

DISTORSIONES COGNITIVAS Y AUTOEFICACIA EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

Cognitive distortions and self-efficacy in high performance athletes

DIXON M. YBARRA

Maestría en Psicología Clínica de la Universidad Rafael Urdaneta.

Maracaibo, Venezuela.

Email: dixmyjob4@hotmail.com

Admisión: 08/07/2021

Aceptación: 25/07/2022

RESUMEN

La investigación buscó establecer la relación entre distorsiones cognitivas y autoeficacia en atletas de alto rendimiento a partir de Beck (1967) y Ruiz y Luján (1991) para las distorsiones cognitivas, y Bandura (1987, 2006) para la autoeficacia percibida. Fue un estudio descriptivo de campo, con diseño no experimental transeccional correlacional. Se abordó una muestra accidental de 100 atletas que asistían regularmente a los centros deportivos del estado Zulia. Se utilizó el Inventario de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Lujan (1991) y la Escala de Autoeficacia hacia la práctica de actividad física de Bandura (2006), ambos con propiedades psicométricas consistentes. Los resultados señalaron una presencia alta de la distorsión de Recompensa Divina, seguida de Los Debería, las demás distorsiones mostraron muy baja presencia. Igualmente, se observó un nivel elevado de autoeficacia. Se obtuvo una relación baja e inversa, significativa, entre la Interpretación del Pensamiento y Razonamiento Emocional con la autoeficacia.

PALABRAS CLAVE: Distorsiones cognitivas, Autoeficacia, atletas de alto rendimiento

ABSTRACT

This research sought to establish the relationship between cognitive distortions and self-efficacy in high-performance athletes based on Beck (1967) and Ruiz and Luján (1991) for cognitive distortions, and Bandura (1987, 2006) for perceived self-efficacy. This was a descriptive field study, with a non-experimental transeccional correlational design. The study approached an accidental sample of 100 athletes who regularly attended sports centers in the state of Zulia. This study also used the Automatic Thinking Inventory of Ruiz and Lujan (1991) and Bandura's (2006) Self-Efficacy Scale for physical activity practice, both with consistent psychometric properties. The results indicated a high presence of the Divine Reward distortion, followed by The Should, while the other distortions showed a very low presence. Likewise, a high level of self-efficacy was observed. Results showed a low and significant inverse relationship between Thought Interpretation and Emotional Reasoning and self-efficacy.

KEYWORDS: Athletes, High Performance, Self-efficacy, Distortions

CÓMO CITAR EL ARTÍCULO: Ybarra, D. (2023). Distorsiones cognitivas y autoeficacia en atletas de alto rendimiento. *Sistemas Humanos*, 3(1), 85-98.

INTRODUCCIÓN

El individuo es un ser activo, porque además de modelar comportamientos, es capaz de innovar y crear nuevas formas de interacción. Todo este proceso de aprendizaje sucede en relación con otros seres humanos, mientras más cercana o estrecha sea la relación con el otro (familiares, educadores, amigos, entrenador), más efectivo será este como agente de socialización. En este sentido, es pertinente establecer que el ser humano tiene un sistema de creencias y pensamientos mediante el cual podrá definir lo que es el mundo y comprenderlo, abordarlo y vivir en él. De esta manera, este puede procesar los estímulos y situaciones que se pueden presentar a su alrededor determinando su comportamiento. En todo caso, las corrientes psicológicas que han tratado de explicar la conducta humana, dejan claro que una multiplicidad de factores puede dar pie a la aparición de una conducta alejada de lo esperado por el grupo, que convierte al sujeto en un cuestionamiento social y le otorgan una etiqueta que en algunos momentos difícilmente se podrá quitar.

Lo mismo ocurre en el ámbito deportivo cuando el atleta, en cualquiera de las disciplinas que practica, puede ser juzgado o etiquetado por los grupos sociales donde interactúa, cuando su rendimiento no se ajusta a las expectativas de aquellos, sin considerar en muchos casos las razones o factores que intervienen en este. Córdova (2006) expresa que la psicología del deporte obtuvo notoriedad cuando los grupos que gobiernan el deporte en las naciones se convencieron del papel que juegan los factores psicológicos en la práctica del deporte competitivo, y es así como se comienza a considerar el rol del profesional de la psicología deportiva para brindar una orientación preventiva y educativa, dando mayor importancia a la preparación psicológica del deportista para potenciar al máximo su rendimiento.

En el contexto de la psicología deportiva es necesario mencionar que en Venezuela han ocurrido importantes transformaciones en el ámbito del deporte, particularmente en disciplinas como karate, béisbol, boxeo, taekwondo, natación, y atletismo, entre otras, en las cuales se ha alcanzado un lugar importante a nivel competitivo internacionalmente, haciendo al país merecedor de importantes premios en las diferentes modalidades, siendo Venezuela en el continente americano semillero de grandes atletas de calidad internacional.

En contraste con esto, existe otro grupo de atletas que no han logrado sus objetivos deportivos aun cuando su preparación técnica y física ha sido eficiente y activa; se ha cuestionado este resultado porque no se ha visto su rendimiento tanto deportivo como competitivo, atribuyéndose en ocasiones a variables psicológicas, pero sin ningún fundamento científico. Es común observar dentro de las selecciones deportivas, que los atletas abandonan las prácticas, no son constantes con los entrenamientos, se sienten frustrados cuando no alcanzan los niveles de desempeño esperados, no solo por el esfuerzo que imprimen en el entrenamiento, sino también por la presión social a la cual se ven sometidos y, adicionalmente, a sus propios juicios, creencias y pensamientos sobre sus aptitudes, condiciones físicas y mentales para destacar en la disciplina.

