fortaleza Mental.....	23
2.3.2 Variables relacionadas con la Fortaleza Mental.....	24
2.4 Fortaleza Mental y Estrés en el Deporte.....	24

<b>CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES.....</b>	<b>26</b>
3.1 Objetivos.....	26
3.2 Hipótesis.....	26
3.3 Definición de variables.....	27
3.3.1 Fortaleza Mental.....	27
3.3.2 Manejo del estrés.....	27

<b>CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA.....</b>	<b>28</b>
4.1 Tipo y alcance.....	28
4.2 Diseño correlacional.....	28
4.3 Participantes.....	28
4.4 Técnicas de recolección de datos.....	30
4.4.1 Ficha sociodemográfica.....	30
4.4.2 <i>Cuestionario de fortaleza mental en el deporte.....</i>	<i>30</i>
4.4.3 <i>Escala de percepción global del estrés.....</i>	<i>31</i>
4.5 Procedimiento de recolección de la información.....	32

<b>CAPÍTULO V: RESULTADOS.....</b>	<b>34</b>
5.1 Análisis descriptivos.....	34

5.2 Estadística Inferencial.....	35
<b>CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN.....</b>	<b>42</b>
<b>CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES.....</b>	<b>46</b>
<b>CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES.....</b>	<b>47</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>48</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características de la muestra.....	30
Tabla 2. Estadísticos Descriptivos.....	34
Tabla 3. Análisis de Normalidad poblacional: Prueba de Shapiro- Wilk.....	35
Tabla 4. Prueba de U de Mann Whitney (Por sexo).....	36
Tabla 5. Correlación entre las variables de estudio .....	37
Tabla 6. Prueba de U de Mann Whitney (Por pertenecer al seleccionado nacional).....	38
Tabla 7. Comparación por pertenecer al seleccionado nacional.....	39
Tabla 8. Prueba de U de Mann Whitney por días de entrenamiento.....	40
Tabla 9. Grupos Descriptivos.....	41
Tabla 10. Comparación por horas de entrenamiento: H. de Kruskal- Wallis.....	42

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Permiso de autores para utilizar el <i>Cuestionario de Fortaleza Mental para Deportistas</i> y <i>Escala de Percepción Global del Estrés</i> .....	58
Anexo 2: <i>Cuestionario de Fortaleza Mental para Deportistas</i> .....	59
Anexo 3: <i>Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE-14)</i> .....	60
Anexo 4: Resultados por ítems para el <i>Cuestionario de Fortaleza Mental para deportistas</i> .....	62
Anexo 5: Resultados por ítems para la <i>Escala de Percepción Global del Estrés para deportistas</i> .....	67
Anexo 6: Consentimiento Informado.....	68
Anexo 7: Validación de jueces para la adaptación de la <i>Escala de Percepción Global del Estrés para Deportistas</i> .....	71
Anexo 8: Evidencias de validez de la estructura interna: estimador DWLS por ser variables ordinales.....	74



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar la relación entre fortaleza mental y manejo del estrés en triatletas de Lima Metropolitana. Se aplicó el *Cuestionario de Fortaleza mental para deportistas* (CFMD) y la *Escala de Percepción Global de Estrés* (EPGE) a una muestra de 206 triatletas entre 18 y 75 años. Los resultados mostraron que, a mayor fortaleza mental, mayor es el manejo de estrés, manteniendo una relación directa respecto a la muestra de 206 personas examinadas, según el sexo, el nivel de profesionalización (seleccionados nacionales, federados y amateurs) y horas de entrenamiento. Asimismo, se hallaron diferencias significativas entre la dimensión *confianza* de fortaleza mental y *eustrés* según el sexo, siendo los hombres lo que tienen mayor confianza. Con respecto al grupo de seleccionados nacionales, estos obtuvieron mayores niveles de fortaleza mental en comparación con el grupo amateur y federados. Por último, los triatletas que entrenan de 3-5 días presentan mayores niveles de *distrés* a diferencia de los que entrenan 6 o todos los días de la semana. Se considera la importancia de profundizar en estas variables en el triatlón para crear planes de intervención psicológica, como complemento fundamental de los entrenamientos.

*Palabras clave:* Fortaleza mental, Triatlón, Estrés.

## ABSTRACT

The present research aimed to evaluate the relation between mental strength and stress management in triathletes from Metropolitan Lima. The Mental Toughness Questionnaire for athletes (CFMD) and the Global Perception of Stress Scale (EPGE) were applied to a sample of 206 triathletes between 18 and 75 years old. The results showed that the greater the mental strength of the triathlete, the greater their stress management. Subjects were categorized according to sex, level of professionalization (national, federated, and amateur teams) and hours of training. Significant differences were observed between the confidence dimensions of mental strength and eustress according to gender, with men having the greatest confidence. Regarding the group of national teams, they obtained higher levels of mental strength compared to the amateur and federated groups. Finally, the triathletes who trained 3 to 5 days per week had higher levels of distress than the ones who trained 6 or 7 days per week. The importance of delving into these variables in triathlons is considered to create psychological intervention plans, as a fundamental complement to training.

*Keywords:* Mental strength, Triathlon, Stress.

## **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1. 1 Descripción del problema**

El manejo del estrés en deportistas es fundamental para optimizar su desempeño, ya que afronta presiones por la alta exigencia e intensidad del deporte. Los elevados niveles de estrés se relacionan negativamente con la salud, bienestar y rendimiento deportivo, afectando al deportista tanto a nivel social, personal, psicosocial e intelectual. Influye asimismo sobre otras variables como los niveles de atención, la motivación, la autoconfianza y el ajuste emocional (González et al., 2017).

El triatlón es una de las actividades deportivas más exigentes del mundo, caracterizada por ser de desempeño individual y de resistencia, que combina en una sola práctica tres disciplinas: natación, ciclismo y atletismo (Aguirre, 2016). Al considerarse un deporte de alto rendimiento, en el cual el deportista tiene una alta práctica deliberada de 1 a 3 horas diarias y 5 a 7 días a la semana (García- Naveira, 2010) el mismo puede llegar a presentar estrés, el cual está relacionado a otras variables como la ansiedad, y de igual manera a las presiones que surjan con la competencia en cuestión (Guerra et al., 2017).

El estrés presentado se produce por las exposiciones constantes de cargas físicas, emocionales o psicológicas excesivas para la persona. La ansiedad por su parte es el fenómeno en el cual la persona se anticipa al peligro o a lo desconocido que considere como amenaza y por último, las presiones que pueden sufrir los deportistas por el gran nivel de responsabilidades que deben cumplir para mantener un nivel de vida saludable y tener un óptimo desempeño (Nieri, 2007).

En el contexto deportivo, se ha observado que el estrés y la falta de estrategias efectivas para su manejo pueden llevar a problemas de salud mental, riesgo de lesiones y disminución del rendimiento. Esto puede surgir por la presión competitiva, expectativas personales, desgaste físico y el equilibrio entre el deporte y la vida personal. En la actualidad se ha identificado que el estrés dentro de la práctica del deporte competitivo y/o de alto rendimiento es generado tanto por la carga de entrenamiento y por situaciones muy diversas que generan estrés psicológico en el atleta

y ponen a prueba su capacidad de asimilación y afrontamiento. Además de ello, debe de hacer frente a otros estresores no específicos de la práctica deportiva, ya que los atletas no están exentos de las demandas de la vida cotidiana, como las relacionadas con áreas académico/laboral, familiar y social, y la fatiga acumulada de la carga de entrenamiento de días consecutivos, los cuales pudiesen afectar su capacidad de recuperación tanto física como psicológica y generando un desbalance en éste (Reynoso Sánchez, 2018).

Giesenow (2017), indica que un componente fundamental para el óptimo desempeño en el deporte es la fortaleza mental. No basta tan solo con una buena preparación física o técnica para hablar de un deportista exitoso. Este es el punto principal para trabajar en la preparación psicológica de todo deportista, sobre todo si es que se trata de un deporte de alta carga como el triatlón, debe ser vista como un proceso dinámico donde se manifiestan respuestas de todos los problemas existenciales de las personas. No se limita exclusivamente en cómo las personas luchan con las dificultades, sino también a la visualización de los obstáculos como desafíos, manteniendo un rendimiento óptimo y constante (Rosado et al., 2013). Muchas veces, el triatleta puede ya haber practicado todo lo que debe hacer durante una competencia, teniendo toda la preparación física y técnica que se necesita para dicha disciplina, pero en un momento importante en el que debe mostrar su mejor desempeño, producto de su entrenamiento de la temporada, puede no lograr hacerlo si es que no cuenta con el desarrollo de esta variable ya que dicho deporte requiere que el triatleta tenga una gran fuerza mental, manejo del estrés, dominio de sus conductas, pensamientos y emociones, confianza de sus capacidades y usar la concentración para enfocarse en la actuación deportiva del momento, confiando igualmente en su proceso (Jiménez, 2019). López (2018), por su parte, destaca que la perseverancia, esfuerzo y persistencia son usualmente reportadas como características de personas con altos niveles de fortaleza mental. Del mismo modo, Cowden et al. (2016), señalan que mayores niveles de fortaleza mental tienden a reducir los niveles de estrés durante las competencias, teniendo un mayor dominio sobre las situaciones estresantes. Mallol et al. (2015) indican que el deportista no debe permitir que las emociones negativas como el enojo, la frustración o la rabia guíen su mentalidad, ya que esto sacará al triatleta de la competencia, lo desconcentrará y su inversión de energía será inadecuada, resultando en un desempeño deficiente. Por ello, se buscará conocer cómo este grupo de triatletas peruanos manejan estas situaciones, cómo lidian

con el estrés previo a la carrera y cómo está estructurada su fortaleza mental para no dejar que las emociones o pensamientos negativos afecten su rendimiento durante la competencia.

A nivel mundial, de acuerdo a World Triathlon (2023), se estima que a nivel mundial hay entre 2-4 millones de personas que practican triatlón, esto representaría un porcentaje pequeño de la población mundial, lo que vendría a ser un 0.03% a 0.05%. En el Perú, el triatlón es un deporte que aún está en crecimiento; de acuerdo a la Federación Deportiva Nacional de Triatlón (n.d), se estima que hay entre 1500 a 2000 atletas a nivel nacional, lo cual representaría entre un 0.0043% a un 0.0057% de la población.

Sin embargo, actualmente, triatletas peruanos están dejando el nombre del país en alto en distintas competencias tanto nacionales como internacionales (Zanatta, 2017), tal como lo hizo el triatleta peruano Salvador Ruiz, quien participó en el campeonato mundial de Ironman en Kona, Hawái, logrando un tiempo de 09 horas, 08 minutos, llegando a posicionarse en el puesto 35 de su categoría y 161 en la general de 2305 deportistas que son considerados los mejores triatletas del mundo. Un tiempo jamás logrado por otro triatleta peruano (Vargas, 2018). Incluso hasta los jóvenes peruanos han logrado dejar una marca en este deporte que demanda mucho tiempo, esfuerzo y disciplina. El caso de Naomi Espinoza, una deportista de 16 años que en el año 2018 logró convertirse en la primera triatleta peruana, menor de edad, en clasificar a una competencia de nivel olímpico, compitiendo a la par con varios países de Latinoamérica (Publimetro, 2018). Ello es evidencia que, desde pequeños, los deportistas cuentan con una preparación física exhaustiva para este tipo de eventos (Dantas, 2019).

De acuerdo con lo establecido por Medrano et al. (2017), la fortaleza mental y el estrés funcionan de manera distinta en hombres y mujeres, lo cual puede deberse a las diferencias en las oportunidades que se presentan en el contexto deportivo, por ello se consideró pertinente evaluar cómo funcionará la fortaleza mental y el estrés tanto en hombres como en mujeres. López Aguayo (2018) por su parte, señaló en una investigación realizada a un grupo de deportistas que la fortaleza mental está directamente relacionada a los días/horas de entrenamiento a la semana que tienen los evaluados, ya que esto los llevará a tener un mejor reconocimiento y experiencia en una actividad específica, a su vez, tendrán una mayor confianza en sí mismos y un mejor manejo del estrés; por ello se considera relevante analizar si es que la fortaleza mental

y el estrés funcionan de la misma manera en relación a las horas de entrenamiento de los deportistas.

Por último, se buscó evaluar las diferencias en el manejo del estrés y la fortaleza mental en los triatletas con diferentes niveles de profesionalización, es decir, los amateurs, los pertenecientes al seleccionado nacional y los federados. De acuerdo con lo establecido por Mamani et al. (2020), los deportistas pertenecientes a la élite presentan mayores niveles de autoconfianza en sí mismos a comparación de otras personas que no se encuentran dentro de este nivel profesional, lo cual les permite tener un mejor rendimiento. Por ello, se consideró conveniente explorar las diferencias que podrían existir en cuanto a la fortaleza mental y el manejo del estrés entre estos grupos.

Con todo lo señalado anteriormente, es pertinente plantear la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre el manejo del estrés y la fortaleza mental en un grupo de triatletas de Lima Metropolitana? Asimismo, ver si existen diferencias en la fortaleza mental y manejo del estrés según el sexo, horas de entrenamiento y el nivel de profesionalización de los triatletas: ¿Funcionará de la misma manera la fortaleza mental y el estrés en hombres y mujeres? ¿Tener las mismas horas de entrenamiento semanales hará que funcione igual la fortaleza mental y el manejo del estrés en los triatletas? ¿Tener diferente nivel de profesionalización hará que se presente de la misma manera el estrés y la fortaleza mental?

