



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN POSCOMPETITIVA EN
DEPORTISTAS FEDERADOS DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO DE
FONDO Y MEDIO FONDO, CUSCO 2022**

Tesis presentada por:

Bach. Mejía Linares Denisse

CÓDIGO ORCID: 0009-0006-3689-1951

Para optar el Título Profesional de

Licenciada en Psicología

Asesor:

Ps. Edgar Sánchez Rodríguez

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-0028-9129

Cusco – 2023



AGRADECIMIENTOS

A todos los docentes de la Escuela Profesional de psicología, facultad de ciencias de la salud de la Universidad Andina del Cusco, quienes aportaron mucho con sus conocimientos, experiencia y actitudes en mi formación profesional.

A mi asesor Ps. Edgar Sánchez Rodríguez quien ha contribuido en el desarrollo de mi investigación.

A mis dictaminantes: Mtro. Ps. Gildo Vila Nuñonca y Mg. Ps. Fabio Anselmo Sánchez Flores, por brindarme su tiempo, conocimientos y paciencia para la culminación de la investigación.

Atentamente:

Bach. Denisse Mejia Linares



DEDICATORIA

A mis padres Rene Mejia y Silvia Linares por ser mi apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento y dándome ánimos para poder salir adelante.

A mis Hermanas, Tía y Abuelita Virginia porque con sus palabras de aliento hicieron de mí una persona perseverante y de una otra forma me acompaña en todos mis sueños y metas.



Jurados de tesis

Replicante – Presidente:

Dr. Ps. Guido Américo Torres Castillo

Dictaminante:

Mg. Ps. Fabio Anselmo Sánchez Flores

Dictaminante:

Mtro. Ps. Gildo Vila Nuñonca

Replicante:

Dra. Ps. Rocío Liney Pezúa Vásquez

Asesor

Ps. Edgar Sánchez Rodríguez



ÍNDICE

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1 Planteamiento del problema	1
1.2 Formulación del problema	5
1.2.1. Problema general	5
1.2.2. Problemas específicos	5
1.3 Objetivos de la investigación	5
1.3.1. Objetivo general.....	5
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.4 Justificación de la investigación.....	6
1.4.1. Conveniencia.....	6
1.4.2. Relevancia social	6
1.4.3. Implicancias prácticas	7
1.4.4. Valor teórico.....	7
1.4.5. Unidad Metodológica.....	7
1.5 Delimitación del Estudio.....	7
1.5.1. Delimitación Espacial	7
1.5.2. Delimitación Temporal	7
1.6 Aspecto ético	7
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO.....	9
2.1. Antecedentes del estudio	9
2.2. Bases teóricas	11



2.3.	Variables.....	19
2.4.	Definición de términos	19
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA		21
3.1.	Alcance del estudio	21
3.2.	Diseño de investigación	21
3.3.	Población.....	21
3.1.	Muestra.....	22
3.4.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23
3.5.	Validez y confiabilidad del instrumento	24
Análisis de ítems		25
Análisis factorial exploratorio.....		25
3.6.	Plan de análisis de datos.....	26
CAPÍTULO 4: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN		27
4.1.	Resultado respecto a los objetivos específicos	27
4.2.	Resultado respecto al objetivo general.....	38
CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN		39
CONCLUSIONES		45
RECOMENDACIONES		46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		47
APÉNDICES.....		54



Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de variable.....	19
Tabla 2 Muestra de estudio.....	22
Tabla 3 Ficha técnica del instrumento.....	23
Tabla 4 Niveles de tolerancia a la frustración según el sexo de los deportistas.....	27
Tabla 5 Niveles de tolerancia a la frustración en deportistas varones.....	29
Tabla 6 Niveles de tolerancia a la frustración en deportistas mujeres.....	30
Tabla 7 Niveles generales de resistencia a la frustración.....	31
Tabla 8 Niveles generales de mediación a la frustración.....	32
Tabla 9 Niveles generales de crecimiento en la frustración.....	33
Tabla 10 Pruebas de asociación por chi-cuadrado.....	34
Tabla 11 Niveles de tolerancia a la frustración según indicadores.....	35
Tabla 12 Niveles generales de tolerancia a la frustración.....	38



Índice de figuras

Figura 1 Niveles de tolerancia a la frustración según el sexo de los deportistas	28
Figura 2 Niveles tolerancia a la frustración en varones	29
Figura 3 Niveles de tolerancia a la frustración en mujeres	30
Figura 4 Niveles de resistencia a la frustración	31
Figura 5 Niveles de mediación a la frustración	32
Figura 6 Niveles de crecimiento en la frustración	33
Figura 7 Niveles de tolerancia a la frustración según indicador cognición	35
Figura 8 Niveles de tolerancia a la frustración según indicador soportar	36
Figura 9 Niveles de tolerancia a la frustración según indicador emoción	36
Figura 10 Niveles de tolerancia a la frustración según indicador mediar	37
Figura 11 Niveles de tolerancia a la frustración según indicador crecer	37
Figura 12 Niveles generales de tolerancia a la frustración	38



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Denisse Mejía Linares
Título del ejercicio: Tesis Denisse Mejía Linares
Título de la entrega: Revisión-Tesis de pregrado
Nombre del archivo: TESIS_Denisse_Mej_a_Linares_UAC._2.pdf
Tamaño del archivo: 1.41M
Total páginas: 79
Total de palabras: 14,480
Total de caracteres: 83,745
Fecha de entrega: 27-mar.-2023 05:57p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega... 2048473081

UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



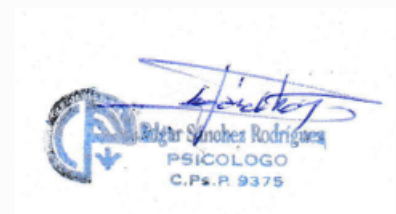
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN POSCOMPETITIVA EN
DEPORTISTAS FEDERADOS DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO DE
FONDO Y MEDIO FONDO, CUSCO 2022

Tesis presentada por:
Bach. Mejía Linares Denisse
CÓDIGO ORCID: 0009-0006-3689-1951

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Asesor:
Ps. Edgar Sánchez Rodríguez
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-0028-9129

Cusco - 2023



Revisión-Tesis de pregrado

por Denisse Mejía Linares

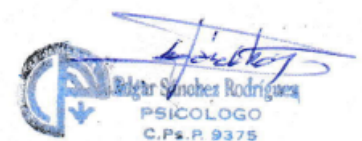
Fecha de entrega: 27-mar-2023 05:57p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2048473081

Nombre del archivo: TESIS_Denisse_Mej_a_Linares_UAC._2.pdf (1.41M)

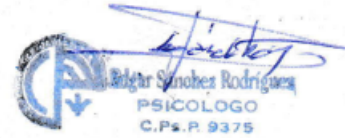
Total de palabras: 14480

Total de caracteres: 83745



Revisión-Tesis de pregrado

INFORME DE ORIGINALIDAD



24%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad de Jaén Trabajo del estudiante	1%
7	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	eprints.staffs.ac.uk Fuente de Internet	<1%
9	elcomercio.pe Fuente de Internet	<1%

1
UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



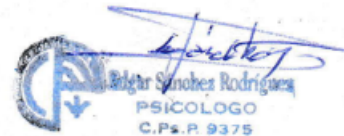
**TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN POSCOMPETITIVA EN
DEPORTISTAS FEDERADOS DE LA DISCIPLINA DE ATLETISMO DE
FONDO Y MEDIO FONDO, CUSCO 2022**

Tesis presentada por:
Bach. Mejía Linares Denisse
CÓDIGO ORCID: 0009-0006-3689-1951

1
Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Asesor:
Ps. Edgar Sánchez Rodríguez
CÓDIGO ORCID: 0000-0002-0028-9129

Cusco – 2023





Resumen

La presente indagación tuvo la intención de medir el grado de tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados. Para desarrollar ello, se optó por un esquema metodológico de naturaleza cuantitativa, descriptiva y no experimental, asimismo, el marco muestral fue de 120 deportistas de la Federación Peruana de Atletismo, a quienes se les aplicó un cuestionario, el cual midió la tolerancia a la frustración en los atletas. Los hallazgos evidencian que, en su mayoría, los atletas varones presentaron mayores niveles de tolerancia que las mujeres en los niveles alto (13.3%) y regular (50.0%); en cuanto a los niveles de resistencia a la frustración, los deportistas mostraron tener un nivel alto (50.8%) y regular (48.3%); además, en lo referente a la mediación a la frustración demuestran contar con un nivel regular (75%); en relación a los niveles de crecimiento ante la adversidad evidencian tener un nivel alto (50.8%) y regular (45.0%). Finalmente, se concluyó que la mayor parte de deportistas federados muestran un regular grado de tolerancia (76.7%) poscompetencia en general, es decir, el gran número de atletas que fueron parte de la muestra, cuentan con las capacidades necesarias para hacer frente a las adversidades y perseverar hasta conseguir sus metas.

Palabras claves: Tolerancia, Frustración, deportistas, atletismo.

Abstract

The present investigation had the intention of measuring the degree of tolerance to post-competition frustration in federated athletes. In order to develop it, a quantitative, descriptive and non-experimental methodological scheme was chosen, likewise, the sample frame was 120 athletes of the Peruvian Athletics Federation, to whom a questionnaire was applied, which measured the athletes' tolerance to frustration. The findings show that, for the most part, male athletes presented higher levels of tolerance than female athletes in the high (13.3%) and regular (50.0%) levels; as for the levels of resistance to frustration, athletes showed a high (50.8%) and regular (48.3%) level; in addition, with regard to the mediation of frustration, they showed a regular level (75%); in relation to the levels of growth in the face of adversity, they showed a high (50.8%) and regular (45.0%) level. Finally, it was concluded that the majority of federated athletes show a regular degree of tolerance (76.7%) post-competition in general, that is, the large number of athletes who were part of the sample, have the necessary skills to cope with adversity and persevere to achieve their goals.

Keywords: Athletes, Athletics, Frustration, Tolerance.



CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

En el ámbito internacional, un estudio desarrollado por Siekanska y Wojtowicz (2020) en Polonia dio a conocer que el bajo nivel de tolerancia a la frustración, esto asociado a un desempeño deficiente y una vida sin éxito, desencadenando conductas impulsivas en los deportistas. Pero no tiene por qué estar asociada sólo con conductas negativas y patológicas, debido a que, será el sujeto quien determine la manera en que haga frente a la situación. Sería importante que el deportista canalice toda esa energía para seguir entrenando y perfeccionar su potencial. En relación con el estudio de Hernández et al. (2022), el desarrollo de la frustración desencadenó conductas impulsivas en el 40% de mexicanos, lo que trajo consigo repercusiones significativas en su desenvolvimiento psicosocial diario.

En ese sentido, se entiende que la frustración es un elemento limitante en la vida del ser humano, de manera que afecta la autonomía, manifestándose como un sentir de control por fuerzas externas a la competencia, como una sensación de duda y fracaso en las propias habilidades; además del sentimiento de soledad y exclusión social; todo ello, puede incidir en el compromiso activo ejercido por la persona respecto al medio ambiente, así como la presión que puede sentir de todo su entorno (Vansteenkiste et al., 2020).

Según lo encontrado por Aksoy y Asci (2021), la baja tolerancia le permite al sujeto experimentar un estado de ánimo de desempeño óptimo, debido a que algunos deportistas con baja tolerancia optan por evitar el estado de ansiedad y experimentar el estado de ánimo de rendimiento óptimo, se puede decir que la ansiedad es el factor que permite a los deportistas de baja tolerancia concentrarse en la tarea y alcanzar el estado de ánimo óptimo que los beneficiará en su competencia. Angosto et al. (2021), precisan que en ocasiones la



poca tolerancia a la frustración está asociada a pensamientos recurrentes de incompetencia e irritabilidad, lo que puede conllevar al absentismo, aparición de conductas adictivas, y puede afectar el aspecto social al generar susceptibilidad al contacto interpersonal.

La tolerancia a la frustración contribuye a la disciplina de los atletas, la presencia de árbitros y las reglas contribuyen a que la presencia de agresión sea muy baja, la presencia de espectadores también son un factor importante, el deportista al sentirse observado, quien opta por un mejor rendimiento y desempeño (Basiaga et al., 2020).

En tal sentido, el estudio de Toala y Rodríguez (2022) indican que el contar con adecuados niveles de tolerancia a la frustración conduce a que la persona reduzca sus niveles de tensión, los cuales hayan sido generados por la experiencia de alguna situación agobiante; así también, los mismos autores señalan que, la tolerancia a la frustración presentó mayor incidencia en varones atletas de Ecuador.

Alkuhaili et al. (2021), mencionan que una de las desventajas en la participación de competencias desde la perspectiva de los atletas de esgrima es la frustración, Por esta razón, los atletas de esgrima, al igual que otros deportistas, necesitan desarrollar habilidades que los ayude a lidiar con la frustración, por otro lado Oliveira et al. (2021), indica que es importante la presencia de cualidades compasivas por parte del entrenador (sensibilidad al sufrimiento, tomar acciones concretas para afrontar la frustración, cuando presentan lesiones, situaciones en las que el deportista siente miedo de fallar o no ser convocados para jugar) parece ser crucial para la salud mental de los deportistas.

Por su parte, las olimpiadas de Tokio 2020 han evidenciado una gran ola de frustración para los deportistas de la disciplina de atletismo, no todo ha sido alegrías y muchos se han visto sumamente frustrados por los distintos resultados que han obtenido en sus competencias, algunos llegaron a desbordarse en lágrimas por la frustración al no obtener la victoria o quedarse a poco de ella (Cruz, 2021).



En el ámbito nacional, Cáceres et al. (2021) precisan que un número significativo de deportistas peruanos suelen experimentar frustración con respecto a sus necesidades psicológicas básicas, debido a la presión que pueden sentir por parte de sus entrenadores, su entorno y ellos mismos. Asimismo, la deportista peruana Daniela Macías declaró que el proceso de clasificación para las olimpiadas de Tokio 2020 fueron muy complicadas, pues el ranking de clasificación se encontraba en constantes variaciones y esto generó tensión, presión y frustración en todo su proceso de preparación, sobre todo cuando la pandemia ocasionó la suspensión de los juegos olímpicos y también de otros campeonatos (Instituto Peruano del Deporte [IPD], 2021).

En esa misma línea, la coach deportiva Jessica Galdós, considera que la presencia del coaching contribuye a trabajar los obstáculos que tienen los atletas, como las limitaciones que se generan ellos mismos por el miedo, la falta de confianza personal, ansiedad y frustración, para lo cual es importante la presencia de una cultura que promueva y prime la salud mental de los atletas como parte de su formación y consideran la importancia del éxito (Villegas, 2021).