Se podría presumir que el origen está en los pensamientos que rodean al deportista en su entrenamiento, alguno de los cuales puede, en lugar de favorecer su nivel de competencia, limitarlo. De acuerdo con la postura de Beck (1967), esto podría explicarse al comprender el sistema de pensamientos del sujeto, donde se alojan las distorsiones cognitivas o creencias irracionales, que son interpretaciones inadecuadas, exageradas e incongruentes que realiza el individuo sobre su realidad.

Cabe destacar que las distorsiones cognitivas surgen de errores en la percepción de la realidad lo que podría generar un malestar físico, emocional o psicológico en el sujeto, y de esta forma alejarlo de

sus objetivos al emitir conductas disfuncionales caracterizadas por causar un sufrimiento innecesario o desproporcionado con respecto a la situación, en este caso, el no cumplir con las metas trazadas por el atleta en los entrenamientos y en las competencias. Esto lleva a comportamientos auto-saboteadores contrarios a los propios intereses y objetivos y, por ende, dificultan o impiden la realización de las conductas necesarias para lograr los verdaderos objetivos, y el sujeto termina asociándose a demandas absolutistas y otras distorsiones (Beck, 1967).

El fundador de la teoría cognitiva, Aron Beck, realizó una clasificación de los tipos de distorsiones cognitivas más comunes; así mismo Ruiz y Lujan (1991) complementan la clasificación realizada por Beck, constituyendo de esta forma 15 distorsiones cognitivas que fueron estudiadas en esta investigación y son las siguientes: la sobre-generalización, visión catastrófica, pensamiento polarizado, abstracción selectiva o filtro mental, personalización, razonamiento emocional, falacia de justicia, los debería, falacia de control, falacia de recompensa divina, falacia de la razón, falacia de cambio, interpretación del pensamiento, culpabilidad y etiquetas globales. Estas distorsiones pueden tener relación con los juicios que el atleta hace sobre su propia capacidad de alcanzar el mejor desempeño.

Con relación a las distorsiones cognitivas en el deporte, Dougherty (2017) realizó un estudio cuyo objetivo fue determinar si las distorsiones cognitivas podían predecir la “resistencia mental” en atletas. El constructo “resistencia mental” es un concepto comúnmente aplicado en el campo de los deportes (Jones *et al.*, 2007), y abarca una serie de aspectos que están conceptualmente relacionados con el concepto de autoeficacia. El análisis de resultados arrojó que la resistencia mental tuvo una correlación significativa, alta y negativa con dos de las distorsiones cognitivas en el estudio: Comparación con otros y magnificación. Los hallazgos mostraron que una menor frecuencia de comparaciones con otros y magnificación, se relaciona con una mayor resistencia mental en los atletas. No obstante, el estudio no consiguió una diferencia significativa en rendimiento deportivo, entre atletas con mayor o menor resistencia mental.

Cada una de las distorsiones cognitivas puede tener un efecto particular en el pensamiento, comportamiento y emociones del individuo, sin dejar de lado las vinculaciones con los contextos de relación, su grupo familiar, la presión social de otras personas cercanas, donde la autoeficacia puede tener un papel importante, así como el apoyo del Estado a través de profesionales dedicados a guiarlos en el proceso y desarrollo deportivo.

Como ya se planteó previamente, la autoeficacia puede ser vista como otra variable psicológica que influye en el rendimiento del atleta y que al identificar su presencia puede permitir al psicólogo deportivo promoverla en esta población buscando optimizar al máximo su nivel de desempeño deportivo. Bandura (2004; citado por Covarrubias y Mendoza, 2013) señala que la autoeficacia influye en las metas y comportamiento de los individuos, afectados a su vez por el ámbito donde este se encuentra desarrollando sus actividades. Una persona con alto nivel de autoeficacia posee iniciativa y está provista de capacidades de auto-organización, autorregulación y auto-reflexión. Por lo que es posible afirmar que este constructo psicológico está relacionado con la capacidad personal para distinguir las oportunidades que se le presentan e interpretar las dificultades que percibe. De igual forma, Pajares (2006; citado por Covarrubias y Mendoza, 2013) manifiesta que la eficacia personal percibida influye de manera importante en los niveles de realización o logro de las personas. En el ámbito deportivo puede ser una característica de los atletas que impacte positivamente en su rendimiento y diferencia a los atletas que destacan de aquellos que no logran el máximo nivel en la disciplina.

Sumado a esto, Bandura (1999) señala una serie de condiciones básicas para un buen desempeño: la motivación, la persistencia, el esfuerzo y la resiliencia frente a las adversidades que se tengan que enfrentar. Además, la autoeficacia es específica de un desempeño: no se puede hablar de autoeficacia alta para todos los ámbitos y contextos del funcionamiento humano. Más aún, es permeable a los cambios que pueden afectarla, ya sea fortaleciéndola o simplemente disminuyéndola. Esto sugiere que el deportista puede enfrentar diversas situaciones externas que afecten directamente su ejecución, aunque en otros ámbitos no muestre dificultades. Esto puede hacer que las personas que les rodean juzguen su conducta de manera negativa cuando notan estas diferencias, y más grave, el mismo sujeto se autoevalúa negativamente cuando en el campo deportivo específicamente no logra tener el desempeño esperado.