## **1.2 Justificación y relevancia**

El triatlón al ser considerado un deporte de resistencia, debido a las horas y días dedicados al entrenamiento (Rodríguez, 2016), se requiere que el deportista desarrolle un adecuado manejo del estrés y fortaleza mental para poder tener un óptimo desempeño en la carrera. En relación con lo examinado en la literatura, estos componentes proporcionan mecanismos que mantienen e incrementan el rendimiento del atleta. No obstante, no existen estudios del desarrollo de estas variables en triatletas, por lo que se ha considerado importante desarrollar la presente investigación para contribuir a los deportes de alto rendimiento como el triatlón. Por ejemplo, una investigación dentro del campo de la psicología deportiva enfocada al Muay Thai tenía como objetivo desarrollar un programa de intervención que logre reforzar elementos relacionados con la fortaleza

mental y la gestión del estrés entre los competidores de esta disciplina. Durante la competencia no solo se toma a consideración el cansancio físico, sino también el desgaste mental que conlleva lidiar con la presión del momento, ansiedad y el estado mental del participante (Limón, 2018).

Dentro de este contexto, el manejo del estrés y la fortaleza mental tienen relevancia al momento que el deportista se encuentra compitiendo y días previos a la competencia, ya que mientras mayor sea su fortaleza mental, mayor será el manejo del estrés y por ende, su desempeño será mejor (Cowden et al., 2016). Muchas veces el deportista y entrenador no invierten tiempo en mejorar las capacidades psicológicas, las cuales son las que fortalecen el trabajo de los entrenamientos en situaciones clave como lo son las competencias (Jiménez, 2019), como lo son dichas variables, las cuales representan una ventaja psicológica en el triatlón ya que le posibilitará enfrentar mejor las demandas del deporte a diferencia de sus oponentes y de igual manera le permitirá ser más consistente, más decidido, concentrado, confiado y tener un mejor control sobre la presión (Giesenow, 2017). Ambas caracterizan unos de los requisitos más necesarios durante la actividad deportiva debido a las exigencias psicológicas que demanda la misma dinámica y, asimismo, se deben trabajar en la preparación psicológica de todos los deportistas, pero sobre todo en los deportes de alta intensidad como lo es el triatlón (Jiménez, 2019). Al ser la fortaleza mental y el manejo del estrés condiciones muy relevantes para el rendimiento deportivo, se busca indagar las diferencias que existen entre ambos sexos, ya que en anteriores investigaciones se encuentran diferencias significativas entre ambas variables, es decir, entre hombres y mujeres deportistas, siendo los hombres los que tienen una mayor fortaleza mental y manejo del estrés en un contexto deportivo (Medrano et al., 2017). Dichas variables igualmente pueden presentarse de distintas formas de acuerdo con el nivel de profesionalización de los triatletas y los días de entrenamiento que tienen a la semana, siendo los pertenecientes al seleccionado nacional los que tienen una mayor confianza en sí mismos, por un mayor número de horas de entrenamientos y competencias, llevándolos así a tener una mayor fortaleza mental y un mejor manejo del estrés con relación a los amateurs y federados (Mamani et al., 2020).

Cabe señalar la relevancia que tiene dicho estudio a la Psicología Deportiva, ya que en el Perú no se encuentran aportes relacionados al triatlón y a los procesos psicológicos implicados en este deporte. Aportará, además, información valiosa a esta

rama, ya que puede servir como un insumo para la realización de planes de entrenamiento para las disciplinas de alta intensidad.

Por otro lado, el Perú se encuentra en un proceso de crecimiento en cuanto al tema deportivo, con la clasificación de Perú al mundial de Rusia en el 2018 y la realización de los XVIII Juegos Panamericanos y VI Juegos Parapanamericanos en nuestra capital. El primero significó el retorno del país a una cita mundialista luego de 36 años, es por ello que luego de alcanzar esta clasificación en noviembre del 2017, este hecho impulsó todo el campo deportivo (Holguín, 2018). En este mismo contexto, cabe destacar la importancia de los XVIII Juego Panamericanos y los VI Juegos Parapanamericanos, para el desarrollo del deporte en el país. Uno de estos temas es el legado deportivo que se dejará, es decir, la conciencia e importancia de practicar deporte en el país, ya que se presenciara en directo las competencias y la población será partícipe de una ola deportiva que impactará a futuras generaciones. De igual manera, este hecho dejará un legado educativo, relacionado con la conciencia sobre la relación que existe entre la práctica del deporte, desarrollo social y educación (Semino, 2019).

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Antecedentes del Triatlón**

Las investigaciones en el mundo deportivo en la actualidad principalmente se orientan a desarrollar temáticas importantes y necesarias para los deportistas. Algunos temas que son relevantes giran en torno a la preparación de los diferentes deportistas de alta competitividad en cuanto a su entrenamiento físico, estilo de vida, nutrición y el descanso fundamental para su recuperación física. Por ejemplo, Capdevila et al. (2015), realizaron una investigación donde se comparó a 2 grupos grandes de jóvenes estudiantes y cómo un estilo de vida sumergido en el deporte influye en el rendimiento académico; un grupo estaba integrado por deportistas de múltiples disciplinas competitivas y el otro grupo estuvo conformado por estudiantes no deportistas. Los resultados de dicha investigación indicaron que los deportistas obtienen mejor rendimiento académico, sumándole unos mejores hábitos de estudio, ya que logran una planificación más eficiente de sus tiempos, y no tienden al ocio sedentario. Esto es un



caso que coloca al estilo de vida deportivo como total beneficiario en otras áreas vitales de las personas. Respecto a otro de los elementos que contribuyen a un estilo de vida deportivo, el aspecto nutricional juega un rol preponderante en la preparación de los deportistas, específicamente en los triatletas, el cual influye en sus estados de ánimo y niveles de energía, los cuales tienden a ser siempre altos, siempre y cuando se siga al pie de la letra los detalles asignados a cada competidor sobre el estilo de alimentación que se debe acatar (Candy, 2019).

Otros temas más enfocados al campo psicológico, como las presiones competitivas, regulación emocional, autoeficacia, resiliencia, ansiedad y autorrealización siguen siendo explorados hasta el día de hoy con el fin de contribuir a la gama de conocimientos dentro de la psicología deportiva (Moran & Toner, 2017).

Tanto los deportistas experimentados como los recién inmersos en las esferas competitivas de su disciplina se encuentran con ideas o situaciones que son capaces de generar presiones que, de no saber lidiar con ellas, pueden afectar el desempeño y, por último, el resultado obtenido, conllevando a sentimientos o comportamientos relacionados al fracaso o culpabilidad, aburrimiento, enfado, ansiedad y cansancio físico. Estas son algunas de las consecuencias psicofísicas, además de algunos síntomas más de índole psicofisiológico como aumento de la frecuencia urinaria, presión alta, insomnio, entre otros (García, 2016).

Cabe mencionar al burnout como una de las variables más exploradas, sea en el mundo clínico, laboral y deportivo, por los niveles de cansancio o desgaste físico / mental que puede ocasionar en la persona, por su multicausalidad; además involucra un costo personal, organizacional y de relaciones interpersonales fundamentales (Sanchez-Narvaez, 2020). Sanchez-Alcaraz y Gomez-Marmol (2014), realizaron un estudio que estuvo dirigido hacia tenistas de alto rendimiento, donde el objetivo establecido era indagar sobre el tipo de relación entre los niveles de burnout y la orientación motivacional, junto con la influencia de las variables demográficas de cada uno. En los resultados se consideraron los 3 factores principales del burnout descritas según Manzano-García y Ayala-Calvo (2013) despersonalización, reducida realización personal y agotamiento emocional. Se encontró que menos del 5% de la población participante (siendo un total de 84 jugadores de tenis entre hombres y mujeres) presentaba altos valores de burnout en las 3 dimensiones de manera simultánea; no

obstante, una gran cantidad de personas contaba con niveles moderados o altos de agotamiento emocional, representado por un 74.1%; de despersonalización, por un 88.6%; y de reducida realización personal, por un 84.1%; dando cuenta que el tipo de entrenamiento de alta intensidad y la frecuencia constante de los mismos influye directamente en estos resultados. El tenis es un deporte exigente que requiere de un régimen muy estricto y demandante de entrenamientos, haciéndolo equiparable con las preparaciones del triatleta.

Ahora, en un estudio reciente enfocado en triatletas, se realizó la evaluación de 2 grupos diferentes sobre niveles de burnout, resiliencia y optimismo que han presentado en toda su etapa de entrenamiento y competencia. Ambos estaban divididos por el tipo de preparación que tenían y la intensidad, siendo un grupo con un entrenamiento que implica distancias más largas que el otro. Se encontró que no solo el grupo que tenía una preparación más intensa no presentaba signos de burnout severo, a excepción de 2 personas, sino que había una relación inversa con los niveles de optimismo, por ende, eran destacados como personas resilientes (Serrano, 2018).

### **2.1.1 Historia y características**

Los orígenes del Triatlón arraigan a finales de los años setenta en Hawái, Estados Unidos. Una pareja perteneciente a la marina americana, John Collins y Judy Collins, lanzaron un desafío en el que se debía realizar de manera consecutiva las tres pruebas más difíciles de la isla de Hawái: 3.8 kilómetros de nado, seguido por 180 Kms en bicicleta (Around Oahu Bike Race) y por último 42.195 kilómetros de carrera a pie (Honolulu Marathon). Es así como se lleva a cabo el primer *Ironman* en el año 1978 y, asimismo, la primera prueba conocida de triatlón. A partir de esto, el triatlón empezó a adquirir un reconocimiento público. Para el año 1989, se crea a nivel internacional la I.T.U. (International Triathlon Union), institución mundial que se dedica a regular a nivel competitivo las normas del triatlón (Fernández, 2014).

El triatlón es un deporte individual de resistencia que combina tres segmentos: natación, ciclismo y carrera. El ganador es el atleta que invierte menos tiempo en la suma de las tres disciplinas. Las distancias para recorrer varían según la modalidad establecidas por la ITU, las cuales son: Distancia Sprint, que incluye 750 mts de

natación, 20 kilómetros de bicicleta y por último 5 kilómetros de carrera a pie. Luego está la distancia Olímpica, la cual incluye 1,500 mts. de natación, 40 kilómetros de bicicleta y 10 kilómetros de carrera. Por último, se tiene la larga distancia, la cual consiste en 3,800 mts de natación, 180 Kms de bicicleta y 42.195 km de carrera a pie. De igual manera existen otras modalidades como la media distancia (1,900mts de natación, 90 Kms de bicicleta y 21 Kms de carrera a pie) pero la ITU considera principalmente las tres primeras mencionadas (Carmona, 2017).

### **2.1.2 Preparación de triatletas**

Actualmente, el triatlón se considera una disciplina deportiva emergente, y cada año aumenta el número de competidores. Debido a la gran demanda psicológica y física para este deporte, es necesario que el triatleta establezca pautas para planificar su preparación y afrontar dicha prueba satisfactoriamente. Para ello, el atleta debe considerar tres aspectos importantes para rendir satisfactoriamente: El primer aspecto es el entrenamiento y la preparación física. Este implica mejorar el rendimiento mediante un entrenamiento planeado, tomando en cuenta el componente aeróbico de varias disciplinas y a la cualidad de la fuerza como complemento de estas. La distribución de las cargas de trabajo y entrenamientos conforman una herramienta necesaria para regular la fatiga proveniente de esfuerzos intensos y prolongados. El segundo aspecto por considerar es la nutrición, en la cual el atleta debe fijar una serie de patrones dietéticos y de suplementación nutricional adecuados al entrenamiento o competición. Se debe prestar atención al porcentaje de grasa corporal, debido a que sirve como referencia sobre el progreso de la persona. Un porcentaje bajo de grasa corporal está asociado con un mejor rendimiento deportivo, por esto la dieta es fundamental. El tercer aspecto a tener en cuenta es el psicológico. El deportista debe prepararse mentalmente para poder afrontar la prueba con éxito. Al ser considerada una prueba de resistencia, a esto se añade reserva de energías acabadas, fatiga, dolor y sufrimiento, por lo que se debe mentalizar al triatleta para esto. Debe existir un grado de compromiso absoluto para que el atleta pueda generar confianza en sí mismo. El atleta debe ser consciente, además, que el superar sus límites físicos puede asumirse como un reto, contribuyendo positivamente a su motivación (Fernández, 2014).

## **2.2 Estrés**

Lazarus et al. (1988), detalla que “el estrés es un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal”. Se destacan los factores psicológicos, cognitivos y el proceso de evaluación.

El estrés es un conjunto de reacciones fisiológicas que el cuerpo produce al encontrarse ante una situación amenazante o desconocida. Un fenómeno que implica estímulos, procesos psicológicos y respuestas que se relacionan entre sí. Supone un estado del organismo distinguido por el sobreesfuerzo. Las respuestas fisiológicas producidas ante situaciones de estrés están asociadas con la actividad del sistema nervioso autónomo y el eje hipotálamo-hipofisario adrenal (Torres & Baillés, 2015; Zárate et al., 2014).

### **2.2.1 Estrés en el contexto deportivo**

Según Gonzales-Campos et al. (2017) las variables psicológicas que se relacionan con la productividad deportiva para la obtención del éxito son la motivación, atención, estrés, autoconfianza, autocontrol, autorregulación, estados de ánimo, habilidades interpersonales y ajuste emocional; así como cargas de entrenamiento que sean muy exigentes física y mentalmente, con el fin de mejorar progresivamente. Las habilidades psicológicas son la base principal de la carrera deportiva del atleta y las que facilitarán sobrellevar los factores estresantes que puedan aparecer e impactar negativamente al deportista a nivel personal, social incluyendo su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial.

Weinberg y Gould (2014) han clasificado 4 etapas del proceso de estrés en un atleta, tomando como referencia el modelo transaccional del estrés planteado por Lazarus y Folkman (1984). Primero se considera a la demanda ambiental o situacional que se presenta como un primer momento, y abarca desde las exigencias físicas del entrenamiento o de las competiciones, así como las psicológicas, las exigencias de los entrenadores, padres y el contexto social para lograr los objetivos auto establecidos de la competición. Posteriormente, el atleta tendrá una percepción subjetiva de las exigencias, lo que conlleva a la emisión de una respuesta que puede ser a nivel fisiológico (por ejemplo, incremento de la frecuencia cardiaca y tensiones musculares) o cognitiva (percepción negativa de la situación, problemas en la concentración).

