

Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña
Facultad de Humanidades y Educación
Escuela de Psicología



Título:

Actitudes y efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de natación de 14-25 años, Club Arroyo Hondo, periodo Agosto-Diciembre 2020. Distrito Nacional, República Dominicana

Sustentado por:

Paola Cristina Cruz De Oleo
15-1850
Scarlet Mena Domínguez
15-1720

Para la obtención del grado:

Licenciatura en Psicología Clínica

Asesores:

MSc. Damarys Vicente de la Riva
Lic. Jesús Peña Vázquez

Santo Domingo, República Dominicana.
Enero, 2021

Actitudes y efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de natación de 14-25 años, Club Arroyo Hondo, periodo Agosto-Diciembre 2020. Distrito Nacional, República Dominicana.

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quisiera agradecer a Dios por permitirme realizar uno de mis proyectos más ansiado y por ser mi guía en medio de la oscuridad.

Mi mayor agradecimiento hacia mi madre Jeannette De Oleo, ya que sin ti no hubiese sido posible este logro. Mil gracias por tu ayuda incondicional, por tus consejos, por apoyarme y ser mi motivadora, simplemente por todo. También agradecer a mi padre Bolivar Cruz, mis abuelo y mi hermana Bianca Cruz por ser una persona que me ha ayudado a cumplir este logro.

Quiero agradecer a mi novio, Jopselin Tapia por ayudarme en cada momento que lo necesite, en aguantar mis cambios de humores, por darme fuerzas en momentos difíciles y por demostrarme que todo se puede.

A mis amigas, Chantal Álvarez, Elymar Cordero, Bebelin Vásquez y Chayra Gers por su incondicional ayuda, gracias por sus consejos, por motivarme, por ayudarme en momentos difíciles y de confusión.

A nuestros asesores de esta investigación, Damarys Vicente de la Riva y Jesús Peña por dedicarnos su tiempo, ayudarnos tanto a mí y mi compañera en momentos de confusión, por colaborar en nuestro aprendizaje y ser parte de esta investigación.

Por último y no menos importante, quiero agradecer inmensamente a mi mejor amiga y compañera de tesis Scarlet Mena por ser parte de este logro, de esta meta que nos trazamos juntas desde el día uno en que nos conocimos, gracias por aguantar mis quejas, mis miedos, y mis ansias. Espero que este sea un logro de tantos.

Agradezco a la UNPHU por ser la institución que me forjo hacer la profesional que actualmente soy.

Paola Cristina Cruz De Oleo

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a ti mi Dios, quiero manifestar mi imperecedero agradecimiento, porque en todo momento me has acompañado y guiado, siempre dispuesto a escucharme en mis momentos de angustia, mostrándome siempre una salida y demostrándome que por muy duras que fueran las pruebas tu siempre estarás a mi lado.

A mis padres, Luchi Josefina Domínguez Cabrera y Gustavo José Mena García, mis amores eternos, gracias por siempre estar en cada momento en que los he necesitado, por siempre apoyarme en todo lo que hago, por darme consejos, ayudarme cuando los he necesitado, por amarme mucho y demostrarme, que sí puedo lograr mis metas. Los amo muchísimo.

A mi hermanito, Gustavo Alberto Mena Mateo, eres mi pequeño milagro, la vida de verdad me premio al darme el mejor hermano del mundo, no tengo como agradecerte Rey mío por tu compañía, porque, aunque fue difícil para ti no tener a tu hermana al lado todos los días, me dabas fuerzas a mí, te amo manito.

Por mis familiares por ambas partes, por formar también parte de este proceso, porque cada uno de alguna manera u otra apporto su granito de arena para que este sueño se lograra, un agradecimiento especial a Jeanne por ayudarme en mi proceso de la UNPHU, los amo familia Mena y Domínguez.

A una persona muy especial en mi vida, que ya no está con nosotros, a mi abuela Livia, te amo muchísimo abuelita, yo sé que no estás conmigo físicamente, pero sé que me cuidas, me proteges y me das fuerzas para poder cumplir mis metas. Te amo mucho.

A mi compañera, Paola Cruz De Oleo, este no ha sido un proyecto fácil, ambas tuvimos situaciones en nuestras vidas en el transcurso de la tesis, hemos tenido días que reímos y celebramos triunfos, días en que nos enojamos, peleamos y volvemos a conectar otra vez, nos levantamos con todo y pensamos que no se iba lograr, pero si se puede. Muchas gracias por ser mi mejor amiga de la universidad, desde 2015 juntas y contando.

A nuestra asesora de contenido, MSc. Damarys Vicente de la Riva, quien desde un principio nos acogió y trabajó con nosotras como si fuera suya, quien nos aguantó en nuestros momentos de desesperación y nos ayudó a guiar nuestro trabajo por el mejor camino, para

que se obtuvieran los mejores resultados, gracias regalarnos de su tiempo y sus conocimientos, es una excelente profesional, le estaré eternamente agradecida.

A mis maestros/as, Licda. Pat Olga Galán y Licda. Adrian De Oleo, quienes desde mis inicios en la carrera mostraron apoyo incondicional, siempre dispuestos a escuchar y buscar una solución a las problemáticas que se presentaron, no tengo como agradecerles por todo el conocimiento adquirido en sus clases, y por la experiencia de vida que tuve al conocerlos porque son seres humanos excepcionales y dignos de admirar.

A mis compañeros, la UNPHU me regalo muchas cosas, una de ellas son personas que atesorare por toda mi vida y momentos únicos que viví junto a todos.

¡Muchas gracias a todos!

Scarlet Mena Domínguez

DEDICATORIAS

En primer lugar, a Dios, por guiar mis pasos a través de los años, y enseñarme a que con fe y esfuerzo todo se logra, con él a mi lado nunca me faltaron fuerzas para seguir mis sueños y llegar a la meta que algún día vi muy lejos de mi camino.

A mi madre, que siempre estuvo presente, que me enseñó que todo en la vida se gana a base de esfuerzo y tropiezos, gracias por ser una madre ejemplar. Esta tesis es para ti, por todo lo que tuviste que pasar para que este momento llegara a su fin. Te amo.

Paola Cristina Cruz De Oleo

Quiero agradecer a todas las personas que nos ayudaron con nuestra investigación ya sea asesores, profesores, familiares sobre todo mis padres, amistades y mi compañera.

Scarlet Mena Domínguez

RESUMEN

Esta investigación tuvo como propósito analizar las actitudes y los efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en atletas de natación entre 14 y 25 años de Club Arroyo Hondo. Con el fin de evaluar los efectos psicológicos en los atletas de natación del confinamiento producto del COVID-19. Se seleccionó una muestra de 28 atletas del Club Arroyo Hondo. Las pruebas aplicadas fueron: el test actitud ante el confinamiento por COVID-19, el cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19 y el Perfil de estados de ánimos (POMS), siendo esta una investigación descriptiva, no experimental y de campo. Los resultados indicaron que los atletas de natación tienen una excelente salud, que han podido seguir sus estudios sin cambios sustanciales, sus actividades cotidianas como de costumbre, sin embargo, alguna vez han estado muy nerviosos, energéticos, calmados y tranquilos, mientras que el test de actitud ante el confinamiento por COVID-19 resalta que los atletas de natación manifiestan en sentirse confundidos, indefensos, aislados y cansados. Por último, se destacó que la actividad que más se realizó durante el confinamiento fue entrenar. No obstante, los atletas de natación se sienten impacientes por la situación del confinamiento en el deporte, se elaboró una propuesta para trabajar con ellos psicológicamente. Existe una correlación perfecta entre la actitud y los efectos psicológicos de los atletas de natación derivados del confinamiento del producto del COVID-19.

Palabras claves: Actitudes, efectos, psicológico, confinamiento, COVID-19, atletas, natación.

ABSTRACT

The purpose of this research was to analyze the attitudes and psychological effects caused by the confinement caused by COVID-19 in swimming athletes between 14 and 25 years old from Club Arroyo Hondo. In order to evaluate the psychological effects on swimming athletes from confinement caused by COVID-19. A sample of 28 athletes from the Arroyo Hondo Club was selected. The tests applied were the attitude test before confinement by COVID-19, the questionnaire on attitude and psychological effects caused by the confinement of COVID-19 and the Profile of Moods (POMS), this being a descriptive, non-experimental investigation and field. The results indicated that the swimming athletes have excellent health, that they have been able to continue their studies without substantial changes, their daily activities as usual, however, they have sometimes been very nervous, energetic, calm and collected, while the test of attitude to confinement by COVID-19 highlights that swimming athletes manifest feeling confused, defenseless, isolated and tired. Finally, it was highlighted that the activity that was carried out the most during confinement was training. However, swimming athletes are impatient about the situation of confinement in sport, a proposal was developed to work with them psychologically. There is a perfect correlation between the attitude and the psychological effects of swimming athletes derived from the confinement of the COVID-19 product.

Key words: Attitudes, effects, psychological, confinement, COVID-19, athletes, swimming.

Índice General

AGRADECIMIENTO	II
DEDICATORIA	III
RESUMEN	IV
LISTA DE GRÁFICOS	V
INTRODUCCIÓN	VI
CAPÍTULO I	
1.1 Planteamiento del problema.....	22
1.2 Delimitación del problema.....	22
1.3 Justificación de la investigación	23
1.4 Preguntas de investigación.....	23
1.5 Objetivos de la investigación	24
1.5.1 Objetivo General	24
1.5.2 Objetivo Específico.....	24
1.6 Limitaciones.....	24
CAPÍTULO II	
2.1 Antecedentes internacionales.....	26
2.2 Antecedentes Nacionales	27
2.3 Marco Teórico.....	30

2.3.1	Actitud.....	30
2.3.1.1	Componentes de las actitudes	31
2.3.2	Teorías de psicología	32
2.3.2.1	Las teorías cognoscitivas	32
2.3.2.2	Teorías conductista	34
2.3.2.3	Teorías psicoanalítica.....	35
2.3.3	Efectos psicólogos	36
2.3.4	Confinamiento.....	38
2.3.5	COVID-19.....	42
2.3.5.1	Psicología en COVID-19	42
2.3.5.2	COVID-19 y deporte.....	43
2.3.6	Atletas	45
2.3.7	Natación	46
2.3.7.1	Importancia de la natación	48
2.3.7.2	Beneficios de la natación	49
2.3.7.3	Psicología del deporte	50
2.3.7.4	Habilidades mentales necesarias en atletas de natación.	51
2.3.7.5	La intervención psicológica en el deporte	53
2.3.7.6	Intervención indirecta a través de los entrenadores	53
2.3.8	Psicoeducación.....	54

2.3.8.1 Entrenamiento deportivo.....	56
2.3.8.2 Entrenamiento en la natación.....	57
2.4 Marco Conceptual.....	58
2.5 Marco Contextual.....	59
CAPÍTULO III	
3.1 Perspectiva Metodológica.....	62
3.2 Diseño de Investigación.....	62
3.3 Tipo de investigación.....	62
3.4 Unidad de análisis, población, muestra y Tipo de muestreo.....	62
3.5 Fuentes de investigación.....	63
3.5.1 Fuentes Primarias.....	63
3.5.2 Fuentes Secundarias.....	63
3.6 Métodos de Investigación.....	63
3.7 Técnicas e instrumentos.....	63
3.7.1 Perfil de estados de ánimo (POMS).....	63
3.7.2 Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19.....	64
3.3 Cuestionario de Actitud y Efectos Psicológicos provocados por el Confinamiento del COVID-19.....	65
3.8 Fases del proceso de la investigación.....	66

3.9 Métodos y técnicas de análisis de datos.....	66
3.9.1 Plan de manejo de datos.....	66
3.9.2 Sistema de control de datos.....	66
3.9.3 Técnicas para el análisis de datos	66
3.10 Tabla de operacionalización de variable	67

CAPÍTULO IV

4.1 Presentación de los resultados	71
4.2 Integración de los Resultados	152

CAPÍTULO V

5.1 CONCLUSIONES	155
5.2 RECOMENDACIONES.....	156

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

TABLA DE CONTENIDO

ANEXOS

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Género de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo.

Gráfico 2. Edad de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo.

Gráfico 3. Nivel de grado de estudio de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo.

Gráfico 4. Situación laboral actualmente.

Gráfico 5. Número de personas que se encuentran en confinamiento en su hogar.

Gráfico 6. Número de habitaciones en su hogar.

Gráfico 7. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se informan sobre el COVID-19?

Gráfico 8. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se lavan las manos?

Gráfico 9. Sé cómo se trasmite el COVID-19.

Gráfico 10. Sé que hacer en caso de enfermarme del COVID-19.

Gráfico 11. Hablo con mi familia sobre el COVID-19.

Gráfico 12. Identifico los síntomas de COVID-19.

Gráfico 13. Cumplo con la cuarentena.

Gráfico 14. Conozco los decretos de la salud Nacional.

Gráfico 15. Veo noticias.

Gráfico 16. Veo televisión.

Gráfico 17. Como lo necesario.

Gráfico 18. Trabajo desde casa.

Gráfico 19. Me siento confundido.

Gráfico 20. Me siento vulnerable.

Gráfico 21. Me siento de vacaciones.

Gráfico 22. Me siento con incertidumbre.

Gráfico 23. Me siento concentrado.

Gráfico 24. Me siento indefenso.

Gráfico 25. Me siento agobiado.

Gráfico 26. Me siento motivado.

Gráfico 27. Duermo menos.

Gráfico 28. Me siento esperanzado.

Gráfico 29. Me siento con miedo.

Gráfico 30. Me siento molesto.

Gráfico 31. Me siento aislado.

Gráfico 32. Me siento cansado.

Gráfico 33. Platico con mis familiares.

Gráfico 34. Platico con mis amigos.

Gráfico 35. Tengo una rutina.

Gráfico 36. Duermo de más.

Gráfico 37. En general antes del confinamiento, su salud es.

Gráfico 38. Actualmente su salud es.

Gráfico 39. Antes del confinamiento, ¿Se sintió energético?

Gráfico 40. Actualmente, ¿Se ha sentido energético?

Gráfico 41. Antes del confinamiento, ¿Estuvo muy nervioso?

Gráfico 42. Actualmente, ¿Ha estado muy nervioso?

Gráfico 43. Antes del confinamiento, ¿Se sintió calmado y tranquilo?

Gráfico 44. Actualmente, ¿Se ha sentido calmado y tranquilo?

Gráfico 45. Durante las semanas previas al confinamiento, ¿Cuál fue usualmente su hora de acostarse?

Gráfico 46. Actualmente, ¿Cuál es usualmente su hora de acostarse?

Gráfico 47. ¿Cómo ha afectado el confinamiento a tus estudios actuales?

Gráfico 48. ¿Hace sus actividades cotidianas como de costumbre?

Gráfico 49. ¿Qué actividades realizó durante el confinamiento?

Gráfico 50. ¿Le preocupa cómo terminará la pandemia?

Gráfico 51. ¿Tienes temor a infectarse con el virus?

Gráfico 52. ¿Actualmente le inquieta su situación económica?

Gráfico 53. ¿Actualmente ha sido afectada su situación económica?

Gráfico 54. ¿Se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo?

Gráfico 55. ¿Piensa usted que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19?

Gráfico 56. ¿Pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19?

Gráfico 57. ¿Actualmente necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva?

Gráfico 58. Durante el confinamiento, ¿Has necesitado ayuda profesional de tipo psicológico?

Gráfico 59. Actualmente ¿Cuál es el problema o problemas para el/los que has necesitado ayuda psicológica?

Gráfico 60. Primero grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS).

Gráfico 61. Segundo grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS).

Gráfico 62. Tercer grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS).

Gráfico 63. Cuarto grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS).

Gráfico 65. Quinto grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimos (POMS)

Gráfico 66. Sexto grupo de 3 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Gráfico 67. Resultado de los Perfiles de Estados de Ánimo (POMS) de los atletas de natación.

Tabla 1. Ámbitos de actuación profesional en Psicología del deporte.

Tabla 2. Género de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo

Tabla 3. Edad de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo

Tabla 4. Nivel de grado de estudio de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo

Tabla 5. Situación laboral actualmente

Tabla 6. Números de personas que se encuentra en confinamiento en su hogar

Tabla 7. Números de habitaciones en su hogar

Tabla 8. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se informan sobre el COVID-19?

Tabla 9. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se lavan las manos?

Tabla 10. Sé cómo se transmite el COVID-19

Tabla 11. Sé que hacer en caso de enfermarme del COVID-19

Tabla 12. Hablo con mi familia sobre el COVID-19

Tabla 13. Identifico los síntomas de COVID-19

Tabla 14. Cumplo con la cuarentena

Tabla 15. Conozco los decretos de la salud Nacional

Tabla 16. Veo noticias

Tabla 17. Veo televisión

Tabla 18. Como lo necesario

Tabla 19. Trabajo desde casa

Tabla 20. Me siento confundido

Tabla 21. Me siento vulnerable

Tabla 22. Me siento de vacaciones

Tabla 23. Me siento con incertidumbre

Tabla 24. Me siento concentrado

Tabla 25. Me siento indefenso

Tabla 26. Me siento agobiado

Tabla 27. Me siento motivado

Tabla 28. Duermo menos

Tabla 29. Me siento esperanzado

Tabla 30. Me siento con miedo

Tabla 31. Me siento molesto

Tabla 32. Me siento aislado

Tabla 33. Me siento cansado

Tabla 34. Platico con mis familiares

Tabla 35. Platico con mis amigos

Tabla 36. Tengo una rutina

Tabla 37. Duermo de más

Tabla 38. En general antes del confinamiento, su salud es

Tabla 39. Actualmente su salud es

Tabla 40. Antes del confinamiento, ¿Se sintió energético?

Tabla 41. Actualmente, ¿Se ha sentido energético?

Tabla 42. Antes del confinamiento, ¿Estuvo muy nervioso?

Tabla 43. Actualmente, ¿Ha estado muy nervioso?

Tabla 44. Antes del confinamiento, ¿Se sintió calmado y tranquilo?

Tabla 45. Actualmente, ¿Se ha sentido calmado y tranquilo?

Tabla 46. Durante las semanas previas al confinamiento, ¿Cuál fue usualmente su hora de acostarse?

Tabla 47. Actualmente, ¿Cuál es usualmente su hora de acostarse?

- Tabla 48.** ¿Cómo ha afectado el confinamiento a tus estudios actuales?
- Tabla 49.** ¿Hace sus actividades cotidianas como de costumbre?
- Tabla 50.** ¿Qué actividades realizó durante el confinamiento?
- Tabla 51.** ¿Le preocupa cómo terminará la pandemia?
- Tabla 52.** ¿Tienes temor a infectarse con el virus?
- Tabla 53.** ¿Actualmente le inquieta su situación económica?
- Tabla 54.** ¿Actualmente ha sido afectada su situación económica?
- Tabla 55.** ¿Actualmente ha sido afectada su situación económica?
- Tabla 56.** ¿Piensa usted que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19?
- Tabla 57.** ¿Pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19?
- Tabla 58.** ¿Actualmente necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva?
- Tabla 59.** Durante el confinamiento, ¿Has necesitado ayuda profesional de tipo psicológico?
- Tabla 60.** Actualmente ¿Cuál es el problema o problemas para el/los que has necesitado ayuda psicológica?
- Tabla 61.** Primero grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)
- Tabla 62.** Segundo grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)
- Tabla 63.** Tercer grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)
- Tabla 64.** Tercer grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)
- Tabla 65.** Quinto grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)
- Tabla 66.** Sexto grupo de 3 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)
- Tabla 67.** Correlación entre la actitud y los efectos psicológicos de los atletas de natación derivados del confinamiento del producto del COVID-19

INTRODUCCIÓN

Esta investigación busca analizar las actitudes y los efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en atletas de natación, concretamente, ya que se quiere analizar si los efectos psicológicos serían positivos, negativos o ambos para estos atletas, y las actitudes ante esta situación que han asumido los atletas debido a la situación inesperada, adversa, diferente en que se encontraron de forma repentina.

Esta investigación es importante debido a que la pandemia del COVID-19 es nueva para el mundo y se van a analizar los efectos psicológicos que ha provocado en los atletas de natación. Además, se pretende informar nuevos conocimientos a las personas que consulten la misma.

Los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. Se conoce que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El virus que se ha descubierto más recientemente que causa la enfermedad respiratoria, dolor de garganta, conjuntivitis, dolor de cabeza, entre otros síntomas, eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

La Organización Mundial de la Salud (2020) comenta que el COVID-19 pertenece a una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

Sin embargo, el Ministerio de la Salud Pública de la República Dominicana por la presencia del COVID-19, ha proclamado medidas de emergencia y ha suspendido toda actividad que tenga que ver con competencias, entrenamiento deportivo, entre otras cosas, y a causa de esto los atletas de natación se limitan y no puedan llevar a cabo este deporte.

Luana Prato (2020) ha afirmado que "nada será igual después de la pandemia".

A muchos atletas les ha surgido ese miedo, esa incertidumbre, porque no se sabe muy bien qué va a pasar, cuál va a ser el nuevo calendario, cómo lo van a afrontar, y eso hace que estas emociones, que están presentes en toda la población, también lo estén en los deportistas, que al final son personas igualmente.

Michael Phelps comenta que “La pandemia ha sido uno de los momentos más aterradores que he atravesado”. (Drehs., 2020)

El psicólogo deportivo francés Makis Chamalidis habló con Tokyo2020.org sobre el impacto en la salud mental de los atletas, al tiempo que compartió algunas técnicas que pueden ayudar durante este momento difícil.

Según Chamalidis (2020) "La brutal parada del deporte en la vida del atleta puede llevarlos a retirarse o deprimirse. Este es un problema grave en los deportes".

La tesis está estructurada en cinco capítulos, que describen cómo se laborará, para obtener los resultados de los objetivos planteados, dentro de estas están:

El primer capítulo expone el planteamiento del problema, donde se justifica la razón por la cual se desea realizar este estudio y delimita la población que se utilizará, así como los objetivos y preguntas que esta persigue. Se plantean las limitaciones que se podrían presentar y cómo resolverlas, además, de operacionalizar las variables que se desarrollarían a lo largo de la investigación y cómo serían evaluadas.

En el segundo capítulo que corresponde al marco teórico se expone el marco conceptual, es decir, una definición concreta de las terminologías que se desarrollarían a lo largo del capítulo, también se encuentra el marco contextual donde se expone el tipo de población seleccionada y el centro de estudio, así como los antecedentes nacionales e internacionales que se encuentran vinculados a las actitudes y los efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en atletas de natación que se relacionan con la presente investigación, luego se plantea los antecedentes a la teoría y partir de ahí, se valora las teorías que se asumieron para guiar esta investigación y se muestran y se analizan las variables. En este capítulo se enuncia el sustento lógico y teórico de esta investigación.

En el tercer capítulo se plantea la metodología que fue utilizada en la investigación, donde se expone la razón y utilidad del estudio, prosiguiendo a esto el propósito que ésta persigue, así como la perspectiva metodológica, el diseño y el tipo de investigación, se une a este capítulo también la unidad de análisis, población, muestra y tipo de muestreo, las pruebas además se precisan las fuentes de investigación tanto las primarias como secundarias, los métodos y las técnicas e instrumentos que se aplicaron y por último los métodos y técnicas de análisis de los datos recogidos.

En el cuarto capítulo se presenta el análisis e interpretación de los datos recogidos en tablas y gráficos, por último, se redujeron todos los datos en un análisis conciso de los resultados.

En el quinto capítulo se reflejan las conclusiones y recomendaciones que resultaron luego de un arduo y largo proceso de investigación, aplicación de pruebas, corrección y análisis. Donde se exponen los resultados finales partiendo de los objetivos expuestos al principio de la investigación y las limitaciones.

CAPÍTULO I.

PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del Problema

El confinamiento consecuencia por el coronavirus es duro para todos, pero los deportistas deben enfrentarse a una exigente prueba física y de salud mental, se produce un desentrenamiento de todas las capacidades físicas de los deportistas, que provoca pérdida de masa muscular y, por ende, una disminución de la fuerza, de la potencia y del equilibrio. Se pierde también capacidad de resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad.

Además, la epidemia de COVID-19 puede considerarse un factor de estrés y los atletas responden de manera diferente a este factor. La respuesta a esto está en el centro de una experiencia traumática. El trauma es una experiencia física y mental en respuesta a una situación de estrés importante. Las experiencias son generalmente eventos inesperados e incontrolables que hacen que las personas no se sientan preparadas e incapaces de protegerse.

Pero el impacto de la pandemia actual no tiene precedentes, con atletas parados en todo el mundo por el COVID-19, la suspensión, cancelación o aplazamiento de casi todas las competiciones a lo largo y ancho del planeta, además de confinar en sus casas a un tercio de la población mundial. La salud mental también es clave, sin competiciones deportivas programadas y con los Juegos Olímpicos aplazados, la pandemia hace estragos en la salud mental de numerosos atletas.

Puede representar un peligro para los atletas cuando regresan a la vida cotidiana después de la epidemia. El efecto del brote en los atletas podría continuar después de que esté controlada la pandemia.

Mientras que el Ministerio de la Salud Pública de la República Dominicana, por el asunto del COVID-19 ha decretado medidas y ha suspendido toda actividad que tenga que ver con competencias, entrenamiento deportivo, entre otras cosas, lo que ha ocasionado que los atletas no pueden entrenar.

1.2 Delimitación del Problema

Se establece el contexto, variable, sujetos involucrados y tiempo en que se realiza el estudio. Los atletas de natación de 14-25 años, Club Arroyo Hondo, periodo Agosto-Diciembre 2020. Distrito Nacional, República Dominicana.

1.3 Justificación de la investigación

En República Dominicana se cuenta con pocas investigaciones acerca de variables psicológicas relacionadas con la vida deportiva. Asimismo, cuenta con pocos psicólogos deportivos en ejercicio, por tanto, esta investigación servirá como motivación y referencia para la realización de futuros estudios más profundos.

Este estudio será de gran ayuda para los atletas y entrenadores de natación, ya que los datos pueden servir para la creación de programas, que permitan mejorar la calidad de vida mental y emocional de los atletas lo que repercutirá en la mejora del rendimiento deportivo de los atletas.

Es viable y factible, ya que la metodología que se utilizará, así como los recursos tanto económicos y tecnológicos estarán en disposición y alcance; el tiempo permitido en el que se realizará la investigación.

La elaboración de esta investigación es factible gracias al Club Arroyo Hondo, que permitió el acceso a la muestra. Los competidores serán tratados a través de las normas éticas de investigación nacional e internacional, garantizando la confidencialidad de los datos de identificación y no siendo sometidos a procesos que resulten peligrosos a la integridad física y mental.

1.4 Preguntas de investigación

¿Cuáles son las actitudes que ha provocado el confinamiento del producto del COVID-19 en los atletas de natación de la muestra?

¿Qué efectos psicológicos ha provocado el confinamiento del producto del COVID-19 en los atletas de natación de la muestra?

¿Cuál es la relación que existe entre las actitudes de los atletas y los efectos psicológicos derivados del confinamiento producto del COVID-19?

¿Qué métodos se pueden utilizar para mejorar la calidad de vida mental y emocional de los atletas?

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo General

Analizar las actitudes y los efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en atletas de natación de 14-25 años, Club Arroyo Hondo, periodo Agosto-Diciembre 2020. Distrito Nacional, República Dominicana.

1.5.2 Objetivos Específicos:

- Evaluar los efectos psicológicos en los atletas de natación del confinamiento producto del COVID-19.
- Identificar las actitudes de los atletas provocados por el confinamiento producto del COVID-19.
- Relacionar las actitudes de los atletas y los efectos psicológicos derivados del confinamiento producto del COVID-19.
- Diseñar un programa psicoeducativo que permita mejorar la calidad de vida de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo.

1.6 Limitaciones

En el decurso de esta investigación se presentaron diferentes limitaciones entre ellas están:

- El acceso a los atletas en físico.

Se mantuvo en contacto con ellos por encuentros virtuales.

- Que al momento de la aplicación de las pruebas los sujetos tengan distracciones externas.

Se habló de antemano con los padres para que el espacio donde se aplique la prueba cuente con las condiciones adecuadas.

CAPÍTULO II.

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes internacionales

En este apartado se abordará diferentes antecedentes internacionales relacionado con el impacto del COVID-19 y sus efectos psicológicos.

La investigación realizada en la Universidad Complutense de Madrid y Grupo 5 “Estudio del impacto psicológico derivado del COVID-19 en la población Española (PSI-COVID-19)” Ausín, González, Castellanos, Saiz y Ugidos (2020), para su realización se seleccionaron 3,473 participantes (mayor de 16 años), como instrumentos se utilizaron PHQ-4 y PCL-C para evaluar la presencia de depresión, ansiedad y síntomas de estrés postraumático, como también EMAS para el apoyo social y el SCS para la autocompasión.

Los resultados encontrados fueron que la población seleccionada presenta poco interés o placer en hacer cosas, en ciertos momentos decaídos, deprimidos y sin esperanzas como también angustia, nerviosismo, dificultad para dormir, ataques de pánico. Los más jóvenes, los que tienen entre 18 y 39 años, son los que presentan más ansiedad, depresión, síntomas somáticos y falta de compañía. Los mayores de 60 se muestran más tranquilos y controlan mejor sus emociones, aunque en el estigma social son lo que han tenido más rechazo.

Se realizó un estudio en la Universidad de Lleida (España) y la Universidad Nova de Lisboa (Portugal) llamado “Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal” por Urbaneja, Julião, Mendes, Dorado y Torbidoni (2020), que tiene como objetivo principal analizar el efecto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. El método utilizado para realizar este estudio se basó en la aplicación de una encuesta en formato online.

La conclusión de esta investigación es que los practicantes muestren una preocupación significativa con las condiciones de seguridad para la práctica de deportes y creen que las entidades organizadoras introducirán cambios muy significativos.

En la Universidad de Pablo de Olavide, España se realizó un estudio llamado “El impacto emocional por COVID-19 en deportista de competición I.A.D.- CAMD” por Jaenes (2020) su objetivo principal era analizar las reacciones emocionales y adaptativas durante el confinamiento por el COVID-19. Como muestra se seleccionaron 867 deportistas (55.7% hombres y 44.3% mujeres) y se utilizó como instrumento la versión corta del POMS (Perfil de Estados de Ánimo, Andrade, Arce, de Francisco, Torrado y Garrido, 2013).

Los resultados arrojados de esta investigación fueron que las emociones (sensaciones) en los deportistas no son muy extremas en las displacenteras, las puntuaciones en algunos son muy bajas y las más destacadas son: incertidumbre, pérdida de vigor y energía, inquieto, melancólico, pero destacaría en lo positivo que no se sentían ni solos, ni desesperanzados, ni infelices.

Otro antecedente valorado fue la investigación que se realizó en la Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España realizó la investigación “Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional” por Sandín, Valiente, Escalera y Chorot (2020). El objetivo general del estudio consistió en examinar el impacto psicológico experimentado en la población española asociado a la situación excepcional de confinamiento instaurado por el gobierno durante los meses de marzo y abril de 2020, así como también por la amenaza de la pandemia de COVID-19. Se seleccionaron 1,161 participantes (edad: 19-84 años), se utilizó como instrumentos el Cuestionario de Impacto Psicológico del Coronavirus, la Escala de Intolerancia a la Incertidumbre-12 y las escalas PANAS de afecto positivo y negativo.

La investigación concluyó que los más jóvenes son más vulnerables que las personas mayores para una parte importante de los miedos, especialmente los relacionados con el aislamiento social y el contagio/enfermedad/muerte. Por ejemplo, el miedo a la muerte de algún ser querido, o a que se contagie algún familiar, se produce en el 55.9% y 48.3% de los más jóvenes, pero sólo en el 30% y 26.7% del grupo de mayor edad (más de 50 años).

2.2 Antecedentes nacionales

En este apartado se planteará diferentes puntos de vista que se ha presentado en la República Dominicana relacionado con el impacto del COVID-19 y sus efectos psicológicos.

La investigación realizada en la Fundación Friedrich Ebert Stiftung “El uso del tiempo durante el COVID-19 en República Dominicana” Pacheco y Brache (2020). El objetivo de esta investigación fue dejar sentado en este documento la evidencia de todo lo que fue pensado y considerado como necesario para que el gobierno dominicano invirtiera tiempo o recursos en las personas sin empleo. Y mostrar cómo una vez más se invisibiliza y no se considera en las estrategias de desarrollo por las autoridades de la República Dominicana, todo lo relacionado a las labores de cuidado en el hogar.

La muestra total fue 226 encuestados (mujeres (84,1 %), un 15 % de hombres y 0,9 % otras identidades sexuales). Como instrumento se utilizó la encuesta “El uso del tiempo durante la Covid-19 en República Dominicana”.

Los resultados arrojados de esta investigación fueron en este contexto de precariedad que trae la pandemia del COVID-19 impacta con mucha fuerza en los hogares y son las mujeres las que se llevan la peor parte, donde los cuidados son más necesarios. Y reafirma la inequidad de los roles al interior de las familias, reforzadas por la inusual presencia de la vida pública y la vida privada en el escenario doméstico.

Se evidencia que existe una desigual distribución de las tareas domésticas en la actual coyuntura de la pandemia reforzada por el teletrabajo, la combinación del trabajo productivo y reproductivo aumenta la explotación de la fuerza del trabajo en el grupo de las mujeres y una creación de plusvalor más allá del ingreso percibido, invisibilizado en las tareas de cuidado, sustituyendo áreas como la educación (maestras, cuidadoras), la salud (enfermeras), lo afectivo-emocional (terapeutas, acompañantes), sin percibir ingresos.

Otra investigación considerada fue en la Fundación Friedrich Ebert Stiftung, Santo Domingo, “Estado de bienestar y resiliencia” Melgen y Muñiz (2020), la muestra total fue 226 encuestados (mujeres (84,1 %), un 15 % de hombres y 0,9 % otras identidades sexuales). El objetivo principal es incidir en la agenda pública y diálogo político a través de una articulación de organizaciones de la Sociedad Civil que asuma la gestión de riesgo con justicia de género como una oportunidad de desarrollo intersectorial, mediante acciones explícitas, dirigidas a promover la garantía de derechos, la justicia de género y el tránsito a una economía resiliente, para superar la desigualdad estructural resultante del modelo de desarrollo extractivo actual. Como instrumento se utilizó la encuesta “El uso del tiempo durante la Covid-19 en República Dominicana”.

El análisis presentado conduce a que las políticas sociales y económicas de las últimas dos décadas apenas han servido para administrar la miseria de amplios segmentos de la ciudadanía y establecer un régimen de privilegios para las élites empresariales y políticas.

En otro estudio realizado por el Centro Profesional Psicólogos Unidos, Inc. (Santo Domingo) “Impacto de los Procesos Críticos en la Salud Mental de deportistas” Vergés (2020). Dicho estudio, contó con una muestra de 257 participantes y se aplicó un instrumento de medición válido.

Los principales hallazgos que fueron encontrados en esta investigación fueron:

1. El 19.2% desarrolló algún tipo de problemas familiares que no tenían antes de la cuarentena.
2. La mitad de la población (51.8%) estudiada afirmó haber notado alguna incomodidad emocional antes no sentida.
3. Las conductas sobre las que perdieron control fueron, el hábito compulsivo de comer (54.4%); violencia verbal (17%). En menor proporción estuvieron la compulsión hacia el trabajo (11.8%) el consumo de alcohol (5.1%), automedicación (4.6%), intolerancia hacia las parejas (3.8%).

Los síntomas asociados a alguna patología mental más frecuentes fueron: manifestaciones de ansiedad (25.9%); trastornos de sueño (23.9%); estrés agudo (8.6%); depresión (7.4%); el (4.1%) impulsividad y descontrol emocional.

2.3 Marco teórico

Esta investigación se realizó en el Club Arroyo Hondo, se encuentra ubicado en la calle Dr. José A. Polanco #10, Arroyo Hondo, Santo Domingo, Distrito Nacional, República Dominicana, es una asociación recreativa sin fines de lucro y de beneficio mutuo, cuyo objetivo es el esparcimiento de sus socios, además es bastante amplio en la cual tiene canchas de basketball, volleyball, dos canchas para tenis, un amplio de área verde, juegos y una piscina de 25 metro para fin recreativo y para el equipo de natación “Marlins Arroyo Hondo”.

El equipo de natación dominicano “Marlins Arroyo Hondo” está conformado por atletas apasionados y entrenadores, como Roberto Peña, alias, Kury y Julio Gómez dedicados a desarrollar el potencial de sus miembros.

2.3.1 Actitud

La actitud ha sido definida bajo una gran gama de conceptos. Indudablemente que este es un tema de los más estudiados en el campo de las ciencias humanas, lo que explica la heterogeneidad de definiciones que se puede encontrar. A continuación, se señalan en orden cronológico algunas de ellas:

“La actitud se define como estado mental y neural de disposición para responder, organizado por la experiencia, directiva o dinámica, sobre la conducta respecto a todos los objetos y situaciones con los que se relaciona” (Allport, 1935.)

“La actitud como un grado de afecto positivo o negativo frente a un objeto psicológico” (Thurstone, 1946.)

“La actitud es un sistema de evaluaciones positivas o negativas; sentimientos, emociones y tendencias de acciones favorables o disposición positiva hacia algo” (Krech, Khutchfield y Ballachey, 1948)

“La actitud es una predisposición aprendida para responder conscientemente de una forma bipolar frente a un objeto o símbolo” (Fishbein, 1975.)

“La actitud es un juicio evaluativo bipolar del objeto” (Vera, 1996.)

“La actitud es un proceso que tiene un carácter evaluativo-afectivo. (Guillén y Guil, 1999.)

Por último, se puede decir que la actitud está primordialmente compuesta por los pensamientos, sentimientos, inclinaciones, características de la personalidad y valores que a lo largo de su vida la persona ha adquirido a través de sus constantes relaciones e interacciones producto de su involucramiento dentro de un contexto específico. Ampliando esta visión, la palabra actitud también es conceptualizada como la “disposición de ánimo manifestada de algún modo” (Real Academia Española, s.f., definición 2.) Y a su vez hace referencia a la “postura del cuerpo, especialmente cuando expresa un estado de ánimo” (Real Academia Española, s.f., definición 2.)

2.3.1.1 Componentes de las actitudes

"La coexistencia de estos tres tipos de respuestas como vías de expresión de un único estado interno (la actitud), explica la complejidad de dicho estado y también que muchos autores hablen de los tres componentes o elementos de la actitud" Coord (1999).

