

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**" RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JINETES QUE FORMAN PARTE DE
LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE ECUESTRES DE GUATEMALA (ANEG)."**

TESIS DE GRADO

ANDREA MARROQUÍN VELA
CARNET 10609-13

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**" RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JINETES QUE FORMAN PARTE DE
LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE ECUESTRES DE GUATEMALA (ANEG)."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR
ANDREA MARROQUÍN VELA

PREVIO A CONFERÍRSELE
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.

VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO

SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. TANIA ELIZABETH GUILLIOLI SCHIPPERS

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. MELISSA ANGELICA LEMUS GARCIA

Guatemala, 4 de diciembre de 2017

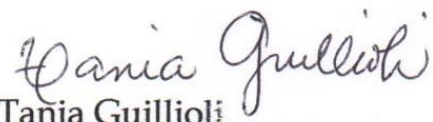
Señores
Consejo de Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Ciudad

Estimados Señores del Consejo:

Atentamente me dirijo a ustedes para someter a su consideración el trabajo de tesis de la estudiante **ANDREA MARROQUÍN VELA**, carnet 1060913, previo a optar el título de Psicóloga Clínica, en el grado académico de Licenciada.

He asesorado el trabajo de investigación cuyo título es **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JINETES QUE FORMAN PARTE DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE ECUESTRES DE GUATEMALA (ANEG)**, y considero que llena satisfactoriamente los requisitos para su aprobación. Por lo anterior, me permito solicitar se nombre revisor para que establezca el dictamen correspondiente.

En espera de su favorable resolución, me es grato suscribirme, atentamente,


Tania Guilloli
Licenciada en Psicología
Asesora



Universidad
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052452-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA MARROQUÍN VELA, Carnet 10609-13 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 051634-2018 de fecha 14 de febrero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

" RELACIÓN ENTRE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JINETES QUE FORMAN PARTE DE LA ASOCIACIÓN NACIONAL DE ECUESTRES DE GUATEMALA (ANEG)."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 18 días del mes de enero del año 2018.

Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar



Universidad
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

Facultad de Humanidades
Secretaría de Facultad

ÍNDICE

RESUMEN	3
I. INTRODUCCIÓN	4
1.1. Equitación	12
1.2. Psicología del deporte	15
1.3. Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo	18
1.4. Bienestar psicológico	19
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	25
2.1. Objetivos	26
2.1.1. General	26
2.1.2. Específicos	26
2.2. Hipótesis	27
2.3. Variables	31
2.3.1. Variables de estudio	31
2.3.2. Variables controladas	31
2.3.3. Variables no controladas	31
2.4. Definición de variables	32
2.4.1. Bienestar psicológico	32
2.4.2. Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo	33
2.5. Alcances y límites	34
2.6. Aporte	34
III. MÉTODO	35
3.1. Sujetos	35
3.2. Instrumentos	37
3.2.1. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	37
3.2.2. Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo	40

3.3. Procedimiento	41
3.4. Tipo de estudio, diseño y metodología estadística	42
IV. RESULTADOS	45
4.1. Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico	45
4.2. Resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D.	52
4.3. Correlaciones	58
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	60
VI. CONCLUSIONES	73
VII. RECOMENDACIONES	77
VIII. REFERENCIAS	80
IX. ANEXOS	85
9.1. Cine Foro	85

RESUMEN

El objetivo de este trabajo fue determinar si existe relación entre el bienestar psicológico (y sus sub-escalas) y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (y sus dimensiones) en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG). La población de la presente investigación fueron 63 jinetes activos que forman parte de la ANEG de ambos géneros, masculino y femenino, comprendidos entre los 13-30 años, de un nivel socioeconómico medio-alto, que residen en la Ciudad de Guatemala.

Para fines del presente estudio se utilizó el enfoque cuantitativo con diseño no experimental de tipo transeccional, alcance correlacional-causal. Para medir el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) adaptada por Van Dierendonck (2004). Mientras que, para medir las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo se empleó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D., de Gimeno y Buceta (2010). El estadístico que se utilizó para establecer la relación entre las variables fue el coeficiente de correlación de Pearson.

Luego de haber realizado el análisis estadístico, se determinó que los resultados de las correlaciones son estadísticamente significativas entre las sub-escalas Auto aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno y Propósito en la vida con las dimensiones del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo -C.P.R.D. (incluso hay correlaciones con probabilidad de error menor a 0.05). A excepción de las relaciones con la dimensión Cohesión de equipo, donde solo hay correlación significativa con las sub-escalas Auto aceptación y Propósito en la vida. La correlación de Crecimiento personal con las sub-escalas del cuestionario C.P.R.D., no son estadísticamente significativas.

I. INTRODUCCIÓN

La psicología busca en todas sus ramas el bienestar del ser humano y brindarle las herramientas necesarias para potencializar su desempeño y así vivir una vida plena.

Entre las distintas ramas se encuentra la psicología deportiva, esta parte de la idea que en todos los países del mundo se practica algún tipo de deporte, al realizar alguna de estas disciplinas de manera regular, ya sea de forma profesional o como deporte recreativo. Vinuesa (2013) sostiene que el deporte constituye un elemento integrante de la cultura de la sociedad moderna, al tiempo que constituye, para el individuo, un medio que contribuye a su salud psicológica, física y a la interacción social. Por lo que se recomienda a las personas establecer alguna rutina deportiva, ya que estas ayudan a prevenir enfermedades y adicciones tales como el tabaco y el alcohol, entre otras, fomentando así un estilo de vida más saludable.

A lo largo de la historia, el deporte siempre ha acompañado al desarrollo del ser humano y de la sociedad. En algunas ocasiones se empleaba con fines relajantes y en otros casos era motivo de competencia y honor, como en las antiguas olimpiadas griegas. Conforme pasaron los años, el deporte se ha vuelto objeto de estudios, los cuales buscan encontrar entre otras variables la relación entre bienestar y ejercicio. Estos estudios también se enfocan en desarrollar técnicas especializadas que se adapten a cada deportista y de esa forma optimizar su desempeño.

Actualmente, es común que un deportista de alto rendimiento se asesore de un psicólogo deportivo, con el fin de encontrar las áreas de mejoría y elaborar en conjunto, un plan estratégico para poder alcanzar la mejor versión de ellos mismos como deportistas. Uno de los deportes que integra a los psicólogos deportivos como parte de su estrategia es la equitación. En Guatemala, la Asociación

Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG) brinda este servicio a los jinetes asociados para aumentar su rendimiento deportivo y así mejorar su desempeño en las diferentes disciplinas ecuestres.

Por lo que este estudio tiene como objetivo determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jinetes que forman parte de la ANEG. Partiendo de los resultados obtenidos en la investigación, se pretende crear un cine foro en el cual se desarrollen las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jinetes que forman parte de la ANEG, con el fin de trabajar la variable que se encuentre baja en los deportistas de esta asociación.

A continuación, se presentan estudios nacionales que se han realizado sobre bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento, tipos de motivación, niveles de autoestima y éxito deportivo en deportistas de distintas disciplinas, así como también, acerca de la relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva. Por último, se presenta un estudio relacionado con la efectividad de un programa de equinoterapia para reducir niveles de ansiedad. Estos pueden ser de utilidad para conocer la importancia de esta temática.

Primero se presenta un estudio relacionado con el bienestar psicológico, realizado por Coll (2016), el cual tuvo como objetivo establecer el nivel de bienestar psicológico entre los estudiantes que eran parte del Departamento de Agrupaciones Estudiantiles (DAE). La muestra estuvo conformada por 90 sujetos del Departamento de Agrupaciones Estudiantiles, siendo 30 estudiantes de cada una de las tres coordinaciones. La selección de la muestra fue por conveniencia. El diseño de la investigación fue cuantitativo transversal. Como instrumento de estudio se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, esta permite valorar el grado de bienestar general de una persona a partir de la información subjetiva acerca de su nivel de satisfacción en distintos ámbitos de su vida. El instrumento contó con un total de 39 ítems con un formato de respuesta con puntuaciones

comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo) y posee seis factores. Al finalizar la aplicación del instrumento, se analizaron los datos a través del análisis estadístico ANOVA (análisis de la varianza), que ayudó a comparar varios grupos en una variable cuantitativa. Los resultados del estudio comprobaron que no hubo diferencia estadísticamente significativa ($p < 0.05$) entre los grupos que conforman el DAE. Se determinó que los estudiantes que pertenecen a los diferentes grupos del DAE presentan un nivel de bienestar promedio, logrando beneficiarse, sin importar en qué agrupación participen.

Otro estudio realizado en Guatemala fue el de Domínguez (2016), el cual tuvo como objetivo general identificar principales estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. Se utilizó un diseño de tipo cuantitativo. Los sujetos fueron 30 adultos guatemaltecos de ambos sexos entre 20 y 44 años de edad. Se utilizó un Inventario de Estrategias de Afrontamiento, cuyos resultados se presentaron a través de 8 estrategias. Se concluyó que la estrategia de afrontamiento de resolución de problemas es la más utilizada. Así mismo, se observó que el promedio total de los participantes en cuanto a las 8 estrategias de afrontamiento fue 45% abajo del promedio, 40% en el promedio y un 15% arriba del promedio. Se recomendó a futuros investigadores, que recaben información pertinente para apoyar a los deportistas retirados, realizando un estudio para medir la importancia que las diferentes federaciones del país, les brindan a los atletas lesionados.

Por otra parte, Aldana (2016) en su investigación, tuvo como objetivo determinar los tipos de motivación que poseen las deportistas integrantes de los equipos representativos de fútbol femenino de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central. Se realizó un estudio cuantitativo no experimental, de diseño transversal. El estudio estuvo conformado por 40 deportistas pertenecientes a los equipos representativos de fútbol femenino de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central, comprendidas entre 18 a 25 años, pertenecientes a alguna Facultad de dicha casa universitaria. El tipo de muestreo utilizado fue el no

probabilístico por conveniencia. Para recopilar la información necesaria se hizo uso de una escala tipo Likert, llamada Escala de Motivación Deportiva, la cual está comprendida de 28 ítems y mide los tipos de motivación que posee cada evaluado. Los resultados obtenidos mostraron que la motivación de ambos equipos se inclina hacia la Motivación Intrínseca, aunque con leves diferencias entre ambos, siendo inferior en el equipo de Fútbol Sala, por lo que la Motivación Extrínseca pudiese ser sólo un refuerzo de una base sólida de Motivación Intrínseca.

La investigación realizada por Avendaño (2016) tuvo como objetivo identificar el nivel de autoestima de los y las adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol, quienes participaron en el XXIV Campeonato Mundial de Fútbol Escolar de la Federación Internacional de Deporte Escolar. El estudio se realizó con una muestra total de 62 adolescentes comprendidos entre 15 a 17 años. Se aplicó la escala de Autoestima de Rosenberg (EAR), la escala constó de 10 ítems, frases de las cuales cinco de ellas están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa para controlar el efecto de la aquiescencia auto administrada. Dicha escala tiene como objetivo evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma, con el fin de conocer el grado de autoestima que la persona posee. Los resultados obtenidos, indicaron que el 78% de la población posee niveles altos de autoestima ya que están entre el rango de 30 a 40 puntos, no existe una diferencia en los resultados entre el género femenino y el género masculino. Con base en los resultados obtenidos, se concluyó que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima, lo que demuestra la existente relación entre la práctica deportiva y el nivel alto de autoestima. Se recomendó implementar la propuesta presentada en dicha investigación para optimizar el rendimiento deportivo de los adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, asimismo, fomentar la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes.

Por otra parte, Hurtado (2014) en su estudio tuvo como objetivo establecer el nivel de autoestima que manejan los atletas que practican Taekwondo que están en período de competencia para conocer si existe relación con el éxito deportivo. Se tomó para este estudio una metodología descriptiva, con una población total de 25 sujetos que comprenden las edades entre 14 a 25 años, de ambos sexos, que pertenecen a distintos ambientes sociales, culturales y económicos de la ciudad de Quetzaltenango. El instrumento utilizado para la investigación fue la Escala de Autoestima (EAE), la cual abarca nueve componentes que la engloban y tiene como propósito evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Luego de analizar los resultados estadísticos obtenidos por el test y la participación deportiva, se realizó la comparación oportuna de los datos donde se confirmó que el nivel de autoestima de los atletas que practican Taekwondo que están en período de competencia es alto; además que los resultados obtenidos en el campeonato fueron satisfactorios, por lo que se estableció una relación entre nivel de autoestima y éxito deportivo. Igualmente se recomendó estudios posteriores de manera que se obtenga un análisis más profundo sobre el nivel de autoestima y el éxito deportivo en jóvenes que practican dicha disciplina deportiva.

Otro estudio realizado en Guatemala fue el de España (2016), el cual tuvo como objetivo establecer si existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en adolescentes que practican tenis y se encuentran federados. La población de la presente investigación fueron 50 tenistas adolescentes que compiten a nivel nacional y se encuentran federados en la Federación Nacional de Tenis. Fueron tenistas de ambos géneros, masculino y femenino, comprendidos entre 11 a 18 años de edad de un nivel socio-económico medio/alto. En esta investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo transaccional, con alcance correlacional-causal. Para medir la Motivación Deportiva se utilizó Escala de Motivación Deportiva. El instrumento que se empleó para medir ansiedad precompetitiva fue el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte. El

estadístico que se utilizó para establecer la relación entre las variables fue el coeficiente de correlación de Pearson.

Luego de haber realizado el análisis estadístico, se determinó que los resultados de las correlaciones no son estadísticamente significativos, lo que significa que no existe correlación en la mayoría de la sub-escalas, a excepción de la correlación entre Motivación Intrínseca y Ansiedad Cognitiva y la correlación entre Motivación Extrínseca y Autoconfianza, en la cuales sí existe correlación y es baja.

Martínez (2016) realizó un estudio en donde tenía como objetivo determinar si un programa de equinoterapia es efectivo en la reducción de los niveles de ansiedad en niños en un colegio privado de la ciudad de Guatemala. La muestra para este estudio estuvo conformada por 8 estudiantes, 5 de género masculino y 3 de género femenino de un colegio privado de jornada matutina, con niños entre las edades de seis y ocho años de edad, los cuales cursan el nivel de primaria, con un nivel socioeconómico medio y alto. Para esa investigación se utilizó el Test CAS, Escala de Ansiedad Infantil, que tuvo como objetivo la evaluación de la ansiedad en niños de seis a ocho años. Por otro lado, se utilizó una entrevista a padres, la cual fue entregada a expertos para revisión y luego a un grupo piloto para posteriormente administrarla a los padres de los niños. Se concluyó que los resultados estadísticos de la Escala de Ansiedad Infantil CAS mostraron una disminución significativa en la media, mediana y moda, demostrando que se mejoraron los niveles de ansiedad en los niños participantes. Además, este estudio permitió la creación y aplicación de un programa de equinoterapia dirigido a niños entre los 6 y 8 años de un colegio privado de la ciudad de Guatemala.

A continuación, se presentan algunos estudios internacionales relacionados a habilidades psicológicas en futbolistas y características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

En México, Rangel (2013) publicó un estudio para analizar las Habilidades Psicológicas de jugadores de fútbol rápido femenino y varonil ($n=176$) a nivel regional (III) del CONDE. Investigó cada una de estas habilidades en los equipos participantes ($N=12$ [varonil 6; femenino 6]), para buscar las predominancias y la posible relación de estas con los resultados deportivos. Utilizó como instrumento el cuestionario PSIS R-5, el cual se encarga de descifrar las habilidades psicológicas como la motivación, confianza, énfasis de equipo, control de ansiedad, visualización, concentración y ansiedad en un deportista. Realizó comparaciones para observar si existían diferencias significativas entre rama, género, edad cronológica, experiencia deportiva y su universidad de procedencia. Al término de la investigación se determinó que en lo que respecta al género y a la universidad de procedencia, si existieron diferencias significativas, mientras que en la edad cronológica y experiencia deportiva no se presentaron diferencias; sin embargo, en los rangos denominados para la captura de datos hubo variaciones interesantes entre los deportistas participantes.

Ahora se presentan los estudios internacionales relacionados con las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Entre los trabajos que se han publicado al respecto se puede mencionar el de Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007), quienes tenían como objetivo en su investigación analizar la influencia de variables psicológicas en la consecución de éxito, la continuidad a largo plazo y la ocurrencia de lesiones, en el contexto del deporte de competición. Se realizaron tres estudios con judokas, jugadores de fútbol y nadadores, utilizando como instrumento de evaluación el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD).