Por otro lado, el seleccionado Luis Advíncula menciona que en los partidos de la selección suele experimentar mucha frustración por lo poco o mucho que pueda realizar, la crítica de periodistas y público en general lo cual afecta dos o tres veces más que un resultado desfavorable. Reconoce que no puede superar la frustración por sí solo y prefiere optar por ayuda profesional (Radio Programas del Perú [RPP], 2021).

Cristhian Pacheco es uno de los atletas más reconocido del país, clasificó a Tokio 2020, no obstante, su proceso de entrenamiento presento dificultades, entre ellas la cuarentena focalizada que no permitió un desarrollo adecuado de su preparación deportiva, la frustración se albergaba en el deportista dado que, pese a sus intentos por mantener su estado físico, esto no era posible IPD (Sánchez, 2020).



Por parte de unos de los psicólogos del IPD - CUSCO menciona que la tolerancia a la frustración tiene un factor propio en el aprendizaje del atleta, el cual consiste en saber ganar y perder, obtener resultados favorables y otros que no son adecuados a las marcas exigidas para la clasificación a un evento internacional. La personalidad de los atletas se encuentra ligada a diferentes manifestaciones deportivas, dado que la personalidad de ellos contribuye a su éxito o fracaso. También agrega que un factor imprescindible para determinar la tolerancia a la frustración es el recorrido deportivo del atleta y todo el aprendizaje que ha ido obteniendo en su carrera deportiva.

Dentro del ámbito local, los entrenadores de la federación de Atletismo de Cusco, quienes lideraron el equipo en los Juegos Panamericanos de Lima y las Olimpiadas de Río (participaciones a nacional e internacional), indican que algunos deportistas al experimentar frustración luego de una competencia, presentan sentimientos de culpa, consideran que han perdido tiempo, reciben reclamos por parte de familiares, entorno social y carecen de soporte emocional, todo ello puede conllevar a que el atleta decline de seguir compitiendo o preparándose para próximas competencias. En base a lo descrito, se planteó la investigación.

A través de vivencias y experiencias compartidas con muchos atletas especialmente enfocados en la especialidad de fondo y medio fondo en diferentes eventos a nivel local, nacional e internacional. La mayoría de los deportistas de alto nivel de la Federación de Atletismo de Cusco, durante su participación han presentado dificultades en el manejo de la frustración y como consecuencia resultados desfavorables en la competencia, en entrevistas realizadas a varios deportistas de la ciudad de Cusco, mencionan el temor a no cumplir con las expectativas por parte de cada uno de ellos, han indicado que a consecuencia de resultados desfavorables presentaron problemas familiares. Entre tanto también por manifestaciones directa de entrenadores, la no clasificación de los deportistas a ocasionado conflictos interpersonales entre el entrenador y deportista.



De la misma manera al no clasificar a eventos nacionales e internacionales se han presentado diferentes síntomas como sentimientos de culpa, estrés, irritabilidad, aislamiento, tendencias al abandono deportivo. Todo esto conlleva a la iniciativa de realizar esta investigación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia según el sexo en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?

¿Cuál es el nivel de resistencia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?

¿Cuál es el nivel de mediación de la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?

¿Cuál es el nivel de crecimiento en la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Identificar el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.



1.3.2. *Objetivos específicos*

Describir el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia según el sexo en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.

Describir el nivel de resistencia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.

Identificar el nivel de mediación de la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.

Determinar el nivel de crecimiento en la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1. *Conveniencia*

Pelier et al. (2019) mencionan que la capacidad de afrontar y tolerar la frustración frente a los problemas se considera una herramienta psicológica imprescindible para resolver vicisitudes y lograr el nivel más alto de desempeño ya que si no se maneja adecuadamente, ocasiona niveles altos de estrés. Lo anterior menciona la relevancia del conocimiento a la tolerancia a la frustración en los deportistas a fin de contribuir a su formación profesional y personal.

1.4.2. *Relevancia social*

Los deportistas federados son profesionales de los cuales se realizan escasas investigaciones, sobre todo en la disciplina de atletismo, peor aún poscompetencia; la pandemia y todo lo que ha ocasionado junto con el confinamiento han perjudicado la salud mental de muchas personas y los deportistas no son ajenos a ello, con la presente investigación se espera que entrenadores tomen en consideración los hallazgos, además de los mismos deportistas, es decir, un llamado al IPD para que pueda reforzar los resultados



que se han identificados en los atletas luego de una competencia para que contribuyan con su formación y disciplina.

1.4.3. Implicancias prácticas

La calidad de vida de los atletas se ha visto perjudicada con la pandemia y podría haber afectado la tolerancia a la frustración de los atletas, así como su rendimiento y desempeño en las competencias. Es así que, con el presente estudio se pudo conocer el estado actual de los atletas, la afectación que han tenido a causa de la pandemia del Coronavirus y de algún modo contribuir al pleno desarrollo de su formación profesional.

1.4.4. Valor teórico

La realización del acto investigativo propone brindar aportes a la teoría ya existente, colmar las brechas resaltantes por la falta de investigación sobre la variable, con la finalidad de refutar o reforzar los hallazgos de las pocas investigaciones encontradas y de los aportes teóricos de diversos autores, además la presente investigación servirá como antecedente para futuras investigaciones.

1.4.5. Unidad Metodológica

El presente estudio comprobó y reforzó la confiabilidad del instrumento empleado, además la metodología usada fue reforzada con los procedimientos realizados.

1.5 Delimitación del Estudio

1.5.1. Delimitación Espacial

La investigación se llevó a cabo en el Instituto Peruano del Deporte ubicado en el distrito de Wánchaq, provincia y departamento de Cusco.

1.5.2. Delimitación Temporal

La presente investigación se inició en diciembre 2021 y termino en diciembre del 2022.

1.6 Aspecto ético

Previamente a la recopilación de data, los participantes firmaron el consentimiento



informado correspondiente, asegurando su voluntaria participación en la investigación.



CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Florin et al. (2021), en su investigación descriptiva correlacional llevada a cabo para analizar la relación de la tríada oscura de la personalidad con agresión entre los estudiantes de deportes de Rumania, contando con una muestra de 168 participantes de los cuales 100 practican deportes individuales y 68 deportes de equipo. Se empleó la administración de cuestionarios como instrumentos de medición para la recogida de información. Los resultados apoyan la incidencia de niveles bajos de tolerancia a la frustración en féminas, indicando la orientación de éstas hacia la adopción de conductas como la agresión verbal, ira y hostilidad.

Chaudhary y Kumar (2018), en su investigación descriptiva comparativa con diseño no experimental tuvo la finalidad de comparar la autoconfianza y la tolerancia a la frustración en jugadores voleibolistas nacionales cuya muestra estuvo conformada por 200 jugadores de voleibol de India, 100 de la selección junior y 100 de la selección senior, quienes contestaron a cuestionarios orientados a la medición de las variables. Dentro de los resultados se muestra mayores índices de autoconfianza en los jugadores de nivel senior ($19,74 \pm 3,91$), respecto a los de nivel junior ($18,94 \pm 3,24$); asimismo, se identifica mayor puntuación de tolerancia la frustración en los voleibolistas senior ($6,22 \pm .37$) respecto a los voleibolistas junior ($6,73 \pm 0,35$), encontrándose una diferencia significativa en los niveles de esta última variable ($p = .009 < .05$).

Turner y Allen (2018), en su estudio descriptivo comparativo, realizado en Australia para probar la validez de constructo del inventario de creencias de rendimiento irracional (iPBI) en una muestra de 550 atletas amateurs y semiprofesionales de diversas disciplinas, a los cuales se administró un cuestionario a modo de instrumento. Los hallazgos resaltan



elevados índices de creencias irracionales entre los participantes más jóvenes, lo cual se asocia a la presencia de niveles bajos de tolerancia a la frustración; asimismo, se encontró inferiores grados de tolerancia a la frustración en los atletas aficionados respecto a los semiprofesionales.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Fernandez y Vivar (2021), en su acto investigativo correlacional descriptiva que tuvo como propósito el establecer la existente relación entre ira y ansiedad a 200 corredores dentro del grupo etario de 18 a 39 residentes de Lima Metropolitana y Callao, quienes respondieron a cuestionarios dirigidos a la evaluación de las variables. Dentro de los hallazgos de índole descriptiva se identificó la prevalencia de un grado inferior de ansiedad en un 25,4% de los participantes, así como un nivel medio y superior en cuanto a la expresión y control de ira en el 25.4% de los mismos, lo podría explicarse en la ausencia perceptiva del apoyo familiar y social.

Namuche y Vásquez (2017), en su estudio correlacional descriptivo desarrollado a razón de establecer la asociación existente de calidad de vida con tolerancia a la frustración a 123 jugadores pertenecientes a un club futbolista de Chiclayo, quienes contribuyeron a la recopilación de información mediante el llenado de cuestionarios, pudiendo identificar la correlación directa baja entre los fenómenos estudiados ($r = .38, p = .031$), así como la persistencia de la necesidad como estilo de respuesta a la frustración en el 64.9% de los participantes, lo que encuentra significancia en la tendencia a atender rápidamente a las demandas del contexto circundante.



2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición de frustración

Término propuesto por Ellis en el año 1913 para dar a entender el conjunto de creencias irracionales adquiridas, que son puestas de manifiesto en aquellas situaciones en las que la persona se exige salir de la incomodidad para conseguir un estado de equilibrio inmediato (Quito et al., 2017).

Desde la perspectiva de Amsel y Penick (1962, como se citó en Quito et al., 2017), la frustración configura un estado o respuesta orgánica ante la experiencia de una situación en la que se devalúa la calidad de un reforzador apetitivo, dada la evaluación previa favorable realizada anteriormente.

2.2.1 Definición de frustración en deportistas

En ese respecto, Pelier et al. (2019) reconoce la frustración en el deporte como un estado constante, ya que el hecho mismo de competir da lugar a que el deportista en atletismo pueda ganar o perder, lo que a su vez puede significar una respuesta cognitiva negativa o como también positiva. De aquí que los mismos autores indican que la frustración es una respuesta de naturaleza emocional que incide de forma muy marcada y negativa sobre el que hacer del deportista, pudiendo conducir a la experiencia de un cuadro de estrés.

Asimismo, Suástegui (2021) señala que la frustración en deportistas comprende un estado negativo generado por el bloque o incumplimiento de una meta u objetivo en específico, pudiendo manifestarse como sentimientos de impotencia, decepción, ira o conductas agresivas.

2.2.2 Teoría de la tolerancia a la frustración

Yang y He (2018), determinaron que la tolerancia a la frustración podría dividirse en tres dimensiones que se desarrollaron a partir de las orientaciones de cognición, emoción y acción para soportar, mediar y crecer con frustración.



- Resistencia a la frustración: Se refiere a la resistencia a los contratiempos para mantener el funcionamiento psicológico y el comportamiento normal.
- Mediación de la frustración: Se refiere a la capacidad de liberarse eficazmente de un estado de frustración y devolver las emociones a la normalidad lo antes posible encontrando consuelo.
- Crecimiento en la frustración: Hace referencia a sacar lecciones de los contratiempos y lograr el crecimiento psicológico.

En este contexto, la frustración se entiende un negativo sentir, de la cual se origina la tristeza y siendo definida como un trastorno emocional tras un deseo acariciado con dureza que impidió que las personas cumplieran sus metas o resultados deseados, como ganar una competición deportiva (Jeronimus y Laceulle, 2017).

La frustración en un contexto psicológico refiere al estado de bloqueo hacia una actividad dirigida a un objetivo, de frustrar la necesidad o el deseo, o de una construcción hipotética producida por algún tipo de condición inhibitoria o excitadora que conduce a la acumulación de fuerza, por lo que ocurre cuando una persona no puede alcanzar la meta deseada o en ausencia del deseo, encontrando a factores externos o internos como fuente de su ocurrencia (Musheer y Sharma, 2018).

En definitiva, la frustración se configura como el estado de tensión y reacción emocional negativa generada cuando una persona se percibe como incapaz de superar obstáculos o interferencias en un momento determinado, viéndose inhibida su capacidad de tolerancia. Consecuentemente, se entiende por tolerancia a la frustración a la habilidad de un individuo de adaptarse, resistir y hacer frente a los reveses (Xia et al., 2020).

La base de la tolerancia a la frustración radica en la habilidad de un individuo para soportar el estrés hasta cierto límite, es la capacidad de un individuo de hacer esfuerzos repetidos para perseguir sus metas a pesar de todas las adversidades. Por lo tanto, es la perseverancia de un individuo para lograr las metas deseadas sin verse obstaculizado por



fracasos repetidos (Shrigiriwar, 2019).

La tolerancia a la frustración significa que las personas pueden utilizar sus conocimientos teóricos y su capacidad para hacer frente a los contratiempos frente a varios contratiempos y superar verdaderamente las dificultades. El entrenamiento práctico del entrenamiento psicológico es la condición básica necesaria para todas las competiciones deportivas (Fu, 2019).

2.1.1 Consecuencias de la tolerancia a la frustración

De acuerdo a lo postulado por Balkis y Duro (2018), una alta tolerancia a la frustración se refiere a que eventos negativos e intolerables se vuelven tolerables; empero baja tolerancia refiere a las demandas absolutistas de comodidad y gratificación.

En tanto, Turner (2016) menciona que la baja tolerancia a la frustración (LFT) es un dogma irracional secundaria, las investigaciones indican que se asocia positivamente con la expresión agresiva de la ira, un control reducido de la ira, un ajuste social deficiente, conductas adictivas, ansiedad, depresión, procrastinación y afecto disfuncional. La evidencia indica que las personas con intolerancia al malestar son más propensas a postergar las tareas aburridas, difíciles o exigentes, todas las cuales son características de demanda potencial del entrenamiento atlético y la competencia. Las personas que tienen dificultades para tolerar la dificultad y que experimentan dilación tienen menos probabilidades de alcanzar su potencial de logro.

2.1.2 Características de la frustración

En cuanto a las características de la frustración, Brown y Farber (1951, como se citó en Breuer y Elson, 2017) identificaron dos requisitos para que un evento califique como frustrante, el primero es que el logro del objetivo debe ser importante o notable a percepción del individuo y el segundo refiere a la percepción a modo de un resultado factible por parte del mismo. Brown y Farber (1950, como se citó en Jiménez, 2020) argumentaron dos formas fundamentales en las que la frustración puede perjudicar la conducta, como un proceso



motivacional o de aprendizaje. El primero sugiere que la frustración incrementa la motivación, mientras que el otro sugiere que la frustración es un estímulo interno que provoca un conjunto de nuevas respuestas. Estas consecuencias son inicialmente agudas debido a que están presentes en el momento de la frustración.