- Los Componentes Cognitivos: se refiere a la forma como es percibido el objeto actitudinal (McGuire, 1968), es decir, al conjunto de creencias y opiniones que el sujeto posee sobre el objeto de actitud y a la información que se tiene sobre el mismo (Hollander, 1978).
- Los Componentes Afectivos: son aquellos procesos que avalan o contradicen las bases de nuestras creencias, expresados en sentimientos evaluativos y preferencias, estados de ánimo y las emociones que se evidencian (física y/o emocionalmente) ante el objeto de la actitud (tenso, ansioso, feliz, preocupado, dedicado y apenado. En pocas palabras, podría definirse como los “sentimientos de agrado o desagrado hacia el objeto” (McGuire, 1968).
- Los Componentes cognitivos o conductuales: muestran las evidencias de actuación a favor o en contra del objeto o situación de la actitud, amén de la ambigüedad de la relación "conducta-actitud". Cabe destacar que éste es un componente de gran importancia en el estudio de las actitudes que incluye además la consideración de las intenciones de conducta y no sólo las conductas propiamente dichas (Rosenberg, 1960; Breckler, 1984).

2.3.2 Teorías de Psicología

Diferentes teorías de Psicología han valorado la relación entre las actitudes y el comportamiento humano. A continuación, se definirá las actitudes y el comportamiento humano y luego las teorías psicológicas:

De acuerdo a Cobo (2003), las actitudes son las formas de reaccionar (conductas, comportamientos) a algún estímulo producido por un ser vivo o por alguna otra cosa; cuando la respuesta domina la opinión. Las actitudes se componen de tres elementos: el cognitivo, el emocional y el conductual.

Los tres componentes de las actitudes frecuentemente se encuentran en contradicción unos con otros: Se piensa que es malo fumar, pero se actúa fumando. Siente repulsión hacia el superior, pero lo halaga. Al ser las actitudes conductas, pueden ser desarrolladas o modificadas. Todos nosotros podemos recordar experiencias en donde alguien, papá, mamá, maestro, el médico o el sacerdote, ha tratado de convencernos de que cambiemos algún hábito, actitud o conducta respecto a algo. Algunas veces han logrado el desarrollo o el cambio de un comportamiento. Existen tres elementos que aparecen cuando hay un intento de cambio de conducta: 1. La fuente que induce el cambio. 2. Las características del medio usado para inducir el cambio. 3. Las características de las personas a las cuales se quiere inducir al cambio, Cobo (2003).

Existen varias teorías que explican la formación o modificación de las actitudes las cuales Cobo (2003) agrupó en tres grandes grupos: las teorías Cognoscitivas, las teorías Conductistas y las teorías Psicoanalíticas.

2.3.2.1 Las teorías cognoscitivas

Tienen un fundamento básico en la visión de que son las necesidades internas del individuo que provocan un determinado comportamiento o actitud. Consideran que todos nuestros actos son dependientes de nuestras propias acciones y son inherentes a la vida de cada uno de nosotros. A continuación, algunas de las teorías cognoscitivas:

Teoría de la motivación de McGregor

Esta teoría se fundamenta en la idea de que las actitudes y los comportamientos son motivados por las necesidades de cada ser humano, las cuales van cambiando de acuerdo a la situación espacio-temporal que enfrenta el individuo McGregor (1985).

El Modelo Sociocognitivo

Según las concepciones inspiradas en las teorías de la cognición social, la actitud es la categorización del objeto sobre una dimensión evaluativa almacenada en la memoria a largo plazo. La actitud es un esquema o estructura de conocimiento que se forma por asociación y cuya activación se rige por las redes y nodos de la memoria. La actitud es un conjunto estructurado de creencias, respuestas afectivas, intenciones de conducta y conductas recordadas en torno a un nodo afectivo-evaluativo.

El Modelo de la Acción Razonada

La perspectiva del Modelo de la Acción Razonada Ajzen y Fishbein (1980), postula una concepción unidimensional de la actitud, como fenómeno afectivo, pero determinada por las creencias sobre el objeto. Teoría de la Acción Razonada, afirma que la conducta está influenciada por la intención de conducta, y ésta a su vez está influenciada por la actitud y la norma subjetiva. Se supone que la persona toma decisiones en función de cómo valora los resultados de su comportamiento y de las expectativas que tiene sobre ese comportamiento con respecto a lograr dichos resultados.

Teoría de la auto actualización

Abraham H. Maslow (1908-1970) se dedicó al estudio de las personas sanas, examinó la alegría, el entusiasmo, el amor y la satisfacción. Construyó su teoría reconociendo que todo ser humano tiene dos tipos de necesidades: las primarias que corrigen deficiencias y las secundarias que persiguen el nivel más alto de existencia del ser humano.

La teoría presenta en cinco niveles la jerarquía de las necesidades: 1. necesidades físicas básicas, 2. necesidades de protección y seguridad, 3. necesidades de pertenencia y sociales, 4. necesidades de estima y estatus y 5. necesidades de actualización de sí mismo.

Teoría centrada en la persona

La terapia centrada en el cliente fue desarrollada por Carl Rogers en las décadas de 1940 y 1950. Sus aportaciones fueron fundamentales para el desarrollo de la psicoterapia científica tal y como la conocemos en la actualidad. Carl Rogers, ha construido un modelo sobre el comportamiento humano que añade a los factores psicológicos observables, experiencias humanas únicas como son: el amor, el odio, la alegría, la tristeza, el sentido de vida, la responsabilidad, el orgullo y el miedo, entre otras. La principal idea sobre la que se

edifica esta teoría es la de que todos los seres humanos necesitamos encontrar nuestro «yo» real para aceptamos y valoramos por lo que somos.

Todas las actitudes de un ser normal siempre estarán guiadas hacia su crecimiento y reproducción, sin tener en cuenta si su entorno genera estímulos favorables o desfavorables. La satisfacción, dentro de esta teoría, se da si hay acercamiento entre lo que gusta ser y lo que somos, entre lo que pensamos acerca de algo y lo que creo que los demás piensan de ese algo, entre lo que pienso, siento y hago Papalia (1987).

Teoría de las necesidades de logro, de afiliación y de poder.

Mc Clelland (1961) encontró en su investigación que existen cuatro modelos motivaciones que determinan las actitudes de las personas a lo de la vida, estos modelos son producto del sistema cultural en el que viven, principalmente en la infancia. El modo es:

1. La necesidad de logro crea una actitud que intenta superar cualquier obstáculo que le impida al individuo alcanzar metas predeterminadas, que a meno son difíciles de lograr.
2. La necesidad de establecer conexiones: esta actitud te permite establecer conexiones sociales con otras personas. A este tipo de personas les gusta ser reconocidas por si actitud positiva hacia los demás y su cooperación desinteresada, y también valoran mucho la amistad.
3. La necesidad de poder crea el deseo de influir en los demás y cambia su situación. Entre este tipo de personas, las actitudes más comunes son el dominio, la conquista, el control y la lealtad.
4. La necesidad de competencia ha producido actitudes encaminadas a lograr la excelencia y alta calidad en todas las actividades.

2.3.2.2 Teorías Conductistas

El condicionamiento clásico, Ivan Pavlov, junto a John B. Watson, el máximo exponente del condicionamiento clásico plantea que un estímulo neutral no es capaz de licitar una determinada respuesta, adquiere esta capacidad gracias a la asociación de éste, de forma repetida, con un estímulo que provoca dicha respuesta.

Diferentes autores han considerado que la formación de las actitudes podía darse por un proceso de condicionamiento clásico y que éstas podían afectar a posteriores respuestas comportamentales. Staats y Staats (1958) presentando a estudiantes el nombre de ciertas

nacionalidades acompañadas por adjetivos positivos, negativos o neutros, encontraron que aquellas que habían sido apareadas con adjetivos positivos se evaluaban más favorablemente que las apareadas con adjetivos negativos. Según, el condicionamiento clásico, la respuesta actitudinal es debida a la mera asociación entre el estímulo condicionado y el incondicionado.

Sin embargo, esta aproximación ha sido criticada ya que no llega a explicar los procesos que median entre la asociación de las respuestas evaluativas con los estímulos incondicionados.

En definitiva, las investigaciones desde la perspectiva del condicionamiento clásico sugieren que las actitudes pueden ser ‘teñidas’ sin querer por el contexto en que un objeto se ha experimentado, siendo un proceso bastante funcional cuando la relación entre el estímulo y el contexto es estable (Stroebe y Jonas, 1996).

Hablar de la relación actitud-conducta trae a referencia un tema que ha sido de amplia discusión en el campo de la Psicología Social con implicación en el ámbito educativo.

Resulta familiar la similitud entre la distinción tradicional de los objetivos educacionales (cognitivos, afectivos, conductuales) y la concepción estructural de las actitudes. Esta perspectiva ha servido de base para la aceptación, prácticamente generalizada, del claro influjo entre los componentes cognitivos y los componentes afectivos de las actitudes; sin embargo, no puede decirse lo mismo de la relación entre las actitudes (resultado de sus medidas) y las evidencias de conducta externa manifestadas por una persona (Morales, 2000). En tal sentido, Ajzen y Fisbein (1980) plantean que "...existe un cierto acuerdo en considerar las actitudes como un factor importante, pero no el único, en la determinación de las conductas externas.

2.3.2.3 Teorías Psicoanalíticas

Sigmund Freud (1856-1939) a través de la observación clínica de pacientes que manifestaban un comportamiento anormal, construyó un paradigma que presentaba los impulsos biológicos inconscientes de naturaleza sexual, como el principal factor de influencia sobre la conducta humana. Su principal discípulo fue Erik Erikson y otros como Carl Jung, Alfred Aldery y Karen Homey, han construido nuevos enfoques modificando las ideas básicas freudianas.

Para Freud, los seres humanos pasan diferentes etapas, de acuerdo con nuestro desarrollo psicosexual, las cuales bautizó según la parte del cuerpo que se constituye como

fundamental para la satisfacción del ser. Las etapas se van agotando en una forma secuencial y el tiempo de duración de cada una de ellas depende del nivel de maduración propio de cada ser.

Las actitudes y las conductas que se observan en la vida adulta son determinadas por las experiencias que ocurrieron durante cada una de estas etapas. El exceso o la ausencia de satisfacción en una etapa puede «marcar» (proceso de fijación) al individuo a esa etapa en particular.

Fijación en términos Freudianos significa que el individuo permanece con un lazo de inmadurez ligado a una etapa, lo cual le puede generar obstáculos para alcanzar su desarrollo normal.

2.3.3 Efectos psicológicos

La palabra “efectos”, se define como: “Aquello que sigue por virtud de una causa”, “Impresión hecha en el ánimo” o “Fin para que se haga algo”. (Real Academia Española, 2014, definición 1, 2 y 3).

En el ámbito de la psicología los “efectos” son etiquetas que se usan para describir automatismos del cerebro ante ciertas situaciones muy concretas. A pesar de que pueden encontrarse con variados nombres, todos ellos suelen producirse como consecuencia de sesgos de pensamiento o prejuicios que posee la persona (Seguí, 2018).

“Efecto psicológico” se define como: reacciones fisiológicas de los procesos psicológicos (Reverso Diccionario, 2020, definición 1).

De acuerdo a Rodríguez y Alvaredo (2011), “Las emociones negativas ansiedad, ira, tristeza, depresión son adaptativas para el individuo. Sin embargo, en ocasiones encontramos reacciones patológicas en algunos individuos, debido a desajuste en la frecuencia o intensidad. Cuando tal desajuste acontece, puede sobrevenir también un trastorno de la salud, tanto mental (trastorno de ansiedad y depresión mayor) como física”.

Según, Rodríguez y Alvaredo (2011) define “la salud y la enfermedad son estados que se encuentran en equilibrio dinámico, y se determinó por variables de tipo biológico, psicológico y social”.

Rodríguez y Alvaredo (2011), define “Las emociones son procesos psicológicos que, frente a una amenaza a nuestro equilibrio físico o psicológico, actúa para reestablecerlo,

ejerciendo así un papel adaptativo. Sin embargo, en algunos casos, las emociones influyen en la contracción de enfermedades. La función adaptativa de las emociones depende de la evaluación que haga cada persona del estímulo que pone en peligro su equilibrio, y de la respuesta que genere para afrontar el mismo”.

Goleman (1996) propone un ejemplo en el cual se describe a una persona que enfurece en repetidas ocasiones. Cada episodio de ira añade una tensión adicional al corazón, aumentando su ritmo cardíaco y su presión sanguínea. Cuando esto se repite una y otra vez, puede causar un daño, sobre todo debido a la turbulencia con que fluye la sangre a través de la arteria coronaria, con cada latido se pueden provocar micro desgarramientos en los vasos, donde se desarrolla la placa. Por eso, si su ritmo cardíaco es más rápido y su presión sanguínea más elevada como resultados de frecuentes estados de ira tendrá mayor probabilidad de sufrir una enfermedad coronaria (Goleman, 1996).

Según, Oblitas (2005) define “Los estados psicológicos influyen en nuestra salud. Nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyados por otros pueden ayudarnos a tratar con situaciones estresantes. Diversas intervenciones pueden reducir el dolor y sufrimiento experimentado tras una operación y acelerar el proceso de curación. El estado psicológico con más claros efectos negativos en nuestra salud es el estrés, habiéndose asociado a una gran variedad de efectos negativos sobre la salud, extendiéndose desde la enfermedad cardíaca coronaria al cáncer y supresión del sistema autoinmune”.

Los sesgos cognitivos permiten desarrollar modelos simplificados del mundo o de la realidad que rodea a los directivos y gerentes, con el propósito de facilitar tanto el proceso de toma de decisiones bajo situaciones complejas como el desarrollo de propuestas de solución a los problemas empresariales; es decir, permiten reducir las difíciles tareas mentales a tareas más sencillas, y entre estas la definición de la estructura organizativa de la empresa y de sus variables de diseño asociadas. (Zapata & Canet, 2009).

Milliken (1987) define la incertidumbre del entorno como “la incapacidad de un individuo de predecir algo con exactitud, debido a que siente la carencia de información suficiente para pronosticar eventos o a la poca capacidad para discriminar entre datos relevantes e irrelevantes”. Esta definición de incertidumbre del entorno guarda estrecha relación con el concepto de racionalidad limitada descrito anteriormente, en cuanto a la visión parcial de la realidad; también se vincula con los sesgos o juicios de valor que determinan la

perspectiva de la toma de decisiones al momento de tratar de enfrentar y simplificar las situaciones de alta complejidad.

2.3.4 Confinamiento

La palabra “confinamiento”, se define como “Acción y efecto de confinar”, “Pena por la que se obliga al condenado a vivir temporalmente, en libertad, en un lugar distinto al de su domicilio”. (Real Academia Española, 2014, definición 1 y 2).

Por otra parte, el confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas mencionadas anteriormente han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etcétera.

Según la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2020) comenta que consiste en la obligación de residir en determinado lugar y no salir de él. El Ejecutivo hará la designación del lugar, conciliando las exigencias de la tranquilidad pública con la salud y las necesidades del condenado. Cuando se trate de delitos políticos, la designación la hará el juez que dicte la sentencia.

El deporte ha sido una de las actividades del hombre más afectada, ya que la pandemia del coronavirus obligó al parón de todo, los espectáculos masivos y miles de deportistas en el mundo entero están privados de hacer lo que más les gusta y competir, esto que podría tener serias consecuencias en la parte emocional.

Nunca hasta ahora la amenaza de una enfermedad había ocupado tanto espacio en los pensamientos de cada persona. Desde hace semanas los diarios, las revistas, la televisión, la radio y las redes sociales hablan del COVID-19. Estadísticas más o menos aterradoras, testimonios, consejos prácticos e incluso chistes acerca de la pandemia y los nuevos hábitos de vida que nos ha traído ocupan gran parte del tiempo.

Por otro lado, Medina (2020), realizó un estudio llamado “El COVID-19 en República Dominicana: sus implicaciones psicosociales”. En la cual habló de las estadísticas del COVID-19 y estudios de autores de la sociedad humana, que opinan acerca de los aspectos psicosociales en situación de desastre y comentarios de expertos de la conducta humana

acerca de los efectos psicológicos y se abordan las medidas adoptadas por las autoridades y su importancia respecto al confinamiento.

En el estudio, Medina (2020), cuestionó a algunos profesionales de la salud, acerca de los posibles efectos del virus, a continuación, se presentan:

- Diuris Betances MA, psicóloga y docente del INTEC, dijo que su atención se centra en niños y adolescentes. Advirtió acerca de la carga de estrés ante un fenómeno inexplorado. Estrés causado por un estímulo real y amenazante. Incertidumbre, sentimiento de pérdida: de la rutina, de la libertad..., hasta de la vida.
- Liranzo (2020), psicóloga perteneciente a la organización Grupo Profesional Psicológicamente (GPP), indicó que la población a la cual presta servicios, en su mayoría, pertenece al nivel socioeconómico medio y medio alto. Sin embargo, el GPP tiene un servicio para el nivel socioeconómico bajo que se llama «Terapia al Alcance de Todos». Es un programa a muy bajo costo comparado con los precios regulares. Aun así, hay personas que sobre ese precio se les tiene que hacer un ajuste económico. Esto fue valorado en el confinamiento.
- Liranzo (2020), planteó que los efectos en las personas implican baja autoestima, personas con abandono parental en la infancia y trastorno límite de la personalidad, además de estrés y ansiedad. En el caso de la respuesta de servicios a través del internet en medio de la epidemia, se presentaron algunas variables, entre ellas:
 - Las mujeres son, fundamentalmente, las que solicitan los servicios, referidos al ciclo de vida. En relación con los efectos del virus enumeró los siguientes: problemas de pareja, depresión, ansiedad.
 - Solo trabajan de manera individual, bajo un protocolo de atención previamente acordado.
 - El equipo de psicólogos y psiquiatras (10 en total) ofrecen su tiempo a organizaciones que, a su vez, están redistribuyendo la demanda de servicios.
 - El protocolo de trabajo incluye la identificación de un perfil predominante de manejo de la ansiedad y en función de cada uno se identifican las vulnerabilidades; a partir de allí, se consideran estrategias particulares.

- Montero (2020), sociólogo con máster en Metodología y Epistemología de la Investigación Científica, investigador social y docente de la UASD, expresa que la pandemia del coronavirus ha permitido poner en alto relieve los niveles de desigualdad social en República Dominicana. La principal acción que se ha tomado, con la finalidad de evitar los contagios Covid-19 ha sido el distanciamiento social y se ha recomendado a las personas quedarse en casa; sin embargo, el hecho de permanecer resguardado en nuestras viviendas constituye un privilegio que un número importante de dominicanos no alcanza.

El COVID-19 irrumpe en el tejido social desvinculando físicamente a los seres humanos y rompiendo la interacción personal, lo que incidirá en los grupos familiares, amistosos y asociaciones, produciendo cambios en el comportamiento, lo que influiría en las emociones. A partir de aquí, es una necesidad urgente trabajar para un reencuentro, para recuperar ese tejido social que es el apoyo de las personas en este momento de crisis con un escenario en el cual se vislumbra un futuro incierto agravado por la inseguridad, la incertidumbre, y el incremento de las desigualdades sociales.

El miedo al contagio despierta actitudes profundamente arraigadas que pueden llevar, según algunos estudios, a hacer más conformistas, por ejemplo, y a aceptar las diferencias. De esta forma, se volverán menos tolerantes. Una investigación realizada en la Universidad de Hong-Kong señalaba también, en este sentido, que exponer a las personas a imágenes evocadoras de una pandemia les hacía valorar más las actitudes de obediencia y conformidad con el grupo y menos las de rebelión o excentricidad, Carmona (2020).

La amenaza de enfermedad también puede volver a las personas más desconfiadas hacia los desconocidos: malas noticias para nuestra vida social y amorosa. Un estudio publicado en Science Direct (2020), alerta de que “nuestras primeras impresiones tienden a ser peores ante el miedo al contagio, y que los rostros con un atractivo menos convencional nos resultan ahora mucho menos deseables que antes”.

Sánchez (2020), terapeuta y CEO del espacio de coaching “El Animal Emocional”, asegura: “Es complicado recuperar la confianza cuando estás recibiendo mensajes constantes de miedo y alerta. Tu cuerpo siente que existe un enemigo invisible, y aunque tu cabeza quiere controlar ese miedo, tu cerebro reptiliano te indica que existe un peligro”

Sánchez (2020), terapeuta y CEO del espacio de coaching “El Animal Emocional”, plantea “Esta pandemia nos ha puesto de frente a una realidad nunca vista y por eso lo que ocurre en nuestro cerebro es que no sabe cómo reaccionar ante lo imprevisto. Es un claro ejemplo de que no podemos controlar cómo nos sentimos, pero sí podemos aprender a gestionar y a aceptar nuestras emociones tal como vengan, casi como simples espectadores y sin atribuirles un juicio o sentirnos mal, porque quizás la tristeza no es lo que esperabas sentir al ver a tu padre tras estar tres meses encerrado”.

Por el momento, se cuenta con escasas evidencias sobre el impacto psicológico inmediato de la COVID-19 en la población general, con unos pocos estudios publicados, principalmente con población china. El primero consistió en una encuesta a 1.210 personas en la que el 53% valoraba el impacto psicológico de la situación como moderado-grave, el 16% refería síntomas depresivos entre moderados o graves, el 28% síntomas de ansiedad moderados o graves y el 8% niveles de estrés moderados o graves. Para la mayoría la principal preocupación (75%) fue que sus familiares se contagiaron de coronavirus (Wang, Pan et al., 2020).

Oliver, Barber, Roomp y Roomp (2020) evalúan cuatro áreas relacionadas con la pandemia: comportamiento de contacto social, impacto financiero, situación laboral y salud estado. Más del 18% de los encuestados informaron haber tenido contacto cercano con alguien infectado por el coronavirus. En cuanto al grado de afectación, las mujeres se mostraron en general más vulnerables. El 15% de los trabajadores de pequeñas empresas señalaron que estaban en bancarrota y más del 19% habían perdido una parte significativa de sus ahorros, algunos hasta el punto de no poder pagar su hipoteca o comprar alimentos. La cifra de teletrabajo era más baja que en otros países. El 19% de los que dieron positivo siendo trabajadores del sector de la salud) habían tenido contacto cercano con un cliente que tenía coronavirus.

El miedo y la ansiedad ante una situación amenazante incierta, como sucede en estas epidemias infecciosas, puede convertirse en miedo excesivo y en pánico, saturando la asistencia sanitaria con demandas de ayuda inadecuadas, exigiendo cantidades crecientes de productos protectores, de forma que se llegue al desabastecimiento de los que más lo necesitan, o desarrollando comportamientos que sean inútiles o peligrosos o no ayuden a la adecuada contención de la enfermedad (Chacón, Fernández y Vera, 2020).

Las reacciones al estrés pandémico adoptan manifestaciones tan diversas como miedo o ansiedad, que pueden convertirse en excesivos, reacciones de tristeza o aburrimiento, que pueden llevar a manifestar síntomas depresivos, reacciones de duelo complicadas, mayor propensión a desarrollar comportamientos adictivos y complicaciones de alteraciones psicopatológicas previas, tales como cuadros afectivos, de ansiedad o psicóticos. Además, un pequeño sector de la población desarrollará posteriormente cuadros de ansiedad, alteración del estado de ánimo y trastorno por estrés postraumático (Brooks et al., 2020; Taylor, 2019).

2.3.5 COVID-19

La Organización Mundial de la Salud (2020) define como, los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En las personas se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa que se desconocía antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo.

2.3.5.1 Psicología en COVID-19

La situación con la pandemia del covid-19 implica grandes retos, porque, como era de esperarse, se han exacerbado los problemas derivados de dichas condiciones, como es evidente todos los días en los medios de comunicación locales e internacionales. Las condiciones psicológicas de las personas se están viendo afectadas no solamente por el confinamiento, sino también por los problemas económicos que este ha generado, especialmente en las poblaciones más pobres, pero también en otros grupos de la sociedad. Han aumentado los problemas de ansiedad, estrés, soledad, violencia intrafamiliar y consumo de alcohol y otras sustancias, de manera que la demanda de atención es un reto importante (Ballesteros, 2020).

Lo positivo en esta incertidumbre es tener tiempo, resignificar lo que significa el tiempo, y definir cuáles son las prioridades en estas condiciones, que pueden sacar lo mejor de los seres humanos (Girón, 2020).

Por su parte, Denigrí (2020) plantea que la pandemia muestra el poder de la gente a nivel individual, en por lo menos, tres ámbitos:

1. En los hábitos de consumo, especialmente al constatar que somos capaces de sobrevivir con menos cosas y que muchos de los objetos que vamos atesorando no tienen ningún valor cuando nos enfrentamos a situaciones extremas.
2. En los gustos y capacidades que no pensábamos que teníamos, ya sean artísticas, culinarias u otras.
3. En el desarrollo de una valoración distinta de las relaciones afectivas y de las personas que conforman nuestra vida.

La pandemia por el covid-19 ha sido tal vez uno de los principales estresores que ha enfrentado la humanidad en los últimos 100 años, pues se ha convertido en un conjunto complejo de situaciones que tienen un alto potencial de amenaza, daño/pérdida o reto (Lazarus y Folkman, 1986) y, por lo tanto, requiere de grandes esfuerzos de manejo y adaptación.

El carácter amenazante que representa el riesgo de contagio y todas sus consecuencias, las pérdidas personales, económicas, sociales, de movilidad, etc. que han implicado las medidas de salud pública, y las grandes demandas de adaptación que exige este nuevo, desconocido y constantemente cambiante escenario mundial, han llevado a que las personas y las sociedades hagan uso de todos sus recursos de afrontamiento, y sigan, tal vez, las etapas propuestas en el modelo de Seyle (1936): alarma, resistencia y, dada la duración de las condiciones estresantes, seguramente la del agotamiento (Villalobos, 2020).

De manera complementaria, modelos como el de estrés-afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986) permiten entender que las vicisitudes hacen parte del constante proceso ontológico de adaptación en el que vivimos los seres humanos (Villalobos, 2007).

2.3.5.2 COVID-19 y deporte

La Dra. C Marta Cañizares Hernández, Lic. Mónica Huie Martínez y Lic. Arlette Duarte Diaz del Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Realizó una investigación en Cuba “La Habana” de “Orientaciones psicológicas para la resiliencia en deportistas ante la COVID-19”.

La investigación de “Orientaciones psicológicas para la resiliencia en deportistas ante la COVID-19”, tiene como objetivo, realizar orientaciones psicológicas a los deportistas que están en casa para contribuir al desarrollo de la resiliencia psicológica en etapa de

confinamiento. Los métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis y del nivel empírico, la observación, la entrevista, así como el cuestionario de Afrontamiento de estrés de Sandin y Chorot (2002) y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993) para el diagnóstico de las manifestaciones de resiliencia. Además, se utiliza la técnica del video para grabar las orientaciones psicológicas y proceder a su divulgación. Se realizaron mensajes por facebook y videos con orientaciones a los deportistas y familia que permanecen en casa.

La investigación concluyó, ante la situación de la pandemia COVID-19 que ha mantenido a nuestros deportistas en situación de confinamiento es necesario realizar orientaciones psicológicas de estrategias resilientes, para ayudar y contribuir a la estabilidad emocional de los atletas, de su familia, en su convivencia en el hogar, destacando que ante situaciones de pesimismo, miedo y temor, “la mejor medalla es la salud”, es por eso la importancia de la insistencia de la permanencia en casa para evitar el contagio ante la COVID-19.

Mejía (2020), especialista en psicología deportiva explica los problemas que puede afrontar un deportista de alto rendimiento al estar tanto tiempo sin poder trabajar que van desde la ansiedad hasta la depresión y asegura que alguien con una personalidad débil puede no volver a alcanzar un nivel óptimo.

Según, Mejía (2020), “Los deportistas a nivel mundial están en aislamiento, entrenan, pero su vida es competir, les puede afectar mucho el impacto mental ya que no compiten y eso es su lubricante de vida, no hacerlo le produce la frustración de no poder hacer lo que más disfruta”.

En el informe que realizó, Portalanza (2020), hubo alteraciones de sueño en varios de ellos, ya que el promedio se extendió entre 8 y 11 horas de dormir, otro de los indicadores que llamó la atención es la poca afinidad que tienen los deportistas con los horarios, “lo que menos se extraña son los horarios de entrenamiento, pues varios de ellos comparten su actividad física con la estudiantil o profesional y deben hacer jornadas muy temprano, así mismo se detectó una incomodidad con los traslados y el tráfico, que por la cuarentena dejaron de frecuentarlos”.

Mundialmente los deportistas han sido afectados también, muchas competiciones se tuvieron que suspender o posponer. El caso más claro lo tienen los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, tuvo que ser aplazado hasta el próximo año. Pero los efectos de la pandemia para

los deportistas van mucho más allá de los cambios en su calendario o de modificaciones en sus planes de entrenamiento (Mena, 2020).

Cuando se habla de efectos de la pandemia para los deportistas se habla de efectos tanto a nivel psicológico como a nivel físico. Para ello, en un estudio realizado por Strava, la comunidad deportiva (2020), que cuenta con más de 70 millones de atletas, y por la Universidad de Stanford (Estados Unidos), 131 atletas fueron entrevistados.

Los resultados obtenidos son las pérdidas económicas por no poder competir, bajón físico y psicológico por estar encerrados y cambiar por completo la rutina y pérdida de fortaleza si se ha pasado la COVID-19. Sin duda, los efectos de la pandemia para los deportistas han sido muchos, en las cuales son:

1. Miedo a la caída de ingresos: Sin competiciones no hay dinero. Esto es un resumen banal pero que recoge a las mil maravillas el temor a las pérdidas económicas de los deportistas ya que si no pueden competir no pueden generar ingresos.
2. Dificultad a la hora de hacer ejercicio: No tener un objetivo a largo plazo o una competición en la que participar ha hecho que uno de cada cinco atletas se encontrará con dificultades en el camino a la hora de entrenar en casa.
3. Aumento de los nervios: Una consecuencia de los dos efectos. Sin competición no hay dinero y sin entrenamiento no hay rutina, por lo que la unión de ambos efectos hizo que muchos atletas sintieran ansiedad o nervios con el paso de los días.
4. Aumento de las sesiones: Toda esta mezcla de dudas y miedo hizo que el tiempo de entrenamiento también aumentara. Según el estudio, antes de la pandemia, los atletas estudiados entrenaban unos 92 minutos al día. En plena pandemia, el tiempo fue de 103 minutos al día.

2.3.6 Atletas

Atleta es aquella persona que practica deportes competitivos de esfuerzo físico, para lo cual debe entrenarse mucho (más de tres veces por semana) para potenciar ciertas aptitudes naturales, como agilidad, fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, concentración. Un atleta debe llevar una vida sana, con descanso adecuado y dieta saludable, evitando fumar o tomar bebidas alcohólicas (DeConceptos.com, 2018).

Smith (1989) cita que “Si bien para algunos deportistas la competición puede ser una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenaza o aversiva”.

Se ha encontrado que los atletas que participan en deportes individuales o de equipo, suelen ser más objetivos, reportan menor ansiedad, son más independientes, más competitivos, extrovertidos e inteligentes, que aquellos que no son deportistas. (Cox, 2007).

El diccionario de la editorial Merriam Webster define atleta, como, “una persona que está entrenada o es hábil para un ejercicio, deporte o juego que requiera fuerza física, agilidad y resistencia”.

El diccionario urbano es más inclusivo y político en su definición: “Atleta es una persona que participa en actividades deportivas y se caracteriza por su dedicación, enfoque, inteligencia y ética de trabajo.

Bowerman (2020), define al atleta de manera sencilla, “Si tienes cuerpo humano y realizas alguna actividad física, eres atleta”.

Angulo (2020) habla de, Auto llámarte “Atleta” juega un rol muy importante en cómo te ves a ti mismo y en cómo vas a realizar la actividad o deporte en el cual estás involucrado. Kristin Dieffenbach, consultora de psicología deportiva y profesora de educación de coacheo atlético de la West Virginia University explica: “Todos deberían verse a sí mismos como atletas. La palabra no está reservada para las personas que reciben una paga por el deporte. Al negarse a adoptar la identidad de atleta, las personas devalúan o minimizan lo que hacen, a pesar de amar y disfrutar la actividad física”.

2.3.7 Natación

La Real Academia Española define el deporte como “actividad física”, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Hernández Moreno (1994) define el deporte como “situación motriz de competición reglada e institucionalizada”.

Existen diferentes tipos de actividades físicas, en la investigación se abordará la natación, como un deporte de resistencia y velocidad.

Según la Real Academia Española, la natación es la "acción y efecto de nadar" y nadar es el hecho de "trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo", “natación como deporte olímpico que se practica en una piscina,

consistente en pruebas de velocidad, realizadas en diversas modalidades, sincronización, saltos o waterpolo”.

Sin embargo, estos conceptos pueden resultar un tanto imprecisos, razón por la cual algunos autores (Iguarán, Arellano o Counsilman), buscando un mayor rigor conceptual, añaden denominaciones tales como deporte, ejercicio, fuerza, propulsión, resistencia, equilibrio, salud, supervivencia, etc., pudiendo redefinir el término natación como: "La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella" (Navarro, 2013).

Una vez definida la natación, al añadirle el adjetivo "deportiva", tendríamos la actividad en la que el ser humano practica un deporte olímpico reglamentado, con el objetivo de desplazarse de la forma más rápida posible en el agua, gracias a las fuerzas propulsivas que genera con los movimientos de los miembros superiores, inferiores y cuerpo, que le permiten vencer las resistencias que se oponen al avance del nadador (Arellano, 1992).

Los nadadores compiten para lograr el mejor tiempo mientras cubren una distancia designada nadando en un estilo concreto (estilo libre, espalda, braza o mariposa). Aunque no se especifica un estilo determinado para las competiciones de estilo libre, todos los nadadores usan el crol, que es el que les hace ir más rápido.

La natación formó parte de los primeros Juegos Olímpicos modernos en 1896 en Atenas. En 1902 Richard Cavill introdujo el estilo crol en el mundo occidental.

En Río 2016, se llevaron a cabo 32 pruebas de natación, tanto de hombres como de mujeres, entre las que se incluyeron carreras individuales y de relevos. En Tokio 2020, habrá 35 competiciones, tras la adición de tres nuevas: 800m estilo libre (hombres), 1500m estilo libre (mujeres) y relevos 4×100m estilos (mixto).

La Federación Internacional de este deporte, FINA, se formó durante los Juegos Olímpicos de Londres de 1908, cuando se utilizó una piscina por primera vez en una competición Olímpica y se estandarizaron las reglas.

La natación es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, debajo del agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser

aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, de manera parecida a su forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad.

La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella. (Hernández, 2002).

Según Counsilman (2002) aborda la natación sosteniendo “que el trabajo debe ser duro, penoso e implacable considerando que ningún éxito puede ser alcanzado fácilmente”.

2.3.7.1 Importancia de la Natación

Es importante mencionar que durante mucho tiempo la natación ha sido considerada por los especialistas como uno de los deportes más completos, si no el que más, ya que su práctica ocasiona en las personas un sin número de beneficios, es decir, la natación posibilita ejercitar todo el organismo sin sobrecargar ninguna parte específica y el cuerpo se mueve en un ambiente relajado lo que produce un bienestar general.

La natación es la actividad física más sana y completa. Precisando, porque es importante la natación (Díaz, 2012)

- Fortalece las funciones cardio-respiratorias.
- Permite un desarrollo muscular.
- Se puede practicar desde la niñez hasta la vejez.
- Desarrolla la coordinación y el ritmo.
- Desarrolla la confianza en sí mismo desde temprana edad.
- Desarrolla la voluntad y el deseo de alcanzar metas.
- Se aprende a vivir con otros y a participar.
- Se puede practicar como actividad recreativa.
- Se puede practicar como deporte.
- Forma hábitos de competir correctamente.
- Puede cumplir una labor humanitaria y de solidaridad.

Un estudio realizado por Swim England (2018), muestra que la natación puede ser una práctica aliada para prevenir y reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión. El

estudio analizó a más de 1,4 millones de personas en Inglaterra que afirmaron que nadar al menos una vez por semana tiene un efecto positivo en la salud mental.

Según el estudio, casi medio millón de adultos con problemas de salud mental en Inglaterra afirmaron que nadar reduce las visitas médicas.

Entre los participantes de la investigación, que respondieron a cuestionarios, el 43% dijo que la práctica regular de natación produce una sensación de felicidad. Para el 26% de los encuestados este deporte muestra una asociación con la motivación y para el 15% nadar los ayuda a lidiar mejor con los problemas.

Los resultados del estudio de Cumming (2020), afirmó que «la actividad física en cualquier forma puede tener un impacto positivo en la salud mental de una persona». Sin embargo, la natación ofrece un valor más al permitir la práctica de actividad física en el agua». Sin embargo, la natación ofrece un valor más al permitir la práctica de actividad física en el agua. El medio ayuda a la relajación, a la flexibilidad, al movimiento y al ritmo individual.

2.3.7.2 Beneficios de la Natación

“Investigaciones señalan que, para la práctica de natación, los motivos más frecuentes en la población adulta son: los beneficios para la salud, la diversión, mantenerse en forma, prevenir enfermedades, la necesidad de desarrollar nuevas habilidades motoras, la necesidad de socialización” (Rodríguez, 2014).

Alfaro, (2017) Habla de los beneficios psicológicos de la natación:

Rebaja los niveles de estrés, en primer lugar, nos ayuda regular nuestro nivel de estrés, tanto por la realización de la actividad física como por el hecho de que al practicarlo debemos respirar de una forma controlada y relajada, lo que inmediatamente ayuda a relajar todo nuestro sistema nervioso, como cuando realizamos algún tipo de ejercicio respiratorio de relajación (Alfaro, 2017).

Mejora la toma de decisiones, esta rebaja del nivel de ansiedad puede aumentar si convertimos la práctica de la natación en un ejercicio de meditación durante algunos minutos. Para ello, nadaremos de forma suave y relajada, casi flotando, sin ejercer ninguna tensión sobre nuestros músculos, mientras nos concentramos en nuestra respiración o en el ritmo de los latidos de nuestro corazón. Esta pequeña meditación, además de equilibrar nuestro estado

de ánimo, nos ayuda también a aumentar la confianza en nosotros mismos, especialmente en lo que se refiere a la toma de decisiones (Alfaro, 2017).

Mejora nuestra vida social, es, además, una actividad que realizamos en compañía de otras personas, convirtiéndose en una actividad social que ayudará a disminuir nuestra timidez y a facilitar nuestra interacción con los otros, especialmente si nos integramos en una clase o grupo de entrenamiento (Alfaro,2017).