Finalmente, todo el proceso anterior tendrá efectos comportamentales ante el estímulo estresante, conllevando a la realización exitosa de la situación o un deterioro en el rendimiento del deportista.

### **2.2.2 Psicobiología del estrés**

El término estrés se relaciona a un estado patológico que impacta negativamente al organismo, en el que el individuo reacciona ante situaciones que amenazan su estado regular, y pueden estar sujetas al sentido de supervivencia humano. El cuerpo se organiza para movilizar la energía hacia los tejidos, se agudizan los sentidos y aumenta la velocidad de procesamiento de la información. En el momento en que el sujeto se adapta rápidamente, generando respuestas controladas y precisas, se denomina *eustrés*. No obstante, varios eventos negativos pueden ocasionar respuestas de la persona que implican una adaptación poco exitosa. Cuando estas son prolongadas, se origina una sobrecarga en el organismo que puede tener impactos negativos en la salud de la persona, a esto se le denomina *distrés* (Cruz, 2018).

En lo relacionado a la psicobiología del estrés, el cerebro tiene gran dominio sobre el Sistema Nervioso Central (SNC) en la regulación de hormonas y neurotransmisores. Los intermediarios bioquímicos inducidos por la respuesta neurofisiológica del estrés cumplen una función opuesta a su rol inicialmente protector, creando una desregulación neurobiológica que altera la homeostasis. Estas alteraciones ocasionadas por el estrés crónico en los neurotransmisores y hormonas del SNC provocan un desgaste en múltiples funciones cerebrales, inmunológicas y endocrinas acelerando la posible aparición de enfermedades físicas y mentales, así como también la pérdida de neuronas en el hipocampo, lo cual puede resultar en una reducción del volumen de esta estructura cerebral (Ruiz, 2021).

### **2.2.3 Teoría del estrés basada en el estímulo**

Para el presente estudio, esta teoría será la que se considerará más acorde a lo que se busca, ya que el triatlón o la carrera, podrían ser percibidos como un estresor externo para la persona y esto puede crear un desajuste entre demandas ambientales y recursos disponibles por el atleta (Peiró, 1992). Everly y Lating (2002) explican el estrés aludiendo a los estímulos ambientales externos al individuo y cómo estos alteran el

funcionamiento del organismo. En ese sentido, los estresores son situaciones físicas, emocionales, cognitivas y psicológicas que originan un desequilibrio en el cuerpo. Se concibe el estrés fuera de la persona. Sumado a ello, se distinguen 2 tipos de estresores: el primer tipo de estresor es de carácter psicosocial, el cual se transforma en estresor a través del significado que la persona le asigna. El segundo tipo de estresor está compuesto por los factores biológicos, los cuales asumen este rol por su capacidad para desarrollar cambios bioquímicos en el organismo (Díaz, 2021).

#### **2.2.4 Enfoque Bio-psico-social**

De acuerdo con el enfoque biopsicosocial presentado por Aguirre (2016) el estrés integra tres elementos: psíquico, social y biológico. El autor mencionado hace énfasis en que la falta de recursos del individuo para manejar las exigencias sociales y psicológicas pueden dar paso a enfermedades como la hipertensión, el asma, dolores musculares, problemas cardiovasculares. Del mismo modo, el autor destaca que las personas están más expuestas a las situaciones de estrés, por lo que este se entiende como una transacción entre el individuo y el ambiente. Finalmente, distintas estrategias de afrontamiento harán que el sujeto intente tener el control de la situación estresante y la validez de dichas estrategias lograrán una adaptación efectiva a la situación presentada. Por ello, el enfoque manifiesto es el que más se relaciona con el tema investigado, ya que los triatletas se encuentran más expuestos a estas situaciones de estrés por la intensidad del triatlón.

#### **2.2.5 Características de las situaciones de estrés**

Es importante recalcar que la situación sólo se considerará como estresante si la persona lo percibe como tal. Algunos de los rasgos que pueden ser característicos de dichos acontecimientos son los siguientes: la novedad de la situación, ya que implica que el individuo se acomode a las nuevas demandas, lo cual puede convertirse en amenaza. La falta de información del hecho, debido a que si se produce algún cambio del que no estamos informados qué nos demanda, puede provocar respuestas de estrés. Por otro lado, tenemos la duración o persistencia de la situación de estrés; en otras palabras, cuanto más prolongado sea el estímulo estresor, más fuertes serán las consecuencias negativas. Sumado a ello, tenemos la intensidad del estresor; mientras la severidad

aumente, mayor será la respuesta al estrés. Por último, las alteraciones en las propiedades biológicas del organismo que implican desde el consumo de sustancias nocivas hasta la exposición a condiciones ambientales estresantes (Barona, 1996).

Durante la competencia, los triatletas pueden enfrentarse a una serie de factores que pueden convertirse en una gama de obstáculos psicológicos y físicos como lo es la fatiga corporal que se debe sobrellevar en plena duración de la actividad. Es muy importante enseñar a estos deportistas qué es lo que se está experimentando, en una etapa de preparación a una carrera, a nivel fisiológico, psicológico y técnico, para así poder dirigir los esfuerzos en la dirección adecuada, llegando a los objetivos deseados (Juarros, 2018).

### **2.3 Fortaleza Mental**

Loehr (1992) detalla que “la fortaleza mental es la habilidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de sus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas.

Middleton et al., (2004) define a la fortaleza mental como una perseverancia firme y convicción hacia un objetivo, a pesar de las adversidades.

Jiménez (2020) señala que la fortaleza mental es la habilidad para rendir, persistir y conseguir resultados a pesar de los desafíos, factores estresantes, la presión y obstáculos que va encontrando el atleta a lo largo de su vida deportiva. Es un elemento activo e individual dirigido a la consecución de metas y objetivos. Se destacan dos componentes importantes: la resiliencia y la valentía. El primero consiste en ayudar a la persona a adaptarse a situaciones adversas que ponen en riesgo su funcionalidad. La valentía, por su parte, moviliza a la persona en la persecución de metas y objetivos a largo plazo.

Un componente resaltante como la resiliencia juega un papel importante cuando se estudia la fortaleza mental. A pesar de que su concepto no nace de la psicología, su definición ha logrado abrir más directrices de estudio, incluyendo el deporte. Sánchez y Ortin (2021) lo definen como la capacidad de las personas para sobrellevar las

situaciones adversas y salir reforzadas de las mismas. Junto con la teoría psicológica de la resiliencia (Fletcher y Sarkar, 2012), señala que el deportista percibe los eventos estresantes como oportunidades para crecer y desarrollarse en su campo. Ello de la mano con otros factores como una personalidad positiva, buena capacidad de concentración, motivación, alto nivel de autoconfianza, y un apoyo social base.

### **2.3.1 Componentes de la fortaleza mental**

Giesenow (2017) destaca que uno de los componentes más importantes de la fortaleza mental es la *confianza*, es decir, seguridad en sí mismo y poseer la firme creencia en sus capacidades y habilidades para cumplir sus metas deportivas. Este último, según Gómez- López et al. (2013) es uno de los mejores pronósticos de éxito competitivo ya que está vinculada a la realización de habilidades que usa el atleta para resolver distintas situaciones de competición. Este factor permitiría al atleta mantener una actitud positiva ante la presión a los desafíos y un alto nivel de compromiso. El *control* vendría a ser otro de los componentes más significativos de la fortaleza mental, ya que representa el dominio sobre las actividades que el deportista realiza para enfrentarse a situaciones deportivas adversas, ya sea a nivel conductual o cognitivo, centrándose en controlar lo “controlable” (Gómez- López et al., 2013). Otro componente importante de la fortaleza mental que destaca Valladares (2019) en su investigación, es la *constancia*, la cual va acompañada de estímulos internos del atleta en los que se demuestra el resultado de los entrenamientos y el deseo de triunfar, relacionado directamente con la fortaleza mental.

### **2.3.2 Variables relacionadas a la Fortaleza Mental**

López (2018) realizó una investigación en la que destacó la importancia de la Fortaleza Mental y la Autoeficacia en atletas federados de Lima Metropolitana. En ella, se encontró una significativa relación en ambas variables, es decir, a mayor fortaleza mental, mayor autoeficacia y viceversa. Este resultado puede deberse a que ambas variables influyen de manera positiva tanto física como psicológicamente. Esto, además, respalda la teoría de que la autoeficacia y fortaleza mental se relacionan positivamente con distintos indicadores que mejoran el rendimiento físico y mental. Los altos niveles de estas variables disminuirán los distractores y estresores que pueden ser una amenaza para el atleta, mejorando su bienestar físico y psicológico.



Por su parte, Ramírez y Rojas (2018) señalan que las cualidades de los deportistas que poseen altos niveles de fortaleza mental son: la dominación mental, motivación, el deseo de triunfar, actitud positiva ante la presión o los desafíos, un alto nivel de confianza en sí mismo, la cual se puede ir adquiriendo con el tiempo, pero un buen entrenador es quien debe contribuir al desarrollo de la misma poniendo la mente del atleta en el momento presente y se considera una de las características más importantes.

#### **2.4 Fortaleza mental y estrés en el deporte:**

Carbajal et al., (2020) indican que el deportista de alto rendimiento se encuentra dentro de un contexto saturado de factores estresantes. En un estudio realizado por Avilés et al., (2018) dirigido a deportistas puertorriqueños, detectaron que los altos niveles de estrés se encontraban involucrados factores como la familia y amigos, así como las expectativas que generan en ellos con relación al éxito que pueden alcanzar a través del deporte. Asimismo, se encontró que uno de los estresores más importantes en la vida de estos deportistas estaba vinculado a la fatiga, es decir, recuperación física no adecuada o sobre entrenamiento. Este último es también uno de los elementos que generan estrés al deportista, y sucede producto de un desequilibrio entre la carga del entrenamiento y los periodos de recuperación físico - mental.

Como alternativa de solución ante el estrés, en un estudio realizado por Olmedilla et al., (2021) en boxeadores de un centro de tecnificación deportiva, se tuvo como objetivo principal corroborar si las técnicas de relajación son medios útiles cuando se habla de control de estrés. Se realizaron talleres de relajación con el objetivo de enseñar unas técnicas para la gestión efectiva del estrés y la capacidad para afrontar la evaluación del rendimiento del deportista. Los boxeadores resultaron con puntajes favorables y un alto nivel de satisfacción frente a estas herramientas, y se concluyó que la implementación de talleres de relajación resulta útil para controlar el estrés en el ámbito deportivo.



# CAPÍTULO III: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y DEFINICIÓN DE VARIABLES

## 3.1 Objetivos

La presente investigación tendrá como objetivo analizar la relación entre las dimensiones de la fortaleza mental y las dimensiones del manejo del estrés.

### 3.1.1. Objetivos Específicos

- Determinar si existen diferencias entre la fortaleza mental y manejo del estrés según el sexo de los participantes.
- Comparar diferencias entre las dimensiones de fortaleza mental y manejo del estrés entre las personas que pertenecen al seleccionado nacional, federados y amateurs.
- Identificar diferencias entre las dimensiones de fortaleza mental y manejo del estrés entre los deportistas según sus horas de entrenamiento semanal.

## 3.2 Hipótesis

- Existe relación directa entre fortaleza mental y manejo del estrés, lo que equivale a decir que una persona que tiene la capacidad de sobreponerse a las adversidades presentará un adecuado manejo del estrés (Jiménez, 2019).
- Los deportistas que entrenan un promedio de 6 horas a la semana a más cuentan con un mejor manejo del estrés y fortaleza mental a comparación de los que entrenan menos horas.
- Los hombres presentan mejor manejo de la fortaleza mental y del estrés con relación a las mujeres deportistas.
- Los deportistas pertenecientes al seleccionado nacional presentan mayores niveles de *control* y *constancia* pertenecientes a la fortaleza mental con respecto a los deportistas amateurs y federados.

### 3.3 Definición de las variables

#### 3.3.1 Fortaleza Mental

La fortaleza mental refleja en los deportistas la propensión al rendimiento para triunfar en situaciones estresantes y superar fracasos rápidamente. Es una capacidad psicológica para entregar un alto rendimiento a pesar de las situaciones agobiantes y, además, provee al atleta la capacidad para regular sus emociones, creencias positivas, autoconfianza y concentración, las cuales son primordiales para la superación de agentes estresores tanto internos como externos (Gucciardi et al., 2012; Gucciardi et al., 2016). La presente variable se medirá con el *Cuestionario de Fortaleza Mental en el Deporte*, la cual cuenta con 14 ítems y se miden en una escala Likert (Sheard et al., 2009).

#### 3.3.2 Manejo del estrés

En el contexto deportivo, el estrés es una respuesta psicológica y fisiológica ante demandas percibidas que el atleta percibe como superiores a su capacidad para manejarlas adecuadamente. Este puede ser causado por diversos factores como el miedo al fracaso, expectativas externas y autoevaluación negativa (Weinberg & Gould, 2019). El manejo del estrés en el ámbito deportivo es la habilidad para controlar y minimizar los efectos negativos del estrés por parte de los atletas a través del uso de técnicas y estrategias como pueden ser: la reestructuración cognitiva, relajación, visualización, ejercicios de respiración, entre otras. El propósito de estas es mejorar el rendimiento como el bienestar general del deportista (Smith, 2021). Para medir la presente variable se utilizará la *Escala de Percepción Global del Estrés- EPGE 14*, la cual cuenta con 13 ítems medidos en una escala Likert.

## **CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA**

### **4.1 Tipo y alcance**

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, ya que se busca medir un fenómeno en específico para realizar la recolección de datos, con la finalidad de realizar un análisis estadístico pertinente. Asimismo, el presente estudio tiene un alcance descriptivo, ya que pretende medir, recolectar datos y reportar información sobre diversos aspectos del fenómeno a estudiar. En este caso, medir el manejo del estrés y la fortaleza mental que poseen un grupo de triatletas y cómo estas variables pueden afectar el rendimiento en la carrera (Hernández & Mendoza, 2018).