Uno de los primeros estudios en habla hispana que abordó la variable fue el de Lázaro y Villamarín (1993), quienes realizaron un estudio seminal con el objetivo de determinar si la autoeficacia general, la autoeficacia específica y la autoeficacia colectiva pueden predecir el rendimiento, individual y colectivo, en 34 jugadoras de baloncesto con una edad promedio de 17 años. Los resultados obtenidos arrojaron que la autoeficacia específica de la tarea fue mejor predictor del rendimiento individual que la autoeficacia general; mientras que no se encontró relación entre la autoeficacia colectiva y los indicadores del rendimiento de los equipos.

Asimismo, Abalde y Pino (2016) investigaron si la autoeficacia y la autoestima están relacionados con un mayor rendimiento deportivo en practicantes de Judo. Este estudio fue realizado con 59 integrantes de la Federación Gallega y la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados, de edades comprendidas entre los 14 y 39 años. Los resultados mostraron diferencias significativas entre los niveles de autoeficacia y autoestima en función de la edad y el sexo. Así mismo, se comprobó que existía una correlación positiva entre la autoeficacia percibida y el rendimiento deportivo y también entre la autoestima y éste. Por lo tanto, se concluyó que, a mayor nivel de autoeficacia y autoestima, mayores resultados deportivos.

Más recientemente, Segura *et al.* (2018), analizaron la relación entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva, y percepción subjetiva del rendimiento deportivo, en futbolistas de diferentes categorías, de un club de fútbol de Costa Rica. Se encontró que los jugadores sub 17 percibieron mejor su rendimiento en comparación con los juveniles. La ansiedad somática registró una disminución significativa a través del tiempo en ambas categorías. Se encontraron correlaciones significativas ($p < .05$) entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica; la ansiedad somática y cognitiva; la ansiedad cognitiva y autoeficacia específica; así como entre autoeficacia específica y general. En otro estudio también con futbolistas, Garcia-Naveira (2018), analizó igualmente la relación entre autoeficacia y rendimiento deportivo. La muestra estuvo constituida por 172 jugadores de fútbol de rendimiento con una edad comprendida entre los 14 y 20 años. Los resultados indicaron ($p < .05$) una relación positiva entre autoeficacia en defensa y rendimiento en defensa (tanto objetiva como subjetiva), y autoeficacia en ataque y rendimiento en ataque (tanto objetiva como subjetiva).

Es así que el presente estudio enfoca su interés en atender, desde el ámbito de las ciencias humanas, a las personas que practican deporte de manera competitiva, al explorar en los atletas de alto rendimiento, aquellos pensamientos distorsionados y el nivel de autoeficacia que podrían estar relacionados con su rendimiento deportivo y competitivo, los cuales al ser modificados con apoyo del psicólogo, podrían mejorar la autoestima, ansiedad y los niveles de frustración del atleta, garantizando su rendimiento en el área deportiva y competitiva. Por ello la psicología en el contexto deportivo se ve comprometida a avanzar también, buscando ofrecer alternativas de atención al sujeto que no tiene

el rendimiento deseado y quiere seguir en la práctica deportiva, que al encontrarse en alguna de estas situaciones tiene la libertad de dirigir su comportamiento.

En resumen, se asume que las distorsiones cognitivas pueden tener un efecto particular en el pensamiento, comportamiento y emociones del individuo, sin dejar de lado las vinculaciones con los contextos de relación, su grupo familiar, la presión social de otras personas cercanas, donde la autoeficacia puede tener un papel importante así como el apoyo del Estado a través de profesionales dedicados a guiarlos en el proceso y desarrollo deportivo. A partir de la problemática expuesta, se desprende la formulación del problema: ¿Cuál es la relación entre las distorsiones cognitivas y el nivel de autoeficacia presente en los atletas de alto rendimiento? Planteando como objetivo principal determinar la relación entre la presencia de distorsiones cognitivas y el nivel de autoeficacia en atletas de alto rendimiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación corresponde a un estudio de nivel descriptivo, modelo de campo, con un diseño no experimental transeccional correlacional. Debido a que la población de atletas que practican las distintas disciplinas es desconocida, se decidió conformar una muestra de 100 atletas de alto rendimiento, entre 16 y 30 años de edad, que asisten de forma regular a los centros deportivos, regentados por el gobierno nacional y regional, ubicados en el estado Zulia, con un muestreo accidental, aplicando los instrumentos a los que se encontraran presentes y dispuestos a colaborar.

Los instrumentos de medición utilizados fueron los siguientes. Para medir autoeficacia se utilizó la Escala de Autoeficacia hacia la práctica de actividad física (Bandura, 2006). Esta es una escala tipo Likert que tiene como finalidad observar los niveles de autoeficacia en diferentes situaciones reales. Los participantes deben indicar sus expectativas para mantener la rutina de entrenamiento bajo ciertas circunstancias en una escala que va de 0 a 100, donde 0 significa incapacidad total para mantener la rutina y 100 significa seguridad completa para mantenerla. Consta de 18 ítems que proponen situaciones concretas que permiten analizar el nivel de autoeficacia hacia la práctica de actividad física.