2.3.7.3 Psicología del deporte

La premisa de que la Psicología del Deporte parte de que no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica, sino que es un campo de actuación profesional. Lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas.

Por tanto, siguiendo a Weinberg y Gould (1996): la Psicología del deporte es un campo de la psicología aplicada, que se centra en la investigación científica de las personas y su comportamiento en el deporte y las actividades deportivas.

Por otro lado, el ejercicio físico se refiere a todos los ejercicios naturales y/o ejercicios planificados que realiza el ser humano con fines de protección de la salud, belleza, rendimiento, deportes o rehabilitación, que resultan en un derroche de energía.

En la medida en que hay una conexión entre la actividad física y la salud, se establecen ciertos paralelismos entre la psicología de la salud y la psicología de la actividad física y el deporte (Rodríguez-Marín, 1991; Rodríguez-Marín, 1995; Rodríguez-Marín y Neipp,2008).

Tabla 1. Ámbitos de actuación profesional en Psicología del deporte.

Ámbitos de actuación profesional en Psicología del deporte. (COP, 1998; 2006)	
Ámbitos actuación (COP, 1998)	Ámbitos actuación (COP, 2006)
Deporte de rendimiento.	Deporte de rendimiento.

Deporte base e iniciación.	Deporte base e iniciación temprana.
Deporte de ocio, salud y tiempo libre.	Deporte de ocio y tiempo libre.
	Poblaciones especiales.
	Organizaciones especiales.

Fuente. Extraído de (Cantón, 2010) (COP, 1998; 2006)

2.3.7.4 Habilidades mentales necesarias en atletas de natación.

Ferrés (2004), expone que el entrenamiento psicológico, es un grupo de procedimientos y técnicas cuya finalidad es evaluar y entrenar las habilidades psicológicas que intervienen en la resolución de las tareas deportivas, en la cual, permite optimizar y estabilizar los niveles de adaptación del competidor a la situación deportiva, promoviendo la salud de esté.

Habilidades psicológicas que el atleta de natación debe tener, según Ramírez (2002):

Competitividad: Entusiasmo y gusto por competir, como si participarán en un juego que les divierte. La actuación se convierte en algo excitante y placentero, en lugar de una actividad donde lo que destaca, es el temor por fracasar. Existe una correlación inversa entre el deseo del éxito y el temor al fracaso, pues a mayor deseo de éxito, menor temor al fracaso y viceversa. Así, pues, si un nadador logra incrementar su deseo de triunfar, con ello mismo, estará disminuyendo su temor a fracasar.

Seguridad y confianza: Las sensaciones de autoconfianza y seguridad suelen ir juntas. Las expectativas de autoeficacia y pensamientos positivos tienen mucho que ver con la seguridad y autoconfianza. Naturalmente que la seguridad y la confianza deberán tener un soporte objetivo. Nadie puede estar razonablemente seguro de conseguir una marca en una competición si nunca se ha logrado. En cambio, puede tener la seguridad y confianza de que mejorará su marca actual si se esfuerza y trabaja lo suficiente para lograrlo. De todas formas, la seguridad o la autoconfianza objetivamente fundadas deben estar presentes en el perfil ideal de un campeón.

Capacidad de concentrar la atención: Concentración es prestar atención. Concentrarse en el presente significa focalizar la atención solamente en lo que tiene que hacer para

competir perfectamente. La concentración perfecta implica la inmersión completa en la actuación. El dominio de la atención se aprende en el entrenamiento psicológico.

Visualización o ensayo mental: La primera condición para ejecutar una acción es que haya sido representada por el cerebro. Ejecutar un movimiento de la técnica, un viraje, la salida, son hechos que requieren haber sido registrados por el cerebro. Una representación cerebral deficiente llevará a una ejecución deficiente y una representación perfecta llevará a una ejecución perfecta.

Planificación de la carrera deportiva: Los atletas de éxito han manifestado que el buen establecimiento de metas siempre ha contribuido a la mejora de la actuación y a la autoconfianza. El establecimiento efectivo de metas puede aumentar la motivación y dirigir la intensidad hacia el éxito. Sin saber a dónde quiere llegar el atleta, puede perder la energía para entrenar.

Por otro lado, Vasconcelos-Raposo (1993) identifica un conjunto de habilidades mentales que diferencian a los nadadores de élite de otros nadadores. Entre éstas destacan, las siguientes que deberán ser desarrolladas por los entrenadores y psicólogos:

1. La habilidad de enfrentarse a la competición de una forma relajada, que está asociada a buenos niveles de autoconfianza y autoeficacia, así como a la ausencia de pensamientos negativos relativos a sus capacidades como nadador, referidas a los objetivos que se propone realizar en cada una de las competiciones en que participa.
2. Deberá saber integrar, de igual modo, las situaciones en que ha tenido buen resultado, así como aquellas en que las cosas no se desarrollaron como deseaba.
3. Saber definir objetivos realistas, evitando cometer repetidamente los mismos errores.
4. Desarrollar un equilibrio adecuado entre el yo-real y el yo-idealizado como nadador.
5. El yo-idealizado deberá acercarse, al mismo tiempo que desarrollar, una motivación intrínseca.
6. Tener la capacidad de alargar el tiempo y aguardar el momento del éxito durante las épocas de trabajo.

7. Desarrollar una capacidad de autocrítica, así como ser receptivos al feedback que otros puedan proporcionar, para rápidamente proceder a realizar las alteraciones necesarias para garantizar la progresión como deportista.

2.3.7.5 La intervención psicológica en el deporte

Las acciones de “PD” o “Psicología deportiva”, se centran básicamente en la evaluación y realización de informes a nivel psicológico, la intervención y entrenamiento de los deportistas (Cox, 2008).

Para llevar a cabo dicha evaluación los profesionales de la Psicología del Deporte utilizan instrumentos y procedimientos de evaluación válidos y fiables, tales como test y cuestionarios, entrevistas, registros de observación, registros fisiológicos o sociogramas, entre otros (Fernández, 2010).

El propósito general de la intervención psicológica en el deporte es establecer un estado de rendimiento ideal mediante el autocontrol de procesos internos como la autoconfianza, la atención, la emoción, la cognición o el estado físico, lo cual fue señalado por Hardy, Jones y Gould (1996). No obstante, se recomienda empezar a centrarse en analizar el impacto de las intervenciones psicológicas en el rendimiento del deportista (Ezquerro, 2008). Por un lado, establecer metas, imaginar activamente, controlar la iniciativa, mantener el diálogo interno activo y establecer rutinas precompetitivas.

2.3.7.6 Intervención indirecta a través de los entrenadores

Según, Pérez y Llames (2010), al menos para los deportistas de estas edades, los entrenadores se han convertido en uno de los protagonistas principales porque son ellos quienes les enseñan a ser “buenos deportistas”. Y continúen con el método similar anterior. La razón por la que los laboratorios son importantes es que se convierten en “intensificadores activos” después de las acciones de los niños, además de ser “instructores” “discriminatorios” (antes actuantes) y modelos a seguir “formadores”.

Para Hahn (1988) el entrenador es el punto de unión entre el niño y el deporte y su responsabilidad pedagógica esta sobre toda dirección del entrenamiento. No obstante, Pérez y Llames (2010) afirman que los entrenadores resultan ser más difíciles de trabajar. Por ello precisamente esta dificultad la que nos hace a nosotros como psicólogos tener que trabajar directamente con ellos para modificar su propio comportamiento con los niños.

La importancia de los formadores como “comunicadores”, “proveedores de potenciadores”, “fuentes de estímulo y orientación”, etc. Impulsó a Smith, Smoll y Curtis (1979) a desarrollar el Coaching Behavior Assessment System (CBAS). En la investigación inicial y las medidas seguidas en muchos estudios posteriores para determinar los puntos de referencias conductuales relacionados con la conducta de los deportistas (Martin y Hrycaiko, 1983; Cruz, 1994; Alonso, Boixadós y Cruz, 1995; Smoll (Smith, 2002; Smoll y Smith, 2006)

En este sentido, se puede asesorar a los entrenadores sobre motivación, comunicación, aprendizaje, establecimiento de objetivos y liderazgo.

Según Cantón (1999), se deben hacer las siguientes recomendaciones:

1. Deben enfocarse en enseñar de una manera positiva y divertida.
2. Debe ser diferente, y la actividad debe adaptarse al tema, no al revés, y la dificultad debe clasificarse de acuerdo con la propia habilidad del tema. No se recomienda que comience el juego demasiado temprano (a menos que se enfatice demasiado).
3. Deben establecer expectativas realistas para cada menor en función de su edad y su repertorio previo.
4. Se debe hacer una breve y precisa explicación y demostración de acuerdo a la edad del sujeto en esta etapa inicial. En este sentido, conviene utilizar la imitación, no solo una guía, como herramienta de aprendizaje.

Por la relevancia del papel del entrenador, y la función fundamental que desempeña.

Formación y preparación psicológica del atleta, en las intervenciones psicológicas programadas por los psicólogos del deporte, siempre se considera e incluye al entrenador con tareas y acciones diferentes y específicas.

2.3.8 Psicoeducación

El término Psicoeducación ha sido popularizado por los psicólogos clínicos Carol M. Anderson y Douglas J. Reiss y por el trabajador social Gerard E. Hogarty, de la Universidad de Pittsburgh, para referirse a una serie de principios metodológicos. El punto de partida del trabajo psicoeducativo lo constituyeron las necesidades de las familias de los enfermos de esquizofrenia, a partir de la labor desarrollada entre sus miembros, unida al uso de técnicas más eficaces en el control del estrés (Fallon & Pederson, 1992; Lega, Caballo y Ellis, 1997; Rascón, Díaz, López & Reyes, 1997; Varela, 1999).

Builes y Bedoya (2006), refiriéndose a los orígenes de la Psicoeducación y al tratamiento que está les daba a las familias, coinciden en plantear que existen algunos elementos comunes en la propuesta inicial, donde se les consideraba a aquellas estructuras en sí mismas normales, y se les adjudicaba un peso importante a la información que se les debía proporcionar.

Según Cuevas y Moreno (2017) es una aproximación terapéutica en la cual se proporciona a los familiares del paciente información específica acerca de la enfermedad. Es un proceso en el cual un facilitador (profesional del área de la salud) detalla y resume información científica actual y relevante para responder preguntas acerca del origen, evolución y abordaje de un padecimiento desde su entorno, situación que implica también la consejería y entrenamiento en técnicas para afrontar el problema.

La psicoeducación es una herramienta que todo psicólogo debe conocer y utilizar. Su utilización es beneficiosa para el paciente, su familia y la comunidad en general. Puede ser administrada por el psicólogo directamente o por otros profesionales (Herrera, 2018).

Cuando se habla de psicoeducación no solo hacemos referencia a la conceptualización de un diagnóstico, sino a los procesos cognitivos intervinientes en su problemática (adaptativos o desadaptativos), aspectos conductuales funcionales o disfuncionales implicados, crisis vital, su vulnerabilidad, los estresores que están actuando en el individuo, los eventos desencadenantes y los aspectos que mantienen el problema (tanto cognitivos como conductuales). Además, incluye hablar sobre el tratamiento recomendado y el fundamento que lo respalda y sobre la importancia en sí de la misma psicoeducación. (Nezu, Nezu y Lornbardo, 2006).

Utilizando la Psicoeducación se identifica el reconocimiento de la función informativa de este proceso, lo que para algunos es una aproximación terapéutica en la cual se les proporciona a los familiares del paciente información específica acerca de la enfermedad y entrenamiento en técnicas para afrontar el problema. Para otros, implica un proceso educativo mediante el cual el facilitador particulariza sumariamente información científica actual y relevante a fin de responder preguntas acerca del origen, evolución y óptimo abordaje de un padecimiento desde su entorno e implica también consejería y entrenamiento en técnicas para afrontar el problema (Bäuml, Froböse, Kraemer, Rentrop y Pitschel-Walz, 2006).

Según Colom (2011), la Psicoeducación eficaz va mucho más allá de la información y aspira a modificar actitudes o conductas del paciente, que le permitan una mejor adaptación a

la enfermedad mediante cambios en su estilo de vida, en sus cogniciones, en la adhesión al tratamiento, en el manejo de los desencadenantes o en la detección precoz de recaídas. En consecuencia, tanto la información brindada acerca de la enfermedad como las herramientas aportadas para el manejo de circunstancias y el cambio conductual condicionan que la Psicoeducación sea aplicable a diversas patologías en el logro de necesarios cambios en los estilos de vida de las personas (Pedraza, Molerio, Álvarez, Hernández y Rodríguez, 2012).

Según Godoy (2020), el objetivo directo de la psicoeducación implica entender el mecanismo de la enfermedad y a través de eso, colaborar de manera directa con los cuidados generales y particulares para cada uno. Sin embargo, es importante recordar que cada persona experimenta esta vivencia de forma individual, lo que debe ser considerado para elaborar una estrategia personal de afrontamiento. En la medida que los pacientes y sus familiares son capaces de reconocer las características y sintomatología de su enfermedad, pueden recurrir de manera temprana a centros de atención. Por esta razón, el identificar las señales de alarma aprendidas permite un contacto eficaz con el equipo tratante, un mejor reporte de lo observado y evitar que cuadros incipientes se agraven optimizando los tiempos de intervención.

2.3.8.1 Entrenamiento deportivo

El objetivo final del entrenamiento deportivo competitivo es ampliar y afinar los recursos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de los atletas para optimizar su desempeño en el juego. Por esta razón, la formación debe abarcar diferentes tareas. Tres de ellos son planes de entrenamiento, cumplimiento de los deportistas y evolución permanente del entrenamiento; los otros cuatro son habilidades que deben ser adquiridas, mejoradas o eliminadas en el aprendizaje, y habilidades que han sido dominadas, pero deben ser practicadas, expuestas y ensayadas en condiciones de competencia. Y preparativos especiales para el partido, alternativamente. Además, según las necesidades del entrenador, cada entrenador puede decidir. Buceta (1999)

El entrenamiento deportivo es un proceso complejo que tiene como objetivo lograr el máximo rendimiento de las capacidades individuales de los practicantes, tanto desde el punto de vista biológico como psicológico.

La aportación de la ciencia psicológica al entrenamiento deportivo puede resultar decisiva. Para ello, debe comprenderse que el entrenador tiene su papel específico aplicando la Psicología y el psicólogo deportivo el suyo; y que los dos son complementarios y

necesarios si se pretende obtener el máximo rendimiento. Desde esta perspectiva, es importante que los entrenadores y los psicólogos adquieran el conocimiento psicológico que les ayude a realizar eficazmente su trabajo (Buceta, 1998).

La Psicología del Entrenamiento Deportivo, se centra en la primera de estas tres áreas: el entrenamiento deportivo; abarcando sus necesidades específicas, las múltiples posibilidades del conocimiento psicológico para optimizar el funcionamiento de los deportistas en este ámbito y los roles específicos del entrenador y del psicólogo deportivo (y la interacción de ambos) en la aplicación de la Psicología en este contexto (Buceta, 1998).

Además, el psicólogo debe responsabilizarse de detectar y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas; planificar, de acuerdo con el entrenador, el trabajo psicológico a desarrollar en los tres bloques de estrategias señalados; entrenar a los deportistas para que desarrollen y perfeccionen las habilidades psicológicas que corresponden al segundo bloque, entrenar o asesorar a los entrenadores para que apliquen el conocimiento psicológico en el ámbito del primer bloque, velar por la apropiada interacción de la Psicología que se aplica en cada uno de los tres bloques; y evaluar el contenido y los efectos de la intervención psicológica por cualquier vía (Buceta, 1998).

Según Ros y Benet (2015), definieron, entrenamiento deportivo como: “Proceso pedagógico de guía para elevar la capacidad del organismo del deportista. Es la suma de todas las adaptaciones que se efectúan en su organismo a través de la carga de entrenamiento. La carga de entrenamiento está compuesta por la totalidad de estímulos que el organismo soporta durante la acción de entrenar”.

2.3.8.2 Entrenamiento en la natación

La natación es una actividad física y se considera una de las actividades más integrales, pues esta práctica requiere del desarrollo de la mayoría de los sistemas que componen en el ser humano. Dependiendo del trabajo físico requerido, la práctica se puede realizar en varios niveles: desde la competición hasta su uso como técnica de intervención terapéutica para enfermedades mentales (natación terapia).

Por otro lado, Hernández (2006), realizó ciertos objetivos del entrenamiento de natación:

- Alcanzar un desarrollo físico multilateral y elevar el nivel.
- Alcanzar un desarrollo físico especial y elevar su nivel.

- Dominar la técnica del deporte practicado y perfeccionarla.
- Dominar la táctica deportiva y perfeccionarla.
- Educar las cualidades morales y volitivas.
- Garantizar la preparación colectiva.
- Fortalecer la salud.
- Evitar los traumas deportivos.
- Adquirir conocimientos teóricos.
- Adquirir conocimientos prácticos y experiencias.
- Garantizar la integración de todas las cualidades, hábitos, conocimientos y habilidades.
- Prevenir lesiones.

Se realizó un estudio de la “Adaptación de los métodos de entrenamiento a las particularidades de la natación” en España, postulado por Moran (2015), definió que la natación es realizar un desplazamiento eficiente en el medio acuático requiere un trabajo de adaptación minucioso, la necesidad de una óptima posición durante el nado es obligatorio para ser hidrodinámicamente eficientes. Llana (2002) comenta, es necesario para lograr una a la vez una eficiencia metabólica durante el ejercicio. El medio acuático también nos hace padecer modificaciones en las condiciones ambientales a la hora de trabajar. En cuanto a la regulación de la temperatura corporal, debemos tener en cuenta la temperatura del agua, siendo esto un factor explicativo del rendimiento.

2.3 Marco Conceptual

A continuación, para comprender mejor el tema se definirán los términos que se desarrollarán en esta investigación.

Actitud: Allport (según en la Psicología Social, Cultura y Educación, 2004) la consideraba ‘un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones.

Efectos psicológicos: La palabra “efectos”, se define como: “Aquello que sigue por virtud de una causa”, “Impresión hecha en el ánimo” o “Fin para que se hace algo”. (Real Academia Española, 2014, definición 1, 2 y 3).

Confinamiento: Según la Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión (2020) comenta que consiste en la obligación de residir en determinado lugar y no salir de él. El Ejecutivo hará la designación del lugar, conciliando las exigencias de la tranquilidad pública con la salud y las necesidades del condenado. Cuando se trate de delitos políticos, la designación la hará el juez que dicte la sentencia.

COVID-19: La Organización Mundial de la Salud (2020) comenta que son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves.

Atletas: Smith (como se citó en la Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte, 2010) piensa que “Si bien para algunos deportistas la competición puede ser una práctica divertida y desafiante, para otros puede convertirse en amenaza o aversiva”.

Natación: la propulsión producida por el movimiento rítmico, repetitivo y coordinado de los miembros superiores, miembros inferiores y cuerpo permite al ser humano moverse en el agua, permitiéndole permanecer en la superficie y vencer resistencias para brindar agua para moverse en ella. (Hernández, 2001)

Psicoeducación: Según Cuevas y Moreno (2017) es una aproximación terapéutica en la cual se proporciona a los familiares del paciente información específica acerca de la enfermedad.

2.4 Marco contextual

Con respecto al Club Arroyo Hondo en esta existe una piscina que tiene 25 metros de largo y está compuesta por 8 carriles. Existen dos entrenadores de la natación que son Julio y Roberto Peña. Julio está encargado de entrenar a niños con edades de 9 a 11 años y Roberto Peña entrena a nadadores de 12 años en adelante.

Existe dos tipos de horarios de entrenamiento para los atletas de natación.

1. De 3:00pm - 6:00pm los lunes a viernes. Este sólo se ocupan 7 carriles, debido a que se tiene que dejar 1 carril para los socios del club.
2. De 3:00pm – 8:00pm los lunes a viernes. Este se ocupan los 8 carriles.

Los entrenamientos de los atletas de natación por lo general dependen de que se va a entrenar y por lo general están compuestos por:

-Calentamiento físico antes de entrar a la piscina.

-Calentamiento en el agua.

-Resistencia, Velocidad, Aeróbica, Anaeróbica.

-Aflojar (la parte suave del entrenamiento y el cierre del entrenamiento).

El COVID-19 en atletas de natación se puede investigar en varios países diferentes, y los resultados obviamente pueden ser lo contrario, porque los resultados se verán afectados por el nivel educativo de la persona, la cultura, el nivel socioeconómico y muchos otros factores. Los investigadores deben tener en cuenta al evaluar los resultados.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Perspectiva Metodológica

El método de investigación utilizado será de tipo cuantitativo, debido a que emplea métodos estadísticos para analizar datos, estudia el comportamiento humano en situaciones naturales, analiza la realidad social descomponiéndose en variables y emplea procedimientos de inferencia estadística para generalizar las conclusiones de una muestra a una población definida.

3.2 Diseño de investigación

El diseño de investigación es no experimental debido a que se observan los fenómenos o acontecimientos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos.

De igual manera es transversal y no de campo debido a que se analizaron los datos de variables recopiladas en un periodo de tiempo sobre una población muestra predefinido

3.3 Tipo de investigación

De acuerdo con la naturaleza de la investigación la misma es descriptiva y correlacional puesto a que se analizará si dos variables están correlacionadas o no y se describirán de forma sistemática y precisa los hechos y características de una población o área de interés determinada.

3.4 Unidad de análisis, población, muestra y tipo de muestreo

El tipo de muestreo que se utilizará es el no probabilístico, intencional por criterios, ya que los atletas tienen que cumplir determinados criterios para ser incluidos en la muestra. La población es de 30 atletas y la muestra seleccionada fueron de 28 participantes entre 14-25 años del Club Arroyo Hondo, que cumplan con los siguientes criterios requeridos:

- Un mínimo de lectura primaria.
- Tienen que ser nadadores activos.
- Estar en el Club Arroyo Hondo como nadador.
- Tener el consentimiento de los padres en el caso que sea menor de edad.
- Tener el rango de edad que se plantea en la investigación.

3.5 Fuentes de la investigación

3.5.1 Fuentes Primarias, como fuentes primarias se tienen a los entrenadores, nadadores, las fuentes oficiales, las encuestas y las pruebas.

3.5.2 Fuentes secundarias, como fuentes secundarias los libros, los artículos y las revistas.

3.6 Métodos de investigación

El método de la investigación a utilizar es el deductivo tanto como el de análisis, ya que se iniciará con la observación del fenómeno en este caso la actitud y los efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19 en los atletas de natación para así descomponer el objeto de estudio en sus partes, estudiarlas de forma individual y por último extraer conclusiones válidas particulares a partir de una hipótesis general.

3.7 Técnicas e instrumentos

3.7.1 Perfil de estados de ánimo (POMS)

El Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de McNair, Lorr y Droppleman (1971) es un test originalmente desarrollado para evaluar respuestas a drogas psicoactivas en pacientes con desórdenes clínicos del estado de ánimo. Su manual de instrucciones expone como objetivo, "evaluar estados de ánimo o estados afectivos transitorios fluctuantes" (McNair, 1971).

El test evalúa seis estados de humor:

1. Tensión/ansiedad.
2. Depresión/melancolía.
3. Odio/hostilidad/angustia.
4. Vigor/actividad.
5. Fatiga/inercia.
6. Confusión/desconcierto.

La prueba se realiza de la siguiente manera:

- El asistente explica el protocolo de la prueba al atleta:
- Lea cada palabra/declaración a continuación, decida cómo se ha sentido, con respecto a la palabra/declaración, durante la semana pasada y hoy, y seleccione la declaración

apropiada "Para nada", "Un poco", "Moderadamente", " Mucho "o" Extremadamente "para indicar su sentimiento.

- El atleta responde a las 65 palabras / declaraciones del cuestionario a continuación, sin límite de tiempo.
- El asistente determina y registra las puntuaciones del estado de ánimo del atleta.

La escala inicial fue desarrollada en 1971 por McNair, Lorr y Droppleman, ésta constaba de 65 adjetivos. No obstante, tras sucesivos estudios realizados por los autores, se redujo a 58 adjetivos (McNair, Lorr, & Droppleman, 1992). Esta última es la versión con la que se ha trabajado en esta versión castellana (Balaguer, Fuentes, García, Pérez y Meliá, 1993). Desde esta versión se han realizado diferentes trabajos, que han dado lugar a la adaptación, forma paralela y versión simplificada de POMS.

Conforme a la validación la Dirección de Deporte-CARM, se realizó un estudio llamado “Estandarización del tead-r (test estados de ánimo para deportistas de rendimiento) en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogotá D.C., en las etapas de entrenamiento deportivo general y competitiva” Moreno y Vigoya (2005). Se utilizó de muestra de 385 participantes.

Como resultado del análisis, el autor utilizó el programa estadístico versión 8.0 para Windows mediante el cual se realizó el siguiente análisis:

1. Medidas de tendencia central.
2. Darse cuenta de la fiabilidad interna a través del coeficiente alfa.
3. Validez interna:
 - a) Determinar la validez de la estructura mediante la correlación entre análisis factorial y escala TEAD-R
 - b) Verificación simultánea de validez mediante la correlación de Pearson entre la escala POMS y TEAD-R.
4. A prueba la estadística T del estudiante para discriminar la prueba.

3.7.2 Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19

Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19 permiten identificar la actitud hacia el confinamiento y los posibles riesgos psicosociales que se enfrentan al estar en

confinamiento, además, se resalta la necesidad de atención psicológica para la población en general mientras dure el confinamiento.

Es un instrumento con 36 reactivos en escala tipo Likert cuyas características psicométricas muestran una confiabilidad global o externa de $\alpha = 0.921$ y una validez de constructo a través del análisis factorial con una varianza total explicada de 53.85% representada por tres factores: el cognitivo con un puntaje Alpha de 0.925, el afectivo $\alpha = 0.927$ y el conductual con valor Alpha de 0.849.

Posteriormente se realizó un análisis de validez de constructo, a través del estadístico denominado análisis factorial. Para el análisis factorial se utilizó el método de componentes principales normalización Varimax con Kariser y convergió en 5 iteraciones.

Como validación en la República Dominicana y para su utilización en esta investigación se utilizó, el Método Delphi o criterios de expertos donde se diseñó una guía de expertos, el cual participaron 13 profesionales del tema. Este se basó en 4 preguntas que hacía referencia a su estructura lógica, coherencia entre las tareas y los objetivos propuestos, posibilidad de utilizar el test para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19 y por último la correspondencia entre los contenidos incluidos y la teoría sobre lo que se sustenta.

Conforme a esto los resultados de esta investigación fueron:

1. Tiene estructura lógica muy adecuada.
2. La coherencia entre las tareas y los objetivos propuestos es muy adecuada.
3. La correspondencia entre los contenidos incluidos y la teoría sobre la que se sustentan está muy adecuado.
4. La posibilidad de utilizar el test para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19 es bastante adecuado.

3.7.3 Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19 es un instrumento de veintidós preguntas que fue diseñado por las autoras donde evalúa cómo se han sentido los atletas antes y durante del confinamiento.

3.8 Fases del proceso de la investigación

- La manera de acercarse a la población, ya escogidos como objetos de estudio para la investigación se dieron a través de encuentros virtuales como WhatsApp, Zoom y Skype.
- Se realizó una logística junto con los nadadores y los padres de los mismos para acordar los días, las horas permitidas y la cantidad de adolescentes a los que se les pueden aplicar las pruebas por día.
- Se realizó la administración de pruebas a los adolescentes correspondientes a las edades 14-25 años con capacidad de lectura.
- Para el levantamiento de datos se utilizó el test, el cual fueron enfocados en los objetivos para alcanzar la investigación.
- Para el registro de los datos se utilizó como recurso el almacenamiento digitado de los resultados obtenidos.

3.9 Métodos y técnicas de análisis de datos

3.9.1 Plan de manejo de datos

Ya que es una investigación cuantitativa el plan para manejar los datos se realizó de una manera estructurada, ya que se contó con la población necesaria para la recaudación de los datos. Se realizó a través de encuestas virtuales donde los encuestados llenaron la prueba anónimamente y de manera segura.

3.9.2 Sistema de control de datos

La administración de los instrumentos se hizo bajo la supervisión necesaria para los encuestados, donde se trabajó de manera precisa, clara y concisa. Al momento de finalizar con las pruebas se comenzó con el proceso de corrección e interpretación.

3.9.3 Técnicas para el análisis de datos

Como técnicas para el análisis de datos se utilizó la estadística descriptiva, realizando análisis de frecuencias, presentando los datos en tablas y gráficos, empleando también el texto y el análisis correlacional para lograr un resultado acertado.

3.10 Tabla de operacionalización de variable

Objetivo	Variable	definición de Variable	Indicador	Instrumento	Escala	Fuentes
Analizar las actitudes y los efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19	Actitudes y los efectos psicológicos	<p>Actitud: es un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones.</p> <p>Efectos psicológicos: La palabra “efectos”, se define como: “Aquello que sigue por virtud de una causa”, “Impresión hecha en el ánimo” o “Fin para que se haga algo”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud positiva. - Actitud negativa. - Actitud neutra 	Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19	Ordinal	14-25 años Club Arroyo Hondo
			<ul style="list-style-type: none"> - Tensión. - Ansiedad. - Fatiga. - Depresión. - Colera. 	Perfil de estados de ánimo (POMS)		
Evaluar los efectos psicológicos en los atletas de natación del	Efectos psicológicos	<p>Efectos psicológicos: La palabra “efectos”, se define como: “Aquello que sigue por virtud de una</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tensión. - Ansiedad. - Fatiga. - Depresión. - Colera. 	Perfil de estados de ánimo (POMS)	Ordinal	14-25 años Club Arroyo Hondo

confinamiento producto del COVID-19.		causa”, “Impresión hecha en el ánimo” o “Fin para que se haga algo”.				
Identificar las actitudes de los atletas provocados por el confinamiento producto del COVID-19.	Actitudes de los atletas	Actitud: es un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones.	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud positiva. - Actitud negativa. - Actitud neutra 	Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19	Ordinal	14-25 años Club Arroyo o Hondo
Diseñar un programa psicoeducativo que permita mejorar la calidad de vida mental y emocional de los atletas	Calidad de vida mental y emocional.	Calidad de vida: el bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella.	<ul style="list-style-type: none"> - Factores económicos - Factores sociales - Factores culturales - Factores ambientales - Factores de salud 	Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19	Ordinal	14-25 años Club Arroyo o Hondo

<p>Establecer la relación entre las actitudes de los atletas y los efectos psicológicos derivados del confinamiento producto del COVID-19.</p>	<p>Las actitudes de los atletas y los efectos psicológicos</p>	<p>Actitud: es un estado de disposición mental y nerviosa, organizado mediante la experiencia, que ejerce un influjo directivo dinámico en la respuesta del individuo a toda clase de objetos y situaciones.</p> <p>Efectos psicológicos: La palabra “efectos”, se define como: “Aquello que sigue por virtud de una causa”, “Impresión hecha en el ánimo” o “Fin para que se haga algo”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Actitud positiva. - Actitud negativa. - Actitud neutra <hr/> <ul style="list-style-type: none"> - Problemas de sueño. - Problemas para socializar. - Problemas de ansiedad. 	<p>Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19</p>	<p>Ordinal</p>	<p>14-25 años Club Arroyo Hondo</p>
--	--	---	--	---	----------------	---

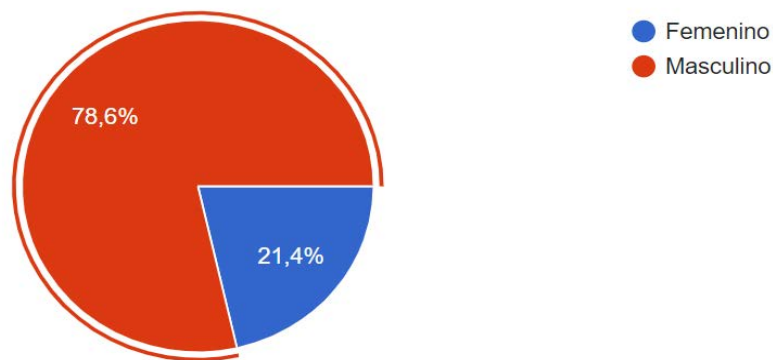
**CAPÍTULO IV.
RESULTADOS, CONCLUSIONES,
RECOMENDACIONES**

4.1 Presentación de los Resultados

A continuación, se presentarán los resultados del estudio de investigación por medio de gráficas, el mismo fue recogido mediante la aplicación de los instrumentos seleccionados para cumplir con los objetivos de investigación.

DATOS DEMOGRÁFICOS

Gráfico 1. Género de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo



Fuentes: Atletas de natación del Club Arroyo Hondo agosto-diciembre 2020.

Tabla 2. Género de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo

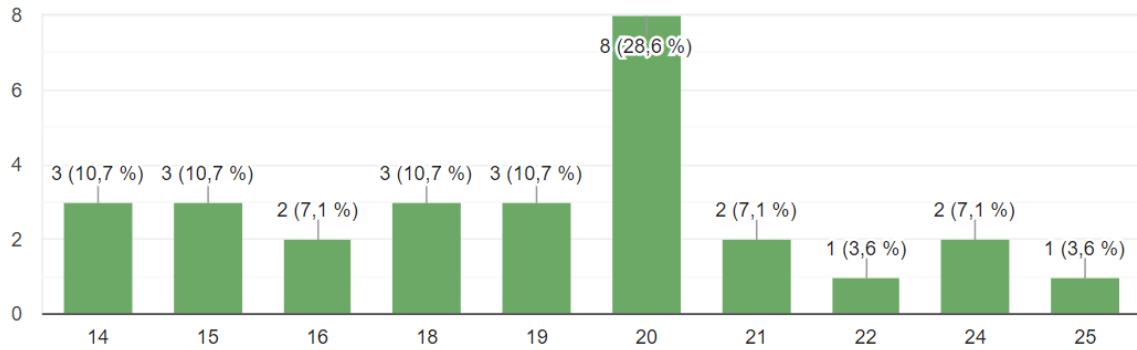
Indicadores	Porcentaje
Masculino	78.6%
Femenino	21.4%
Total	100%

Fuente. Atletas de natación del Club Arroyo Hondo agosto-diciembre 2020.

El primer aspecto para considerar es el género de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, periodo agosto-diciembre 2020. Se puede observar en el gráfico 1 que el 78.6

% es masculino mientras que el 21.4% es femenino por lo tanto se puede señalar que la muestra que más predomina es el masculino con 22 personas.

Gráfico 2. Edad de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo



Fuentes: Atletas de natación del Club Arroyo Hondo agosto-diciembre 2020.

Tabla 3. Edad de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo

Indicadores	Porcentaje
14	10.7%
15	10.7%
16	7.1%
18	10.7%
19	10.7%
20	28.6%
21	7.1%
22	3.6%
24	7.1%
25	3.6%
Total	100%

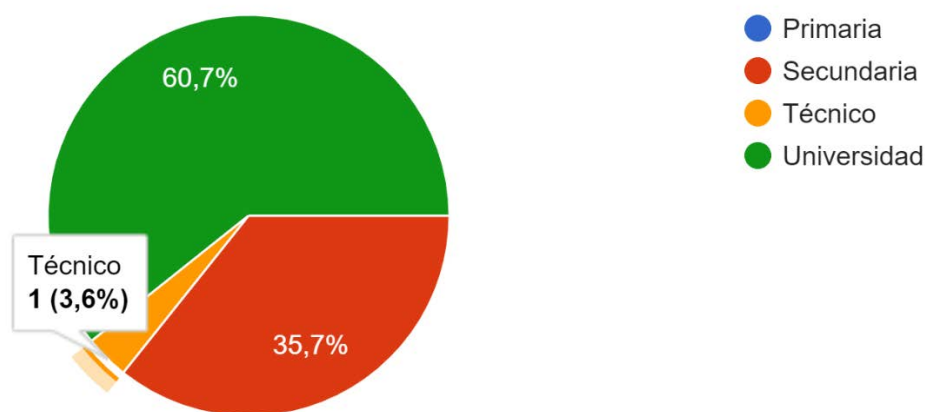
Fuente. Atletas de natación del Club Arroyo Hondo agosto-diciembre 2020.

En el segundo aspecto a considerar es la edad de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, donde se puede notar en el gráfico 2 que la edad que predomina es la de 20 años con un 28.6%, luego siguen los de 14, 15, 18, 19 años con un 10.7%, continuando los de 16, 21, 24 años con un 7.1% , ya por último los de 22 y 25 años con un 3.6%.

DATOS DEL INSTRUMENTO APLICADO.

I. TEST DE ACTITUD ANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19

Gráfico 3. Nivel de grado de estudio de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

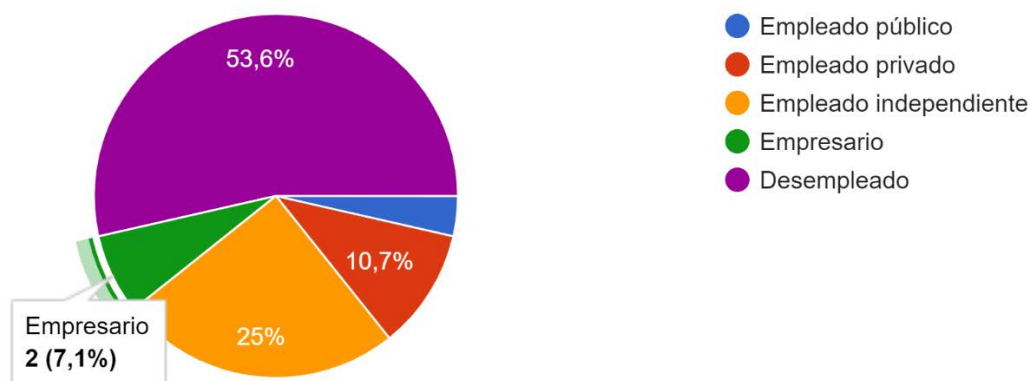
Tabla 4. Nivel de grado de estudio de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo

Indicadores	Porcentaje
Universidad	60.7%
Secundaria	35.7%
Técnico	3.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Relacionado al nivel de grado de estudio de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se evidencia que la parte mayoritaria del porcentaje pertenece a los universitarios con 60.7%, mientras que la otra parte del gráfico 3 representa un 35.7% pertenecientes al nivel de secundaria y un 3.6% que estudian un técnico.