Los análisis realizados mostraron asociaciones estadísticamente significativas entre la percepción de control del estrés y de la autoconfianza; y la obtención de éxito, la continuidad a largo plazo en el deporte de competición y la ocurrencia de lesiones. Estos resultados sugieren la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo

y la prevención de lesiones, así como la utilización del cuestionario CPRD que, con un número reducido de ítems, ofrece una medición de un amplio rango de variables psicológicas en el contexto específico del deporte. Sobre la misma línea, los resultados señalan una asociación entre variables psicológicas y lesiones por sobrecarga. Esto quiere decir según los resultados de dicho estudio que las lesiones por sobrecarga están directamente vinculadas con el estilo conductual del deportista y que las lesiones traumáticas puedan estar sujetas a la influencia de variables externas al propio sujeto (conductas de otros deportistas, estado de las instalaciones...).

También Ruiz y Lorenzo (2008) desarrollaron un estudio con los principales resultados obtenidos con 18 deportistas de alto rendimiento pertenecientes al deporte del Pádel a nivel internacional. Los objetivos del estudio fueron: a) Describir las habilidades psicológicas de la muestra seleccionada evaluadas a través del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Deporte (C.P.R.D.). b) Analizar las posibles diferencias entre la categoría masculina y femenina de la muestra seleccionada; c) Establecer comparaciones con otras muestras de deportistas. Los resultados muestran la adecuación del cuestionario CPRD para la evaluación de las características psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en el deporte del Pádel de alto rendimiento. Es destacable la ausencia de diferencias estadísticamente significativas entre ambas categorías deportivas (masculina y femenina), así como las importantes diferencias halladas entre las puntuaciones de muestra y los baremos correspondientes a la muestra de deportistas general para las escalas de Control del Estrés, Influencia de la Evaluación sobre el Rendimiento y Motivación, existiendo una tendencia a la significación para la escala Habilidad Mental.

En resumen, los distintos estudios realizados en distintas disciplinas deportivas tanto en el ámbito nacional como en el internacional se enfocan en entender los fenómenos psicológicos y los procesos psíquicos de los deportistas y

por medio de los resultados contribuir a su bienestar y desempeño en el deporte que practican.

Con relación al tema de estudio, algunos autores han presentado teoría relevante, la cual se presentará a continuación.

1.1. Equitación

La equitación es el arte de mantener el control preciso sobre un caballo. Deraga (2007) sostiene que el deporte ecuestre se diferencia de todas las actividades consideradas como deporte ya que tanto el ser humano como el caballo son deportistas. Ambos poseen su propia mente, personalidad, carácter, habilidad y tipo de inteligencia. La combinación de ambos es crucial para el éxito o fracaso dentro de la disciplina ecuestre en la que participen.

Para poder entender la relación que existe entre el jinete y el caballo, es necesario comprender la evolución del caballo, su domesticación, su uso como medio de transporte, como apoyo en batallas, cacería, carreras, entre otros, hasta finalmente ser parte de un deporte olímpico. El vínculo se crea con tiempo, durante un entrenamiento disciplinado. Ambos están interrelacionados por lo que, cuando alguno se encuentra desconfiado, ansioso, con miedo o resistente, el comportamiento se reflejará en ambos. Es de gran importancia tener en consideración el estado psíquico del jinete y del caballo para que este se pueda modificar y no interfiera en el resultado de la competencia.

Swift (2005) sostiene esta idea refiriendo que el caballo ofrece su máximo potencial únicamente cuando se siente física y mentalmente cómodo en su trabajo. Por lo que el movimiento del caballo es el resultado de la combinación de su equilibrio y estado de ánimo, ambos profundamente influenciados por el jinete (en muchos casos, dependientes del jinete), por lo que la responsabilidad de los jinetes es inmensa.

También cabe resaltar que los caballos por naturaleza viven en grupos y manadas y no en solitario. Al estar separados o apartados de otros caballos para desarrollarse en el deporte ecuestre satisfacen sus deseos de compañía desarrollando una relación de confianza con el jinete. Sin embargo, es imprescindible comprender el proceso físico del aprendizaje y la manera en el que el cerebro y el cuerpo incorporan el conocimiento y los movimientos nuevos, tanto para progresar como jinete como para triunfar en el manejo del caballo. Es importante entender que el aprendizaje es progresivo, por lo que se debe enseñar por segmentos.

El jinete tiene una serie de necesidades especiales según la disciplina en que compete, así como también, se entrena y elige la raza del caballo según el tipo de competición. Actualmente existe un mercado competitivo en donde el caballo se ha convertido en un factor económico considerable. Según la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG, 2016), existen cuatro disciplinas ecuestres, las cuales son:

1. **Salto:** “Una prueba de Salto de obstáculos es aquella en la cual el binomio (jinete-caballo) es juzgado dentro de diversas condiciones en un recorrido de obstáculos. Esta prueba está destinada a conocer la franqueza, potencia y destreza del caballo y la habilidad y los reflejos del jinete para maniobrar el animal” (párr. 1). Si el binomio durante el recorrido comete faltas o errores, dentro de las cuales están: derribar un obstáculo, rehusar o negarse a saltar, hacer el recorrido en exceso de tiempo, o perderse durante el recorrido, será penalizado con faltas. La dificultad del recorrido, varía según el diseño, la altura y la experiencia tanto del jinete como del caballo. Existen distintas categorías, en donde la categoría para infantes, la infantil se diseña con obstáculos a una altura de 1.10 a 1.20 metros, para los juveniles 1.20 a 1.40 metros y para las pruebas de adultos en campeonatos olímpicos o mundiales es de 1.50 a 1.60 metros.

2. **Adiestramiento:** “En una competencia de Adiestramiento, el jinete deberá mostrar al caballo ejecutando diferentes pasos en ambas direcciones alrededor de una pista rodeada de vallas. El binomio (jinete-caballo) ganador será el que efectúe los cambios de movimientos o pasos con mejor exactitud y mejor estilo” (párr. 1).
3. **Endurance:** “Es una prueba de resistencia tanto para el caballo como para el jinete, donde el mismo binomio debe de recorrer varias etapas a campo traviesa, en un recorrido preestablecido antes de la competencia. La suma total de todas las etapas debe de dar una distancia entre 60 y 150 kilómetros” (párr. 1). Gana el binomio que, dependiendo del tipo de competencia, se acerque más al tiempo establecido para cada etapa, o complete el recorrido en el menor tiempo.
4. **Prueba completa:** “La Prueba de Tres Días o Prueba Completa se podría decir que es la combinación de tres pruebas: Adiestramiento, Salto, Endurance, donde un mismo binomio debe de competir tres días consecutivos. En el primer día debe de hacer una prueba de Adiestramiento, el segundo día hace una prueba de resistencia parecida a Endurance, con la excepción de que en dos de sus etapas se colocan obstáculos y en el tercer día el binomio debe de hacer una prueba de Salto de obstáculos” (párr. 1). Se elige al ganador en base a la acumulación de puntos en las tres disciplinas, por lo que gana el jinete que posea más puntos en la prueba de adiestramiento y menos faltas en la prueba de salto y Endurance con obstáculos (“Cross-country”).

Por otra parte, a través de la equitación se fomenta la actividad social, ya que, durante las horas de entreno, existe cercanía y convivencia con otros jinetes, como también, con los entrenadores y espectadores; eso crea distintos tipos de convivencia.

1.2. Psicología del deporte

Según Gil (2011), la psicología del deporte es el estudio científico de la conducta deportiva, se considera la conducta en base a tres factores: cognitivo (lo que piensa), conductual (lo que hace) y emocional (lo que siente), en donde se aplican los principios y descubrimientos de la psicología a la potenciación del rendimiento deportivo. El objetivo es ayudar a eliminar o disminuir problemas de rendimiento, proporcionar técnicas psicológicas para que los distintos atletas exploten e incrementen sus capacidades mediante la aplicación de las mismas y comprender cómo los distintos factores psicológicos afectan o influyen en el rendimiento deportivo. Sin embargo, Cox (2008) menciona que la psicología del deporte se interesa en mucho más que el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano. Comenta que la psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y del efecto que estas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales.

El autor también considera que es importante entender que las características de la personalidad son factores psicológicos estables y duraderos, mientras que los cambios en el estado de ánimo pueden tener que ver con el ambiente. Sin embargo, ambos influyen en el rendimiento. Comenta que la motivación es un factor importante en la psicología del deporte, ya que el deseo de moverse y de sentirse motivado va en línea al cumplimiento de metas. Esta motivación puede tener muchas formas. A veces es interna y natural y proviene de un deseo personal de encontrar el éxito independientemente de las recompensas y los incentivos externos. Mientras que, a veces es de naturaleza externa y proviene de un deseo de ganar notoriedad, fama o éxito económico. Por ello Tamorri (2004) refiere que la estabilidad emocional (el poder controlar el estrés) es una característica que distingue a los deportista de éxito.

Sobre la misma línea, Cox (2008) sostiene que la compatibilidad entre el entrenador y el deportista se basan en una buena comunicación entre ellos y en una conducta de recompensa. La interacción de la calidad, la comunicación y el respeto entre el entrenador y el deportista llevan a la satisfacción y el mejor rendimiento del deportista. El entrenamiento basado en la reafirmación personal fue indicado como una vía para que el entrenador aprenda a interactuar de manera efectiva con los deportistas. Cabe mencionar que la eficacia del entrenamiento es el grado de capacidad que los entrenadores creen tener para afectar el aprendizaje y el desempeño de sus deportistas. Por otra parte, la construcción de un equipo es un proceso que da lugar a la creación de equipos que poseen un clima positivo y cuyos miembros disfrutan de una sensación de satisfacción y sienten atracción por el mismo.

En la actualidad, se ha demostrado que los psicólogos del deporte son necesarios para preparar a los deportistas, sobre todo a deportistas de alto rendimiento, con habilidades psicológicas que les permitan enfrentarse con mayores recursos a las competencias ya sea de manera individual o colectiva. El psicólogo del deporte trabaja mediante la evaluación específica de las distintas modalidades deportivas, el asesoramiento sobre el planteamiento de objetivos y formas de comunicación, la intervención en caso de lesiones o manejo de resultados no deseados, la formación y la investigación, entre otros.

Según Pensa (2011), es necesario tomar en cuenta que el rendimiento deportivo es una combinación de preparación física (cuerpo) y preparación psíquica (mente). Si uno de los dos aspectos no es atendido, existe un desequilibrio emocional en donde el deportista se encuentra tenso o ansioso debido a la influencia del estrés al cual no está adaptado.

Sobre la misma línea, Parrado (2014) sostiene que existen características psicológicas comunes para los deportistas de cualquier modalidad; pero también hay más específicas para cada una de ellas. Detrás una buena preparación física

y técnico-táctica debe de estar la preparación psicológica, siendo esta tan decisiva como las demás para un rendimiento deportivo éxitos.

El perfil psicológico que propone Parrado (2014), son deportistas que se caracterizan por:

- Tener una autoestima alta. Creer en uno mismo y en sus capacidades y posibilidades.
- Seguridad y confianza. Que predominen los pensamientos positivos y buscar las expectativas de autoeficacia. Durante una competencia se puede perder la confianza, por lo que también hay que saber recobrarla.
- Poseer control emocional. Controlar las emociones negativas y saber mantener la influencia de energía positiva.
- Capacidad de concentración en el presente. No anclarse en un mal juego pasado y focalizar la atención en el momento.
- Relajación mental. Controlar la ansiedad y el estrés, también el miedo.
- Controlar la tensión.
- Relajación física. Eliminar la tensión muscular.
- Control de la activación. Tener una actuación totalmente controlada en una competición. No sentirse apresurado; pero a la vez, tener un sentimiento de estar activado y preparado para el partido.
- Atención. Tener dominado el foco de atención, el cual podrá desplazar a la conveniencia del momento en que se encuentre en el partido o competición.
- Visualización o entrenamiento en imaginación. Saber crear o recrear una experiencia en la mente. Es una forma de simular una situación en la imaginación y así ver las posibles formas de actuación de ese momento.
- Tolerancia a la frustración.
- Perseverancia.
- Capacidad de lucha incansable.
- Competitividad. Disfrutar el competir, como si estuvieran participando en un juego divertido y no participar en una actividad donde predomine el miedo al

fracaso.

1.3. Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo

Según Llopis (2012), se le concede en la actualidad gran importancia a los factores psicológicos dentro del rendimiento deportivo, ya que se ha corroborado con distintos estudios que los aspectos anímicos influyen en la obtención o en el fracaso de resultados, siendo las variables mentales una parte crucial del rendimiento de cualquier deportista.

Llopis y Llopis (2008) sostienen que existen diferencias psicológicas entre deportistas que obtienen éxito, versus lo que no. Centrándose en las habilidades, resaltan que los factores psicológicos comunes para alcanzar el éxito deportivo son: lograr relajarse en los momentos de excesiva tensión, establecer metas de forma realista, controlar los pensamientos, mantener la concentración y controlar la atención, superar los fracasos y aprender de los errores, controlar el estrés, imaginar o visualizar adecuadamente logrando los objetivos y relacionarse de forma adecuada con todos los miembros del equipo.

Dentro de la misma línea, según Gimeno et al. (2007), las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo abarcan los siguientes constructos psicológicos:

- **Motivación:** Es el interés que poseen los deportistas por superarse cada día, por cumplir con sus entrenos, alcanzar sus objetivos y la relación coste - beneficio que para el deportista tiene el deporte que practica.
- **Habilidad mental:** Las habilidades psicológicas y cognitivas que ayudan al rendimiento deportivo tales como el funcionamiento y autorregulación cognitiva, el análisis objetivo de rendimiento y el establecimiento de objetivos reales.

- **Control de estrés:** Cómo responde el deportista ante la tensión, la demanda de los entrenos, la concentración y la competencia, así como también, su actitud ante situaciones potencialmente estresantes como: el día anterior a la competencia, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento o una lesión.
- **Influencia de la evaluación del rendimiento:** Es la manera en que el deportista responde ante diversas situaciones como: ansiedad, dudas respecto a su desempeño y perder la concentración. Además, cómo el deportista valora su propio rendimiento o reacciona ante la evaluación de personas significativas a él.
- **Cohesión de equipo:** Es la integración del deportista con su grupo deportivo o equipo en donde existe una relación interpersonal con los miembros, satisfacción al trabajar en conjunto, actitud individualista y la importancia que le atribuye el deportista a su equipo.

1.4. Bienestar psicológico

Según García y González (2000), el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo. Este se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos y transitorios vinculados a la esfera emocional, así como también, elementos estables que expresan lo cognitivo y lo valorativo; ambos interrelacionados e influidos por la personalidad de cada persona como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medio ambientales del contexto en el que se desenvuelven.

Por otra parte, Ryff (1989) sostiene que el bienestar es un concepto dinámico

que incluye dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así como también, comportamientos relacionados con la salud. Comenta que el funcionamiento humano óptimo es el que produce mayor cantidad de emociones placenteras. La autora propone múltiples facetas del bienestar psicológico, las cuales se describirán a continuación:

- **Auto aceptación:** Ortiz y Castro (2009) sostienen que la auto aceptación es uno de los criterios centrales del bienestar y se relaciona con experimentar actitud positiva hacia sí mismo y hacia la vida pasada. Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuán y Rueda (2012) describen la auto aceptación como la actitud positiva hacia el yo, el “sentirse satisfecho consigo mismo”. Sostienen que para que una persona tenga un funcionamiento positivo es necesario que se sienta bien y tenga una actitud positiva en donde pueda asumir sus propias limitaciones. Las personas que poseen un alto nivel de auto aceptación se suelen caracterizar por tener una elevada autoestima.

Por lo que, un nivel óptimo de auto aceptación engloba: actitud positiva hacia uno mismo, aceptación de aspectos positivos y negativos y valoración positiva del pasado; mientras que, un nivel deficitario encierra el perfeccionismo y el uso de criterios externos.

- **Relaciones positivas:** Ortiz y Castro (2009) sostienen que las relaciones positivas son el establecimiento de lazos de calidad con otros, los cuales son indispensables para que el individuo pueda establecer relaciones sociales estables en donde pueda confiar, amar, ser empático y tener relaciones íntimas con otras personas independientemente si son familiares, amigos, compañeros, etc. Es la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza y empatía.

Por lo tanto, Bermúdez et al. (2012) consideran que un nivel óptimo dentro de

las relaciones positivas incluye: poseer relaciones estrechas cálidas con los demás, preocupación y fuerte empatía por el bienestar de otros, afecto e intimidad. Por otra parte, un nivel deficitario engloba el déficit en afecto, intimidad y empatía.