Para la variable distorsiones cognitivas se utilizó el Inventario de Evaluación de Pensamientos Automáticos de Ruiz y Luján (1991), el cual consta de 45 ítems de los cuales cada tres ítems exploran las 15 distorsiones cognitivas: : la sobre-generalización, visión catastrófica, pensamiento polarizado, abstracción selectiva o filtro mental, personalización, razonamiento emocional, falacia de justicia, los debería, falacia de control, falacia de recompensa divina, falacia de la razón, falacia de cambio, interpretación del pensamiento, culpabilidad y etiquetas globales. Cada ítem cuenta con cuatro alternativas de respuesta donde Cero (0) es igual a Nunca, Uno (1) Casi Nunca, Dos (2) A veces y Tres (3) Siempre. El instrumento permite obtener una puntuación para cada distorsión que viene dada por la suma de los tres ítems que comprenden cada una, cuyo puntaje oscila entre cero y nueve puntos en cada caso. Las categorías diagnósticas están basadas en las puntuaciones directas; se toma como criterio que a menor puntuación, menor presencia de la distorsión medida y a mayor puntuación, mayor tendencia a presentar la distorsión cognitiva.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para dar respuesta a los objetivos de la presente investigación, se procedió en primer lugar a evaluar si los datos correspondientes a las variables autoeficacia y cada una de las distorsiones cognitivas involucradas, siguen una distribución normal o por el contrario no se distribuyen de acuerdo a los parámetros de la población. Para ello se utilizó la prueba de significancia de Kolgomorov-Smirnov

para una muestra. Para autoeficacia, la aplicación de la prueba resultó no significativa (Sig. 0.45 > 0.05), no obstante, las distorsiones cognitivas resultaron todas significativas ($p < 0.05$). Asimismo, la escala de Ruiz y Luján (1991) para distorsiones cognitivas corresponde a una medida ordinal. Por las razones mencionadas, se utilizó el coeficiente de correlación *rho de Spearman* para cumplir con el objetivo principal de la investigación.

Para cumplir con el primer objetivo específico es preciso identificar las distorsiones cognitivas presentes en los atletas de alto rendimiento. La tabla 1 muestra la presencia de distorsiones cognitivas para el total de la muestra de atletas en términos de porcentaje, de acuerdo con el baremo de interpretación correspondiente. Es necesario destacar que no existen antecedentes previos a nivel nacional en cuanto al estudio de las distorsiones cognitivas con sujetos que practiquen distintas disciplinas deportivas, por lo que no es posible establecer comparaciones con los resultados del presente estudio. En primer lugar, aunque sí se observa presencia de algunas distorsiones cognitivas, en su mayor parte estas distorsiones se encuentran a un nivel mayoritariamente leve.

En el caso del Pensamiento Polarizado o la Sobregeneralización, no se posee distorsión o se observa solo a un nivel leve, pero no hubo ningún caso en el que estas distorsiones se presentaran de una manera expresa. En el caso de la Personalización, Falacia de Control o Razonamiento Emocional, igualmente predomina el no poseer distorsión, y solo se observa una presencia muy baja, 2% o 1%, de distorsión. También, se observó un predominio de no poseer distorsión en cuanto a las Etiquetas Globales, aunque aparece de una manera leve en algunos casos. En el caso de Visión Catastrófica, Los Debería, y Falacia de Razón se observa una presencia mayoritaria de distorsión leve.

Aunque no aparecen como distorsiones explícitas en estos atletas, es necesario tomar en cuenta la leve distorsión que implican, por ejemplo, los deberías, la falacia de razón y la visión catastrófica. De acuerdo a Beck (1967), aun cuando el sujeto no es consciente de estos pensamientos e imágenes que se forma en la mente, tomando conciencia en muchos casos, sólo de la emoción que surge de ellos, es evidente la incidencia que estas distorsiones pueden tener sobre la ejecución de la tarea que ellos realizan. En todo caso, se requiere incrementar la capacidad psíquica y armonizarla con su capacidad física, técnica y táctica para lograr el rendimiento deportivo esperado.

Tabla 1.
Porcentaje de la presencia de distorsiones cognitivas en atletas

Distorsiones Cognitivas	No. Distorsión	Distorsión Leve	Distorsión
Filtro Mental	42,0	49,0	9,0
Pensamiento polarizado	74,0	26,0	0
Sobregeneralización	64,0	36,0	0
Interpretación	45,0	51,0	4,0
Visión Catastrófica	36,0	61,0	3,0
Personalización	55,0	43,0	2,0
Falacia de Control	57,0	42,0	1,0
Falacia de Justicia	43,0	53,0	4,0
Razonamiento Emocional	71,0	27,0	2,0
Falacia de Cambio	44,0	50,0	6,0
Etiquetas Globales	57,0	39,0	4,0
Culpabilidad	47,0	49,0	4,0
Los Debería	20,0	67,0	13,0
Falacia de Razón	23,0	69,0	8,0
Recompensa Divina	1,0	17,0	82,0

Sólo se observó una presencia importante de distorsión en el caso de la Recompensa Divina, con un 82% de los casos. La Falacia de Recompensa Divina hace referencia a una creencia según la cual hay una tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará en el futuro, o se tendrá una recompensa si el conflicto se deja tal cual. El efecto suele ser el acumular un gran malestar innecesario, el resentimiento y el no buscar soluciones que podrían ser factibles en la actualidad.