Gráfico 4. Situación laboral actualmente



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

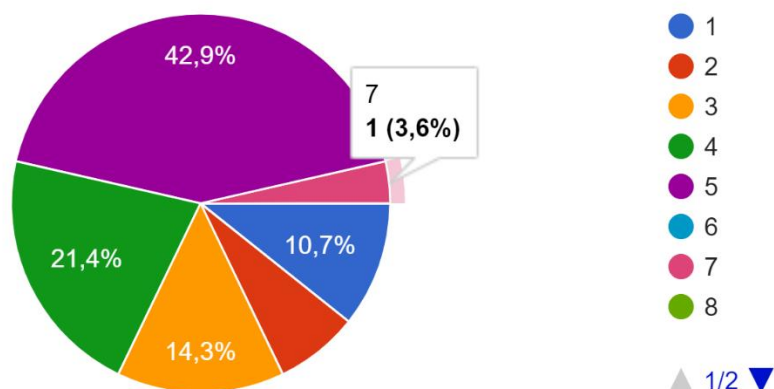
Tabla 5. Situación laboral actualmente

Indicadores	Porcentaje
Desempleado	53.6%
Empleado independiente	25%
Empleado privado	10.7%
Empresario	7.1%
Empleado público	3.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Referente a la situación laboral actual de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se enfatiza un notable porcentaje de desempleados en los encuestados con un 53.6%, mientras que los empleados independientes cuentan con un 25%, los empleados privados con un 10.7%, los empresarios un 7.1% y los empleados públicos un 3.6% como se observa en la gráfica 4.

Gráfico 5. Número de personas que se encuentran en confinamiento en su hogar



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

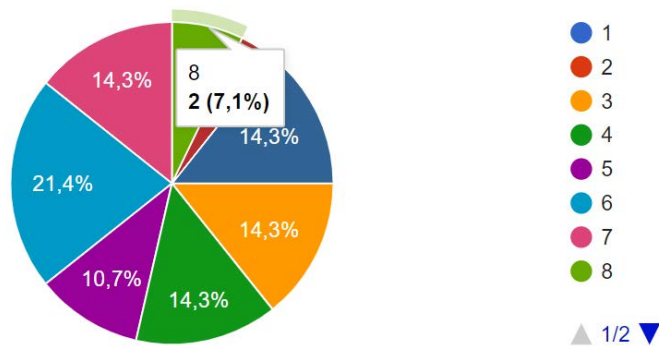
Tabla 6. Números de personas que se encuentra en confinamiento en su hogar

Indicadores	Porcentaje
1	10.7%
2	7.1%
3	14.3%
4	21.4%
5	42.9%
7	3.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

El número principal de personas que se encuentra en confinamiento en el hogar del atleta de natación del Club Arroyo Hondo son 5 personas con un 42.9%, luego 4 persona con 21.4%, prosigue con 3 personas con un 14.3% y 1 persona con 10.7%, 2 personas con 7.1% y 7 personas con 3.6%. Por consiguiente, se puede observar en la gráfica 5 que el número de personas que se encuentran en confinamiento junto con el atleta de natación es a base de 5 personas.

Gráfico 7. Número de habitaciones en su hogar



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

Tabla 7. Números de habitaciones en su hogar

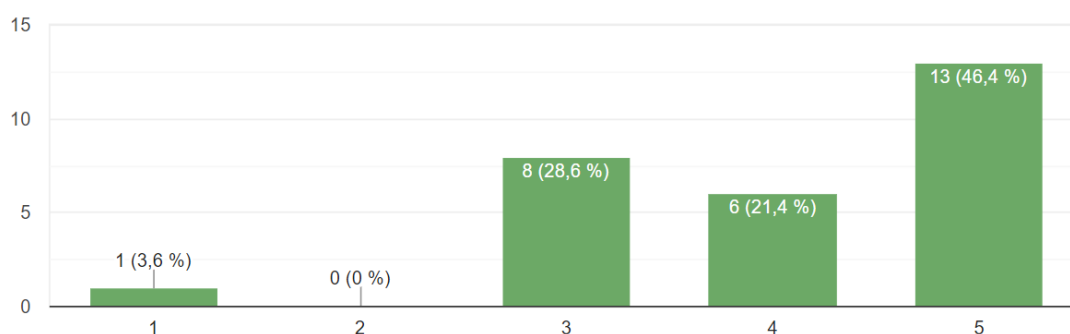
Indicadores	Porcentaje
3	14.3%
4	14.3%
5	10.7%
6	21.4%
7	14.3%
8	7.1%
9	3.6%
10	14.3%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En cuanto al número de habitaciones que tienen los atletas de natación del Club Arroyo Hondo en su hogar, se puede percatar que el número de habitación que obtiene más porcentaje es de 6 habitaciones con un 21.4%, en consecuencia, las habitaciones de 3, 4, 7 y 10 con un 14.3%. Las habitaciones con menor porcentaje son las de 5 habitaciones con un 10.7%, las de 8 con un 7.1% y por último las de 9 habitaciones con un 3.6%. En

consecuencia, del resultado se observar en la gráfica 6 que el número de habitaciones que resalta es la cantidad de 6 habitaciones, por consecuencia a esto los atletas pueden sentirse aliviados ya que cuentan con su propio espacio al momento de tener clases virtuales o al trabajar desde casa.

Gráfico 7. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se informan sobre el COVID-19?



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

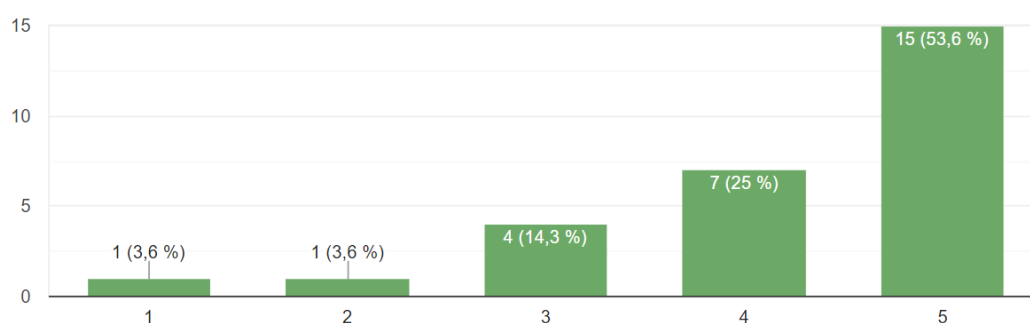
Tabla 8. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se informan sobre el COVID-19?

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	28.6%
De acuerdo	21.4%
Totalmente de acuerdo	46.4%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

El 46.4% de los atletas de natación del Club Arroyo están totalmente de acuerdo en la información que obtiene sobre el COVID-19, sin embargo, existe un 28.6% que no están ni en desacuerdo, ni de acuerdo, un 21.4% que está de acuerdo y solo 3.6% de la población encuestada que está totalmente en desacuerdo. En otras palabras, se puede apreciar en el gráfico 7 que los atletas de natación si se informan sobre el COVID-19.

Gráfico 8. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se lavan las manos?



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

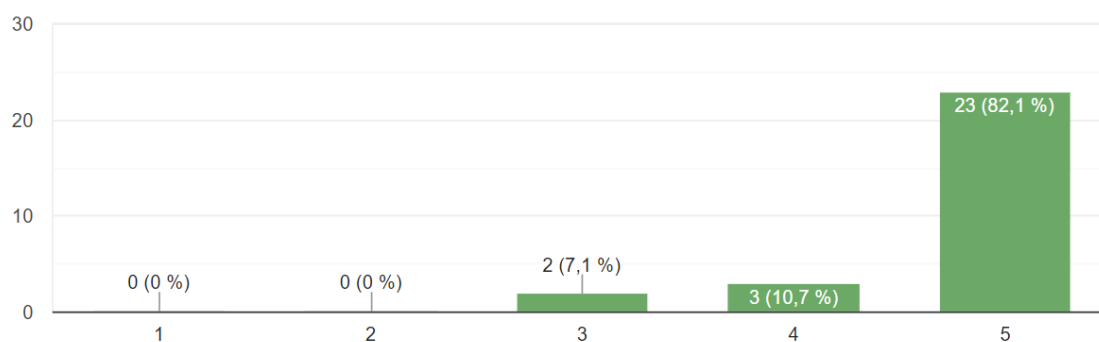
Tabla 9. ¿Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se lavan las manos?

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.6%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	14.3%
De acuerdo	25%
Totalmente de acuerdo	53.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Como se representa en la gráfica 8 existe un 53.6% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo que están totalmente de acuerdo en lavarse las manos, mientras el 25% están de acuerdo, el 14.3% están ni en desacuerdo, ni de acuerdo y 3.6% están en totalmente en desacuerdo y en desacuerdo, por ende, se puede percibir que los atletas de natación si se lavan las manos.

Gráfico 9. Sé cómo se transmite el COVID-19



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

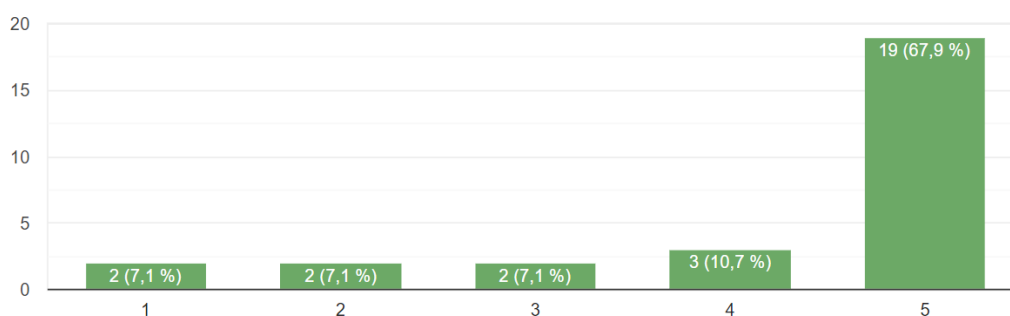
Tabla 10. Sé cómo se transmite el COVID-19

Indicadores	Porcentaje
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7.1%
De acuerdo	10.7%
Totalmente de acuerdo	82.1%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En la gráfica 9 el 82.1% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente de acuerdo de saber cómo se transmite el COVID-19, no obstante, el 10.7% de los encuestados está de acuerdo de saber cómo se trasmite el COVID-19 y el 7.1% de la población está ni en desacuerdo, ni de acuerdo. Es decir, los atletas de natación saben cómo se transmite el COVID-19.

Gráfico 10. Sé que hacer en caso de enfermarme del COVID-19



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

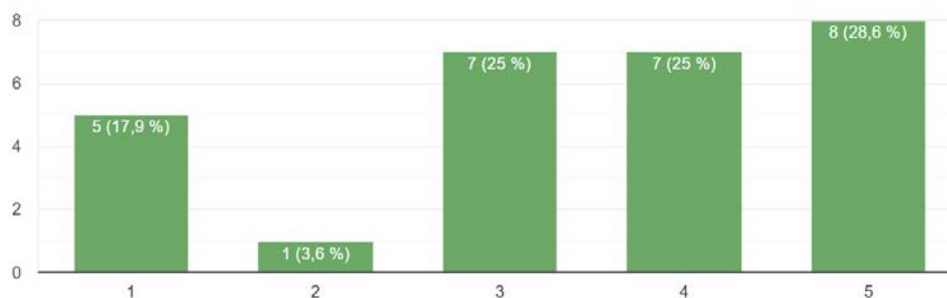
Tabla 11. Sé que hacer en caso de enfermarme del COVID-19

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	7.1%
En desacuerdo	7.1%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7.1%
De acuerdo	10.7%
Totalmente de acuerdo	67.9%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Se señala en la gráfica 10 que el 67.9% de los atletas de natación del club Arroyo Hondo está totalmente de acuerdo en saber qué hacer en caso de enfermarse del COVID-19 y el 10.7% de los atletas de natación están de acuerdo. En cambio, existe un 7.1% que están totalmente en desacuerdo, en desacuerdo y ni en desacuerdo, ni de acuerdo, en otras palabras, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo tienen el conocimiento de saber qué hacer en caso de enfermarse del COVID-19.

Gráfico 11. Hablo con mi familia sobre el COVID-19



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

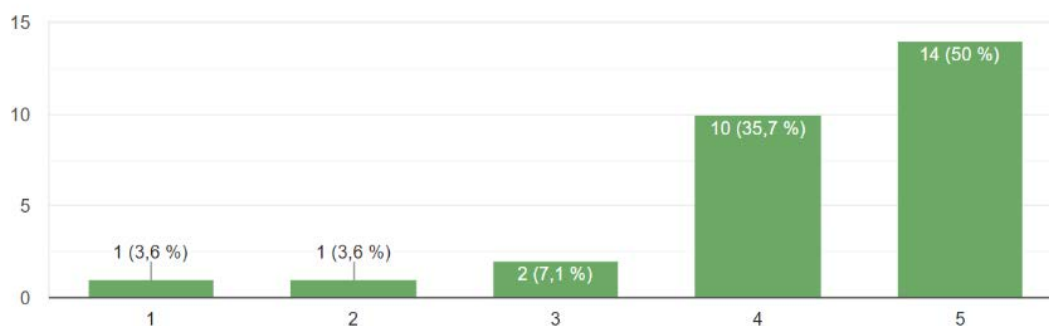
Tabla 12. Hablo con mi familia sobre el COVID-19

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	17.9%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	25%
De acuerdo	25%
Totalmente de acuerdo	28.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Referente al porcentaje de atletas de natación del Club Arroyo Hondo que habla con su familia sobre el COVID-19 se puede notar que el 28.6% de los encuestados están totalmente de acuerdo, el 25% están en de acuerdo y ni de acuerdo, ni en desacuerdo, el 17.9% está totalmente en desacuerdo y el 3.6% en desacuerdo, por tanto, se puede apreciar en la gráfica 11 que los atletas de natación hablan con su familia sobre el COVID-19.

Gráfico 12. Identifico los síntomas de COVID-19



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

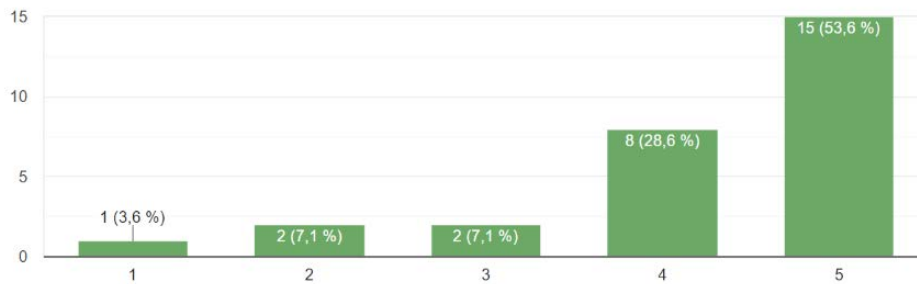
Tabla 13. Identifico los síntomas de COVID-19

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.6%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7.1%
De acuerdo	35.7%
Totalmente de acuerdo	50%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En cuanto a que tanto identifican los síntomas de COVID-19 los atletas de natación del Club Arroyo Hondo el 50% de los participantes están totalmente de acuerdo, el 35.7% están de acuerdo, el 7.1% ni en desacuerdo, ni de acuerdo y el 3.6% en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Por consecuencia se puede notar en la gráfica 11 que los atletas identifican los síntomas de COVID-19.

Gráfico 13. Cumplimiento con la cuarentena



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

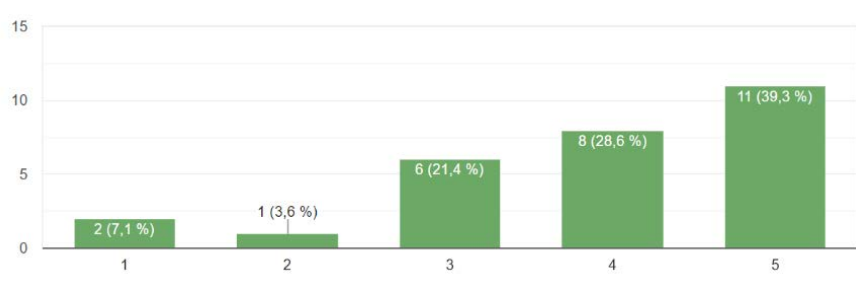
Tabla 14. Cumplimiento con la cuarentena

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.6%
En desacuerdo	7.1%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7.1%
De acuerdo	28.6%
Totalmente de acuerdo	53.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Respecto a saber si los atletas de natación del Club de Arroyo Hondo están totalmente o no en cumplir con la cuarentena se puede resaltar en la gráfica 13 que el 53.6% si están totalmente de acuerdo, el 28,6% están de acuerdo, el 7.1% ni en desacuerdo, ni de acuerdo como también en desacuerdo y el 3.6% totalmente en desacuerdo. Dicho de otra manera, los atletas de natación del Club de Arroyo Hondo cumplen con la cuarentena.

Gráfico 14. Conozco los decretos de la salud Nacional



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

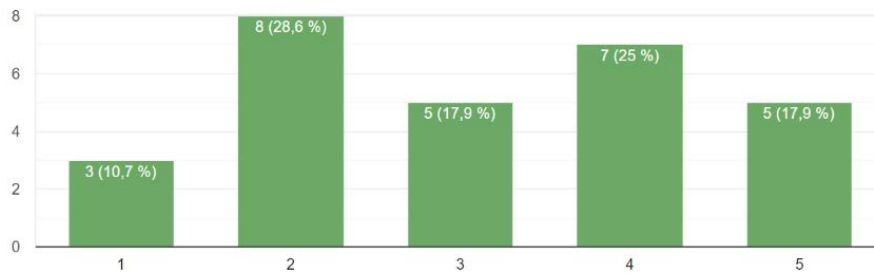
Tabla 15. Conozco los decretos de la salud Nacional

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	7.1%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	21.4%
De acuerdo	28.6%
Totalmente de acuerdo	39.3%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Se puede observar en la gráfica 14 que el 39.3%, lo que significa que están totalmente de acuerdo en conocer los decretos de la salud Nacional, en cuanto a el 28.6% de los atletas de natación está de acuerdo, el 21.4% ni de acuerdo, ni en desacuerdo, el 7.1% totalmente desacuerdo y el 3.6% en desacuerdo. En otra palabras los atletas de natación tienen conocimiento de los decretos de la salud Nacional.

Gráfico 15. Veo noticias



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

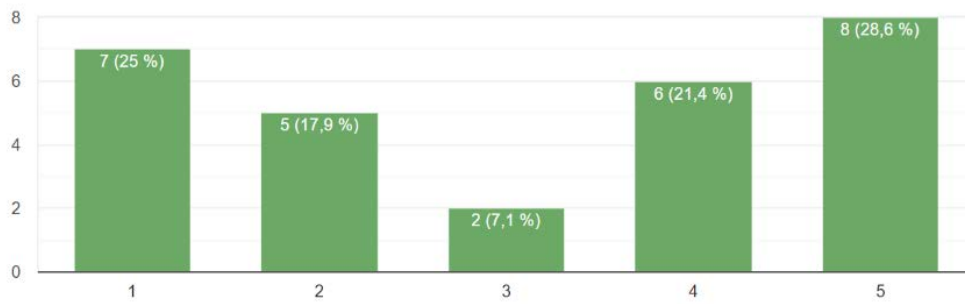
Tabla 16. Veo noticias

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	10.7%
En desacuerdo	28.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	17.9%
De acuerdo	25%
Totalmente de acuerdo	17.9%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Acerca de saber si los atletas de natación del Club Arroyo Hondo ven noticias se puede acatar en la gráfica 15 que el 28.6% este desacuerdo en ver las noticias, el 25% de acuerdo, el 17.9% ni en desacuerdo, ni de acuerdo y totalmente de acuerdo, en consecuencia, el 10.7 % está totalmente en desacuerdo. En otros términos, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo ven las noticias y se encuentran actualizados del acontecer nacional e internacional.

Gráfico 16. Veo televisión



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

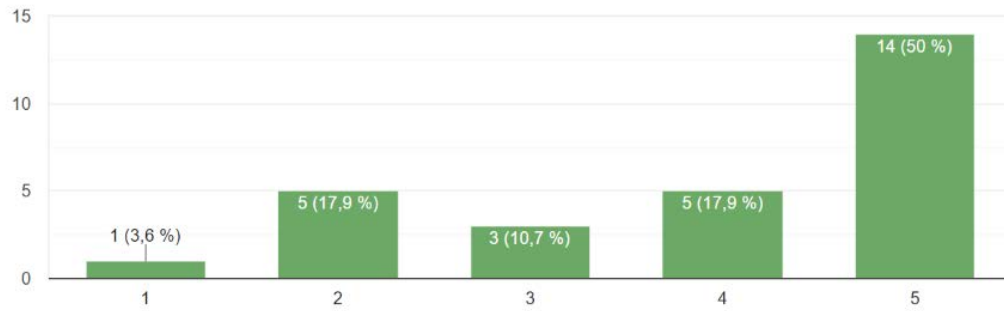
Tabla 17. Veo televisión

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	25%
En desacuerdo	17.9%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7.1%
De acuerdo	21.4%
Totalmente de acuerdo	28.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Referente a conocer si los atletas de natación del Club Arroyo Hondo ven televisión se pudo estudiar en la gráfica 16 que el 28.6% esté totalmente de acuerdo en ver televisión, el 25% está totalmente en desacuerdo, el 21.4% de acuerdo, el 17.9% está en desacuerdo y el 7.1% ni de acuerdo, ni en desacuerdo. Se puede observar que los atletas de natación del Club Arroyo Hondo ven la televisión.

Gráfico 17. Como lo necesario



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

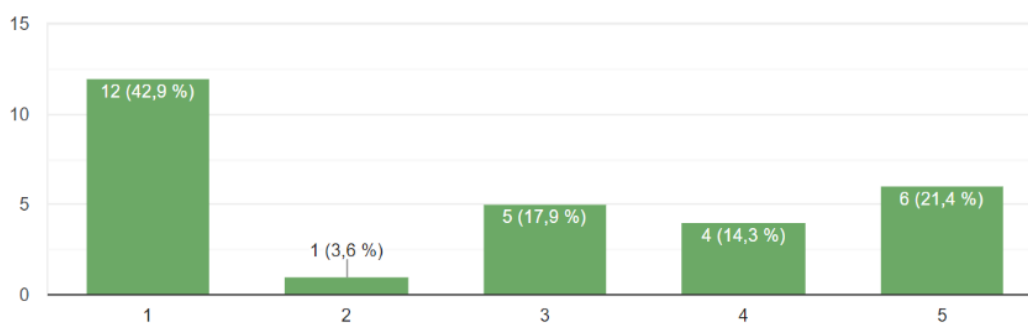
Tabla 18. Como lo necesario

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.6%
En desacuerdo	17.9%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	10.7%
De acuerdo	17.9%
Totalmente de acuerdo	50%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Relacionado a conocer si los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente de acuerdo o no comen lo necesario. El gráfico 17 presenta que el 50% está totalmente de acuerdo, mientras que el 17.9% están en desacuerdo y de acuerdo, el 10.7% está ni en desacuerdo, ni de acuerdo y el 3.6% totalmente en desacuerdo. Dicho de otra manera, los atletas de natación si comen lo necesario.

Gráfico 18. Trabajo desde casa



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

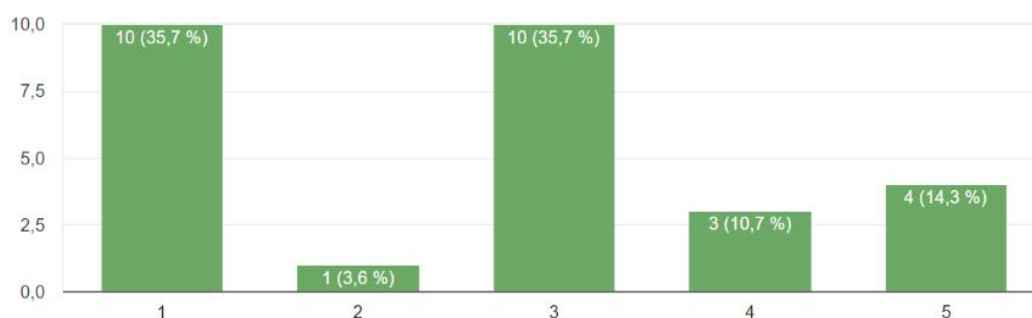
Tabla 19. Trabajo desde casa

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	42.9%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	17.9%
De acuerdo	14.3%
Totalmente de acuerdo	21.4%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Sobre el porcentaje de atletas de natación del Club Arroyo Hondo que trabajan desde casa se puede notar en la gráfica 18 que el 42.9% están totalmente en desacuerdo, el 21.4% totalmente de acuerdo, el 17.9% ni de acuerdo, ni en desacuerdo, el 14.3% de acuerdo y el 3.6% en desacuerdo. Es decir, la mayoría de los atletas de natación que trabajan es desde casa.

Gráfico 19. Me siento confundido



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

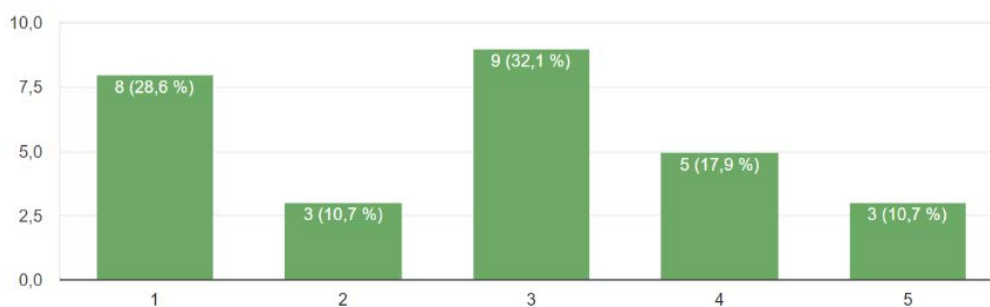
Tabla 20. Me siento confundido

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	35.7%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	35.7%
De acuerdo	10.7%
Totalmente de acuerdo	14.3%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En la gráfica 19 el 35.7% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente en desacuerdo al sentirse confundido. Sin embargo, el 14.3% está totalmente de acuerdo, el 10.7% de acuerdo y el 3.6% en desacuerdo. En otra palabras, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no se sienten confundido con respecto a las nuevas normas que se plantearon por el COVID1-9.

Gráfico 20. Me siento vulnerable



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

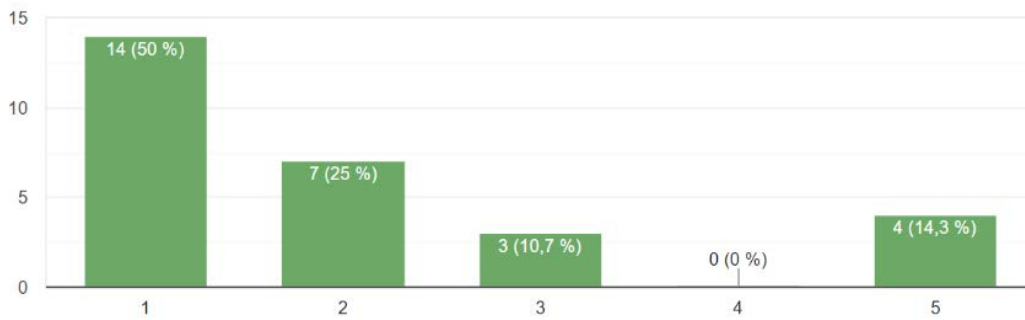
Tabla 21. Me siento vulnerable

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	28.6%
En desacuerdo	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	32.1%
De acuerdo	17.9%
Totalmente de acuerdo	10.7%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Se puede notar en la gráfica 20 que el 32.1% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no saben si sentirse o no vulnerable, de modo que el 28.6% de la población están totalmente desacuerdo, el 17.9% de acuerdo y el 10.7% para las personas que están en desacuerdo y totalmente de acuerdo. En otros términos, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no saben si sentirse o no vulnerables en el ámbito psicológico con respecto al COVID-19.

Gráfico 21. Me siento de vacaciones



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

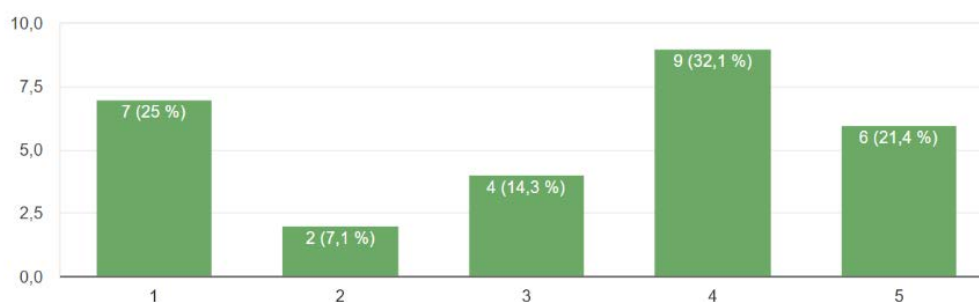
Tabla 22. Me siento de vacaciones

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	50%
En desacuerdo	25%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	10.7%
Totalmente de acuerdo	14.3%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En la gráfica 21 el 50% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente en desacuerdo al sentirse que están de vacaciones, en cambio el 25% de los encuestados están en desacuerdo, el 14.3% totalmente de acuerdo y el 10.7% ni en desacuerdo, ni de acuerdo. Es decir, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no sienten de vacaciones.

Gráfico 22. Me siento con incertidumbre



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

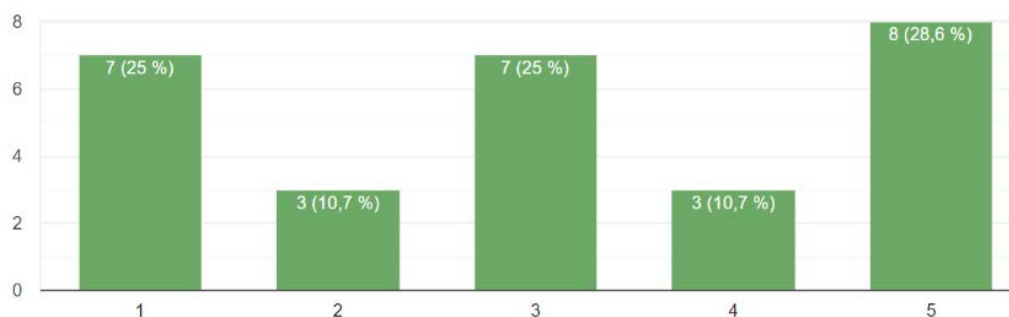
Tabla 23. Me siento con incertidumbre

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	25%
En desacuerdo	7.1%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	14.3%
De acuerdo	32.1%
Totalmente de acuerdo	21.4%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En la gráfica 22 el 32.1% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están de acuerdo con el sentirse con incertidumbre, no obstante, el 25% están totalmente en desacuerdo, el 21.4% totalmente de acuerdo, el 14.3% ni de acuerdo, ni en desacuerdo y el 7.1% en desacuerdo. Dicho de otro modo, los atletas no se sienten con incertidumbre al salir de sus casa.

Gráfico 23. Me siento concentrado



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

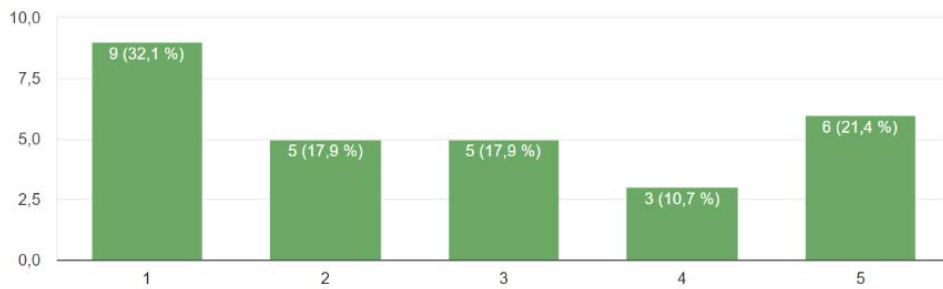
Tabla 24. Me siento concentrado

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	25%
En desacuerdo	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	25%
De acuerdo	10.7%
Totalmente de acuerdo	28.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

La presente gráfica 23 representa que el 28.6% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente de acuerdo en que se sienten concentrados, por el contrario del 25% que están totalmente en desacuerdo como también de ni de acuerdo, ni en desacuerdo, ya el 10.7% están desacuerdo y de acuerdo. Es decir, que los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se sienten concentrado ya sea en su trabajo desde casa o en clases virtuales.

Gráfico 24. Me siento indefenso



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

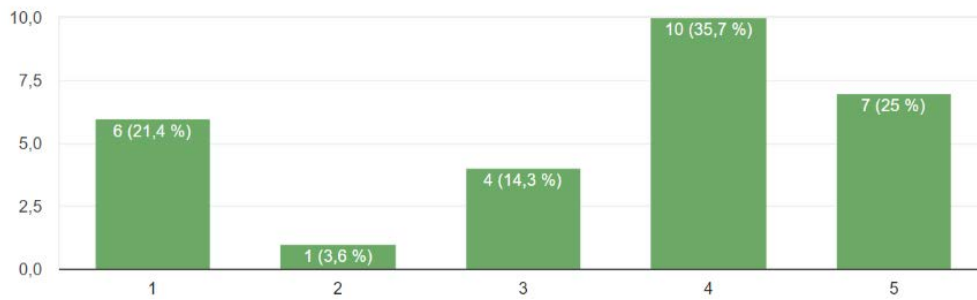
Tabla 25. Me siento indefenso

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	32.1%
En desacuerdo	17.9%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	17.9%
De acuerdo	10.7%
Totalmente de acuerdo	21.4%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Se señala en la gráfica 24 que el 32.1% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente en desacuerdo al sentirse indefenso, en cambio que el 21.4% de los encuestados están totalmente de acuerdo. Ahora bien, el 17.9% de los atletas están en desacuerdo de la misma manera que ni de acuerdo, ni en desacuerdo, ya para finalizar el 10.7% están de acuerdo. En otros términos, los atletas natación del Club Arroyo Hondo no se sienten indefensos al momento de estar en tiempos de COVID-19.

Gráfico 25. Me siento agobiado



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

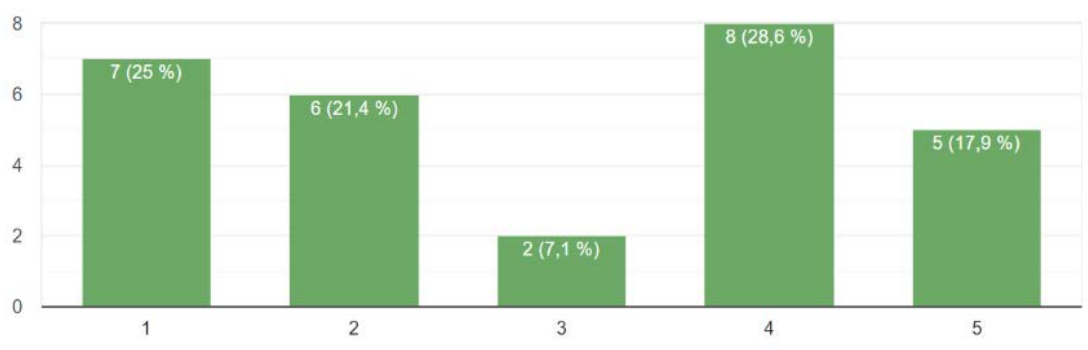
Tabla 26. Me siento agobiado

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	21.4%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	14.3%
De acuerdo	35.7%
Totalmente de acuerdo	25%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En la gráfica 25 que el 35.7% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están de acuerdo con el sentirse agobiado, por otra parte, el 25% están totalmente de acuerdo, el 21.4% están totalmente en desacuerdo, el 14.3% ni en desacuerdo, ni de acuerdo y el 3.6% en desacuerdo. En otras palabras, los atletas natación del Club Arroyo Hondo se sienten agobiados de vivir en tiempos de COVID.19.

Gráfico 26. Me siento motivado



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

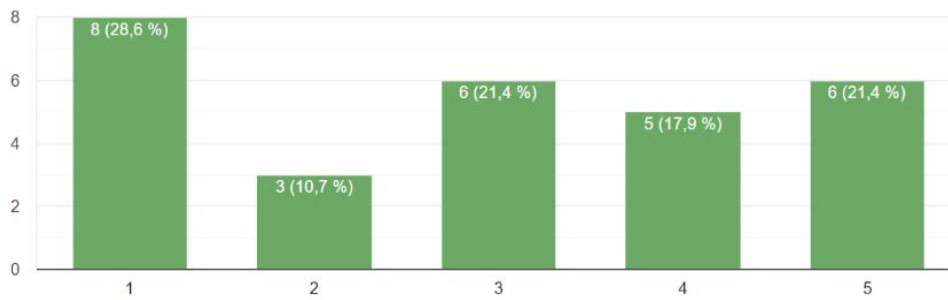
Tabla 27. Me siento motivado

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	25%
En desacuerdo	21.4%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7.1%
De acuerdo	28.6%
Totalmente de acuerdo	17.9%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Luego de obtener los resultados de que, si los atletas de natación del Club Arroyo Hondo valoran el estar totalmente de acuerdo o no en sentirse motivado, se puede evidenciar que el 28.6% están de acuerdo en sentirse motivado, el 25% totalmente en desacuerdo, el 21.4% en desacuerdo, el 17.9% totalmente de acuerdo y el 7.1% ni de acuerdo, ni en desacuerdo. Dicho de otra forma, según la gráfica 26 los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se sienten motivados ya que están sanos, así mismo como su familia y amigos.

Gráfico 27. Duermo menos



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

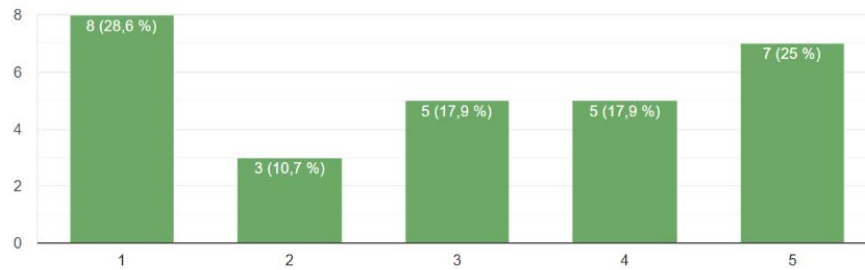
Tabla 28. Duermo menos

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	28.6%
En desacuerdo	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	21.4%
De acuerdo	17.9%
Totalmente de acuerdo	21.4%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En la gráfica 27 el 28.6% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente en desacuerdo en que han dormido menos, por otra parte, el 21.4% están ni en desacuerdo, ni de acuerdo de igual manera como están totalmente de acuerdo, el 17.9% están de acuerdo y el 10.7% en desacuerdo. En otros términos, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo duermen lo necesario.

