



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE GIRÓN**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**NIVELES DE ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO  
EN JUGADORES DE UN EQUIPO DE FÚTBOL PROFESIONAL DE SERIE B  
UBICADO QUITO-ECUADOR, PERIODO DE MARZO-AGOSTO DEL 2024**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciada en Psicología

Autora: Melanie Valeria Quinche Bravo

Tutor: Cristhian Fabricio Morales Fonseca

Quito-Ecuador  
2025

**CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE  
TITULACIÓN**

Yo, **Melanie Valeria Quinche Bravo** con documento de identificación N°  
**1727661660** manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la  
Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total  
o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



---

Melanie Valeria Quinche Bravo

1727661660

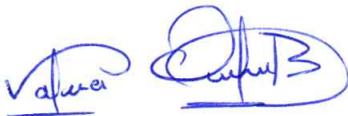
## **CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Melanie Valeria Quinche Bravo con documento de identificación No. 1727661660, expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la sistematización de prácticas de investigación y/o intervención: NIVELES DE ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DE UN EQUIPO DE FÚTBOL PROFESIONAL DE SERIE B UBICADO QUITO-ECUADOR PERÍODO DE MARZO-AGOSTO DEL 2024, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,



---

Melanie Valeria Quinche Bravo  
1727661660

## **CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Cristhian Fabricio Morales Fonseca con documento de identificación N° 1724253875 docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: NIVELES DE ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN JUGADORES DE UN EQUIPO DE FÚTBOL PROFESIONAL DE SERIE B UBICADO QUITO-ECUADOR PERÍODO DE MARZO-AGOSTO DEL 2024, realizado por Melanie Valeria Quinche Bravo con documento de identificación N° 1727661660, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de prácticas de investigación y/o intervención que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 01 de febrero del año 2025

Atentamente,

---

Cristhian Fabricio Morales Fonseca  
1724253875

## **Agradecimiento**

Quisiera expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que han sido fundamentales en mi formación académica y profesional durante mi etapa universitaria.

En primer lugar, agradezco profundamente a mi familia por su aliento y comprensión inquebrantable.

A Alex Vinueza, por su bondad y paciencia que han sido cruciales para superar los desafíos y avanzar en este proceso.

Su motivación constante ha sido una fuente de fortaleza y determinación.

Asimismo, extiendo mi agradecimiento a mi tutor, Cristhian Morales, por su guía y apoyo continuo.

También quiero reconocer el respaldo recibido por la Universidad Politécnica Salesiana y sus docentes, que me han proporcionado los valores, recursos y oportunidades necesarios para mi formación y crecimiento a lo largo de esta travesía universitaria.

Finalmente, agradezco a mis amigos, quienes han compartido esta experiencia académica y han contribuido a mi desarrollo personal y profesional.

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mis padres, quienes son pilares fundamentales en cada paso de mi vida. Su amor, respaldo incondicional y sacrificio han sido el motor que me ha impulsado a seguir adelante.

A mi abuela Charito, cuyo cariño y sabiduría representan una guía invaluable.

A mis hermanos y mi sobrino, por ser una fuente de fortaleza en mi vida.

Y, finalmente, a Alex Vinueza, por su apoyo y motivación inquebrantables. Su confianza en mí ha sido una inspiración constante.

## **Resumen**

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre los niveles de ansiedad y el rendimiento psicológico deportivo en futbolistas profesionales de un equipo de Serie B de Quito, Ecuador. La muestra estaba conformada por 30 futbolistas, hombres, pertenecientes a un club deportivo local. Se utilizó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) para medir los niveles de ansiedad y el Cuestionario de Rendimiento Psicológico Deportivo (CPRD-F) para evaluar las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, tales como la autoconfianza, la concentración, la ansiedad competitiva y la influencia de la evaluación del rendimiento.

Los resultados revelaron que un 80% de los jugadores experimentan niveles de ansiedad moderada a severa, con una media de 25.5 puntos en el BAI, lo cual supera el umbral clínicamente significativo. Así también la ansiedad mostró una correlación negativa con la autoconfianza, indicando que, a mayor ansiedad, menor autoconfianza. Además, se encontraron relaciones positivas entre la ansiedad y la evaluación del rendimiento, la ansiedad competitiva y la concentración lo cual indica que a medida que aumenta la ansiedad también aumentan el resto de las variables.

En conclusión, se demostró que la ansiedad influye tanto de manera negativa como positiva con las escalas relacionadas con el rendimiento psicológico deportivo, indicando que el actual desempeño de los futbolistas se ve afectado por los altos niveles de ansiedad.

**Palabras clave:** Rendimiento deportivo, niveles de ansiedad, BAI, CPRD-F.

## **Abstract**

The aim of this research was to determine the relationship between anxiety levels and psychological performance in professional soccer players of a Serie B team in Quito, Ecuador. The sample consisted of 30 male soccer players belonging to a local sports club. The Beck Anxiety Inventory (BAI) was used to measure anxiety levels and the Psychological Sports Performance Questionnaire (CPRD-F) to assess psychological skills associated with sports performance, such as self-confidence, concentration, competitive anxiety and the influence of performance evaluation.

The results revealed that 80% of the players experience moderate to severe levels of anxiety, with a mean of 25.5 points on the BAI, which exceeds the clinically significant threshold. Anxiety also showed a negative correlation with self-confidence, indicating that the higher the anxiety, the lower the self-confidence. In addition, positive relationships were found between anxiety and performance evaluation, competitive anxiety and concentration, indicating that as anxiety increases, so do the rest of the variables.

In conclusion, it was shown that anxiety influences both negatively and positively the scales related to psychological sports performance, indicating that the current performance of soccer players is affected by high levels of anxiety.

**Key words:** Sports performance, anxiety levels, BAI, CPRD-F.

## Índice de contenido

Datos informativos del proyecto.....	1
Objetivo .....	1
Eje de la intervención o investigación.....	2
CAPÍTULO UNO.....	2
I. ANSIEDAD .....	2
1.1 Definición de ansiedad .....	2
1.2 Tipos de ansiedad .....	2
1.3 Origen de la ansiedad .....	4
1.4 Diferenciación entre rasgos de ansiedad y estructura ansiedad.....	5
1.5 Consecuencias de la ansiedad.....	6
1.6 Ansiedad desde la perspectiva de Beck y el Beck Anxiety Inventory (BAI).....	7
1.7 Tipos de ansiedad en deportistas .....	7
1.8 Factores que influyen en los niveles de ansiedad en deportistas.....	8
1.9 Modelo explicativo de la ansiedad en el deporte.....	9
1.10 Modelo de intervención para la ansiedad en el deporte.....	11
CAPÍTULO DOS .....	13
II Rendimiento deportivo.....	13
2.1 Definición .....	13
2.2 Rendimiento psicológico deportivo.....	15
2.3 Dimensiones del rendimiento psicológico deportivo .....	15
2.5 Estructura del rendimiento deportivo .....	17
2.6. Factores que influyen en un buen rendimiento deportivo .....	17
2.7 Causas para un bajo rendimiento deportivo .....	18
2.8. Consecuencias del bajo rendimiento deportivo .....	19
Metodología.....	20
3.1 Delimitación del tema.....	20
3.2 Población .....	21
3.3 Instrumentos de recolección de datos.....	21
3.3.1 Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) .....	22

3.3.2 Cuestionario de Rendimiento Psicológico Deportivo (CPRD- F):.....	22
3.4 Procedimiento de recolección de datos .....	24
3.5 Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención .....	24
4. Preguntas clave .....	27
5. Organización y procesamiento de la información .....	27
Análisis de datos .....	27
6. Justificación .....	28
7. Caracterización de los beneficiarios .....	30
8. Interpretación.....	31
Análisis de resultados del Inventario de ansiedad Beck.....	34
Análisis de resultados del test de Rendimiento Deportivo (CPRD-F) .....	38
Correlación de variables .....	41
Conclusiones y recomendaciones .....	46
Recomendaciones .....	47
Referencias .....	48

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Tipos de Ansiedad .....	3
<b>Tabla 2.</b> Edad de jugadores .....	31
<b>Tabla 3.</b> Frecuencia y porcentaje de género.....	32
<b>Tabla 4.</b> Frecuencia y porcentaje de género.....	32
<b>Tabla 5.</b> Frecuencia y porcentaje del nivel socioeconómico. ....	33
<b>Tabla 6.</b> Niveles de ansiedad .....	34
<b>Tabla 7.</b> Estadísticas descriptivas de los niveles de ansiedad.....	36
<b>Tabla 8.</b> Estadísticas descriptivas de las escalas del test de rendimiento deportivo (CPRD-F).....	39
<b>Tabla 9.</b> Relación entre Ansiedad (BAI) y de las escalas del rendimiento deportivo .....	41

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b>	Distribución de edad.....	31
<b>Figura 2.</b>	Porcentaje de género.....	32
<b>Figura 3.</b>	Porcentaje del nivel educativo.....	33
<b>Figura 4.</b>	Porcentaje del nivel socioeconómico .....	33
<b>Figura 5.</b>	Porcentaje de los niveles de ansiedad.....	35
<b>Figura 6.</b>	Histograma de los niveles de ansiedad.....	36

## **Datos informativos del proyecto**

Niveles de ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo en jugadores de un equipo de fútbol profesional de serie B ubicado Quito-Ecuador, periodo de marzo-agosto del 2024

### ***Psicología***

- Qué: Ansiedad y rendimiento deportivo
- Con quiénes: Jugadores de fútbol de un equipo profesional de serie B
- Dónde: En la ciudad de Quito-Ecuador
- Cuando: Periodo marzo-agosto del 2024

### **Objetivo**

#### **General:**

Determinar los niveles de ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo en futbolistas profesionales de un equipo de segunda división de Quito- Ecuador durante el periodo de marzo- agosto de 2024.

#### **Objetivos específicos:**

Describir los niveles de ansiedad en los futbolistas profesionales mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

Aplicar el Cuestionario de Rendimiento Psicológico Deportivo (CPRD-F) para evaluar las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento óptimo en el fútbol.

Identificar la relación existente entre las puntuaciones de ansiedad obtenidas a través del BAI y los índices de rendimiento psicológico del CPRD- F en la muestra seleccionada.

## **Eje de la intervención o investigación**

### **CAPÍTULO UNO**

#### **I. ANSIEDAD**

##### **1.1 Definición de ansiedad**

La ansiedad es una emoción compleja que involucra aspectos psicológicos y fisiológicos, caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación, nerviosismo e inquietud; existen diversas formas de entender de ansiedad, por ejemplo, la definición estandarizada desde el DSM 5, en donde se reconoce a este estado como una respuesta de miedo excesivo o preocupación, que no está justificada por una situación realista y que implica una gran dificultad para controlarla (APA, 2013).

Por otro lado, es importante resaltar el concepto que brinda el psicólogo Aaron T. Beck, quien elabora un cuestionario para poder identificar rasgos de ansiedad, el autor describe la ansiedad como una perturbación emocional caracterizada por la sensación de peligro inminente y desasosiego, acompañada de síntomas físicos como palpitaciones, sudoración y tensión muscular (Beck, 1996).

La ansiedad se puede presentar en rasgos que operan en el mundo psíquico de la persona o estructuran el comportamiento de la persona, siendo el primer mecanismo de respuesta ante cualquier situación. En el contexto deportivo la ansiedad es ampliamente alta debido a que enfrentan una carga tanto física como neuro psíquica, resultado de intensas sesiones de entrenamiento y competencias (Menéndez & Becerra, 2020). Entre los efectos adversos en deportistas de alto rendimiento, afecta la concentración, confianza y la ejecución de habilidades técnicas y tácticas.