En los atletas de alto rendimiento, considerar que las dificultades serán solventadas por entes externos, como pueden ser la suerte o un ser todopoderoso, puede llevar a que estos no busquen una solución a sus problemas de rendimiento físico o deportivo, bajo la esperanza de que su desempeño mejorará por sí solo, sin una actuación en particular de su parte, visualizando su participación de una manera pasiva. Como es de esperar, este estilo de pensamiento es probable que acarree consecuencias aún más desfavorables para el atleta, pues el desempeño en el deporte es una actividad que depende básicamente de la práctica y el esfuerzo constantes, de un esfuerzo activo por lograr sus metas con altos niveles de excelencia.

La Tabla 2 presentó las distorsiones cognitivas a nivel de la muestra total de atletas a través de estadística descriptiva básica: Media y desviación estándar. La observación de esta tabla confirma lo que ya se hizo referencia en el párrafo anterior: La media más alta de distorsión corresponde a la Falacia de Recompensa Divina. La siguiente media más elevada de distorsión corresponde a Los Debería, la cual ocupa el segundo lugar en cuanto a presencia de distorsión de acuerdo a la Tabla 1 (13%), mientras que, el resto de las distorsiones cognitivas mostraron promedios bajos, con poca dispersión.

Tabla 2.
Distorsiones Cognitivas: Estadística descriptiva

Distorsión	N	Mín	Máx	\bar{X}	s
Filtro mental	100	0	9,00	2,35	2,07
Pensamiento polarizado	100	0	5,00	1,05	1,25
Sobregeneralización	100	0	5,00	1,21	1,29
Visión Catastrófica	100	0	9,00	2,35	1,70
Interpretación del pensamiento	100	0	8,00	1,88	1,73
Personalización	100	0	6,00	1,69	1,44
Falacia de control	100	0	6,00	1,51	1,48
Falacia de Justicia	100	0	7,00	2,00	1,62
Razonamiento emocional	100	0	7,00	1,23	1,30
Falacia de Cambio	100	0	9,00	2,18	1,89
Etiquetas globales	100	0	7,00	1,62	1,64
Culpabilidad	100	0	8,00	1,86	1,70
Los debería	100	0	9,00	3,13	2,00
Falacia de Razón	100	0	9,00	2,86	1,90
Falacia de Recompensa Divina	100	1,00	9,00	7,35	1,86

Los *Debería* hacen referencia a mandatos autoimpuestos que representan requerimientos excesivos o perfeccionistas en cuanto al desempeño propio, o actitudes irrealistas sobre el comportamiento humano en el diario vivir. Es muy probable que los atletas con este tipo de distorsión, mantengan metas irrealistas en cuanto al logro de un desempeño superior, que puede conducirlos a un estado de sufrimiento emocional que puede afectar su autoestima, sino logran el desempeño que esperan de sí mismos.

La presencia a nivel global, aunque no claramente establecidas, de ideas o creencias que impliquen una visión seccionada de la situación, reflejando principalmente los aspectos negativos, anticipando desastres en su vida, sobre la cual tiene poco o ningún control, sumado a una visión injusta de la vida, que no valora sus deseos personales y, además, no hace nada por él, la presencia de reglas de exigencia continua sobre cómo debe desempeñarse, cuando es él quien posee los argumentos para saber lo que debe hacer o cómo deben hacerse las cosas (Beck, 1979).

Para cumplir con el segundo objetivo de la investigación, se procedió a obtener los estadísticos descriptivos correspondientes a la variable autoeficacia, los cuales se muestran en la tabla 3 y Figura 1, donde se expresan los valores promedio y desviación estándar, así como el comportamiento general del constructo psicológico analizado.

Tabla 3.
Autoeficacia: Estadística descriptiva

N	Mín	Máx	\bar{X}	s
100	48,33	95,56	75,95	10,53

Se debe tomar en consideración que el rango de puntajes para el instrumento de autoeficacia es de 0 a 100, presentándose valores mínimos más allá de la mediana (puntaje de 50) y hasta 95,56 que implica altos niveles de autoeficacia percibida. En la Figura. 1, se describe gráficamente la distribución total de puntajes de acuerdo con la curva normal, expresado en unidades estándar, observándose una inclinación de los puntajes hacia el extremo más elevado.

A pesar de que Bandura (2006) no aportó un baremo para la interpretación de los puntajes del instrumento de autoeficacia hacia la actividad física, el examen de los datos obtenidos permite asumir una valoración media elevada de su autoeficacia, en el grupo de atletas consultados. Es decir, los atletas encuestados mostraron, en promedio, una evaluación positiva alta, o al menos adecuada, de sus capacidades para el desempeño de sus actividades físicas, lo que implica que establecen juicios sobre sus capacidades lo suficientemente positivos como para llegar a los estándares esperados dentro de su disciplina.