Gráfico 28. Me siento esperanzado



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

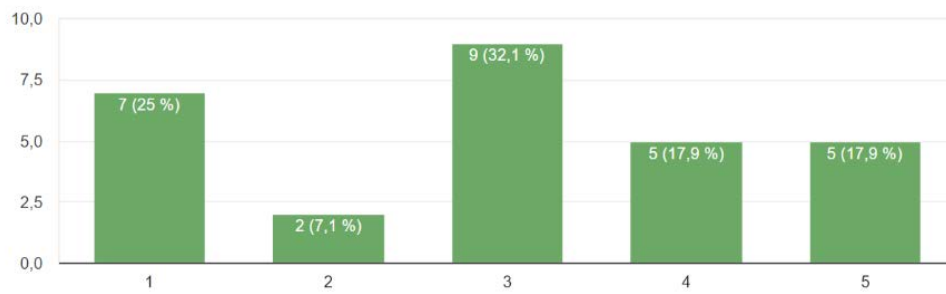
Tabla 29. Me siento esperanzado

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	28.6%
En desacuerdo	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	17.9%
De acuerdo	17.9%
Totalmente de acuerdo	25%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Como se puede observar en el gráfico 28 el 28.6% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente en desacuerdo al sentirse esperanzados, el 25% están totalmente de acuerdo, el 17.9% están ni en desacuerdo, ni de acuerdo, sin embargo, el otro 17.9% están de acuerdo y el 10.7% están en desacuerdo. Dicho de otro modo, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se sienten esperanzados porque tanto ellos como los que los rodean estén sanos en tiempos de COVID-19.

Gráfico 29. Me siento con miedo



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

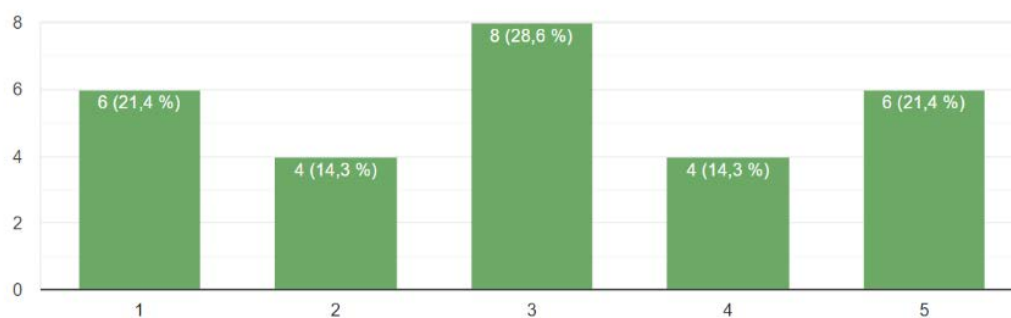
Tabla 30. Me siento con miedo

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	25%
En desacuerdo	7.1%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	32.1%
De acuerdo	17.9%
Totalmente de acuerdo	17.9%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Se señala en el gráfico 29 que el 32.1% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no saben si sentirse o no con miedo, el 25% están totalmente en desacuerdo, el 17.9% están tanto de acuerdo, como totalmente de acuerdo y el 7.1% en desacuerdo. Es decir, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no saben si sentir con miedo o sin miedo respecto al COVID-19.

Gráfico 30. Me siento molesto



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

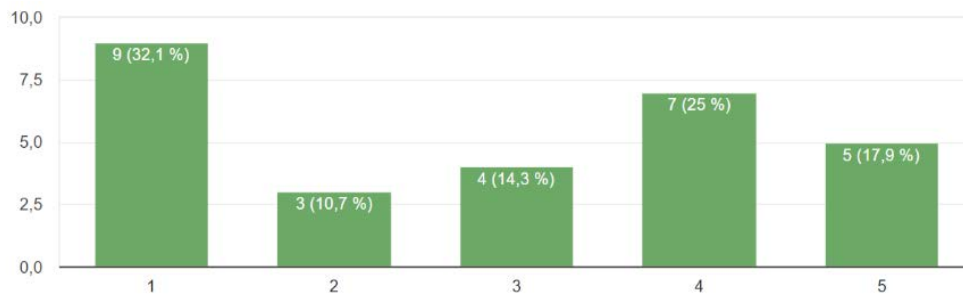
Tabla 31. Me siento molesto

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	21.4%
En desacuerdo	14.3%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	28.6%
De acuerdo	14.3%
Totalmente de acuerdo	21.4%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Los atletas de natación del Club Arroyo Hondo tienen un mayor porcentaje en ni de acuerdo, ni en desacuerdo con un porcentaje de 28.6% al sentirse molesto, en cambio el 21.4% de los encuestados están totalmente de acuerdo y totalmente en desacuerdo, muy al contrario, al 14.3% de las personas que están de acuerdo y en desacuerdo. En otras palabras, en el gráfico 30 los atletas de natación no saben si sentirse molesto con respecto al COVID-19.

Gráfico 31. Me siento aislado



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

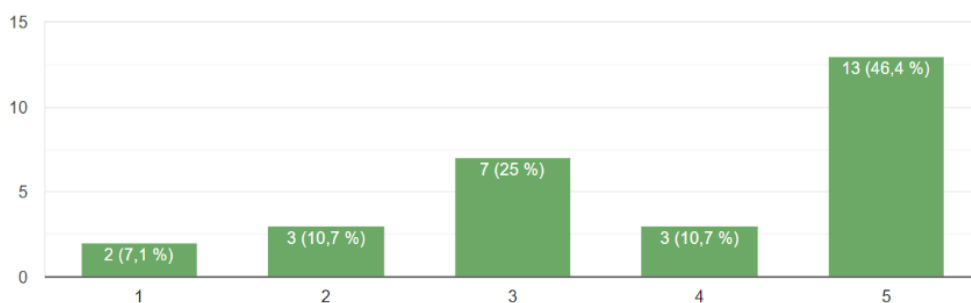
Tabla 32. Me siento aislado

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	32.1%
En desacuerdo	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	14.3%
De acuerdo	25%
Totalmente de acuerdo	17.9%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En la presente gráfico 31, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo con un mayor porcentaje de 32.1% están totalmente en desacuerdo en haberse sentido aislado, en cambio, el 25% de los atletas están de acuerdo, el 17.9% totalmente de acuerdo, el 14.3% ni de acuerdo, ni en desacuerdo y el 10.7% en desacuerdo. En otros términos, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no se han sentido aislado en tiempos de COVID-19.

Gráfico 32. Me siento cansado



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

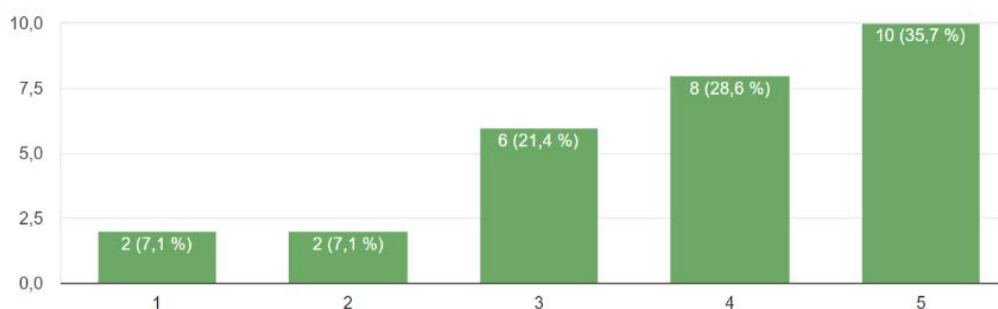
Tabla 33. Me siento cansado

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	7.1%
En desacuerdo	10.7%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	25%
De acuerdo	10.7%
Totalmente de acuerdo	46.4%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

El resultado de la gráfica 32 de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo es que el 46.4% de los encuestados están totalmente de acuerdo con el sentirse cansado, sin embargo, el 25% no están ni de acuerdo, ni en desacuerdo, ya el 10.7% están tanto en desacuerdo como de acuerdo y el 7.1% totalmente en desacuerdo. Es decir, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se han sentido cansado a esta nueva vida con COVID-19.

Gráfico 33. Platico con mis familiares



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

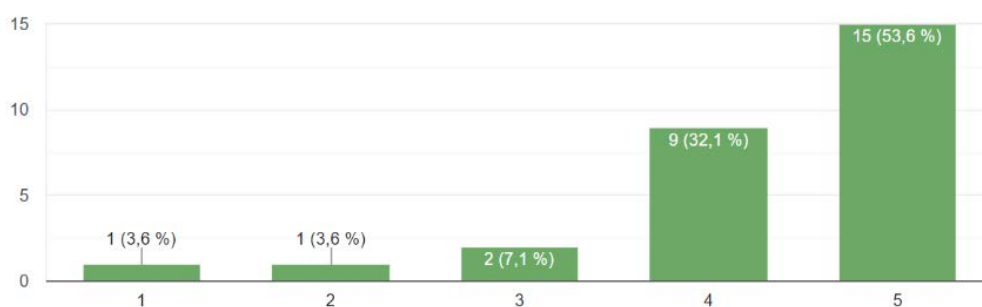
Tabla 34. Platico con mis familiares

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	7.1%
En desacuerdo	7.1%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	21.4%
De acuerdo	28.6%
Totalmente de acuerdo	35.7%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Referente al porcentaje del gráfico 33 los atletas de natación del Club Arroyo Hondo que platica con sus familiares se pueden notar que el 35.7% de los encuestados están totalmente de acuerdo, el 28.6% están en de acuerdo, el 21.4% están ni en desacuerdo, ni de acuerdo y el 7.1% en desacuerdo y totalmente en desacuerdo. Dicho de otro modo, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo han hablado con su familia aun en tiempos de COVID-19.

Gráfico 34. Platico con mis amigos



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

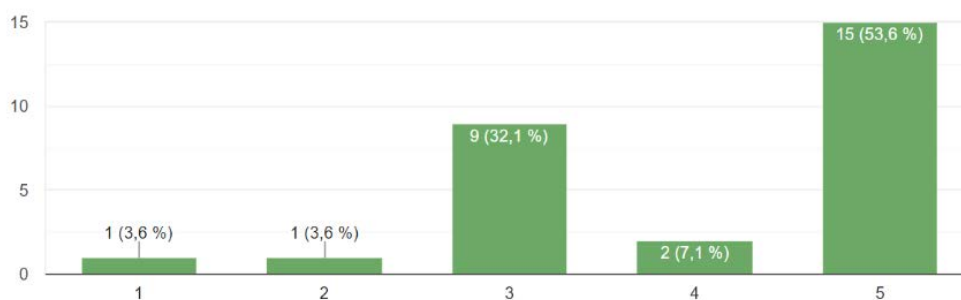
Tabla 35. Platico con mis amigos

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.6%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	7.1%
De acuerdo	32.1%
Totalmente de acuerdo	53.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Se puede notar en el gráfico 34 que los atletas de natación del Club Arroyo Hondo que platica con sus amigos están totalmente de acuerdo con un porcentaje de 53.6%. El 32.1% están en de acuerdo, el 7.1% ni en desacuerdo, ni de acuerdo y el 3.6% totalmente en desacuerdo y en desacuerdo. Dicho de otra manera, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo platicando con sus amigos aun estando en tiempos de COVID-19.

Gráfico 35. Tengo una rutina



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

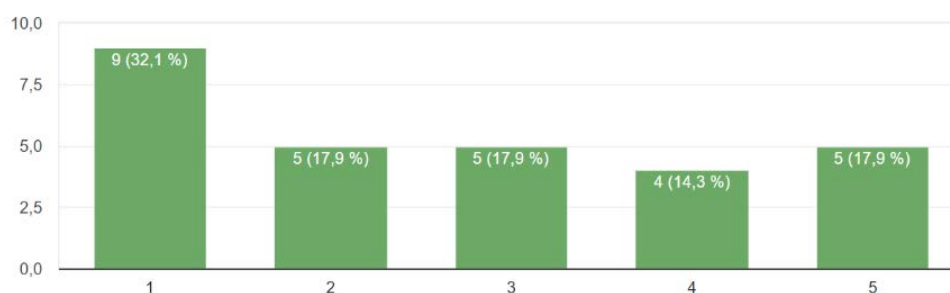
Tabla 36. Tengo una rutina

Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	3.6%
En desacuerdo	3.6%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	32.1%
De acuerdo	7.1%
Totalmente de acuerdo	53.6%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

Luego de examinar en el gráfico 35 los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente de acuerdo o no, se puede percatar que el 53.6% de los atletas están totalmente de acuerdo en tener una rutina, por el contrario del 32.1% de los atletas que no están en desacuerdo, ni de acuerdo, el 7.1% de acuerdo y el 3.6% totalmente en desacuerdo y en desacuerdo. En otras palabras, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo tienen una rutina en tiempos de COVID-19.

Gráfico 36. Duermo de más



Fuentes: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19.

Tabla 37. Duermo de más

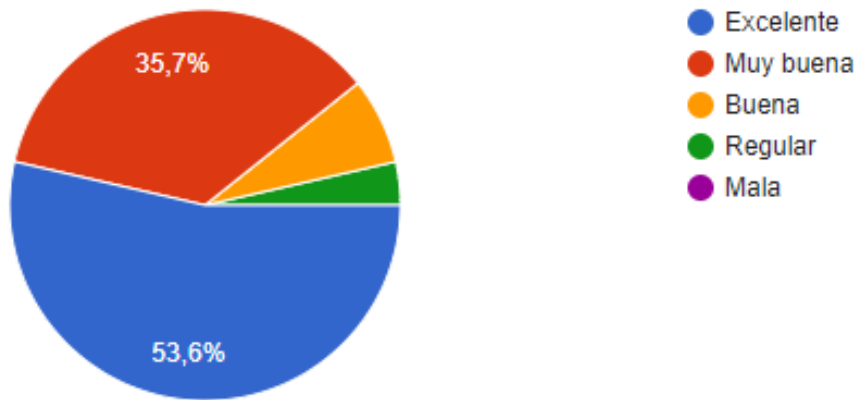
Indicadores	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	32.1%
En desacuerdo	17.9%
Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	17.9%
De acuerdo	14.3%
Totalmente de acuerdo	17.9%
Total	100%

Fuente: Test de actitud ante el confinamiento por COVID-19

En el gráfico 36 el 32.1 %, de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo están totalmente en desacuerdo en que ha dormido de más, por otra parte, el 17.9% están ni en desacuerdo, ni de acuerdo de igual manera como están totalmente de acuerdo y en desacuerdo, el 14.3% de acuerdo. Es decir, que los atletas de natación del Club Arroyo Hondo han dormido lo necesario en tiempos de COVID-19.

II. CUESTIONARIO DE ACTITUD Y EFECTOS PSICOLÓGICOS PROVOCADOS POR EL CONFINAMIENTO DEL COVID-19

Gráfico 37. En general antes del confinamiento, su salud es



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

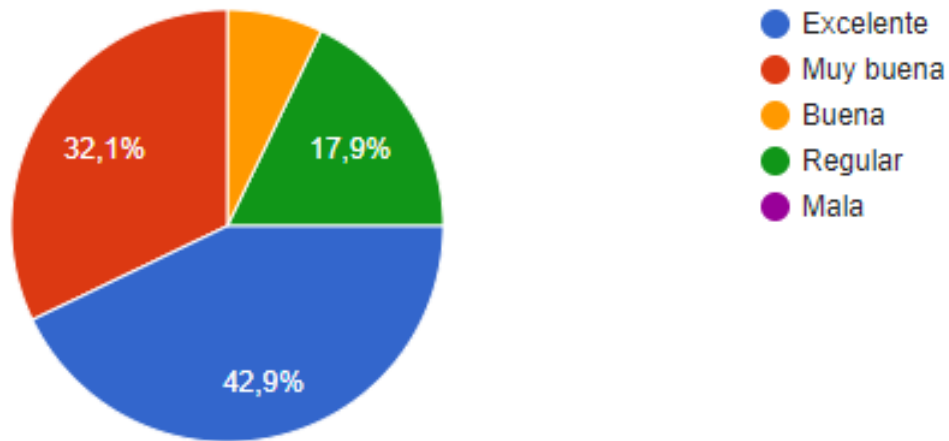
Tabla 38. En general antes del confinamiento, su salud es

Indicadores	Porcentaje
Excelente	53.6%
Muy buena	35.7%
Buena	6.9%
Regular	3.4%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Referente a la salud, antes del confinamiento de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se evidencia en el gráfico 33 que la parte mayoritaria de la muestra obtuvo un 53.6% con una excelente salud, mientras que el 35.7% es muy buena, el 7.1% es buena y el 3.6% es regular. Dicho de otra forma, antes del confinamiento la salud de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo era excelente.

Gráfico 38. Actualmente su salud es



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

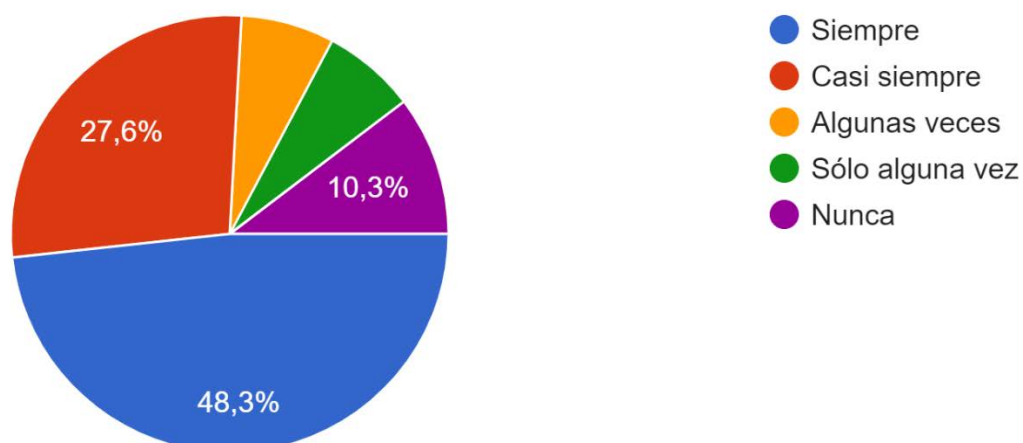
Tabla 39. Actualmente su salud es

Indicadores	Porcentaje
Excelente	42.9%
Muy buena	32.1%
Buena	6.9%
Regular	17.9%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Actualmente la salud en general de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo según la gráfica 38 se evidencia con un 42.9% es excelente, el 32.1% es muy buena, el 7.1 % es buena y el 17.9% es regular. Es decir, que la salud de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo es excelente.

Gráfico 39. Antes del confinamiento, ¿Se sintió energético?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

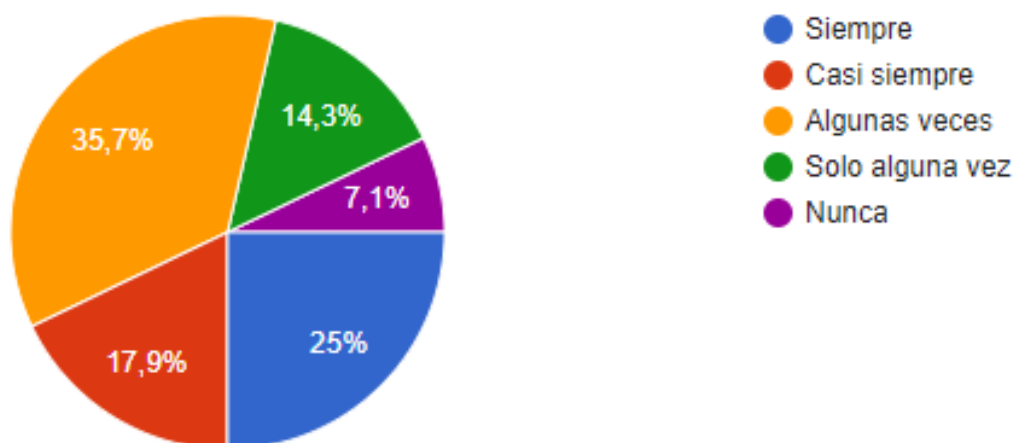
Tabla 40. Antes del confinamiento, ¿Se sintió energético?

Indicadores	Porcentaje
Siempre	48.3%
Casi siempre	27.6%
Alguna vez	6.9%
Solo alguna vez	6.9%
Nunca	10.3%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Como se puede observar en el gráfico 39 el 46.4% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo siempre se sentían energéticos, sin embargo, el 28.6% casi siempre se sentía energéticos, el 7.1% algunas veces o solo alguna vez y el 10.7% nunca. Es decir, anteriormente los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se sentían energéticos.

Gráfico 40. Actualmente, ¿Se ha sentido energético?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

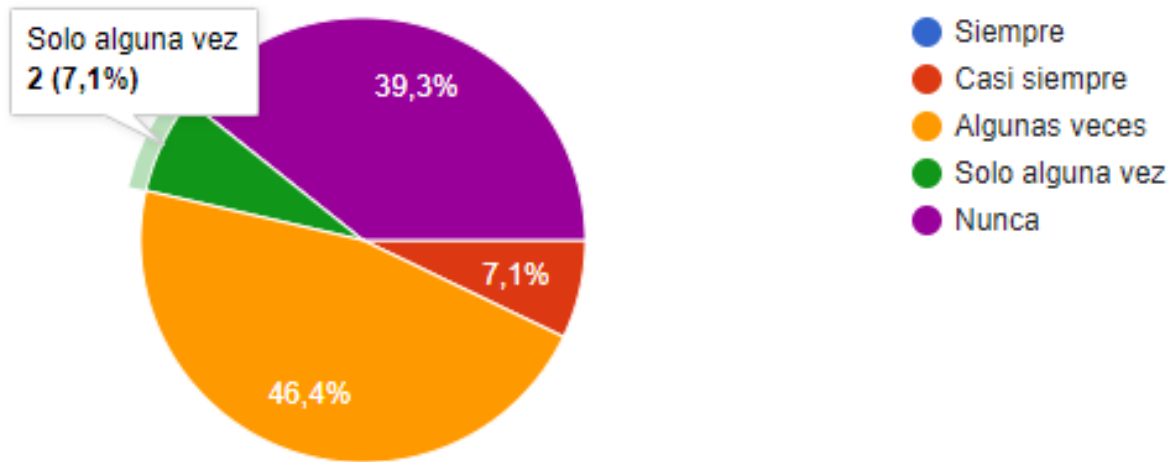
Tabla 41. Actualmente, ¿Se ha sentido energético?

Indicadores	Porcentaje
Siempre	25%
Casi siempre	17.9%
Alguna vez	35.7%
Solo alguna vez	14.3%
Nunca	7.1%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Como se puede observar en el gráfico 40 el 25% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo actualmente siempre se sienten energéticos, el 17.9% casi siempre, el 35.7% algunas veces, el 14.3% solo alguna vez y el 7.1% nunca se sienten energéticos. Dicho de otra forma, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo actualmente se sienten energéticos.

Gráfico 41. Antes del confinamiento, ¿Estuvo muy nervioso?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

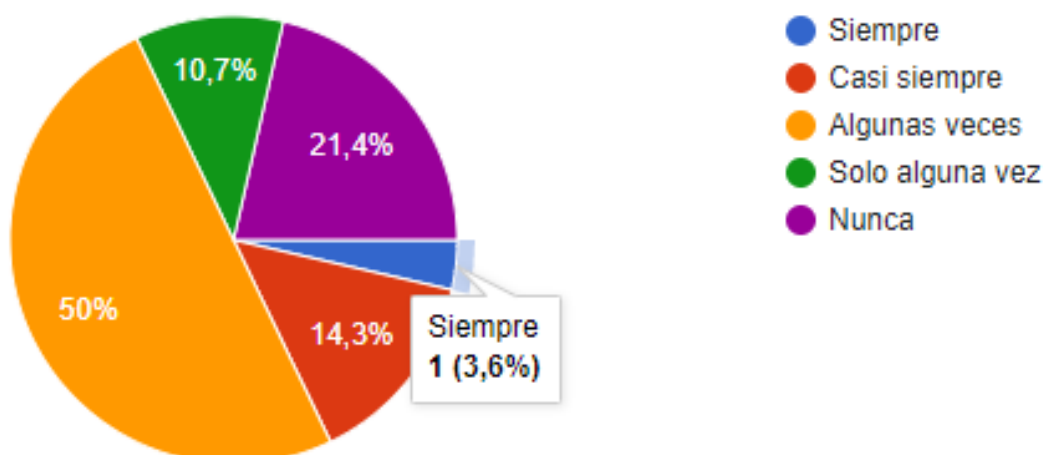
Tabla 42. Antes del confinamiento, ¿Estuvo muy nervioso?

Indicadores	Porcentaje
Casi siempre	7.1%
Alguna vez	46.4%
Solo alguna vez	7.1%
Nunca	39.3%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 41 se presenta que antes del confinamiento el 46.4% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, algunas veces estuvo muy nervioso, el 39.3% nunca estuvo muy nervioso, el 7.1% casi siempre estuvo muy nervioso y el 7.1% solo alguna vez estuvo muy nervioso. Dicho de otro modo, la parte mayoritaria de los atletas de natación antes que existiera el COVID-19 alguna que otra vez se han sentido nerviosos.

Gráfico 42. Actualmente, ¿Ha estado muy nervioso?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

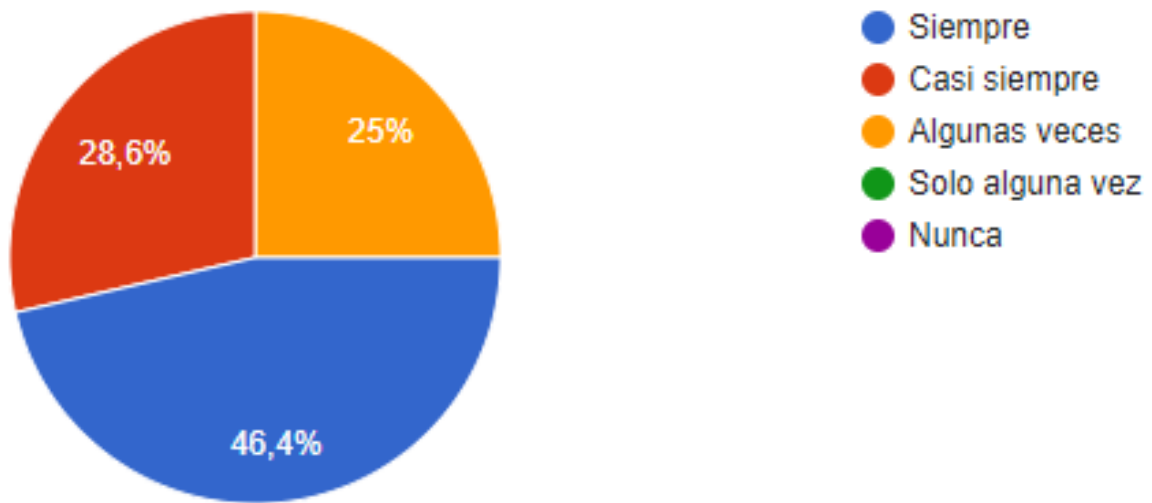
Tabla 43. Actualmente, ¿Ha estado muy nervioso?

Indicadores	Porcentaje
Siempre	3.6%
Casi siempre	14.3%
Alguna vez	50%
Solo alguna vez	10.7%
Nunca	21.4%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 42 se presenta que actualmente el 50% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo algunas veces han estado muy nerviosos, el 21.4% nunca han estado muy nerviosos, el 14.3% casi siempre han estado muy nerviosos, el 10.7% solo alguna vez han estado muy nerviosos y el 3.6 % siempre han estado muy nerviosos. Desde otro punto de vista se puede observar que los atletas de natación alguna vez se han sentido nerviosos durante el confinamiento.

Gráfico 43. Antes del confinamiento, ¿Se sintió calmado y tranquilo?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

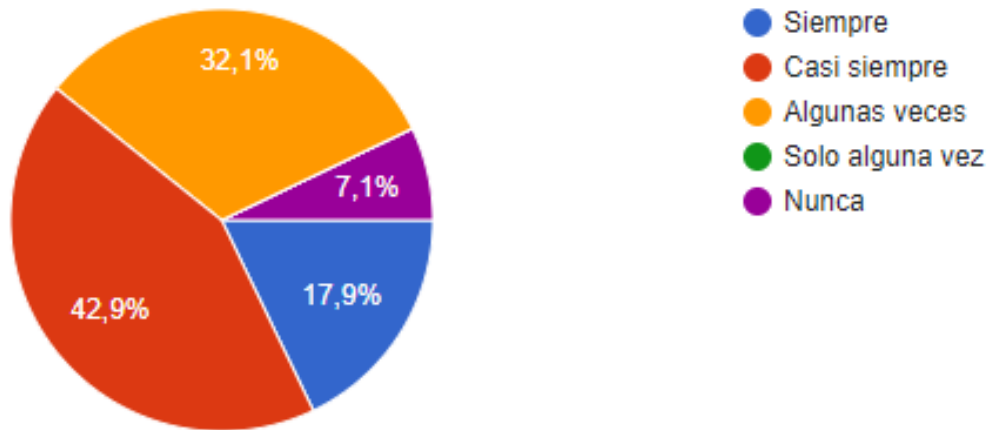
Tabla 44. Antes del confinamiento, ¿Se sintió calmado y tranquilo?

Indicadores	Porcentaje
Siempre	46.4%
Casi siempre	28.6%
Alguna vez	25%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 43 se presenta que antes del confinamiento el 46.4% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se sintieron calmados y tranquilos, el 28.6% casi siempre se sintieron calmados y tranquilos y el 25% se sintieron calmados y tranquilos. En otras palabras, antes del COVID-19 los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se han sentido calmados y tranquilos.

Gráfico 44. Actualmente, ¿Se ha sentido calmado y tranquilo?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

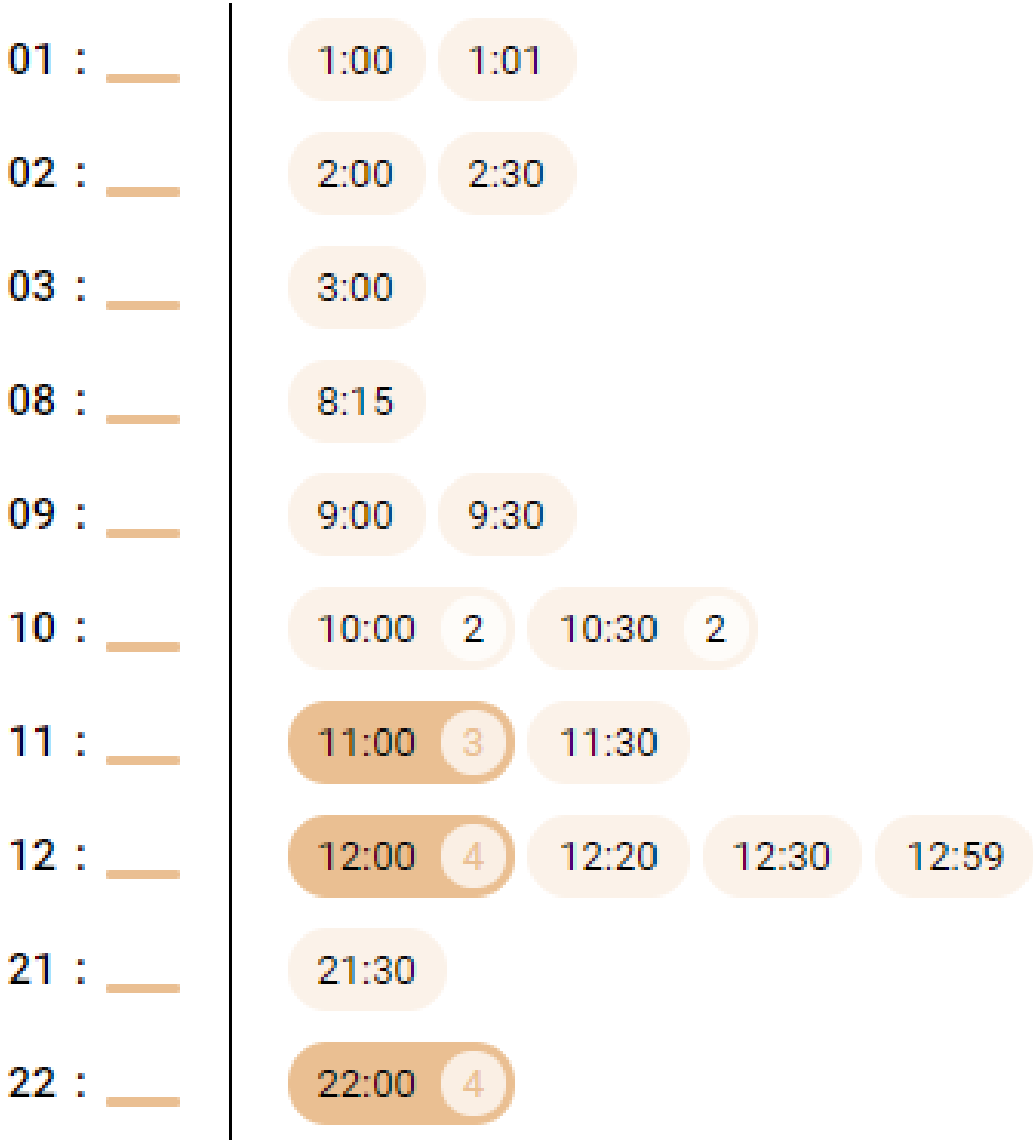
Tabla 45. Actualmente, ¿Se ha sentido calmado y tranquilo?

Indicadores	Porcentaje
Siempre	17.9%
Casi siempre	42.9%
Alguna vez	32.1%
Nunca	7.1%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 44 se presenta que actualmente el 42.9% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo se han sentido calmados y tranquilos, el 32.1% algunas veces se han sentido calmados y tranquilos, el 17.9% siempre se han sentido calmados y tranquilos y el 7.1% nunca se han sentido calmados y tranquilos. Es decir, que la parte mayoritaria de los atletas se han sentido calmados y tranquilos aun en tiempos de COVID-19.

Gráfico 45. Durante las semanas previas al confinamiento, ¿Cuál fue usualmente su hora de acostarse?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

Tabla 46. Durante las semanas previas al confinamiento, ¿Cuál fue usualmente su hora de acostarse?

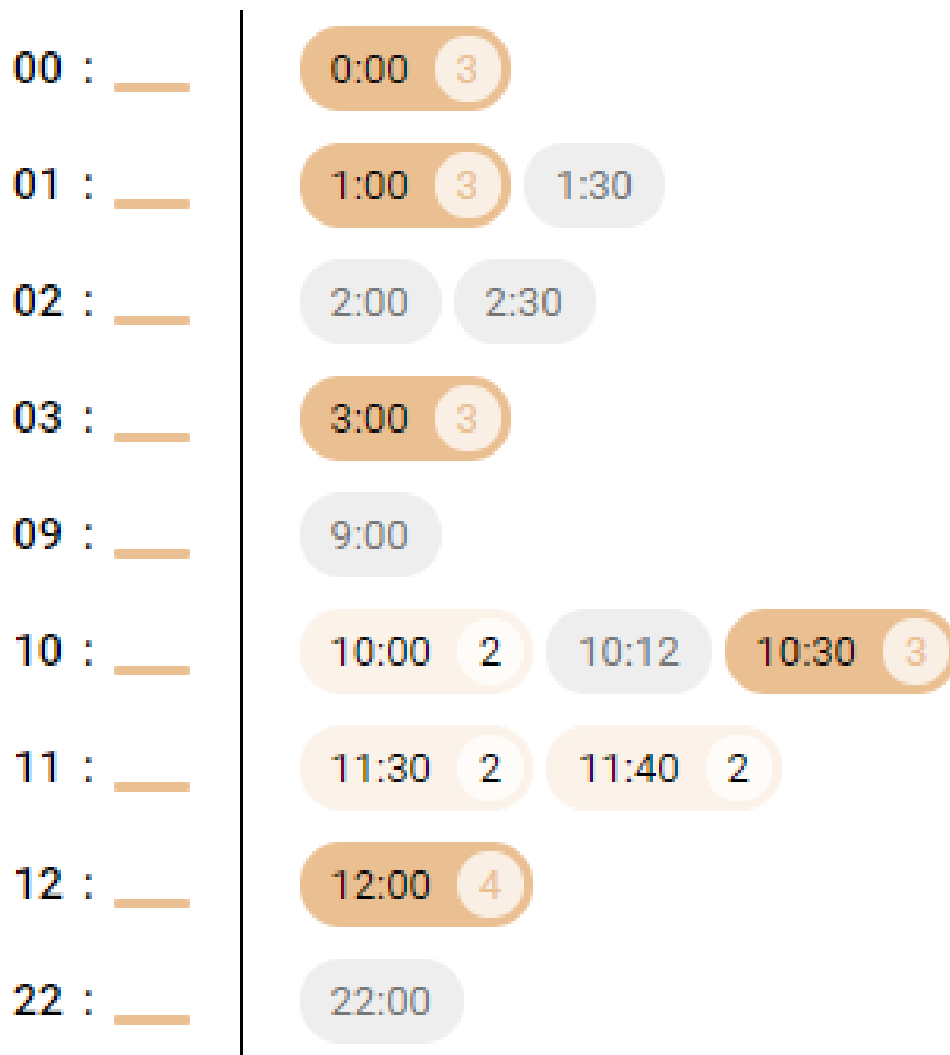
Indicadores	Personas
8:15 PM	1
9:00 PM	1
9:30 PM	1
10:00 PM	2
10:30 PM	2
11:00 PM	3
11:30 PM	1
12:00 AM	4
12:20 AM	1
12:30 AM	1
12:59 AM	1
1:00 AM	1
1:01 PM	1
1:30 AM	1
2:00 PM	5
2:30 PM	1
3:00 PM	1
Total	28

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Referente a las semanas previas del confinamiento la presente gráfica 45 manifiesta que la hora de acostarse de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, una persona se acuesta a las 8:15 pm, una persona se acuesta a las 9:00 pm mientras que una persona se acuesta a las 9:30 pm. A las 10:00 pm se acuestan dos personas y a las 10:30 pm se duermen dos personas, ya las 11:00 pm se duermen tres personas y a las 11:30 pm una sola persona. A las 12:00 am de acuestan cuatro personas, sin embargo a las 12:20 am una persona, a las 12:30 am una persona y a las 12:59 pm se acuesta una persona, ya de las 1:00 a 1:01 am se acuesta dos persona, a las 1:30 am se cuesta una persona, mientras que de 2:00 a 2:30 de la madrugada se acuestan solamente seis personas, ya para finalizar una sola persona se acuesta

a las 3:00 de la madrugada. Es decir, que la mayoría de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo anteriormente se acostaban a las 12:00 o 2:00 de la madrugada.