Cabe resaltar que Bonilla (2015) sostiene que, en el contexto del deporte y la competición, las relaciones interpersonales tienen una importancia crítica, tanto entre compañeros, como entre deportistas y sus entrenadores. La relación que forman estos juega un papel importante al proporcionar ayuda en momentos difíciles, en periodos de crisis emocional o en momentos de transición. También sostiene que los entrenadores y los deportistas deben formar relaciones en las que se busque el apoyo mutuo, además de la instrucción y guía hacia el atleta. El respeto, la confianza, el apoyo, la cooperación, la comunicación y el entendimiento se han mostrado componentes necesarios para el éxito en la competición y la satisfacción con las relaciones en el deporte.

- **Autonomía:** Se describe según Ortiz y Castro (2009), como la capacidad que posee una persona de ser independiente, de poder regular su conducta mediante normas internas y ser capaz de resistir la presión social. Una persona que confía en sus opiniones sin importar estar en contra de lo que piensen los demás. “La persona debe reforzar sus convicciones (autodeterminación) y defender su nivel de independencia y autoridad personal, con el fin de limitar los efectos de la presión social y auto regular adecuadamente su conducta en los diferentes contextos sociales” (p.27).

Pos consiguiente, Bermúdez et al. (2012) consideran que un nivel óptimo de autonomía significa que la persona tiene la capacidad de resistir presiones sociales, de ser independiente y determinado, capaz de regular la conducta y poder autoevaluarse con criterios propios. Un nivel deficitario se caracteriza por un bajo nivel de asertividad, actitud sumisa y complaciente, indecisión y falta de preferencias.

- **Dominio del entorno:** Según Ortiz y Castro (2009) es la capacidad de gestionar entornos complejos para adaptarse a las necesidades y valores personales. En otras palabras, es que la persona considere que es buena manejando sus responsabilidades cotidianas para que así, desarrolle habilidades para seleccionar y crear o elegir ambientes favorables que la ayuden a satisfacer sus deseos y necesidades propias, fomentando la autoeficacia.

Por lo que, según Bermúdez et al. (2012) un nivel óptimo de dominio del entorno engloba que la persona: tenga sensación de control y competencia, control de distintas actividades, pueda sacar provecho de las oportunidades y que tenga la capacidad de crear o elegir distintos contextos; mientras que, un nivel deficitario se caracteriza por personas que poseen sentimientos de indefensión y sensación de descontrol.

- **Propósito en la vida:** Ortiz y Castro (2009) sostienen que es la búsqueda de metas significativas en donde la persona tenga clara la dirección y el propósito de su vida. Para alcanzarlo es indispensable establecer objetivos y metas a corto y largo plazo que motiven a la persona a actuar y ejecutarlas, permitiéndole así, otorgarle a su vida cierto sentido.

Por lo tanto, Bermúdez et al. (2012) consideran que un nivel óptimo dentro de la faceta de propósito en la vida incluye una persona que: posee objetivos en la vida y sensación de orientación (de llevar un rumbo), así como también, la sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. Por otra parte, un nivel deficitario engloba a las personas que poseen la sensación de estar sin rumbo, tienen dificultades psicosociales y un funcionamiento pre mórbido bajo.

- **Crecimiento personal:** Es el desarrollo continuo de la persona, su proceso de cambio, aprendizaje, desarrollo y transformación que le permita

desarrollar sus potencialidades con el fin de alcanzar el máximo de sus capacidades y crecer como persona según Ortiz y Castro (2009) refieren.

Por consiguiente, según Bermúdez et al. (2012), un nivel óptimo de crecimiento personal significa que la persona posea la sensación de desarrollo continuo y que pueda verse a sí misma en progreso, como también, esté abierta a nuevas experiencias y sea capaz de apreciar el crecimiento y las mejoras personales. Mientras que una persona que tiene la sensación de no aprendizaje o no mejora y que no es capaz de transferir logros pasados al presente se encontraría en un nivel deficitario dentro de esta faceta.

Según numerosas investigaciones, la práctica regular de cualquier ejercicio físico influye en el mejoramiento o incremento del bienestar psicológico; aumenta el estado de ánimo, mejora la salud (de manera subjetiva), disminuye niveles de ansiedad, favorece el afrontamiento del estrés o enojo, reduce las posibilidades de depresión y aumenta la autoestima, entre otras.

También existen múltiples estudios que inciden en la relación directa y fundamental entre actividad física y bienestar psicológico y bienestar físico, concretamente entre personas mayores, y de la consecuente mejoría de su calidad de vida, dentro de una práctica regular orientada. Específicamente se señala la relación directa entre la actividad físico-deportiva y la generación de estados emocionales positivos vinculados al bienestar psicológico según Cantón (2001).

En resumen, la psicología del deporte es el estudio científico y sistemático de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Se ha comprobado mediante diversos estudios la relación entre el bienestar físico y mental y cómo esta reciprocidad está interrelacionada ante los resultados deportivos. En el deporte ecuestre, se debe de tomar en cuenta que tanto el jinete como el caballo poseen su propia mente, personalidad, carácter, habilidad y tipo

de inteligencia, entre otros; sin embargo, la combinación y relación de ambos influye y en ciertos casos determina el éxito o fracaso dentro de la disciplina ecuestre en la que participen; ya sea salto, adiestramiento, endurance o prueba completa.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente la psicología del deporte ha tenido un gran auge, son cada vez más los estudios e investigaciones que sustentan resultados que ayudan a los deportistas a mejorar su rendimiento en la disciplina que practican. Esta rama de la psicología también se enfoca en mejorar el bienestar y la calidad de vida de los deportistas, enfocándose en desarrollar destrezas o características de su personalidad que los ayuden a obtener mejores resultados y manejar los resultados poco deseables de manera asertiva.

Esta investigación se centra en la disciplina ecuestre, la cual no solo exige como cualquier deporte un buen rendimiento físico y emocional, sino que también, consta del trabajo en equipo entre un jinete y su caballo. Es importante mencionar este vínculo ya que es esta relación la que muchas veces afecta el bienestar psicológico del jinete, porque muchos de los resultados no dependen únicamente del jinete sino del desempeño del caballo.

La equitación es un deporte que demanda horas de entreno, confianza en el caballo, trabajo en equipo, exigencia física, manejo de ansiedad y otros aspectos psicológicos que en conjunto determinan el rendimiento deportivo y los resultados del mismo.

En relación a lo mencionado anteriormente, la investigadora ha podido observar en jinetes ansiedad precompetitiva, irritación y falta de autocontrol al finalizar su competencia y no obtener los resultados deseados. Asimismo, se observó enojo al no tomar en cuenta la individualidad del caballo, frustración ante el manejo de lesiones propias o del caballo y ansiedad por no cumplir sus expectativas o de alguien más (como entrenadores, familiares, amigos, etc.). Como consecuencia a ello, se infirió que es probable que tengan un resultado poco favorable o incluso fracaso deportivo. Por otra parte, los jinetes que logran

manejar las diversas circunstancias de forma más asertiva es más probable que tengan un mejor rendimiento deportivo o una mejor resolución de problemas.

Por lo que se buscó entender si existe un vínculo directo entre el bienestar psicológico del jinete y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Con base a lo anterior expuesto cabe preguntarse: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico (y sus sub-escalas) y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (y sus dimensiones) en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG)?

2.1. Objetivos

2.1.1. General

Determinar si existe relación entre el bienestar psicológico (y sus sub-escalas) y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (y sus dimensiones) en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

2.1.2. Específicos

- Identificar la *Auto aceptación* y las *Relaciones positivas* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).
- Determinar la *Autonomía* y el *Dominio del entorno* que poseen los sujetos de estudio de esta investigación.
- Identificar el *Propósito de vida* y *Crecimiento personal* de los sujetos de estudio de esta investigación.

- Determinar la *Motivación* y la *Habilidad mental* de los sujetos de estudio de esta investigación.
- Identificar el *Control de estrés* y la *Influencia de la evaluación del rendimiento* de los sujetos de estudio de esta investigación.
- Determinar la *Cohesión de equipo* de los sujetos de estudio de esta investigación.
- Proponer el contenido de un Cine Foro, en base a los resultados del estudio.

2.2. Hipótesis

Hi1: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Auto aceptación* y *Motivación* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi2: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Auto aceptación* y *Habilidad mental* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi3: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Auto aceptación* y *Control de estrés* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi4: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Auto aceptación* e *Influencia de la evaluación de rendimiento* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi5: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Auto aceptación* y *Cohesión de equipo* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi6: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Relaciones positivas* y *Motivación* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi7: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Relaciones positivas* y *Habilidad mental* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi8: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Relaciones positivas* y *Control de estrés* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi9: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Relaciones positivas* e *Influencia de la evaluación de rendimiento* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi10: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Relaciones positivas* y *Cohesión de equipo* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi11: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Autonomía* y *Motivación* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi12: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Autonomía* y *Habilidad mental* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi13: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Autonomía y Control de estrés* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi14: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Autonomía e Influencia de la evaluación de rendimiento* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi15: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Autonomía y Cohesión de equipo* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi16: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Dominio del entorno y Motivación* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi17: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Dominio del entorno y Habilidad mental* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi18: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Dominio del entorno y Control de estrés* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi19: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Dominio del entorno e Influencia de la evaluación de rendimiento* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi20: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Dominio del entorno* y *Cohesión de equipo* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi21: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Propósito de vida* y *Motivación* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi22: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Propósito de vida* y *Habilidad mental* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi23: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Propósito de vida* y *Control de estrés* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi24: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Propósito de vida* e *Influencia de la evaluación de rendimiento* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi25: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Propósito de vida* y *Cohesión de equipo* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi26: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Crecimiento personal* y *Motivación* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi27: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Crecimiento personal* y *Habilidad mental* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi28: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Crecimiento personal* y *Control de estrés* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi29: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Crecimiento personal* e *Influencia de la evaluación de rendimiento* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Hi30: Existe relación estadísticamente significativa a un nivel de 0.05 entre *Crecimiento personal* y *Cohesión de equipo* en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Para cada hipótesis alterna existe su respectiva hipótesis nula.

2.3. Variables

2.3.1. Variables de estudio

Bienestar psicológico.

Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

2.3.2. Variables controladas

Jinetes entre 13 y 30 años que forman parte de la ANEG y compiten a nivel nacional dentro de las cuatro disciplinas ecuestres.

2.3.3. Variables no controladas

Tiempo que llevan compitiendo, nivel socioeconómico y presión en casa.

2.4. Definición de variables

2.4.1. Bienestar psicológico:

Definición conceptual

García y González (2000) definen el bienestar psicológico como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, el cual se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar contiene elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos vinculados entre sí e influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales y el contexto.

Definición operacional

Para efectos de esta investigación se midió el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada por Van Dierendonck (2004), en el cual se valoran las respuestas de los sujetos en base a seis sub-escalas: *Auto aceptación*, *Relaciones positivas*, *Autonomía*, *Dominio del entorno*, *Propósito en la vida* y *Crecimiento personal*.

2.4.2. Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo:

Definición conceptual

Según Llopis (2012) existen factores psicológicos de gran importancia dentro del rendimiento deportivo, en donde aspectos anímicos influyen en la obtención o en el fracaso de resultados, siendo las variables cognitivas una parte crucial en el rendimiento de cualquier deportista. Con el fin de realizar intervenciones psicológicas dentro de cada disciplina deportiva, Gimeno et al. (1999) enmarcaron las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, las cuales abarcan constructos psicológicos como: la motivación, la habilidad mental, el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento y la cohesión de equipo.

Definición operacional

Para efectos de esta investigación se midieron las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo con base en los resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D., de Gimeno y Buceta (2010), en el cual se valoran las respuestas de los sujetos en base a cinco dimensiones: *Motivación, Habilidad mental, Control de estrés, Influencia de la evaluación del rendimiento y Cohesión de equipo.*

2.5. Alcances y límites

El presente trabajo se realizó con 63 jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG) en 2017, con el objetivo de determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en los jinetes. Los resultados aplican a ellos y similares únicamente.

2.6. Aporte

Esta investigación permitió dejar constancia si existe una relación entre el bienestar psicológico y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG).

Por otra parte, a partir de los resultados de este estudio se entregó un cine foro en el cual se desarrolló una de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en jinetes que forman parte de la ANEG, con el fin de trabajar la variable *Cohesión de equipo*. Así como también, los resultados del estudio podrían ser un antecedente para la elaboración de un proyecto a largo plazo en el cual se desarrollen las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en niños y jóvenes, aumentando así el porcentaje de atletas de alto rendimiento en el país.

III. MÉTODO

3.1. Sujetos

El presente estudio se llevó a cabo con los integrantes activos (federados) que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG) en 2017, que no se encontraban lesionados y que compitieron dentro de Guatemala durante los meses de julio, agosto y septiembre de 2017. La población total de jinetes que forman parte de la ANEG en 2017, según la Asociación misma (Carillo, M., comunicación personal, abril 2017), es de 84 jinetes. La población seleccionada se caracteriza por ser jinetes guatemaltecos de ambos géneros, masculino y femenino, comprendidos entre los 13-30 años (dado el criterio de una de las pruebas), de un nivel socioeconómico medio-alto, que residen en la Ciudad de Guatemala. Todos los jinetes compiten dentro de alguna de las cuatro disciplinas ecuestres.

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó el programa STATS y se partió de los siguientes datos:

- Tamaño de población: 84 jinetes.
- Nivel de confianza: 95%
- Error de estimación: 0.06
- Probabilidad de éxito: 50%

El tamaño de la muestra fue de 63 jinetes. Para elegirlos, se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico - por conveniencia, lo que hace referencia Hernández, Fernández y Baptista (2007) cuando la selección de elementos se basa parcialmente en el criterio del investigador y se selecciona de acuerdo con la conveniencia del mismo.

En las siguientes tablas se presenta información de los sujetos según su género, edad y disciplina ecuestre que practican.

Tabla 3.1.1. Características de los sujetos clasificados por género

GÉNERO	NÚMERO DE JINETES
Femenino	46
Masculino	17
Total:	63

Tabla 3.1.2. Características de los sujetos clasificados por edades

EDAD	NÚMERO DE JINETES
13 – 16 años	17
17 – 21 años	13
22 – 26 años	18
27 – 30 años	15
Total:	63

Tabla 3.1.3. Características de los sujetos clasificados por la disciplina ecuestre que practican

DISCIPLINA ECUESTRE QUE PRACTICAN	NÚMERO DE JINETES
Salto	51
Adiestramiento	3
Endurance	3
Prueba completa	3
Salto y Adiestramiento	2
Salto y Prueba completa	1
Total:	63

3.2. Instrumentos

3.2.1. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Para fines del presente estudio, se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) adaptada por Van Dierendonck (2004).

El cuestionario tiene un tiempo de resolución de 10 a 15 minutos. El formato de la escala se divide en 39 cuestionamientos tipo Likert que van de 1 a 6, en donde cada enunciado tiene las siguientes opciones de respuesta, y el sujeto debe de elegir la alternativa que más se acople a su manera de actuar y pensar:

1	2	3	4	5	6
Muy de acuerdo	De acuerdo	Más bien de acuerdo	Más bien en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test, las cuales son:

1. *Auto aceptación*: 6 ítems; (1, 7, 13, 19, 25, 31).
2. *Relaciones positivas*: 6 ítems; (2, 8, 14, 20, 26, 32).
3. *Autonomía*: 8 ítems; (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33).
4. *Dominio del entorno*: 6 ítems; (5, 11, 16, 22, 28, 39).
5. *Propósito en la vida*: 6 ítems; (6, 12, 17, 18, 23, 29).
6. *Crecimiento personal*: 7 ítems; (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38).

La descripción de estas sub-escalas se encuentra en el marco teórico de esta investigación.

Se determina la puntuación final según la asignación del valor correspondiente a cada respuesta de los sujetos según la siguiente escala:

6 PUNTOS	5 PUNTOS	4 PUNTOS	3 PUNTOS	2 PUNTOS	1 PUNTO
Muy de acuerdo	De acuerdo	Más bien de acuerdo	Más bien en desacuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo

Para los ítems 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29, 30, 33, 34 y 36 se realizará ponderación en forma inversa. Por último, se suma cada columna en relación a su valor para conocer la puntuación final.