Persson (2018), en el contexto de un juego en el que las recompensas inesperadamente bajas están determinadas por las elecciones simultáneas del azar y de otro jugador, descubre que, si bien las expectativas no cumplidas sobre las recompensas materiales generan emociones negativas, estas emociones no afectan la conducta castigadora de los sujetos. Este implica que ya sea la simple ira o la versión “podría haber sido” de la ira por culpa del comportamiento, las cuales dependen de cómo exactamente los jugadores frustrados culpan a sus compañeros de juego.

Aina et al. (2020), considerando la teoría de la frustración y la ira, encontraron que, con el método de respuesta directa, la tendencia de los encuestados a rechazar se correlaciona positivamente con la expectativa inicial obtenida de la asignación predeterminada, y que la tasa de rechazo es mayor con el método de respuesta directa que con el método de estrategia. Además, el tratamiento de pago no afecta significativamente el comportamiento con el método de estrategia; sin embargo, contrariamente a nuestra predicción, tampoco ocurre con el método de respuesta directa. De acuerdo con la teoría de la frustración y la ira, cuanto mayor es la sensibilidad a la ira, menor es la probabilidad de aceptación.

Kumar (2018) argumenta que en una situación de vida o en un contexto deportivo, es posible tener situaciones de frustración en las que el deportista considera que ha hecho todo lo correcto a pesar de que no logró los objetivos deseados. Esto es cierto en los deportes en los que, si un oponente adivina se mueve, a pesar de las mejores habilidades tácticas y técnicas, los atletas pierden un tiempo. Cuando una persona se frustra, el instinto de hacer el trabajo en la próxima oportunidad, pero a pesar de los esfuerzos sinceros, si no se logra



el resultado deseado, la persona se frustra. Por tanto, se puede decir que el control emocional puede desempeñar un papel en lo que respecta a la magnitud de la capacidad de tolerancia a la frustración. Como cualquier otra persona, los deportistas también se encuentran con situaciones frustrantes y es necesario que las estudiantes deportistas se enfrenten a esta situación frustrante para sobresalir en todos los ámbitos de su vida.

En colación a lo descrito líneas arriba, es válido resaltar la importancia de la tolerancia a la frustración para el desarrollo de las diferentes actividades dentro del quehacer diario, puesto que se configura como aquella capacidad individual de la persona para sobrellevar una situación altamente agobiante, logrando salir airoso de la misma.

2.1.3 Teoría de la frustración de Rosenzweig

Rosenzweig (1944, como se citó en Jahan y Khan, 2018), difunde la “clasificación heurística de los tipos de reacciones a la frustración” para dar a conocer un sustento teórico en el desarrollo de la frustración. Así, la teoría toma en consideración tres puntos principales. Inicialmente, se contaba con una definición muy general sobre la frustración concebida como la ocurrencia de un obstáculo que impedía la satisfacción de una necesidad. Posteriormente, lo más relevante de la teoría es la clasificación de los tipos de reacciones a la frustración, dentro de lo cual se encuentran las reacciones extrapunitivas, intrapunitivas e impunitivas. Rosenzweig agrega una noción a la tolerancia a la frustración, realizando dos afirmaciones: el primer referente a que la tolerancia a la frustración incrementa con la edad, y segundo que existe una especie de cantidad "óptima" de frustración que un sujeto debe experimentar en un nivel de desarrollo particular para alcanzar la máxima tolerancia a la frustración.

Nangla (1999; como se citó en Maysak et al, 2019) enriqueció la teoría propuesta por Rosenzweig e introdujo en la tipología de reacciones a la frustración el estilo interpersistivo (copersistivo), que es el más productivo en cuanto a la resolución de dilemas respecto a la base de la cooperación. Determinó los estilos evitativos, defensivos



(impunitivo, intropunitivo, extrapunitivo) y de logro (impersistivo, intropersistivo, extrapersistivo, interspersistivo).

En definitiva, la teoría en mención enfoca su interés de estudio en vislumbrar una serie de reacciones a la frustración que dan a conocer las diferentes formas conductuales en que la persona podría adoptar ante situaciones que pueda atravesar en el día a día, dando a entender también que la tolerancia a la frustración va sufriendo una variación en función a la edad y al contexto circundante en que se desenvuelva la persona.

2.1.4 Hipótesis de la frustración-fijación

Otra teoría importante es la de Maier (1949; como se citó en Jahan y Khan, 2018), que se formuló principalmente a partir de sus experimentos con roedores (ratas). Su principio básico era que el comportamiento derivado de la verdadera frustración no podía explicarse en términos de principios convencionales de aprendizaje y motivación. Esto era justo lo contrario de la hipótesis de la agresión por frustración, por ejemplo, que estaba definitivamente arraigada en una de las influyentes teorías del aprendizaje de la época. Maier afirmó que, la característica básica del comportamiento en una situación verdaderamente frustrante era que se convertía en una "fijación"; que esta fijación no surgía debido a los factores ordinarios de refuerzo o motivación, y que no podía cambiarse mediante la aplicación terapéutica de estos factores. La conducta fijada, en resumen, era un fin en sí misma y debía considerarse totalmente diferente de la conducta ordinaria de resolución de problemas.

A manera de síntesis, se entiende que la frustración vivenciada como consecuencia de una situación o contexto en particular trae consigo una la fijación en esta última por parte de la persona involucrada, la cual puede significar un impedimento o factor limitante para el desarrollo del resto de actividades diarias.



2.1.5 Teoría de la "no-recompensa frustrativa" de Amsel

La génesis de la frustración es, básicamente, una adición al concepto de "reacciones de adición fraccionada": (a) sólo se considera una operación básica en esta teoría: la no - recompensa después de la experiencia con la recompensa. Esto contrasta indistintamente con algunas de las elaboradas listas de variables que pueden conducir a la frustración ofrecidas por otros psicólogos. (b) El concepto de frustración anticipatoria se utiliza como base para la explicación de algunos problemas de larga duración en el ámbito del aprendizaje y motivación: el efecto del refuerzo intermitente en la resistencia a la extinción y la aparición del aprendizaje por discriminación. El refuerzo intermitente, en la mayoría de las condiciones, aumenta la resistencia a la extinción en comparación con el refuerzo continuo. El aprendizaje por discriminación (aprender a realizar una respuesta en presencia de un estímulo e inhibirla en presencia de otro estímulo similar) es también un fenómeno fácilmente demostrable (Rick et al., 2018).

2.1.6 Periodos de entrenamiento y competición

Asimismo, según Dosil (2002), existen periodos de entrenamiento y competición que dan a conocer macrociclos, mesociclos y microciclos, mismos que dependerán del interés del atleta para conseguir una estructura determinada. De este modo, el macrociclo estará conformado por varios mesociclos, siendo estos últimos los que estarán compuestos por entre 15 y 30 días, generalmente, mientras que los microciclos se forman por un conjunto de sesiones de estructura semejante, cuya duración puede darse entre 5 y 10 días.

En esa línea, se menciona que, como primer acto el psicólogo deportivo debe determinar los objetivos deportivos del atleta, en conjunto con este último y su entrenador, ya que es en función a estos que se establecerán los objetivos psicológicos que conducirán a la consecución de resultados favorables. Acto seguido, el psicólogo deportivo debe identificar las dificultades que probablemente puedan aparecer en el proceso, con el



propósito de anticipar una solución para no interferir en los grandes periodos de entrenamiento y competición (Dosil, 2002).

Aunado a lo descrito, Dosil (2002) indica que cada ciclo o periodo se caracteriza por atravesar un periodo de preparación general, entendido como aquel en el que no se evidencia competitividad sino que se desarrollan entrenamientos sin excesivas cargas y con enfoque en la toma de contacto; un periodo de preparación básica, en el que existe un entrenamiento de fuerza-resistencia con cargas elevadas de trabajo y algún grado mínimo de competición para no caer en la monotonía de los entrenamientos; y un periodo de competiciones menores A y B, que se en el que se sí se evidencia competición dentro del entrenamiento.



2.2. Variables

2.3.1. Identificación de la variable

Tolerancia a la frustración.

2.3.2. Operacionalización de la variable

Tabla 1

Operacionalización de variable

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Ítems	Valoración
Tolerancia a la Frustración	La tolerancia a la frustración significa que las personas pueden utilizar sus conocimientos y habilidades para hacer frente a los contratiempos. El ensayo de las estrategias psicológicas deportivas dentro del entrenamiento es la condición básica necesaria para todas las competiciones deportivas. (Fu, 2019).	El manejo de la tolerancia a la frustración de los deportistas se caracteriza por la forma de enfrentar situaciones adversas asociados a pre competencia y poscompetitiv a deportiva desde las dimensiones: resistencia a la frustración, mediación de la frustración y crecimiento en la frustración. (Según la escala de tolerancia a la frustración Denisse, 2022)	Resistencia a la frustración	Cognición	1, 2, 3	Donde un puntaje de 68 a 90 es nivel alto, de 43 a 67 es regular y de 18 a 42 corresponde a nivel bajo.
				Soportar	4, 5, 6	
				Emoción	7, 8, 9	
			Mediación de la frustración	Mediar	10, 11, 12	
				Acción	13, 14, 15	
			Crecimiento en la frustración	Creecer	16, 17, 18	

Nota: Elaboración en base a Fu (2019)

2.3. Definición de términos

Frustración: Estado psicológico la cual conlleva a un bloqueo de alguna actividad autodirigida, de frustrar la necesidad o el deseo, o de una construcción hipotética producida



por algún tipo de condición inhibitoria o excitadora que conduce a la acumulación de fuerza (Musheer y Sharma, 2018).

Tolerancia a la frustración: Capacidad de un individuo para conseguir adaptarse, resistir y hacer frente a los reveses (Xia et al., 2020).

Postcompetitivo: Hace referencia a las actividades a desarrollar posterior al ejercicio deportivo, tales como estiramientos y resistencia aeróbica regenerativa, masoterapias, hidroterapia, descanso y sueño, y la nutrición (Gaviria et al., 2020).

Disciplina deportiva: Se trata del nivel de compromiso, respeto y progreso evidenciado en el atleta en relación al deporte que practica (Alfaro, 2021).

Deportista: Refiere a aquella persona que practica un deporte, ya sea por afán o de manera profesional (Real Academia Española [RAE], 2020).

Federado: Ser parte de una organización superior a otras de carácter público o privado, como lo son las sociedades, fundaciones u otras instituciones (RAE, 2020).



CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

3.1. Alcance del estudio

La presente investigaciones descriptivas tienen como propósito el detallar las cualidades y características de una variable en un contexto específico (Hernández y Mendoza, 2018). El presente proceso de investigativo tiene la intención de describir características sobre la variable, por ende, es descriptiva.

3.2. Diseño de investigación

El diseño no experimental es aquella que no adultera la variable y por lo tanto la información es recogida en su estado original (Hernández y Mendoza, 2018). Para efectos de la investigación la información fue recopilada en su estado natural, por lo tanto, será de diseño no experimental.

Esquemáticamente el diseño de la investigación se encuentra expresado de la siguiente manera:

n.....O

Donde:

n: Deportistas Federados

O: nivel de frustración

3.3. Población

Se refiere a la serie de sujetos, hechos, objetos las cuales guardan en común una serie de peculiaridades que son de interés para un estudio investigativo (Ñaupas et al., 2018). Ante ello la población estuvo conformada por 221 deportistas que practican la disciplina de atletismo, se consideró a mujeres y varones dentro del grupo etario de 18 a 40 años, con práctica deportiva especializados en pruebas de fondo, que se desarrolla en la distancia 5.000



y 10.000 metros planos o considerados como 5k y 10k, también los de medio fondo, desarrollada en 800, 1.500 y 3.000 metros planos (Rius, 2017), quienes están afiliados a la Federación Peruana de Atletismo. Estos deportistas son considerados como Federados por contar con un carné del Instituto peruano del Deporte – IPD.

3.1. Muestra

Es el subconjunto de la población las cuales cumplen con peculiaridades requeridas en un estudio investigativo a ejecutado, es representativa y de esta se tomó la información, por lo que se cuenta con la participación de 120 deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo.

La tabla 02 permite observar que el 35.83% de la muestra de estudio son varones y 64,17% mujeres.

Tabla 2

Muestra de estudio

Varones		Mujeres	
N°	%	N°	%
43	35.83	77	64.17

Los cuales fueron seleccionados bajo un muestreo no probabilístico que es el que delimita la muestra con la ayuda de criterios de selección de forma aleatoria intensional y se utiliza para poblaciones pequeñas (Hernández y Mendoza, 2018). Para la presente investigación serán considerados criterios de selección:

Criterios de inclusión:

- a) Atletas que tengan 18 a 40 años de edad.



- b) Atletas con participación mínima en dos competencias.
- c) Atletas que cuenten con el carné de la FPA.

Criterios de exclusión:

- a) Atletas menores de edad.
- b) Atletas sin participación en los dos últimos años.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica fue la encuesta y el instrumento denominados: Escala de la Tolerancia a la Frustración. El instrumento se compone de 18 ítems que miden dimensiones: Resistencia a la frustración, Mediación a la frustración y Crecimiento a la Frustración a través de una escala Likert. A cada dimensión le corresponde seis ítems y su respuesta tienen como alternativas: nunca, pocas veces, a veces, muchas veces, siempre. Para la calificación se utilizó la suma de todos los ítems, que a su vez permitió ubicar los resultados en el cuadro de baremos según corresponde. El puntaje de 68 a 90 corresponde al nivel alto, 43 a 67, regular y de 18 a 42, nivel bajo (Hernández y Mendoza, 2018).

A continuación, en la tabla 03 se presenta la ficha técnica del instrumento

Tabla 3

Nombre	Escala de la Tolerancia a la Frustración Deportiva
Autora	Denisse Mejía Linares
Año	2022
Objetivo	Medir el nivel de Tolerancia a la Frustración de deportistas de diversas disciplinas
Tiempo	15´ aproximadamente
Ítems	18 ítems



Escala de respuesta Tipo Likert (nunca, pocas veces, a veces, muchas veces, siempre)

Ficha Técnica de la Escala de Tolerancia a la frustración Deportiva

3.1. Validez y confiabilidad del instrumento

Validación del instrumento

Para validar el instrumento, se utilizó un kit de validación, para ser enviado a juicio de expertos. Estuvo conformado: carta al experto, operacionalización de las variables, matriz del instrumento, el instrumento y el certificado de validez de contenido que indica como resultado: aplicable, aplicable después de corregir, no aplicable.