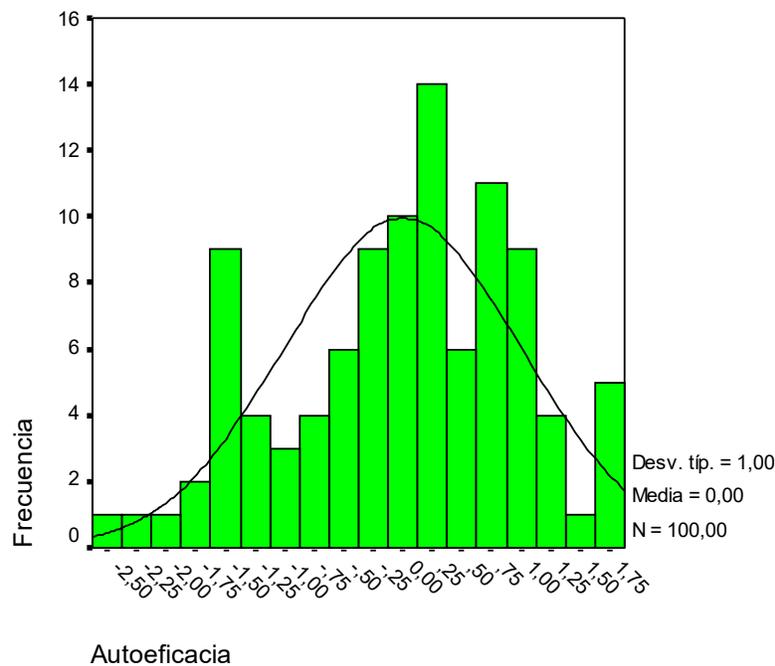


Figura 1. Distribución de puntajes de Autoeficacia

El valorar positivamente las propias capacidades define la organización de acciones sobre las cuales ejecutará el individuo sus actos, a fin de alcanzar el rendimiento deseado, superando las adversidades físicas, contextuales o emocionales que tuviera que afrontar (Bandura, 1986). Esta autopercepción es necesaria para incidir en su motivación y comportamiento deportivo, ya que influye sobre la determinación individual para actuar y la seguridad de que se posee la eficacia para hacerlo de esa manera (Bandura, 1977), tal como consiguieron Abalde y Pino (2016) y Garcia-Naveira (2018), en sus estudios respectivos. Es posible inferir de estos resultados que al percibirse como altamente capaz para realizar la actividad deportiva que se ha escogido, se presenta un mayor compromiso y

motivación, se compromete con la organización y planificación de metas establecidas por el mismo deportista y su equipo, generando un mayor esfuerzo por cumplirlas (García-Naveira, 2018), a pesar de las adversidades que puedan presentarse.

Para cumplir con el tercer y último objetivo de la investigación, que consiste en establecer la magnitud, dirección y significancia de la relación entre la autoeficacia y las distorsiones cognitivas, se procedió a establecer las correlaciones entre cada tipo de distorsión cognitiva y la autoeficacia a través del coeficiente *rho de Spearman*, las cuales se pueden observar en la Tabla 4. Como puede apreciarse, destacan tres aspectos en cuanto a la relación entre autoeficacia y distorsiones cognitivas: 1) todas las correlaciones son bajas; 2) con excepción de tres distorsiones (personalización, etiquetas globales, y falacia de recompensa divina) las correlaciones son negativas; y 3) la mayoría de las correlaciones son No significativas, con excepción de dos distorsiones (interpretación del pensamiento y razonamiento emocional) (ver Tabla 4).

Tabla 4.
Relación entre Autoeficacia y Distorsiones Cognitivas

Distorsión Cognitiva	Autoeficacia	
	Rho de Spearman	Significancia
Filtro mental	-0,171	0,09
Pensamiento polarizado	-0,09	0,38
Sobregeneralización	-0,153	0,13
Interpretación del pensamiento	-0,203	0,04*
Visión catastrófica	-0,12	0,24
Personalización	0,12	0,25
Falacia de control	-0,023	0,824
Falacia de justicia	-0,072	0,48
Razonamiento emocional	-0,207	0,04*
Falacia de cambio	-0,103	0,31
Etiquetas globales	0,05	0,62
Culpabilidad	-0,104	0,30
Los debería	-0,08	0,43
Falacia de razón	-0,13	0,21
Falacia de recompensa divina	0,042	0,68

Nota: *Correlación significativa a un $p \leq 0.05$

Es importante destacar que ambas variables hacen referencia a aspectos básicamente asociados con el pensamiento, creencias o cogniciones. La autoeficacia alude a juicios o creencias que las personas tienen acerca de sus propias capacidades para enfrentar distintas tareas, en base a las cuales las personas organizan o ejecutan sus acciones que le permitan alcanzar el resultado deseado (Bandura, 1987). Sin embargo, la autoeficacia son creencias que se pueden aplicar a distintos ámbitos o áreas de la vida o del desempeño, en este caso, hacia el desempeño en la actividad física. Las distorsiones cognitivas por su parte aluden a errores en el pensamiento (Beck, 1967), y se describen como interpretaciones exageradas e inadecuadas que hacen las personas sobre los eventos en su vida y la realidad circundante.

El hecho de que las correlaciones sean casi todas negativas, aunque puede interpretarse como un aspecto que apunta en la dirección correcta o esperada, implica que los juicios de autoeficacia

pueden estar inversamente asociados con poseer distorsiones o errores en la manera de comprender los eventos diarios de la vida. Sin embargo, como se destacó previamente y se observó en la Tabla 4, estas correlaciones son demasiado bajas para aceptar la interpretación anterior; adicionalmente se observa la no significancia de la mayoría de las correlaciones de distorsión con autoeficacia.