- Puntuación máxima: 234
- Puntuación mínima: 39

Los criterios para interpretación de los resultados son los siguientes:

BAJO	PROMEDIO BAJO	PROMEDIO	PROMEDIO ALTO	ALTO
39-45	46-91	92-137	138-183	184-234

Se definió para fines de la presente investigación un criterio para la interpretación de los resultados de las sub-escalas, en base al criterio original del test el cual es el siguiente:

Número de ítems de la sub-escala	Bajo	Promedio Bajo	Promedio	Promedio Alto	Alto
6ítems	6-8	9-15	16-22	23-29	30-36
7ítems	7-10	11-18	19-26	27-34	35-42
8ítems	8-12	13-21	22-30	31-39	40-48

Van Dierendonk (2004) refiere que la validez factorial de la escala original se comprobó mediante Análisis Factorial Confirmatorio (Método de extracción: Máxima verosimilitud. Método de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser), empleando el programa AMOS 5.0. Se comprobó su validez a través de la comparación de seis modelos diferentes.

La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Van Dierendonk (2004) es la siguiente: Auto aceptación= 0.83, Relaciones positivas= 0.81, Autonomía= 0.73, Dominio del entorno= 0.71, Propósito en la vida= 0.83 y Crecimiento personal= 0.68.

3.2.2. Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo

Para el presente estudio, se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D., de Gimeno y Buceta (2010).

El cuestionario cuenta con un total de 55 ítems de tipo Likert, que comprende cinco opciones ante la respuesta: “totalmente en desacuerdo” o “totalmente de acuerdo”, y la opción fuera adicional de “no entiendo”. Los puntajes normalizados se expresan en percentiles, en base a la hoja de respuestas y la tabla de baremos. Abarca 5 dimensiones psicológicas:

1. *Motivación*: 8 ítems.
2. *Habilidad mental*: 9 ítems.
3. *Control de estrés*: 20 ítems.
4. *Influencia de la evaluación del rendimiento*: 12 ítems.
5. *Cohesión de equipo*: 6 ítems.

La descripción de estas dimensiones se encuentra en el marco teórico de esta investigación.

Para la interpretación del presente estudio los percentiles del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D., se tomó como criterio la curva normal, en donde el percentil 50 corresponde al centro de la distribución (Morales, 2008). Los rangos son los siguientes:

RANGO DE PERCENTILES:	CLASIFICACIÓN:
1 – 24	Bajo
25 – 39	Promedio bajo
40 – 60	Promedio
61 – 75	Promedio alto
76 – 99	Alto

El nivel de consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) para las dimensiones es la siguiente: Motivación = 0.67, Habilidad mental = 0.34, Control de estrés = 0.88, Influencia de la evaluación del rendimiento = 0.72 y Cohesión de equipo = 0.78.

El CPRD ha reportado propiedades psicométricas de fiabilidad y validez en la compilación de los resultados de varios estudios. Ha mostrado utilidad aplicado a deportistas de 13 y los 30 años. La consistencia interna del CPRD arroja un coeficiente alfa de Cronbach de 0.85, para todo el instrumento, lo cual lo señala como valor satisfactorio y confiable para su aplicación (Gimeno y Buceta, 2010).

3.3. Procedimiento

- Se seleccionó el problema de investigación.
- Se planteó el objetivo general y los objetivos específicos.
- Se investigaron antecedentes y bases teóricas que sustentan el trabajo.
- Se determinaron los instrumentos a utilizar con el fin de medir las variables.
- Se aplicaron los instrumentos en distintas fechas a los sujetos del estudio de forma individual, auto aplicado y con supervisión del investigador en competencias y en días de entreno.
- Después de la aplicación, se calificaron los resultados obtenidos, según las instrucciones que ofrecen los autores.
- Seguidamente, se realizó la recopilación de datos y se tabularon los resultados obtenidos en Excel.

- Luego se realizó el análisis estadístico.
- Posterior a ello, se relacionaron entre sí los resultados obtenidos para comprobar las distintas hipótesis.
- Se discutieron y analizaron los resultados para elaborar las conclusiones y plantear las recomendaciones.
- Seguidamente se realizó una propuesta (cine foro) en base a los datos obtenidos.
- Por último, se realizó el informe final.

3.4. Tipo de estudio, Diseño y Metodología Estadística

Se realizó la investigación en base a un estudio cuantitativo que según Hernández et al. (2007) utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, en base a la medición numérica y el análisis estadístico; estableciendo patrones de comportamiento y probando teorías.

Dentro del enfoque cuantitativo existen dos diseños, el experimental y el no experimental. La presente investigación pertenece al diseño no experimental, el cual Hernández et al. (2007) define como el diseño basado fundamentalmente en la observación de un fenómeno dentro de su contexto natural para luego analizarlo, en donde no se manipula ninguna variable.

El diseño no experimental también presenta distintos tipos. Para fines del presente estudio se utilizó el tipo transeccional, el cual busca describir y analizar las variables, así como también, su influencia e interrelación en un momento dado. Puede abarcar distintos grupos, objetos e indicadores. Se divide en tres tipos: transeccionales exploratorios, descriptivos y correlacionales-casuales. El que aludió a este estudio es el diseño transeccional correlacional-causal, el cual describe vinculaciones y asociaciones entre categorías, variables o conceptos y establece procesos de causalidad entre esos términos.

Los estadísticos que se utilizaron para el análisis de datos obtenidos del presente estudio fueron las medidas de tendencia central (media, mediana y moda), la desviación estándar y el coeficiente de correlación de Pearson.

A continuación, se describen dichos conceptos:

Media: Según Hernández et al. (2007) la media es la medida de tendencia central más utilizada. Hace referencia al promedio aritmético de una distribución, el cual se obtiene a partir de la suma de todos los valores divididos entre el número de sumandos.

Mediana: Corresponde al valor de la variable que divide a la distribución por la mitad.

Moda: Representa la puntuación o categoría que se repite o presenta con mayor frecuencia.

Desviación estándar: Es el promedio de desviación de las puntuaciones con respecto a la media que se expresa en las unidades originales de medición de la distribución.

Coeficiente de correlación de Pearson: Ritchey (2008) sostiene que la r de Pearson es un coeficiente de correlación que mide la estrechez del ajuste de las coordenadas X y Y en torno a la recta de regresión. Indica el grado al que las desviaciones de las puntuaciones de las medias de X y Y tienden a fluctuar conjuntamente. En otras palabras, mide la relación entre dos variables medidas en un nivel por intervalos o de razón.

Los valores calculados de la r de Pearson pueden oscilar entre $-1.0 + 1$, pasando por cero. Cuando la recta de regresión es plana, no existe correlación y la r de Pearson es $= 0$. Un valor de “1” indica una correlación positiva perfecta

entre dos variables, mientras que “-1” indica, respectivamente, una correlación negativa perfecta entre dos variables.

Los criterios para interpretar el coeficiente de correlación de Pearson se encuentran en la siguiente tabla:

Tabla 3.4.1. Criterios de interpretación del coeficiente de Pearson.

COEFICIENTE	INTERPRETACIÓN
De 0 a 0.20	Correlación muy baja.
De 0.20 a 0.40	Correlación baja.
De 0.40 a 0.60	Correlación moderada.
De 0.60 a 0.80	Correlación apreciable, más bien alta.
De 0.80 a 1	Correlación alta o muy alta.

*Fuente: Morales (2008).

En cuanto a la forma de trabajar los datos, se trabajó con el programa Excel para Windows 2011 para Mac y SPSS para Windows 7.1.

IV. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados de la investigación sobre la relación entre el bienestar psicológico (y sus sub-escalas) y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (y sus dimensiones) en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG). Primero se presentará la estadística de los resultados y luego las correlaciones entre las mismas.

4.1. Resultados de la Escala de Bienestar Psicológico.

Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada por Van Dierendonck (2004), para medir el bienestar psicológico de los jinetes. La escala cuenta con 39 ítems y valoran las respuestas de los sujetos en base a seis sub-escalas: *Auto aceptación*, *Relaciones positivas*, *Autonomía*, *Dominio del entorno*, *Propósito en la vida* y *Crecimiento personal*. El criterio de interpretación que se utilizó para definir los rangos está descrito en el capítulo Método.

Tabla 4.1.1. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la sub-escala *Auto aceptación*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	0	1	1	8	36
M	0	0	0	6	11
Total:	0	1	1	14	47

Esta sub-escala mide *Auto aceptación*, la cual se relaciona según Ryff (1995), con el hecho que las personas se sientan bien consigo mismas y tengan actitudes positivas, siendo conscientes de sus limitaciones. En los resultados se observa que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de los jinetes se encuentra con un alto grado de auto aceptación. El resto tuvo resultados que se ubican en el promedio alto, únicamente un jinete se encuentra en el rango promedio, uno en promedio bajo y ninguno en bajo.

Tabla 4.1.2. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la sub-escala *Relaciones positivas*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	0	1	1	13	31
M	0	0	0	8	9
Total:	0	1	1	21	40

Esta sub-escala mide las *Relaciones positivas*, las cuales se consideran un componente importante para el bienestar psicológico. Se requiere que el sujeto mantenga relaciones sociales estables y tenga amigos en los que pueda confiar (Ryff ,1995). En la tabla se puede observar que el mayor número de jinetes se ubica en el rango alto de la sub-escala de relaciones positivas, el resto está en promedio alto, mientras que, únicamente dos personas se encuentran en promedio y promedio bajo.

Tabla 4.1.3. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la sub-escala *Autonomía*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	0	4	8	13	21
M	0	0	3	6	8
Total:	0	4	11	19	29

Las frecuencias más altas están en los rangos alto y promedio alto, lo que indica que la mayor parte de los jinetes se encuentra con un alto grado de *Autonomía*, mientras que ningún jinete se encuentra en el rango bajo. Esto significa, según Ryff (1995), que los jinetes son capaces de resistir mejor la presión social y autorregular mejor su comportamiento. Son personas capaces de sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales.

Tabla 4.1.4. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la sub-escala *Dominio del entorno*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	0	0	3	10	33
M	0	0	1	6	10
Total:	0	0	4	16	43

Esta sub-escala mide el *Dominio del entorno*, a lo que hace referencia Ryff (1995), como la habilidad que posee una persona para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. En la tabla anterior se puede observar que el mayor número de jinetes se ubica en los rangos alto y promedio alto de la sub-escala, mientras que cuatro personas se encuentran en el promedio. Lo que significa que los jinetes en general poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que los rodea.

Tabla 4.1.5. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la sub-escala *Propósito en la vida*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	0	0	3	6	37
M	0	0	0	4	13
Total:	0	0	3	10	50

En los resultados se observa que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de los jinetes tienen un alto grado de *Propósito en la vida*, mientras que, ningún jinete se encuentra con un grado bajo. Esto significa, según Ryff (1995), que los jinetes tienen metas claras y son capaces de definir sus objetivos. En otras palabras, poseen claridad respecto a lo que quieren en la vida.

Tabla 4.1.6. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la sub-escala *Crecimiento personal*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	0	0	3	10	33
M	0	0	1	8	8
Total:	0	0	4	18	41

Esta sub-escala mide el *Crecimiento personal*, el cual se relaciona, según Ryff (1995), con la capacidad que posee la persona para generar condiciones que le permitan desarrollar sus potencialidades y seguir creciendo en el ámbito personal. En la tabla se observa que la mayor parte de jinetes se ubica en los rangos alto y promedio alto de la sub-escala, mientras que ninguno se encuentra dentro del promedio bajo o bajo.

Tabla 4.1.7. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la puntuación final de la Escala de Bienestar Psicológico.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	0	0	2	9	35
M	0	0	0	6	11
Total:	0	0	2	15	46

En los resultados se puede observar que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de los jinetes se encuentran con un alto grado de bienestar psicológico, mientras que, únicamente dos jinetes se encuentran en el rango promedio y ninguno se ubica en los rangos bajo y promedio bajo. Esto significa, según Ryff (1989), que el funcionamiento de los jinetes tiende a ser óptimo, produciendo mayor cantidad de emociones placenteras dentro de las dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas.

Tabla 4.1.8. Estadística descriptiva de los resultados de los jinetes en la Escala de Bienestar Psicológico.

	Auto aceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Puntuación final
Media	31.06	30.32	36.51	31.10	32.27	35.59	196.84
Rango en el que se ubica la Media	Alto	Alto	Promedio Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
Mediana	32	31	39	33	34	37	202
Rango en el que se ubica la Mediana	Alto	Alto	Promedio Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
Moda	32	36	43	34	36	37	192, 194, 215 y 224.
Rango en el que se ubica la Moda	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
Desviación estándar	4.28	4.84	8.10	4.74	4.36	4.67	24.87
Mínima	14	13	13	17	20	23	119
Rango en el que se ubica la Mínima	Promedio Bajo	Promedio Bajo	Promedio Bajo	Promedio	Promedio	Promedio	Promedio
Máxima	36	36	48	36	36	42	232
Rango en el que se ubica la Máxima	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
Sesgo	-1.65	-0.93	-0.99	-1.03	-1.27	-0.77	-0.99
Curtosis	3.79	1.20	0.79	0.26	0.81	0.09	0.71

En la tabla anterior, se observa que la media obtenida por los jinetes, estadístico que representan al grupo, en todas las sub-escalas y en la puntuación final se encuentra en un rango alto, a excepción de la sub-escala de *Autonomía*, que se encuentra en un rango promedio alto. En lo que refiere a la moda, se puede observar que todas las sub-escalas cuentan con una única moda, ubicada en el rango alto, excepto la puntuación final, que tiene cuatro modas las cuales son: 192, 194, 215 y 224, todas se ubican en el rango alto.

La puntuación máxima para todas las sub-escalas y el total se encuentra en el rango alto. Sin embargo, en todas las sub-escalas hay sujetos que se encuentran más bajos que el resto y el mínimo se encuentra en promedio y promedio bajo.

En lo que respecta a la curtosis, se puede observar que la distribución se considera leptocúrtica. El índice positivo indica que los datos se encuentran agrupados al centro de la distribución y las distribuciones tienden a ser homogéneas.

Se observa también que la mediana para todas las sub-escalas se encuentra en el rango alto, menos para la sub-escala de *Autonomía*, en la cual se ubica en el rango de promedio alto. Esto significa que al menos el 50% de los datos quedaron en el rango alto, menos *Autonomía*, donde al menos el 50% se encuentra en el rango promedio alto o superior. Por lo anterior, todas las distribuciones tienen un sesgo negativo. Esto indica que los datos suelen agruparse en el extremo superior de la distribución.

4.2. Resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D.

Se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D., de Gimeno y Buceta (2010), para medir las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de los jinetes. El cuestionario cuenta con 55 ítems y valoran las respuestas de los sujetos en base a cinco dimensiones: *Motivación*, *Habilidad mental*, *Control de estrés*, *Influencia de la evaluación del rendimiento* y *Cohesión de equipo*. El criterio de interpretación que se utilizó para definir los rangos está descrito en el capítulo Método.

Tabla 4.2.1. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la dimensión *Motivación*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	1	0	6	7	32
M	1	1	2	4	9
Total:	2	1	8	11	41

Esta dimensión mide la *Motivación*, la cual se relaciona según Gimeno et al. (2007), con el interés que poseen los deportistas por superarse, cumplir con sus entrenos y alcanzar sus objetivos. En la tabla se puede observar que el mayor número de jinetes muestra un alto grado de motivación, mientras que el resto, se ubica en el rango promedio alto, seguido de promedio, promedio bajo y bajo.

Tabla 4.2.2. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la dimensión *Habilidad mental*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	2	4	12	3	25
M	3	3	3	2	6
Total:	5	7	15	5	31

Las frecuencias más altas indican que la mayor parte de los jinetes se encuentran con un alto grado de *Habilidad mental*, sin embargo, un alto porcentaje se ubica en el rango promedio. Esto se significa, según Gimeno et al. (2007), que los sujetos poseen habilidades psicológicas y cognitivas que los ayudan al rendimiento deportivo. Pocos jinetes no tienen estas habilidades y se ubican en los rangos promedio bajo y bajo.

Tabla 4.2.3. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la dimensión *Control de estrés*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	2	3	12	6	23
M	1	1	6	0	9
Total:	3	4	18	6	32

Esta dimensión mide el *Control de estrés*, lo que indica según Gimeno et al. (2007), cómo responde el deportista ante la tensión, la demanda de los entrenos, la concentración y la competencia. En la tabla se observa que la mayor parte de jinetes poseen alto control de estrés, seguido del rango promedio, mientras que, pocos sujetos se encuentran en los rangos promedio bajo y bajo.