### **4.2 Diseño**

El diseño de esta investigación es de tipo correlacional, ya que tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o más variables, medidas en los mismos individuos. En este caso, se busca analizar la relación entre fortaleza mental y manejo del estrés en los triatletas, para ver si hay una relación positiva o negativa entre estas escalas (Hernández y Mendoza, 2018).

### **4.3 Participantes**

Para la elección de los participantes del presente estudio, se hizo un muestreo no probabilístico o muestreo intencional, ya que se han considerado ciertos criterios de elección que no dependen de la probabilidad, sino más bien de razones que van de la mano con los rasgos y el contexto de la investigación (Hernández & Mendoza, 2018).

En el presente estudio, la muestra está constituida por 206 triatletas de 18 a 75 años ( $M=39$ ) de los cuales 142 son hombres (68.9%) y 64 son mujeres (31.1%), y además han participado en carreras nacionales e internacionales. Asimismo, los participantes han sido agrupados según su nivel de competencia y cantidad de entrenamiento en 3 conglomerados: Amateurs ( $n=114$ ), federados ( $n=79$ ) y

pertenecientes al seleccionado nacional ( $n=13$ ). Los atletas federados son aquellos que pertenecen de manera oficial al organismo oficial (federación de Triatlón) el cual brinda respaldo durante las competencias. Los amateurs son aquellos deportistas que practican el deporte sin pertenecer a un organismo oficial (federación de triatlón) y los pertenecientes al seleccionado nacional son aquellos atletas que representan a la selección nacional y pertenecen a una categoría élite. Para deducir el tamaño de la muestra y realizar posteriormente un contraste con la hipótesis, se realizó un estudio de potencia a priori mediante el programa GPower (Buchner et al., 2009). Se considera una potencia ( $1 - \beta$ ) igual a .80, un margen de error ( $\alpha$  err prob) de .05 y un nivel de significancia de .05 (Wright, 2003; Escobedo et al., 2016). Para delimitar el tamaño del efecto, se utilizan los datos de la investigación de Vallarino y Reche (2016), ya que trabajan con las variables burnout, resiliencia y optimismo, las cuales están relacionadas a las variables manejo del estrés y fortaleza mental que se plantean en el estudio. En dicha investigación se trabajó con una muestra de 130 atletas de género femenino de hockey sobre hierba, con edades entre 13 y 37 años. Dentro de este contexto, se obtiene un tamaño del efecto de .20, lo que para Cohen (1992), se trataría de un tamaño del efecto pequeño. Con ello, se estimó que el tamaño de la muestra es de 150 personas; sin embargo, GPower da el tamaño mínimo de muestra para obtener un estudio con significancia estadística (Buchner et al., 2009), no obstante, al momento de levantar los datos, se trabajó con una muestra final de 206 participantes, Por otro lado, para los análisis comparativos, con un tamaño del efecto de 0.50, considerado como medio, con un error de 0.05, una potencia estadística de .80, se necesitaría una muestra de 128 sujetos. En conclusión, para los análisis correlacionales y comparativos, se cuenta con suficiente muestra ( $n=206$ ) (Leongómez, 2020).

**Tabla 1**

*Características de la Muestra*

---

Número de participantes	206
Número de personas por sexo	142 hombres 64 mujeres
Edades	Entre 18 y 75 años
Características	Triatletas amateurs (114) Triatletas federados (79) Triatletas que forman parte del seleccionado nacional (13)
Fecha de aplicación	Del 01 al 12 de septiembre del 2021

---

#### **4.4 Técnicas de Recolección de Datos**

##### **4.4.1 Ficha sociodemográfica**

Con el fin de recolectar datos relevantes para la presente investigación, se diseñó una breve encuesta en la que se les preguntaba a los participantes por la edad, el sexo, cuántos días entrena a la semana, cuántas horas entrena a la semana, desde qué edad entrena, si es un deportista federado y si es que pertenece al seleccionado nacional.

##### **4.4.2 Cuestionario de Fortaleza Mental en el deporte (Sheard et al., 2009)**

El presente cuestionario está compuesto por 14 ítems. Dicha escala cuenta además con tres subescalas las cuales son en primer lugar, la *confianza*. Esta tiene 6 ítems (13, 5, 11, 6, 14, 1) asociados a la alta creencia en sí mismo y a sus capacidades para lograr una labor con éxito. Luego está la *constancia*, la cual presenta 4 ítems (3, 12, 8 y 10) asociados a la tendencia de comprometerse con uno mismo, no dejándose llevar por las

experiencias externas. Por último, se tiene el *control*, con 4 ítems (2, 4, 9 y 7). Este está asociado a la propensión a sentir y actuar, como si uno tuviera poder sobre sí mismo. Las respuestas se miden en una escala Likert, con un rango del 1 al 4 (para nada, muy poco, en cierta medida y extremadamente). La presente prueba fue adaptada al Perú por López Aguayo (2018) y fue aplicada a un grupo de deportistas peruanos federados. Con relación a las evidencias de confiabilidad, se obtiene una consistencia interna de .70 del coeficiente Alpha, la subescala de *confianza* tiene .80, la *constancia* tiene .74 y el *control* tiene una consistencia interna de .71. Con respecto a las evidencias de validez vinculadas a la estructura interna, se realizó un análisis factorial exploratorio con una rotación oblicua, obteniéndose una varianza de 59.1% que explica el constructo; respecto a las cargas factoriales, el factor *confianza* tiene rangos que fluctúan entre .54 a .76, el factor *constancia* obtuvo ítems con rangos de .52 a .74 y el factor *control* presenta ítems con rangos de .45 a .66. Sumado a ello, la prueba tiene una correlación con sus ítems que van en un rango de .46 a .77 (López, 2018).

Para el presente estudio, se calcularon los índices de ajuste al modelo, para evaluar las evidencias de validez vinculadas a la estructura interna, este cálculo se realizó con la muestra de estudio con un estimador DWLS por ser variables ordinales, obteniéndose un  $\chi^2/gl= 1.066.$ , un CFI=.996, un GFI=.971, un NFI=.937, un TLI= .995, un RMSEA=.018 que denotan que los índices de ajuste son los idóneos (ver anexo) (Escobedo et al., 2016).

#### **4.4.3 Escala de Percepción Global del Estrés- EPGE-14 (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983).**

La escala EPGE-14 fue adaptada al Perú por Guzmán y Reyes (2018) en una población de estudiantes universitarios. Dicha escala está conformada por 13 ítems, estos miden los niveles de estrés vivenciados por las personas en los últimos meses de vida. Los ítems 4, 5, 6, 7, 9,10 y 13 pertenecen a la dimensión de *eustrés* o *dimensión positiva*, mientras que los ítems 1, 2, 3, 8, 11, y 12 refieren a la *dimensión negativa* o *distrés*. Las respuestas a dichos ítems se miden con una escala Likert, con un rango del 1 al 5 (Nunca, Casi nunca, De vez en cuando, Frecuentemente y Casi siempre). Con respecto a las evidencias de confiabilidad, los puntajes obtenidos en el instrumento evidencian que cada uno de sus factores manifiesta una fiabilidad aceptable ( $\alpha > .70$ ). La consistencia



interna del factor negativo y positivo de la EPGE se encuentran dentro de lo aceptable ( $\alpha > .70$ ). En anteriores adaptaciones, como la que se hizo en Chile por Tapia et al. (2007) y la que se hizo en México por González y Landero (2007), los coeficientes de alfa de Cronbach varían entre aceptables y buenos. Los resultados obtenidos por Guzmán y Reyes (2018), manifiestan un adecuado funcionamiento en las evidencias de validez vinculadas a la estructura interna, los índices obtenidos fueron  $\chi^2/gf=2.46$ , CFI=.951 y TLI=.94. A su vez, se identificaron evidencias de validez con relación a otras variables, utilizando el SPANAS, de manera divergente se obtiene una correlación de -.24 y de manera convergente de .60. Para la confiabilidad de la escala se utiliza el método de consistencia interna empleando el coeficiente alfa de Cronbach, para el componente *eustrés* se obtuvo un alfa de .799 y para el *distrés*, .770, el cual facilitará el promedio de la correlación entre todos los ítems que constituyen la Escala. Se debe revisar la correlación de cada ítem con el total del factor, el cual debe ser igual o mayor a .30. El índice de consistencia interna, alfa de Cronbach debe ser al menos .70 para ser considerado aceptable (Guzmán y Reyes, 2018).

#### **4.5 Procedimiento de recolección de información**

En primera instancia, se solicitó la autorización de ambos autores para la utilización de las pruebas que adaptaron al Perú (*Cuestionario de Fortaleza Mental para deportistas y Escala de Percepción Global del Estrés*). Se les contactó vía Facebook a ambos, explicándoles que se está realizando una investigación para optar por la licenciatura en Psicología y para ello se requiere el uso de los instrumentos que se adaptaron al Perú. Ambos autores accedieron a darnos la autorización muy amablemente para la utilización de las pruebas (ver anexo 4 y 5). Luego de recibir la autorización, se procedió a pasar ambas pruebas a un formulario de Google, para poder hacer la aplicación de una manera más rápida y sencilla para los participantes, considerando la coyuntura actual sanitaria. Uno de los investigadores pertenece a un equipo de triatlón, por lo que este mismo solicitó el permiso requerido a los 206 atletas, entre ellos a sus entrenadores con quienes se contactó primero para tener acceso a algunos equipos.

Dichos atletas han participado en distintas competencias de triatlón, tanto nacionales como internacionales y en sus diversas modalidades (sprint, olímpica, 70.3 o 140.6). Las pruebas fueron aplicadas entre los días 01 y 12 de septiembre del 2021.

Para ello, se contactó inicialmente con alguno de los miembros de los equipos, solicitando aplicar las evaluaciones. Las pruebas fueron enviadas a los atletas de manera virtual; asimismo, se les solicitó que realizaran la prueba en un momento de calma y que contaran con el tiempo necesario para realizar los cuestionarios. Primero, se les indicó leer el consentimiento informado, luego que marcaran la opción “Me comprometo a participar de este proceso de evaluación, teniendo en cuenta de que las respuestas brindadas son de carácter confidencial” en caso de estar de acuerdo. Por último, se les solicitó a los atletas que leyeran las instrucciones de las evaluaciones y ante cualquier duda podían preguntar a los evaluadores.



## CAPÍTULO V: RESULTADOS

Se considerarán los siguientes criterios para el análisis de datos: criterios para análisis descriptivos y análisis correlacional. Como técnica estadística se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney, con el objetivo de determinar si hay diferencias significativas en las dimensiones de la fortaleza mental y manejo del estrés respectivamente y determinar si una de las muestras tiende a tener valores más altos que la otra (Navarro & Foxcroft, 2018).

### 5.1 Análisis descriptivos

Se calcularon los estadísticos descriptivos para las puntuaciones de variables de estudio. Los resultados se detallan en las siguientes tablas:

**Tabla 2**  
*Estadísticos Descriptivos*

	Confianza	Constancia	Control	Eustrés	Distrés
Media	20.1	10.3	8.53	24.9	15.5
Desviación estándar	2.53	1.11	2.39	2.91	2.58
Asimetría	-0.239	-0.119	0.118	-1.448	-0.087
Curtosis	-0.318	1.216	-0.448	6.531	0.788
Mínimo	12	6	4	7	6
Máximo	24	14	15	32	23

*Nota.*  $p < .001$

**Tabla 3***Análisis de Normalidad Poblacional: Prueba de Shapiro-Wilk*

---

Shapiro-Wilk W	.959	.922	.976	.914	.975
p	<.001	<.001	0.001	<.001	0.001

---

*Nota.* p<.001

Se calcularon las pruebas de normalidad en la población haciendo uso del estadístico Shapiro Wilk, debido a que presenta una mayor potencia estadística en comparación con otros métodos (e.g., Kolmogórov-Smirnov), el cual es menor a .001 en todos los casos (Zar, 2005). Debido a esto, los p valor de la prueba de Shapiro Wilk se encuentran por debajo de .001, lo que indicaría que no existen evidencias empíricas para afirmar que las variables contempladas presenten una distribución normal a nivel de la población, por eso se debe utilizar estadísticos no paramétricos (King & Eckersley, 2019). De manera específica, se utilizó el coeficiente de correlación Rho Spearman.

## **5.2 Estadística Inferencial**

Según los resultados, los puntajes de la variable *control* presentan una relación negativa inversa, con un tamaño del efecto pequeño en relación con los puntajes de la variable *eustrés* y una asociación positiva y moderada con los puntajes de la variable *distrés*. Seguido de esto, también se halló una asociación positiva y moderada entre la variable *confianza* y la variable *eustrés*. Finalmente, no se halló una relación estadísticamente significativa entre los puntajes de *confianza* y *distrés*.

**Tabla 4***Prueba de U de Mann-Whitney*

	<i>U de Mann-Whitney</i>	<i>p</i>	Tamaño del efecto
CONFIANZA	3308	.002*	.2721
CONSTANCIA	4483	.872	.0135
CONTROL	3815	.063	.1605
EUSTRÉS	3952	.132	.1303
DISTRES	4010	.174	.1176

a. Variable de agrupación: Sexo

b.  $p < .05^*$

En la tabla 4 se presentan los valores de la prueba U de Mann-Whitney de la fortaleza mental y el estrés, observándose que sólo existen diferencias estadísticamente significativas en la variable *confianza*, siendo los hombres los que tienen mayor confianza que las mujeres.