Solo dos tipos de distorsión resultaron en una correlación con nivel de significancia aceptable: *Interpretación del pensamiento y Razonamiento Emocional*. Destaca asimismo que corresponden a las correlaciones más elevadas, aunque igualmente bajas. La interpretación del pensamiento, hace referencia a creencias sobre lo que las demás personas piensan o creen sobre algún aspecto, persona o situación, en la mayoría de los casos sobre lo que los otros piensan de nosotros, de manera tal que actúa como una profecía sobre las reacciones que la gente exhibiría en un momento dado (Beck, 1967). En el presente caso, puede interpretarse como una percepción negativa en los juicios de autoeficacia que hacen sobre sí mismos los propios atletas, debido a una idea o expectativa de reacciones negativas por parte de las otras personas significativas, como pueden ser otros atletas, entrenadores, familiares y amigos.

El razonamiento emocional, por otro lado, se describe como una creencia según la cual las emociones, particularmente las negativas como tristeza o ira, representan o reflejan la verdadera esencia de la persona (Beck, 1967). Es decir, se asumen los sentimientos como un hecho o verdad. Desde el punto de vista de su relación con autoeficacia, implica que los juicios de autoeficacia se ven igualmente afectados por las emociones dominantes en el atleta, de manera tal que el hecho de sentirse triste o molesto refleja la esencia de sí mismo como persona, lo cual se asocia de manera inversa con la percepción de su eficacia.

Es importante que los aspectos discutidos arriba en relación a estos dos tipos de distorsión y la autoeficacia, se tomen en consideración al momento de desarrollar maneras o estrategias de intervención psicológica dirigidos hacia estos atletas. Como se discutió previamente, los antecedentes han demostrado una relación significativa y positiva de la autoeficacia con el rendimiento deportivo (Lázaro y Villamarín, 1993; Abalde y Pino, 2016; García-Naveira, 2018), por lo que realizar intervenciones dirigidas a mejorar la percepción de autoeficacia, es relevante para intervenir positivamente en el desempeño o rendimiento de sus prácticas deportivas. Esto puede lograrse a través de una modificación de las distorsiones en su pensamiento.

Se destacan coincidencias con el estudio de Dougherty (2017), en el que igualmente solo dos tipos de distorsión surgieron como relevantes, *Comparación con otros y Magnificación*, en relación con la variable resistencia mental. Como se explicó anteriormente, esta variable está conceptualmente relacionada con autoeficacia. Se puede entender la *Interpretación del Pensamiento* como una modalidad o manera de *compararse con otros*, puesto que implica una preocupación por la opinión de las demás personas sobre sí mismo o sobre el propio desempeño en algún área o aspecto de importancia, tal como puede suceder en el caso de los atletas de alto rendimiento en relación a su práctica deportiva. Es probable que esta expectativa o creencia en cuanto a la opinión de los demás o sobre cómo los otros pueden reaccionar hacia "mi", afecte a los atletas en cuanto a su percepción de autoeficacia o su capacidad de sobreponerse ante los eventos adversos o no deseables.

Con respecto a la distorsión Magnificación identificada por Dougherty (2017), se puede relacionar con la sobre-generalización: que son juicios extremos o predicciones basadas en un solo incidente, es decir extraer una conclusión general de un simple evento, y con la visión catastrófica que

hace referencia a un sobre-énfasis irreal de las consecuencias más negativas y no placenteras de una situación actual o potencial.

Es interesante destacar el caso de la *Falacia de Recompensa Divina*, la cual es el tipo de distorsión con mayor presencia en la muestra de atletas estudiadas, sin embargo, su relación con autoeficacia fue casi nula, con apenas el 0,042. En otras palabras, los juicios que un atleta tenga sobre sus capacidades en la actividad deportiva a la cual se dedica no parecen covariar con su creencia de que las situaciones desfavorables pueden cambiar sin intervención o acción por su parte, a la espera de que fuerzas superiores determinan los resultados finales.

Por un lado, las creencias que sostienen la *Falacia de Recompensa Divina* pueden explicarse como producto de un locus de control externo, por el cual los individuos tienen la creencia de no poseer control sobre las circunstancias y eventos de su vida. A pesar de este locus externo, los participantes en el estudio, todos considerados atletas de alto rendimiento, poseen en promedio un juicio favorable sobre sus capacidades y habilidades. Los atletas en este grupo tienen conocimiento sobre sus capacidades, y conocen que pertenecen a un grupo de personas con una habilidad que los hace destacar por encima del promedio dentro de la práctica de una actividad deportiva. Esto es un hecho, no una ficción. Es probable que estos mismos atletas consideren que el logro de méritos como ganar competencias y trofeos, depende de factores que están más allá de sus capacidades y, por lo tanto, prosiguen a la espera de eso que se puede llamar suerte o intervención divina.

Por otro lado, también es posible que las creencias de recompensa divina actúen como un factor protector para el estado de ánimo del atleta. Este tipo de creencia puede actuar como una manera de justificar o de explicar por qué no se llega a alcanzar aquella meta que se considera en el más alto nivel, pues su obtención depende de aspectos que no están bajo su "control", por lo cual ayuda a descargar el peso de la responsabilidad personal del individuo.