##### **1.2 Tipos de ansiedad**

Para entender el espectro de la ansiedad es importante tomar en cuenta que la misma es un componente de diferentes estructuras de personalidad (trastornos) pero a su

vez está presente en la vida cotidiana de las personas, bajo circunstancias particulares que no necesariamente configuran un trastorno de personalidad. A continuación, se detalla la clasificación de los tipos principales y las características distintivas de cada trastorno (Chacón, Xatruch, Fernández, & Murillo, 2021):

**Tabla 1**

*Tipos de Ansiedad*

Trastorno de ansiedad generalizada (TAG)	de	Se caracteriza por preocupación excesiva y persistente sobre múltiples aspectos de la vida cotidiana. Las personas con TAG tienden a anticipar lo peor, incluso cuando no hay una amenaza evidente.
Trastorno pánico	de	Involucra ataques repentinos e intensos de miedo o malestar, acompañados de síntomas físicos como palpitaciones, sudoración, temblores, sensación de ahogo o de muerte inminente
Trastorno de ansiedad social (TAS)	de	También conocido como fobia social, implica un miedo intenso a situaciones sociales donde la persona pueda ser juzgada o evaluada negativamente por otros. Esto puede llevar a evitar situaciones sociales o a experimentar un malestar extremo si se enfrentan a ellas.
Trastorno de ansiedad por separación	de	Se observa principalmente en niños, pero también puede afectar a adultos. Se caracteriza por un miedo intenso a la separación de figuras de apego, lo que puede manifestarse en dificultades para estar solos o en ansiedad ante la posibilidad de que ocurra una separación
Trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)	de	Aunque a veces se clasifica por separado, el TOC implica la presencia de obsesiones (pensamientos intrusivos y no deseados) y compulsiones (comportamientos repetitivos que se realizan para reducir la ansiedad causada por las obsesiones).
<b>Trastorno de estrés postraumático</b>	<b>de</b>	Ocurre después de experimentar o presenciar un evento traumático y se caracteriza por la reexperimentación del trauma a través de recuerdos intrusivos, pesadillas o flashbacks, evitación de estímulos

---

**(TEPT)**

asociados al trauma, y síntomas de hipervigilancia

---

*Nota.* Tomado de: APA (2013). Esta tabla categoriza los principales tipos de ansiedad y sus características asociadas. Las definiciones y clasificaciones se basan en los criterios del DSM-V.

Estas cualidades representan los tipos más comunes de trastornos de ansiedad reconocidos por la Asociación de Psiquiatría Americana (APA, 2013), cuya categorización se detalla a mayor profundidad en el DSM-V.

### **1.3 Origen de la ansiedad**

La ansiedad es un fenómeno complejo que tiene múltiples factores contribuyentes en su origen, estos pueden ser sociales, ambientales, cognitivos o mixtos. A continuación, se realiza un breve recorrido sobre las diferentes posiciones en torno al concepto de ansiedad desde algunas perspectivas teóricas:

#### **a. Factores genéticos y biológicos**

Entre las corrientes que toman en cuenta a la ansiedad como una estructura que construye un trastorno de personalidad se encuentran en lo genético biológico que menciona que la ansiedad puede tener una base genética, donde ciertos genes predisponen a una mayor vulnerabilidad (Dueñas, 2019). Todo esto debido a que se pueden generar desequilibrios en los neurotransmisores como la serotonina y el GABA<sup>1</sup>.

#### **b. Factores ambientales y experiencias de vida**

El entorno que construye al sujeto es fundamental en la vivencia de su psiquismo, por lo que, los factores ambientales y la historia de vida, reconocen a la persona como un conjunto histórico de experiencias que forjan su psiquismo.

En este sentido se reconoce que las vivencias traumáticas, el estrés crónico,

---

<sup>1</sup> Ácido gamma-aminobutírico, es un aminoácido y neurotransmisor que regula la excitabilidad cerebral.

eventos o heridas traumáticas en la infancia, pueden aumentar el riesgo de desarrollar ansiedad en la vida adulta, al igual que los factores ambientales como: el entorno familiar, círculos sociales donde se ha desenvuelto el sujeto y modelos de crianza, influyen en la manifestación de síntomas de ansiedad en la vida adulta (Laughlin, Alves, & Sheridan, 2013).

### **c. Factores cognitivos y conductuales:**

En la esfera de los comportamientos cognitivos y conductuales, se toma a la persona desde la construcción de patrones de pensamiento negativos, como la tendencia a anticipar lo peor (cogniciones catastrofistas), están asociados con la ansiedad. Beck, (1996) refiere que la ansiedad va a sobrevenir cuando las condiciones de afrontamiento a nivel cognitivo no sean las suficientes o en su defecto, sean ineficaces. Por lo que el estallido de la ansiedad se puede generar en aquellos momentos.

### **d. Interacción de factores múltiples**

Para la explicación de este tipo de interacción, que está relacionada al experimentar una reacción mixta, es decir por factores vida y de entorno, se toma el modelo integrativo biopsicosocial, en este se menciona que la ansiedad frecuentemente surge de la interacción compleja entre factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos (Stein & Kean, 2000).

## **1.4 Diferenciación entre rasgos de ansiedad y estructura ansiedad**

Es fundamental distinguir entre rasgos y estructuras de personalidad. Los rasgos son características relativamente estables que influyen en el comportamiento, pero pueden variar en intensidad según la situación. Por otro lado, las estructuras son patrones más profundos y duraderos que definen la forma habitual de actuar de una persona. Estas estructuras tienden a manifestarse de manera consistente en diversas circunstancias, especialmente en situaciones que generan estrés. Mientras que los rasgos pueden fluctuar,

las estructuras suelen ser la base del comportamiento predominante del individuo.

Los rasgos de ansiedad se refieren a características de la personalidad de una persona que predisponen a experimentar niveles más altos de ansiedad en situaciones específicas (APA, 2013). Estos rasgos tienden a mantenerse constantes con el paso del tiempo y pueden influir en la forma en que una persona percibe y reacciona ante diversas circunstancias. Algunos rasgos de ansiedad comunes incluyen la tendencia a preocuparse en exceso, la sensación de nerviosismo frecuente y la dificultad para relajarse en situaciones estresantes.

La estructura ansiosa hace referencia a la manera en que una persona organiza y gestiona la ansiedad de forma general. Incluye la forma en que la ansiedad se manifiesta en diferentes situaciones, cómo afecta a la vida cotidiana de la persona y qué estrategias utiliza para hacer frente a ella (APA, 2013). La estructura ansiosa puede diferir entre individuos y afectar tanto la intensidad como la duración de los episodios de ansiedad.

Los rasgos de ansiedad son características generales de la personalidad que predisponen a una persona a experimentar ansiedad, mientras que la estructura ansiosa se relaciona con la manera en que la ansiedad se presenta y se maneja en la vida de un individuo.

### **1.5 Consecuencias de la ansiedad**

En el abordaje de la ansiedad según la revisión de la literatura, se ha determinado que tiene consecuencias en múltiples aspectos de la vida, afectando desde el rendimiento laboral, académico hasta las relaciones interpersonales y el bienestar en general. En la investigación de Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) discuten cómo la ansiedad crónica se encarga de disminuir la capacidad de concentración, afectar negativamente la toma de decisiones y generar un estado constante de preocupación, lo que impide el normal desempeño en diversas actividades. La persistencia de este estado conduce a un desgaste

emocional, conocido como fatiga de decisión, que reduce la capacidad del individuo para hacer frente a las demandas diarias (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

Además, la ansiedad no solo impacta cognitivamente, sino también en el plano físico. Los síntomas físicos como el aumento del ritmo cardíaco, la tensión muscular y la hiperventilación son comunes y conducen a condiciones de salud más graves si la ansiedad no es gestionada adecuadamente.

### **1.6 Ansiedad desde la perspectiva de Beck y el Beck Anxiety Inventory (BAI)**

El Inventario de Ansiedad de Beck (Beck Anxiety Inventory, BAI) y el Inventario de Depresión de Beck (Beck Depression Inventory, BDI), desarrollados principalmente por Aaron T. Beck y sus colaboradores, son herramientas que se utilizan para medir la severidad de la ansiedad y la depresión, respectivamente. Aunque estos instrumentos no proporcionan una estructura definitoria de la ansiedad, Beck ha contribuido significativamente a la comprensión de este fenómeno a través de sus teorías cognitivas.

En términos generales, según la teoría cognitiva de Beck, la ansiedad se define como una respuesta emocional que surge de la percepción de una amenaza inminente o de la incapacidad para enfrentar una situación temida. Esta percepción está influenciada por los esquemas cognitivos negativos y las distorsiones cognitivas, como la sobrevaloración de la probabilidad de eventos negativos y la subestimación de la propia capacidad para hacerles frente (Beck, 1997 como se cita en Sanz,1993, p.25).

### **1.7 Tipos de ansiedad en deportistas**

La ansiedad es un fenómeno complejo y multidimensional que ha sido ampliamente analizado en el contexto del deporte, particularmente en el fútbol. Según la teoría multidimensional de la ansiedad competitiva propuesta por Martens (1977), existen dos componentes principales de la ansiedad que afecta el rendimiento de los deportistas: la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva.

La ansiedad somática se relaciona con las manifestaciones físicas de la ansiedad, como el incremento de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la respiración agitada, entre otros síntomas físicos. Por otro lado, la ansiedad cognitiva implica los componentes mentales de la ansiedad, como la preocupación, los pensamientos negativos, la falta de concentración y la inseguridad (González, 2022). Varios estudios han examinado el impacto diferencial de la ansiedad somática y cognitiva en el rendimiento deportivo. Generalmente, se considera que la ansiedad cognitiva tiene un impacto más negativo en el rendimiento que la ansiedad somática, ya que interfiere directamente con los procesos cognitivos necesarios para la ejecución de habilidades técnicas y tácticas (González, 2022).

### **1.8 Factores que influyen en los niveles de ansiedad en deportistas**

La teoría de la U invertida de Yerkes & Dodson, (1908) propone una relación curvilínea entre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo. Esta teoría menciona que existe un nivel óptimo de activación o ansiedad para el desempeño atlético. Niveles moderados de ansiedad pueden tener efectos beneficiosos en el rendimiento, ya que aumentan la motivación, la concentración y la activación del atleta.

Sin embargo, cuando la ansiedad supera este nivel óptimo, puede resultar perjudicial, provocando una sobrecarga cognitiva y un deterioro en la capacidad de concentración y ejecución de habilidades. Por lo tanto, el desafío para los atletas y entrenadores es encontrar y mantener ese nivel ideal de ansiedad que maximice el rendimiento sin llegar a ser contraproducente.

## **1.9 Modelo explicativo de la ansiedad en el deporte**

Diversos estudios han examinado la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo en diferentes contextos y disciplinas. En la investigación de Arroyo, Moral, González, & Arruza (2022) presentaron la influencia de la ansiedad cognitiva y somática en el rendimiento de golfistas y descubrieron que la ansiedad cognitiva afectaba el rendimiento de manera más negativa que la ansiedad somática.

La ansiedad en el deporte se caracteriza por su intensidad, resultante de la significativa carga física y neuro psíquica acumulada durante las sesiones de entrenamiento y competición. Y esta aumenta proporcionalmente con la importancia del evento, ya que eventos de mayor trascendencia tienden a generar más ansiedad en los atletas (Walling & Duda, 2013). Este hecho subraya la necesidad de implementar estrategias efectivas de manejo de la ansiedad y preparación mental en atletas, especialmente en aquellos que participan en competiciones de alto nivel, para optimizar su rendimiento y bienestar.

En el caso de una ansiedad precompetitiva, que comúnmente surge en las 24 horas antes de un evento deportivo, varía según las circunstancias personales del atleta y su experiencia. Factores como alteraciones en las rutinas habituales, la relevancia del evento, desinformación o el conocimiento sobre el rival, pueden influir significativamente en la intensidad de esta ansiedad (Hren, 2020).

El vínculo entre la presión emocional, la autoestima, y la regulación de la ansiedad en deportistas de alto rendimiento está profundamente interconectado y crítico para su desempeño en competiciones. Según Higuera (2013), la autoestima de un deportista influye directamente en su percepción de amenazas y en su capacidad para gestionar recursos ante situaciones desafiantes. De allí la importancia de la autoestima en la forma en que los deportistas perciben y responden a la presión, subrayando que aquellos con

mayor autoestima podrían sentirse más capacitados y menos amenazados en situaciones de alta presión, lo que facilita una mejor gestión de la ansiedad competitiva.

Relacionando esto con la investigación de Ramos (2016) se observa que la habilidad para manejar efectivamente esta presión es crucial, pues como señala Acosta, la presión altera el rendimiento al influir en la ejecución técnica, la velocidad y el control durante la competición.

Así, los deportistas con técnicas más robustas de manejo de la ansiedad y una autoestima saludable están mejor equipados para enfrentar estas presiones, optimizando su rendimiento y aprovechando las situaciones de alta presión como oportunidades para sobresalir en lugar de percibir las como amenazas.

De hecho, la teoría de la Zona Individual de Funcionamiento Óptimo (IZOF, por sus siglas en inglés) sugiere que cada atleta tiene un nivel ideal de ansiedad en el que su rendimiento es óptimo. Niveles por debajo o por encima de esta zona ideal pueden resultar en un rendimiento deficiente (Núñez, 2017).

Por lo tanto, el objetivo no debe ser eliminar por completo la ansiedad, sino más bien aprender a regularla y mantenerla dentro de los niveles adecuados para cada individuo. En este sentido, diversas estrategias psicológicas han sido desarrolladas para ayudar a los deportistas a manejar la ansiedad de manera efectiva.