Posteriormente se recepción las respuestas a través del correo electrónico de los expertos que podría tener cualquiera de los siguientes resultados: aplicable, adjuntado la firma y número de colegiatura.

Respecto al coeficiente de consistencia para la escala general de la variable en estudio Tolerancia a la frustración, resultado logrado mediante la aplicación de la prueba estadística alfa de Cronbach, la cual permite determinar la confiabilidad de los instrumentos, ello quiere decir que, cuando una escala o cuestionario se califica como “confiable” significa que este al ser aplicado ofrece resultados consistentes y coherentes. Es así que, en relación a este instrumento, resultó mayor a 0.7 que es el límite para considerar la confiabilidad indicando la factibilidad de su aplicación indicando la factibilidad de su aplicación ($\alpha = 0.770$).

El Instrumento es válido en su aplicación por los resultados obtenidos por el proceso estadístico.



Análisis de ítems

Referente al análisis de homogeneidad del test, fue necesario examinar la asociación entre los ítems del instrumento, con la intención de retirar aquello cuya fiabilidad sea menor a .20; bajo esa característica todos los ítems cumplieron con la fiabilidad mínima requerida para su aplicación.

Análisis factorial exploratorio

Se efectuó un análisis factorial exploratoria, con miras a evidenciar la validez del documento; para ello fue necesario realizar un análisis descriptivo del puntaje de la variable; en esa línea, de acuerdo con lo establecido por Pérez y Medrano (2010) los reactivos poseen niveles de asimetría y curtosis establecidos como normales (+/- 1.5).

Seguido del análisis descriptivo, se realizó el análisis inferencial con el fin de explorarla factibilidad del desarrollo del análisis factorial; en esa línea, se perpetró un análisis de componentes principales con rotación ortogonal, dado las correlaciones entre ítems oscilaban entre .2 a .4, como ninguno de los ítems se clasificó dentro del factor teórico distinto de los propuestos o como factor con tres o más ítems, no se vio la necesidad de eliminar algún reactivo; además se realizó la matriz de correlaciones respecto a los ítems, resultando una significancia estadísticamente significativa con un valor menor a 0.05; asimismo el índice deltest de Kaiser, Meyer y Olkin resultó ser .736, valor considerado adecuado de acuerdo con lo establecido por Ferrando y Aguiano (2010); en esa línea la prueba de esfericidad de Barlett resultó ser altamente significativa, es decir el p – valor resultó ser .000; dicho de otro modo, existe Inter correlación de los ítems, en tal sentido el instrumento conservó los 18 reactivos propuestos.



3.2. Plan de análisis de datos

Con la información recopilada, se diseñó una base de datos en el software Microsoft Excel con la finalidad de organizar la información, posteriormente se realizó la suma general de cada cuestionario para poder ubicarlos según los percentiles correspondientes y lo mismo por dimensiones, con la estadística descriptiva se determinaron las frecuencias, para lo que se utilizó el software estadístico SPSS, en el que se extrajo las tablas y gráficos correspondientes. Asimismo, para verificar la validez de constructo del instrumento utilizado, se llevó a cabo el Análisis Factorial Exploratorio (AFE), en el que se obtuvo las cargas factoriales de cada ítem para determinar la correspondencia respectiva a sus dimensiones, además de extraer datos como la correlación ítem-test, así como la media, desviación estándar, asimetría y curtosis.



CAPÍTULO 4: RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Resultado respecto a los objetivos específicos

El objetivo específico uno, buscó determinar los niveles de tolerancia a la frustración de los deportistas de acuerdo al sexo; del cual según la tabla 4, se observó que de los deportistas que se presentaron un nivel inferior poscompetencia, el 50% fueron mujeres y el otro 50% fueron varones, ambos en un bajo porcentaje; en lo que refiere al nivel regular de tolerancia a la frustración, el 34.8% fueron féminas y el 65.2% varones; además, el nivel alto se develó que el 38.5% fueron féminas y el 61.5%, varones. En esa misma línea, se evidencia que los porcentajes más elevados grados de tolerancia a la frustración se encuentran en deportistas varones (nivel regular y alto), contrario al caso de las féminas, mismas que presentan porcentajes más bajos.

Tabla 4

Niveles de Tolerancia a la Frustración según el sexo de los deportistas

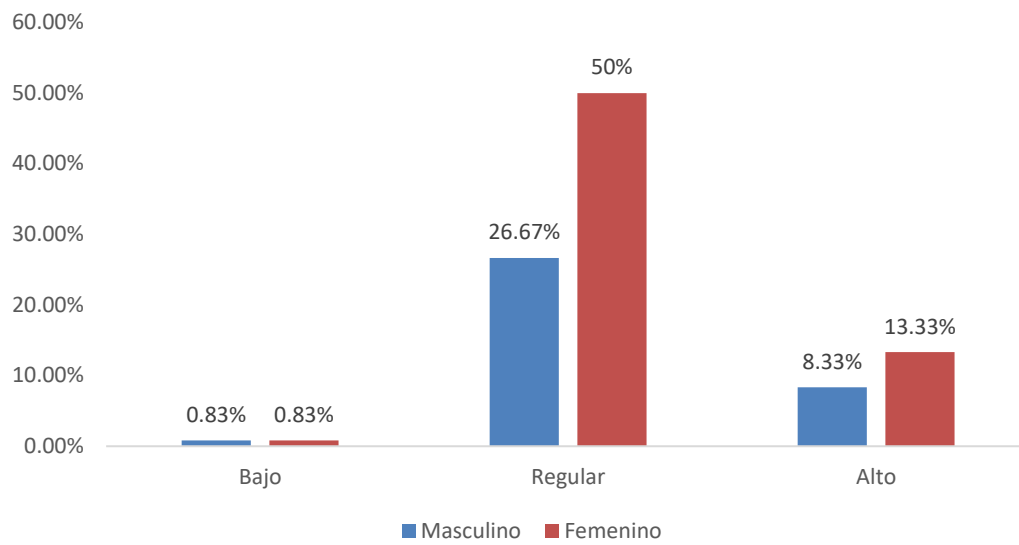
Nivel de Tolerancia a la frustración	Sexo				Total
	Femenino		Masculino		
	F	%	F	%	
Bajo	1	0.83	1	0.83	1.66
Regular	32	26.67	60	50.0	76.67
Alto	10	8.33	16	13.33	21.66
Total	43	35.83	77	64.16	100,00

NOTA: DATOS OBTENIDOS DEL PROCESAMIENTO SPSS



Figura 1

Niveles de tolerancia a la frustración según el sexo de los deportistas



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS



En la tabla 5 y figura 2 se evidencian los niveles de tolerancia a la frustración en deportistas varones, encontrando una prevalencia del nivel medio en el 74.4% de los participantes, seguido del nivel alto (23.3%) y, por último, del nivel bajo (2.3%).

Tabla 5

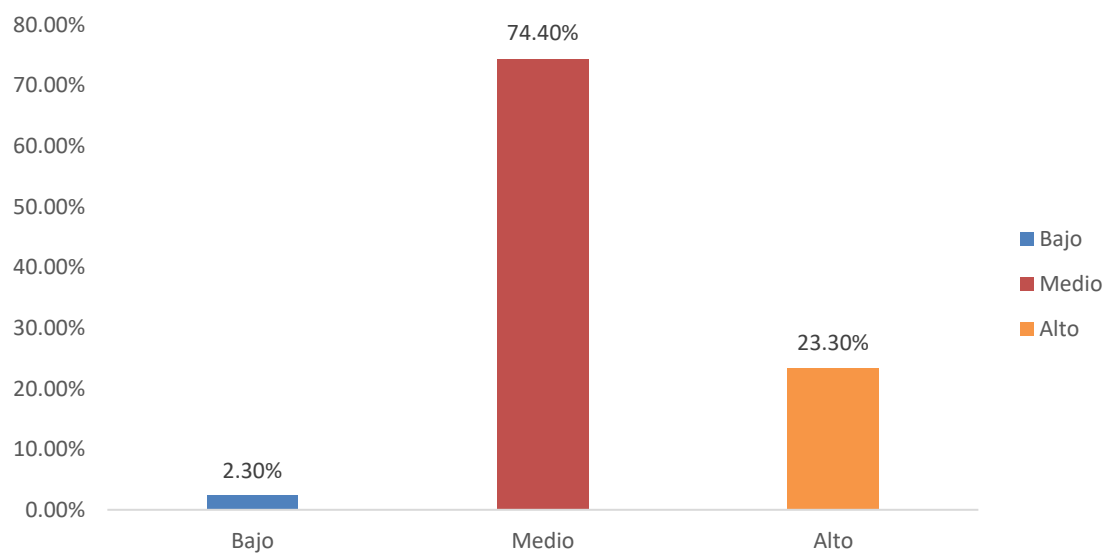
Niveles de Tolerancia a la frustración en deportistas varones

Niveles	N	%
Bajo	1	2,30
Medio	32	74,40
Alto	10	23,30
Total	43	100,00

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS

Figura 2

Niveles de Tolerancia a la frustración en deportistas varones



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS



Los datos numéricos de la tabla 6 y figura 3 dan a conocer los niveles de tolerancia a la frustración en deportistas mujeres, encontrándose una predominancia del nivel medio en el 77% de los involucrados, seguido del nivel alto (21%) y del nivel bajo (3%).

Tabla 6

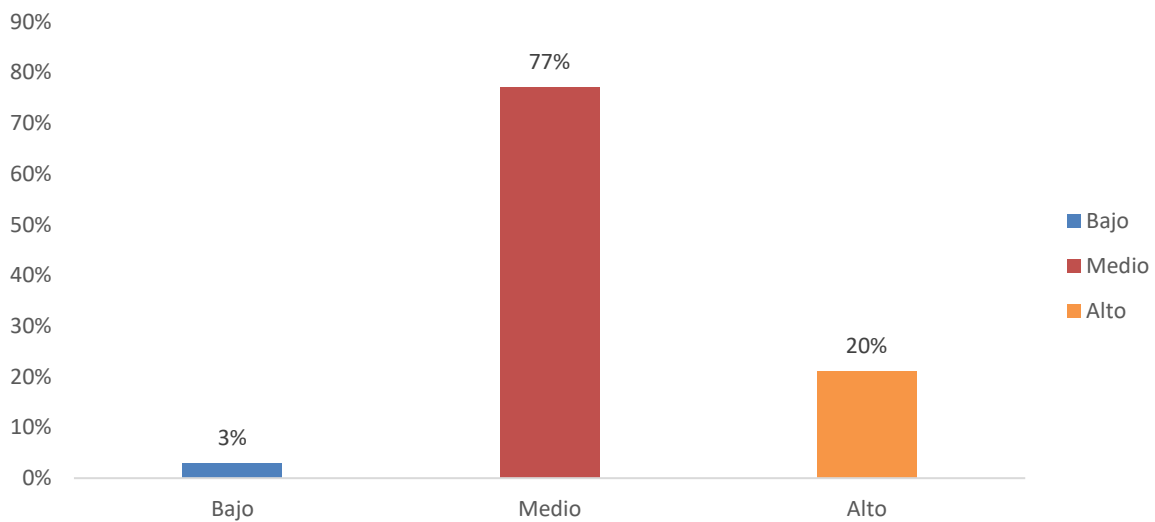
Niveles de Tolerancia a la frustración en deportistas mujeres

Mujeres	n	%
Bajo	2	3
Medio	59	77
Alto	16	20
Total	77	100,00

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS

Figura 3

Niveles de Tolerancia a la frustración en deportistas mujeres



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS



En el segundo objetivo específico, se indagó el nivel de resistencia a la frustración poscompetencia a deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, es así que en la tabla 7 y figura 2 se detalla que el 50.8% de ellos presentó altos niveles de resistencia a la frustración, el 48.3% un nivel regular y solo 0.8% de ellos mostró un nivel bajo de tolerancia.

Tabla 7

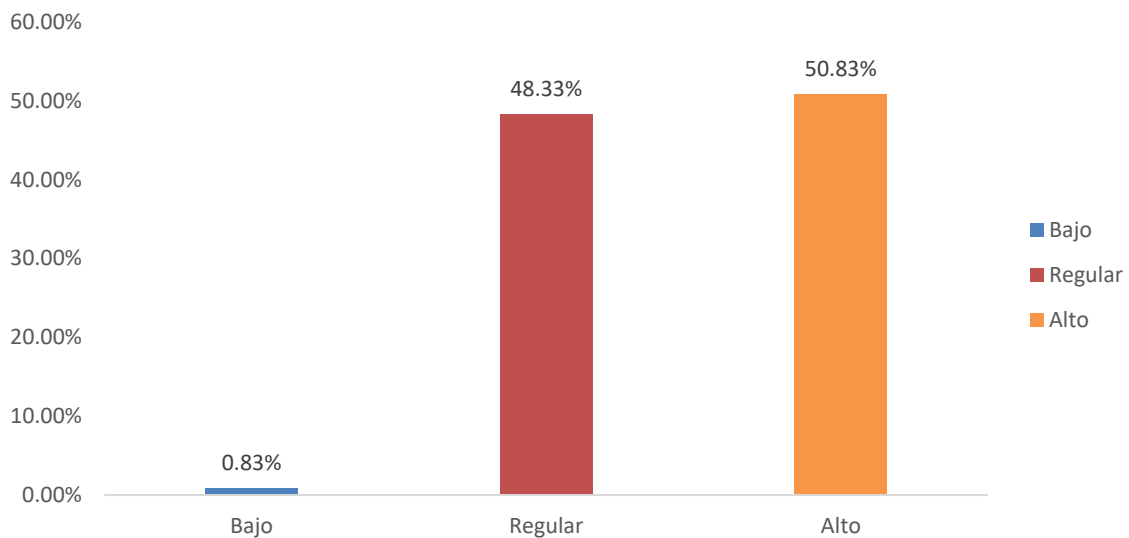
Niveles generales de resistencia a la frustración

Nivel	n	%
Bajo	1	0.83
Regular	58	48.33
Alto	61	50.83
Total	120	100,00

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.

Figura 4

Niveles de resistencia a la frustración



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.



En relación al objetivo específico tres, se precisa los niveles de mediación de la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo, se observa a la tabla 8 en donde se aprecia que el 75% de ellos se hallaron en un nivel regular de mediación a la frustración, el 21.7% de ellos, un nivel bajo y solo el 3.3% demostró un nivel bajo. Asimismo, en la figura 5 se exponen que los porcentajes de mediación a la frustración se encuentran en regularmente.