Gráfico 46. Actualmente, ¿Cuál es usualmente su hora de acostarse?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

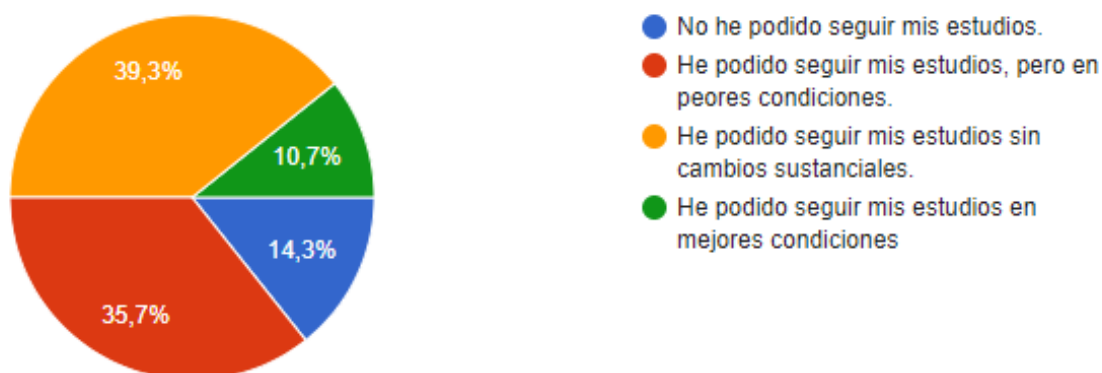
Tabla 47. Actualmente, ¿Cuál es usualmente su hora de acostarse?

Indicadores	Personas
9:00 PM	1
10:00 PM	2
10:12 PM	1
10:30 PM	3
11:30 PM	2
10:40 PM	2
12:00 AM	7
1:00 AM	3
1:30 AM	1
2:00 PM	2
2:30 PM	1
3:00 PM	3
Total	28

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Según la presente gráfica 46 manifiesta que actualmente la hora de acostarse de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, una persona se acuesta a las 9:00 pm mientras que dos personas se acuestan 10:00 pm se acuestan dos personas, a las 10:12 pm se duerme una persona, y a las 10:30 pm se duermen tres personas; ya a las 11:30 pm se duermen dos personas y a las 11:40 pm dos persona. A las 12:00 am de acuestan 7 personas, sin embargo, a las 1:00 am, se acuesta tres personas, a las 1:30 am se cuesta 1 persona, mientras que de 2:00 am se acuestan a dormir dos personas y ya para finalizar las 2:30 de la madrugada se acuestan solamente dos personas. Es decir, que la parte mayoritaria de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo en tiempos de COVID-19 se acuestan a las 12:00 am.

Gráfico 47. ¿Cómo ha afectado el confinamiento a tus estudios actuales?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

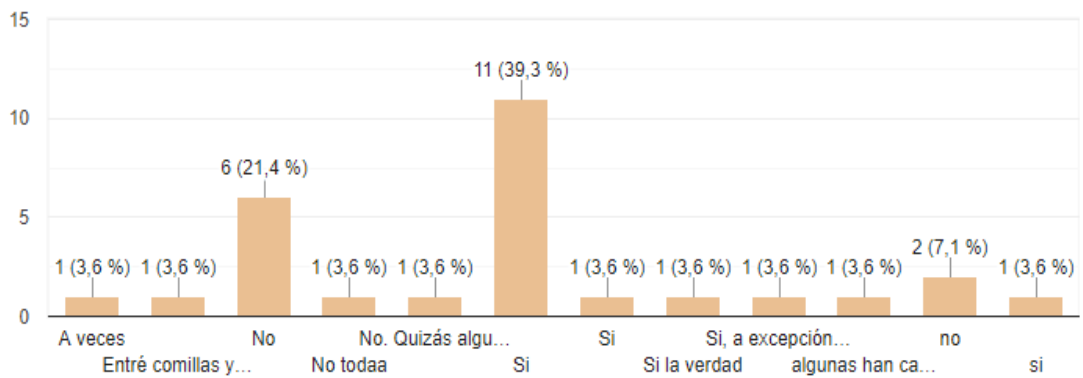
Tabla 48. ¿Cómo ha afectado el confinamiento a tus estudios actuales?

Indicadores	Porcentaje
No he podido seguir mis estudios	14.3%
He podido seguir mis estudios, pero en peores condiciones	35.7%
He podido seguir mis estudios sin cambios sustanciales	39.3%
He podido seguir mis estudios en mejores condiciones	10.7%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Cómo se puede observar en la gráfica 47, el 39.3% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo han podido seguir sus estudios sin cambios sustanciales, el 35.7% han podido seguir sus estudios, pero en peores condiciones, el 14.3% no han podido seguir sus estudios y el 10.7% han podido seguir sus estudios en mejores condiciones. En otras palabras, el estudio de los atletas de natación no ha sido afectado aun en tiempo de COVID-19.

Gráfico 48. ¿Hace sus actividades cotidianas como de costumbre?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

Tabla 49. ¿Hace sus actividades cotidianas como de costumbre?

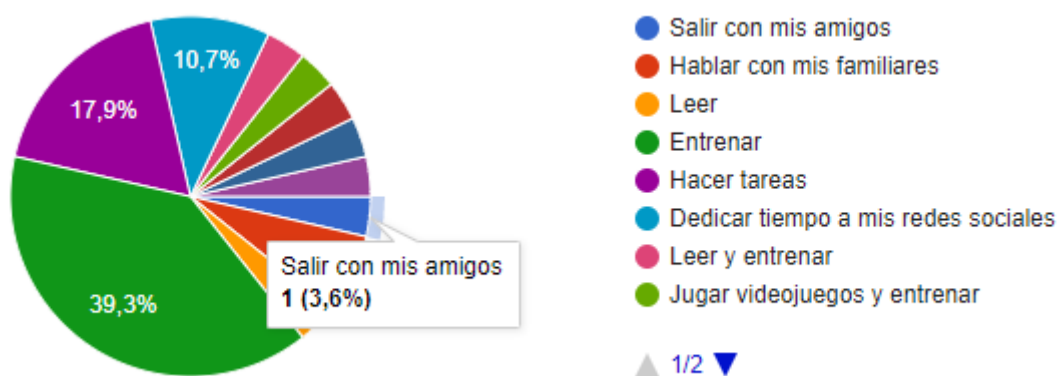
Indicadores	Porcentaje
Si hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	39.3%
No hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	21.4%
No hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	7.1%
No todos hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	3.6%
Quizás algunas veces hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	3.6%
A veces hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	3.6%
Si hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	3.6%
Si, a excepción de la vida nocturna hacen sus actividades cotidianas como de costumbre	3.6%
Algunas han cambiado y he incluido otras actividades cotidianas como de costumbre	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 48 el 39.3% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo si hacen sus actividades cotidianas como de costumbre, tanto el 21.4% como el 7.1% no hacen sus actividades cotidianas como de costumbre, el 3.6% no todos hacen sus actividades cotidianas

como de costumbre, el 3.6% quizás algunas veces hacen sus actividades cotidianas como de costumbre, el 3.6% a veces hacen sus actividades cotidianas como de costumbre, el 3.6 % si la verdad hacen sus actividades cotidianas como de costumbre, el 3.6 si, a excepción de la vida nocturna hacen sus actividades cotidianas como de costumbre y el 3.6% algunas han cambiado y he incluido otras actividades cotidianas como de costumbre. En otros términos, los atletas siguen realizando sus actividades cotidianas como de costumbre.

Gráfico 50. ¿Qué actividades realizó durante el confinamiento?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

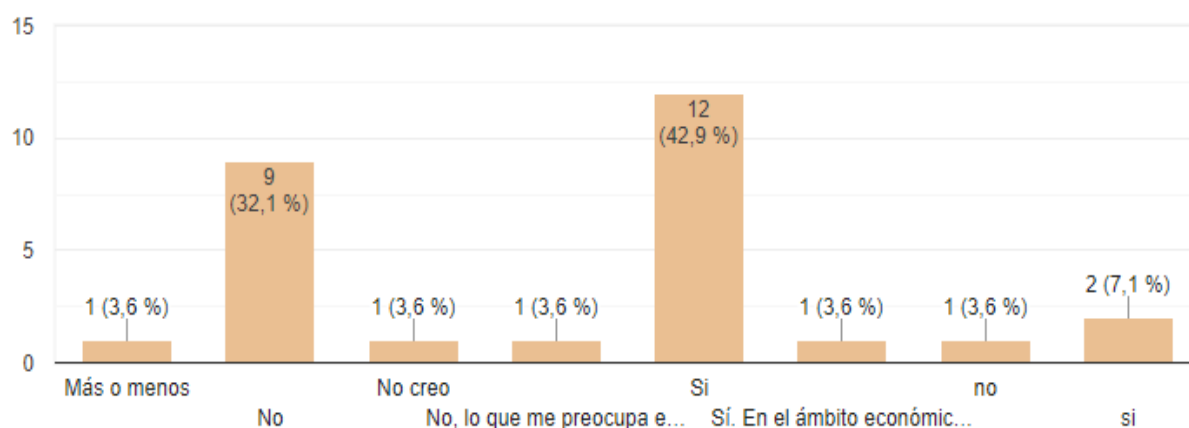
Tabla 50. ¿Qué actividades realizó durante el confinamiento?

Indicadores	Porcentaje
Salir con mis amigos	3.6%
Hablar con mis familiares	7.1%
Leer	3.6%
Entrenar	39.3%
Hacer tareas	17.9%
Dedicar tiempo a mis redes sociales	10.7%
Leer y entrenar	3.6%
Jugar videojuegos y entrenar	3.6%
Dedicarles más tiempo a mis estudios	3.6%
Hablar con familiares, leer, entrenar y beber mucho	3.6%
Todas las anteriores	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Según la gráfica 49 la actividad que más realizaron los atletas de natación del Club Arroyo Hondo durante el confinamiento fue entrenar con un 39.3%, el 17.9 realizó tareas, el 10.7% dedicó su tiempo en redes sociales, el 7.1% hablar con su familia, 3.6% salir con sus amigos, 3.6% leer, el 3.6% leer y entrenar, el 3.6% jugar videojuegos y entrenar, el 3.6% dedicar más tiempo a sus estudios, el 3.6% hablar con sus familiares, leer, entrenar y beber mucho y todas las anteriores con 3.6%. Dicho de otra manera, los atletas aún con tiempos de COVID-19 han podido entrenar.

Gráfico 50. ¿Le preocupa cómo terminará la pandemia?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

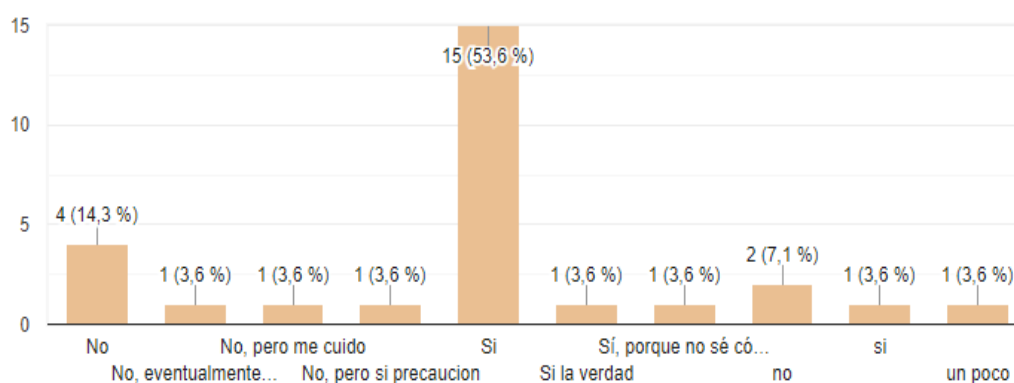
Tabla 51. ¿Le preocupa cómo terminará la pandemia?

Indicadores	Porcentaje
Si le preocupa cómo terminará la pandemia	42.9%
No le preocupa cómo terminará la pandemia	32.1%
No creo que me preocupa como terminará la pandemia	3.6%
No, lo que me preocupa es que existe	3.6%
Si, en el ámbito económico le preocupa cómo terminará	3.6%
No le preocupa cómo terminará la pandemia	3.6%
Si le preocupa cómo terminará la pandemia	7.1%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Cómo se muestra en la gráfica 50, el 42.9% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo si le preocupa cómo terminará la pandemia, el 32.1% no le preocupa cómo terminará la pandemia, el 3.6% más o menos le preocupa cómo terminará la pandemia, 3.6% no creo que me preocupa como terminará la pandemia, el 3.6% no, lo que me preocupa es que existe. El otro 3.6% si, en el ámbito económico le preocupa cómo terminará, 3.6% no le preocupa cómo terminará la pandemia y el 7.1% si le preocupa cómo terminará la pandemia. En otras palabras, los atletas de natación les preocupa cómo terminará la pandemia debido a que le puede perjudicar en todos sus ámbitos, ya sea escolar, económico, social y psicológico.

Gráfico 51. ¿Tienes temor a infectarse con el virus?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

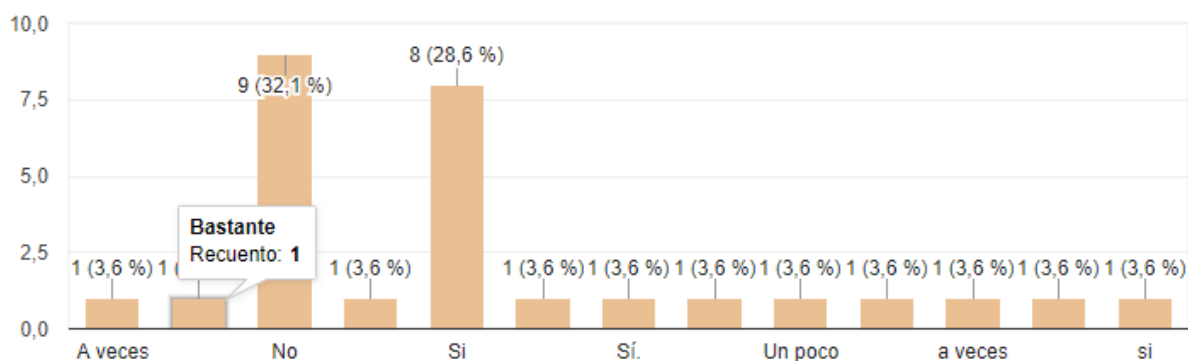
Tabla 52. ¿Tienes temor a infectarse con el virus?

Indicadores	Porcentaje
Si tiene temor a infectarse con el virus	53.6%
No tiene temor a infectarse con el virus	14.3%
No, eventualmente le tocara infectarse	3.6%
No, pero me cuido	3.6%
No, pero sí precaución	3.6%
Si la verdad tiene temor a infectarse con el virus	3.6%
Si, porque no sé cómo lo tomará mi sistema	7.1%
Tiene un poco de temor a infectarse con el virus	3.6%
Si tiene temor a infectarse con el virus	3.6%
No le tiene temor a infectarse con el virus	2.7%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 51 el 53.6% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, si tiene temor a infectarse con el virus, el 14.3% no tiene temor a infectarse con el virus, 3.6% no, eventualmente le tocara infectarse, 3.6% no, pero me cuido, 3.6% no, pero sí precaución, el 3.6% si la verdad tiene temor a infectarse con el virus, 3.6% si, porque no sé cómo lo tomará mi sistema, 3.6% tiene un poco de temor a infectarse con el virus, 3.6% si tiene temor a infectarse con el virus y el 2.7% no le tiene temor a infectarse con el virus. Dicho de otro modo, los atletas de natación tienen temor de infectarse con el virus, ya que, le puede perjudicar en su salud, en la natación, a su actividades escolares, como también a sus seres queridos.

Gráfico 52. ¿Actualmente le inquieta su situación económica?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

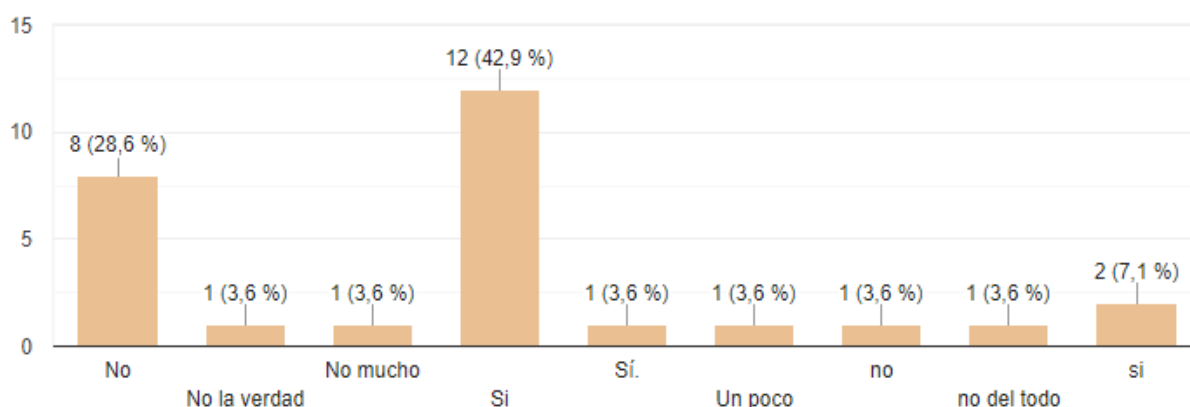
Tabla 53. ¿Actualmente le inquieta su situación económica?

Indicadores	Porcentaje
No le inquieta su situación económica	32.1%
Si le inquieta su situación económica	28.6%
A veces le inquieta su situación económica	3.6%
Un poco, le inquieta su situación económica	3.6%
No la verdad, le inquieta su situación económica	3.6%
Un poco, pero es algo que hay que sobrellevar	3.6%
A veces, le inquieta su situación económica	3.6%
Si, porque mi trabajo se ha visto muy afectado	3.6%
Si le inquieta su situación económica	3.6%
No le inquieta su situación económica	3.6%
Bastante, le inquieta su situación económica	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Cómo se puede observar en la gráfica 52, el 32.1% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, no le inquieta su situación económica, el 28.6% si le inquieta su situación económica, 3.6% a veces le inquieta su situación económica, el 3.6 un poco, le inquieta su situación económica, el 3.6% no la verdad, le inquieta su situación económica, el 3.6% un poco, pero es algo que hay que sobrellevar, 3.6% a veces, le inquieta su situación económica, 3.6% si, porque mi trabajo se ha visto muy afectado, el 3.6% si le inquieta su situación económica, 3.6% no le inquieta su situación económica y el 3.6% bastante, le inquieta su situación económica. En otro contexto, los atletas de natación no les preocupa su situación económica.

Gráfico 53. ¿Actualmente ha sido afectada su situación económica?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

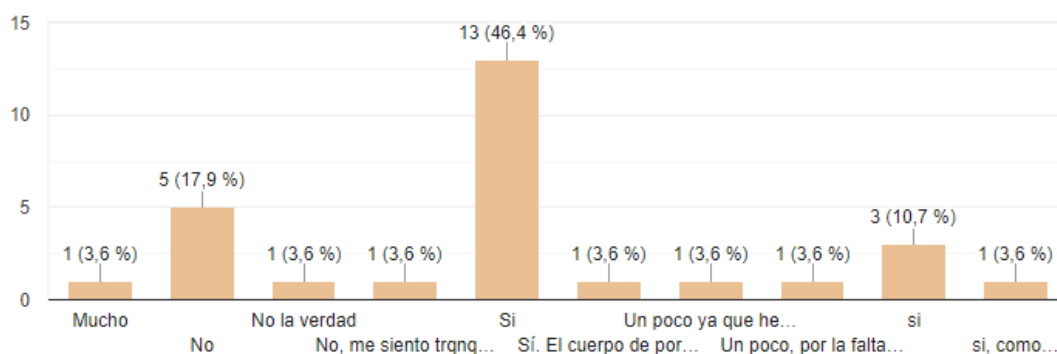
Tabla 54. ¿ Actualmente ha sido afectada su situación económica?

Indicadores	Porcentaje
Si, actualmente ha sido afectada su economía	42.9%
Actualmente no ha sido afectada su economía	28.6%
Si, actualmente ha sido afectada su economía	7.1%
No la verdad, ha sido afectada su economía	3.6%
Un poco ha sido afectada su economía actualmente	3.6%
Si, actualmente ha sido afectada su economía	3.6%
No mucho, ha sido afectada su económica actualmente	3.6%
No ha sido afectada su economía	3.6%
No del todo	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 53 el 42.9% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo si, actualmente ha sido afectada su economía, el 28.6% actualmente no ha sido afectada su economía, 7.1% si, actualmente ha sido afectada su economía, 3.6% no la verdad, ha sido afectada su economía, 3.6% un poco ha sido afectada su economía actualmente, 3.6% si, actualmente ha sido afectada su economía, 3.6% no mucho, ha sido afectada su económica actualmente, el 3.6% no ha sido afectada su economía y el 3.6% no del todo, actualmente ha sido afectada su economía. Dicho de otra forma, los atletas de natación debido al COVID-19 ha sido afectada su economía.

Gráfico 54. ¿Se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

Tabla 55. ¿ Actualmente ha sido afectada su situación económica?

Indicadores	Porcentaje
Si se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	46.4%
No, se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	17.9%
Si se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	10.7%
Un poco se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	3.6%
No la verdad se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	3.6%
Si, se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo el cuerpo de por si se va oxidando	3.6%
Un poco se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo por la falta de competencias	3.6%
Se sienten tranquilo por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	3.6%
Si, cómo país, no a nivel personal se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	3.6%
Se siente muy impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En la gráfica 54 el 46.4% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, si se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo, el 17.9% no, se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo, 10.7% si se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo, 3.6% un poco se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo, ya que he podido seguir entrenando, 3.6% no la verdad se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo, 3.6% si, se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo el cuerpo de por si se va oxidando, 3.6% un poco se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo por la falta de competencias, 3.6% se sienten tranquilo por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo, 3.6% si, cómo país, no a nivel personal se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo y el 3.6% se siente muy impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo. Es decir, los atletas de natación se sienten impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo, debido a que le perjudica, ya que no podrán asistir a competencias, ni podrán entrenar como es debido.

Gráfico 55. ¿Piensa usted que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

Tabla 56. ¿ Piensa usted que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19?

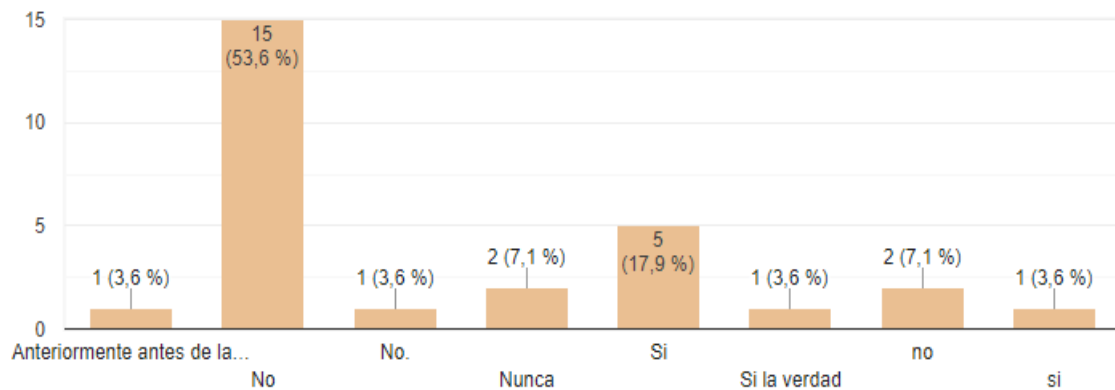
Indicadores	Porcentaje
No piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	35.7%
Si piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	32.1%
Si piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	7.1%
Más o menos piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
Más o menos piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
No piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
No si se quiere piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
No ya que he seguido como de costumbre, piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
No, todo es posible piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
No con más esfuerzo piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Cómo se muestra en el gráfico 55, el 35.7% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, no piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19, sin embargo, el 32.1% si piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19, el 7.1% también dice que si piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19, el 3.6% más o menos piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19, el otro 3.6% también más o menos piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19, el 3.6% no piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al

confinamiento provocado por el COVID-19, el 3.6% no si se quiere piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19, el 3.6% no ya que he seguido como de costumbre, piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19, el 3.6% no, todo es posible piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19 y el 3.6% no con más esfuerzo piensa que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19. En otros términos, los atletas de natación no les preocupa el recuperar su nivel deportivo, ya que para ellos será fácil de lograr.

Gráfico 56. ¿Pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

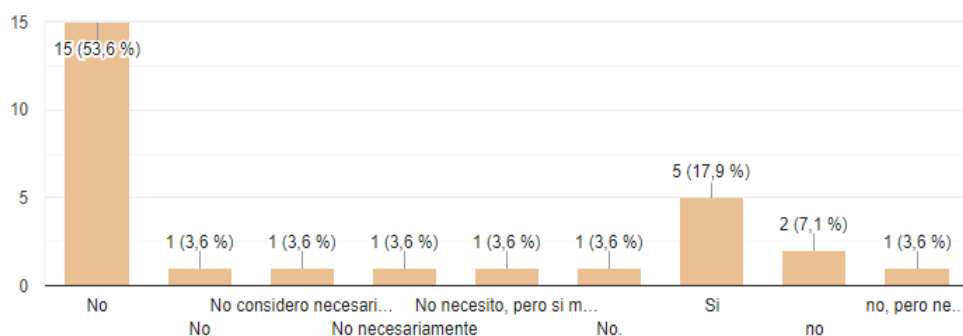
Tabla 57. ¿Pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19?

Indicadores	Porcentaje
No pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	53.6%
Si pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	17.9%
Nunca pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	7.1%
No pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	7.1%
No pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
Sí la verdad pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
Si pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
Anteriormente antes de la pandemia no pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

En el presente gráfico 56, el 53.6% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, no pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19, sin embargo, el 17.9% si pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19, el 7.1% nunca pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19, sin embargo, el 7.1% no pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19, 3.6% no pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19, sin embargo, el 3.6% sí la verdad pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19, el 3.6% si pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19, y el 3.6% anteriormente antes de la pandemia no pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19. En otras palabras, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no piensan en abandonar el deporte aún en tiempo de COVID-19.

Gráfico 57. ¿Actualmente necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

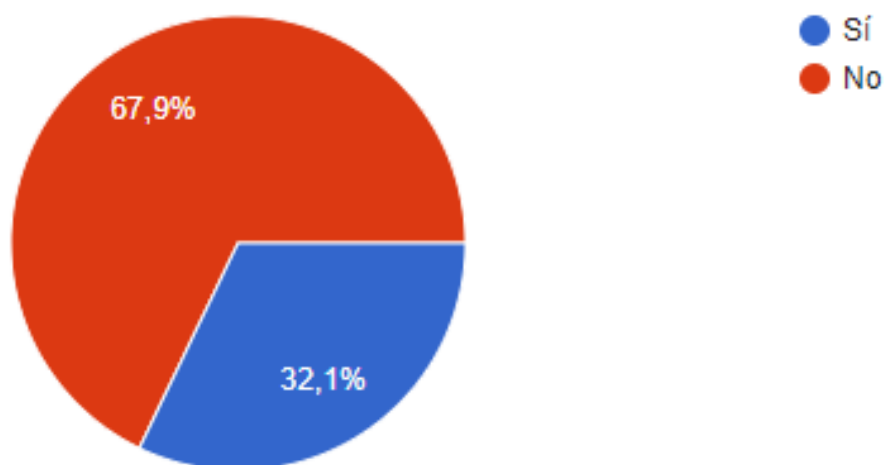
Tabla 58. ¿Actualmente necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva?

Indicadores	Porcentaje
No necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	53.6%
Si, actualmente necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	17.9%
No necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	7.1%
No necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	3.6%
No considero necesario, necesitar de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	3.6%
No necesariamente, necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	3.6%
No necesito, pero si me gustaría, necesitar de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	3.6%
No necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva	3.6%
No, pero necesita recuperar fuerzas en estos momentos para continuar su actividad deportiva	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Como se observa en el gráfico 57 el 53.6% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, actualmente, consideran que no necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, sin embargo, el 17.9% si, actualmente necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, sin embargo, 7.1% actualmente, no necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, 3.6% actualmente, no necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, sin embargo, 3.6% actualmente, no considero necesario, necesitar de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, el 3.6% actualmente, no necesariamente, necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, sin embargo, 3.6% actualmente, no necesito, pero si me gustaría, necesitar de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, el 3.6% actualmente no necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva y el 3.6% actualmente no, pero necesita recuperar fuerzas en estos momentos para continuar su actividad deportiva. Dicho de otro modo, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no consideran necesitar ayuda de profesionales de la salud mental.

Gráfico 58. Durante el confinamiento, ¿Has necesitado ayuda profesional de tipo psicológico?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

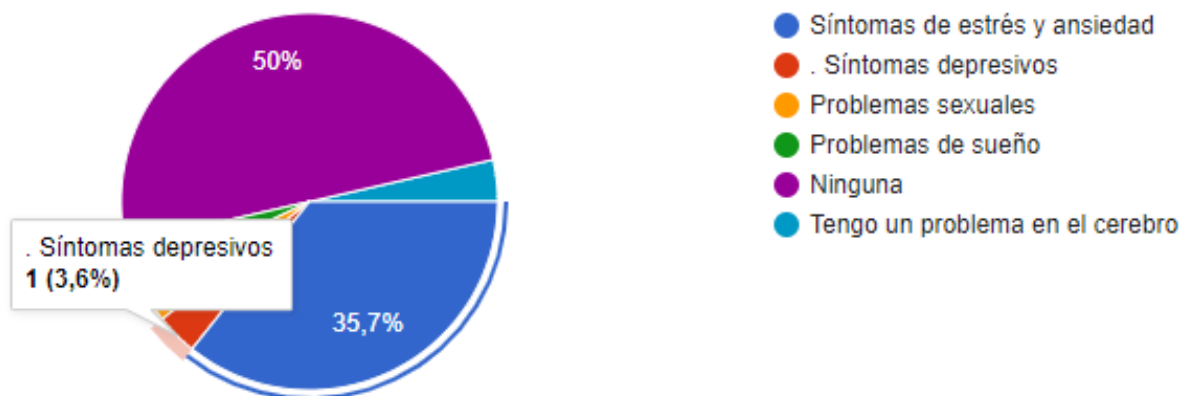
Tabla 59. Durante el confinamiento, ¿Has necesitado ayuda profesional de tipo psicológico?

Indicadores	Porcentaje
No	32.1%
Si	67.9%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Luego de observar los resultados de la gráfica 58, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo, durante el confinamiento valoran que han necesitado ayuda profesional de tipo psicológico, se puede evidenciar que el 67.9% NO han valorado necesitar ayuda profesional de tipo psicológico y el 32.1% SI han valorado necesitar ayuda profesional de tipo psicológico. Es decir, para la mayoría de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo no han valorado necesitar de una ayuda profesional de tipo psicológico durante el confinamiento.

Gráfico 59. Actualmente ¿Cuál es el problema o problemas para el/los que has necesitado ayuda psicológica?



Fuentes: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19.

Tabla 60. Actualmente ¿Cuál es el problema o problemas para el/los que has necesitado ayuda psicológica?

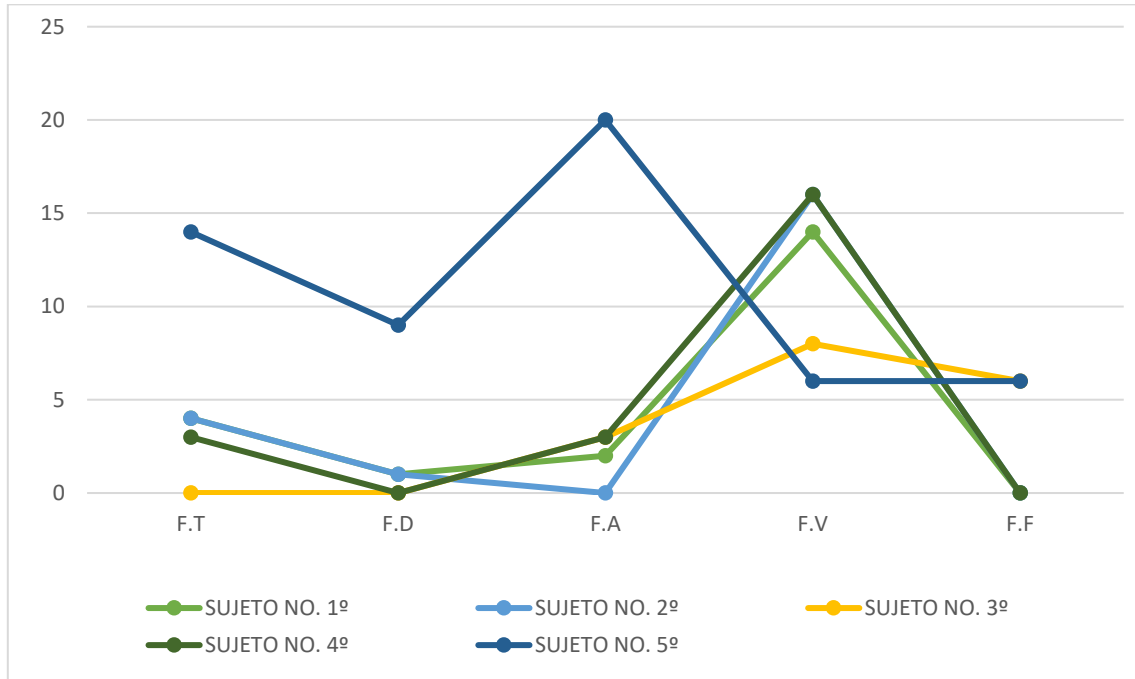
Indicadores	Porcentaje
Síntomas de estrés y ansiedad	32.1%
Síntomas depresivos	3.6%
Problemas sexuales	3.6%
Problemas de sueño	3.6%
Ninguna	50%
Tengo problema en el cerebro	3.6%
Total	100%

Fuente: Cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19

Luego de observar los resultados de la gráfica 59, los atletas de natación del Club Arroyo Hondo. ¿Cuál es el problema o problemas para el/los que han necesitado ayuda psicológica, actualmente? se puede evidenciar que los atletas valoran que el 50% ninguno ha necesitado ayuda psicológicamente actualmente, sin embargo, el 35.7% actualmente, ha necesitado ayuda psicológica de Síntomas de estrés y ansiedad, el 3.6% actualmente, ha necesitado ayuda psicológica de Síntomas depresivos, sin embargo, el 3.6% actualmente, ha necesitado ayuda psicología de Problemas sexuales, el 3.6% actualmente, ha necesitado ayuda psicológica de Problemas de sueño y el 3.6% actualmente ha necesitado ayuda psicológica, tiene un Problema en el cerebro. Dicho de otra modo, para los atletas de natación del Club Arroyo Hondo han valorado que no ha tenido ningún problema el cual necesite recurrir a un profesional de la salud mental.

III. PERFIL DE ESTADOS DE ÁNIMO (POMS)

Gráfico 60. Primero grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)



Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Tabla 61. Primero grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

CLASIFICACIÓN	FACTOR DE TENSIÓN	FACTOR DE DEPRESIÓN	FACTOR DE CÓLERA	FACTOR DE VIGOR	FACTOR DE FATIGADA
SUJETO NO.1	4	1	2	14	0
SUJETO NO.2	4	1	0	16	0
SUJETO NO. 3	0	0	3	8	6
SUJETO NO.4	3	0	3	16	0
SUJETO NO.5	14	9	20	6	6

Fuente: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

SUJETO NO.1

El resultado que presenta en la tensión es de 4%, en la depresión es 1%, en el cólera es de 2%, en la de vigor un 14% y por último en el de fatiga un 0%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.1 es el factor de vigor, por ende, es una persona alegre, animado y lleno de energía.

SUJETO NO.2

El resultado que presenta en la tensión es de 4%, en la depresión es 1%, en el cólera es de 0%, en la de vigor un 16% y por último en el de fatiga un 0%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.2 es el factor de vigor, por ende, es una persona alegre, animado y lleno de energía.

SUJETO NO.3

El resultado que presenta en la tensión es de 0%, en la depresión es 0%, en el cólera es de 3%, en la de vigor un 8% y por último en el de fatiga un 6%. Es decir, que el SUJETO NO.3 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

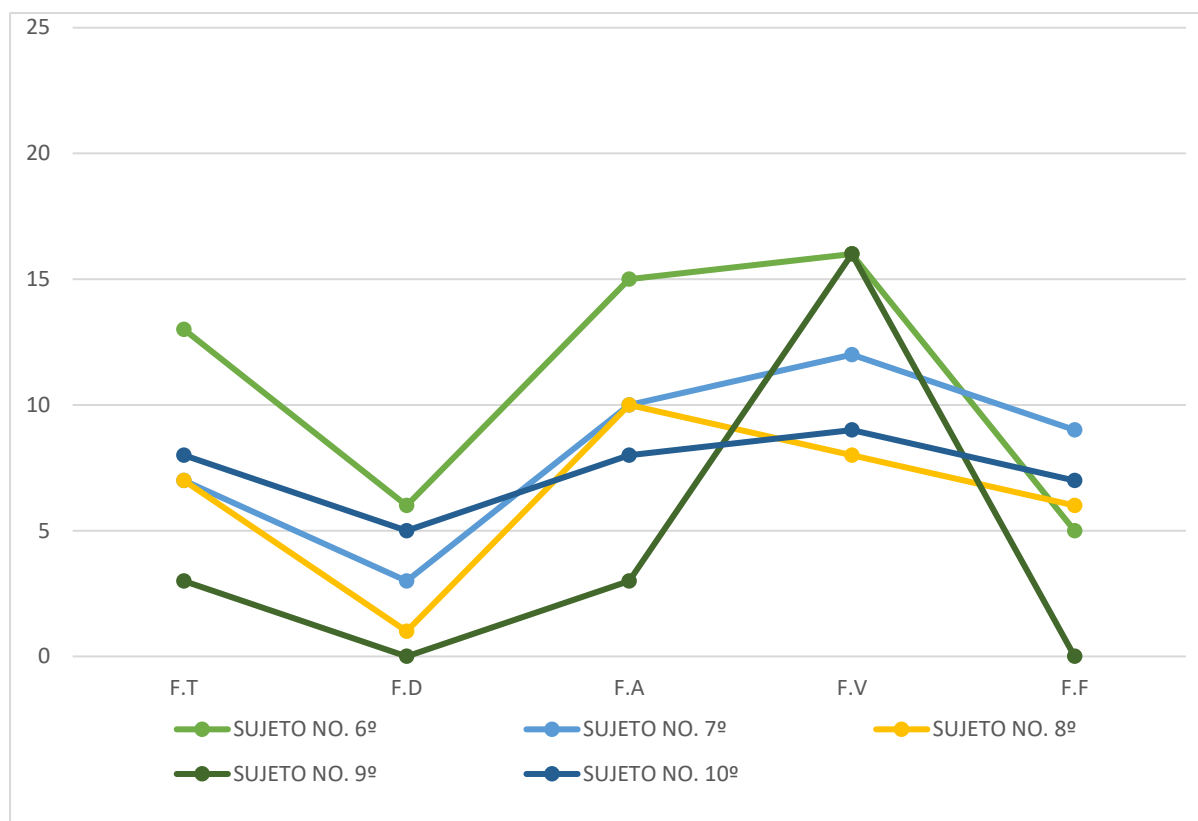
SUJETO NO.4

El resultado que presenta en la tensión es de 3%, en la depresión es 0%, en el cólera es de 3%, en la de vigor un 16% y por último en el de fatiga un 0%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.4 es el factor de vigor, por ende, es una persona alegre, animado y lleno de energía.