Una de estas estrategias es la intervención cognitiva basada en pensamientos positivos. En un estudio con jugadores de fútbol semiprofesional, se encontró que la ansiedad cognitiva y somática están relacionadas, y un cambio en uno de los componentes provoca un cambio en el otro (Menéndez & Becerra, 2020). Sin embargo, no se pudo demostrar que la reducción de la ansiedad mejorara el rendimiento, lo que sugiere que la relación entre ansiedad y rendimiento resulta ser compleja en deportes de equipo.

Además, la Psicología Positiva ha ofrecido un marco de intervención orientado al desarrollo de estrategias terapéuticas que favorezcan la experiencia emocional positiva y la prevención y tratamiento de psicopatologías relacionadas con emociones negativas como la ansiedad (Hren, 2020).

### **1.10 Modelo de intervención para la ansiedad en el deporte**

La intervención psicológica para manejar la ansiedad en el deporte se ha desarrollado a partir de diversas teorías y enfoques. Estos modelos de intervención buscan proporcionar a los atletas herramientas efectivas para controlar y reducir la ansiedad, mejorando así su rendimiento deportivo.

Uno de los enfoques más utilizados es el Entrenamiento en habilidades psicológicas, propuesto por (Vilarino, Hech, Andrade, & Felden, 2020). Este modelo incluye técnicas como la relajación progresiva, la visualización guiada, el establecimiento de metas y las auto instrucciones positivas. Estas técnicas ayudan a los atletas a controlar su nivel de activación y mantener un enfoque mental positivo durante la competencia.

La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) aplicada al deporte es otro modelo efectivo. Espinoza (2022), sugiere que este enfoque se centra en identificar y modificar los pensamientos negativos que contribuyen a la ansiedad. La TCC en el contexto deportivo incluye técnicas como la reestructuración cognitiva, la exposición gradual a situaciones que generan ansiedad y diversas técnicas de manejo del estrés.

El enfoque de mindfulness y aceptación ha ganado popularidad en los últimos años. Peñuela (2023), proponen el Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach, que incluye prácticas de atención plena, aceptación de pensamientos y emociones sin juicio, y un compromiso con los valores y objetivos deportivos. Este enfoque ayuda a los atletas a manejar la ansiedad al cambiar su relación con los pensamientos y emociones ansiosas.

La intervención multimodal, desarrollada por Díaz (2021), combina diferentes técnicas como la relajación, la imaginería, las autoinstrucciones y el establecimiento de objetivos. Este modelo se adapta a las necesidades específicas de cada atleta, proporcionando un enfoque personalizado para el manejo de la ansiedad.

El Entrenamiento en resiliencia, propuesto por Marín, Sánchez, Riera, Tubay, & García (2024), se centra en el desarrollo de la capacidad del atleta para enfrentar y superar la adversidad. Este modelo incluye el fortalecimiento de factores de protección psicológicos, la exposición controlada a adversidades y el desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas.

Estos modelos de intervención pueden aplicarse de forma individual o en combinación, dependiendo de las necesidades específicas del atleta y el contexto deportivo. La eficacia de estas intervenciones ha sido respaldada por numerosos estudios, como el de Zavala (2024), que demuestran su potencial para reducir la ansiedad y mejorar el rendimiento deportivo.

Es importante destacar que estas intervenciones deben ser implementadas por profesionales capacitados en psicología deportiva, en colaboración con entrenadores y el equipo técnico. Este enfoque multidisciplinario asegura una intervención integral y efectiva en el manejo de la ansiedad en el deporte, contribuyendo así al bienestar y al rendimiento óptimo de los atletas.

## CAPÍTULO DOS

### II Rendimiento deportivo

#### 2.1 Definición

Dentro del contexto de las actividades deportivas el rendimiento deportivo es uno de los factores esenciales en la construcción de un atleta, en este caso, es una categoría que no se debe descuidar ya que la misma refiere a la capacidad de un atleta para ejecutar eficazmente las habilidades requeridas en su deporte específico durante la competencia. Esta abarca tanto los aspectos físicos como psicológicos que influyen en el desempeño en el deporte.

De acuerdo con esta categoría se encuentran algunas perspectivas donde el rendimiento deportivo se define como la capacidad para alcanzar objetivos específicos en una actividad deportiva, dependiente de factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que contribuyen a una ejecución eficiente y exitosa (Matus, Molino, & García, 2020).

Pelizzola (2022) señala que el rendimiento deportivo está influenciado por múltiples factores que afectan al atleta. Estos factores incluyen la preparación física, la técnica deportiva, la estrategia táctica, la motivación y el control del estrés. La preparación física se refiere al acondicionamiento del cuerpo del atleta para las demandas específicas de su deporte. Esto incluye el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y otras cualidades físicas necesarias para un desempeño óptimo.

Córdoba (2020) resalta la importancia de la técnica deportiva y la estrategia táctica en el rendimiento atlético, elementos que se complementan para optimizar eficiencia en la competencia. Según el autor engloba las habilidades y movimientos precisos necesarios en cada disciplina, lo que es fundamental para alcanzar el máximo rendimiento.

Por lo tanto, el desarrollo y la mejora continua de la técnica deportiva son esenciales para facilitar no solo el rendimiento físico sino también el bienestar psicológico

del deportista.

Dentro del deporte, la motivación es reconocida como un proceso psicológico esencial que no solo explica la iniciación y el mantenimiento de la práctica deportiva, sino también cómo los deportistas enfrentan situaciones de gran exigencia física y mental. Como señala Dosil (2004), la motivación actúa como un motor que impulsa a los deportistas a perseverar y superar desafíos, enfatizando la importancia de mantener altos niveles de motivación para lograr el mejor desempeño posible.

El control del estrés se aborda como un elemento crucial para mejorar el rendimiento de los deportistas. En la investigación de Núñez (2017), menciona que las técnicas de control del estrés deben ser personalizadas y adaptadas a las necesidades individuales de cada deportista, y que entrenadores y psicólogos deportivos juegan un papel vital en la enseñanza y aplicación de estas técnicas.

En el estudio de Dosil & Caracuel (2003), afirma que, "la capacidad para gestionar el estrés es imprescindible en el alto rendimiento deportivo, donde los niveles adecuados de activación y la atención focalizada son claves para una ejecución exitosa". Este enfoque se refleja en la adopción de estrategias que incluyen la relajación, la visualización y el entrenamiento en habilidades de afrontamiento, que son esenciales para mitigar los efectos perjudiciales del estrés en situaciones competitivas.

En el presente trabajo, nos enfocaremos principalmente en los dos últimos factores: la motivación y el control del estrés, examinando cómo estos se relacionan con la ansiedad en el contexto deportivo. Es importante destacar que estas variables pueden tener un impacto significativo en el rendimiento del atleta, ya sea contribuyendo a un desempeño óptimo o, en caso de no ser manejadas adecuadamente, convirtiéndose en obstáculos para el rendimiento.

## **2.2 Rendimiento psicológico deportivo**

Granada, Paso, & Velasco (2023) definen el rendimiento psicológico deportivo como la capacidad para mantener un estado emocional óptimo que permite al deportista desarrollar sus habilidades técnicas y tácticas de manera efectiva y consistente. Este concepto es fundamental para entender cómo los factores psicológicos influyen en el desempeño atlético.

Es importante explorar las diferentes variables que contribuyen a este estado emocional óptimo. Cabe destacar que no todos estos factores son necesariamente negativos para el rendimiento psicológico deportivo. De hecho, algunos elementos que tradicionalmente se consideran estresores pueden, en ciertas circunstancias, mejorar el rendimiento. Por ejemplo, factores externos como la presión de los aficionados, la rivalidad con el equipo contrario y las expectativas de rendimiento pueden incrementar los niveles de ansiedad en los jugadores de fútbol (Neil, Hanton, Mellalieu, & Fletcher, 2011).

Sin embargo, estos mismos factores también pueden actuar como motivadores, impulsando a los atletas a superar sus límites y alcanzar un rendimiento superior. La clave está en cómo los deportistas perciben y manejan estos factores. Un atleta bien preparado psicológicamente puede transformar la presión en motivación, la rivalidad en un desafío positivo, y las altas expectativas en una fuente de confianza. Por lo tanto, el rendimiento psicológico deportivo no solo implica evitar factores negativos, sino también aprender a utilizar diversos estímulos de manera constructiva para un mayor desempeño.

## **2.3 Dimensiones del rendimiento psicológico deportivo**

El rendimiento psicológico deportivo es un concepto multidimensional que abarca varios aspectos clave que influyen en el desempeño de los atletas. Estas dimensiones incluyen el control de la ansiedad, la motivación, la concentración, la autoconfianza, la

autorregulación emocional, el establecimiento de metas, la visualización y, en deportes colectivos como el fútbol, la cohesión de equipo.

Estas dimensiones se manifiestan de diversas formas. La ansiedad, en particular, juega un papel crucial. Barazzotto (2024) han encontrado que los jugadores de fútbol experimentan niveles más altos de ansiedad antes y durante los partidos importantes o decisivos, en comparación con los partidos de menor relevancia. Factores como la presión de los aficionados, la importancia de la competición, la rivalidad con el equipo contrario y las expectativas de rendimiento pueden contribuir a aumentar los niveles de ansiedad en los jugadores de fútbol.

La autoconfianza, otra dimensión clave, se ha relacionado negativamente con la ansiedad cognitiva y somática. González (2022) señala que los jugadores con mayor autoconfianza tienden a percibir las situaciones estresantes como menos amenazantes y, por lo tanto, experimentan menos ansiedad perjudicial.

El entorno social y las relaciones interpersonales también influyen en estas dimensiones. Barazzotto (2024), sugieren que el apoyo percibido por parte de entrenadores, compañeros de equipo y familiares ayudan a reducir la ansiedad y generan un mayor bienestar emocional, impactando positivamente en el rendimiento psicológico general.

Weinberg & Gould (2009), destacan la importancia de las habilidades psicológicas en la gestión de la ansiedad en el fútbol. Estas incluyen la capacidad de establecer metas, la práctica de técnicas de relajación, el control de la activación fisiológica, el manejo de la atención y la concentración, y el uso de estrategias cognitivas como la auto instrucción y la visualización.

Portilla (2016), señala la efectividad de técnicas como la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva y la meditación para ayudar a los

jugadores a reducir la tensión física y mental asociada con la ansiedad. El estudio enfatiza la importancia de que los deportistas desarrollen un repertorio de estrategias de afrontamiento que incluya tanto el manejo directo de la situación problemática como el control de la respuesta emocional ante el estrés

Martens (2002), menciona que el papel crucial de los entrenadores en la gestión de la ansiedad de los jugadores. Un estilo de liderazgo democrático y de apoyo, que fomente la participación y la retroalimentación constructiva, reduce la ansiedad y promueve un ambiente motivador.

En última instancia, como señala Bastidas, León, & Bastidas (2021), el objetivo no debe ser eliminar por completo la ansiedad, sino más bien aprender a gestionarla de manera efectiva y mantenerla dentro de niveles óptimos para cada individuo. Un enfoque integral que considere todos estos factores es fundamental a regular los niveles de ansiedad, maximizar su rendimiento y disfrutar de la participación en el deporte.

## **2.5 Estructura del rendimiento deportivo**

La estructura del rendimiento deportivo se define como el resultado de una serie de actividades deportivas realizadas bajo reglas específicas dentro del ámbito competitivo. En donde se recalca que el rendimiento deportivo es multifacético, abarcando preparación física, táctica, técnica y psicológica. En la revisión de la literatura la comprensión del rendimiento debe tener en cuenta todos estos componentes interrelacionados que influyen directamente en el desempeño de los deportistas (Buceta, 1998).

## **2.6. Factores que influyen en un buen rendimiento deportivo**

Lorenzo & Sampaio (2005), destacan que tanto aspectos genéticos como contextuales son decisivos. Los factores genéticos incluyen características físicas, capacidades motoras y salud general, mientras que los factores contextuales abarcan la

calidad del entrenamiento, el acceso a buenos entrenadores, y los aspectos psicológicos como la motivación, la autoconfianza, la gestión del estrés y la ansiedad, siendo esenciales para el rendimiento de los atletas de alto nivel.

En la psicología deportiva, se considera que la capacidad de un deportista para gestionar presiones psicológicas tiene tanto impacto en su rendimiento como su habilidad física o técnica. Los entrenamientos no solo deben ser físicos sino también psicológicos, preparando a la persona para enfrentar las variadas demandas emocionales que surjan dentro del deporte.