Tabla 8

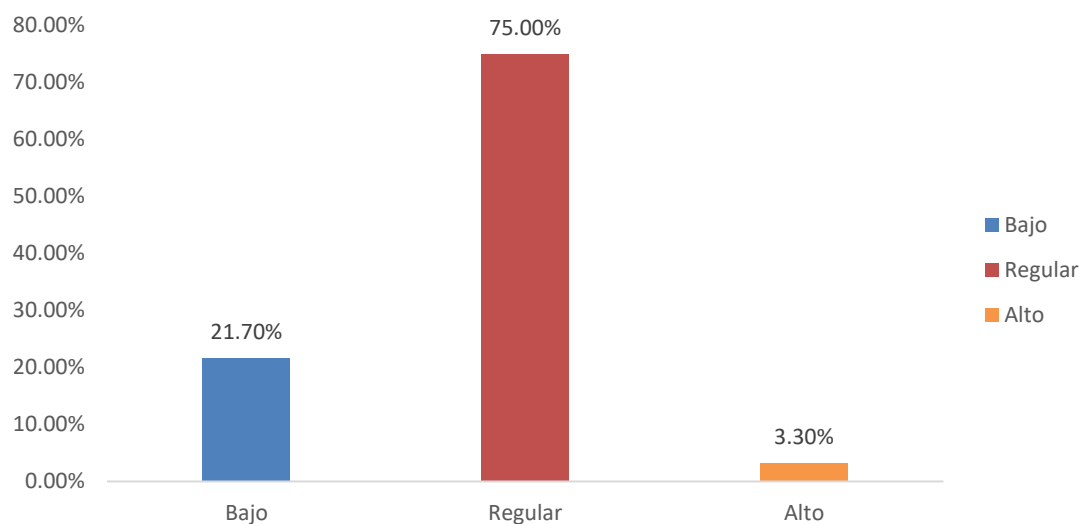
Niveles generales de mediación a la frustración

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	21.7
Regular	90	75.0
Alto	4	3.3
Total	120	100,00

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.

Figura 5

Niveles de mediación a la frustración



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.



En cuanto objetivo específico serán 4 que pretendió determinar los niveles de crecimiento en la frustración poscompetencia en deportistas que practican el atletismo, se puede visualizar en la tabla 9 que el 50.8% de ellos se mostró en un nivel alto de crecimiento, el 45% de los deportistas se develó tener un nivel regular de crecimiento y solo un 4.2% mostró un nivel bajo. En ese mismo sentido, al observar la figura 6 los porcentajes que destacan se encuentran entre los niveles regular y alto.

Tabla 9

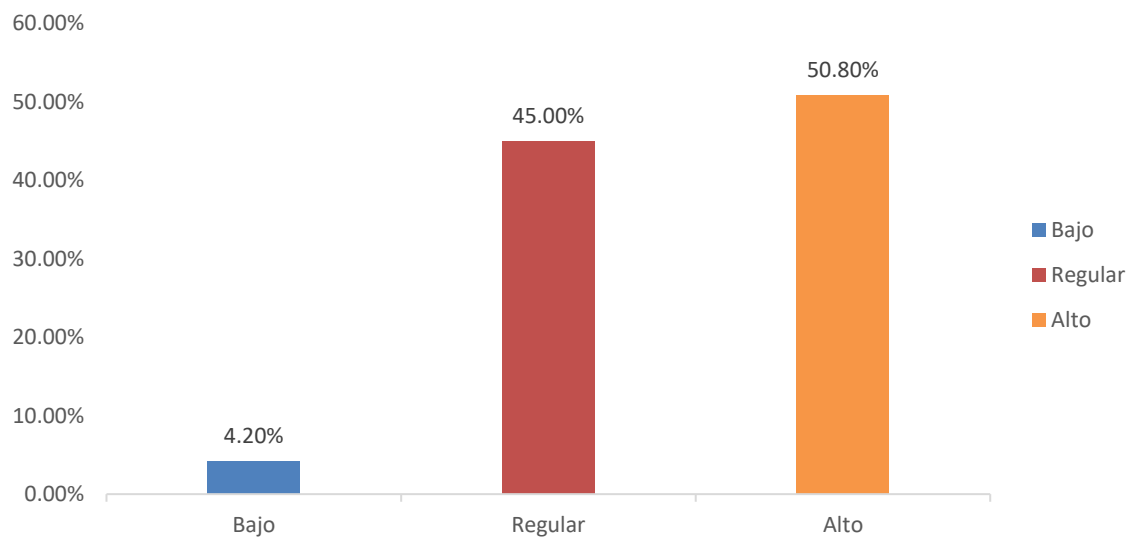
Niveles generales de crecimiento en la frustración

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	4.2
Regular	54	45.0
Alto	61	50.8
Total	120	100.00

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.

Figura 6

Niveles de crecimiento en la frustración



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.



Las cifras expuestas en la tabla 10, se refieren a la utilidad de la prueba Chi cuadrado, permite evaluar las hipótesis entre dos constructos categóricos de interés; es así que se da a conocer que, la tolerancia a frustración no se encuentra asociada estadísticamente al sexo de los deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, lo que quiere decir que el desarrollo del constructo es indistinto del sexo de los involucrados.

Tabla 10

Pruebas de asociación por chi-cuadrado

Valor	gl		p
χ^2	0.297	2	0.862
N	120		

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS



Los datos reflejados en la tabla 11 y figura 7 dan a conocer los niveles de tolerancia a la frustración, teniendo en consideración los indicadores de cada dimensión analizada anteriormente. Así, para el indicador cognición y crecer, se encontró un nivel alto en el 37% y 36% de los participantes, respectivamente; mientras que para los indicadores: soportar, emoción y mediar, el nivel fue prevalentemente medio en el 48%, 41% y 46%,

Las figuras se encuentran desdobladas por cada indicador.

Tabla 11

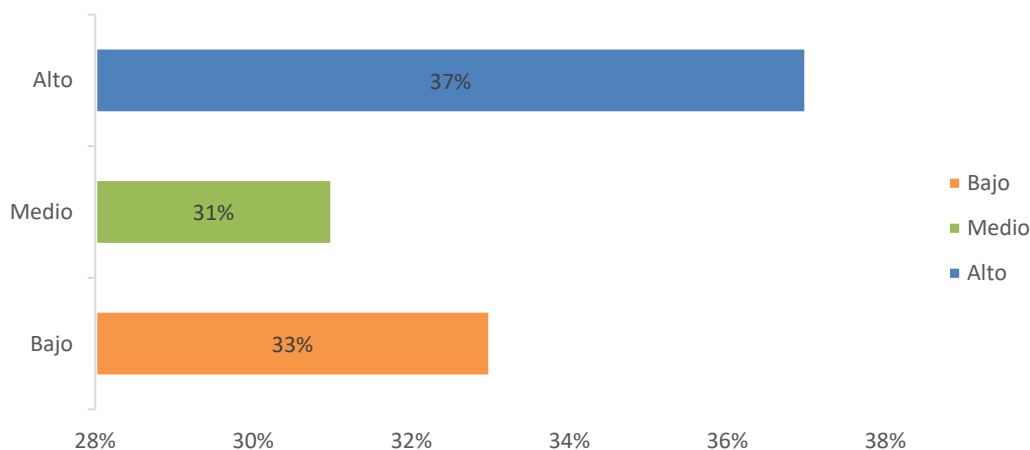
Niveles de Tolerancia a la frustración según indicadores

NIVEL	COGNICIÓN		SOPORTAR		EMOCIÓN		MEDIAR		CRECER	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Bajo	39	33	44	37	37	31	31	26	42	35
Medio	37	31	58	48	49	41	55	46	35	29
Alto	44	36	18	15	34	28	34	28	43	36
TOTAL	120	100,00	120	100,00	120	100,00	120	100,00	120	100,00

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS

Figura 7

Niveles de Tolerancia a la frustración según indicador cognición

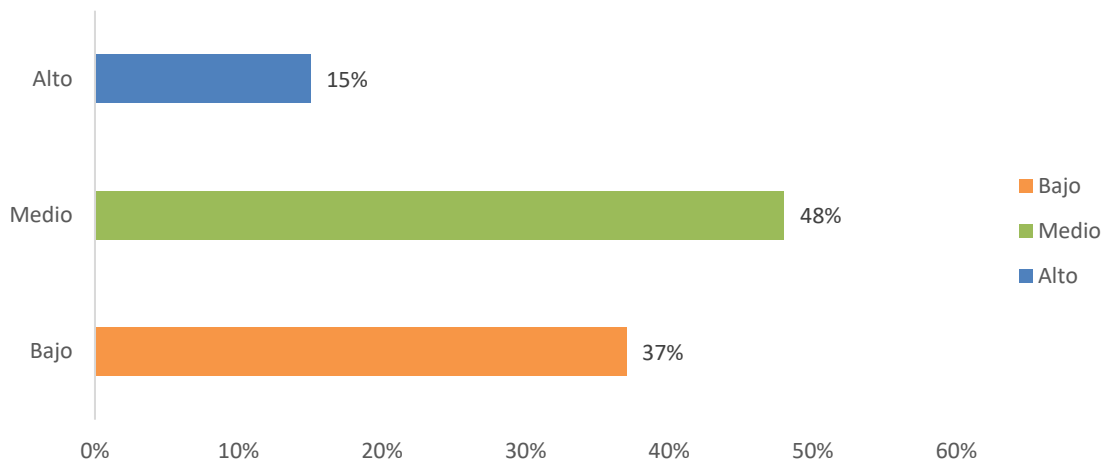


Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.



Figura 8

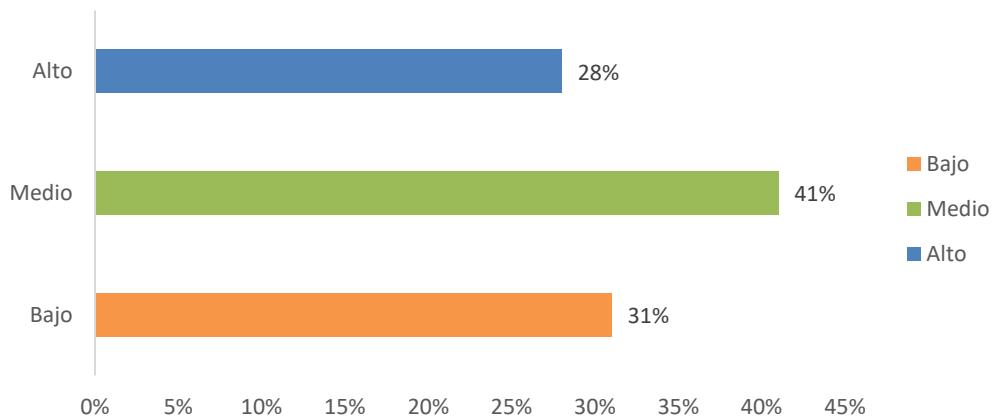
Niveles de Tolerancia a la frustración según indicador soportar



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.

Figura 9

Niveles de Tolerancia a la frustración según indicador emoción

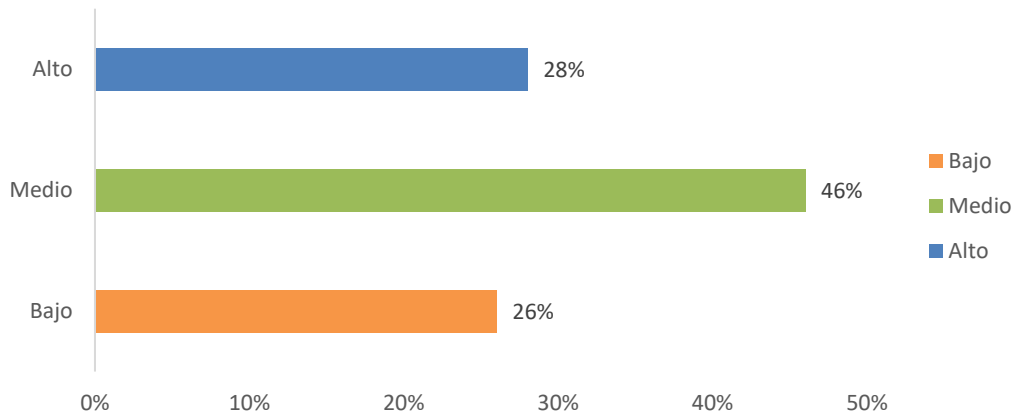


Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.



Figura 10

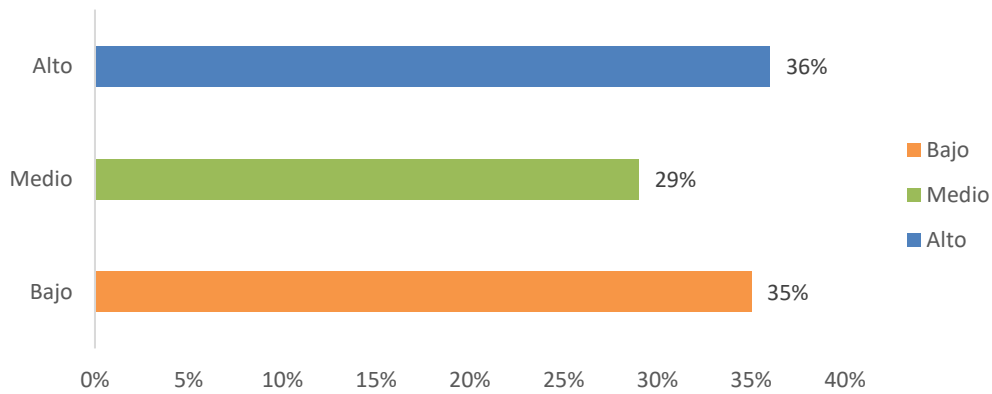
Niveles de Tolerancia a la frustración según indicador mediar



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.

Figura 11

Niveles de Tolerancia a la frustración según indicador crecer



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.



4.2. Resultado respecto al objetivo general

En respuesta al objetivo general, el cual pretendió determinar el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, se evidencia en la tabla 12 que el 76.7% de deportistas presenta un nivel regular de tolerancia a la frustración, el 21.7% de los mismos, un nivel alto, a diferencia del 1.7% que exteriorizó un nivel bajo. De la misma manera, en la figura 8 se logra observar que los datos porcentuales más eminentes se encuentran en el nivel regular.