SUJETO NO.5

El resultado que presenta en la tensión es de 14%, en la depresión es 9%, en el cólera es de 20%, en la de vigor un 6% y por último en el de fatiga un 6%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.5 es el factor de cólera y tensión, por ende, es una persona que está molesto, irritable, amargado, ansioso, nervioso e inquieto.

Gráfico 61. Segundo grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)



Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Tabla 62. Segundo grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

CLASIFICACIÓN	FACTOR DE TENSIÓN	FACTOR DE DEPRESIÓN	FACTOR DE CÓLERA	FACTOR DE VIGOR	FACTOR DE FATIGADA
SUJETO NO.6	13	6	15	16	5
SUJETO NO.7	7	3	10	12	9
SUJETO NO. 8	7	1	10	8	6
SUJETO NO.9	3	0	3	16	0
SUJETO NO.10	8	5	8	9	7

Fuente: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

SUJETO NO.6

El resultado que presenta en la tensión es de 13%, en la depresión es 6%, en el cólera es de 15%, en la de vigor un 16% y por último en el de fatiga un 5%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.6 es el factor de vigor, cólera y tensión. por ende, es una persona alegre, animado, con algunos momentos de enfado, amargado, decepción, nerviosismo y ansiedad.

SUJETO NO.7

El resultado que presenta en la tensión es de 7%, en la depresión es 3%, en el cólera es de 10%, en la de vigor un 12% y por último en el de fatiga un 9%. Es decir, que el SUJETO NO.7 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

SUJETO NO.8

El resultado que presenta en la tensión es de 7%, en la depresión es 1%, en el cólera es de 10%, en la de vigor un 8% y por último en el de fatiga un 6%. Es decir, que el SUJETO NO.8 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

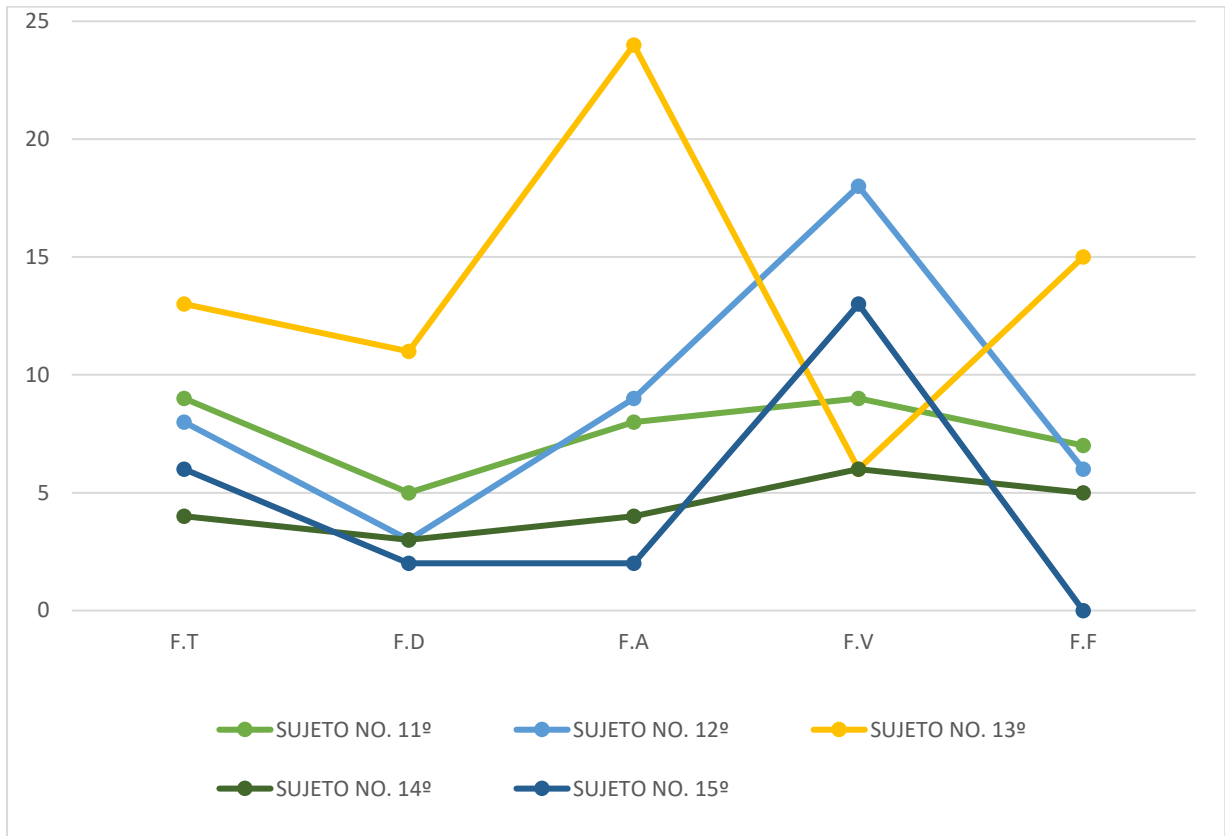
SUJETO NO.9

El resultado que presenta en la tensión es de 3%, en la depresión es 0%, en el cólera es de 3%, en la de vigor un 16% y por último en el de fatiga un 0%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.9 es el factor de vigor, por ende, es una persona alegre, animado y lleno de energía.

SUJETO NO.10

El resultado que presenta en la tensión es de 8%, en la depresión es 5%, en el cólera es de 8%, en la de vigor un 9% y por último en el de fatiga un 7%. Es decir, que el SUJETO NO.10 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

Gráfico 62. Tercer grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)



Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Tabla 63. Tercer grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

CLASIFICACIÓN	FACTOR DE TENSIÓN	FACTOR DE DEPRESIÓN	FACTOR DE CÓLERA	FACTOR DE VIGOR	FACTOR DE FATIGADA
SUJETO NO.11	9	5	8	9	7
SUJETO NO.12	8	3	9	18	6
SUJETO NO. 13	13	11	24	6	15
SUJETO NO.14	4	3	4	6	5
SUJETO NO.15	6	2	2	13	0

Fuente: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

SUJETO NO.11

El resultado que presenta en la tensión es de 9%, en la depresión es 5%, en el cólera es de 8%, en la de vigor un 9% y por último en el de fatiga un 7%. Es decir, que el SUJETO NO.11 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

SUJETO NO.12

El resultado que presenta en la tensión es de 8%, en la depresión es 3%, en el cólera es de 9%, en la de vigor un 18% y por último en el de fatiga un 6%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.12 es el factor de vigor, por ende, es una persona alegre, animado y lleno de energía.

SUJETO NO.13

El resultado que presenta en la tensión es de 13%, en la depresión es 11%, en el cólera es de 24%, en la de vigor un 6% y por último en el de fatiga un 15%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.13 es el factor de cólera, por ende, es una persona enojado, de mal genio, rencoroso, amargado, rebelde y decepcionado.

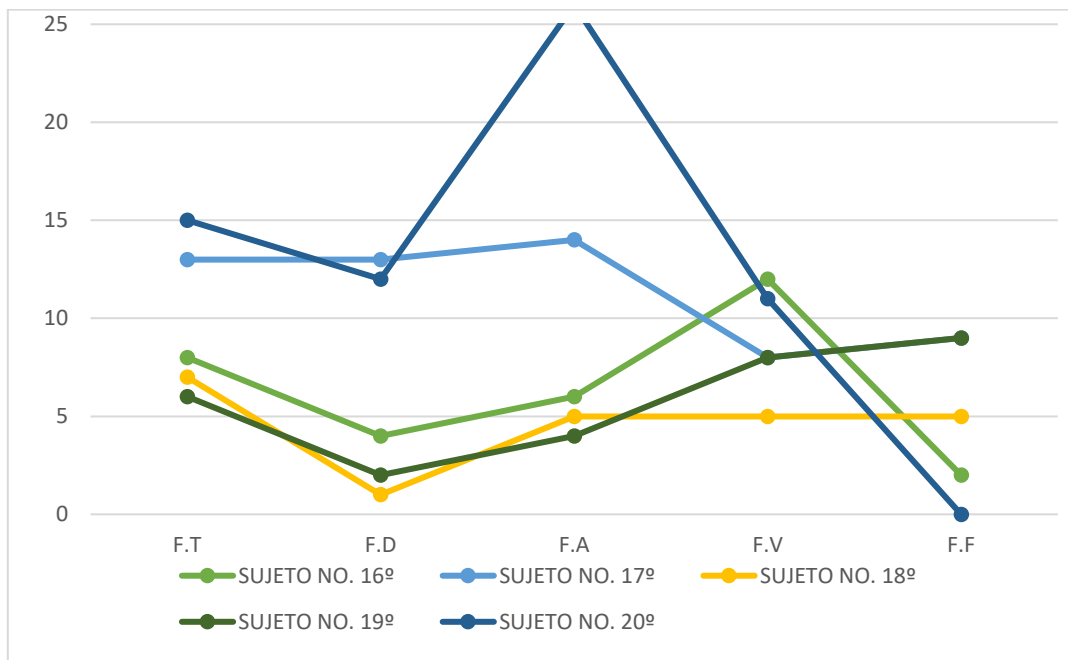
SUJETO NO.14

El resultado que presenta en la tensión es de 4%, en la depresión es 3%, en el cólera es de 4%, en la de vigor un 6% y por último en el de fatiga un 5%. Es decir, que el SUJETO NO.14 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

SUJETO NO.15

El resultado que presenta en la tensión es de 6%, en la depresión es 2%, en el cólera es de 2%, en la de vigor un 13% y por último en el de fatiga un 0%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.15 es el factor de vigor, por ende, es una persona alegre, animado y lleno de energía.

Gráfico 63. Cuarto grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)



Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Tabla 64. Cuarto grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

CLASIFICACIÓN	FACTOR DE TENSIÓN	FACTOR DE DEPRESIÓN	FACTOR DE CÓLERA	FACTOR DE VIGOR	FACTOR DE FATIGADA
SUJETO NO.16	8	4	6	12	2
SUJETO NO.17	13	13	14	8	9
SUJETO NO.18	7	1	5	5	5
SUJETO NO.19	6	2	4	8	9
SUJETO NO.20	15	12	26	11	15

Fuente: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

SUJETO NO.16

El resultado que presenta en la tensión es de 8%, en la depresión es 4%, en el cólera es de 6%, en la de vigor un 12% y por último en el de fatiga un 2%. Es decir, que el SUJETO NO.16 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

SUJETO NO.17

El resultado que presenta en la tensión es de 13%, en la depresión es 13%, en el cólera es de 14%, en la de vigor un 8% y por último en el de fatiga un 9%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.17 es el factor de tensión, depresión y cólera, por ende, es una persona intranquilo, agitado, nervioso, tenso, dolido, triste, abatido, aterrorizado, molesto, rencoroso, amargado, decepcionado e irritable.

SUJETO NO.18

El resultado que presenta en la tensión es de 7%, en la depresión es 1%, en el cólera es de 5%, en la de vigor un 5% y por último en el de fatiga un 5%. Es decir, que el SUJETO NO.18 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

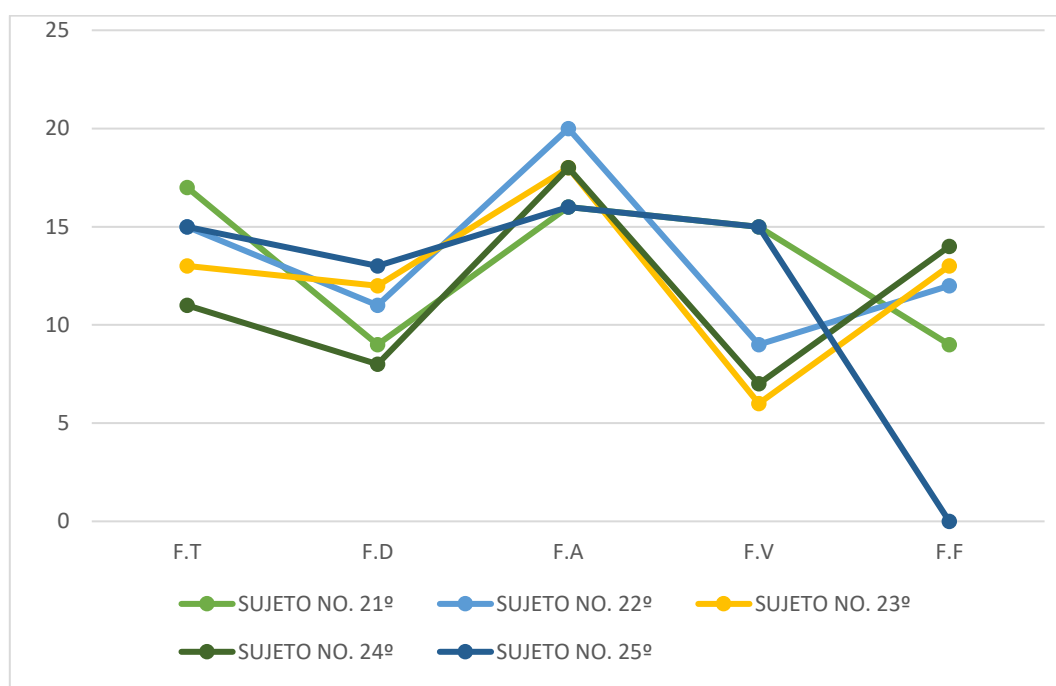
SUJETO NO.19

El resultado que presenta en la tensión es de 6%, en la depresión es 2%, en el cólera es de 4%, en la de vigor un 8% y por último en el de fatiga un 9%. Es decir, que el SUJETO NO.19 es una persona que se encuentra dentro del promedio.

SUJETO NO.20

El resultado que presenta en la tensión es de 15%, en la depresión es 12%, en el cólera es de 26%, en la de vigor un 11% y por último en el de fatiga un 15%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.20 es el factor de tensión, cólera y fatiga, por ende, es una persona intranquilo, nervioso, ansioso, molesto, irritable, decepcionado, agotado, sin fuerzas y cansado.

Gráfico 65. Quinto grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimos (POMS)



Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Tabla 65. Quinto grupo de 5 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

CLASIFICACIÓN	FACTOR DE TENSIÓN	FACTOR DE DEPRESIÓN	FACTOR DE CÓLERA	FACTOR DE VIGOR	FACTOR DE FATIGADA
SUJETO NO.21	17	9	16	15	9
SUJETO NO.22	15	11	20	9	12
SUJETO NO.23	13	12	18	6	13
SUJETO NO.24	11	8	18	7	14
SUJETO NO.25	15	13	16	15	13

Fuente: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

SUJETO NO.21

El resultado que presenta en la tensión es de 17%, en la depresión es 9%, en el cólera es de 16%, en la de vigor un 15% y por último en el de fatiga un 9%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.21 es el factor de tensión, cólera y vigor, por ende, es

una persona alegre, animado y lleno de energía, intranquilo, nervioso, ansioso, decepcionado, rencoroso y luchador.

SUJETO NO.22

El resultado que presenta en la tensión es de 15%, en la depresión es 11%, en el cólera es de 20%, en la de vigor un 9% y por último en el de fatiga un 12%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.22 fueron los factores de tensión y cólera, por ende, es una persona nervioso, intranquilo, nervioso, tenso, agitado, molesto, decepcionado, rebelde y rencoroso.

SUJETO NO.23

El resultado que presenta en la tensión es de 13%, en la depresión es 12%, en el cólera es de 18%, en la de vigor un 6% y por último en el de fatiga un 13%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.23 fueron los factores de tensión, cólera y fatiga, por ende, es una persona nervioso, intranquilo, nervioso, tenso, agitado, molesto, decepcionado, rebelde, rencoroso, fatigado, agotado, sin fuerzas y cansado.

SUJETO NO.24

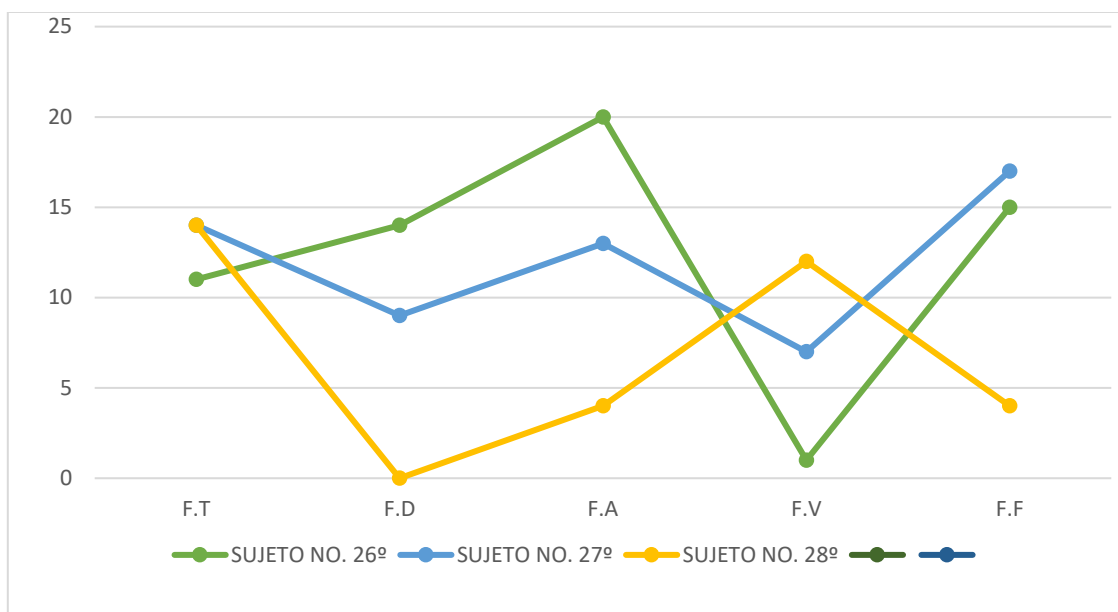
El resultado que presenta en la tensión es de 11%, en la depresión es 8%, en el cólera es de 18%, en la de vigor un 7% y por último en el de fatiga un 14%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.24 fueron los factores de cólera y fatiga, por ende, es una persona rebelde, que tiene momentos en el que se molesta, decepcionado, rencoroso, fatigado, agotado, sin fuerzas y cansado.

SUJETO NO.25

El resultado que presenta en la tensión es de 15%, en la depresión es 13%, en el cólera es de 16%, en la de vigor un 15% y por último en el de fatiga un 13%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.25 fueron los factores de tensión, depresión,

cólera, vigor y fatiga, por ende, es una persona nerviosa, intranquilo, nervioso, tenso, agitado, desanimado, torpe, abatido, inútil, molesto, decepcionado, rebelde, rencoroso, alerta, activo, fatigado, agotado, sin fuerzas y cansado.

Gráfico 66. Sexto grupo de 3 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)



Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Tabla 66. Sexto grupo de 3 sujetos que realizaron el Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

CLASIFICACIÓN	FACTOR DE TENSIÓN	FACTOR DE DEPRESIÓN	FACTOR DE CÓLERA	FACTOR DE VIGOR	FACTOR DE FATIGADA
SUJETO NO.26	11	14	20	1	15
SUJETO NO.27	14	9	13	7	17
SUJETO NO.28	14	0	4	12	4

Fuente: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

SUJETO NO.26

El resultado que presenta en la tensión es de 11%, en la depresión es 14%, en el cólera es de 20%, en la de vigor un 1% y por último en el de fatiga un 15%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.26 fueron los factores de depresión, cólera y fatiga, por

ende, es una persona torpe, desanimado, dolido, abatido, rencoroso, amargado, rebelde, decepcionado, agotado, sin fueras y exhausto.

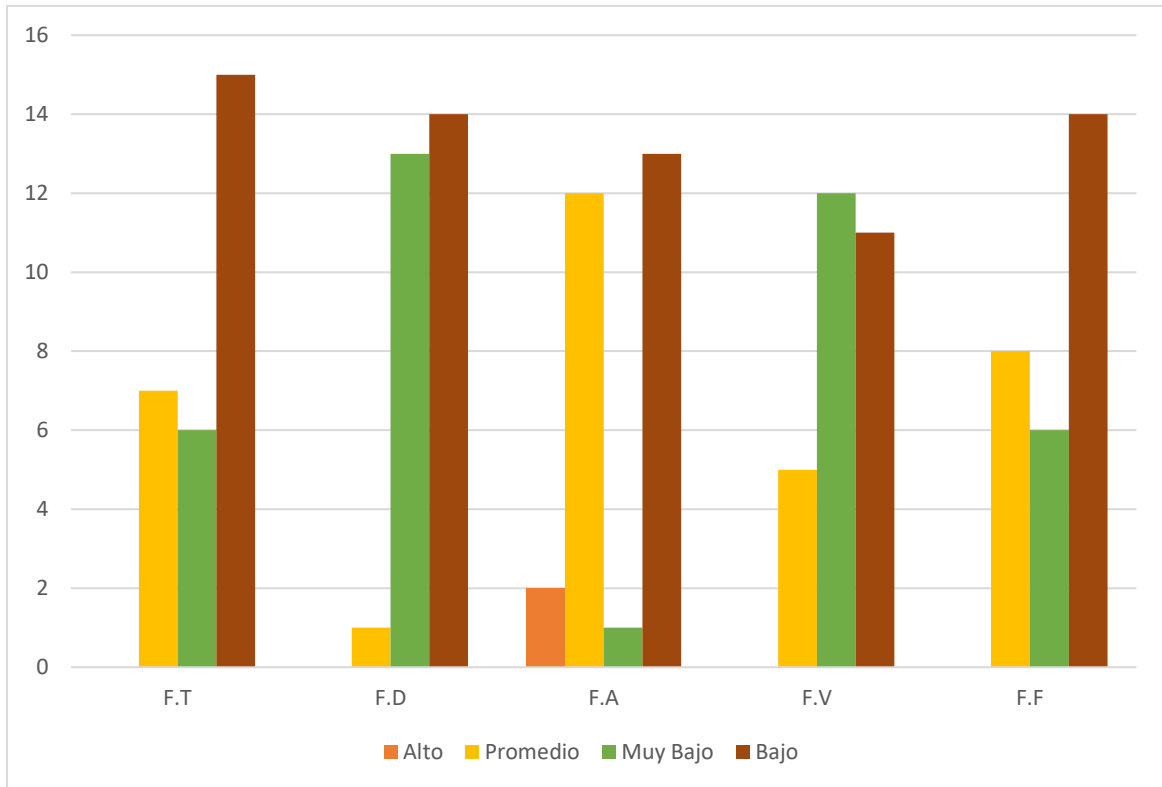
SUJETO NO.27

El resultado que presenta en la tensión es de 14%, en la depresión es 9%, en el cólera es de 13%, en la de vigor un 7% y por último en el de fatiga un 17%. Es decir, que los factores que más predominaron en el SUJETO NO.27 fueron los factores de tensión, cólera y fatiga, por ende, es una persona a punto de estallar, intranquilo, inquieto, molesto, rencoroso, resentido, de mal genio, agotado, fatigado y sin fuerzas.

SUJETO NO.28

El resultado que presenta en la tensión es de 14%, en la depresión es 0%, en el cólera es de 4%, en la de vigor un 12% y por último en el de fatiga un 4%. Es decir, que el factor que más predomina en el SUJETO NO.28 es el factor de tensión, por ende, es una persona nerviosa, ansiosa, intranquila, inquieta y a punto de estallar.

Gráfico 67. Resultados de los Perfiles de Estados de Ánimo (POMS) de los atletas de natación



Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Tabla 67. Resultado de los Perfiles de Estados de Ánimo (POMS) de los atletas de natación

CLASIFICACIÓN	TENSIÓN	DEPRESIÓN	COLERA	VIGOR	FATIGA
1°	4	1	2	14	0
2°	4	1	0	16	0
3°	0	0	3	8	6
4°	3	0	3	16	0
5°	14	9	20	6	6
6°	13	6	15	16	5
7°	7	3	10	12	9
8°	7	1	10	8	6
9°	3	0	3	16	0
10°	8	5	8	9	7
11°	9	5	8	9	7
12°	8	3	9	18	6
13°	13	11	24	6	15
14°	4	3	4	6	5
15°	6	2	2	13	0
16°	8	4	6	12	2
17°	13	13	14	8	9
18°	7	1	5	5	5
19°	6	2	4	8	9
20°	15	12	26	11	15
21°	17	9	16	15	9
22°	15	11	20	9	12
23°	13	12	18	6	13
24°	11	8	18	7	14
25°	15	13	16	15	13
26°	11	14	20	1	15
27°	14	9	13	7	17
28°	14	0	4	12	4

Fuentes: Perfil de Estados de Ánimo (POMS)

Como resultado del Perfil de Estados de Ánimos (POMS) se puede observar en el gráfico 67 que el 7% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo su estado de tensión está dentro del promedio, en cambio el 15% de los atletas su estado de tensión es bajo y el 6% de los atletas su estado de tensión músculo-esquelético es muy bajo.

Por otro lado, el 13% de los atletas de natación del Club de Arroyo Hondo tienen un estado ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal muy bajo. El 14% de los atletas de natación tiene un estado bajo de depresión a diferencia del 1% de la población que se encuentran dentro del promedio.

En el caso del estado de cólera y antipatía hacia los demás en los atletas de natación del Club Arroyo Hondo existe un 12% de los encuestados que se encuentran dentro del promedio y 2% de los atletas con un estado de cólera alto. Al contrario del 1% de los participantes que tienen un estado muy bajo de cólera y el 13% tiene un estado de cólera bajo.

En cuanto al vigor, ebullición y energía elevada de los atletas de natación del Club de Arroyo Hondo existe un 5% de los atletas que se encuentran dentro del promedio, un 11% con bajo estado de vigor, ebullición y energía elevada y un 12% con un estado muy bajo de vigor, ebullición y energía elevada.

Finalmente, el 8% de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo tienen un estado de fatiga dentro del promedio en comparación con el 14% de los atletas de natación que tienen un estado de fatiga bajo y el 6% de los atletas que tienen el estado de fatiga muy bajo.

Tabla 68. Correlación entre la actitud y los efectos psicológicos de los atletas de natación derivados del confinamiento del producto del COVID-19

		Actitud de los atletas de natación derivados del confinamiento o productos del COVID-19	Efectos psicológicos de los atletas de natación derivados del confinamiento producto del COVID-19
Actitud de los atletas de natación derivados del confinamiento productos del COVID-19	Correlación de Pearson	1	,118
	Sig. (bilateral)		,548
	N	28	28
Efectos psicológicos de los atletas de natación derivados del confinamiento producto del COVID-19	Correlación de Pearson	,118	1
	Sig. (bilateral)	,548	
	N	28	28

Fuentes: IBM SPSS Statistics 22

Como se puede observar existe una correlación positiva y directa entre la actitud y los efectos psicológicos de los atletas de natación derivados del confinamiento del producto del COVID-19. Este análisis se llevó a cabo mediante el método de Pearson el cual se trabajó con las variables actitud y los efectos psicológicos.

4.2 Integración de los Resultados

A continuación, se integrarán los resultados encontrados en los diferentes instrumentos y técnicas aplicadas que se han planteado en esta investigación.

Como población para esta investigación se seleccionó 30 atletas de natación del Club Arroyo Hondo y se determinaron 28 atletas de natación del Club Arroyo Hondo, Santo Domingo, con edades de 14 a 25 años. Los cuales fueron evaluados por las sustentantes de esta investigación en el periodo Agosto-Diciembre 2020.

Según los datos arrojados por el test de actitud ante el confinamiento por COVID-19, el cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19 y el Perfil de estados de ánimos (POMS).

Dentro de los datos demográficos que se utilizaron para este estudio se realizaron dos preguntas las cuales fueron el género y la edad de los encuestados. Se puede verificar que el mayor porcentaje de los encuestados fueron masculinos y la edad que más se destacó fueron las personas de 20 años.

Desde el punto de vista familiar se hace notar que los atletas están totalmente de acuerdo de hablar con su familia temas sobre COVID-19 como también platicar de otros tipos de temas. También resalta el número principal de personas que se encuentra en confinamiento en el hogar del atleta de natación, lo cual se puede verificar que es de 5 personas y 6 habitaciones.

En el área escolar se enfatizó que la parte mayoritaria de los atletas son universitarios y que en el área laboral de los atletas de natación resaltaron que la mayoría son desempleados y los pocos atletas que trabajan han estado trabajando desde su casa debido al confinamiento producto por el COVID-19.

Los resultados han esclarecido que los atletas de natación antes de la pandemia y actualmente tienen una excelente salud, que han podido seguir sus estudios sin cambios sustanciales, sus actividades cotidianas como de costumbre.

Ya adentrando al tema del COVID-19 los atletas de natación acentuaron que tienen temor de infectarse con el virus y le preocupa como terminará la pandemia. También se hizo notar que están totalmente de acuerdo en que hay que lavarse las manos, la información que obtienen sobre el COVID-19, de conocer los decretos de la salud Nacional, de saber

identificar los síntomas del COVID-19 y de cómo se transmite, de saber qué hacer en caso de enfermarse del COVID-19; de igual manera de cumplir la cuarentena.

El cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVID-19, informa que los atletas de natación antes de la pandemia y actualmente alguna vez han estado muy nerviosos, que se sienten siempre energéticos, calmados y tranquilos, mientras que el test de actitud ante el confinamiento por COVID-19 resalta que los atletas de natación están totalmente en desacuerdo al sentirse confundidos, indefensos, esperanzados, aislados, sin embargo, están totalmente de acuerdo en sentirse concentrados y cansados.

Por otro lado, los atletas no están ni de acuerdo, ni en desacuerdo al sentirse vulnerables, con miedo, molestos. En cambio, están de acuerdo en sentirse agobiados, motivados y en desacuerdo al sentirse con incertidumbre.

Para proseguir con las actitudes y efectos psicológicos que provocaron el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de natación el Perfil de estados de Ánimos (POMS) arrojó que los 28 atletas no se sienten nerviosos, agitados, tensos, inquietos, ansiosos, a punto de estallar, ni triste, infelices, solos, desdichados, deprimidos, desesperados, desamparados, sin fuerzas, cansados, fatigados, de lo contrario, se sienten alegres, activos, vigorosos, animados, alerta. En el caso del estado de cólera 2% de los atletas se sienten enfadados, enojados, decepcionados, resentidos, de mal genio e irritables..

El 50% de los atletas de natación arrojado por el test de actitud ante el confinamiento por COVID-19 comentan que no sienten que están de vacaciones, pero se han mantenido viendo las noticias, la televisión, platicando con sus amigos, teniendo una rutina, durmiendo y comiendo lo necesario.

En el ámbito económico existe un 32.1% de los atletas que no les inquieta su situación económica y un 42.9% que ha sido afectada su situación económica.

Por último, se destacó con el 39% que la actividad que más se realizó durante el confinamiento fue entrenar. No obstante, los atletas de natación se sienten impacientes por la situación del confinamiento en el deporte, pero a pesar de esto ellos refieren que actualmente no necesitan ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva, ni en ningún ámbito en su vida. Para los atletas de natación no será difícil recuperar su nivel deportivo, ni tampoco abandonar el deporte por el confinamiento provocado por el COVID-19.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Luego de un largo recorrido de recopilación de informaciones y datos para su posterior organización y análisis, acerca de la investigación de Actitudes y los efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de natación de 14-25 años, Club Arroyo Hondo, periodo Agosto-Diciembre 2020. Distrito Nacional, República Dominicana, se ha concluido con lo siguiente:

Se pudo analizar que las actitudes y efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de la muestra, demuestra que los atletas de natación han estado muy nerviosos, se sienten confundidos, indefensos, aislados y cansados.

Se pudo evaluar los efectos psicológicos en los atletas de natación del confinamiento producto del COVID-19, en la cual, los resultados arrojan que la parte mayoritaria de los atletas de natación refieren que no se sienten tensos, ansiosos, infelices, deprimidos, sin fuerzas, fatigados, ni alertados, mientras que la minoría de los atletas de natación indican sentirse enojados y decepcionados.

A esto se le agrega, que se pudo identificar las actitudes de los atletas de natación provocados por el confinamiento producto del COVID-19. Los resultados arrojan que el mayor porcentaje de los atletas no se sienten de vacaciones. A pesar de esto, los atletas manifiestan estar en conversación con sus amigos, en ver televisión y noticias, en tener una rutina, en comer y dormir lo necesario.

Por otro lado, existe una correlación perfecta en la relación entre las actitudes de los atletas y los efectos psicológicos derivados del confinamiento producto del COVID-19.

Por último, se diseñó un programa psicoeducativo en tiempos de COVID-19 con el objetivo de ayudar a que los atletas tengan herramientas mentales para mejorar su calidad de vida. Este se basa de 5 módulos donde cada sesión se realizará por semana, esta va dirigida a los atletas de natación del Club Arroyo Hondo con edades de 14 a 25 años.

5.2 Recomendaciones

Para finalizar, luego de evaluar a los atletas de natación, se plantean las siguientes recomendaciones:

A la institución Club Arroyo Hondo:

- a) Tener un área de psicología para que los atletas canalicen cualquier situación que se le presente ya sea de estrés, personal, entre otros.

A los entrenadores de los atletas:

- a) Enfocarse en enseñar de una manera positiva e interesante.
- b) Cambiar y adaptar la actividad a la temática, no al revés y clasificar la dificultad según la habilidad del sujeto. No se recomienda que inicien el juego lo antes posibles (a menos que se enfatice demasiado).
- c) Establecer expectativas realistas para cada menor en función de su edad y su repertorio previo.
- d) Realizar una breve y precisa explicación y demostración de acuerdo a la edad del sujeto en esta etapa inicial. En este sentido, conviene utilizar la imitación, no solo una guía, como herramienta de aprendizaje.
- e) Premiar la ejecución correcta, no es solo la efectividad del resultado, aunque algunas personas dicen: “Es tu deber hacerlo bien”.

A los padres de los atletas:

- a) Fomentar pláticas frecuentes con sus hijos, para saber cómo se sienten o si necesitan ayuda de un psicólogo.
- b) Ayudar a que sus hijos a tomar sus propias decisiones.
- c) Ser un modelo a seguir para el autocontrol de los niños.

A los atletas:

- a) Acudir a un psicólogo.
- b) Acostarse más temprano de lo que acostumbran para poder estar descansados.
- c) Buscar en YouTube, música relajante antes de acostarse.

Acerca de los resultados obtenidos de los instrumentos que se utilizaron en esta investigación se propuso un programa psicoeducativo para los atletas de natación del Club Arroyo Hondo donde se ofrece información sobre diferentes tipos de técnicas que pueden implementar en diferentes situaciones.

Este programa tiene como nombre: “*Programa psicoeducativo para atletas de natación en tiempos de COVID-19*”.

PROMAGRAMA PSICOEDUCATIVO PARA ATLETAS DE NATACIÓN EN TIEMPOS DE COVID-19

Autoras: Paola Cruz y Scarlet Mena. Estudiantes de la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña (UNPHU).

Destinatario: Atletas de natación del Club Arroyo Hondo con edades de 14 a 25 años.

Objetivo: Facilitar herramientas psicológicas que mejoren la calidad de vida de los atletas de natación del Club Arroyo Hondo en tiempos de COVID-19.

Contenido: 1) Construir una actitud mental positiva en tiempos de COVID-19. 2) Aprender técnicas de relajación, respiración y meditación para momentos de ansiedad o estrés. 3) Estrategias para tener un autocontrol en momentos de ira.

Proceso de realización: Se realizará 2 sesiones cada semana por 20 minutos.

Estructura: Se basa de cinco módulos El primer módulo se habla de la actitud mental positiva, esta se basa en tres actividades. Se iniciará con la actividad de centrarse en la solución, no en el problema, la segunda en los pensamientos positivos y por último en tener una actitud generosa.

El segundo módulo está la técnica de relajación, la cual consta de tres actividades. La primera se basa en la relación autógena, la segunda es jugar ajedrez o cualquier actividad extracurricular y por último el masaje.

En el tercer módulo está la técnica de respiración donde abarca tres actividades. La primera se basa en la respiración profunda, la segunda la respiración alterna y por último la respiración cuadrada.

El cuarto módulo se basa en técnicas de control de ira, la cual se enfoca en tres actividades. La primera trata en responder de forma asertiva, la segunda es la respiración diafragmática y por último stop.

El quinto módulo se trata de la técnica de meditación, esta se conforma de 3 actividades. La primera que se plantea son los ejercicios de yoga, la segunda es la relajación profunda guiada y por último la visualización guiada.

Módulo 1: Actitud Mental Positiva

Objetivo: Tiene como objetivo que los atletas del Club Arroyo Hondo tengan una actitud mental positiva ante emociones negativas que se le pueda presentar en tiempos de COVID-19.

Actividades para desarrollar una actitud mental positiva:

- *Centrarse en la solución, no en el problema:*
 - **Definir y formular el problema.**
 - **Generar alternativas de solución.**
 - **Escoger una solución.**
 - **Puesta en práctica y verificación.**
- *Pensamientos positivos:* El sujeto aprende a incorporar a combinar las palabras cognitivas como "me siento en casa conmigo mismo", "estoy tranquilo", "toda irá bien". Estos pensamientos positivos iban acompañados de la conciencia de la respiración.
- *Sé generoso:* Muchas veces, los sentimientos negativos son causados por enfocarse en los aspectos negativos percibidos de su vida. Puedes instantáneamente cambiar esta sensación siendo generoso con los demás.