## **2.7 Causas para un bajo rendimiento deportivo**

Existe varias causas clave para un bajo rendimiento deportivo, no obstante, principalmente tiene que ver con la ansiedad competitiva y las estrategias inadecuadas de afrontamiento. Según Portilla (2016), las principales causas son: pensamientos negativos, falta de concentración, síntomas fisiológicos como tensión muscular y sudoración excesiva. Además, resalta que las presiones, las expectativas de un rendimiento adecuado, la preparación física, la relación con el entrenador, los problemas con personas significativas y el ambiente grupal son factores que afectan el rendimiento del individuo.

Estos factores, entre otros, juegan un papel crucial en la determinación del rendimiento de los deportistas, especialmente aquellos en formación, donde el equilibrio psicológico y el manejo adecuado del estrés son fundamentales para alcanzar y mantener el alto rendimiento. A continuación, se discuten estos factores (Marsillas, Rial, Isorna, & Fernández, 2014):

- **Fatiga psicológica:** Debido a las intensas demandas de entrenamiento y competencia. Este tipo de fatiga deteriora la concentración y la capacidad para mantener un buen rendimiento durante las competiciones.
- **La presión del entorno:** La presión para cumplir con las expectativas, tanto

personales como de entrenadores y aficionados, genera estrés.

- **Orientación al ego:** Un enfoque excesivo en la comparación con otros y en la obtención de reconocimiento disminuye la motivación intrínseca, lo que a su vez puede afectar el rendimiento.
- **Amistad y cohesión social:** La falta de un entorno social de apoyo y la carencia de amistades dentro del equipo generan una sensación de aislamiento lo que afecta la motivación del deportista.

## **2.8. Consecuencias del bajo rendimiento deportivo**

Una de las consecuencias más destacadas es la pérdida de confianza y motivación, conduciendo hacia una disminución aún mayor en el rendimiento y eventualmente al abandono del deporte. Además, el bajo rendimiento influye en la percepción de las capacidades del atleta por parte de entrenadores y compañeros, dando como resultado menos oportunidades de entrenamiento y competición, reforzando un ciclo de bajo rendimiento (Weinberg & Gould, 2019).

En el ámbito educativo, los deportistas que no cumplen con las expectativas se enfrentan a decisiones difíciles respecto a su futuro educativo y deportivo, lo que a menudo conduce a decisiones críticas sobre continuar o abandonar la carrera deportiva (Weinberg & Gould, 2019). Asimismo, el bajo rendimiento limita las oportunidades de los atletas para progresar a niveles competitivos más altos, afectando su desarrollo profesional y la posibilidad de obtener reconocimientos o becas (Hopf, 2010).

## **Metodología**

### **3.1 Delimitación del tema**

Este estudio se enfocó en investigar la influencia de la ansiedad en el rendimiento psicológico deportivo de jugadores de un equipo de fútbol profesional de Serie B ubicado en la ciudad de Quito, Ecuador, durante el período de marzo a agosto del año 2024. En el contexto de la psicología del deporte, se analizaron los niveles de ansiedad de los jugadores y su impacto en el desempeño deportivo. Los participantes del estudio son tanto jugadores de campo como porteros. La recolección de datos se llevó a cabo dentro del contexto específico del equipo de fútbol mencionado, en la ciudad de Quito.

La presente investigación empleó un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal de tipo correlacional. En un diseño transversal correlacional, los datos se recopilan una sola vez, lo que permite analizar la existencia de las correlaciones entre las variables de interés sin seguir a los sujetos a lo largo del tiempo (Gómez, 2020). Este enfoque resulta útil para investigaciones en campos dinámicos como el deportivo, donde las condiciones y los estados psicológicos de los participantes varían notablemente entre temporadas o incluso dentro de una misma temporada.

Se propuso el enfoque cuantitativo para probar las hipótesis sobre las relaciones entre la ansiedad y el rendimiento psicológico en jugadores de fútbol. Y se utilizaron datos numéricos recogidos a través de instrumentos estandarizados para medir de manera precisa los niveles de cada variable (Hernandez & Mendoza, 2018). El diseño transversal correlacional, recolectó datos y midió la interrelación de la ansiedad y el rendimiento psicológico de los jugadores de fútbol en un período de tiempo delimitado que comprende la temporada de marzo a agosto 2024 a través del software estadístico SPSS.

Mediante un análisis estadístico se llevó a cabo las correlaciones entre estas dos variables. Los resultados se expresaron en términos de dirección de la correlación entre

la ansiedad y las dimensiones del rendimiento psicológico deportivo.

De esta manera, mediante la investigación cuantitativa se estableció de forma objetiva los patrones de comportamiento entre la ansiedad y el rendimiento psicológico en los jugadores (Hernandez & Mendoza, 2018). Lo que permitió generalizar los resultados encontrados a toda la población de donde se extrajo la muestra. El método cuantitativo resultó apropiado en este estudio ya que predijo las relaciones entre variables a través del análisis estadístico.

### **3.2 Población**

Se trabajó con una muestra no probabilística de 30 futbolistas profesionales hombres, entre 18 y 32 años, que son parte de un club deportivo de Quito al cual se tiene acceso gracias al departamento de salud, integrantes de un equipo de segunda categoría de la ciudad de Quito durante la temporada 2024. La selección de casos responde a un muestreo intencional donde todos los participantes cumplieron con los criterios de profesionalismo, masculinidad, rango etario y militancia activa en el equipo focalizado.

Los participantes fueron inicialmente contactados para una reunión informativa. Se manifestó la naturaleza y propósitos de la investigación y en qué consistía su participación voluntaria. Y finalmente se les entregó un consentimiento informado que posteriormente firmaron para su participación, luego de resolver dudas y con la libertad de retirarse en cualquier momento sin consecuencias. Se enfatizó sobre la confidencialidad total de los datos y que no representa ningún riesgo para ellos.

### **3.3 Instrumentos de recolección de datos**

Para evaluar los niveles de ansiedad en los futbolistas profesionales se empleó dos pruebas psicológicas estandarizadas:

### **3.3.1 Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)**

El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) es un instrumento de autoevaluación diseñado específicamente para medir la gravedad de la ansiedad en poblaciones clínicas y no clínicas, incluyendo pacientes psiquiátricos y sujetos normales.

Consta de 21 ítems con un formato de respuesta de tipo Likert de 4 puntos (0 a 3) que evalúan síntomas somáticos y cognitivos comunes de la ansiedad (Sanz, Garíza-Vera, & Fortún, 2012). Fue seleccionado para esta investigación con futbolistas profesionales dado que provee una medida confiable y válida de la ansiedad, enfocándose en la intensidad sintomática del cuadro ansioso transitorio presente durante el último mes.

El puntaje total del BAI se categoriza en mínimo, leve, moderado y grave según los puntos de corte previamente validados con población latinoamericana. Así, el instrumento permitió discriminar apropiadamente distintos niveles de ansiedad en los deportistas, en concordancia con los objetivos del estudio sobre la relación entre ansiedad y rendimiento psicológico en este contexto específico.

### **3.3.2 Cuestionario de Rendimiento Psicológico Deportivo (CPRD- F):**

Se seleccionó para esta investigación con futbolistas profesionales por poseer adecuadas propiedades psicométricas confirmadas en varios estudios con deportistas latinoamericanos. El cuestionario CPRD-f está compuesto por 29 ítems distribuidos en cuatro escalas: autoconfianza (10 ítems), influencia de la evaluación del rendimiento (8 ítems), ansiedad competitiva (5 ítems) y concentración (6 ítems), estas escalas se describen a continuación (Gimeno, Buceta, & Pérez-Llanta, 2001):

**Autoconfianza:** Esta escala incluye ítems que evalúan diversos aspectos de la autoconfianza, incluyendo la ansiedad cognitiva, la atención durante la competencia y el manejo de la ansiedad somática. Una puntuación alta indica que el deportista tiene una gran confianza en su capacidad para controlar el estrés competitivo. La puntuación

máxima es de 40 puntos.

**Influencia de la evaluación del rendimiento:** Esta escala analiza cómo las situaciones estresantes durante la competencia, especialmente las relacionadas con el rendimiento y la evaluación por parte de otros o del propio atleta, afectan al deportista. Una puntuación alta sugiere que el deportista no se ve negativamente influenciado por estas situaciones. La puntuación máxima es de 32 puntos.

**Ansiedad competitiva:** Esta escala evalúa diversos aspectos de la ansiedad relacionada con la competencia, como la preparación y los momentos antes y durante la competición. Una puntuación alta señala que el deportista no experimenta ansiedad en estas circunstancias. La puntuación máxima es de 20 puntos.

**Concentración:** Esta escala incluye ítems relacionados con el manejo de la atención durante la competencia. Una puntuación alta indica que el deportista puede mantener un enfoque adecuado en lo que realmente importa. La puntuación máxima es de 24 puntos.

El CPRD- F ha demostrado adecuadas propiedades psicométricas de validez y confiabilidad en diversos estudios previos con muestras de deportistas españoles. Por ello, se le considera un instrumento útil y multifacético para la valoración de habilidades psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo.

La adaptación al fútbol presentada en el texto buscó mejorar la especificidad del CPRD para esta población concreta, resultando en una versión reducida de 40 ítems y 5 subescalas con ciertas modificaciones conceptuales, pero manteniendo la estructura básica del instrumento original (López, Jaenes, & Cárdenas, 2012).

Por tanto, los ítems del CPRD- F abordaron aspectos relevantes del funcionamiento psicológico en contextos deportivos competitivos, permitiendo una medición estandarizada del rendimiento psicológico de los jugadores de fútbol a lo largo

de sus dimensiones principales. Así, el instrumento resulta idóneo para los propósitos de describir el rendimiento psicológico de los futbolistas profesionales y examinar su relación con los niveles de ansiedad reportados. Los puntajes directos se categorizaron por rangos previamente estandarizados.

### **3.4 Procedimiento de recolección de datos**

Semana 1:

- Obtener permisos del club de fútbol para realizar el estudio.
- Seleccionar los instrumentos psicológicos a utilizar. En este caso, el BAI y el

CPRD-F.

Semana 2:

- Aplicar los instrumentos a la muestra de futbolistas profesionales.
- Calificar los instrumentos.
- Organizar las puntuaciones en una base de datos.

Semana 3:

- Analizar estadísticamente las puntuaciones mediante un programa informático adecuado (SPSS).

- Obtener estadísticos descriptivos (medias, desviaciones típicas, etc.)

Semana 4:

- Interpretar los resultados del análisis estadístico para sacar conclusiones.
- Elaborar discusión, conclusiones y recomendaciones del estudio.

### **3.5 Objeto de la intervención o de la práctica de investigación/intervención**

Uno de los fundamentos del presente estudio surgió de la observación empírica donde se evidenció variables como la inestabilidad en el rendimiento de los clubes de fútbol profesional del Ecuador tanto entre temporadas como dentro de una misma temporada, con marcados altibajos en el desempeño colectivo e individual de los

jugadores.

Este problema se ha buscado explicar desde varios factores, pero pocos estudios se han enfocado en el factor psicológico, a pesar de que en otras disciplinas y contextos deportivos sí se ha comprobado su influencia determinante. Particularmente, se ha visto que niveles inadecuados de ansiedad pueden afectar a las variables asociadas al óptimo funcionamiento psicológico durante la práctica deportiva.

El interés por investigar la relación entre ansiedad y rendimiento psicológico en futbolistas profesionales apareció de dos fuentes principales: la experiencia previa como psicólogo deportivo en divisiones formativas de fútbol y la afición al fútbol desde corta edad. Durante el trabajo con academias juveniles, se observó de primera mano cómo los estados emocionales de los jugadores influían notoriamente en su capacidad para tomar decisiones, concentrarse y coordinarse efectivamente con sus compañeros en los partidos y entrenamientos.

Por otro lado, el seguir muy de cerca el desempeño de clubes profesionales permitió notar la alta irregularidad en los resultados, con pronunciados altibajos entre una temporada y otra, sobre todo en equipos ecuatorianos. Estas observaciones llevaron a plantearse varias preguntas que se examinaron en este estudio: ¿Hasta qué punto la ansiedad facilita o entorpece el óptimo rendimiento psicológico de jugadores profesionales? ¿Varían significativamente los niveles de ansiedad entre futbolistas y cómo se asocian con su eficiencia en dimensiones como concentración, motivación y toma de decisiones durante los partidos?

Mediante este estudio se generó conocimiento que permitió comprender mejor la dinámica psicológica en este deporte apasionante, produciendo aportes aplicables para mejorar el desempeño, disfrute y bienestar de los futbolistas profesionales.

El fútbol es el deporte más popular en el Ecuador. Según datos de la Federación

Ecuatoriana de Fútbol (FEF), este deporte cuenta con alrededor de 800 mil practicantes activos a nivel aficionado, y moviliza aproximadamente 2000 millones de dólares anuales entre derechos televisivos, patrocinios, publicidad y ventas (Federación Ecuatoriana de Fútbol., 2022).