Tabla 12

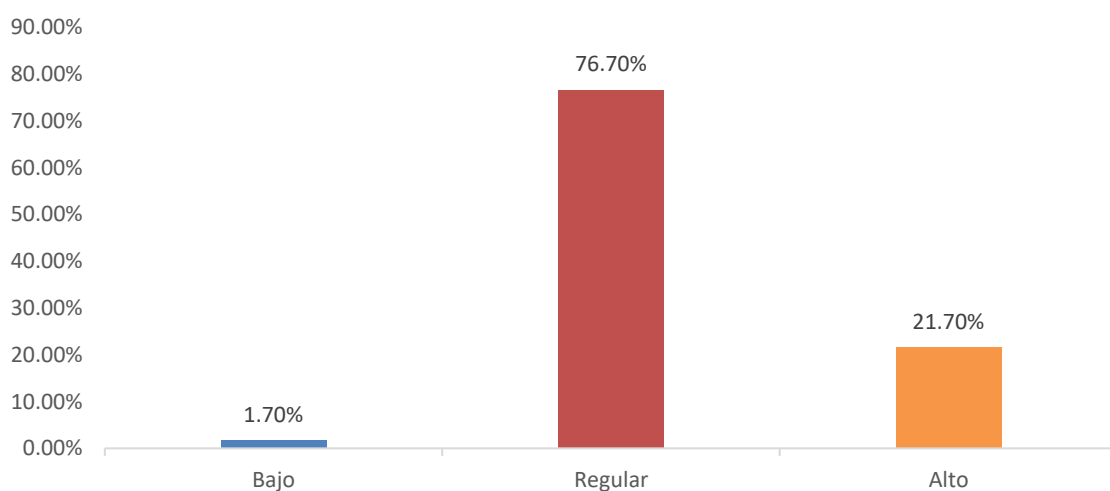
Niveles generales de Tolerancia a la frustración

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	2	1.7
Regular	92	76.7
Alto	26	21.7
Total	120	100,00

Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.

Figura 12

Niveles generales de Tolerancia a la frustración



Nota: Datos obtenidos del procesamiento SPSS.



CAPÍTULO 5: DISCUSIÓN

5.1. Descripción de los Hallazgos más relevantes y significativos del Estudio

En la investigación refleja y determina el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo. Para llevar a cabo ello, se realizó un análisis de tolerancia de forma general, así como en sus dimensiones las cuales fueron planteados acorde a sus objetivos específicos. Bajo ese sentido, se presentarán los hallazgos significativos del estudio:

Se precisó que, en cuanto a los niveles más altos de tolerancia a la frustración de acuerdo al género, tanto varones como mujeres presentaron porcentajes altos de tolerancia, sin embargo, fueron los varones quienes demostraron tener un nivel regular y alto, en comparación con las mujeres, evidenciando así una diferencia en cuanto al gestionamiento de emociones. Esto puede explicarse en lo referido por Musheer y Sharma (2018), quienes explican que la frustración conlleva a que los deportistas asuman una conducta inhibitoria que toma significancia en la acumulación de fuerza y ocurre cuando no se puede alcanzar la meta deseada.

En lo que refiere a los niveles generales de resistencia a la frustración, se halló que los deportistas presentaron porcentajes elevados en los niveles alto y regular de resistencia, a diferencia de un pequeño grupo que mostró un nivel bajo de resistencia hacia la frustración poscompetencia. Esto se vincula a lo señalado por Yang y He (2018), que reconocen la resistencia como la renuencia a los contratiempos para sostener el funcionamiento psicológico y el comportamiento normales.

En relación a los hallazgos anteriores, según los niveles de mediación de la frustración de los deportistas al pasar una competencia, se encontró que un considerable



número de sujetos están en un nivel alto de mediación, no obstante, la mayoría demostró contar con niveles regulares de mediación, siguiéndole los niveles bajos en un menor número. Estos datos se respaldan en Yang y He (2018) que señalan la mediación como la habilidad para liberarse eficazmente de un estado agobiante y regular las emociones lo antes posible encontrando consuelo.

Con respecto a los niveles de crecimiento ante la adversidad que se les presenta a los deportistas se develó que en su mayoría se encontraron en el nivel alto y regular paralelamente, y un pequeño porcentaje de ello en un nivel bajo. Lo que teóricamente se explica cómo el acto de enfatizar lecciones o aprendizaje provenientes de los contratiempos experimentados para lograr el crecimiento psicológico (Yang y He, 2018).

Finalmente, en lo referente al nivel tolerante a la frustración de manera general, se evidenció a gran parte de deportistas en un nivel regular; siguiéndole un porcentaje menor en el nivel alto y finalmente un pequeño grupo en un nivel bajo. Esto concuerda teóricamente, que los involucrados cuentan con la capacidad particular para lograr una adaptación, resistencia y afrontamiento a los momentos de agobio y tensión (Xiang et al., 2017).

5.2. Limitaciones del estudio

La limitante principal fue la aplicación del instrumento, ya que, debido al contexto se tuvo que realizar empleando medios virtuales. Por otro lado, los resultados de la investigación no podrán ser empleados en otras poblaciones de estudio, ya que, están enfocados únicamente en deportistas.



5.3. Comparación crítica con la literatura existente

Los hallazgos del acto investigativo se compararon tras realizado el procesamiento y análisis correspondiente, permitiendo así constatar que los deportistas mostraron contar con niveles altos de tolerancia a la frustración. Hallazgos que se asemejan a lo encontrado por Chaudhary y Kumar (2018), donde los jugadores de vóley pertenecientes al nivel senior, se muestra en niveles altos de autoconfianza y tolerancia a la frustración. Ante estas evidencias, resulta importante considerar el aporte teórico de Rosenzweig, quien detalla que la tolerancia a la frustración va incrementándose a medida que transcurren los años, es decir, con la edad de los sujetos.

Asimismo, en comparación con los hallazgos Chaudhary y Kumar (2018), en la presente investigación correspondiente a los niveles de tolerancia a la frustración según el sexo, se halló que si bien es cierto ambos sexos presentan altos niveles, los varones son los que resalta en un nivel más alto que el de las mujeres. Ello es contrario a los hallazgos por Florin et al. (2021), en los que se demostró que las mujeres contaban con niveles bajos de tolerancia a la frustración, lo cual conllevaba a que ellas adopten conductas un tanto impetuosas como la agresión verbal, ira u hostilidad. Aunado a ello, la teoría de la frustración y la ira indica que, mientras mayor sea la sensibilidad a la ira, menor es la probabilidad de aceptación, fenómeno que ocurre, que se evidencia en las investigaciones anterior. En tal sentido, el estudio de Turner y Allen (2018) señala la presencia de creencias irracionales conlleva a que la persona muestre bajos índices de tolerancia a situaciones frustrantes, de modo que la persona podría verse afectado por la frustración en la medida que las creencias irracionales se hagan presentes. En este respecto, Aina et al. (2020) toma en consideración la teoría de la frustración y la ira para dar a conocer que el desarrollo de la frustración dará lugar a la presencia de creencias irracionales y, a su vez, a que la persona presente una tendencia a disminuir su probabilidad de aceptación.



Cabe precisar que, según Yang y He (2018), la tolerancia a la frustración podría dividirse en tres dimensiones: resistencia a la frustración, mediación de la frustración y crecimiento con frustración, que correspondería aproximadamente a la capacidad de resistir, afrontar y superar los reveses.

De este modo, según estos autores, el constructo puede alcanzar mayor entendimiento, dando lugar a reconocer su importancia en las diferentes esferas de vida del ser humano. En base a ello, a continuación, se detallan los resultados:

En relación al nivel de resistencia a la frustración, el cual hace referencia a la resistencia a los contratiempos para mantener el funcionamiento psicológico y el comportamiento normales (Yang & He, 2018), se encontró que los deportistas en general muestran tener niveles regulares y altos de esta capacidad, lo cual coincide con lo referido por Namuche y Vásquez (2017), donde detallan que la mayoría de deportistas que formaron parte de su estudio demostraron contar con niveles altos de tolerancia a la frustración, siendo la persistencia a la necesidad uno de sus estrategias más usadas. Lo detallado, se fundamenta con lo mencionado por Kumar (2018) quien argumenta que en una situación de vida o en un contexto deportivo, es posible tener situaciones de frustración en las que el deportista considera que ha hecho todo lo correcto a pesar de que no logró los objetivos deseados. Así, a manera de ejemplo: cuando una persona se frustra, existe el instinto de hacer mejor el trabajo en la próxima oportunidad, pero si a pesar de los esfuerzos sinceros, no se logra el resultado deseado, la persona se frustrará.

En lo que respecta a los niveles de mediación de la frustración poscompetencia, entendido como la capacidad de liberarse eficazmente de un estado de frustración y devolver las emociones a la normalidad lo antes posible encontrando consuelo (Yang & He, 2018); se encontró que, en su mayoría, los deportistas demostraron encontrarse en un nivel regular y un grupo considerable en un nivel bajo. En ese sentido, lo detallado guarda similitud con



la investigación desarrollada por Fernandez y Vivar (2021), donde se demuestra que los participantes del estudio contaron con niveles medios de expresión y control de la ira, asimismo, prevalecieron los niveles bajos de ansiedad en los participantes, con lo cual se puede precisar que tenían un adecuado control de sus emociones. Ante lo mencionado, resulta preciso apoyarlo con lo postulado por Rosenzweig (1944, como se citó en Jahan y Khan, 2018), quien plantea que existe una especie de cantidad "óptima" de frustración que un sujeto debe experimentar en un nivel de desarrollo particular para alcanzar la máxima tolerancia a la frustración.

Finalmente, en relación al nivel de crecimiento en la frustración, el cual según Yang y He (2018) hace referencia a la capacidad para sacar lecciones de los contratiempos y lograr un crecimiento psicológico, se encontró que gran porcentaje de los deportistas se encontraron entre el nivel regular y alto de crecimiento. Lo mencionado discrepa con el estudio de Turner y Allen realizado en el año 2018, donde encontró que los deportistas que presentaban niveles bajos de tolerancia a la frustración, lo cual se relacionaba con sus creencias irracionales. Dicho lo anterior, es preciso fundamentarlo con lo expuesto por Brown y Farber (1950, como se citó en Jiménez, 2020) argumentaron dos formas fundamentales en las que la frustración puede perjudicar la conducta, como un proceso motivacional o de aprendizaje. El primero sugiere que la frustración incrementar la motivación, mientras que el otro sugiere que la frustración es un estímulo interno que provoca un conjunto de nuevas respuestas. Estas consecuencias son inicialmente agudas debido a que están presentes en el momento de la frustración.

5.4. Implicaciones del estudio

La investigación fue desarrollada con miras a precisar los niveles de tolerancia a la frustración en deportistas federados poscompetencia de la disciplina de atletismo de fondo



y medio fondo de Cusco. Por ello, los resultados encontrados posibilitarán al Instituto Peruano del deporte, Federación Peruana de Atletismo y diferentes ligas con deportistas federados, conocer, determinar e intervenir en aquellos grupos que presentan debilidades con respecto al fenómeno investigado en relación a la frustración, para que de esta manera se consiga se potencie un trabajo psicológico constante y sostenido que permita el desarrollo personal de los deportistas en las futuras competencias con la finalidad de lograr un manejo adecuado de la salud psicológica de los deportistas para la obtención de resultados favorables.

En esa línea, la modalidad de intervención deberá ser orientada a la atención individual y grupal, según las necesidades de los implicados. Asimismo, dicho abordaje podrá ser diseñado e implementado teniendo en consideración técnicas psicológicas con enfoque cognitivo conductual, lo cual puede servir como base para el desarrollo de estudios de diseño experimental, en los que ponga a prueba la efectividad de las actividades consideradas.

Asimismo, el estudio es fundamental debido a que servirá como precedente para futuras investigaciones que consideren muestras similares de estudio. Cabe resaltar que, no existen muchas investigaciones enfocadas en este fenómeno y su población.



CONCLUSIONES

Primera. Se encontró que, la mayor parte de deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, muestran niveles regulares de tolerancia a la frustración poscompetencia, dicho de otro modo, un gran número de jóvenes presenta la capacidad para hacer frente a las adversidades y perseverar hasta conseguir sus metas.

Segunda. Se precisó que, en cuanto a los niveles de tolerancia a la frustración de acuerdo al sexo, los varones destacaron frente a las mujeres debido a que presentan mayores niveles alto y regular de tolerancia.

Tercera. Al evaluar los niveles de resistencia a la frustración se evidenció que los deportistas federados al terminar una competencia demostraron tener niveles altos y regulares de contención a los contratiempos, dicho de otra manera, hay un número considerable de jóvenes que cuenta con la capacidad de resistir a las vicisitudes que se le presentan para mantener equilibrada su salud mental.

Cuarta. Se determinó que gran parte de deportistas federados evidencian niveles regulares de mediación a la frustración, es decir, la mayoría de ellos cuenta con la capacidad de liberarse eficazmente de un estado de desesperación.

Quinta. Los niveles de crecimiento ante la adversidad que presentan los deportistas federados luego de una competencia, oscilan entre el nivel alto y regular, en otras palabras, un gran número de estos individuos logra sacar lecciones positivas de las adversidades.

Sexta. El reconocimiento de los niveles prevalentes de la tolerancia a la frustración y de sus dimensiones en la población atleta permite sumar a la base preexistente datos estadísticos que reflejan la realidad de una población tomada en consideración con menor frecuencia en el desarrollo de investigaciones, lo que a su vez coadyuva a la implementación de planes para mejorar dichas cifras.



RECOMENDACIONES

Primera. Se sugiere a los directivos de la Liga Deportiva de Atletismo incluir en su plan general el desarrollo de actividades y capacitaciones relaciones en el aspecto psicológico, ello con la finalidad de que los deportistas logren gestionar adecuadamente sus emociones y empleen estrategias de afrontamiento efectivas.

Segunda. Se recomienda al equipo técnico de la liga deportiva incluir en su plan específico de entrenamiento/trabajo, la preparación psicológica; ello con el propósito de fortalecer sus capacidades relacionadas a la tolerancia a la frustración, promover su salud mental e identificar aquellos factores que inciden en su capacidad de afrontamiento a situaciones frustrantes.

Tercera. Se recomienda al Instituto Peruano del Deporte (IPD) gestionar la apertura de un consultorio psicológico para el trabajo con deportistas (niños, adolescentes, adultos y adultos mayores) con intervención psicológica con estrategias psicológicas con las que los deportistas de esta y otras disciplinas, mejoren su desempeño deportivo; a través de la implementación de talleres.

Cuarta. Se sugiere a los deportistas de la disciplina de atletismo fondo y medio fondo, tomar en cuenta en su preparación individual la importancia y disposición a la intervención psicológica en el periodo pre competitivo, competitivo y pos competitivo, teniendo en cuenta la importancia de la salud mental que debe manejar cada deportista.