Beneficios de tener una actitud mental positiva:

- Ser más felices.
- Ayuda a conseguir las metas que nos propongamos.
- Ayuda a los demás a sentirse más motivados.

Módulo 2: Técnicas de relajación

Objetivo: facilitar herramientas para afrontar situaciones diarias que pueden generarles preocupación, miedo y una emoción negativa a los atletas de natación.

Actividades para emplear la técnica de relajación:

- *Relajación autógena:* diarias que pueden generarle preocupación, excesivo miedo y una emocionalidad negativa.
- *Jugar ajedrez:* una forma de relajarse y concentrarse, si hablamos de aumentar la atención, el ajedrez es perfecto para esta actividad. Este juego requiere concentración para analizar cada situación que aparece en el tablero en 20 minutos, toma la decisión correcta y presidir las acciones del oponente.
- *Masaje:* realización de maniobras superficiales en las que la intensidad de la presión es suave y el ritmo lento y reiterativo, de manera que, al recibir un contacto repetido y constante, se pierde la sensación de dolor y los músculos se relajan.

Beneficios de hacer una técnica de relajación:

- Mejora la concentración y el estado de ánimo
- Mejora la calidad del sueño
- Disminución de la fatiga
- Disminución de la ira y la frustración

Módulo 3: Técnicas de respiración

Objetivo: facilitar herramientas para afrontar situaciones diarias que pueden generarles preocupación, miedo y una emoción negativa a los atletas de natación.

Actividades para afrontar situaciones de tensión, ansiedad y estrés:

- *La respiración profunda:* esta es de las mejores forma de reducir el estrés físico. Esto se debe a que cuando respiras profundamente, tu cuerpo envía mensajes a tu cerebro para que se calme y se relaje. Luego, el cerebro envía esta información al cuerpo. Cuando sienta mucho estrés, estos factores, como el aumento de la frecuencia cardíaca, la falta de aire y la presión arterial alta, disminuirán a medida que respira profundamente para relajarse.
- *Respiración alterna:* implica inhalar aire alternativamente a través de nuestras fosas nasales. Su realización nos permite entrar en un estado de paz mediante un proceso muy sencillo. Para mantener el estado de juego, mantenga una posición de meditación (siéntese con las piernas cruzadas) y tape una fosa nasal con el pulgar mientras inhala

aire profundamente. Para liberar el aire, coloque el pulgar en la fosa nasal opuesta y libere el aire. Repita los pasos anteriores.

- *Respiración cuadrada:* implica cerrar los ojos para ponerse en una posición cómoda y seguir los pasos a continuación: respire por la nariz cuando cuente mentalmente durante 3 segundos. Mantengan el aire en los pulmones durante 3 segundos. Respiré durante 3 segundos de conteo mental y vacié sus pulmones durante 3 segundos.

Beneficios de hacer una técnica de respiración:

- Mejora la concentración y el estado de ánimo.
- Mejora la calidad del sueño.
- Brinda mayor fuerza a los pulmones.
- Disminución del estrés y ansiedad.

Módulo 4: Técnicas de control de ira

Objetivo: reducir los sentimientos negativos que se pueda presentar en la vida de los atletas de natación.

Actividades para trabajar con el control de ira:

- *Responde en forma asertiva:* para esto observa y mira fijamente los ojos de los demás, sostiene la mirada y respira profundamente.
- *La respiración diafragmática:* el primer en esta técnica en una posición cómoda mientras coloca una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Cuando tus manos estén en esta posición, debes inhalar aire por la nariz y concentrarte en observar cómo tus manos sobre tu abdomen siguen tu respiración. Mantenga esta posición, inhale aire por la nariz y manténgalo así durante 4 segundos, y luego expúlsenlo lentamente por la boca durante unos 8 segundos.
- *STOP:*
 - **S – Stop (Detenerse)** > No actuar, frenar todo impulso.
 - **T – Think (Pensar)** > Reflexionar sobre la base del impulso
 - **O – Observar** > Elévate por sobre lo que sientes y mira la situación desde la perspectiva del otro, además de la tuya. ¿Qué información nueva puedes recoger?
 - **P – Proceder** > Actuar haciendo pasado por los tres pasos anteriores te permitirá haber sido más consciente de lo que vas a accionar, y posiblemente habrás bajado varios cambios antes de sobre reaccionar.

Beneficios de hacer una técnica de control de ira:

- Prevenir problemas psicológicos y sociales.
- Comunica tus necesidades.

Módulo 5: Técnicas de meditación

Objetivo: disminuir la tensión que ha provocado el confinamiento producto del COVID-19 en atletas de natación.

Actividades que sirven para la meditación:

- *Yoga:* sirve como antesala al proceso de relajar la mente.
- *Relajación profunda guiada (relajación tipo Schultz):* el sujeto recibió 20 minutos de instrucciones de relajación y luego tomaron un descanso profundo durante 20 minutos. Aprender esta técnica cuando tú cuerpo está en diferentes posiciones: estirar, sentarme y estar de pie.
- *Visualización guiada:* Se basa en la realización de una respiración profunda y la respiración regular, mientras que el terapeuta o grabación indica el tipo de pensamiento o imagen que el individuo debe imaginar. Por lo general, se trata de poner a persona en un estado mental agradable, que le permita ver sus metas y lograrlas vívidamente.

Beneficios de hacer una técnica de meditación:

- Fomentar la salud mental y emocional
- Mejora la calidad del sueño
- Controla el dolor
- Reducir la ansiedad y depresión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, C. (2020). Efectos psicológicos del coronavirus en los deportistas: rabia, tristeza, incertidumbre. Ceuta Deportiva, Diario Digital Deportiva., 1-1.
- Allport, G. (1935). Attitudes. En C. Murchison (Ed.), *Handbook of Social Psychology* (pp. 798-884). Worcester, MA: Clark University Press.
- Alonso, C., Boixadós, M. y Cruz, J. (1995). Asesoramiento a entrenadores de baloncesto: efectos en la motivación deportiva de los jugadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, pp. 135-146.
- Ausín, B., González, C., Castellanos, M., Gómez, A., Saiz, J. y Ugidos, C. (2020). Estudio del impacto psicológico derivado del COVID-19 en la población española (PSI-COVID.19) (tesis de doctoral). Universidad Complutense de Madrid y Grupo 5.
- Balluerka, N. (2020). Las consecuencias psicológicas del Covid-19 y el confinamiento. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.
- Barrios, R. (octubre de 2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación (I). *Efdeportes.com*. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd113/los-estados-de-animo-en-el-deporte.htm>
- Bäuml, J., Froböse, T., Kraemer, S., Rentrop, M. y Pitschel-Walz, G. (2006). Psychoeducation: A basic psychotherapeutic intervention for patients with schizophrenia and their families. *Schizophrenia Bulletin*, 32(1), 1-9. doi: 10.1093/schbul/sbl017.
- Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por Covid-19. *Revista "INFAD" de psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology"*, 1-12.
- Colom, F. (2011). Psicoeducación, el litio de las psicoterapias. Algunas consideraciones sobre su eficacia y su implementación en la práctica diaria. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 40, 147-165.

- AFP Agencias (31 de marzo 2020). Coronavirus. Los deportistas se enfrentan a una dura prueba mental. (2020). *Medio Tiempo, Multimedia*. Recuperado de <https://www.mediotiempo.com/mas-deportes/como-afecta-el-coronavirus-a-los-deportistas>
- Cruz, J. (1994). El asesoramiento psicológico a entrenadores: experiencia en baloncesto de iniciación. *Apuntes. Educación Física Esports*, 35, pp. 5-14.
- De Conceptos. (2 de enero 2020). Concepto de Atleta. *DeConceptos.com*. Recuperado en <https://deconceptos.com/ciencias-sociales/atleta>
- Díaz, M. (2020). Orientaciones psicológicas para la resiliencia en deportistas ante la COVID-19. Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo. Recuperado de <file:///C:/Users/Scarlet%20Mena/Downloads/covid%2019%20y%20deporte.pdf>
- Drehs, W. (2020). Michael Phelps: 'This is the most overwhelmed I've ever felt'. ESPN, 1-3. Recuperado de https://www.espn.com/olympics/story/_/id/29186389/michael-phelps-most-overwhelmed-ever-felt
- Edufitmix. (2019). Beneficios de la natación. Salud deporte. Recuperado de <https://www.saludmasdeporte.com/natacion-beneficios/>
- Efe. (2020). Los efectos psicológicos que podría tener el coronavirus en los deportistas. Marca Claro. Recuperado de <https://co.marca.com/claro/trending/2020/04/16/5e987bf4ca4741bd688b458f.html>
- Erconvaldo, A., Delgado, L., Mena, C., Rafael, A., Torres, L., Santacruz, C. y Díaz, S. (2020). Intervención psicoterapéutica breve en estudiantes caribeños de Medicina con reacciones psicológicas por impacto ante la COVID-19. *Revista Médica de Santiago de Cuba, MEDISAN.*, 1-10. Recuperado de edisan.sld.cu/index.php/san/article/view/3220/pdf
- Fallon, R. y Pederson, J. (1992). A family management in the prevention of exacerbation of schizophrenia: a controlled study. *New England Journal of Medicine*, 306, 1437-1440.

- Fishbein, M. (1975.). *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley.
- Friedrich, E. (2020). El uso del tiempo durante el COVID-19 en República Dominicana. Recuperado de <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/fescaribe/16470.pdf>
- Godoy, E. (2020). Psicoeducación en la salud mental: una herramienta para pacientes y familiares. *Revista Médica Clínica Las Condes.*, 170-171. Recuperado de <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2020.01.005>
- Goleman, D. (1996). *La inteligencia emocional*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.
- Guillén, C. (1999.). *Psicología del Trabajo para Relaciones Laborales*. Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana de España
- Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca.
- Hernández, A. (2006). I-Natación. Obtenido de Los estilos de natación.: <http://www.i-natacion.com/>
- Hernández, A. (2006). Intensidad y objetivos del entrenamiento. *I-Natación.*, 1-1. Recuperado de <http://www.i-natacion.com/articulos/entrenamiento/intensidad.html>
- Jaenes, J. (2020). El impacto emocional por COVID-19 en deportista de competición I.A.D.-CAMD. Centro Andaluz de Medicina del Deporte (CAMD). Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Jose_Jaenes_Sanchez/publication/341979632_El_impacto_emocional_por_COVID_10_en_deportistas_de_competicion/links/5edbd0ff299bf1c67d4abc6d/El-impacto-emocional-por-COVID-10-en-deportistas-de-competicion.pdf?origin=publication_detail
- Krech, D. (1948.). *Theory and problems of social psychology*. New York: New York: McGraw-Hill.
- Krech, D. (1962). *Individual in Society: A textbook of Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.: Trad. cast.: *El individuo en Sociedad: Manual de Psicología Social*. Madrid: Biblioteca Nueva.

- Krech, K. (2003). Pensaron que la actitud es un sistema de evaluaciones positivas o negativas; sentimientos, emociones y tendencias de acciones favorables o disposición positiva hacia algo. *Omnia*, 79-82.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Coping and adaptation. En W. Gentry (Dir.), *Handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). Guildford Press.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (1997). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. México: Siglo Veintiuno.
- López, E., Eng, E., Randall, E. y Robinson, N. (2005). Quality-of-life concerns of African American breast cancer survivors within rural North Carolina: blending the techniques of photovoice and grounded theory. *Qual Health Res*, 15(1), 99-115.
- Martin, G. y Hrycaiko, D. (1983). Effective behavioral coaching: what is it all about? *Journal of Sport Psychology*, 5, 8-20. Traducción en J. Cruz y J. Riera: *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. (pp. 100-117). Barcelona: Martínez Roca.
- McGregor, D. (1985). *The Human Side of Enterprise*. USA: Mc Graw Hill. 33-57.
- McNair, D., Lorr, M. y Droppleman, L. (1993). Perfil de estados de Ánimos (POMS). Recuperado de <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgxwKjTNZfTSHFvDWWTrNLKILmVbX?projector=1&messagePartId=0.2>
- Medina, D. (2020). El COVID-19 en República Dominicana: sus implicaciones psicosociales. *Observatorio Político Dominicano (OPD-FUNGLODE)*, 18-22-23-40-45. Recuperado de <https://issuu.com/opd-funglode/docs/el-covid-19-y-sus-implicaciones-psicosociales>
- Mejía, T. (2020). Frustración y depresión, consecuencias emocionales del Covid-19 en los deportistas. Honduras. *Diario Deportivo MÁS*. Recuperado de <https://www.diariomas.hn/2020/04/21/frustracion-y-depresion-consecuencias-emocionales-del-covid-19-en-los-deportistas/>
- Moreno, A. y Vigoya, D. (2005). Estandarización del tead-r (test estados de ánimo para deportistas de rendimiento) en una muestra de deportistas de rendimiento de Bogotá D.C., en las etapas de entrenamiento deportivo general y competitiva. *Cuadernos de*

Psicología del Deporte, 5(1-2), 1578-8423. Recuperado de <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgxwKjTNZfTSHFvDWWTrNLKILmVbX?projector=1&messagePartId=0.1>

Moreno, N. y Cuevas, J. (2017). Psicoeducación: intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería Universitaria*, 209-210.

Lasa, N., Benito, J., Hidalgo, D., Gorostiaga, A., Espada, P., Padilla, J. y Santed, M. (2020). Las consecuencias psicológicas del Covid-19 y el confinamiento. España: Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua.

Organización Mundial de la Salud (2020). Coronavirus. Recuperado de <https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus>

Organización Mundial de la Salud (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

Pedraza, L., Molerio, O., Álvarez, R., Hernández, Y. y Rodríguez, Y. (2012). Prevención y tratamiento del tabaquismo desde un enfoque psicológico. *Psicogente*, 15(28), 445-461.

Martín, P. y Milán, M. (2020). Los efectos del confinamiento en los deportistas élite. *The Conversation*, 1-1.

Ramírez, E. (2002). Las cualidades psicológicas de los atletas con éxito. *Natación Venezuela* 1968 por Roberto Muñoz., 1-2.

Rascón, M., Díaz, R., López, J. y Reyes, C. (1997). La necesidad de dar atención a los familiares responsables del cuidado de pacientes esquizofrénicos. *Salud Mental*, 55-64.

Real Academia Española. (2020). Actitud. *Diccionario de la lengua española* [versión electrónica]. Madrid: RAE, <https://dle.rae.es/actitud?m=form>

Real Academia Española. (2020). Confinamiento. *Diccionario de la lengua española* [versión electrónica]. Madrid: RAE, <https://dle.rae.es/confinamiento>

- Real Academia Española. (2020). Efectos. *Diccionario de la lengua española*. [versión electrónica]. Madrid: RAE, <https://dle.rae.es/efecto?m=form>
- Reverso Diccionario. (2020). Efectos psicológicos. *ReversoDiccionario.com* [versión electrónica]. Francia: Rerverso-Softissimo, <https://diccionario.reverso.net/espanol-definiciones/efectos+psicol%C3%B3gicos>
- Rodríguez, P., Pino, D. y Alvaredo, B. (2011). De lo psicológico a lo fisiológico en la relación entre emociones y salud. *Revista PsicologíaCientífica.com*. Recuperado de: <http://www.psicologiacientifica.com/relacion-emociones-y-salud>
- Ros, S. (2015). Teoría del entrenamiento. *CEIS Guadalajara.*, 93-103. Recuperado de http://ceis.antun.net/docus/pdfsonline/m5/M5_Acondicionamiento_v6_03_entrenamiento/M5-Acondicionamiento-v6-03-entrenamiento.pdf
- Sandín B., Valiente R., Escalera J. y Chorot, P. (2020, 22 de enero). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en la población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. Recuperado de <file:///C:/Users/edeoleo/Downloads/Sandnetal.2020.COVID-19RPPC.pdf>
- Selye, H. (1936). Thymus and adrenals in the response of the organism to injuries and intoxication. *British Journal of Experimental Pathology*, 17, 234-248
- Smith, R., Smoll, F. y Curtis, B. (1979). Coach effectiveness training: a cognitive-behavioral approach to enhancing relationship skills in youth sports coaches. *Journal of Sport Psychology*, 1, 59-75. Traducción en J. Cruz y J. Riera (eds.): *Psicología del deporte: aplicaciones y perspectivas*. (pp. 118-139). Barcelona: Martínez Roca.
- Smoll, F. y Smith, R. (2006). Enhancing coach-athlete relationships: Cognitive-behavioral principles and procedures. En J. Dosil (Ed.): *The Sport Psychologist's Handbook* (pp. 19-37). Reino Unido: John Wiley & Sons.
- Smoll, F. y Smith, R. (2002). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*. Dubuque, IA: Kendal Hunt.
- Thurstone, L. (1946.). Comment. *American Journal of Sociology*, 258.

Urbaneja, J., Julião, R., Mendes, R., Dorado, V. y Torbido, E. (2020). Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. *Retos*, 39, 743-749. Recuperado de https://mail-attachment.googleusercontent.com/attachment/u/0/?ui=2&ik=6210248207&attid=0.2&permmsgid=msg-f:1680300426615184681&th=1751a055dc55dd29&view=att&disp=inline&realattid=f_kg32gdoh1&saddbat=ANGjdJ_KXSZxb3kWY8IsvlUayAKR6IdF19_yXVGz6NEJrqY_t1az6jjhVFhTyK15MUgL8dX8SZ738_wY-q1W6zl2STlv8c1JHF_GV1uVqh7OgbVnmY5GmgAeA_n2X5YOEw076r5SuvuqDPpCI3tJM4r2UUKrqoqedQfWGhdQIh9RntwEyWtKQgF1eBGuKgbJD_Dq8WvWDerc az02PXrdLAlxTZZKdiUpqNfTmLeXAYjrkp-rralegrYMfa-LOcBa-pjasby8cS_d_4vFSjnKVWyl2MZ-ru_VBktOncMGfCKQ_aLaaIwryDVuG1k_DmCN0nq8IJ_41elG1CU25Hkd9-W3DVxqw-qVYmtB3YmKJSIOkL54UpmI5ZyvfJtx7A6yOaGzBV9ZHxz7RCqz8ga1PvLPpCs93Bn33Wfas_rCSvnTrgC3u1kB-0Ddj55byii6hjVUdJG4bUVUnK1bAxBf32f9SUJuzbCoaasfZI8nVBZAP_Vb3FgcplETqZf6mXPq499_49dxCQcJeqU1M3bLX6yCK_QqrsulpcLbfS24lwGEWgUtWMH0lRyJPBUwDOJnnXrLXwmSMAWtcM9EWSHgI-G80ejwgHeoh5cXkMZltuac7y8rmQaXVX8mzTRajEURTIXgb1SAu2Ih8xSIEFY6J Jm4wJWJwtT6zYntDBVpLeyUM1uNiun5TYjw3oVoqc

Urzúa, M. y Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto. *Terapia psicológica*, 30 (1), 61-7. Recuperado de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v30n1/art06.pdf>

Valderrama., B. (2020). La mirada ética en las respuestas de la psicología a la situación actual. Asociación Colombiana de Facultades de Psicología. ASCOFAPSI., 22-27. Recuperado de file:///C:/Users/Scarlet%20Mena/Downloads/Psicologia_en_contextos_de_COVID_19_desa.pdf

Varela, C. (1999). La influencia de la familia en el paciente esquizofrénico. (Tesis para obtener el grado de maestro en Psicología). Universidad de Sonora, México.

- Vergés, L. (mayo-junio del 2020). “Impacto de los Procesos Críticos en la Salud Mental de deportistas. Antidopaje Venezuela. *Actualidad en medicina y ciencia del deporte*. Congreso Internacional, “Medicina y Ciencias del Deporte”, virtual.
- Villalobos, F. (2007). Aplicación del modelo procesual del estrés a la conducta suicida. *Universidad y Salud*, 1(8), 126-141. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/253>
- Villalobos, F. (2020). Psicología y salud mental, los retos que nos ha develado el COVID-19. Asociación Colombiana de Facultades de Psicología. ASCOFAPSI. Recuperado de file:///C:/Users/Scarlet%20Mena/Downloads/Psicologia_en_contextos_de_COVID_19_desa.pdf
- Zaparta, Y. (2018). Metodología de la enseñanza-aprendizaje de la natación estilo crol (tesis).

ANEXOS

ANEXO I



Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña
Santo Domingo, República Dominicana

Guía para la consulta Criterio de Expertos

Profesor, como parte del trabajo de Tesis **Actitudes y efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de natación de 14-18 años, Club Arroyo Hondo, periodo Agosto-Diciembre 2020. Distrito Nacional, República Dominicana**, de las estudiantes **Paola Cruz (15-1850)** y **Scarlet Mena (15-1720)** hemos identificado un Test **Actitudes ante el confinamiento por Covid-19**, el cual tiene como objetivo fundamental es **evaluar la actitud de la gente ante el confinamiento por situación de pandemia a raíz del virus covid-19**, fue elaborado por **El centro de pensamiento “creativamente” de la Universidad Especializada de las Américas en Panamá**, el cual consideramos es útil para nuestra investigación. Adjuntamos el test y necesitamos que usted lo valore y nos brinde su opinión. Gracias.

Nombre y apellidos: _____.

Institución a la que pertenece: _____.

Calificación profesional, grado científico o académico:

Doctor _____ Master _____ Especialista _____ Profesor: _____

Trate de ser lo más sincero posible, su opinión es muy valiosa, gracias.

1. ¿Opina usted que el lenguaje utilizado en el test, es comprensible para la población dominicana ?

Muy adecuado _____ Bastante adecuado _____ Adecuado _____ Poco adecuado _____ No adecuado _____

2. ¿Valora que existe coherencia entre las diferentes preguntas del test?

Muy adecuado____ Bastante adecuado____ Adecuado _____ Poco adecuado____ No adecuado_____

3. ¿Considera usted que el Test de Actitudes ante el confinamiento por Covid-19 que se propone utilizar está estructurado de forma lógica?

Muy adecuado____ Bastante adecuado____ Adecuado _____ Poco adecuado____ No adecuado_____

4. ¿Considera usted que el Test de Actitudes ante el confinamiento por Covid-19 puede utilizarse para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19?

Muy adecuado____ Bastante adecuado____ Adecuado _____ Poco adecuado____ No adecuado_____

Gracias por su colaboración.

Otras Sugerencias:

ANEXO II

RESULTADOS DE LA GUÍA DE EXPERTOS

Aspectos a evaluar por los expertos	C1 Muy adecuado	C2 Bastante adecuado	C3 Adecuado	C4 Poco adecuado	C5 No adecuado	TOTAL
Estructura lógica	2	7	4	-	-	13
Coherencia entre las tareas y los objetivos propuestos	4	4	5	-	-	13
Correspondencia entre los contenidos incluidos y la teoría sobre la que se sustenta	2	5	5	-	1	13
La posibilidad de utilizar el test para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19	4	2	7	-	-	13

PRIMER PASO: Tabla de Frecuencias acumuladas.

Aspectos a evaluar por los expertos	C-1	C-2	C-3	C-4	C-5

Estructura lógica	2	9	13	13	13
Coherencia entre las tareas y los objetivos propuestos	4	8	13	13	13
Correspondencia entre los contenidos incluidos y la teoría sobre la que se sustenta	2	7	12	13	13
La posibilidad de utilizar el test para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19	4	6	13	13	13

SEGUNDO PASO: Tabla de frecuencias acumuladas relativas (se obtiene al dividir la frecuencia acumulada en cada paso por el número de expertos)

Aspectos a evaluar por los expertos	C-1	C-2	C-3	C-4
Estructura lógica	0.1538	0.6923	1.0000	1.0000
Coherencia entre las tareas y los objetivos propuestos	0.3077	0.2581	1.0000	1.0000
Correspondencia entre los contenidos incluidos y la teoría sobre la que se sustenta	0.1538	0.5385	0.9231	1.0000
La posibilidad de utilizar el test para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19	0.3077	0.4615	1.0000	1.0000

TERCER PASO: Valores de la tabla del inverso de frecuencias acumulativas, determinados por la inversa de la curva normal que se buscó en la tabla anexa al manual de utilización del método Delphy.

Aspectos a evaluar por los expertos	C-1	C-2	C-3	C-4	Suma	Promedio	N-P
Estructura lógica	-1.02	0.51	3.5	3.5	6.31	1.58	-0.79
Coherencia entre las tareas y los objetivos propuestos	-0.50	-0.65	3.5	3.5	2.84	0.71	0.08
Correspondencia entre los contenidos incluidos y la teoría sobre la que se sustenta	-1.02	0.10	1.43	3.5	4.01	1.00	-0.21
La posibilidad de utilizar el test para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19	-0,50	-0,10	3.5	3.5	6.58	1.65	-0.86
Puntos de corte	-0,76	-0,035	2,98	1,73	19.74		

CUARTO PASO: Confeccionar la escala para determinar la categoría o grado de adecuación de cada paso.

Muy adecuado	Bastante adecuado	Adecuado	Poco adecuado	No adecuado
-0,76	-0,035	2,98	1,73	

QUINTO PASO: De acuerdo con la escala obtenida, los aspectos propuestos son evaluados de la siguiente forma:

Aspectos	Categorías
Estructura lógica	Muy adecuado
Coherencia entre las tareas y los objetivos propuestos	Muy adecuado
Correspondencia entre los contenidos incluidos y la teoría sobre la que se sustenta	Muy adecuado
La posibilidad de utilizar el test para valorar las actitudes de las personas ante el confinamiento por el COVID-19	Bastante adecuado

ANEXO III

Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EVALUACION PSICOLOGICA

Yo _____, de Cédula de Identidad Personal y Electoral No. _____ certifico que he sido informado(a) con la claridad y veracidad debida respecto al proceso de evaluación psicológica (entrevistas y pruebas psicológicas) que las estudiantes de psicología _____ y _____, me han invitado a participar; que actúo consecuente, libre y voluntariamente como colaborador (a), contribuyendo a éste procedimiento académico de forma activa. Soy conocedor(a) de la autonomía suficiente que poseo para retirarme u oponerme a este proceso de evaluación cuando lo estime conveniente y sin necesidad de justificación alguna. Por este medio expreso que, he recibido una explicación clara y completa de los tipos y naturaleza de las pruebas psicológicas que me serán administradas, así como el propósito por el cual se me somete a este proceso de evaluación psicológica, y la forma en la que serán utilizados los resultados que arroje, los cuales me han explicado, se manejarán con estricta confidencialidad y solo con mi consentimiento se le podrán presentar a otra persona y/o institución pública o privada.

Por último, certifico mediante nombre y firma más abajo, que he sido informado (a) que se respetara la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada en las entrevistas y sesiones de evaluación, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Nombres: _____ y _____

Estudiantes de Psicología. Firma: _____ y

_____.

Nombre: _____ Firma:

_____ Adolescente Edad: _____

Nombre: _____ Firma:

Licda. Damarys Vicente de la Riva (Psicóloga).

ANEXO IV



UNPHU
Universidad Nacional
Pedro Henríquez Ureña

CUESTIONARIO DE ACTITUD Y EFECTOS PSICOLÓGICOS PROVOCADOS POR EL CONFINAMIENTO DEL COVID-19

Las preguntas que siguen se refieren a cómo se ha sentido y han estado antes del confinamiento y durante el confinamiento. En cada pregunta responda lo que se parezca más a cómo se ha sentido usted.

*Obligatorio

Edad: *

Tu respuesta

Género *

Femenino

Masculino

Otro: _____

1. En general, usted diría que su salud es: *

ANTES DEL CONFINAMIENTO ERA:

Excelente

Muy buena

1. En general, usted diría que su salud es: *

ANTES DEL CONFINAMIENTO ERA:

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

2. En general, usted diría que su salud es: *

ACTUALMENTE ES:

- Excelente
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

3. ANTES del confinamiento ¿Se sintió energético? *

- Siempre
- Casi siempre
- Opción 3
- Algunas veces
- Sólo alguna vez
- Nunca

4. ACTUALMENTE ¿Se ha sentido energético? *

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

5. ANTES del confinamiento ¿Estuvo muy nervioso? *

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

6. ACTUALMENTE ¿Ha estado muy nervioso? *

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

7. ANTES del confinamiento ¿Se sintió calmado y tranquilo? *

7. ANTES del confinamiento ¿Se sintió calmado y tranquilo? *

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

8. ACTUALMENTE ¿Se ha sentido calmado y tranquilo? *

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

9. Durante las semanas PREVIAS al confinamiento, ¿Cuál fue usualmente su hora de acostarse? *

Apunte su hora HABITUAL de acostarse formato --> 00:00

Hora

__ : __

10. ACTUALMENTE, ¿Cuál es usualmente su hora de acostarse? *

Apunte su hora HABITUAL de acostarse formato --> 00:00

Hora

__ : __

10. ACTUALMENTE, ¿Cuál es usualmente su hora de acostarse? *

Apunte su hora HABITUAL de acostarse formato --> 00:00

Hora

__ : __

11. ¿Cómo ha afectado el confinamiento a tus estudios actuales? *

- No he podido seguir mis estudios.
 - He podido seguir mis estudios, pero en peores condiciones.
 - He podido seguir mis estudios sin cambios sustanciales.
 - He podido seguir mis estudios en mejores condiciones
-

12. ¿Hace sus actividades cotidianas como de costumbre? *

Tu respuesta

13. ¿Qué actividades realizó durante el confinamiento? *

- Salir con mis amigos
 - Hablar con mis familiares
 - Leer
 - Entrenar
 - Hacer tareas
 - Dedicar tiempo a mis redes sociales
 - Otro: _____
-

14. ¿Le preocupa como terminara la pandemia? *

Tu respuesta _____

15. ¿Tienes temor a infectarse con el virus? *

Tu respuesta _____

16. ¿Actualmente le inquieta su situación económica? *

Tu respuesta _____

17. ¿Actualmente ha sido afectada su situación económica? *

Tu respuesta _____

18. ¿Se siente impaciente por la situación del confinamiento en el ámbito deportivo? *

Tu respuesta _____

19. ¿Piensa usted que será difícil recuperar su nivel deportivo debido al confinamiento provocado por el COVID-19? *

Tu respuesta _____

20. ¿Pensó en abandonar el deporte producto del confinamiento provocado por el COVID-19? *

Tu respuesta _____

21. ¿Actualmente necesita de ayuda psicológica en estos momentos para continuar su actividad deportiva? *

Tu respuesta _____

22. Durante el confinamiento, ¿has necesitado ayuda profesional de tipo psicológico? *

- Sí
- No

23. ACTUALMENTE ¿Cuál es el problema o problemas para el/los que has necesitado ayuda psicológica? (multirrespuesta) *

- Síntomas de estrés y ansiedad
- . Síntomas depresivos
- Problemas sexuales
- Problemas de sueño
- Ninguna
- Otro: _____

Enviar

ANEXO V



UNPHU
Universidad Nacional
Pedro Henríquez Ureña

Test de Actitud ante el confinamiento por COVID-19

A continuación, encontrará una serie de preguntas relacionadas con su experiencia durante la cuarentena en tiempos de coronavirus o Covid-19. Recuerde que su participación es anónima y que no hay respuestas correctas o incorrectas, solamente deseamos saber su sentir.

***Obligatorio**

Edad *

Tu respuesta _____

Género *

Femenino

Masculino

Otro: _____

¿Cuál es su nivel de grado de estudio? *

Primaria

Secundaria

Tercera

¿Cuál es su nivel de grado de estudio? *

- Primaria
- Secundaria
- Técnico
- Universidad

¿Cuál es su situación laboral actualmente? *

- Empleado público
- Empleado privado
- Empleado independiente
- Empresario
- Desempleado

Número de personas (niños y adultos) que se encuentran en confinamiento en su hogar (incluyendo le a usted) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

Número de personas (niños y adultos) que se encuentran en confinamiento en su hogar (incluyendo le a usted) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Número de habitaciones en su hogar (por ejemplo: sala, comedor, cocina, 2 dormitorios y un baño = 6 habitaciones) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Número de habitaciones en su hogar (por ejemplo: sala, comedor, cocina, 2 dormitorios y un baño = 6 habitaciones) *

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones en las que deseamos conocer que tan de acuerdo se encuentra con respecto a ellas. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas, deseamos conocer su experiencia durante la situación de confinamiento por coronavirus.

Las Respuestas, están en una escala de uno a cinco

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = En desacuerdo
- 3 = Ni en desacuerdo, ni de acuerdo
- 4 = De acuerdo
- 5 = Totalmente de acuerdo.

1. Me informo sobre el Covid-19 *

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

2. Me lavo las manos *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Sé cómo se trasmite el Covid-19 *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Sé que hacer en caso de enfermarme del Covid-19 *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Hablo con mi familia sobre el Covid-19 *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Identifico los síntomas de Covid-19 *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Cumpló con la cuarentena *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Conozco los decretos del Ministerio de la Salud Nacional *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Veo noticias *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Veo televisión *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Como lo necesario *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Trabajo desde casa *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Me siento confundido *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14. Me siento vulnerable *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Me siento de vacaciones *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Me siento con incertidumbre *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Me siento concentrado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Me siento indefenso *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Me siento agobiado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Me siento motivado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Duermo menos *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Me siento motivado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Duermo menos *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Me siento esperanzado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Me siento con miedo *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Me siento molesto *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Me siento aislado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Me siento cansado *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Platico con mis familiares *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Platico con mis amigos *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Tengo una rutina *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Platico con mis familiares *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

28. Platico con mis amigos *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Tengo una rutina *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Duermo de mas *

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Enviar

ANEXO VI

PERFIL DE ESTADO DE ÁNIMO (POMS)

Instrucciones: Lea lentamente la lista de palabras que se desarrolla a continuación. Estas palabras describen sentimientos que tiene las personas. Después de leer cada palabra fijase en las 5 opciones que tiene arriba y elija entre ellas la que mejor describa como se siente (antes/durante/después) en el COVID-19. Seleccione la opción que mejor describa su estado de ánimo en el COVID-19 para cada uno de los adjetivos indicados a su izquierda. Por favor, procure no dejar ninguna en blanco y seleccione los números claramente.

- 0 Nada
- 1 Poco
- 2 Moderadamente
- 3 bastante
- 4 Muchísimo

*Obligatorio

Edad

Tu respuesta _____

1. Intranquilo *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

2. Energético *

- Nada

2. Energético *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

3. Desamparado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

4. Furioso *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

5. Sin fuerzas *

5. Sin fuerzas *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

6. Deprimido *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

7. Lleno de energía *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

8. Inquieto *

- Nada

8. Inquieto *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

9. Molesto *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

10. Agotado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

11. Agitado *

11. Agitado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

12. Luchador *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

13. Desdichado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

14. Irritable *

14. Irritable *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

15. Cansado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

16. Amargado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

17. Animado *

17. Animado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

18. Nervioso *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

19. Enfadado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

20. Exhausto *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

21. Tenso *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

22. Vigoroso *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

23. Triste *

- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

23. Triste *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

24. Enojado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

25. Fatigado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante

25. Fatigado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

26. Infeliz *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

27. Activo *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

28. Relajado *

27. Activo *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

28. Relajado *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

29. De mal genio *

- Nada
- Poco
- Moderadamente
- Bastante
- Muchísimo

Enviar



UNPHU
Universidad Nacional
Pedro Henríquez Ureña

04 de junio 2020
Santo Domingo, R.D

Lic. Samira Garrido
Presidente Comité Natación
Club Arroyo Hondo
Sus Manos. -

Distinguido Licdo.:

*Cortésmente, nos dirigimos a usted con la finalidad de solicitar permiso formal para que las estudiantes **Scarlet Mena Domínguez**, matrícula 15-1720 y **Paola Cruz De Oleo**, matrícula 15-1850, puedan visitar el club de Arroyo Hondo, específicamente trabajar con los atletas inscritos el equipo de natación, con la finalidad de obtener datos específicos de esta población; mediante una investigación científica con miras a completar su formación académica con el tema: **"Actitudes y efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de natación de 14-25 años, Club Arroyo Hondo, periodo agosto-diciembre 2020. Distrito Nacional, República Dominicana"**. Las jóvenes estarán utilizando tres pruebas psicológicas para estos fines: cuestionario de actitud ante confinamiento por COVI-19, perfil de estado de PONS, cuestionario de actitud y efectos psicológicos provocados por el confinamiento del COVI-19.*

Los jóvenes han completado el plan de estudio de psicología clínica en esta universidad y actualmente se encuentra en la realización de su trabajo de grado, para la obtención de sus títulos de Licenciatura.

Nota: Los instrumentos a utilizar serán entregados a su debido momento, una vez se tenga establecida la muestra de estudio.

Agradeciendo de antemano, atentamente le saluda,


Lic. Adrian Teonilda De Oleo
Directora Escuela Psicología y Orientación



Av. John F. Kennedy km 7 1/2, Santo Domingo, República Dominicana. Apartado Postal 1423. T. 809 562 6601



info@unphu.edu.do



unphu.edu.do



UNPHU



UNPHURD

Autorización de presentación de Tesis

MSc, Damarys Vicente de la Riva y Lic. Jesús Peña, asesores de la Escuela de Psicología de la Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. Hace constar que la tesis titulada **“Actitudes y efectos psicológicos provocados por el confinamiento producto del COVID-19 en los atletas de natación de 14-25 años, Club Arroyo Hondo, periodo agosto-diciembre 2020, Distrito Nacional, República Dominicana”** desarrollada por las estudiantes **Paola Cristina Cruz De Oleo, matrícula 15-1850, y Scarlet Mena Domínguez, matrícula 15-1720** y realizada bajo nuestra asesoría, reúne todas las condiciones exigibles para ser presentada y defendida públicamente, considerando tanto la relevancia del tema como del procedimiento metodológico utilizando: revisión teórica adecuada, contextualización, definición de objetivos, variables estudiadas y estructuración de los datos pertinentes a la naturaleza de la información recogida, así como las conclusiones aportadas.

Por todo ello, manifiesto nuestro acuerdo para que sea autorizada su presentación.

Firma de los asesores

(28/01/2021)

Hoja de firmas

Paola Cruz

Sustentantes

Scarlet Mena

Sustentantes

MSc. Damarys Vicente de la Riva

Asesora de Contenido

Jesús Peña, M.A.

Asesor de Metodología

Nicole Troncoso, M.A.

Jurado

Rudelania Valdez, M.A.

Jurado

Julia Garcés M.A..

Jurado

Marisol Ivonne Guzmán Cerda, M.A.

Directora Escuela Psicología