Tabla 4.2.4. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la dimensión *Influencia de la evaluación de rendimiento*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	5	5	9	6	21
M	1	3	2	2	9
Total:	6	8	11	8	30

Esta dimensión mide la *Influencia de la evaluación del rendimiento*, la cual se relaciona según Gimeno et al. (2007), con la manera en que el deportista responde ante situaciones como: ansiedad, dudas respecto a su desempeño y pérdida de la concentración. En la tabla se puede observar que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de la población se encuentra con una alta influencia de la evaluación de rendimiento, además, una gran parte de jinetes se encuentra entre los rangos promedio o promedio alto.

Tabla 4.2.5. Frecuencias obtenidas por los jinetes en la dimensión *Cohesión de equipo*.

	Bajo	Promedio bajo	Promedio	Promedio alto	Alto
F	8	9	11	13	5
M	3	4	6	3	1
Total:	11	13	17	16	6

Esta dimensión mide *Cohesión de equipo*, la cual se relaciona según Gimeno et al. (2007), con la integración del deportista con su equipo deportivo y la relación interpersonal con los mismos. En la tabla se observa que la mayor parte de jinetes se ubican entre los rangos promedio bajo – promedio alto en esta dimensión, mientras que pocos sujetos se encuentran en el rango alto y algunos están en el bajo.

Tabla 4.2.6. Estadística descriptiva Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D.

	Motivación	Habilidad mental	Control de estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Cohesión de equipo
Media	24.52	23.02	55.40	28.97	18.10
Percentil en el que se encuentra la Media	85	70	75	75	45
Rango en el que se ubica la Media	Alto	Promedio Alto	Promedio Alto	Promedio Alto	Promedio
Mediana	25	23	57	29	18
Percentil en el que se encuentra la Mediana	85	70	80	75	45
Rango en el que se ubica la Mediana	Alto	Promedio Alto	Alto	Promedio Alto	Promedio
Moda	21, 26 y 29	22	49 y 60	21	20
Percentil en el que se encuentra la Moda	65	60	60 y 85	35	65
Rango en el que se ubica la Moda	Promedio Alto	Promedio	Promedio y Alto	Promedio Bajo	Promedio Alto
Desviación estándar	5.19	5	12.84	8.73	2.91
Mínima	4	8	27	8	10
Percentil en el que se encuentra la Mínima	1	1	10	5	5
Rango en el que se ubica la Mínima	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Máxima	32	35	80	48	24
Percentil en el que se encuentra la Máxima	99	99	99	99	99
Rango en el que se ubica la Máxima	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
Sesgo	-1.09	-0.57	-0.11	0.02	-0.29
Curtosis	2.62	1.03	-0.39	-0.20	0.25

En la tabla anterior se puede observar que el percentil en que se ubica la media, en la dimensión *Motivación* se encuentra en el rango alto. Mientras que, para las dimensiones de *Habilidad mental*, *Control de estrés* e *Influencia de la evaluación del rendimiento* el percentil en que estas se ubican se encuentran el rango promedio alto y para la dimensión de *Cohesión de equipo* en el rango promedio. En lo que refiere a la moda, se puede observar que las dimensiones *Habilidad mental*, *Cohesión de Equipo* e *Influencia de la evaluación de rendimiento* cuentan con una única moda, ubicada en el rango promedio, promedio alto y promedio bajo respectivamente. La dimensión *Motivación* tiene tres modas, las cuales son: 21, 26 y 29, ubicadas en el promedio alto y la dimensión de *Control de estrés* muestra dos modas: 49 y 60, las cuales se ubican entre los rangos promedio – alto.

El percentil que corresponde a la puntuación máxima para todas las dimensiones se encuentra en el rango alto. Sin embargo, en todas las dimensiones hay jinetes que obtuvieron puntuaciones cuyo percentil se encuentra en el rango bajo.

En lo que respecta a la curtosis, se puede observar que la distribución se considera platicúrtica, para las dimensiones *Control de estrés* e *Influencia de la evaluación del rendimiento*, ya que, el índice es negativo; esto indica que los datos no se encuentran concentrados en la media. Mientras que la distribución se considera leptocúrtica para las dimensiones: *Motivación*, *Habilidad mental* y *Cohesión de equipo*; el índice positivo indica que los datos se encuentran agrupados al centro de la distribución y las distribuciones tienden a ser homogéneas.

Por último, se observa que la mediana se encuentra en el rango alto para las dimensiones *Motivación* y *Control de estrés*. Esto significa que al menos el 50% de los datos quedaron en el rango alto. La mediana para la dimensión *Habilidad mental* e *Influencia de la evaluación del rendimiento* corresponde a un

percentil que se ubica en el promedio alto. Esto significa que al menos el 50% de los datos quedaron en el rango promedio alto o superior. Para la dimensión de *Cohesión de equipo*; el percentil que corresponde a la mediana se encuentra en el rango promedio, lo cual indica que el 50% de los sujetos están en el rango promedio o superior y el resto, promedio o inferior. Por lo anterior, todas las distribuciones tienen un sesgo negativo, lo que indica que los datos suelen agruparse en el extremo superior de la distribución, con excepción de la dimensión *Cohesión de equipo*, la cual tiene un sesgo positivo. En esta última los datos suelen agruparse en el extremo inferior de la distribución.

4.3. Correlaciones.

A continuación, se presentan las tablas que describen la relación entre la Escala de Bienestar Psicológico y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – C.P.R.D. Se utilizó la tabla de criterio de interpretación del coeficiente de Pearson realizada por Morales (2008) para las correlaciones, la cual se puede encontrar en el capítulo Método.

Tabla 4.3.1. Coeficiente de correlación de Pearson para Bienestar Psicológico y Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo.

	Motivación	Habilidad mental	Control de estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Cohesión de equipo
r de Pearson					
Auto aceptación	0.45 (**)	0.40(**)	0.44(**)	0.39(**)	0.36(**)
Relaciones positivas	0.26(*)	0.26(*)	0.32(*)	0.32(*)	0.17
Autonomía	0.47(**)	0.40(**)	0.42(**)	0.39(**)	0.21
Dominio del entorno	0.32(**)	0.47(**)	0.40(**)	0.40(**)	0.15
Propósito en la vida	0.36(**)	0.31(*)	0.38(**)	0.31(*)	0.32(*)
Crecimiento personal	0.04	0.12	0.09	0.23	0.01
p < 0.05					
Auto aceptación	0.000	0.001	0.000	0.002	0.004
Relaciones positivas	0.041	0.039	0.011	0.010	0.192
Autonomía	0.000	0.001	0.001	0.002	0.099
Dominio del entorno	0.010	0.000	0.001	0.001	0.236
Propósito en la vida	0.003	0.013	0.002	0.012	0.010
Crecimiento personal	0.765	0.361	0.503	0.067	0.982

Las correlaciones entre las sub-escalas de la Escala de Bienestar Psicológico y las dimensiones del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo -C.P.R.D. son todas positivas, lo cual indica que, a más alta una sub-escala, más alta una dimensión o viceversa, a menor una sub-escala, menor una dimensión.

Las correlaciones son moderadas entre las sub-escalas de *Auto aceptación* y *Autonomía* con las dimensiones (*Motivación*, *Habilidad mental* y *Control de estrés*), y la sub-escala de *Dominio del entorno* con las dimensiones (*Habilidad mental*, *Control de estrés* e *Influencia de la evaluación del rendimiento*).

Existe correlación muy baja entre la sub-escala de *Crecimiento personal* con las dimensiones de *Motivación*, *Habilidad mental*, *Control de estrés* y *Cohesión de equipo*. De igual manera, la dimensión de *Cohesión de equipo* obtuvo una correlación baja con las sub-escalas de *Relaciones positivas*, *Dominio del entorno* y *Crecimiento personal*. El resto son muy bajas.

Las correlaciones son estadísticamente significativas entre las sub-escalas *Auto aceptación*, *Relaciones positivas*, *Autonomía*, *Dominio del entorno* y *Propósito en la vida* con las dimensiones del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo -C.P.R.D., (incluso hay correlaciones con probabilidad de error menor a 0.05). A excepción de las relaciones con la dimensión *Cohesión de equipo*, donde solo hay correlación significativa con las sub-escalas *Auto aceptación* y *Propósito en la vida*. La correlación de *Crecimiento personal* con las sub-escalas del cuestionario C.P.R.D., no son estadísticamente significativas.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A continuación, se discuten los resultados de la presente investigación, la cual tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el bienestar psicológico (y sus sub-escalas) y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (y sus dimensiones) en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG). La razón por la cual se llevó a cabo esta investigación fue el observar como investigadora irritación y falta de autocontrol en los jinetes al finalizar una competencia, así como también, ansiedad por no poder cumplir las expectativas propuestas, enojo al no tomar en cuenta la individualidad del caballo y frustración ante el manejo de las lesiones propias (o del caballo). Como consecuencia a ello, se infirió un resultado poco favorable en relación al rendimiento deportivo. Mientras que, los jinetes que manejaron las circunstancias de formas más asertivas, podrían presentar mejor rendimiento y solucionar de mejor manera los problemas.

Gil (2011) refiere que la práctica regular de cualquier ejercicio físico influye en el incremento del bienestar psicológico. También existen múltiples estudios que inciden en la relación directa y fundamental entre actividad física y bienestar psicológico, y la consecuente mejoría de la calidad de vida de las personas, dentro de una práctica deportiva regular orientada. Cantón (2001) señala la relación directa entre la actividad físico-deportiva y la generación de estados emocionales positivos vinculados al bienestar psicológico. Mientras que, la psicología del deporte mediante el estudiocientífico y sistemático de las personas y su conducta en el contexto del deporte han comprobado la relación entre el bienestar físico y mental en los resultados deportivos. Por lo anterior, se consideró relacionar el bienestar psicológico con las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo.

El primer aspecto a analizar sería el *Bienestar Psicológico*. Este hace referencia según García y González (2000), a un constructo que expresa el sentir

positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo. Este se define por su naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Sobre la misma línea, Ryff (1989) sostiene que el bienestar es un concepto dinámico que incluye dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así como también, comportamientos relacionados con la salud. Los autores coinciden en que el bienestar psicológico es importante para el funcionamiento óptimo en el ser humano.

En los jinetes el bienestar psicológico es un aspecto de gran importancia, ya que Deraga (2007) sostiene que el deporte ecuestre se diferencia de todas las actividades consideradas como deporte ya que tanto el ser humano como el caballo son deportistas. Ambos poseen su propia mente, personalidad, carácter, habilidad y tipo de inteligencia. Siendo así la combinación de ambos crucial para el éxito o fracaso dentro de la disciplina ecuestre en la que participen. Swift (2005) comenta que los movimientos del caballo son resultados de la combinación del equilibrio y estado de ánimo del jinete, por lo que la responsabilidad de este es inmersa en mantener un funcionamiento óptimo.

Para la medición de esta variable se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), adaptada por Van Dierendonck (2004), en el cual se valoran las respuestas de los sujetos en base a seis sub-escalas: auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Dicha escala se ha utilizado en distintas investigaciones como por ejemplo, Coll (2016) realizó un estudio el cual tuvo como objetivo establecer el nivel de bienestar psicológico entre los estudiantes que eran parte del Departamento de Agrupaciones Estudiantiles (DAE).

La primera sub-escala a analizar en el presente estudio es la *Auto aceptación*. Esta se relaciona según Ortiz y Castro (2009), con que el sujeto experimente una actitud positiva hacia sí mismo y hacia su vida pasada. Es

importante que los deportistas, en este caso los jinetes, posean un alto grado de auto aceptación ya que esta característica está estrechamente relacionada con poseer una elevada autoestima, el “sentirse satisfecho consigo mismo” según refiere Bermúdez et al. (2012). Este aspecto ha sido de interés en varias investigaciones. Por ejemplo, el estudio realizado por Avendaño (2016), el cual tuvo como objetivo identificar el nivel de autoestima de los y las adolescentes que practican la disciplina deportiva de Fútbol, quienes participaron en el XXIV Campeonato Mundial de Fútbol Escolar de la Federación Internacional de Deporte Escolar. Con base en los resultados obtenidos, se concluyó que la mayoría de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol, poseen niveles altos de autoestima.

En los resultados de la presente investigación se observa que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de los jinetes se encuentran con un alto grado de auto aceptación. El resto tuvo resultados que se ubican en el promedio alto. Este resultado es similar al obtenido en la investigación de Avendaño antes mencionada.

La segunda sub-escala a analizar es *Relaciones positivas*. Según Ortiz y Castro (2009), las relaciones positivas son el establecimiento de lazos de calidad con otros, los cuales son indispensables para que el individuo pueda establecer relaciones sociales estables en donde pueda confiar, amar, ser empático y tener relaciones íntimas con otras personas. Estos vínculos y relaciones positivas son beneficiosos para los deportistas, ya que según refiere Cox (2008), la interacción de la calidad, la comunicación y el respeto entre el entrenador y el deportista llevan a la satisfacción y el mejor rendimiento del deportista. Deraga (2007) refiere que el caballo y el jinete se encuentran interrelacionados por lo que, cuando alguno se encuentra desconfiado, ansioso, con miedo o resistente, el comportamiento se reflejará en ambos. Este vínculo se crea con tiempo, durante un entrenamiento disciplinado y es de gran importancia para el desempeño tanto del jinete como del caballo. En los resultados del presente estudio se puede

observar que el mayor número de jinetes se ubica en los rangos altos y promedio alto de la sub-escala.

La tercera sub-escala es *Autonomía*. De acuerdo con Ortiz y Castro (2009), la autonomía se describe como la capacidad que posee una persona de ser independiente, de poder regular su conducta mediante normas internas y ser capaz de resistir la presión social. En los resultados de la presente investigación se observa que las frecuencias más altas están en los rangos alto y promedio alto, lo que indica que la mayor parte de los jinetes se encuentra con un alto grado de autonomía, mientras que ningún jinete se encuentra en el rango bajo. Estos resultados son favorables para los jinetes, ya que Bermúdez et al. (2012) resaltan que es muy importante que los deportistas, en este caso los jinetes posean autonomía para poder limitar los efectos de la presión social y auto regular de manera asertiva su conducta en los días de entrenamiento y competición.

La cuarta sub-escala es el *Dominio del entorno*. A lo que se refiere Ryff (1995), como la habilidad que posee una persona para elegir o crear entornos favorables para sí mismos. Ortiz y Castro (2009) refieren que es la capacidad que posee una persona de gestionar entornos complejos para adaptarse a las necesidades y valores personales y crear o elegir ambientes favorables que la ayuden a satisfacer sus deseos y necesidades propias, fomentando la autoeficacia. En los resultados del presente estudio se observa que el mayor número de jinetes se ubica en los rangos alto y promedio alto de la sub-escala, mientras que cuatro personas se encuentran en el promedio. Cabe mencionar que los resultados son favorables para los jinetes ya que el dominio del entorno resulta importante ya que, si los jinetes no tuvieran esa sensación de control y elección estarían indefensos, con sentimientos de descontrol, lo cual interferiría en su rendimiento y en el del caballo. Según refiere Swift (2005), los caballos ofrecen su máximo potencial únicamente cuando los jinetes se sienten física y mentalmente cómodos con su trabajo.

La quinta sub-escala mide *Propósito en la vida*, la cual se relaciona según Ortiz y Castro (2009), con la búsqueda de metas significativas en donde la persona tenga clara la dirección y el propósito de su vida. Bermúdez et al. (2012) sostienen que las personas que poseen un nivel óptimo tienen una sensación de que el pasado y el presente tienen sentido. Esta sub-escala resulta de gran importancia para los jinetes, ya que los incita a establecer objetivos y metas a corto y largo plazo que los motiven a actuar y ejecutarlas, permitiéndoles así, otorgarles a sus vidas cierto sentido y en este caso al desarrollo de su deporte a un nivel competitivo. Esta idea la sustenta Cox (2008), el cual refiere que el deseo de moverse y de sentirse motivado va en línea al cumplimiento de metas. En los resultados de la presente investigación se observa que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de los jinetes tienen un alto grado de propósito en la vida, mientras que, ningún jinete se encuentra con un grado bajo.

Y por último, la sexta sub-escala a analizar es *Crecimiento personal*. Esta hace referencia según Ortiz y Castro (2009), al desarrollo continuo de la persona, su proceso de cambio, aprendizaje, desarrollo y transformación que le permita desarrollar sus potencialidades con el fin de alcanzar el máximo de sus capacidades y crecer como persona. En los resultados de la presente investigación se observa que la mayor parte de jinetes se ubica en los rangos alto y promedio alto de la sub-escala de Crecimiento personal, mientras que ninguno se encuentra dentro del promedio bajo o bajo. Esto quiere decir, según Bermúdez et al. (2012), que el mayor número de jinetes cuenta con las características antes descritas.