Sin embargo, a pesar de la gran popularidad de este deporte, la investigación académica sobre factores asociados al rendimiento en el fútbol ha sido muy limitada en el país. No se localizaron estudios publicados enfocados en variables psicológicas relacionadas con el desempeño en el alto rendimiento (Bastidas, León, & Bastidas, 2021).

A nivel internacional, el efecto de la ansiedad en el rendimiento deportivo ha recibido bastante atención. Algunas investigaciones han encontrado correlaciones negativas entre ansiedad somática, cognitiva o autoconfianza con diversos indicadores de ejecución deportiva (Balk, de Jonge, Oerlemans, & Geurts, 2013). Otras evidencian relación en forma de U-invertida, con niveles moderados asociados al mejor desempeño (Upadhyay, 2018). Pero pocos estudios han abordado específicamente población de futbolistas profesionales (Neil, Hanton, Mellalieu, & Fletcher, 2011)

A pesar del aporte de la investigación internacional sobre la ansiedad en general, hace falta mayor estudio contextualizado y en muestras de futbolistas profesionales sobre cómo este estado psicológico influye en variables que predicen el éxito en este deporte (Bentzen, Lemyre, & Kenttä, 2016). De ahí la relevancia potencial de la presente investigación local.

Por tanto, se identificó un vacío de conocimiento respecto a la dinámica entre la ansiedad y su efecto en habilidades psicológicas relevantes para el desempeño en el fútbol como la motivación, concentración, toma de decisiones y cohesión en un deporte de conjunto como este. De ahí se formula el problema de investigación expresado en la pregunta: ¿Existe alguna relación entre ansiedad y rendimiento psicológico deportivo en

futbolistas ecuatorianos profesionales?

#### **4. Preguntas clave**

¿La ansiedad es positiva en el rendimiento deportivo?

¿Los niveles de ansiedad pueden generar resultados negativos en el rendimiento deportivo?

¿Es necesario reconocer a la ansiedad como una emoción que puede generar potencialidades en el rendimiento deportivo?

#### **5. Organización y procesamiento de la información**

##### **Análisis de datos**

Para el análisis de los datos cuantitativos obtenidos en la investigación se utilizará el software IBM SPSS Statistics en su versión más actualizada.

Los datos serán tabulados y organizados en matriz para permitir los diferentes cruces y análisis entre variables. Se realizarán estadísticos descriptivos como medidas de tendencia central (media, mediana) y de dispersión (desviación estándar, varianza) para caracterizar las variables (Mayorga-Ponce, et. al, 2021). Posteriormente, se seleccionará el coeficiente de correlación más adecuado para evaluar la relación entre los niveles de ansiedad y las dimensiones de rendimiento psicológico deportivo cuantificadas. Asimismo, se efectuarán pruebas de significancia estadística.

Se elaborarán tablas y gráficos para presentar los resultados de manera clara y comprensible. Entre los gráficos, se incluirán aquellos que permitan visualizar las correlaciones entre las variables principales. El uso del programa estadístico SPSS facilitará realizar un análisis robusto y profundo para contrastar las hipótesis planteadas sobre las relaciones entre la ansiedad y el rendimiento psicológico de los deportistas estudiados.

## **6. Justificación**

La presente investigación se propuso con el fin de determinar la relación entre niveles de ansiedad y rendimiento deportivo en una muestra de futbolistas profesionales de Quito durante la temporada 2024.

Si bien la ansiedad ha demostrado constituir un factor psicológico importante sobre el rendimiento óptimo en diversos deportes (Wilson, Vine, & Wood, 2009), la mayoría de los estudios se han enfocado en muestras recreativas. Son escasas aún las evidencias en poblaciones de elite latinoamericanas, a pesar de que los efectos podrían diferir dada su mayor experiencia en competencia.

Considerando que Ecuador carece de políticas públicas que promuevan de forma sistemática la preparación psicológica como parte del entrenamiento deportivo (Reyes, 2019), resulta primordial generar datos locales que sustenten la necesidad de incorporar este componente para optimizar la formación de nuevos talentos.

Si bien el alto rendimiento constituye una prioridad deportiva en el país, los programas gubernamentales han puesto énfasis en la preparación física, técnica y táctica (Ministerio del Deporte, 2020). El abordaje de factores mentales como la ansiedad ha sido insuficiente.

Se describió las relaciones entre los niveles de ansiedad y el rendimiento psicológico, a través del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuestionario de Rendimiento Psicológico Deportivo (CPRD-F), lo que proporciono evidencia que respalda la necesidad de planes de manejo de ansiedad para futbolistas profesionales en Ecuador. Dado el arraigo del fútbol en la cultura nacional, el soporte psicológico ayuda a nutrir el rendimiento general en el ámbito deportivo.

Además, de identificar la existencia de asociaciones significativas entre las puntuaciones de ansiedad y los índices de rendimiento psicológico, se sentaron las bases

para desarrollar propuestas de intervención psicoeducativa enfocadas en la regulación de la ansiedad precompetitiva. Dichas iniciativas están diseñadas para fortalecer el talento disponible, con el fin de elevar el nivel del fútbol local, con un enfoque integral que beneficie tanto el desarrollo individual como colectivo de los futbolistas.

Por otro lado, se aportó con un punto de partida interesante para investigar qué otros factores podrían estar incidiendo con mayor peso en el rendimiento, más allá de lo psicológico. Así, el presente estudio posee utilidad tanto para fundamentar intervenciones futuras como para orientar nuevas líneas de investigación en caso de no confirmarse completamente las hipótesis.

Según cifras en el país existen alrededor de 800 mil futbolistas registrados, de los cuales sólo el 0.03% logran convertirse en profesionales (Federación Ecuatoriana de Fútbol, 2021). Es decir, cerca de 240 jugadores compiten actualmente en los niveles más altos. Sin embargo, estudios internacionales señalan que entre el 20% y 30% de los deportistas de elite han presentado niveles patológicos de ansiedad, los cuales pueden afectar severamente su rendimiento (Schaal, et al., 2011).

La estadística proporcionada por la Federación Ecuatoriana de Fútbol revela un panorama altamente competitivo y selectivo dentro del fútbol ecuatoriano. Cifra que acentúa la necesidad de implementar sistemas de apoyo para ayudar a los futbolistas con potencial a superar las barreras en su camino hacia el profesionalismo.

Más aún, un estudio realizado con tenistas universitarios ecuatorianos determinó una prevalencia de ansiedad del 63% en los evaluados, muy por encima de la media poblacional (Reyes, 2021). Si bien hace falta confirmar esta tendencia en futbolistas, las cifras preliminares sugieren que la ansiedad constituye un factor psicológico preponderante en este ámbito deportivo, ameritando mayor investigación para sentar bases que orienten el diseño de intervenciones específicas.

## **7. Caracterización de los beneficiarios**

Los beneficiarios directos de esta investigación son los futbolistas profesionales, quienes están directamente afectados por las conclusiones y las intervenciones derivadas del estudio. Al identificar los niveles de ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo, estos deportistas reciben apoyo psicológico y bienestar general. De igual manera, como estudiante e investigador, hay beneficio directamente al adquirir experiencia y conocimiento en el campo de la psicología deportiva.

Los beneficiarios indirectos de este estudio es la universidad y al club de fútbol involucrado. La universidad al contribuir al cuerpo de conocimiento en un área poco explorada, reforzando su reputación como un centro que apoya la investigación innovadora. Por otro lado, el club deportivo de Quito se beneficia al implementar prácticas basadas en evidencia para mejorar el manejo de la ansiedad en los jugadores, dando lugar a un mejor rendimiento del equipo, una mayor cohesión y una ventaja competitiva en el fútbol nacional.

## 8. Interpretación

A continuación, se presentan los resultados alcanzados posteriormente de aplicar el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) a 30 futbolistas del equipo profesional de Serie B de la ciudad de Quito, Ecuador, durante el período de marzo a agosto de 2024. Los resultados se muestran en tablas con su respectivo análisis.

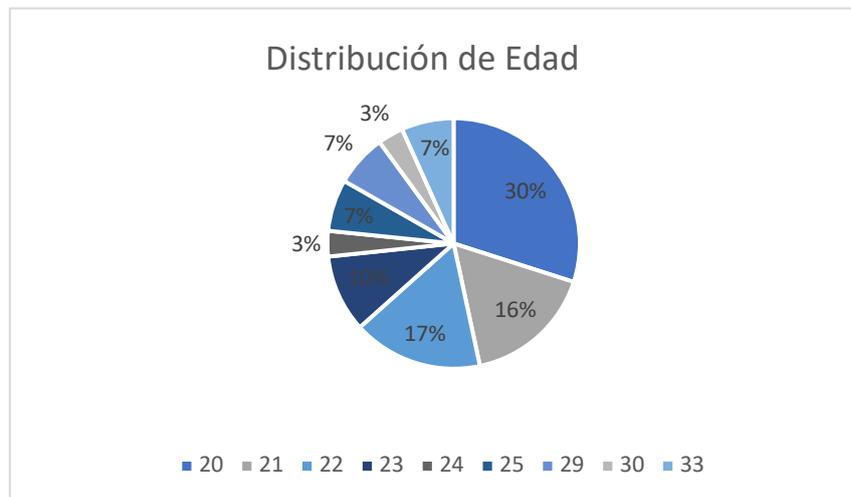
**Tabla 2**

*Edad de jugadores*

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Media	Moda
20	9	30.0 %	25.2	20
21	5	16.7 %		
22	5	16.7 %		
23	3	10.0 %		
24	1	3.3 %		
25	2	6.7 %		
29	2	6.7 %		
30	1	3.3 %		
33	2	6.7 %		
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>		

*Nota.* En la tabla 2 se evidencia la edad de los participantes.

**Figura 1.** Distribución de edad.



**Fuente:** Elaborado por Melanie Quinche, 2024.

En la tabla 2 se observó que las edades de los jugadores varían entre 20 y 33 años, con una mayor frecuencia a los 20 años, representando el 30% del total, lo que corresponde a 9 jugadores. La edad promedio de los jugadores es de 25.2 años. Las edades de 21 y 22 años tienen la misma frecuencia, con 5 jugadores cada una, representando el

16.7% respectivamente. De acuerdo con lo analizado el club deportivo está conformado en su mayoría por jugadores jóvenes los cuales experimentan diferentes tipos y niveles de ansiedad en comparación con jugadores más experimentados.

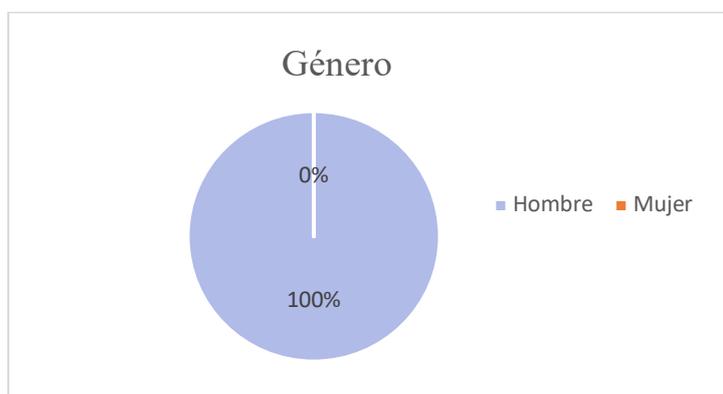
**Tabla 3**

*Frecuencia y porcentaje de género.*

<b>Género</b>			
<b>Característica</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>	Hombre	30	100%
	Mujer	0	0%

*Nota.* En la tabla 3 se evidencia el género de los participantes.

**Figura 2.** Porcentaje de género.



**Fuente:** Elaborado por Melanie Quinche, 2024.

La totalidad de los participantes en el estudio son hombres (100%). No hay mujeres participantes, ya que se trata de un equipo de fútbol profesional masculino.

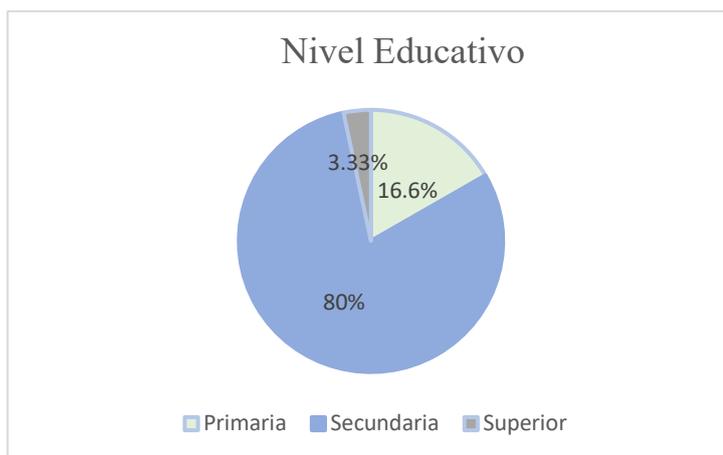
**Tabla 4**

*Frecuencia y porcentaje de género.*

<b>Nivel Educativo</b>			
<b>Característica</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Curso</b>	Primaria	5	16.60%
	Secundaria	24	80%
	Superior	1	3.33%

*Nota.* En la tabla 4 se evidencia el nivel educativo de los participantes.