CONCLUSIONES

Los hallazgos del estudio en cuanto a la relación de los juicios de autoeficacia y las distorsiones cognitivas permiten concluir la presencia de varias distorsiones cognitivas leves en el grupo de atletas, y por lo tanto, requieren una intervención desde el punto de vista psicológico de estos. A pesar de que los hallazgos sugieren una presencia más bien escasa de distorsiones, con excepción de la *Recompensa Divina*, la mera presencia de distorsiones implica que se debe evaluar, incluso de manera individualizada, a los atletas que muestren una afectación psicológica debido a su manera de pensar, lo cual es necesario para facilitar el rendimiento físico del atleta en cuestión y apoyar el desarrollo de su madurez emocional. Por otro lado, aunque los hallazgos obtenidos señalan que la autoeficacia del grupo de atletas se encuentra, en promedio, en un nivel elevado, también es cierto que dentro del grupo consultado hay individuos con niveles de autoeficacia mucho más bajos.

Respondiendo a la hipótesis de investigación, fueron encontradas dos correlaciones significativas, pero bajas entre las distorsiones cognitivas de Interpretación del pensamiento y el Razonamiento emocional, con la percepción de autoeficacia de estos atletas de alto rendimiento. Dado que el estudio no resultó en una relación sólida, es necesario continuar la investigación de los factores que pueden afectar el desarrollo de los juicios de autoeficacia personal en relación a la actividad física y/o deportiva.

A partir de los resultados de este estudio se recomienda estudiar otras variables psicosociales que puedan explicar o apoyar el desarrollo de la autoeficacia en los atletas, como pueden ser el rol del entrenador, el bienestar psicológico y la cohesión grupal, como elementos del entrenamiento

deportivo que podrían influir sobre el rendimiento físico y/o deportivo, todo esto como parte de darle continuidad a las investigaciones en Psicología Deportiva como un área de la Psicología aun en desarrollo en Venezuela, aportando resultados científicos que permitan contribuir con el crecimiento de las disciplinas deportivas y divulgar la importancia del abordaje psicológico en los atletas.

Se insta a los psicólogos deportivos a desarrollar evaluaciones dirigidas a identificar distorsiones cognitivas en los atletas y cómo estas pueden afectar el comportamiento antes y durante las competencias, para generar intervenciones que les permitan modificar en los atletas aquellas creencias no saludables que pueden interferir con su rendimiento. Así mismo se recomienda generar programas de fortalecimiento de la autoeficacia percibida en los atletas de acuerdo con la disciplina que practican de forma constante para lograr el máximo nivel de rendimiento posible, así como desarrollar charlas y talleres psicoeducativos a los entrenadores, padres y atletas para dar a conocer lo que es la psicología deportiva, sus aportes y su alcance en esta área.

REFERENCIAS

- AAbalde, N, y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 101-113.
- Bandura, A. (1977). Autoeficacia: hacia una teoría unificada del cambio conductual. *Revista de Psicología*, 84, 191-215
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hill.
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción. Fundamentos sociales*. Ediciones Martínez Roca. <https://es.scribd.com/document/322569550/Pensamiento-y-Accion-Fundamentos-Sociales#>
- Bandura, A. (1999). *Auto-Eficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. Desclée De Brouwer S.A.
- Bandura, A. (2006). *Guide for constructing self-efficacy scales*. En F. Pajares, y T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (307- 337). Greenwich, Connecticut: Information Age Publishing.
- Beck, A. (1967). *Depresión, causas y tratamiento*. University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. (1979). *Terapia Cognitiva, conceptos básicos y profundización*. Filadelfia, U.S.A: Editorial International University Press.
- Córdova, A. (2006). Rol profesional del Psicólogo del Deporte. *EFdeportes Revista Digital* - 11(96) <https://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm>
- Covarrubias, C. y Mendoza Lira, M. (2013). La Teoría de Autoeficacia y el Desempeño Docente: El Caso de Chile. *Estudios Hemisféricos y Polares*, 4(2) <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4457452>
- Dougherty, C. (2017). *The role of cognitive distortions in predicting mental toughness in athletes [El rol de las distorsiones cognitivas en la predicción de la resistencia mental en atletas* [Tesis de Doctorado]. Philadelphia College of Osteopathic Medicine. Philadelphia, USA. https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1428&context=psychology_dissertations
- García-Naveira, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18 (2), 68-79

- Jones, G., Hanton, S., y Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychologist*, 21(2), 243-263.
- Lázaro, I. y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la auto-eficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 27. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940641>
- Ruiz, J. y Luján, J. (1991). *Manual de Psicoterapia Cognitiva*. www.psicologia-obline.com
- Segura, D., Adanis, D., Barrantes-Brais, K., Ureña, P., Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad pre-competitiva, y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub17 y juvenil. *MHSalud*, 15 (2). <https://doi.org/10.15359/mhs 15-2.3>

NOTAS

1. Artículo de investigación derivado del Trabajo de Grado, titulado: Distorsiones cognitivas y autoeficacia en atletas de alto rendimiento, presentado para optar al título de Psicólogo en la Universidad Rafael Urdaneta.

2. Los datos de esta investigación se encuentran almacenados y disponible en la Base de Datos de CINVEPSI.

CONFLICTOS DE INTERÉS

1. El autor indica que no existe relación financiera o personal alguna que pudiera dar lugar a un conflicto de intereses en relación con la elaboración de este artículo.