**Tabla 5***Correlación Entre Variables de Estudio*

		Confianza	Constancia	Control
Eustrés	Rho de Spearman	.412 ***	.138 *	-.107
	p-valor	< .001	.048	.126
Distrés	Rho de Spearman	-.160 *	.084	.304 ***
	p-valor	.021	.228	<.001

Nota. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se calculó la correlación entre todas las dimensiones (*confianza*, *control* y *constancia* con *eustrés* y *distrés*). Existe una correlación positiva y significativa entre el *eustrés* y la dimensión *confianza* ( $r_s = .412$ ), la cual está por debajo del mínimo requerido siguiendo los criterios de Cohen (1992), teniéndose un tamaño del efecto pequeño (Martínez et al, 2009), es decir, el nivel de confianza de los deportistas no afecta en gran medida al nivel de *eustrés*, pero sigue siendo igual de significativo. De igual manera sucede con las otras dimensiones de fortaleza mental, *constancia* y *control*, con relación al *eustrés*, en el que todos los tamaños del efecto están por debajo del mínimo requerido. Asimismo, para el *distrés* y las dimensiones de fortaleza mental se obtiene un tamaño del efecto menor 0.020 en todas las dimensiones, es decir, no tienen tanta varianza en común (Domínguez-Lara, 2018).

**Tabla 6***Prueba U de Mann-Whitney*

		<b>Estadístico</b>	<b><i>p</i></b>	<b>Tamaño del efecto</b>
CONFIANZA		810	.031	.355
CONSTANCIA		1020	.239	.187
CONTROL	U de Mann-Whitney	942	.131	.249
EUSTRÉS		955	.147	.239
DISTRES		1057	.339	.157

a. Variable de agrupación: Pertenecientes al seleccionado nacional



**Tabla 7***Comparación por Pertenecer al Seleccionado Nacional*

---

	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Median</b>	<b>DE</b>
				<b>a</b>	
CONFIANZA	Si	13	21.62	23.00	2.69
	No	193	19.97	20.00	2.49
CONSTANCIA	Si	13	10.62	11.00	1.04
	No	193	10.25	10.00	1.11
CONTROL	Si	13	9.54	9.00	2.11
	No	193	8.46	8.00	2.40
EUSTRÉS	Si	13	26.15	26.00	3.05
	No	193	24.77	25.00	2.88
DISTRÉS	Si	13	16.38	16.00	2.99
	No	193	15.44	15.00	2.55

---

En las tablas 5 y 6 se presentan los valores de la prueba U de Mann Whitney de las variables de fortaleza mental y estrés. Se observa que existen diferencias significativas de las personas que pertenecen al seleccionado nacional en cuanto a la variable confianza.



**Tabla 8***Prueba de U de Mann-Whitney*

		<b>Estadístico</b>	<b>p</b>	<b>Tamaño del efecto</b>
CONFIANZA		4186	.615	.0444
CONSTANCIA		4199	.627	.0413
CONTROL	U de Mann-Whitney	4235	.707	.0332
EUSTRÉS		3658	.061	.1648
DISTRES		3585	.039	.1816

Variable de agrupación: Días de entrenamiento

**Tabla 9***Grupos Descriptivos*

	<b>Grupo</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>Mediana</b>	<b>DE</b>
CONFIANZA	Tres a 5	60	19.85	20.00	3.00
	Seis a 7	146	20.17	20.00	2.31
CONSTANCIA	Tres a 5	60	10.27	10.00	1.10
	Seis a 7	146	10.27	10.00	1.11
CONTROL	Tres a 5	60	8.47	8.00	2.27
	Seis a 7	146	8.55	8.50	2.45
EUSTRÉS	Tres a 5	60	24.22	25.00	3.50
	Seis a 7	146	25.12	25.00	2.59
DISTRÉS	Tres a 5	60	16.02	16.00	2.94
	Seis a 7	146	15.29	15.00	2.40

Los deportistas que entrenan entre 3 a 5 días son los que presentan más distrés, a comparación de los deportistas que entrenan 6 días o toda la semana.

En la tabla 7 y 8 se puede apreciar que existen diferencias significativas en el distrés por el número de días que se entrena a la semana.

**Tabla 10**

*Comparación por Horas de Entrenamiento- H de Kruskal-Wallis*

	$\chi^2$	df	p	$\varepsilon^2$
CONFIANZA	0.882	2	.643	.00430
CONSTANCIA	0.213	2	.899	.00104
CONTROL	0.276	2	.871	.00135
EUSTRÉS	4.615	2	.100	.02251
DISTRES	2.428	2	.297	.01184

*Nota.\*p>.05*

En la tabla 10 se observan los valores de H de Kruskal Wallis, los cuales no presentan diferencias significativas entre las variables de fortaleza mental y estrés. Por ese motivo los TE están por debajo de .04.

## CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como finalidad analizar la relación que existe entre la fortaleza mental y el manejo del estrés en triatletas de Lima Metropolitana. Se aplicó el *Cuestionario de Fortaleza Mental para deportistas* (López, 2018) y la Escala Global de Estrés (Guzmán y Reyes, 2018) en una muestra de 206 triatletas. Ambas pruebas están compuestas de puntajes por dimensiones, donde la fortaleza mental está compuesta por las dimensiones *confianza*, *control* y *constancia*; y el manejo del estrés por las dimensiones *eustrés* y *distrés*.

Con relación al objetivo principal sobre la relación directa entre fortaleza mental y manejo del estrés se encontró lo siguiente: en primer lugar, se halló una correlación positiva entre la variable *confianza* y la variable *eustrés*, es decir, dicha hipótesis se vio confirmada. Estos resultados demuestran que, los deportistas con una alta creencia en sí mismos, tienen un alto nivel de motivación, lo cual les permitirá tener mayores niveles de estrés adaptativo, y con ello mayores probabilidades de rendir en sus competencias. La fuerte creencia en uno mismo ayudará a afrontar las adversidades de manera efectiva, generando así un estrés adaptativo y manteniendo el esfuerzo hacia el éxito (Burmida, 2017). El resultado obtenido se alinea igualmente con lo expuesto por González-Campos et al. (2015), quienes indican que mayores niveles de autoconfianza producirán un mejor manejo del estrés, lo cual puede influir en la búsqueda de un mejor rendimiento deportivo. De acuerdo a lo expuesto por González en el 2023, el eustrés puede ser beneficioso para el manejo del mismo y mejorar el rendimiento en contextos de alta presión. Asimismo, se relaciona positivamente con un aumento en la autoeficacia y rendimiento, mejorando la motivación, enfoque y concentración, lo que contribuye a una mayor autoevaluación positiva (González, 2023).

. Los resultados hallados por Medrano et al. (2017) sugieren que las personas con alta confianza en sus capacidades y en sí mismos, suelen presentar niveles de estrés más bajos debido a su mayor habilidad para enfrentarlo y manejarlo. La confianza

genera una base sólida para el manejo adecuado del estrés, el control y uso de estrategias adaptativas. Destaca la importancia de la autoconfianza para afrontar satisfactoriamente las adversidades en las competiciones y sigan trabajando en alcanzar sus objetivos. Esto último se alinea a lo encontrado en la presente investigación, ya que se halló una correlación negativa entre la *confianza* y la dimensión *distrés*. La alta creencia en sí mismos puede llevar a las personas a tener excelentes resultados deportivos y por ende, un mejor manejo del estrés, debido a la creencia en sus propias capacidades para adaptarse a cualquier situación. Esto podría deberse a las capacidades adaptativas del sujeto y las creencias positivas en sí mismo, componentes que apaciguarían los desórdenes fisiológicos característicos del *distrés* (Cruz, 2018).

Por otro lado, se halló una correlación positiva entre la variable *constancia* con la variable *distrés*. Los resultados hallados por Frame & Reichin (2019) destacan que un alto nivel de constancia puede estar asociado a un alto nivel de *distrés* en ciertas condiciones. La perseverancia puede estar asociada a altos niveles de autoexigencia, con un miedo intenso al fracaso y una autoevaluación negativa cuando no se logran las metas establecidas. Las personas con alta constancia a menudo se imponen expectativas altas para alcanzar sus objetivos, esta presión constante por mantener un alto nivel de rendimiento pueden aumentar significativamente los niveles de *distrés*.

Según lo establecido por Fernández (2014), el triatlón es un deporte que tiene una gran demanda tanto física como emocional, por lo que, para tener buen rendimiento en las carreras o ver mejoras con el paso del tiempo, es necesario que el triatleta establezca pautas para planificar su preparación y afrontar dicha prueba satisfactoriamente. Tomando en cuenta un plan de entrenamiento que abarca los siete días a la semana, esto puede llevar al triatleta a un nivel de agotamiento emocional debido a la demanda de las distintas exigencias a las que debe enfrentarse, como lo es cumplir el plan de entrenamiento al pie de la letra con cierto nivel de intensidad, organizarse para cumplir con las tres disciplinas durante la semana, estructurar igualmente el tiempo para realizar los entrenamientos, considerando que mucho de los deportistas deben trabajar, estudiar o pasar el tiempo en familia y adicionalmente considerando también que la práctica deportiva se realiza en distintos lugares como piscinas, playas o carreteras.

En base al objetivo específico establecido donde se busca identificar las diferencias entre las dimensiones de variables fortaleza mental y manejo del estrés por sexo, se halló que los hombres obtuvieron puntajes más altos que las mujeres en la dimensión *confianza*. Estos resultados coinciden con la investigación realizada por Medrano et al. (2017), en la cual se analizó las diferencias en cuanto al sexo, modalidad deportiva y tipo de deporte en atletas en edad escolar, cuyo rango de edad oscilaba entre los 12 y 18 años. Estos últimos autores, además, destacan que dichas diferencias pueden deberse a que los hombres tienen mayores oportunidades en el contexto competitivo, lo cual les puede brindar mayores niveles de experiencia, práctica y con ello, mayores niveles de confianza en sí mismos. Las mujeres, por su parte, tienden a mostrar más preocupaciones ante los errores cometidos durante las carreras y un mayor miedo al fracaso, lo cual puede producir niveles de confianza más bajos.

Asimismo, de acuerdo a lo establecido por García Naveira (2018) Las normas culturales y sociales a menudo promueven la idea de que los hombres deben ser competitivos y exitosos en actividades deportivas. Esta presión para cumplir con estos estándares puede fomentar una mayor autoconfianza en los hombres. La investigación encontró igualmente que los hombres suelen mostrarse más optimistas, competitivos y confiados en sus habilidades generales al momento de competir. Esto también puede deberse a la cantidad de hombres que practican este deporte, según un informe de la ITU de 2019, aproximadamente 60% de los triatletas en competiciones a nivel mundial son hombres. Esto puede ir variando dependiendo del tipo de competición y la región

Adicional al objetivo establecido en base a las categorías, se consideró identificar las diferencias en las dimensiones de fortaleza mental y manejo del estrés entre la población perteneciente al seleccionado nacional, la población perteneciente a los triatletas amateur y los deportistas federados. Se halló que el grupo de triatletas pertenecientes al seleccionado nacional obtuvieron mayores niveles de la dimensión *confianza*. Esto se evidencia con la investigación realizada por Mamani et al. (2020) donde encuentra que las voleibolistas que están en formación para ser élites y ocupan los primeros lugares, presentan una mayor autoconfianza, y a su vez les permite manifestar un mejor rendimiento. En específico, se encontró que a mayor *confianza* en sí mismas mejor es el rendimiento deportivo. Si bien no se habla del mismo deporte,

ambos grupos de atletas se enfrentan a situaciones similares ante un contexto de competencia. Esto podría deberse a que los deportistas élite o pertenecientes al seleccionado nacional requieren más horas de entrenamiento y deben competir con mayor frecuencia, lo cual implica un mejor manejo del estrés ante situaciones de alta exigencia física y mental. Adicionalmente, muchos de estos triatletas cuentan con auspiciadores, los cuales pueden exigir un resultado en particular (como ganar el primer puesto, por ejemplo) luego de cada competencia, lo que significa una gran exigencia, generando mayor competencia entre ellos mismos.

De acuerdo con lo establecido por Fernández (2014), los deportistas que optan por pasar un proceso de preparación físico - mental para los triatlones deben tener la capacidad para invertir en diferentes puntos clave de su rendimiento personal, como lo son la nutrición, estudios sobre la anatomía personal y/o gasto físico extremo, es decir, saber afrontar un estilo de vida muy diferente al de una persona que no practica un deporte de alta intensidad. Una de las limitaciones encontradas para este estudio fue que en la actualidad las personas que tienen entre 18 y 24 años no están dispuestas a asumir dichas exigencias como la preparación física, el costo y la nutrición. Es por ello que en las competencias se presentan pocas personas en dichas categorías, enumerando las siguientes dimensiones: 1. Medios de financiamiento, debido al coste alto de los implementos (bicicleta, traje de neopreno, cascos, zapatillas, etc.) para la preparación y la competencia, 2. Estudios, enlazando con lo anteriormente mencionado, usualmente los jóvenes adultos se encuentran estudiando alguna carrera o centrados en sus estudios profesionales, por lo que si se quieren dedicar al triatlón lo más probable es que tengan que sacrificar sus estudios, 3. Exigencias laborales, similar a los estudios, los horarios de trabajo no suelen otorgar mucho tiempo libre para dedicarse a un deporte de alta intensidad. 4. Tiempo, debido a que los horarios de entrenamiento son prolongados y repetitivos a lo largo de un día. Asimismo, el triatlón requiere entrenamientos largos durante los fines de semana (con un promedio entre 3 y 6 horas de entrenamiento), lo cual muchas personas no están dispuestas a asumir un entrenamiento de esta cantidad, y prefieren dar prioridad al plano familiar o social. Otra limitación encontrada fue el desconocimiento del plan de entrenamiento de los deportistas, ya que las cargas e intensidades varían entre los entrenadores. Duque et al., 2014 establece que la monitorización de los entrenamientos es de suma importancia al momento de desarrollar contenidos y controlar la carga interna y externa. Asimismo, analizar dichas cargas

internas y externas aportan información relevante para diferenciar las exigencias físicas y fisiológicas durante los entrenamientos y las competencias.