**Figura 3.** Porcentaje del nivel educativo.



**Fuente:** Elaborado por Melanie Quinche, 2024.

La mayoría de los participantes (80%) tienen un nivel educativo de secundaria, lo que es común en deportistas que ingresan a entrenamientos y competiciones de alto nivel desde una edad temprana. Solo un 3.33% de los futbolistas ha alcanzado el nivel de educación superior.

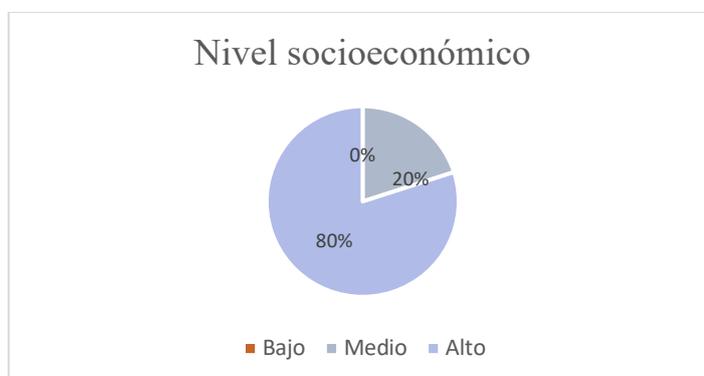
**Tabla 5**

*Frecuencia y porcentaje del nivel socioeconómico.*

Nivel socioeconómico			
Característica		n	%
Nivel Socioeconómico	Bajo	0	0%
	Medio	6	20%
	Alto	24	80%

*Nota.* En la tabla 5 se evidencia el nivel socioeconómico de los participantes.

**Figura 4.** Porcentaje del nivel socioeconómico



**Fuente:** Elaborado por Melanie Quinche, 2024.

Según la gráfica anterior, se puede apreciar que una gran parte, el 80% de los participantes, pertenece a un nivel socioeconómico alto. El 20% de los participantes se encuentran en el nivel socioeconómico medio. Estos datos indican que los jugadores tienen mejores condiciones para dedicarse al fútbol profesional, lo cual son factores determinantes para un rendimiento deportivo óptimo.

### **Análisis de resultados del Inventario de ansiedad Beck**

La evaluación de la ansiedad se realizó utilizando un instrumento compuesto por 21 preguntas. La calificación de los test, se hizo a través de una escala Likert de 0 a 3. En esta escala, el valor 0 representa la no presencia de síntomas y 3, su mayor severidad. El puntaje total, que es la suma de las respuestas a todos los ítems, puede oscilar entre 0, como mínimo, y 63, como máximo.

Los criterios para clasificar los niveles de ansiedad en la población según los puntajes obtenidos son los siguientes: un puntaje de 0 a 5 indica ansiedad mínima; de 6 a 15 corresponde a “ansiedad leve”; de 16 a 30 refleja “ansiedad moderada”; y de 31 a 63 señala “ansiedad severa”. Se considera que la ansiedad alcanza una relevancia clínica cuando el puntaje es de 16 o más.

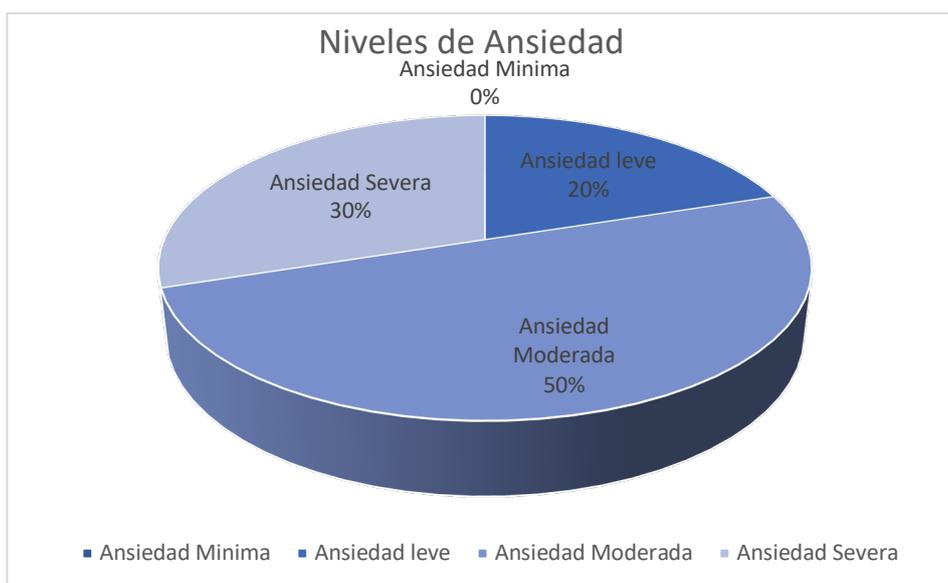
**Tabla 6**

*Niveles de ansiedad*

<b>Nivel de ansiedad</b>	<b>frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ansiedad Mínima	0	0%
Ansiedad leve	6	20%
Ansiedad Moderada	15	50%
Ansiedad Severa	9	30%
Total	30	100%

*Nota.* En la tabla 6 se evidencia los niveles de ansiedad de los participantes.

**Figura 5.** Porcentaje de los niveles de ansiedad.



**Fuente:** Elaborado por Melanie Quinche, 2024.

La distribución de los niveles de ansiedad en una muestra de 30 futbolistas profesionales, evaluados mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), evidencia la ausencia de ansiedad mínima (0%), mientras que el 20% de los participantes presenta ansiedad leve, el 50% equivalente a 15 jugadores muestran niveles moderados y el 30% que corresponde a 9 jugadores experimentan ansiedad severa. Los datos indican que la mayoría de los jugadores 24, enfrentan niveles significativos de ansiedad.

Según Robles et al. (2001; como se cita en Guillén & González, 2019) indican que el umbral para considerar la ansiedad como clínicamente significativa es alcanzar 16 puntos o más. Por lo tanto, las cifras de este estudio ameritan una intervención psicológica focalizada.

Para continuar con este análisis se utilizó el software SPSS para el análisis estadístico, realizando pruebas de significancia para evaluar la relación entre la ansiedad y el rendimiento psicológico deportivo. Se generaron tablas y gráficos que se muestran a continuación.

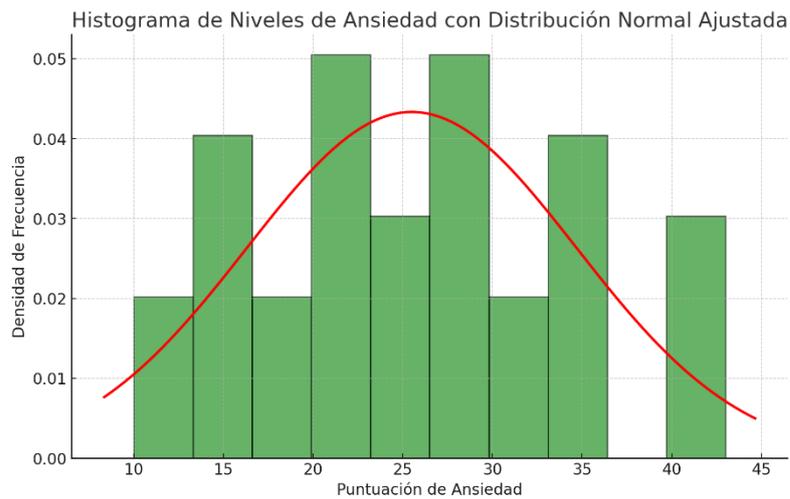
**Tabla 7**

*Estadísticas descriptivas de los niveles de ansiedad*

Estadística	Valor
Recuento	30
Media	25.5
Desviación Estándar	9.2
Mínimo	10
25%	19.25
Mediana	26
75%	29
Máximo	43
Simetría	0.179
Varianza	84.84

*Nota.* En la tabla 7 se evidencia el análisis estadístico de los niveles de ansiedad de los participantes.

**Figura 6.** Histograma de los niveles de ansiedad



**Fuente:** Elaborado por Melanie Quinche, 2024.

**Media:**

La media de los niveles de ansiedad es de 25.5 y la mediana es 26. Lo que indica que, en promedio, los jugadores de fútbol evaluados presentan una ansiedad moderada, según la clasificación del Inventario de Ansiedad de Beck.

**Desviación Estándar:**

La desviación estándar es de aproximadamente 9.2. Esta medida de dispersión muestra que los niveles de ansiedad varían considerablemente entre los jugadores, aunque la mayoría se encuentra en torno a la media.

**Mínimo y Máximo:**

Los niveles de ansiedad varían entre 10 y 43.

**Percentiles:**

- El 25% de los jugadores tienen un nivel de ansiedad por debajo de 19.25.
- El 75% de los jugadores tienen un nivel de ansiedad por debajo de 29.

**Simetría:**

El coeficiente de simetría es 0.179. Un valor cercano a cero sugiere que la distribución de los datos es aproximadamente simétrica. Sin embargo, un valor positivo, aunque pequeño, indica una ligera inclinación a la derecha, sugiriendo que los niveles de ansiedad están distribuidos de manera relativamente equilibrada alrededor de la media

Los resultados reflejan una distribución de ansiedad predominantemente moderada entre los jugadores, con una ligera inclinación hacia niveles más altos de ansiedad en algunos casos. La variabilidad en los niveles de ansiedad es considerable, lo que destaca la importancia de intervenciones personalizadas para abordar este aspecto psicológico en los deportistas.

El histograma, junto con la curva de distribución normal ajustada (campana de Gauss) en rojo, visualiza la dispersión y centralidad de los datos. Por lo tanto, un histograma simétrico respecto a la media sugiere que los datos son simétricos. La curva de Gauss superpuesta muestra que los datos siguen una distribución normal, no obstante, hay variaciones individuales notables que requieren atención específica en un contexto deportivo.

Los datos del estudio actual sobre la ansiedad de los jugadores de fútbol profesional en Quito son consistentes con investigaciones previas en el campo de la psicología del deporte. La variabilidad en los niveles de ansiedad y la ligera asimetría positiva son hallazgos comunes en este tipo de investigaciones.

La varianza obtenida en la presente investigación fue de 84.84, evidencia una considerable dispersión en los niveles de ansiedad entre los jugadores. En el estudio de Martens (2002), encontró que los niveles de ansiedad varían ampliamente entre los atletas, por lo que el autor indicó la necesidad de enfoques individualizados para el manejo de la ansiedad.

Los resultados indican que los jugadores presentan niveles moderados a altos de ansiedad, con el 50% de ellos en la categoría de ansiedad moderada y el 30% en la categoría de ansiedad severa. Datos que tiene implicaciones importantes para el rendimiento deportivo. Según Weinberg & Gould (2019), y otros han demostrado que mientras la ansiedad moderada mejora el rendimiento, niveles altos son perjudiciales, provocando un deterioro del rendimiento debido al exceso de tensión y falta de concentración.

### **Análisis de resultados del test de Rendimiento Deportivo (CPRD-F)**

En este apartado se presenta los resultados obtenidos en el test de Rendimiento Deportivo (CPRD-F) para medir las dimensiones que influyen en el rendimiento de los deportistas, como la autoconfianza, la influencia de la evaluación del rendimiento, la ansiedad competitiva y la concentración.

La autoconfianza cuya variable se relaciona con la percepción de las propias habilidades y la capacidad de enfrentar desafíos. La influencia de la evaluación del rendimiento refleja cómo las evaluaciones externas afectan el rendimiento de la persona, mientras que la ansiedad competitiva mide el nivel de estrés y ansiedad que los jugadores

experimentan en situaciones de competencia. Finalmente, la concentración analiza la capacidad de mantener la atención durante la práctica. En la tabla siguiente se resumen el análisis estadístico obtenido en cada una de estas dimensiones.