El segundo aspecto a analizar sería las *Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*. Según Llopis (2012) existen factores psicológicos de gran importancia dentro del rendimiento deportivo, en donde aspectos anímicos influyen en la obtención o en el fracaso de resultados, siendo las variables cognitivas una parte crucial en el rendimiento de cualquier deportista. Por lo que, Gimeno et al. (1999) enmarcaron las características psicológicas

relacionadas con el rendimiento deportivo, las cuales abarcan constructos psicológicos como: la motivación, la habilidad mental, el control de estrés, la influencia de la evaluación del rendimiento y la cohesión de equipo. Esta variable ya ha sido de interés en distintas investigaciones del ámbito deportivo, como en el estudio de Rangel (2013), el cual publicó un estudio para analizar las Habilidades Psicológicas de jugadores de fútbol rápido femenino y varonil del CONDDE.

Para fines de la presente investigación la medición de esta variable se realizó en base a los resultados del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo - C.P.R.D., de Gimeno y Buceta (2010), en el cual se valoran las respuestas de los sujetos en base a cinco dimensiones anteriormente mencionadas. Dicho cuestionario se ha utilizado en distintas investigaciones internacionales como en la de Ruiz y Lorenzo (2008), quienes desarrollaron un estudio con los principales resultados obtenidos con deportistas de alto rendimiento pertenecientes al deporte del Pádel a nivel internacional.

La primera dimensión a analizar en el presente estudio es la *Motivación*. Esta hace referencia según Gimeno et al. (2007), al interés que poseen los deportistas por superarse cada día, por cumplir con sus entrenos, alcanzar sus objetivos y la relación coste - beneficio que para el deportista tiene el deporte que practica, en este caso la equitación. Este aspecto ha sido objeto de interés en investigaciones pasadas dentro del deporte. Por ejemplo, con el objetivo de determinar los tipos de motivación que poseen los deportistas integrantes del equipo de fútbol femenino de la Universidad Rafael Landívar, Aldana (2016) los evaluó mediante las Escala de Motivación Deportiva. También España (2016) realizó un estudio el cual tuvo como objetivo establecer si existe relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en adolescentes que practican tenis y se encuentran federados. Cabe mencionar que la motivación resulta de gran importancia para los jinetes, ya que es el resultado de factores sociales e influye en la percepción que cada jinete posee en relación a su autonomía,

competencia y las relaciones sociales que experimenta en la práctica de la equitación. Cox (2008) refiere que la motivación puede tener muchas formas. A veces es interna y natural y proviene de un deseo personal de encontrar el éxito independientemente de las recompensas y los incentivos externos. Mientras que, otras veces es de naturaleza externa y proviene de un deseo de ganar notoriedad, fama o éxito económico. En los resultados de la presente investigación se observa que el mayor número de jinetes muestra un alto grado de motivación, mientras que el resto, se ubica en el rango promedio alto. Únicamente tres sujetos se encuentran entre los rangos promedio bajo y bajo, lo que significa que poseen falta de motivación o de intencionalidad de seguir practicando equitación o la disciplina ecuestre que practican.

La segunda dimensión a analizar es la *Habilidad mental*. Según Gimeno et al. (2007), la habilidad mental abarca a todas aquellas habilidades psicológicas y cognitivas que ayudan al rendimiento deportivo. Entre ellas están el funcionamiento y autorregulación cognitiva, el análisis objetivo de rendimiento y el establecimiento de objetivos reales. Es de gran importancia que los jinetes posean distintas técnicas o habilidades que les permitan aumentar o desarrollar las destrezas mentales, para así, poder mejorar su funcionamiento a nivel deportivo. Además, Swift (2005) menciona que es imprescindible comprender el proceso de aprendizaje, en donde, el cerebro y el cuerpo incorporan el conocimiento y los movimientos nuevos tanto para progresar como jinete como para triunfar en las diferentes disciplinas. En los resultados, se observa que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de los jinetes se encuentran con un alto grado de habilidad mental, además, un alto porcentaje se ubica en el rango promedio. Esto significa que la mayoría de jinetes poseen habilidades psicológicas y cognitivas que los ayudan a un mejor rendimiento competitivo y pocos de ellos no tienen estas habilidades y se ubican en los rangos promedio bajo y bajo. Esto es favorable para los jinetes, ya que según refiere Llopis y Llopis (2008) el poder mantener la concentración, controlar la tensión, imaginar y visualizar son habilidades psicológicas que ayudan a alcanzar el éxito deportivo.

La tercera dimensión es el *Control de estrés*. De acuerdo con Gimeno et al. (2007), el control de estrés hace referencia a cómo responde el deportista ante la tensión, la demanda de los entrenos, la concentración y la competencia, así como también, su actitud ante situaciones que pueden ser potencialmente estresantes como: el día anterior a la competencia, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, la idea de cometer un error, tener un mal entrenamiento o una lesión posible o existente. El manejo de estrés es de gran importancia tanto en la equitación, como en el resto de los deportes, ya que según distintos estudios el pobre manejo del estrés posee una incidencia directa en el rendimiento deficiente del deportista. Por ejemplo, Pensa (2011) refiere que es necesario tomar en cuenta que el rendimiento deportivo es una combinación de preparación física (cuerpo) y preparación psíquica (mente). Si uno de los dos aspectos no es atendido, existe un desequilibrio emocional en donde el deportista se encuentra tenso o ansioso debido a la influencia del estrés al cual no está adaptado. Sobre la misma línea, Tamorri (2004) refiere que la estabilidad emocional (el poder controlar el estrés) es una característica que distingue a los deportista de éxito. En esta investigación, las frecuencias más altas indican que la mayor parte de jinetes poseen alto control de estrés, seguido de los jinetes que poseen control de estrés promedio, mientras que, únicamente siete sujetos poseen control de estrés promedio bajo y bajo. Resultados similares a los antes descritos se encuentran en la investigación que realizó Gimeno et al. (2007), quienes realizaron tres estudios con judokas, jugadores de fútbol y nadadores, utilizando como instrumento de evaluación el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y los análisis realizados concluyeron que el entrenamiento de habilidades psicológicas específicas como el control del estrés, podría favorecer especialmente a la proyección de posibles futuros talentos deportivos.

La cuarta dimensión es *Influencia de la evaluación del rendimiento*. Esta hace referencia según Gimeno et al. (2007), a la manera en que el deportista responde ante diversas situaciones como: ansiedad, dudas respecto a su

desempeño o a perder la concentración. Además, indica cómo el deportista valora su propio rendimiento o reacciona ante la evaluación de personas significativas a él (sus entrenadores, los miembros de su equipo, su familia cercana, los espectadores, etc.). En los resultados del presente estudio se puede observar que las frecuencias más altas indican que la mayor parte de la población se encuentra con una alta influencia de la evaluación de rendimiento, además, una gran parte de jinetes se encuentra entre los rangos promedio o promedio alto. Esto significa que, para los jinetes, y en general a los deportistas, los comentarios y las opiniones de sus entrenadores y de las personas que más les importan son significativos no solo para su desempeño, sino también, en cómo reconocen su esfuerzo y la práctica de su deporte.

Y por último, la quinta dimensión es *Cohesión de equipo*, la cual se relaciona según Gimeno et al. (2007), a la integración del deportista con su grupo deportivo o equipo en donde existe una relación interpersonal con los miembros, satisfacción al trabajar en conjunto, actitud individualista y la importancia que le atribuye el deportista a su equipo. En el deporte ecuestre, Deraga (2007) sostiene que se debe de tomar en cuenta que tanto el jinete como el caballo poseen su propia mente, personalidad, carácter, habilidad y tipo de inteligencia, entre otros; sin embargo, la combinación y relación de ambos influye y en ciertos casos determina el éxito o fracaso dentro de la disciplina ecuestre en la que participen; ya sea salto, adiestramiento, endurance o prueba completa. En los resultados del presente estudio, se observa que la mayor parte de jinetes se ubican entre los rangos promedio bajo – promedio alto en esta dimensión, mientras que pocos sujetos se encuentran en el rango alto y algunos están en el bajo. Los resultados son favorables, ya que denotan un vínculo existente entre el jinete y el caballo según menciona Deraga con anterioridad. Sobre la misma línea, Cox (2008) sostiene que la compatibilidad entre el entrenador y el deportista se basan en una buena comunicación entre ellos y en una conducta de recompensa. La interacción de la calidad, la comunicación y el respeto entre el entrenador y el deportista llevan a la satisfacción y el mejor rendimiento del mismo.

Como se mencionó previamente, para la presente investigación se consideraron estas dos variables: bienestar psicológico (y sus sub-escalas) y características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (y sus dimensiones). Se pensó que había relación, ya que según Llopis (2012) existen factores psicológicos de gran importancia dentro del rendimiento deportivo, en donde aspectos anímicos influyen en la obtención o en el fracaso de resultados, siendo las variables cognitivas una parte crucial en el rendimiento de cualquier deportista.

La primera sub-escalas de bienestar psicológico que se midió fue *Auto aceptación*. Se consideró que podría relacionarse con las características psicológicas relacionada con el rendimiento deportivo, ya que Bermúdez et al. (2012) sostienen que el poseer un nivel óptimo de auto aceptación les permite a las personas tener una actitud positiva hacia ellos mismos, así como también, aceptar aspectos positivos y negativos del pasado. Mientras que, sobre la misma línea, Parrado (2014) sostiene que el perfil de un buen deportista incluye el creer en uno mismo y en sus capacidades y posibilidades. En efecto, las correlaciones fueron moderadas entre la sub-escala de *Auto aceptación* con las dimensiones *Motivación*, *Habilidad mental* y *Control de estrés*, y bajas con las sub-escalas *Influencia de la evaluación del rendimiento* y *Cohesión de equipo*; siendo todas las correlaciones estadísticamente significativas. Por tanto, se afirma que existe una relación significativa entre la auto aceptación de un deportista y el sentirse motivado, seguro y con confianza con pensamientos positivos y con la capacidad de controlar la ansiedad y el estrés, el miedo y el control de la tensión. Una investigación con resultados similares es la que realizó Gimeno et al. (2007), quienes realizaron tres estudios con judokas, jugadores de fútbol y nadadores, utilizando como instrumento de evaluación el CPRD y los análisis mostraron asociaciones estadísticamente significativas entre la percepción de control del estrés y de la autoconfianza; y la obtención de éxito en los deportistas.

La segunda sub-escalas de bienestar psicológico que se midió fue *Relaciones positivas*. Se consideró que podría relacionarse con las características psicológicas relacionada con el rendimiento deportivo, ya que Bermúdez et al. (2012) hacen referencia que el poseer relaciones estrechas con los demás, así como también, empatía y preocupación por el bienestar de otros crea relaciones o lazos de calidad. Adicionalmente, Bonilla (2015) sostiene que en el contexto del deporte y la competición, las relaciones interpersonales tienen una importancia crítica, tanto entre compañeros, como entre deportistas y sus entrenadores. La relación que forman estos juega un papel importante al proporcionar ayuda en momentos difíciles, en periodos de crisis emocional o en momentos de transición. También sostiene que los entrenadores y los deportistas deben formar relaciones en las que se busque el apoyo mutuo, además de la instrucción y guía hacia el atleta. El respeto, la confianza, el apoyo, la cooperación, la comunicación y el entendimiento se han mostrado componentes necesarios para el éxito en la competición y la satisfacción con las relaciones en el deporte. En efecto, las correlaciones fueron bajas y estadísticamente significativas entre la sub-escala *Relaciones positivas* con las dimensiones *Motivación*, *Habilidad mental*, *Control de estrés* e *Influencia de la evaluación del rendimiento*. Sobre la misma línea, cabe mencionar que al analizar los resultados se encontró que no hubo correlación estadísticamente significativa con la dimensión *Cohesión de equipo*. Esta investigación no permite explicar por qué no existió correlación, por lo que se sugiere a futuros investigadores indagar más, en relación a lo anteriormente descrito.

La tercera sub-escalas de bienestar psicológico que se midió fue *Autonomía*. Se consideró que podría relacionarse con las características psicológicas relacionada con el rendimiento deportivo, ya que, dentro del perfil de un buen deportista descrito por Parrado (2014), sostiene que la habilidad mental y el control de estrés son importantes para la obtención de un resultado favorable dentro de una competición, ya que el ser capaz de visualizar, crear o recrear un entrenamiento o una competencia es una forma de simular una situación en la

imaginación y así ver las posibles formas de actuar en un momento determinado y anticiparse a lo que puede ocurrir en una competencia. Así como también, el estar relajado o con “la mente despejada” ayuda al deportista a controlar la ansiedad, el estrés, el miedo y la tensión antes y durante la competencia. Esto se relaciona según Bermúdez et al. (2012) con poseer un nivel óptimo de autonomía, el cual engloba el tener la capacidad de resistir presiones, de regular la conducta y ser capaz de autoevaluarse con criterios propios. Como también, poseer un nivel óptimo en dominio del entorno engloba el tener sensación de control y competencia para poder crear o elegir distintos contextos. En efecto, las correlaciones entre la sub-escalas *Autonomía* y *Dominio del entorno* con las dimensiones *Habilidad mental* y *Control de estrés* fueron moderadas. Por otra parte, cabe mencionar el estudio realizado Gimeno et al. (2007) en donde señalan una asociación entre variables psicológicas y lesiones por sobrecarga. El hecho de que las lesiones por sobrecarga estén directamente vinculadas con el estilo conductual del deportista y que las lesiones traumáticas puedan estar sujetas a la influencia de variables externas al propio sujeto (conductas de otros deportistas, estado de las instalaciones, etc.) fue de gran interés para la investigadora ya que, la variable *Control de estrés* está relacionada con cómo responde el deportista no solo ante la tensión, sino también, ante una lesión. Cabe resaltar que la correlación entre la sub-escala anteriormente descrita y la dimensión *Cohesión de equipo* no fue estadísticamente significativa. Como en la correlación previamente analizada, los datos de esta investigación no permiten explicar porqué se obtuvo este resultado y se deja planteada la interrogante para futuros investigadores.

Finalmente se consideraron las sub-escalas *Propósito en la vida* y *Crecimiento Personal*, ya que, según el perfil de un buen deportista descrito por Parrado (2014), la perseverancia y la capacidad de lucha incansable son características observables en un buen deportista. La sub-escala de *Propósito en la vida* obtuvo correlaciones bajas y estadísticamente significativas con todas las dimensiones del C.P.R.D. Esto se interpreta según Bermúdez et al. (2012) como que los jinetes son personas que poseen objetivos claros y sensación de

orientación (de llevar un rumbo), como también, la sensación de desarrollo y progreso continuo, lo que se relaciona según los resultados con características que favorecen su buen desempeño como deportistas. Sin embargo, luego de analizar los resultados se encontró que la sub-escala *Crecimiento Personal*, no se relacionó de manera significativa con las dimensiones del C.P.R.D. y se desconoce la explicación de dichos resultados, por lo que queda planteado para futuras investigaciones.

En conclusión, las correlaciones fueron estadísticamente significativas entre las sub-escalas Auto aceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno y Propósito en la vida con las dimensiones del C.P.R.D., a excepción de las relaciones con la dimensión Cohesión de equipo, donde solo hubo correlación significativa con las sub-escalas Auto aceptación y Propósito en la vida. También cabe resaltar la sub-escala Crecimiento personal no se relacionó de forma significativa con ninguna de las dimensiones del C.P.R.D.

VI. CONCLUSIONES

- La relación es estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG) entre la sub-escala de bienestar psicológico *Auto aceptación* y las dimensiones del Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo – C.P.R.D., por lo anterior, se rechaza la hipótesis nula (Ho1, Ho2, Ho3, Ho4 y Ho5) y se acepta la hipótesis alterna (Hi1, Hi2, Hi3, Hi4 y Hi5) para estos resultados. Estas relaciones son todas positivas y se clasifican como moderadas.
- Existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG entre la sub-escala de bienestar psicológico *Relaciones positivas* y las dimensiones *Motivación, Habilidad Mental, Control de estrés e Influencia de la evaluación del rendimiento* del C.P.R.D., por lo que, se rechaza la hipótesis nula (Ho6, Ho7, Ho8 y Ho9) y se acepta la hipótesis alterna (Hi6, Hi7, Hi8 y Hi9) para estos resultados. Estas relaciones son todas positivas y se clasifican como bajas.
- No existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG entre la sub-escala de bienestar psicológico *Relaciones positivas* y la dimensión *Cohesión de equipo* del C.P.R.D., por lo anterior, se acepta la hipótesis nula (Ho10) y se rechaza la hipótesis alterna (Hi10) para este resultado.
- Existe relación estadísticamente significativa, incluso hay correlaciones con probabilidad menor a 0.05, entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG entre la sub-escala de bienestar psicológico *Autonomía* y las dimensiones *Motivación, Habilidad Mental, Control de estrés e Influencia de la evaluación del rendimiento* del C.P.R.D., por lo

que, no se acepta la hipótesis nula (Ho11, Ho12, Ho13 y Ho14) y se acepta la hipótesis alterna (Hi11, Hi12, Hi13 y Hi14) para estos resultados. Estas relaciones son todas positivas y se clasifican como bajas y moderadas.