Quinta. Se sugiere a las Instituciones académicas posibilitar especializaciones, cursos, campañas preventivas y programas enfocados a la capacitación en intervención psicológica en deportes y deportistas de las diferentes disciplinas con el fin de promover y lograr un buen desempeño y éxito deportivo.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aina, C., Battigalli, P., & Gamba, A. (2020). Frustration and anger in the Ultimatum Game: An experiment. *Games and Economic Behavior*, 122(1), 150–167. <https://doi.org/10.1016/j.geb.2020.04.006>
- Aksoy, H., & Asci, F. (2021). Sporcularda Optimal Performans Duygu Durumu: Ruminatif Düşünce ve Akıldışı İnançların Rolü Üzerine Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(2), 53 - 63. <https://doi.org/10.17644/sbd.760444>
- Alfaro, J. (10 de mayo de 2021). *El desarrollo de la disciplina en el deportista: Actitudes que debe promover un entrenador*. <https://www.cantera.app/blog-esp/la-disciplina-en-el-deportista-actitudes-que-debe-promover-un-entrenador>
- Alkuhaili, W., bin Zainuddin, Z., Alsayegh, M., Sayyd, S., & Altowerqi, Z. (2021). The identification of salient beliefs for Saudi fencing athletes toward participation in competitive sport. *Psychology and education*, 58(2), 4280-4287. <https://doi.org/10.17762/pae.v58i2.2803>
- Angosto, S., Salmerón-Baños, L., Ortín-Montero, F., Morales-Baños, V., & Borrego-Balsalobre, F. (2021). Mood, Burnout, and Dispositional Optimism in Kayak Polo Players During Their Competitive Stage. *Frontiers in psychology*, 12(667603), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.667603>
- Balkıs, M., & Duru, E. (2018). The Protective Role of Rational Beliefs on the Relationship Between Irrational Beliefs, Emotional States of Stress, Depression and Anxiety. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37(1), 96–11. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0305-7>
- Basiaga-Pasternak, J., Szafranec, L., Jaworski, J., & Ambrozy, T. (2020). Aggression in competitive and non-competitive combat sportsathletes athletes. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(2), 17–23. <https://doi.org/10.14589/ido.20.2.3>



- Breuer, J., & Elson, M. (2017). Frustration–Aggression Theory. En P. Sturme, *The Wiley Handbook of Violence and Aggression* (págs. 1-12). Wiley Blackwell.
<https://doi.org/10.1002/9781119057574.whbva040>
- Cáceres, S., Gargurevich, R., Matos, L., & De La Haza-Gonzales, A. (2021). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Comportamientos Interpersonales en el Deporte en deportistas universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 15(1), 1-16. <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1236>
- Chaudhary, S., & Kumar, S. (2018). Comparison of Self-Confidence and Frustration Tolerance between the National Players of Volleyball. *International Journal of Physical Education and Sports*, 3(6), 14-17.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/60301083/3060320190815_72145-1eewh38-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1631305460&Signature=AVtpvPmyt-PysWYmdudr6Dk4V0WFMkC03dM7d41RiDxszhbknpNWuWiSnfDMsg1-mrQ8sItaCBFpX4qyB4KPrGIMJlBd1y9XKLAUZyNLwjQDX07DmbJcBg6fRpWzj7
- Cruz, C. (3 de agosto de 2021). *Resumen Tokio 2020: así se vive la frustración de una caída y la gloria de levantarse*. <https://elcomercio.pe/deporte-total/polideportivo/tokio-2020-asi-se-vive-la-frustracion-de-una-caida-y-la-gloria-de-levantarse-en-el-atletismo-de-los-juegos-olimpicos-nijel-amos-video-nczd-dtcc-noticia/?ref=ecr>
- Fernandez, Y., & Vivar, J. (2021). *Ira y ansiedad en atletas de 18 a 39 años de Lima Metropolitana y Callao [Tesis de licenciatura]*. Lima: Repositorio Institucional de la



Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61326/Fernandez_PYD-Vivar_BJJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Flores, V., Ponce, Á., Velastegui, D., & Vásquez, F. (2022). Impulsividad en base a estudio de género Estudio en población universitaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 2938-2958. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2065

Florin, V., Germina, C., Raluca, S., Alexandru, C., Alina, C., & Robert, M. (2021). Dark triad and aggression in a sport students romanian sample. *Science, Movement and Health*, 21(2), 210-218. <https://www.analefefs.ro/anale-fefs/2021/i2/pe-autori/23.%20VOINEA%20FLORIN,%20COSMA%20GERMINA,%20STEPAN%20ORALUCA,%20COSMA%20ALEXANDRU,%20CHIRACU%20ALINA,%20MUNTEANU%20ROBERT.pdf>

Fu, R. (2019). The Importance and Application of Psychological Factors Training Based on Big Data Analysis in Volleyball Teaching. *9th International Conference on Education and Management* (págs. 246-251). Haikou: Hainan Vocational University of Science and Technology Haikou. <https://doi.org/10.25236/icem.2019.049>

Gaviria, A., Zapata, L., Mosquera, E., Vásquez, M., Alegría, I., Ríos, D., & Pedroza, P. (2020). Revisión de las técnicas de recuperación posentrenamiento más usadas para disminuirla incidencia de la fatiga crónica en futbolistas. *Veritas Et Scientia*, 9(2), 253-262. <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/vestsc/article/download/400/339>

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill Interamericana. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hern%C3%A1ndez-%20Metodolog%C3%ADa%20de%20la%20investigaci%C3%B3n.pdf>



Instituto Peruano del Deporte [IPD]. (8 de junio de 2021). *Daniela Macías: “Clasificar a los Juegos Olímpicos de Tokio es una felicidad increíble”*.

<https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/499394-daniela-macias-clasificar-a-los-juegos-olimpicos-de-tokio-es-una-felicidad-increible>

Jahan, A., & Khan, I. (2018). Relevance of Frustration Theories in the Present Indian Context:

An Analysis of Related Factors. *World Wide Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 394-400. [https://www.researchgate.net/profile/Intakhab-Khan-](https://www.researchgate.net/profile/Intakhab-Khan-2/publication/323539072_Relevance_of_Frustration_Theories_in_the_Present_Indian_Context_An_Analysis_of_Related_Factors/links/5a9acf0145851586a2ac1be7/Relevance-of-Frustration-Theories-in-the-Present-India)

[2/publication/323539072_Relevance_of_Frustration_Theories_in_the_Present_Indian_Context_An_Analysis_of_Related_Factors/links/5a9acf0145851586a2ac1be7/Relevance-of-Frustration-Theories-in-the-Present-India](https://www.researchgate.net/profile/Intakhab-Khan-2/publication/323539072_Relevance_of_Frustration_Theories_in_the_Present_Indian_Context_An_Analysis_of_Related_Factors/links/5a9acf0145851586a2ac1be7/Relevance-of-Frustration-Theories-in-the-Present-India)

Jeronimus, B., & Laceulle, O. (19 de July de 2017). Frustration. En V. Zeigler-Hill, & T.

Shackelford, *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (págs. 1-9). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_815-1

Jiménez, A. (2020). *Experimental studies on frustration: behavioral, physiological and pharmacological approaches in rats*. [Tesis doctoral, Universidad de Granada],

<https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/63826/69017.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

Kumar, Y. (2018). Effect of emotional stability on frustration tolerance capacity of

intercollegiate female student athletes. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 3(2), 486-488.

<https://doi.org/https://www.theyogicjournal.com/pdf/2018/vol3issue2/PartH/3-2-77-226.pdf>



- Maysak, N., Volkova, E., Mashchenko, M., Magsumov, T., & Khoroshikh, P. (2019). Educational, engineering and medicine personnel: the impact of deviant patterns on image and business. *TEM Journal*, 8(3), 1031-1038. <https://doi.org/10.18421/TEM83-48>
- Musheer, Z., & Sharma, S. (2018). Frustration Tolerance as Predictor of Job Satisfaction among University Teachers. *International Journal of Movement Education and Social Science*, 7(2), 334-341. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.26180.32644>
- Namuche, C., & Vásquez, K. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de de fútbol, Chiclayo [Tesis de licenciatura]*. Repositorio Institucional de la Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/4109/Namuche%20Salar%20-%20Vasquez%20Limo%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis* (Quinta ed.). Ediciones de la U. <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas- Paitan.pdf>
- Oliveira, S., Rosado, A., Cunha, M., & Ferreira, C. (2021). The compassionate coach scale as perceived by the athlete: development and initial validation in Portuguese athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 1-36. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1907763>
- Pelier, J., Dopico, H., & Rabilero, H. (2019). Psychological Actions to Increase Tolerance to Frustration in Pitchers: Category 15-16 Years. *International Journal of Health Sciences*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.29332/ijhs.v4n1.377>



- Persson, E. (2018). Testing the impact of frustration and anger when responsibility is low. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 145(1), 435-448. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2017.12.001>
- Radio Programas del Perú [RPP]. (1 de marzo de 2021). *Selección Peruana: Luis Advíncula trabaja con psicóloga para superar sus frustraciones*. <https://rpp.pe/futbol/seleccion-peruana/seleccion-peruana-luis-advincula-trabaja-con-psicologa-para-superar-sus-frustraciones-eliminatorias-qatar-2022-noticia-1323536>
- Real Académica Española. (2020). *Federar*. <https://dle.rae.es/federar>
- Rick, P., Donaire, R., Papini, M., Torres, C., & Pellón, R. (2018). Can Surprising Nonreward and Adjunctive Behavior Influence Each Other? *Animal Behavior and Cognition*, 5(1), 139-153. <https://doi.org/10.26451/abc.05.01.10.2018>
- Rius, J. (2017). *Metodología y técnicas de atletismo* (1º ed.). Barcelona: Editor Service SL. <https://elibro.net/es/ereader/bibsipan/116872?page=4>
- Sánchez, J. (28 de septiembre de 2020). *Cristhian Pacheco se alista para vencer a los atletas africanos en Tokio 2020*. <https://elperuano.pe/noticia/104470-cristhian-pacheco-se-alista-para-vencer-a-los-atletas-africanos-en-tokio-2020>
- Shrigiriwar, B. (2019). A study of frustration tolerance among inter collegiate female sportspersons of Maharashtra in relation to psychoticism dimension of personality. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 1011-1012. <https://www.journalofsports.com/pdf/2019/vol4issue1/PartV/5-1-20-659.pdf>
- Siekanska, M., & Wojtowicz, A. (2020). Impulsive athlete as a self-regulated learner. Can self-confidence and a positive social attitude change a developmental inhibitor into a growth



- catalyst? *Journal of Physical Education and Sport*, 20(91), 623-629.
<https://doi.org/10.7752/jpes.2020.02091>
- Toala, K., & Rodríguez, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 72-80.
<https://doi.org/10.33996/repsi.v5i12.72>
- Turner, M. (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. *Frontiers in Psychology*, 7(1423), 1-16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423>
- Turner, M., & Allen, M. (2018). Confirmatory factor analysis of the irrational Performance Beliefs Inventory (iPBI) in a sample of amateur and semi-professional athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 126-130.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.11.017>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*, 44(1), 1-31. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Villegas, L. (30 de Julio de 2021). *Tokio 2020: ¿Por qué es importante la salud mental de los deportistas?* <https://elcomercio.pe/somos/estilo/tokio-2020-por-que-es-importante-la-salud-mental-de-los-deportistas-juegos-olimpicos-tokio-2020-deportistas-peruanos-cop-noticia/?ref=ecr>
- Xia, Z., He, H., & Wu, J. (2020). Return to Society: A Case Study of the Psychology Impact of Taekwondo Training on the Handicapped Athlete. *Open Journal of Social Sciences*, 8(3), 228-238. <https://doi.org/10.4236/jss.2020.83021>
- Yang, X., & He, H. (2018). Developing a scale to measure undergraduates' antifrustration ability. *Scientific Journal Publishers*, 46(4), 633-640. <https://doi.org/10.2224/sbp.6555>



APÉNDICES



APÉNDICE 1

Matriz de consistencia

TÍTULO: Tolerancia A La Frustración Poscompetencia en Deportistas Federados de la Disciplina de Atletismo De Fondo y Medio Fondo.

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema Principal	Objetivo General	TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN	COGNICIÓN Manejo de Pensamiento	TIPO Descriptivo DISEÑO No experimental ALCANCE Deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS Encuesta Cuestionario MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS Estadística descriptiva, programa Microsoft Excel, estadístico SPSS.
¿Cuál es el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?	Identificar el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.	Resistencia a la frustración	SOPORTAR Sobreponerse a las situaciones adversas	
Problemas Específicos	Objetivos Específicos			
¿Cuál es el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia según sexo en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?	Describir el nivel de tolerancia a la frustración poscompetencia según sexo en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.	Mediación de la frustración	EMOCIÓN Manejo afectivo	
¿Cuál es el nivel de resistencia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la	Describir el nivel de resistencia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de		MEDIAR	



disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?	atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.		Manejo de situaciones difíciles	
¿Cuál es el nivel de mediación de la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?	Identificar el nivel de mediación de la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.	Crecimiento en la frustración	ACCIÓN Manejo de situaciones competitivas	
¿Cuál es el nivel de crecimiento en la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022?	Determinar el nivel de crecimiento en la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022.		CRECER Habilidades de aprendizaje deportivo	



APÉNDICE 2
UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

Instrumento de recolección de datos

DIRIGIDO A DEPORTISTAS

Cuestionario de Tolerancia a la Frustración

Datos generales de los deportistas encuestados.

Sexo: _____

Edad: _____ Fecha: _____

Instrucciones:

A continuación, encontraras una serie de afirmaciones relacionadas a diferentes formas de percibir situaciones personales poscompetitivas.