**Tabla 8**

*Estadísticas descriptivas de las escalas del test de rendimiento deportivo (CPRD-F)*

<b>Variable CPRD-F</b>	<b>N.º Jugadores</b>	<b>Puntuación deseada</b>	<b>Puntuación categoría alta</b>	<b>N.º jugadores con puntuación alta</b>	<b>Porcentaje equivalente</b>	<b>Media</b>	<b>Moda</b>
Autoconfianza	30	40	30-40	12	40%	27.7	29
Influencia de la Evaluación del rendimiento	30	32	22-32	1	3.33%	13.5	9
Ansiedad Competitiva	30	20	14-20	4	13.30%	11.23	12
Concentración	30	24	18-24	5	16.60%	15.17	17

*Nota.* En la tabla 8 se evidencia el análisis estadístico de las escalas del test de rendimiento deportivo (CPRD-F).

En la categoría de autoconfianza el 40% de los jugadores (12 de 30) alcanzaron una puntuación alta, lo que evidencia una confianza buena dentro del grupo para controlar el estrés de la competición. Sin embargo, la media de 27.7 es un indicativo que, en promedio, los jugadores se encuentran por debajo de la puntuación deseada. La moda, siendo 29, es cercana a la media, lo que refuerza esta tendencia.

Los datos obtenidos en la categoría de la influencia de la evaluación del rendimiento únicamente un jugador alcanzó una puntuación alta, representando el 3.33% del grupo. La media fue de 13.5, con una moda de 9. Hallazgos que, revelan que la mayoría de los jugadores de este estudio les afecta negativamente situaciones como la evaluación del rendimiento ante errores en competición.

En la escala ansiedad competitiva 4 jugadores alcanzaron una puntuación alta, representando el 13.30% del grupo. La media de los puntajes obtenidos es 11.23, con una

moda de 12, lo que apunta a que la mayoría de los jugadores experimentan ansiedad significativa ante las diversas situaciones competitivas como la preparación, los momentos previos y durante la competición.

Dentro de la escala de concentración 5 jugadores obtuvieron una puntuación alta, representando el 16.60% del grupo. La media es 15.17, con una moda de 17. Por lo tanto, los datos evidencian que 25 jugadores no manejan con eficacia la atención, centrando los recursos cognitivos en lo que realmente debe atender.

## Correlación de variables

Para contrastar si la ansiedad está relacionada con el rendimiento psicológico deportivo. Se realizó un análisis correlacional utilizando el coeficiente de correlación de Pearson. Se calcularon las correlaciones entre la ansiedad de Beck (BAI), y cuatro variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo: autoconfianza, evaluación del rendimiento, ansiedad competitiva y concentración. Los resultados del análisis se muestran en la siguiente tabla:

**Tabla 9**

*Relación entre Ansiedad (BAI) y de las escalas del rendimiento deportivo*

		Correlaciones				
		Autoconfianza	Influencia de la Evaluación del rendimiento	Ansiedad Competitiva	Concentración	Inventario De Ansiedad Beck
Autoconfianza	Correlación de Pearson	1	0.216	.431*	.518**	-0.109
	Sig. (bilateral)		0.252	0.017	0.003	0.567
	N	30	30	30	30	30
Influencia de la Evaluación del rendimiento	Correlación de Pearson	0.216	1	.583**	0.188	0.136
	Sig. (bilateral)	0.252		0.001	0.320	0.475
	N	30	30	30	30	30
Ansiedad Competitiva	Correlación de Pearson	.431*	.583**	1	0.205	0.138
	Sig. (bilateral)	0.017	0.001		0.277	0.466
	N	30	30	30	30	30
Concentración	Correlación de Pearson	.518**	0.188	0.205	1	0.277
	Sig. (bilateral)	0.003	0.320	0.277		0.138
	N	30	30	30	30	30
Inventario De Ansiedad Beck	Correlación de Pearson	-0.109	0.136	0.138	0.277	1
	Sig. (bilateral)	0.567	0.475	0.466	0.138	
	N	30	30	30	30	30

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

\*\*.. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Entre dichas variables se encontró una correlación negativa entre la autoconfianza y ansiedad (-0.109) indica que, a medida que los niveles de ansiedad aumentan, la autoconfianza tiende a disminuir. Respecto a la ansiedad, se encontró una relación positiva de (0.136) con la evaluación del rendimiento, (0.138) con ansiedad competitiva, otra de (0.277) en concentración lo cual indica que a medida que aumenta la ansiedad también aumentan el resto de las variables, sin embargo, no existe relación entre ansiedad y autoconfianza.

Según los datos obtenidos los jugadores que experimentan niveles de ansiedad en general tienden a experimentar niveles altos de ansiedad en situaciones competitivas. En cuanto a la interpretación de ansiedad (BAI) y concentración, esta relación parece contraintuitiva, pero apunta a que un cierto nivel de ansiedad está asociado con una mayor concentración, dado que la ansiedad aumenta la alerta y la atención en la tarea. Sin embargo, es importante considerar que niveles muy altos de ansiedad tienen efectos negativos sobre la concentración.

En el presente estudio, en función de los resultados obtenidos, se encontró una correlación negativa entre la autoconfianza y la ansiedad. Este hallazgo es consistente con el estudio de Dominici & Pedraza (2021), quienes también encontraron una correlación negativa significativa entre la ansiedad y la autoconfianza en beisbolistas dominicanos.

En la investigación González (2022) se establece que la autoconfianza está inversamente relacionada con la ansiedad. A mayor autoconfianza, menor nivel de ansiedad y mejor control del estrés. Este hallazgo coincide con los resultados de este estudio, donde anteriormente se evidenció que los jugadores tienen ansiedad moderada (50%) y severa (30%), lo que influye con la poca autoconfianza del grupo, que se encuentra reflejada en el 40% con autoconfianza alta.

Se observó una correlación positiva de entre la ansiedad y la evaluación del

rendimiento, cuyos resultados evidencian que la ansiedad aumenta con la influencia de evaluación del rendimiento, sin embargo, es importante considerar que la percepción subjetiva de esta evaluación podría diferir según el contexto. Así como lo afirma Campos, González, & Romero (2014) en un estudio realizado con futbolistas profesionales bolivianos, para comprender la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, en donde encontraron que, los niveles de influencia y percepción del rendimiento impactan de manera positiva o negativa el desempeño del equipo durante las competiciones.

Mencionando que el valor asignado a estos comentarios dependerá de la persona que los emite y de su importancia en la trayectoria del deportista, lo cual influirá en el grado de impacto que dichos comentarios tendrán en su desempeño. En cuanto a la correlación de estas variables del presente estudio con las de este autor no coincide ya que sus hallazgos dicen que mayor puntuación en la influencia del rendimiento, menor es la ansiedad.

Dado que que la ansiedad competitiva mide el nivel de estrés y ansiedad de los jugadores en situaciones de competencia, se ha comparado los resultados de esta investigación con Dominici & Pedraza (2021) autor que, en su estudio realizado en el contexto dominicano, referente a la correlación entre ansiedad y rendimiento deportivo, utilizaron el inventario CPRD contando con la variable control de estrés en vez de ansiedad competitiva (variable modificada en el inventario CPRD-F).

Los resultados muestran que entre menor sea la capacidad del individuo para regular y manejar su estrés durante las competiciones, mayor será su ansiedad. Estos datos son contrarios a los de este estudio, ya que se determinó que a medida que aumenta la ansiedad, también aumenta la ansiedad competitiva.

Estos hallazgos se relacionan con estudios previos que afirman que el estrés es uno de los principales catalizadores de la ansiedad y, en consecuencia, afecta el

rendimiento (Espejo, 2015). Además, este factor no solo influye en el rendimiento, sino que también se ha asociado con una mayor probabilidad de lesiones en los jugadores (Llave, Rivas, Romero, Pérez, & López, 2012).

Así mismo se ha observado una correlación positiva entre la ansiedad y la concentración. Por lo tanto, la concentración es un factor crucial para el interés de los deportistas en iniciar y mantenerse en la práctica competitiva, así como para el rendimiento deportivo y la propensión al burnout (García et al., 2014).

En el estudio de Córdoba (2020) también reportó una relación moderada entre la autoconfianza y la ansiedad cognitiva y somática, concluyendo que la autoconfianza es un predictor significativo del rendimiento. Este punto es consistente con el hallazgo en el presente estudio, donde los jugadores con puntuaciones altas de autoconfianza manejan el estrés competitivo, impactando positivamente su desempeño.

Por otro lado, Gonzalez, Valdivia, Zagalaz, & Romero (2015) mencionan que un 36% de los jugadores pierde la concentración tras cometer errores. En este análisis se evidencia que la capacidad de concentración está comprometida en situaciones de alta presión, como se observa en el estudio. La capacidad de mantener la concentración después de errores es un desafío común en las investigaciones que evalúan estas variables.

Los resultados expuestos anteriormente responden al objetivo de la investigación en donde se encontró evidencia leve de una relación entre la ansiedad (BAI) y las variables de rendimiento psicológico (autoconfianza, evaluación del rendimiento, ansiedad competitiva y concentración) en esta muestra.

Datos que coinciden con los hallazgos de (Valdivia, Zagalaz, Romero, & Gonzalez, 2015), quienes en su estudio en el contexto español examinaron la influencia del control de estrés en el rendimiento deportivo, incluyendo variables como la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en futbolistas profesionales de 17 a 24 años.

Utilizando el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento Deportivo (CPRD), concluyeron que las variables psicológicas impactan significativamente el rendimiento deportivo, dependiendo de los límites específicos de cada atleta.

En la búsqueda por entender la correlación entre la ansiedad y los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo, se identifican diferentes perspectivas. Por un lado, existe la posibilidad de que la ansiedad no siempre debilite el desempeño; bajo ciertas condiciones, puede incluso mejorarlo. Raglin & Turner (1993) compararon dos modelos teóricos: la teoría de la U invertida y la zona de funcionamiento óptimo (IZOF). La teoría de la U invertida sugiere que niveles muy altos o bajos de excitación/ansiedad afectan negativamente el rendimiento, mientras que niveles moderados lo mejoran.

Finalmente, se puede afirmar que la ansiedad afecta el rendimiento deportivo, pero la relación no está completamente clara. Existen dos marcos teóricos predominantes (IZOF y U-Invertida), y aún se necesitan más estudios para establecer claramente estas relaciones (Nuñez & Garcia, 2017).

## **Conclusiones y recomendaciones**

La evaluación de la ansiedad mediante el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) el 80% de los jugadores presentan niveles clínicamente significativos de ansiedad. El 50% de los jugadores experimentan ansiedad moderada y el 30% ansiedad severa, mientras que no se registraron casos de ansiedad mínima.

En la aplicación del test de Rendimiento Deportivo (CPRD-F) los resultados mostraron que el 40% de los futbolistas alcanzaron puntuaciones altas en autoconfianza. En cuanto a la influencia de la evaluación del rendimiento, solo el 3.33% de los jugadores alcanzaron puntuaciones altas, reflejando una vulnerabilidad a las evaluaciones externas. Además, el 13.30% presentó puntuaciones altas en ansiedad competitiva y el 16.60% en concentración, indicando que la mayoría de los jugadores experimentan dificultades significativas en áreas psicológicas cruciales para el rendimiento deportivo.

La ansiedad tiene un efecto dual en el rendimiento deportivo. En niveles moderados, la ansiedad es beneficiosa, ya que aumenta la alerta y la concentración, lo cual mejora el desempeño deportivo. Sin embargo, es crucial manejar estos niveles adecuadamente para evitar que se conviertan en un factor debilitante.

La investigación mostró que niveles elevados de ansiedad están asociados con una disminución de la autoconfianza y una mayor susceptibilidad a las evaluaciones externas, lo que perjudica el rendimiento deportivo en los jugadores. Además, altos niveles de ansiedad aumentan la probabilidad de errores durante la competencia.

Con base en los objetivos propuestos y los resultados presentados, se encontró evidencia de una relación entre la ansiedad (BAI) y las variables de rendimiento psicológico (autoconfianza, evaluación del rendimiento, ansiedad competitiva y concentración) en esta muestra. Se demostró que la ansiedad influye a las variables tanto de manera negativa como positiva.

## **Recomendaciones**

Proporcionar a los jugadores asesoramiento psicológico enfocado en sus cogniciones, especialmente aquellas relacionadas con el juego, los resultados, los adversarios y las cogniciones negativas que afectan la autoconfianza, la influencia de la evaluación del rendimiento, la concentración y la ansiedad competitiva. Un asesoramiento que abarque la identificación y reestructuración de pensamientos negativos, promoviendo una mentalidad positiva y resiliente.

Es recomendable desarrollar y proponer un plan de entrenamiento psicológico al equipo multidisciplinario que trabaje con los jugadores. Este plan debe incluir técnicas específicas para el manejo de la ansiedad, la mejora de la autoconfianza y la optimización del rendimiento deportivo. La implementación de este plan permitirá una intervención, beneficiando el bienestar psicológico y el desempeño de los futbolistas.