- No existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG entre la sub-escala de bienestar psicológico *Autonomía* y la dimensión *Cohesión de equipo* del C.P.R.D., por lo anterior, se acepta la hipótesis nula (Ho15) y se rechaza la hipótesis alterna (Hi15) para este resultado.
- La relación es estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG en la sub-escala de bienestar psicológico *Dominio del entorno* y las dimensiones *Motivación*, *Habilidad Mental*, *Control de estrés* e *Influencia de la evaluación del rendimiento* del C.P.R.D., por lo que, se rechaza la hipótesis nula (Ho16, Ho17, Ho18 y Ho19) y se acepta la hipótesis alterna (Hi16, Hi17, Hi18 y Hi19) para estos resultados. Estas relaciones son todas positivas y se clasifican como bajas y moderadas.
- No existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG entre la sub-escala de bienestar psicológico *Dominio del entorno* y la dimensión *Cohesión de equipo* del C.P.R.D., por lo anterior, se acepta la hipótesis nula (Ho20) y se rechaza la hipótesis alterna (Hi20) para este resultado.
- Existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG con la sub-escala de bienestar psicológico *Propósito en la vida* y las dimensiones del C.P.R.D., por lo que, se rechaza la hipótesis nula (Ho21, Ho22, Ho23, Ho24 y Ho25) y se acepta la hipótesis alterna (Hi21, Hi22, Hi23, Hi24 y Hi25) para estos resultados. Estas relaciones son todas positivas y se clasifican como moderadas, a

excepción de la correlación con la dimensión *Cohesión de equipo*, la cual se considera muy baja.

- No existe relación estadísticamente significativa entre los resultados obtenidos por los jinetes que forman parte de la ANEG con la sub-escala de bienestar psicológico *Crecimiento personal* y las dimensiones del C.P.R.D., por lo anterior, se acepta la hipótesis nula (Ho26, Ho27, Ho28, Ho29 y Ho30) y se rechaza la hipótesis alterna (Hi26, Hi27, Hi28, Hi29 y Hi30) para estos resultados.
- Los resultados que prevalecen para las sub-escalas *Auto aceptación* y *Relaciones positivas* indican que la mayor parte de los jinetes se ubican en el rango alto. Esto significa que los jinetes se sienten bien consigo mismos y tienen actitudes positivas, así como también, mantienen relaciones sociales estables.
- Las frecuencias obtenidas por los jinetes en las sub-escalas *Autonomía* y *Dominio del entorno* indican que la mayor parte de los sujetos se encuentran con un alto grado de autonomía y dominio del entorno. Esto significa que son capaces de resistir mejor la presión social, sostienen su propia individualidad ante distintos contextos sociales y poseen una sensación de control sobre el mundo.
- Los resultados que prevalecen para las sub-escalas *Propósito en la vida* y *Crecimiento personal* indican que la mayor parte de los jinetes se ubican en el rango alto. Esto significa que los jinetes mantienen metas claras y son capaces de generar condiciones que les permitan desarrollar su potencial al máximo.
- Las frecuencias obtenidas por los jinetes en las dimensiones *Motivación* y *Habilidad mental* indican que la mayor parte de los sujetos se encuentran en el rango alto y promedio alto. Lo cual indica que los sujetos poseen

interés en superarse y cumplir sus objetivos, así como también, poseen habilidades psicológicas y cognitivas que los ayudan a tener un mejor resultado en su deporte.

- Los resultados que prevalecen para las dimensiones *Control de estrés* e *Influencia de la evaluación del rendimiento* indican que la mayor parte de los jinetes se ubican en el rango alto, además, una gran parte de jinetes se encuentran entre los rangos promedio y promedio alto. Esto significa que los jinetes responden de forma más asertiva ante la presión y tensión, como también, ante la ansiedad y la pérdida de concentración, entre otras.
- Las frecuencias obtenidas por los jinetes en la dimensión *Cohesión de equipo* indican que la mayor parte de los jinetes se ubican entre los rangos promedio bajo y promedio alto, mientras que pocos sujetos se encuentran en el rango alto. Esto significa que existe integración entre los jinetes y su equipo deportivo y/o entrenadores.

VII. RECOMENDACIONES

A los jinetes se les recomienda:

- Continuar realizando actividades que fomenten un alto grado de bienestar psicológico para que puedan tener un funcionamiento óptimo tanto a nivel personal como a nivel competitivo.
- Asistir a los talleres, programas o foros impartidos por la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG), para trabajar *Cohesión de equipo* no solo con el caballo, sino también, con el entrenador y con el resto de jinetes.

A los jinetes que se ubicaron en los rangos promedio bajo o promedio, en las sub-escalas o dimensiones se les recomienda:

- Realizar técnicas de relajación y respiración con el objetivo de disminuir el nivel de ansiedad previo a la competencia.
- Plantear metas a corto plazo para poder cumplir los objetivos en un tiempo prudente para así encontrar la relación coste-beneficio en la práctica de su disciplina ecuestre.

A la Federación Nacional de Ecuestres de Guatemala – ANEG se les recomienda:

- Propiciar en los entrenadores de las distintas disciplinas ecuestres la importancia de fomentar una buena comunicación con sus jinetes y capacitarlos en entrenamientos basados en disciplina asertiva, para que el entrenador aprenda a interactuar de manera más efectiva con los jinetes.

- Contar con apoyo psicológico dentro de la ANEG para que los jinetes y los entrenadores puedan llevar su propio proceso personal y brindar herramientas básicas que puedan potencializar su desempeño tanto en el deporte como en su vida personal.

A los psicólogos que trabajan con los jinetes se les recomienda:

- Implementar el Cine Foro adjunto a los jinetes y entrenadores para trabajar la importancia del vínculo entre el caballo y el jinete, como también, del jinete con su entrenador.
- Crear programas para trabajar con jinetes que forman parte de la ANEG, con el objetivo de proporcionar técnicas psicológicas, tales como *Control de estrés*, *Habilidad mental* y *Cohesión de equipo*, entre otras, para que los deportistas incrementen sus capacidades deportivas y personales mediante la aplicación de las mismas.
- Elaborar un proyecto a largo plazo en el cual se desarrollen las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en niños y jóvenes, con el fin de aumentar el porcentaje de atletas de alto rendimiento en el país.

A los futuros investigadores se les recomienda:

- Investigar más a fondo la relación de la variable *Cohesión de equipo* con las sub-escalas de bienestar psicológico utilizadas (*Auto aceptación*, *Relaciones positivas*, *Autonomía*, *Dominio del entorno*, *Propósito en la vida* y *Crecimiento personal*), así como también, la relación de la variable *Crecimiento personal* con las dimensiones antes descritas con el objetivo de entender el por qué las correlaciones no fueron estadísticamente significativas.

- Profundizar acerca del vínculo entre el caballo y el jinete y cómo la combinación de ambos es crucial para el éxito o fracaso dentro de la disciplina ecuestre que se practique para así, con los resultados, plantear una propuesta de mejora.
- Realizar otros estudios acerca de la relación entre bienestar psicológico y las características psicológicas relacionadas con rendimiento deportivo con una población distinta, para luego comparar los resultados.

VIII. REFERENCIAS

- Aldana, E. (2016). *Tipos de motivación que poseen las deportistas integrantes de los equipos representativos de futbol femenino de la Universidad Rafael Landívar, Campus Central*. (Tesis de Grado). Recuperado de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Aldana-Melanie.pdf>
- Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (2016). *Disciplinas*. Recuperado de <http://www.ecuestresdeguatemala.com/>
- Avendaño, K. (2016). *Nivel de autoestima de adolescentes que practican la disciplina deportiva de fútbol*. (Tesis de Posgrado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/67/Avendano-Karen.pdf>
- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuán, P. y Rueda, B. (2012). *Psicología de la Personalidad*. Madrid: UNED. Recuperado de <https://tuvntana.files.wordpress.com/2015/06/psicologia-de-la-personalidad-bermudez-perez-y-ruiz.pdf>
- Bonilla, J. (2015). *Las Importancias de las Relaciones Personales en el Deporte*. Recuperado de <http://www.psicod.com/relaciones-personales-deporte/>
- Cantón, E. (2001). *Deporte, salud, bienestar y calidad de vida*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 1, 1, 27-38. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/100521>
- Coll, F. (2016). *Nivel de bienestar psicológico en estudiantes que pertenecen al Departamento de Agrupaciones Estudiantiles (DAE)*. (Tesis de Grado). Recuperado de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/seol/Tesis/2016/05/42/Coll-Faride.pdf>

- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ta. ed.). Estados Unidos: Medica Panamericana.
- Deraga, D. (2007). El caballo y el deporte. *Estudios del hombre*. Recuperado de <http://biblat.unam.mx/es/revista/estudios-del-hombre/articulo/el-caballo-y-el-deporte>
- Domínguez, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión*. (Tesis de Grado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Dominguez-Ruth.pdf>
- España, L. (2016). *Relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes guatemaltecos*. (Tesis de Grado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Espana-Lisa.pdf>
- García, C. y González, J. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010
- Gil, C. (2011, 24 de julio). La psicología del deporte: Implantación y estado actual en España. *Encuentros Multidisciplinares*. Recuperado de <http://www.encuentrosmultidisciplinares.org/Revistanº14/Cristina%20Gil%20Rodr%C3%ADguez.pdf>
- Gimeno, F. y Buceta, J. (2010). *Evaluación psicológica en el deporte. El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.

- Gimeno, F., Buceta, J. y Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/727/72719420.pdf>
- Gimeno, F., Buceta, J. y Pérez-Llantada, M. (1999). El Cuestionario de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): Características psicométricas. En A. López de la Llave, M. C. Pérez-Llantada y J. M. Buceta (Eds.) *Investigaciones breves en Psicología del Deporte*, (pp. 65-76). Madrid: Dykinson.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2007). *Metodología de la investigación*. (4ta. ed.). México: McGraw-Hill.
- Hurtado, S. (2014). *Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican Taekwondo (Estudio Realizado con Deportistas en Área de Competencias)*. (Tesis Inédita). Universidad Rafael Landívar, Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Hurtado-Shaaron.pdf>
- Llopis, D. (2012, 12 de septiembre). Variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo. *Hemeroteca*. Recuperado de <http://www.sporttraining.es/2012/09/12/articulo-variables-psicologicas-que-influyen-en-el-rendimiento-deportivo/>
- Llopis, D. y Llopis, R. (2008). Correr con cabeza. *Claves psicológicas del maratón y las carreras de fondo*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126264011.pdf>

- Martínez, I. (2016). *Efectividad de un Programa de Equinoterapia para reducir niveles de ansiedad en niños en un Colegio Privado de la Ciudad de Guatemala*. (Tesis de Grado). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2016/05/42/Martinez-Ines.pdf>
- Morales, P. (2008). *Estadística aplicada a las ciencias sociales*. Madrid: Universidad Pontificia Comillas.
- Ortiz, J. y Castro, M. (2009). *Bienestar Psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia, contribución de Enfermería*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=370441798004>
- Parrado, R. (2014). *Perfil psicológico de un buen deportista*. Recuperado de http://copao.cop.es/files/contenidos/Profesion_Deportes/documentos_interes/Perfil_psicologico_de_un_buen_deportista.pdf
- Pensa, M. (2011, 18 de mayo). La importancia de la psicología en el deporte. *Atletismo de fondo*. Recuperado de <https://atletismodefondo.wordpress.com/2011/05/18/la-importancia-de-la-psicologia-en-el-deporte/>
- Rangel, E. (2013). *Habilidades psicológicas en jugadores de futbol rápido femenino y varonil a nivel regional CONDDE 2012*. (Tesis de Maestría). Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3659/1/1080256727.pdf>
- Ritchey, F. (2008). *Estadística para las Ciencias Sociales*. (2da. ed.). México: McGraw-Hill Interamericana.
- Ruiz, R. y Lorenzo, O. (2008). Características Psicológicas en los jugadores de pádel de alto rendimiento. *Revista de Iberoamericana de Psicología del*

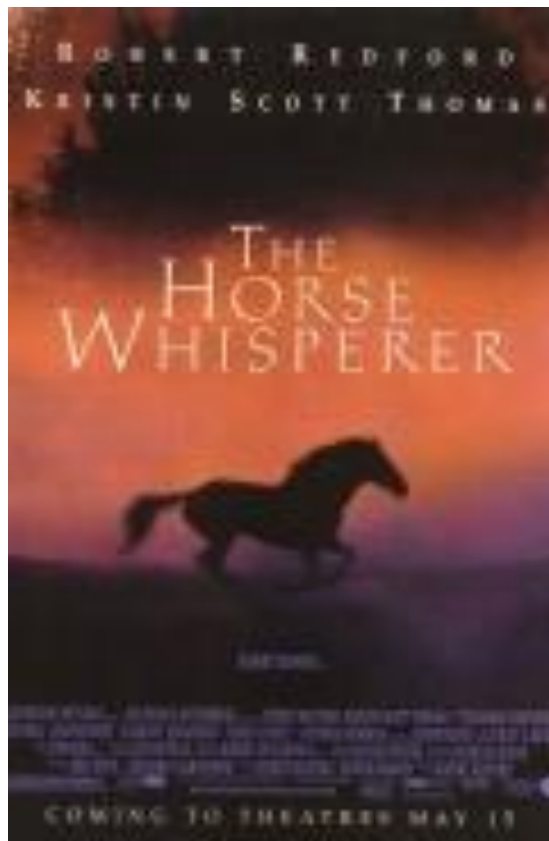
- Ejercicio y el Deporte*, 3 (2), 183-200. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/3111/311126260003.pdf>
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104. Recuperado de <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(7), 1069–1081. Recuperado de <http://aging.wisc.edu/pdfs/379.pdf>
- Swift, S. (2005). *Equitación Centrada*. España: Hispano europea.
- Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva y proceso mentales del atleta*. España: Paidotribo.
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and individual differences*. 36 (3), 629–643. Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/d290/ea58f26017b6bccf544a5890e4097edb8b98.pdf>
- Vinueza, E. (2013). *Psicología del deporte*. Recuperado de <http://www.edwinvinuezatapia.com/ensayospdf/PSICOLOGIA%20DEL%20DEPORTE.pdf>

IX. ANEXOS

9.1. Propuesta Cine Foro

CINE FORO

EL HOMBRE QUE SUSURRABA A LOS CABALLOS (The Horse Whisperer)



Elaborado por Andrea Marroquín Vela

ÍNDICE

Presentación	3
Guía para el facilitador	5
Datos generales de la película	6
Agenda Cine Foro	7
Recursos y Duración	9

Contenido:

1. Primera parte	10
2. Segunda parte	12
3. Tercera parte	13
4. Cuarta parte	15
5. Quinta parte	18
Referencias	20

PRESENTACIÓN

El presente Cine Foro fue diseñado para dar a conocer el tema de cohesión de equipo, a jinetes entre 13 y 30 años que forman parte de las Asociación Nacional de Ecuestre de Guatemala (ANEG) y compiten a nivel nacional dentro de las cuatro disciplinas ecuestres (salto, adiestramiento, endurance y prueba completa).

Consiste en la presentación de segmentos de la película titulada *El hombre que susurraba a los caballos*. Asimismo, se incluyen actividades que pueden contribuir al análisis sobre la importancia del vínculo entre el caballo y el jinete, como también, del jinete con su entrenador. Se elaboró tomando como base los resultados obtenidos en la presente investigación, titulada *Bienestar Psicológico y Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo en jinetes que forman parte de la Asociación Nacional de Ecuestres de Guatemala (ANEG)*. En esta se observó que, aunque los jinetes se encuentran en el rango promedio en la dimensión de cohesión de equipo, esta se puede desarrollar más. Se considera pertinente dar a conocer a los participantes a través del Cine Foro, mediante la proyección de los segmentos de interés de la película y la experiencia misma de los participantes en la investigación, la importancia de desarrollar, fomentar y trabajar el vínculo con los distintos miembros.