Consideramos que el desarrollo de este estudio es un punto de inflexión y permitirá el desarrollo de herramientas y abordajes desde la psicología del deporte, con el objetivo de potenciar los resultados de los deportistas en el triatlón peruano, abriendo paso a los atletas a conocer cómo obtener un mejor manejo del estrés, por lo tanto, serán más fuertes mentalmente, obteniendo un mejor afrontamiento de las competencias y rendimiento acorde a las capacidades entrenadas. Asimismo, abre una nueva puerta de interés para seguir desarrollando nuevos campos de investigación para los triatletas.



## **CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES**

La fortaleza mental y el manejo del estrés mantienen una relación directa respecto a la muestra de 206 personas examinadas, considerando las horas de entrenamiento, si pertenecen al seleccionado nacional, si son federados o amateurs y el sexo de los participantes.



Se hallaron diferencias significativas entre los sexos de los deportistas con relación a una de las dimensiones de fortaleza mental, en la que los deportistas hombres presentaron un nivel alto de *confianza*. Esto denota que los hombres podrían afrontar mejor los estímulos estresantes resultantes del triatlón, a comparación de las mujeres.

Asimismo, se hallaron diferencias significativas entre los participantes pertenecientes al seleccionado nacional, los amateurs y federados, en la que los deportistas del primer grupo manifestaron mayores niveles de *confianza*, en cuanto a fortaleza mental, esto influenciado por las distintas cargas de entrenamiento y el tiempo de práctica del triatlón.

Con relación a identificar las diferencias entre las dimensiones de fortaleza mental y manejo del estrés con los deportistas que entrenan más horas a la semana a comparación de los que entrenan menos horas, se encontró que no existe diferencia significativa entre ambas variables de fortaleza mental y manejo del estrés en ambos grupos, lo cual podría dar paso a nuevas investigaciones relacionadas a la calidad del entrenamiento y su repercusión en la fortaleza mental, los efectos físicos y psicológicos.

## **CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES**

En el presente trabajo se ha podido comprobar las diferencias significativas que existen entre ambos sexos, así también como la diferencia entre los participantes pertenecientes al seleccionado nacional, amateurs y federados; de igual manera los deportistas que entrenan más horas a la semana, con respecto a las variables investigadas.

Recomendamos crear planes de entrenamientos adecuados para deportistas que consideren la preparación mental antes de la competencia. De igual manera, se recomienda trabajar la autoconfianza y autoconcepto de los deportistas, durante toda la preparación y haciendo énfasis en las etapas pre competitivas, sobre todo en las atletas

mujeres ya que es un punto clave para el óptimo desempeño en el desarrollo de las competencias.

Por último, agregar al plan de entrenamiento estrategias de afrontamiento del estrés, especialmente para los atletas federados y amateur, para poder optimizar su rendimiento y aumentar su autoconfianza, especialmente antes de las competiciones donde los niveles de ansiedad pueden aumentar significativamente.



## REFERENCIAS

Aguirre, R. (2016). *Identificación de factores psicológicos que inciden sobre el rendimiento deportivo de triatletas con diferente condición de experticia* [Tesis de licenciatura, Universidad del Valle, Colombia]. Repositorio institucional <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/handle/10893/99>

Álvarez, E., & Fernández, L. (1991). El síndrome de "burnout" o el desgaste profesional. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 11(39), 257-265. <http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/15231/15092>

Avilés, I. E., Morey, G. J., Rivera, C. L., & Chévere-Rivera, K. (2018). Sobre-entrenamiento: Relación entre el estrés y la recuperación en atletas jóvenes en deportes de combate. *RED: Revista de Entrenamiento Deportivo*, 32(3). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6783867>

- Barona, E. (1996). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo Abierto. Revista de Educación*, 13(1), 51-69. <https://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764>
- Becerra, S. (2013). *Rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de Maestría, Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/>
- Buchner, A., Erdfelder, E., Faul, F., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Burmida, S. (2017). *Vivencias de éxito y fracaso en deportistas de alto rendimiento* [Trabajo final de grado, Universidad de la República, Uruguay]. Repositorio institucional. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/10905/1/Burmida%20Freitas%2c%20Sabrina.pdf>
- Campos, G, Valdivia-Moral, P., Zagalaz, C., Ortega, Z., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 3-6. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- Campo-Arias, A., Oviedo, H., & Herazo, E. (2014). The psychometric performance of the Perceived Stress Scale-10 on medical students from Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 1-24. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v62n3.43735>
- Candy, Z. (2019). *Relación entre la motivación y el conocimiento en nutrición de un grupo de corredores del Perú, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio institucional. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1915>
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos*, 27, 28-33. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345738764006>
- Carmona, J. (2017). *Todo triatlón: de 0: 00 a finisher* (Vol. 1). Paidotribo.
- Cruz, G. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 21(2), 604-620. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol21num2/Vol21No2Art12.pdf>

- Cohen, J. (1992). Quantitative methods in psychology. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Cowden, R., Meyer-Weitz, A., & Oppong, K. (2016). Mental toughness in competitive tennis: relationships with resilience and stress. *Frontiers in Psychology*, 7(320), 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00320>
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana.
- Dantas, E. (2019). *La práctica de la preparación física*. Paidotribo.
- Dia, L. (2021). *Reconocimiento del estrés laboral como factor de riesgo psicosocial, causal de incapacidad temporal para el trabajo* [Tesis de grado, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio institucional. <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/3230>
- Dominguez-Lara, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Duque, V. H., Reina, M., Mancha, D., Ibáñez, S. J., & Sáenz-López, P. (2021). *Relación de la carga de entrenamiento con las emociones y el rendimiento en baloncesto formativo*. <http://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/19502/Relaci%c3%b3n.pdf?sequence=2>
- Escobedo, M. T., Hernández, J. A., Estebané, V., & Martínez, G. (2016). Modelos de ecuaciones estructurales: Características, fases, construcción, aplicación y resultados. *Ciencia & Trabajo*, 18(55), 16-22. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000100004>
- Everly, G., & Lating, J. (2002). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. Springer.
- Favero, J. (2015). *Fortaleza mental para técnicos y jugadores*. Psicodeportes. <https://www.psicodeportes.com/fortaleza-mental-para-tecnicos-y-jugadores/>
- Federación Internacional de Triatlón. (n.d.). *Federación Deportiva Nacional de Triatlón*. International Triathlon Union. <https://triathlon.org/federations/report/federacion-deportiva-nacional-de-triatlon>

- Fernández, M. (2014). *Rendimiento deportivo en triatlón. Modalidad Ironman. Estrategias para una correcta planificación del entrenamiento, recomendaciones nutricionales y estrategias psicológicas* [Tesis de licenciatura, Universidad politécnica de madrid]. Repositorio institucional. <http://oa.upm.es/>
- Federación Deportiva Nacional de Triatlón del Perú. (n.d.). *Triatlón en Perú*. Recuperado de <http://www.triatlonperu.pe>
- Folkman, S., Lazarus, R., & DeLongis, A. (1988). The impact of daily stress on health and mood: psychological and social resources as mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 486-495. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.3>
- García, M. (2016). *Psicología del deporte: presiones deportivas y disposición combativa* [Tesis doctoral, Universidad Central de Ecuador]. Repositorio institucional <http://www.dspace.uce.edu.ec/>
- García Naveira Vaamonde, A. (2018). Optimism, general self-efficacy and competitiveness in young high-performance athletes. *Cultura Ciencia Deporte [CCD]*, 13(37). <https://repositorio.ucam.edu/bitstream/handle/10952/6097/1040-Texto%20del%20art%3%adculo-3526-1-10-20180325.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos*, 14(1), 1-14. <https://g-se.com/el-papel-del-perfil-resiliente-y-las-estrategias-de-afrontamiento-sobre-el-estres-recuperacion-del-deportista-de-competicion-1807-sa-T57cfb2724ccb4>
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi21217.pdf>
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Isorna, M. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 1(35),57-76. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459645435004>
- González-Carballido, L. G. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. ITESO.
- González, L. (2023). Estrategias para manejar el estrés competitivo en atletas. *Psicología Científica*. <https://psicologiacientifica.com/estrategias-estres-competitivo-atletas/>

- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>
- González, C., & Díaz, M. (2010). Estrés laboral y dirección escolar: escala de medición y jerarquía de estresores. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 62(1), 123-137. <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/29111>
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, 32, 3-6. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50895>
- González, M., & Landero, R. (2007). Factor structure of the perceived stress scale (PSS) in a sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-206. <https://revistas.ucm.es/index.php/SJOP/article/view/SJOP0707120199A/28976>
- Gucciardi, D., Hanton, S., & Mallett, C. (2012) Progressing measurement in mental toughness: a case example of the Mental Toughness Questionnaire 48. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 1(3), 194-214. <https://doi.org/10.1037/a0027190>
- Gucciardi, D., Peeling, P., Ducker, K., & Dawson, B. (2016). When the going gets tough: mental toughness and its relationship with behavioural perseverance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(1), 81 -86. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.12.005>
- Guzmán, J., & Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global del Estrés. *Revista de Psicología*, 36(2), 719-750. <http://www.scielo.org.pe/pdf/psico/v36n2/a13v36n2.pdf>
- Hernández, L. (2010). *Fortaleza mental en el deporte*. EDITORES.
- Hernández- Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill
- Holguín, H. (31 de mayo del 2018). *Clasificación de la selección peruana a Rusia 2018 genera un boom en los libros en Perú*. CNN en español. <https://cnnespanol.cnn.com/2018/05/31/peru-rusia-2018-libros-paolo-guerrero-mundial/>
- International Triathlon Union (ITU). (2019). Triathlon global participation report. *International Triathlon Union*. [https://www.triathlon.org/documents/download/2019\\_ITU\\_Global\\_Participation\\_Report](https://www.triathlon.org/documents/download/2019_ITU_Global_Participation_Report)

- Instituto Peruano del Deporte (2018). *Federación Peruana de Triatlón con importantes cambios para el 2018*. <http://www.ipd.gob.pe/noticias/federacion-peruana-de-triatlon-con-importantes-cambios-para-el-2018>
- Jiménez, R. (2019). *Análisis de las propiedades psicométricas de los cuestionarios inventario de fortaleza mental (MTI) y fortaleza mental en el deporte (SMTQ) en contexto mexicano* [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio académico digital de la UANL <http://eprints.uanl.mx/16454/>
- Jiménez, P. J. (2020). *Fortaleza mental en el deporte: ¿Qué dicen las investigaciones?*. UPM-Press.
- Juarros, M. (2018). *Modelo predictivo del estrés y la recuperación en nadadores de competición, y características psicológicas relacionadas con el rendimiento* [Tesis doctoral, Universidad de León, España]. Repositorio institucional. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=DSs1f96kbDk%3D>
- King, A. P., & Eckersley, R. (2019). *Statistics for biomedical engineers and scientists: How to visualize and analyze data*. Academic Press.
- Leongómez, J. D. (2020). Análisis de poder estadístico y cálculo de tamaño de muestra en R: Guía práctica. *Investigación Abierta*, 1-35.
- Lee, M., & Patel, R. (2022). Eustress and self-confidence: A study on stress responses in high-pressure situations. *Stress and Health*.
- Limón, A. (2018). *Programa de intervención en fortaleza mental para peleadores de muaythai españoles* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio institucional. <http://eprints.uanl.mx/14962/>
- Lira, J. (7 de abril del 2017). *Arturo Bayly: “Para un triatlón entreno 15 horas a la semana, por la mañana y por la tarde”*. Diario Gestión. <https://archivo.gestion.pe/tendencias/arturo-bayly-triatlon-entreno-15-horas-semana-manana-y-tarde-2186900>
- Loehr, J. E. (1992). *La excelencia en los deportes: Cómo alcanzarla a través del control mental*. Planeta.
- López, P. (2018). *Autoeficacia y fortaleza mental en deportistas federados de disciplinas individuales de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, UPC, Perú]. Recuperada de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/>
- López, R., Hernández, A., Garrido, R., Enrique, R., & Morales, V. (2015). Relaciones entre el autoconcepto y el perfil psicológico deportivo en triatletas. *Cuadernos*

de psicología del deporte, 15(2), 95-102.  
[http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/psicologia\\_deporte10.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/psicologia_deporte10.pdf)

- Lundberg, U., & Frankenhaeuser, M. (1980). "Pituitary-adrenal and sympathetic-adrenal correlates of distress and effort". *Journal Psychosomatic Research*, 24, 125-130. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(80\)90033-1](https://doi.org/10.1016/0022-3999(80)90033-1)
- Mamani, Á., Huamaní, F., Cabrejos, J., Lava, J., Arce, D., Mora, R., Quisocala, J., Torres-Cruz, F., Lipa, L., & Fuentes, J. (2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de formación. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(1), 145-165. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5543>
- Manzano-García, G., & Ayala-Calvo, J. (2013). New Perspectives: towards an integration of the concept "burnout" and its explanatory models. *Anales de Psicología*, 29(3), 800-809. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.145241>
- Martínez Ortega, Rosa María, Tuya Pendás, Leonel C, Martínez Ortega, Mercedes, Pérez Abreu, Alberto, & Cánovas, Ana María. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de spearman caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2) Recuperado en 11 de mayo de 2023, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1729-519X2009000200017&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000200017&lng=es&tlng=es).
- Medrano, E., Mateos, M., & Martos, R. (2017). La autoconfianza en el deporte en edad escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(44), 158-171. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/4596/459653861013/459653861013.pdf>
- Middleton, S., Marsh, H., Martin, A., Richards, G., & Perry, C. (2004). *Developing the mental toughness inventory (MTI)* [Sesión de conferencia]. International Biennial Self Research Conference, Sydney, N.S.W., Australia. <http://handle.uws.edu.au:8081/1959.7/44850>
- Moguilevsky, J. (2005). *Fisiología Endocrina de la Reproducción*. Jam Servicios Gráficos.
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, 21(1), 163-170. <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455021.pdf>
- Morán, A., & Toner, J. (2017). *Psicología del deporte*. Manual Moderno



- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2018). *Learning statistics with jamovi: a tutorial for psychology students and other beginners*. <https://dx.doi.org/10.24384/hgc3-7p15>
- Nieri, D. (2005). *La fortaleza mental en el deporte*. <https://www.dantenieri.pe/content/content.php?pID=251>
- Nieri, D. (2007). *La relajación en el deporte*. <https://www.dantenieri.pe/content/content.php?pID=285>
- Olmedilla, A., Moreno-Fernández, I., Olmedilla-Caballero, B., Sevilla, Á., & Gómez-Espejo, V. (2021). Formación en relajación para el control de estrés en boxeadores de un Centro de Tecnificación Deportiva. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-10.
- Sánchez, A., & Ortín F. J. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas: revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a16>
- Smith, R. E. (2021). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies. In *Anxiety in Sports* (pp. 183-201). Taylor & Francis.
- Peiró, J. (1992). *Desencadenantes del estrés laboral*. Eudema S.A.
- Ponce, N., López- Walle, J., Jaenes, J. C., Peñaloza, R., & Méndez, M.P. (2020). Personalidad resistente y dureza mental en deportistas de élite en Centroamérica y el Caribe. En J. López- Walle, J. L. Tristán, R. F. Ferrera y A. Ceballos (Eds.), *Psicología del deporte y ciencias aplicadas* (pp. 809-830). Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Publimetro (6 de julio del 2018). *Naomi Espinoza, la primera triatleta peruana en clasificar a un certamen olímpico*. Publimetro. <https://publimetro.pe/deportes/naomi-espinoza-primera-triatleta-peruana-clasificar-certamen-olimpico-76012-noticia/>
- Ramírez, J., & Rojas, J. (2018). *Evaluación de cualidades psicológicas en tenistas juveniles de bogotá por medio del cuestionario cprd* [Tesis doctoral, Universidad de Cundinamarca, Colombia]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/1154>
- Reynoso Sánchez, L. F. (2018). *Estrés-recuperación psicofisiológica y su relación con las cargas internas del entrenamiento y el rendimiento deportivo* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Nuevo León). <http://eprints.uanl.mx/16857/>

- Frame, M. C., & Reichin, S. (2019). Emotion and sport performance: Stress, anxiety, arousal, and choking. In M. H. Anshel, T. A. Petrie, & J. A. Steinfeldt (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Sport psychology* (pp. 219–243). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000123-012>
- Rodríguez, T. (2016). *Lesiones más frecuentes en el triatlón, factores de riesgo y medidas de prevención* [Trabajo final de grado, Universidad Fasta, Argentina]. Repositorio institucional. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/259>
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116414008.pdf>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a european spanish version of the perceived stress scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. [http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Remor\\_2006\\_article\\_EurSpanPSS.pdf](http://www.psy.cmu.edu/~scohen/Remor_2006_article_EurSpanPSS.pdf)
- Rosado, A., Fonseca, C., & Serpa, S. (2013). Robustez mental: Una perspectiva integradora. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 495-500. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058019>
- Ruiz, P. (2021). *Estrés-cortisol-regulación y emociones positivas (coaching emocional)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia (España). <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:grado-Psicologia-PB-Pruiz>
- Sánchez-Alcaraz, B., & Gómez-Mármol, A. (2014). Prevalencia del síndrome de burnout en tenistas según su orientación motivacional. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(1), 111-122. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311130199002.pdf>
- Sánchez-Narváez, F. (2020). *Síndrome de burnout*. Grupo Rodrigo Porrúa.
- Semino, B. (18 de enero del 2019). *En los Panamericanos de Lima jugamos todos*. El Peruano. <https://elperuano.pe/noticia-en-panamericanos-lima-jugamos-todos-74861.aspx>
- Serrano, J. (2018). *Resiliencia, optimismo y burnout en triatletas de un club deportivo de running, trail y triathlon* [Tesis de licenciatura, Universidad de las Islas Baleares, España]. Repositorio institucional. <http://dspace.uib.es/xmlui/>
- Serrato, L. (noviembre, 2010). *Fortaleza mental en el deporte*. Trabajo presentado en el Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte, Colombia. <http://apecva.es/images/descargas/III-Congreso->

SIPD\_memoria\_colombia-2010.pdf?fbclid=IwAR2H3JdV2C99uOtw5q4-TNQNkqKtwvKggcSBkxW-1ZmG1FKqr15woU\_nYPk#page=15

- Sheard, M., Golby, J., & Van Wersch, A. (2009) Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(3), 186-193. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.3.186>
- Smite, R. E. (2021). *Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies*. In J. Doe & A. Smith (Eds.), *Anxiety in sports* (pp. 183-201). Taylor & Francis.
- Smith, S. L., Thom, M. T., & Carlson, P. H. (2023). The impact of overtraining on performance and mental health: A systematic review. *Sports Medicine Open*, 9(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00346-4>
- Spangenberg, A. (2015). *Neurobiología del estrés* [Tesis de licenciatura, Universidad de la República de Uruguay]. Repositorio institucional. <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/>
- Torres, X., & Baillès, E. (2015). *Comprender el estrés*. Editorial AMAT.
- Torres, C., & Sánchez, C. (2017). *El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores*. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 22(234). 1-10. [https://www.researchgate.net/profile/Giovanny-Capote-Lavandero/publication/321106591\\_El\\_deporte\\_el\\_entrenamiento\\_deportivo\\_y\\_los\\_entrenadores/links/5a0dac50aca2729b1f4eecd/El-deporte-el-entrenamiento-deportivo-y-los-entrenadores.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Giovanny-Capote-Lavandero/publication/321106591_El_deporte_el_entrenamiento_deportivo_y_los_entrenadores/links/5a0dac50aca2729b1f4eecd/El-deporte-el-entrenamiento-deportivo-y-los-entrenadores.pdf)
- Tapia, D., Cruz, C., Gallardo, I., & Dasso, M. (2007). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés - PSS (Cohen, Kamarck & Mermelstein, 1983), en una población de adultos de escasos recursos que estudian carreras técnicas en la comuna de San Joaquín, Región Metropolitana, Chile. *Psiquiatría y Salud Mental*, 24, 109-119.
- Ursin, H. (1979). Personality, activation and somatic health a new psychosomatic theory. *Coping and Health*, 12, 259-289. [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-1042-6\\_13#citeas](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-1042-6_13#citeas)
- Valladares, F. (2019). La estabilidad psicológica en la actividad deportiva. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(3), 334-336. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/865>
- Vallarino, T., & Reche, C. (2016). Burnout, resiliencia y optimismo en el hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 73-78. <https://psycnet.apa.org/record/2017-14253-007>

- Vargas, E. (15 de octubre del 2018). *Triatleta Salvador Ruiz logró récord nacional en Mundial de Ironman en Hawai*. Perú 21. <https://peru21.pe/deportes/triatleta-salvador-ruiz-logro-record-nacional-mundial-ironman-hawai-434627>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations of sport and exercise psychology* (6th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio* (6ta ed.). Madrid: Ediciones Morata.
- World Health Organization. (1995). *Global strategy on occupational health for all: the way to health at work*. [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/globstrategy/en/](https://www.who.int/occupational_health/publications/globstrategy/en/)
- World Triathlon. (2024). *World Triathlon Rankings*. Recuperado de <https://www.triathlon.org/rankings>
- Wright, D. (2003). Making friends with your data: improving how statistics are conducted and reported. *British Journal of Educational Psychology*, 73(1), 123-136. <https://doi.org/10.1348/000709903762869950>
- Zanatta, D. (01 de octubre del 2017). *Salvador Ruíz-González: “Antes Perú era desconocido en triatlón internacional, ahora peleamos podios”*. La República. <https://larepublica.pe/la-contra/1105446-antes-perU-era-desconocido-en-triatlOn-internacional-ahora-peleamos-podios/>
- Zar, J. H. (2005). Spearman rank correlation [Coeficiente de correlación de Spearman]. En P. Armitage & T. Colton (Eds.) *Encyclopedia of biostatistics* (2ª. ed.). Wiley.
- Zárate, S., Cárdenas, F., Acevedo, C., Sarmiento, M., & León, L. (2014). Efectos del estrés sobre los procesos de plasticidad y neurogénesis: una revisión. *Universitas Psychologica*, 13(3), 1181-1197. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13-3.epp>



## **ANEXOS**

## Anexo 1: Permiso de autores para utilizar el Cuestionario de Fortaleza Mental para Deportistas y Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE-14).



## Anexo 2: Cuestionario de Fortaleza Mental para Deportistas

### CUESTIONARIO DE FORTALEZA MENTAL PARA DEPORTISTAS

Las siguientes afirmaciones se refieren a tu capacidad para resolver problemas. Lee cada una de ellas, y marca la alternativa que consideres conveniente. No hay respuestas correctas, ni incorrectas. Usa la siguiente escala para responder a todas las afirmaciones

1	2	3	4
PARA NADA CIERTO	APENAS CIERTO	CIERTO	MUY CIERTO

	Para nada cierto (1)	Apenas cierto (2)	Cierto (3)	Muy cierto(4)
1) Puedo recuperar la calma si es que la he perdido por unos momentos				
2) Me preocupa tener un bajo rendimiento				
3) Estoy comprometido en realizar todas las tareas que tenga por delante				
4) Soy superado por mis dudas				
5) Confío firmemente en mis habilidades				
6) Tengo lo que se necesita para un buen desempeño bajo presión				
7) Siento enfado y frustración cuando las cosas no salen como quiero				
8) me rindo ante situaciones difíciles				
9) Me pongo ansioso en eventos inesperados o que no puedo controlar				
10) Me distraigo fácilmente y pierdo la concentración				
11) Tengo cualidades que me diferencian de otros competidores				
12) Tomo responsabilidad para asumir metas desafiantes				
13) Interpreto posible amenazas como oportunidades enriquecedoras				
14) Bajo presión, soy capaz de tomar decisiones con confianza y compromiso.				

## Anexo 3: Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE-14)

### ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DEL ESTRÉS

Marca con una "X" en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes de entrenamiento. Para cada pregunta coloca solo una opción.					
	Nunca	Casi Nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada en un entrenamiento?					
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu entrenamiento?					
3. En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?					
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas en el deporte?					
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes en tus entrenamientos?					
6. En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para					



manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?					
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta de que no podías hacer todas las cosas que debiste haber hecho del entrenamiento?					
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades que se presentaban en tu entrenamiento?					
10. En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Cuan seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo al entrenar?					
13. En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?					

## Anexo 4: Validación de jueces para la adaptación de la Escala de Percepción Global del Estrés para Deportistas

### Validación de prueba EPGE-14 para deportistas en Lima Metropolitana.

Nombres y apellidos					
Profesión		Grado actual	Bach ( )	Lic. ( )	Máster ( )
Fecha (dd/mm/aa)					

Usted ha sido elegido como experto/a para emitir su opinión sobre el contenido de este instrumento cuantitativo. Su experiencia será muy valiosa para tener una información experta sobre la calidad de las preguntas en este proceso de construcción de la adaptación de la prueba EPGE-14 para deportistas, la cual está diseñada para analizar los niveles de estrés vivenciados por deportistas en los últimos meses de entrenamiento.

#### **Breve explicación del constructo:**

El constructo a explorar es los niveles de estrés vivenciados por un grupo de deportistas (específicamente, triatletas) en relación a los últimos meses de entrenamiento, el cual está conformado por 13 ítems. Los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 pertenecen a la dimensión de eustrés o dimensión positiva, mientras que los ítems 1, 2, 3, 8, 11, y 12 refieren a la dimensión negativa o distrés. Las respuestas a dichos ítems se miden con una escala Likert, con un rango del 1 al 5 (Nunca, Casi nunca, De vez en cuando, Frecuentemente y Casi siempre). Esta escala pertenece a un autor? O fue creada por los alumnos?, sugiero ajustarla.

#### **Instrucciones para la calificación:**

Como juez, deberá calificar las preguntas planteadas en los siguientes aspectos:

1. **Claridad:** determina si la pregunta es entendible, clara y comprensible para los sujetos que responderán al instrumento.
2. **Coherencia:** hace referencia a la relación de la pregunta con el constructo, si es congruente al constructo de medición.
3. **Representatividad:** se refiere a si la pregunta es representativa e importante para la medición del constructo.

Usted deberá marcar en un rango del 1 (nada) al 5 (completamente), qué tan presente considera se encuentran estos aspectos en las preguntas evaluadas. **Ejemplo:** Si se le pregunta: **¿Cuán seguido has estado por algo que pasó de forma inesperada? (ojo, falta una palabra en esta oración)** correspondiente a la dimensión negativa o distrés y usted considera que la pregunta es perfectamente comprensible, pero ayuda poco a definir al constructo, y además, es muy representativa para la evaluación del constructo, su puntaje puede ser como se ve en el ejemplo a continuación:

	Preguntas	Claridad					Coherencia					Representatividad					Observaciones				
N°	<b>Dimensión 1: Dimensión Negativa o Distrés</b>																				
1	¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

En la sección de observación, podrá explicar las apreciaciones y señalar las sugerencias que tenga respecto a la pregunta a fin de optimizar su funcionalidad dentro de los tres criterios mencionados.