Basado en la investigación realizada, se recomienda llevar a cabo un estudio que compare datos obtenidos mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y el Cuestionario de Rendimiento Psicológico Deportivo (CPRD-F) en diferentes etapas de la temporada deportiva, como las fases preparatorias, competitiva y de transición. Esto permitirá un seguimiento y evolución de los niveles de ansiedad y rendimiento psicológico, evidenciando cambios y patrones a lo largo del tiempo.

## Referencias

- APA. (2013). *DSM-5: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. EEUU.
- Arroyo, R., Moral, J., González, Ó., & Arruza, A. (2022). Influencia del resultado en la ansiedad de futbolistas iniciados. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15-30. Obtenido de <https://idus.us.es/handle/11441/146433>
- Balk, Y., de Jonge, J., Oerlemans, W., & Geurts, S. (2013). breaking the negative spiral of work stress and sickness absence from work: The effect of high performance work systems on absence from work in a specific nurse population. *International archives of occupational and environmental health*, 8, 885-892. Obtenido de <https://doi.org/10.1007/s00420-013-0817-x>
- Bastidas, M., León, J., & Bastidas, A. (2021). La preparación psicológica y su influencia en el rendimiento de los deportistas. *Luz*, 104-115.
- Beck, A. (1996). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Bentzen, M., Lemyre, P., & Kenttä, G. (2016). Changes in motivation and burnout indices in high-performance junior alpine skiers: A 12-year follow-up study. *Journal of Sport Behavior*, 39(1), 1-18.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento Deportivo*.
- Campos, M., González, G., & Romero, S. (2014). Análisis de la influencia de la evaluación del rendimiento en jugadores de un equipo de fútbol. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y*.

- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M., & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, 23-36.
- Córdoba, N. (2020). Rendimiento deportivo y flow en deportistas. *Pontificia Universidad Católica Argentina*.
- Díaz-Ocejo, J. (2021). Un psicólogo en Catar: 13 años de experiencia profesional en Aspire Academy. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*.  
Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6138/613869855006/613869855006.pdf>
- Dominici, M., & Pedraza, M. (2021). Relación entre factores que afectan el rendimiento deportivo y los niveles de ansiedad en beisbolistas dominicanos. *Universidad Iberoamericana – UNIBE*.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid, McGraw Hill.
- Dosil, J., & Caracuel, J. (2003). *Psicología aplicada al deporte. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte Madrid: Síntesis*.
- Dueñas, L. (2019). Factores de predisposición genéticos y epigenéticos de los trastornos de ansiedad. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(2), 61-68.  
doi:<https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12206>
- Espejo, O. (2015). Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo. 1–152. .
- Espinoza Quezada, D. (2022). Intervención de la psicología en la depresión de los adultos en el proceso de duelo del Centro. *EducaT*. Obtenido de <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/8129>
- Federación Ecuatoriana de Fútbol. (2021). *Informe de gestión y estadísticas del fútbol ecuatoriano*. Obtenido de <https://www.fedefutbol.ec/wp-content/uploads/2021/Informe-de-gestion-y-estadisticas-2021.pdf>
- Federación Ecuatoriana de Fútbol. (2022). *Informe de gestión 2021*. Obtenido de

[https://www.fef.ec/wp-content/plugins/pdfjs-viewer-shortcode/pdfjs/web/viewer.php?file=https://www.fef.ec/wp-content/uploads/2022/01/INFORME-2021-GENERAL-1.pdf&attachment\\_id=11747&dButton=true&pButton=true&oButton=false&sButton=true](https://www.fef.ec/wp-content/plugins/pdfjs-viewer-shortcode/pdfjs/web/viewer.php?file=https://www.fef.ec/wp-content/uploads/2022/01/INFORME-2021-GENERAL-1.pdf&attachment_id=11747&dButton=true&pButton=true&oButton=false&sButton=true)

Freud, S. (1936). *The problem of anxiety*. Psychoanalytic Quarterly. .

García, R., Ortega, Z., Girela, L., Sandoval, A., de la Fuente, F., & Manrique, M. (2014). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones. *Universitas Psychologica*, 13(2), 433–441. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.UPSY13->.

Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 93-113. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/255992521\\_El\\_cuestionario\\_Caracteristicas\\_Psicologicas\\_Relacionadas\\_con\\_el\\_Rendimiento\\_Deportivo\\_CPRD\\_Caracteristicas\\_psicometricas](https://www.researchgate.net/publication/255992521_El_cuestionario_Caracteristicas_Psicologicas_Relacionadas_con_el_Rendimiento_Deportivo_CPRD_Caracteristicas_psicometricas)

Gómez, E. (2020). Análisis correlacional de la formación académico-profesional y cultura tributaria de los estudiantes de Marketing y Dirección de Empresas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), , 478-483.

González, R. (2022). Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva–somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/13617>

Granada Arango, A., Paso Berrio, A., & Velasco Betancurth, L. (2023). Relación entre ansiedad y rendimiento competitivo en deportistas de voleibol. Obtenido de <https://repository.ucc.edu.co/items/4d2ca4e6-9c6b-48bd-8620-4f1b3a39a41c>

- Guillén, C., & González, L. (2019). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck en adultos asmáticos mexicanos. *Psicología y Salud, 29(1)*, 5-16.
- Hernandez, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. Editorial Mc Graw Hill.
- Higuera de J, G. (2013). La investigación sobre trastornos de ansiedad. *Revista electrónica de Psicoterapeutas*.
- Hopf, H. (2010). Problemas generales del talento deportivo. *Educación Física y Deporte, 19(2)*.
- Hren, A. (2020). moción y deporte. La ansiedad como factor limitante del rendimiento deportivo en la pre-competencia. *Doctoral dissertation*. Obtenido de <http://rid.unrn.edu.ar/handle/20.500.12049/6694>
- Lang, P. (1968). Fear reduction and fear behavior: Problems in treating a construct. *Research in Psychotherapy, 90-102*.
- Laughlin, K., Alves, S., & Sheridan, M. (2013). Vagal regulation and internalizing psychopathology among adolescents exposed to childhood adversity. *Developmental Psychobiology, 56(5)*, 1036-1051. doi:<https://doi.org/10.1002/dev.21187>
- Llave, C., Rivas, C., Romero, A., Pérez, C., & López, A. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas.
- López, I., Jaenes, J., & Cárdenas, D. (2012). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario “características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte, 21-30*. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n2/art02.pdf>
- Lorenzo, A., & Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden

condicionar el desarrollo de los deportistas de alto nivel. *Apunts Educación Física y Deportes*, 63-70.

Marín, R., Sánchez, P., Riera, J., Tubay, L., & García, M. P. (2024). Resiliencia deportiva: un camino en el deporte adaptado. *Revista InveCom*. Obtenido de <http://revistainvecom.org/index.php/invecom/article/view/2543>

Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M., & Fernández, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 353-368.

Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Martens, R. (2002). *El Entrenador de Exito*. Barcelona: Paidotribo.

Matus, E., Molino, J., & García, G. L. (2020). El efecto de un programa de intervención psicológica en la motivación deportiva de los jugadores de fútbol. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 67-73. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7501133>

Ménendez, D. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte Sanitario*, 127-135.

Menéndez, D., & Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 127-135. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592020000100127&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592020000100127&script=sci_arttext)

Ministerio del Deporte. (2020). *Plan Estratégico Institucional 2020-2025*. Obtenido de <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/2020/07/Plan-Estrat%C3%A9gico-Institucional-2020-2025.pdf>

Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and

emotions in elite sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 460-470.  
doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001>

Núñez, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 172-177.

Núñez, A., & Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 172-177.

Oliva Barazzotto, M. (2024). Efectos emocionales ante la presencia de una lesión deportiva en futbolistas. (*Bachelor's thesis*). Obtenido de <https://rid.ugr.edu.ar/handle/20.500.14125/1004>

Orozco, C., & Aldas, H. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *Journal Scientific MQRInvestigar*, 7(1), 3168-3179.

Pelizzola, D. (2022). Psicoterapia para deportistas desde el EIS: Un Análisis desde el Paradigma Biológico del Supraparadigma Integrativo en el Rendimiento Deportivo. *Psicoterapia Integrativa*. Obtenido de [https://www.icpsi.cl/wp-content/uploads/2022/11/AcPI\\_2022.pdf#page=77](https://www.icpsi.cl/wp-content/uploads/2022/11/AcPI_2022.pdf#page=77)

Peñuela Trujillo, I. (2023). Creación y pilotaje de un protocolo clínico basado en la Terapia de Aceptación y Compromiso para un equipo mixto de Ultimate Frisbee en Bogotá. (*Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia*).

Portilla, F. (2016). Ansiedad competitiva y técnicas de afrontamiento en 27 futbolistas profesionales de la Universidad Internacional del Ecuador. *Universidad Internacional del Ecuador*.

Raglin, S., & Turner, P. (1993). Anxiety and performance in track and field athletes:A

- comparison of the inverted-U hypothesis with zone of optimal function theory. *Personality and Individual Differences*, 14(1), 163–171. .
- Ramos, J. (2016). Presión y tensión en el ámbito del deporte. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*.
- Reyes, C. (2021). Anxiety prevalence in elite tennis players from Ecuador and its relationship to performance. *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte.*, 270, 253-270. doi:<https://doi.org/10.5232/ricyde2021.06602>
- Reyes, P. (2019). Sport psychology in Ecuador: Current status and future challenges. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1), 73-81.
- Rosales, D., & León, D. (2023). Presión psicológica, compromiso y satisfacción deportiva en basquetbolistas de categorías menores. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 33-51. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9252562>
- Sanz, J. (1993). Distinguiendo ansiedad y depresión:Revisión de la hipótesis de la especificidad de contenido de Beck. *anales de psicología*,, 133-170.
- Sanz, J., Garíza- Vera, M., & Fortún, M. (2012). EL “INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK” (BAI): PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA EN PACIENTES CON TRASTORNOS PSICOLÓGICOS. *Behavioral Psychology*, 563-583. Obtenido de [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/05.Sanz\\_20-30a.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2019/08/05.Sanz_20-30a.pdf)
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., . . . Toussaint, J. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>

- Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 10 - 59.
- Stein, M., & Kean, Y. (2000). Disability and quality of life in social phobia: epidemiologic findings. *Am J Psychiatry*. doi:oi: 10.1176/appi.ajp.157.10.1606.
- Swain, A., & Jones, G. (1993). *Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness*. *Perceptual and Motor* .
- Upadhyay, R. (2018). Anxiety causes athletic performance inhibition. *OJ Biology and Medicine*, 3(1), 33-35. doi:<https://doi.org/10.15406/mojbm.2018.03.00068>
- Valdivia, P., Zagalaz, M., Romero, S., & Gonzalez, G. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- Vilarino, G., Hech, F., Andrade, R., & Felden, E. (2020). Fundamentos da Psicologia do Esporte e do. *LIVRO AVALIADO POR PARES E-BOOK DE DISTRIBUIÇÃO LIVRE E GRATUITA*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Vivian-Oliveira-3/publication/348631351\\_AS\\_APLICACOES\\_DA\\_PSIKOLOGIA\\_NO\\_ESPORTE\\_DE\\_ALTO\\_RENDIMENTO\\_as\\_preocupacoes\\_tradicionais\\_e\\_contemporaneas/links/60085e3245851553a05b7426/AS-APLICACOES-DA-PSIKOLOGIA-NO-ESPORTE-DE-A](https://www.researchgate.net/profile/Vivian-Oliveira-3/publication/348631351_AS_APLICACOES_DA_PSIKOLOGIA_NO_ESPORTE_DE_ALTO_RENDIMENTO_as_preocupacoes_tradicionais_e_contemporaneas/links/60085e3245851553a05b7426/AS-APLICACOES-DA-PSIKOLOGIA-NO-ESPORTE-DE-A)
- Walling, M., & Duda, J. (2013). Goals and their association with beliefs about success in and perceptions of the purpose of physical education. *Teaching Physical Education*, 140-156.
- Weinberg, & Gould. (2019). Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. *Barcelona: Ariel*.
- Wilson, M., Vine, S., & Wood, G. (2009). The influence of anxiety on visual attentional

- control in basketball free throw shooting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(2), 152-168. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.31.2.152>
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. Stanford University Press.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle. En H. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle (Edits.), *Handbook of sport psychology* (págs. 290-318). John Wiley & Sons Inc.
- Yerkes, R., & Dodson, J. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habitformation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*(18), 459–482.
- Zavala, J. (2024). INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA LA ANSIEDAD EN UN BOXEADOR DE ALTO RENDIMIENTO DE MÉXICO. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Obtenido de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol27num2/Vol27No2Art7.pdf>