- Lee cada oración y elige una alternativa de respuesta que mejor te describa
- Recuerda que no hay respuestas correctas, ni incorrectas
- Complete todas las afirmaciones

Ítems	ESCALA DE RESPUESTAS				
	1 Nunca	2 Pocas Veces	3 A veces	4 Muchas veces	5 Siempre
1. Cuando en la competencia mi rendimiento no es el esperado, prefiero analizar mi rendimiento antes que culparme					
2. Establezco metas personales antes de participar en una competencia					
3. Identifico mis debilidades y fortalezas luego de analizar mi rendimiento en una competencia					
4. Aplicar estrategias o planes de mejora me da resultados favorables					
5. Tomo en cuenta las recomendaciones que recibo por parte de mi entrenador(a)					
6. Cuando el resultado de la competencia me resulta desfavorable, puedo desmotivarme para próximas Competencias					
7. Solicito al equipo técnico ayuda para controlar mis emociones en momentos precompetitivo, competitivo y poscompetitivo					
8. Si no obtengo resultados favorables después de una competencia y no logro reponerme con facilidad, acudo al psicólogo					
9. Me resulta fácil manejar mis emociones negativas luego de un resultado desfavorable en una Competencia					



10. Preveo estrategias o planes antes de afrontar la Frustración					
11. Durante la etapa competitiva me enfoco más en mi rendimiento deportivo que en el de mis oponentes.					
12. He considerado abandonar mi carrera deportiva por la frustración que me generaron los resultados desfavorables de algunas competencias					
13. Pongo en práctica las recomendaciones del equipo técnico para futuras competencias, en situaciones Complejas					
14. Brindo palabras de aliento a mis compañeros cuando no obtienen los resultados esperados en una Competencia					
15. Realizo un plan de mejora para fortalecer mis debilidades en la competencia					
16. Constantemente busco mejorar las herramientas que me permiten afrontar la frustración					
17. Considero que en cada competencia he venido afrontando de mejor manera mis debilidades y Errores					
18. Cuando no obtengo lo esperado en una competencia. puedo mejorar con facilidad mis Debilidades					



APÉNDICE 4 VALIDACION DE LOS INSTRUMENTOS



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Cuando en la competencia mi rendimiento no es el esperado, ¿Prefiero analizar mi rendimiento antes que culparme?	X		X		X		
2. ¿Establezco metas personales antes de participar en una competencia?	X		X		X		
3. ¿Identifico mis debilidades y fortalezas luego de analizar mi rendimiento en una competencia?	X		X		X		
4. ¿Aplico estrategias o planes de mejora me da resultados favorables?	X		X		X		
5. ¿Tomó en cuenta las recomendaciones que recibo por parte de mi entrenador(a)?	X		X		X		
6. Cuando el resultado de la competencia me resulta desfavorable. ¿Puede desmotivarme para próximas competencias?	X		X		X		
7. ¿Solicito al equipo técnico ayuda para controlar mis emociones en momentos precompetitivo, competitivo y post competitivo?	X		X		X		
8. Si no obtengo resultados favorables después de una competencia y no logro reponerme con facilidad. ¿Acudo al psicólogo?	X		X		X		
9. ¿Me resulta fácil manejar mis emociones negativas luego de un resultado desfavorable en una competencia?	X		X		X		
10. ¿Preveo estrategias o planes antes de afrontar la frustración?	X		X		X		
11. ¿Durante la etapa competitiva me enfoco más en mi	X		X		X		



rendimiento deportivo que de mis oponentes?						
12. ¿He considerado abandonar mi carrera deportiva por la frustración que me generaron los resultados desfavorables de algunas competencias?	X		X		X	
13. ¿Pongo en práctica las recomendaciones del equipo técnico para futuras competencias, en situaciones complejas?	X		X		X	
14. ¿Brindo palabras de aliento a mis compañeros cuando no obtienen los resultados esperados en una competencia?	X		X		X	
15. ¿Realizo un plan de mejora para fortalecer mis debilidades en la competencia?	X		X		X	
16. ¿Constantemente busco mejorar las herramientas que me permiten afrontar la frustración?	X		X		X	
17. ¿Considero que en cada competencia he venido afrontando de mejor manera mis debilidades y errores?	X		X		X	
18. Cuando no obtengo lo esperado en una competencia. ¿Puedo mejorar con facilidad mis debilidades?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Doc/Mg/Lic: Silva Beltran Eduardo **DNI:** 40147685

Cusco, 16 de marzo del 2022

Especialidad del validador: PSICOLOGÍA DEPORTIVA

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

...

Firma del Experto Informante.



JUEZ EXPERTO N° 02



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Cuando en la competencia mi rendimiento no es el esperado, ¿Prefiero analizar mi rendimiento antes que culparme?	X		X		X		
2. ¿Establezco metas personales antes de participar en una competencia?	X		X		X		
3. ¿Identifico mis debilidades y fortalezas luego de analizar mi rendimiento en una competencia?	X		X		X		
4. ¿Aplico estrategias o planes de mejora me da resultados favorables?	X		X		X		
5. ¿Tomó en cuenta las recomendaciones que recibo por parte de mi entrenador(a)?	X		X		X		
6. Cuando el resultado de la competencia me resulta desfavorable. ¿Puede desmotivarme para próximas competencias?	X		X		X		
7. ¿Solicito al equipo técnico ayuda para controlar mis emociones en momentos precompetitivo, competitivo y post competitivo?	X		X		X		
8. Si no obtengo resultados favorables después de una competencia y no logro reponerme con facilidad. ¿Acudo al psicólogo?	X		X		X		
9. ¿Me resulta fácil manejar mis emociones negativas luego de un resultado desfavorable en una competencia?	X		X		X		
10. ¿Preveo estrategias o planes antes de afrontar la frustración?	X		X		X		
11. ¿Durante la etapa competitiva me enfoco más en mi	X		X		X		



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

rendimiento deportivo que de mis oponentes?						
12. ¿He considerado abandonar mi carrera deportiva por la frustración que me generaron los resultados desfavorables de algunas competencias?	X		X		X	
13. ¿Pongo en práctica las recomendaciones del equipo técnico para futuras competencias, en situaciones complejas?	X		X		X	
14. ¿Brindo palabras de aliento a mis compañeros cuando no obtienen los resultados esperados en una competencia?	X		X		X	
15. ¿Realizo un plan de mejora para fortalecer mis debilidades en la competencia?	X		X		X	
16. ¿Constantemente busco mejorar las herramientas que me permiten afrontar la frustración?	X		X		X	
17. ¿Considero que en cada competencia he venido afrontando de mejor manera mis debilidades y errores?	X		X		X	
18. Cuando no obtengo lo esperado en una competencia. ¿Puedo mejorar con facilidad mis debilidades?	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Doc/Mg/Lic: Flores Chavez Jorge DNI: 40507027

Cusco, 19 de marzo del 2022

Especialidad del validador: PSICOLOGÍA DEPORTIVA

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante.



JUEZ EXPERTO N JUEZ EXPERTO N° 03



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Cuando en la competencia mi rendimiento no es el esperado, ¿Prefiero analizar mi rendimiento antes que culparme?	x		x		x		
2. ¿Establezco metas personales antes de participar en una competencia?	x		x		x		
3. ¿Identifico mis debilidades y fortalezas luego de analizar mi rendimiento en una competencia?	x		x		x		
4. ¿Aplico estrategias o planes de mejora me da resultados favorables?	x		x		x		
5. ¿Tomó en cuenta las recomendaciones que recibo por parte de mi entrenador(a)?	x		x		x		
6. Cuando el resultado de la competencia me resulta desfavorable. ¿Puede desmotivarme para próximas competencias?	x		x		x		
7. ¿Solicito al equipo técnico ayuda para controlar mis emociones en momentos precompetitivo, competitivo y post competitivo?	x		x		x		
8. Si no obtengo resultados favorables después de una competencia y no logro reponerme con facilidad. ¿Acudo al psicólogo?	x		x		x		
9. ¿Me resulta fácil manejar mis emociones negativas luego de un resultado desfavorable en una competencia?	x		x		x		
10. ¿Preveo estrategias o planes antes de afrontar la frustración?	x		x		x		
11. ¿Durante la etapa competitiva me enfoco más en mi	x		x		x		



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

rendimiento deportivo que de mis oponentes?						
12. ¿He considerado abandonar mi carrera deportiva por la frustración que me generaron los resultados desfavorables de algunas competencias?	x		x		x	
13. ¿Pongo en práctica las recomendaciones del equipo técnico para futuras competencias, en situaciones complejas?	x		x		x	
14. ¿Brindo palabras de aliento a mis compañeros cuando no obtienen los resultados esperados en una competencia?	x		x		x	
15. ¿Realizo un plan de mejora para fortalecer mis debilidades en la competencia?	x		x		x	
16. ¿Constantemente busco mejorar las herramientas que me permiten afrontar la frustración?	x		x		x	
17. ¿Considero que en cada competencia he venido afrontando de mejor manera mis debilidades y errores?	x		x		x	
18. Cuando no obtengo lo esperado en una competencia. ¿Puedo mejorar con facilidad mis debilidades?	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Doc/Mg/Lic: Salvatierra Ayala, Eddson Edu **DNI:** 46222630

Cusco, 20 de marzo del 2022

Especialidad del validador: PSICOLOGÍA DEPORTIVA

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

N° COLEGIATURA: 34087

Firma del Experto Informante.



JUEZ EXPERTO N° 04



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO

DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	Si	No	Si	No	Si	No	
1. Cuando en la competencia mi rendimiento no es el esperado, ¿Prefiero analizar mi rendimiento antes que culparme?	x		x		x		
2. ¿Establezco metas personales antes de participar en una competencia?	x		x		x		
3. ¿Identifico mis debilidades y fortalezas luego de analizar mi rendimiento en una competencia?	x		x		x		
4. ¿Aplico estrategias o planes de mejora me da resultados favorables?	x		x		x		
5. ¿Tomó en cuenta las recomendaciones que recibo por parte de mi entrenador(a)?	x		x		x		
6. Cuando el resultado de la competencia me resulta desfavorable. ¿Puede desmotivarme para próximas competencias?	x		x		x		
7. ¿Solicito al equipo técnico ayuda para controlar mis emociones en momentos precompetitivo, competitivo y post competitivo?	x		x		x		
8. Si no obtengo resultados favorables después de una competencia y no logro reponerme con facilidad. ¿Acudo al psicólogo?	x		x		x		
9. ¿Me resulta fácil manejar mis emociones negativas luego de un resultado desfavorable en una competencia?	x		x		x		
10. ¿Preveo estrategias o planes antes de afrontar la frustración?	x		x		x		
11. ¿Durante la etapa competitiva me enfoco más en mi	x		x		x		



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

rendimiento deportivo que de mis oponentes?						
12. ¿He considerado abandonar mi carrera deportiva por la frustración que me generaron los resultados desfavorables de algunas competencias?	x		x		x	
13. ¿Pongo en práctica las recomendaciones del equipo técnico para futuras competencias, en situaciones complejas?	x		x		x	
14. ¿Brindo palabras de aliento a mis compañeros cuando no obtienen los resultados esperados en una competencia?	x		x		x	
15. ¿Realizo un plan de mejora para fortalecer mis debilidades en la competencia?	x		x		x	
16. ¿Constantemente busco mejorar las herramientas que me permiten afrontar la frustración?	x		x		x	
17. ¿Considero que en cada competencia he venido afrontando de mejor manera mis debilidades y errores?	x		x		x	
18. Cuando no obtengo lo esperado en una competencia. ¿Puedo mejorar con facilidad mis debilidades?	x		x		x	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Doc/Mg/Lic: Castillo Castañeda David

DNI: 41394628

Cusco, 25 de marzo del 2022

Especialidad del validador: PSICOLOGÍA DEPORTIVA

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Nº COLEGIATURA: 34392

Firma del Experto Informante.



APÉNDICE 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo..... con DNI..... Por este medio acepto de manera voluntaria y libre participar en la investigación titulada “Tolerancia a la frustración poscompetencia en deportistas federados de la disciplina de atletismo de fondo y medio fondo, Cusco 2022”. La cual será realizada por Denisse Mejia Linares, estudiante la Escuela profesional de Psicología de la Universidad Andina del Cusco. Teniendo como objetivo determinar la tolerancia a la Frustración poscompetitiva en los deportistas federados.

Su participación es de suma importancia, necesaria y valiosa para logara el objetivo planteado por la investigadora.

Enfatizando en el Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano:

- La investigadora se compromete a no revelar la identidad del participante en ningún momento de la investigación ni después de ella.
- Los datos obtenidos en el presente estudio serán utilizados únicamente con fines de investigación.
- El participante podrá retirarse del proceso en cualquier momento de la investigación. Para cualquier información adicional y/o dificultad, el o la participante puede contactarse con Denisse Mejía Linares.

De aceptar participar en este proyecto, dar su conformidad de haber sido informado de todos los procedimientos, en caso tenga alguna duda a las preguntas efectuadas, realizarlas al momento de resolver los cuestionarios.

De antemano agradezco su apoyo en contribuir con la presente investigación.

Fecha:.....

.....

Firma del participante



APÉNDICE 06

ANÁLISIS DE LA CORRELACIÓN TOTAL DE ELEMENTOS CORREGIDA DE LA ESCALA DE LA
TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

	Primer análisis
Ítems 1	,826
Ítems 2	,778
Ítems 3	,468
Ítems 4	,879
Ítems 5	,790
Ítems 6	,851
Ítems 7	,634
Ítems8	,714
Ítems 9	,663
Ítems 10	,700
Ítems 11	,472
Ítems 12	,744
Ítems 13	,879
Ítems 14	,790
Ítems 15	,851
Ítems 16	,826
Ítems 17	,778
Ítems 18	,468

Nota: Elaboración propia



ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LA ESCALA DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

	Media	Desv. Desviación	Asimetría	Curtosis
Ítems 1	2,7500	,96531	1,319	1,408
Ítems 2	2,8333	1,11464	-,088	,762
Ítems 3	2,6667	,88763	-,139	-,254
Ítems 4	3,1667	,93744	1,207	1,334
Ítems 5	3,3333	1,07309	,255	-,996
Ítems 6	3,0000	1,20605	,746	-1,054
Ítems 7	2,8333	,83485	1,479	1,343
Ítems8	3,1667	,93744	,412	-,298
Ítems 9	2,5833	1,08362	1,144	,904
Ítems 10	2,6667	,88763	1,333	1,408
Ítems 11	2,2500	,75378	1,051	1,060
Ítems 12	2,4167	1,08362	1,142	1,276
Ítems 13	3,1667	,93744	1,207	1,334
Ítems 14	3,3333	1,07309	,255	-,996
Ítems 15	3,0000	1,20605	,746	-1,054
Ítems 16	2,7500	,96531	1,319	1,408
Ítems 17	2,8333	1,11464	-,088	,762
Ítems 18	2,6667	,88763	-,139	-,254

Nota: Elaboración propia



ANÁLISIS FACTORIAL EXPLORATORIO DE LA ESCALA DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

	Factor 1		Factor 2		Factor 3	
	Carga factorial	Comunalidades	Carga factorial	Comunalidades	Carga factorial	Comunalidades
Ítems 1	.888	.788				
Ítems 2	.837	.701				
Ítems 3	.475	.226				
Ítems 4	.952	.907				
Ítems 5	.840	.706				
Ítems 6	.900	.811				
Ítems 7			.859	.738		
Ítems 8			.695	.482		
Ítems 9			.548	.300		
Ítems 10			.784	.615		
Ítems 11			.961	.478		
Ítems 12			.877	.770		
Ítems 13					.952	.907
Ítems 14					.900	.706
Ítems 15					.888	.811
Ítems 16					.840	.788
Ítems 17					.837	.701
Ítems 18					.475	.226

Nota: Elaboración propia