A continuación, las preguntas:

Dimensión Eustrés/ Distrés	Preguntas	Claridad					Coherencia					Representatividad					Observaciones
<b>Distrés</b>	1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada en un entrenamiento?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

<b>Distrés</b>	2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu entrenamiento?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Distrés</b>	3. En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Eustrés</b>	4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas en el deporte?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Eustrés</b>	5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes en tus entrenamientos?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Eustrés</b>	6. ¿ En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

<b>Eustrés</b>	7. ¿ En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Eustrés</b>	8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta de que no podías hacer todas las cosas que debiste haber hecho del entrenamiento?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Distrés</b>	9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades que se presentaban en tu entrenamiento?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Eustrés</b>	10. En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Distrés</b>	11. En el último mes ¿Cuan seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	
<b>Distrés</b>	12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo al entrenar?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

<b>Eustrés</b>	13. En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	

## **Anexo 5: Consentimiento Informado enviado a los participantes**

### **Tema: Manejo del estrés y fortaleza mental**

Estimado participante,

Este cuestionario tiene por finalidad analizar la relación entre el manejo del estrés y la fortaleza mental en triatletas de Lima Metropolitana. El mismo es voluntario y confidencial, por lo que toda información será usada con fines de investigación y académicos, así que puede responder con total sinceridad y confianza.

Recuerde que su participación es muy importante, en caso de querer realizar una consulta sobre la investigación, por favor, escríbanos a la siguiente dirección de correo electrónico: 20132729@aloe.ulima.edu.pe; 20132544@aloe.ulima.edu.pe

Al pasar a la siguiente sección, usted nos otorga su consentimiento para recoger los datos necesarios a partir de las preguntas dadas.

Muchas gracias.

Me comprometo a participar de este proceso de evaluación, teniendo en cuenta de que las respuestas brindadas son de carácter confidencial

## Anexo 6: Resultados por ítems para el Cuestionario de Fortaleza Mental para Deportistas

**Tabla 10**

*Resultados Iniciales por Ítems- Cuestionario de Fortaleza Mental Para Deportistas (14 ítems)*

Item 1	Puedo recuperar la calma si es que la he perdido por unos momentos	Muy cierto – 47,1 % (97) Cierto – 48,1 % (99) Apenas cierto – 4,4% (9) Para nada cierto– 0,5% (1)
Item 2	Me preocupa tener un bajo rendimiento	Muy cierto – 20,9% (43) Cierto – 41,3% (85) Apenas cierto – 23,8% (49) Para nada cierto– 14,1% (29)
Item 3	Estoy comprometido en realizar todas las tareas que tenga por delante	Muy cierto –61,2% (126) Cierto – 35,4% (73) Apenas cierto – 2,9% (6) Para nada cierto – 0,5% (1)
Item 4	Soy superado por mis dudas	Muy cierto –2,4% (5) Cierto – 9,7% (20) Apenas cierto – 28,2% (58) Para nada cierto– 59,7% (123)

Item 5	Confío firmemente en mis habilidades	Muy cierto –49,5% (102) Cierto – 42,7% (88) Apenas cierto– 7,3% (15) Para nada cierto – 0,5% (1)
Item 6	Tengo lo que se necesita para un buen desempeño bajo presión	Muy cierto – 51% (105) Cierto – 45,6% (94) Apenas cierto – 2,9 % (6) Para nada cierto – 0,5% (1)
Item 7	Siento enfado y frustración cuando las cosas no salen como quiero	Muy cierto – 5,8% (12) Cierto – 30,6% (63) Apenas cierto – 45,1% (93) Para nada cierto– 18,4% (38)
Item 8	Me rindo ante situaciones difíciles	Muy cierto – 0,5% (1) Cierto– 1% (2) Apenas cierto – 22,8% (47) Para nada cierto– 75,7% (156)
Item 9	Me pongo ansioso en eventos inesperados o que no puedo controlar	Muy cierto – 6,8% (14) Cierto – 19,9% (41) Apenas cierto – 47,6% (98) Para nada cierto – 25,7% (53)
Item 10	Me distraigo fácilmente y pierdo la concentración	Muy cierto – 4,9% (10) Cierto – 18% (37) Apenas cierto – 45,1% (93) Para nada cierto – 32% (66)



Item 11	Tengo cualidades que me diferencian de otros competidores	Muy cierto – 31,1 % (64) Cierto – 53,9% (111) Apenas cierto – 12,6 % (26) Para nada cierto – 2,4% (5)
Item 12	Tomo responsabilidad para asumir metas desafiantes	Muy cierto – 53,4% (110) Cierto – 40,8% (84) Apenas cierto– 5,8 % (12)
Item 13	Interpreto posibles amenazas como oportunidades enriquecedoras	Muy cierto – 36,4% (75) Cierto – 50,5% (104) Apenas cierto – 12,6% (26) Para nada cierto– 0,5 % (1)
Item 14	Bajo presión, soy capaz de tomar decisiones con confianza y compromiso	Muy cierto – 48,5 % (100) Cierto – 46,6 % (96) Apenas cierto – 4,4 % (9) Para nada cierto–0,5% (1)

---



## **Anexo 7: Resultados por ítems para la Escala de percepción global del estrés para deportistas**

**Tabla 11**

*Resultados Iniciales Por Ítems- Escala de Percepción Global del Estrés Para Deportistas*

Item 1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada en un entrenamiento?	Nunca – 21,8% (45) Casi nunca – 45,6% (94) De vez en cuando – 31,1% (64) Frecuentemente – 1% (2) Casi siempre– 0,5% (1)
Item 2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar adversidades en tu entrenamiento?	Nunca – 16,5% (34) Casi nunca – 59,7% (123) De vez en cuando – 20,4% (42) Frecuentemente - 2,9% (6) Casi siempre 0,5% (1)

Item 3	En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido te has sentido tenso?	Nunca – 13,6% (28) Casi nunca – 43,2% (89) De vez en cuando – 35,9% (74) Frecuentemente – 6,8% (14) Casi siempre – 0,5% (1)
Item 4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para afrontar las adversidades en tu deporte?	Nunca– 1,9% (4) Casi nunca – 3,9% (8) De vez en cuando – 10,7% (22) Frecuentemente – 52,4% (108) Casi siempre – 31,1% (64)
Item 5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado adecuadamente los cambios importantes en tu entrenamiento?	Nunca – 1 % (2) Casi nunca– 2,9% (6) De vez en cuando – 13,6% (28) Frecuentemente – 51,9% (107) Casi siempre – 30,6% (63)
Item 6	En el último mes de entrenamiento ¿Con qué frecuencia confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	Casi nunca – 3,4% (7) De vez en cuando – 10,2% (21) Frecuentemente – 51,5% (106) Casi siempre – 35% (72)
Item 7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	Casi nunca – 4,4% (9) De vez en cuando – 25,7% (53) Frecuentemente – 51,5% (106) Casi siempre – 18,4% (38)
Item 8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías realizar todo lo planteado del entrenamiento?	Nunca– 9,7% (20) Casi nunca – 39,8% (82) De vez en cuando – 36,9% (76) Frecuentemente – 9,7% (20) Casi siempre– 3,9% (8)

Item 9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades que se presentaban en tu entrenamiento?	<p>Nunca – 0,5% (1)</p> <p>Casi nunca – 2,9% (6)</p> <p>De vez en cuando– 12,1% (25)</p> <p>Frecuentemente – 50% (103)</p> <p>Casi siempre – 34,5% (71)</p>
Item 10	En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido has sentido malestar por no poder controlar algunos aspectos de tu entrenamiento?	<p>Nunca– 14,1% (29)</p> <p>Casi nunca – 52,9% (109)</p> <p>De vez en cuando – 27,2% (56)</p> <p>Frecuentemente – 4,9% (10)</p> <p>Casi siempre – 1% (2)</p>
Item 11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	<p>Nunca – 13,1% (27)</p> <p>Casi nunca – 49,5% (102)</p> <p>De vez en cuando – 31,6% (65)</p> <p>Frecuentemente – 4,4% (9)</p> <p>Casi siempre– 1,5% (3)</p>
Item 12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo al entrenar?	<p>Casi nunca– 4,4% (9)</p> <p>De vez en cuando – 17% (35)</p> <p>Frecuentemente – 49% (101)</p> <p>Casi siempre – 29,6% (61)</p>
Item 13	En el último mes de entrenamiento ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	<p>Nunca – 15,5% (32)</p> <p>Casi nunca – 45,6% (94)</p> <p>De vez en cuando – 27,7% (57)</p> <p>Frecuentemente – 10,7% (22)</p>

---

**Anexo 8: Evidencias de validez de la estructura interna:  
estimador DWLS por ser variables ordinales**

<b>Índice de ajuste</b>	
<b>Índice</b>	<b>Valor</b>
x <sup>2</sup> /gl	1.066
Índice de ajuste comparativo	.996
Índice de Tucker Lewis	.995
Índice de ajuste no normado de Bentler-Bonett	.995
Índice de ajuste normado de Bentler-Bonett	.937

Índice de ajuste normado de parsimonia	.762
Índice de ajuste relativo de Bollen (RFI)	.922
Índice de ajuste incremental de Bollen (IFI)	.996

<b>Otras medidas de ajustes</b>	
Métrica	Valor
Error cuadrático medio de aproximación (RMSEA)	.018
RMSEA 90% IC límite inferior	0
RMSEA 90% IC límite superior	.045
RMSEA p-valor	.981
Raíz estandarizada residual cuadrada media (SRMR)	.063
N crítica de Hoelter ( $\alpha = .05$ )	248.106
N crítica de Hoelter ( $\alpha = .01$ )	274.408
Índice de bondad de ajuste (GFI)	.971
Índice de ajuste de McDonald (IMF)	.988
Índice de validación cruzada esperado (ECVI)	.687

# Franco Arias

## Tesis

 Quick Submit

 Quick Submit

 Universidad de Lima

---

### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3020251272

Fecha de entrega

25 sep 2024, 11:04 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

25 sep 2024, 11:17 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

L\_20BUSTO\_20-20TESIS\_20PARA\_20REVISI\_c3\_93N\_20AGOSTO2024-3.docx

Tamaño de archivo

3.6 MB

78 Páginas

16,856 Palabras

97,284 Caracteres




# 15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

## Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



## Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 6% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet		
		repositorioacademico.upc.edu.pe	2%
2	Trabajos del estudiante	Universidad de Lima	1%
3	Internet	eprints.uanl.mx	1%
4	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	1%
5	Internet	repositorio.upn.edu.pe	1%
6	Trabajos del estudiante	Fundación Universitaria Fray Francisco Jiménez de Cisneros	1%
7	Internet	repositorio.ulima.edu.pe	1%
8	Internet	hdl.handle.net	1%
9	Internet	revistas.pucp.edu.pe	1%
10	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	0%
11	Internet	repositorio.utesup.edu.pe	0%

12	Internet	oa.upm.es	0%
13	Internet	www.researchgate.net	0%
14	Trabajos del estudiante Universidad Wiener		0%
15	Internet	www.clubensayos.com	0%
16	Internet	digibuo.uniovi.es	0%
17	Internet	upc.aws.openrepository.com	0%
18	Trabajos del estudiante Universidad de San Martín de Porres		0%
19	Internet	www.grafiati.com	0%
20	Internet	rabida.uhu.es	0%
21	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	0%
22	Internet	silو.tips	0%
23	Internet	www.dspace.uce.edu.ec	0%
24	Internet	fdocuments.es	0%
25	Trabajos del estudiante Universidad Ricardo Palma		0%

26	Internet	go.gale.com	0%
27	Internet	repositorio.autonoma.edu.pe	0%
28	Internet	repositorio.usil.edu.pe	0%
29	Publicación	Paula Andreea Stînga. "La enseñanza-aprendizaje del español como lengua extra..."	0%
30	Trabajos del estudiante	Universidad Científica del Sur	0%
31	Trabajos del estudiante	Universidad Manuela Beltrán	0%
32	Internet	buff.es	0%
33	Internet	www.cipe2016.com	0%
34	Trabajos del estudiante	Universidad Internacional de la Rioja	0%
35	Internet	doi.org	0%
36	Internet	www.emudesc.com	0%
37	Trabajos del estudiante	Infile	0%
38	Internet	repositorio.uam.es	0%
39	Internet	www.tdx.cat	0%

40	Trabajos del estudiante	Universidad Católica San Pablo	0%
41	Trabajos del estudiante	Universidad Inca Garcilaso de la Vega	0%
42	Internet	scielo.isciii.es	0%
43	Internet	eprints.ucm.es	0%
44	Internet	www.atletismoperuano.com	0%
45	Internet	www.econbiz.de	0%
46	Internet	repositori.uji.es	0%
47	Internet	www.teses.usp.br	0%
48	Internet	1library.co	0%
49	Publicación	Mahmoud Ramadan Al-Azab, Bassam Samir Al-Romeedy. "Servant leadership and..."	0%
50	Internet	ctmam.es	0%
51	Internet	futur.upc.edu	0%
52	Internet	me.me	0%
53	Internet	newnonmun.com	0%

54	Internet	pdfslide.tips	0%
55	Internet	repositorio.continental.edu.pe	0%
56	Internet	sifp.psico.edu.uy	0%
57	Internet	tesis.ucsm.edu.pe	0%
58	Internet	www.gits.ws	0%
59	Internet	www.scielo.org.pe	0%
60	Publicación	Kipling D. Williams, Joseph P. Forgas, William von Hippel. "The Social Outcast - Ost...	0%
61	Internet	bibliotecas.ucasal.edu.ar	0%
62	Internet	blog.bhybrid.com	0%
63	Internet	blog.pucp.edu.pe	0%
64	Internet	ccd.ucam.edu	0%
65	Internet	ciencialatina.org	0%
66	Internet	congresopsicologiacolombia.com	0%
67	Internet	dspaceapi.uai.edu.ar	0%

68	Internet	epapers.bham.ac.uk	0%
69	Internet	escuelacasino.iespana.es	0%
70	Internet	renati.sunedu.gob.pe	0%
71	Internet	repositorio.ucp.edu.co	0%
72	Internet	repositorio.urp.edu.pe	0%
73	Internet	repository.udca.edu.co	0%
74	Internet	repository.usta.edu.co	0%
75	Internet	riull.ull.es	0%
76	Internet	www.redalyc.org	0%