Esta propuesta tiene como finalidad analizar con los participantes la importancia que tiene para el deporte ecuestre la relación entre el caballo y el jinete, ya que, como sostiene Deraga (2007), el deporte ecuestre se diferencia de todas las actividades consideradas como deporte ya que tanto el ser humano como el caballo son deportistas. Ambos poseen su propia mente, personalidad, carácter, habilidad y tipo de inteligencia. La

combinación de ambos es crucial para el éxito o fracaso dentro de la disciplina ecuestre en la que participen.

El Cine Foro incluye distintas dinámicas individuales y grupales. Las actividades deben de ser orientadas y/o dirigidas por personas conocedoras del tema, así como también, del deporte ecuestre, por lo que se considera conveniente contar con la presencia y participación de un profesional de la psicología clínica y un entrenador ecuestre.

GUÍA PARA EL FACILITADOR

El presente Cine Foro se considera una herramienta de uso colectivo a utilizar para aquellas personas que deseen trabajar con jinetes, en donde se busque fortalecer y enfatizar la importancia del vínculo entre el caballo y el jinete, así como también, del entrenador con el jinete.

Al impartir el Cine Foro, es necesario informarse acerca de los segmentos de la película que se proyectarán y tomar en consideración la duración de los mismos para un buen manejo del tiempo. Se debe de explicar a los miembros en qué consiste el Cine Foro y lo que se pretende lograr con él. Se considera importante el discurso previo a la proyección de la película, con la finalidad de crear un clima adecuado que permita después fomentar el análisis del tema que se va a abordar y crear un ambiente de participación y discusión.

Se recomienda al facilitador llevar a cabo el Cine Foro en grupos de 10 a 15 personas para tener un mejor control en el manejo de las actividades. Así como también, es importante que el lugar donde se llevará a cabo sea cómodo, ventilado, amplio y con buena iluminación, para que los participantes puedan desarrollar lo propuesto en un espacio acorde.

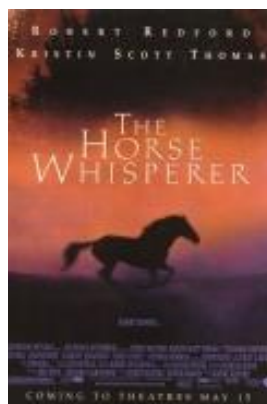
Es indispensable que el facilitador se sienta cómodo y posea dominio del tema, para que sea capaz de motivar a los participantes y así alcanzar los objetivos propuestos en cada actividad.

DATOS GENERALES DE LA PELÍCULA

Nombre:	El hombre que susurraba a los caballos. (The Horse Whisperer).
Año:	1998.
Género:	Drama.
Duración:	2 horas 50 minutos.
Director:	Robert Redford.
Producción:	Patrick Markey.
Guión:	Richard LaGravenese y Eric Roth.
Música:	Thomas Newman.

REPARTO:

Robert Redford	Tom Booker
Kristin Scott Thomas	Annie Graves
Scarlett Johansson	Grace McLean
Sam Neill	Robert McLean
Chris Cooper	Frank Booker



AGENDA CINE FORO

Actividad No.1- 5 minutos.

Dar la bienvenida a los participantes y solicitar que cada uno se presente mencionando la disciplina ecuestre que practica, cuántos años lleva practicando este deporte y el nombre de su o sus caballos.

Actividad No.2- 5 minutos.

Brindar la información sobre el Cine Foro, el título de la película, los autores y el argumento. Explicar que la película será fragmentada, por lo que observarán cinco partes distintas de la película y luego se realizará una actividad por cada parte presentada.

Actividad No.3- 25 minutos.

Proyectar la primera parte de la película y realizar la actividad del tema titulado *Suceso*.

Actividad No.4- 20 minutos.

Proyectar la segunda parte de la película y realizar la actividad del tema titulado *Reacciones*.

Actividad No.5- 15 minutos.

Realizar un receso de 15 minutos.

Actividad No.6- 20 minutos.

Proyectar la tercera parte de la película y realizar la actividad del tema titulado *Decisiones*.

Actividad No.7- 20 minutos.

Proyectar la cuarta parte de la película y realizar la actividad del tema titulado *Trabajo en Equipo*.

Actividad No.8- 25 minutos.

Proyectar la quinta y última parte de la película y realizar la actividad del tema titulado *Vínculo*.

Actividad No.9- 10 minutos.

Realizar una puesta en común acerca de lo aprendido y trabajado en el Cine Foro.

Actividad No.10- 5 minutos.

Realizar una retroalimentación general sobre los puntos importantes y la relación de los fragmentos presentados con el tema a tratar: *Cohesión de equipo*.

Actividad No.11- 5 minutos.

Dar un espacio para la resolución de preguntas o inquietudes.

Actividad No.12- 5 minutos.

Realizar la evaluación del Cine Foro.

Actividad No.13- 5 minutos.

Realizar cierre y despedida.

RECURSOS Y DURACIÓN

RECURSOS:

- Proyector
- Computadora
- Audio – bocinas
- Dvd de la película asignada
- Hojas de trabajo para cada participante
- Papelógrafos
- Lapiceros
- Lápices
- Borradores
- Sacapuntas
- Marcadores
- Bebidas
- Refrigerio

DURACIÓN:

- El Cine Foro tiene una duración total de 2 horas y 30 minutos.

PRIMERA PARTE

TEMA: SUCESO

Fragmento de la película: Del minuto 0:26 al minuto 15:20.

Resumen fragmento:

Grace es una jineta de 13 años que practica el salto. Un día se encontraba de paseo con su mejor amiga Judith. Cada uno estaba montando a su caballo, cuando deciden tomar un nuevo camino. Era un día de mucha nieve, por lo que los dos caballos empiezan a resbalarse con el hielo. El caballo de Judith se cae por la ladera y ambos son embestidos por un camión. Grace junto a su caballo Pilgrim trata de salvar a Judith, sin embargo, el accidente es fatal. Judith muere mientras que Pilgrim se coloca frente al camión intentando salvar la vida de su dueña. Pilgrim recibe heridas letales, sin embargo, la mamá de Grace, Annie pide que no lo sacrifiquen. Grace pierde una pierna debido a la gravedad de su herida.

Objetivos:

- Identificar y analizar el problema.
- Relacionar la película con un suceso o situación real que hayan o puedan experimentar los participantes (por ejemplo: una caída o una lesión que los deje fuera de la competencia).

Actividad:

Realizar Hoja de Trabajo No. 1, al finalizar compartir las respuestas con otro participante.

Duración primera parte: 25 minutos

HOJA DE TRABAJO

Me llamo: _____.

Tengo _____ años. Llevo practicando _____ años equitación.

Mi disciplina favorita es: _____.

Describe alguna situación en donde el resultado que esperaba no haya sido satisfactorio.

¿Cuál fue el suceso?

¿Cómo reaccioné?

¿Me ayudó alguien en específico? Si la respuesta es sí, especificar._____

¿Qué papel jugó mi caballo?

¿Qué papel jugó mi entrenador?

SEGUNDA PARTE

TEMA: REACCIONES

Fragmento de la película: Del minuto 17:00 al minuto 23:30.

Resumen fragmento:

Luego del incidente Pilgrim, el caballo, queda seriamente traumatizado. Las heridas físicas no han sanado. No deja que nadie se le acerque y pasa encerrado la mayor parte del tiempo. Por otro lado, Grace deja de asistir a la escuela y refiere perder las ganas de vivir.

Objetivos:

- Analizar las reacciones y decisiones tanto de Grace como de Pilgrim.
- Relacionar la película con un suceso o situación real que hayan o puedan experimentar los participantes (por ejemplo: ¿cómo reaccionan ante una lesión? ¿cómo reaccionan ante un mal día de entrenamiento? etc.).

Actividad:

Se realizarán dos grupos. Cada grupo trabajará las siguientes preguntas:

- ¿Qué deportista soy?
- ¿Cómo reacciono antes las diferentes circunstancias?
- ¿Qué deportista quiero llegar a ser?
- ¿Qué tengo que hacer para alcanzarlo?

Primero cada grupo va a discutir las preguntas y luego en una cartulina pondrán las ideas principales. Se erigirán a tres participantes por grupo para presentar las conclusiones y discutir en relación a las mismas.

Duración segunda parte: 20 minutos.

TERCERA PARTE

TEMA: DECISIONES

Fragmento de la película: Del minuto 32:00 al 35:00 y del minuto 48: 00 al minuto 51:30.

Resumen fragmento:

Annie desesperada de ver a Grace deprimida, toma la decisión de ir a buscar a Tom Booker un entrenador famoso conocido como el “susurrador de caballos”. Por lo que emprende un largo viaje con Grace y Pilgrim hacia Montana. Annie estaba segura que hasta que Pilgrim no se curara y estuviera bien, su hija tampoco lo haría. Debía de ser algo que realizaran juntos.

Objetivos:

- Identificar el problema y en base a ello evaluar las decisiones que tomó Annie y el motivo por el cual la tomó.
- Relacionar la película con un suceso o situación real que hayan o puedan experimentar los participantes (por ejemplo: qué pueden hacer en un mal día, qué tipo de decisiones se toman según las emociones que están manifestando y si toman o no en consideración a su caballo y las emociones del mismo, etc.).

Actividad:

Se realizará una puesta en común. Para esto es necesario que todos los participantes se sienten de tal manera que formen un círculo. Se propondrán distintas situaciones, por ejemplo:

- Un mal día de entreno.
- El caballo se encuentra lesionado y no podrá competir.

- El entrenador se muestra insatisfecho ante los resultados en la competencia.
- El jinete se siente abrumado antes de competir por un problema personal.
- Se eliminan de una prueba selectiva muy importante.

Se les irá solicitando a los participantes que compartan las distintas formas de reaccionar ante dichas situaciones. El objetivo es ir concluyendo en cada situación planteada la forma más asertiva de reaccionar evaluando los pros y los contras y tomando en cuenta no solo al jinete como individuo, sino también, al caballo y a los consejos del entrenador.

Duración tercera parte: 20 minutos.

CUARTA PARTE

TEMA: TRABAJO EN EQUIPO

Fragmento de la película: Del minuto 1:27:40 al minuto 1:31:30

Resumen fragmento:

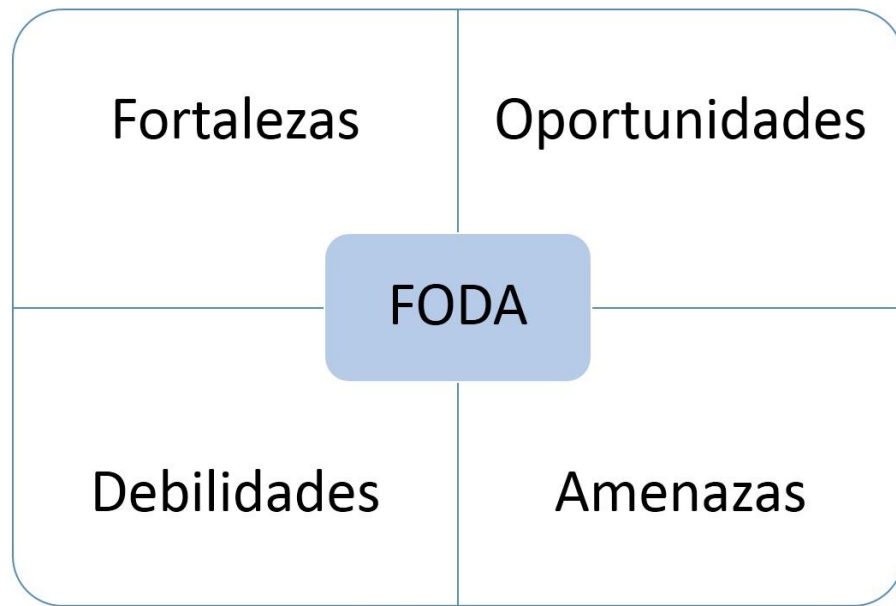
Una vez en Montana, Tom le dice a Annie y a Grace que la única forma en que ayudará a Pilgrim es si Grace forma parte de todo el proceso. Grace accede y lentamente trabaja con Tom y Pilgrim. Mejora su relación día a día no solo con Pilgrim, sino también, con Grace.

Objetivos:

- Resaltar la importancia del trabajo en equipo en el deporte ecuestre.
- Relacionar la película con un suceso o situación real que hayan o puedan experimentar los participantes (por ejemplo: ¿cómo es la relación con su entrenador? ¿consideran al caballo como parte de su equipo? ¿consideran al entrenador como parte del equipo? etc.).

Actividad:

Cada participante partirá de la pregunta: ¿Cómo funciona mi equipo? (tanto mi relación con mi caballo, como con mi entrenador). A partir de ello, en un papelógrafo realizarán un FODA siguiendo el presente lineamiento:



*Imagen recuperada de: Riquelme (2016)

Con el objetivo de plantear, observar y distinguir los factores que tienen impacto en la relación del jinete y la cohesión de equipo entre el caballo y el entrenador, los participantes realizarán un FODA. Este se utilizará como una herramienta para poder tener un enfoque mejorado de esta relación y partir de allí para tomar decisiones asertivas seguidas de acciones pertinentes para mejorar estos vínculos.

En cada cuadro se deberá de enlistar las fortalezas, las debilidades, las oportunidades y las amenazas.

- **Fortalezas:** los atributos o destrezas que una persona contiene para alcanzar los objetivos.
- **Debilidades:** lo que es perjudicial o factores desfavorables para la ejecución del objetivo.
- **Oportunidades:** las condiciones externas, lo que está a la vista por todos o la popularidad y competitividad que tenga la persona y que sean útiles para alcanzar el objetivo.

- **Amenazas:** lo perjudicial, lo que amenaza la relación de la persona que se encuentra externa a ella, lo cual pudiera convertirse en oportunidades, para alcanzar el objetivo.

Duración cuarta parte: 20 minutos.

QUINTA PARTE

TEMA: VÍNCULO

Fragmento de la película: Del minuto 2:21:200 al minuto 2:31:30

Resumen fragmento:

Luego de mucho trabajo junto a Tom, Grace logra volver a montar a Pilgrim y regresar a casa con una actitud más positiva no solo en relación a la equitación, sino hacia la vida en general. El trabajo realizado con Tom es evidente, así como también, el vínculo entre Grace y Pilgrim.

Objetivo:

- Analizar la importancia del vínculo entre el caballo y el jinete, como también, del jinete con su entrenador.

Actividad:

Se realizará una discusión guiada, la cual tiene como objetivo desarrollar un tema en un intercambio de ideas, opiniones e información realizado por el grupo participante. El facilitador será el guía e interrogador. El tema a trabajar será la importancia del vínculo entre el jinete y su caballo y entrenador.

Según Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007), cohesión de equipo es la integración del deportista con su grupo deportivo o equipo en donde existe una relación interpersonal con los miembros, satisfacción al trabajar en conjunto, actitud individualista y la importancia que le atribuye el deportista a su equipo.

Preguntas propuestas:

- ¿Por qué consideran importante tener una buena relación con su entrenador?
- ¿Se sienten satisfechos con el trabajo realizado en conjunto con su entrenador y caballo?
- ¿Cómo consideran que influye el tener una buena relación con su entrenador?
- ¿Cómo pueden mejorar estas relaciones?
- ¿Cómo influyen estas relaciones en mi rendimiento como profesional?

Al finalizar la discusión se realizará un breve resumen de lo trabajado, así como también, se les solicitará a distintos participantes que compartan algunas conclusiones aprendidas a partir del Cine Foro.

Duración quinta parte: 25 minutos.

REFERENCIAS

- Deraga, D. (2007). El caballo y el deporte. *Estudios del hombre*. Recuperado de: <http://biblat.unam.mx/es/revista/estudios-del-hombre/articulo/el-caballo-y-el-deporte>
- Gimeno, F., Buceta, J. y Pérez-Llantada, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19 (4), 667-672. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/727/72719420.pdf>
- Markey, R. (productor) y Redford, R. (director). (1998). *The Horse Whisperer* [cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Touchstone Pictures.
- Riquelme, M. (2016). *FODA: Matriz o Análisis FODA – Una herramienta esencial para el estudio de la empresa*. Santiago, Chile. Recuperado de <http://www.analisisfoda.com/>