



POSGRADOS

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

PROYECTO DE TITULACIÓN CON
COMPONENTES DE INVESTIGACIÓN
APLICADA Y/O DE DESARROLLO

TEMA:

NIVELES DE ANSIEDAD Y ESTILOS DE
AFRONTAMIENTO EN HOMBRES Y MUJERES
ADOLESCENTES DEPORTISTAS DE LA
FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY, EN EL
PERIODO ENERO – JUNIO 2025

AUTORA:

ASHLY NICOLE GUASHPA CHIRIBOGA

DIRECTOR:

MARCO ANTONIO GAMBOA PROAÑO

CUENCA – ECUADOR
2025

Autora:**Ashly Nicole Guashpa Chiriboga**

Licenciada en Psicología Clínica.
Candidata a Magíster en Psicología con Mención
en Intervención Clínica Individual y Grupal por la
Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.
ashlyngchiriboga15@gmail.com

Dirigido por:**Marco Antonio Gamboa Proaño**

Psicólogo Clínico.
Magister en Educación Infantil.
Magister en Educación Especial.
magamboa@uce.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2025 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

ASHLY NICOLE GUASHPA CHIRIBOGA

Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en hombres y mujeres adolescentes deportistas de la Federación Deportiva del Azuay, en el periodo enero – junio 2025

DEDICATORIA

A mi madre, quien me habló de un futuro sin miedo y empecé a soñar.

A mi misma, porque me atreví a disfrutar de la vida y no esperar un “momento perfecto”.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por enseñarme que puedo ser ambas partes, calma y caos, gentileza y fortaleza, cobardía y valentía.

A los docentes que formaron parte de este camino académico, por compartir sus experiencias y conocimientos.

A los amigos/colegas que hicieron de este viaje una aventura mas ligera, interesante y provechosa.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	9
Abstract	10
1. Introducción	11
2. Determinación del Problema.....	13
2.1 Planteamiento del problema.....	13
2.2 Pregunta(s) de investigación o hipótesis.....	14
2.3 Objetivos de investigación.....	14
2.3.1 Objetivo General.....	14
2.3.2 Objetivos Específicos	14
2.4 Justificación	14
3. Marco teórico referencial.....	16
3.1. Ansiedad	16
3.1.1 Ansiedad precompetitiva	19
3.1.2 Afectación de la ansiedad.....	20
3.2 Desempeño deportivo	23
3.3 Estilos de afrontamiento	25
4. Materiales y metodología.....	31
4.1 Tipo de estudio	31
4.2 Tipo de diseño	31
4.3 Tipo de alcance	31
4.4 Población y muestra	31
4.5 Consideraciones éticas	32
4.6 Criterios de inclusión	32
4.7 Criterios de exclusión	33
4.8 Instrumentos	33
4.9 Procedimiento	34
4.10 Plan de análisis	35
5. Resultados y discusión.....	36
5.1 Perfil sociodemográfico	36
5.2 Niveles de ansiedad	37
5.3 Estilos de afrontamiento	38
5.4 Diferencias significativas de los estilos de afrontamiento	39
5.5 Discusión.....	40

5.5.1 Niveles de ansiedad	41
5.5.2 Estilos de afrontamiento	41
5.5.3 Diferencias entre los estilos de afrontamiento	42
5.5.4 Implicaciones prácticas.....	43
5.5.5 Limitaciones.....	44
5.5.6 Recomendaciones.....	45
6. Conclusiones.....	46
Referencias	47

NIVELES DE ANSIEDAD
Y ESTILOS DE
AFRONTAMIENTO EN
HOMBRES Y MUJERES
ADOLESCENTES
DEPORTISTAS DE LA
FEDERACIÓN
DEPORTIVA DEL
AZUAY, EN EL PERIODO
ENERO – JUNIO 2025

AUTOR(ES):

ASHLY NICOLE GUASHPA CHIRIBOGA

RESUMEN

La ansiedad precompetitiva puede perjudicar de manera significativa el desempeño deportivo del adolescente, y el utilizar estilos de afrontamiento desadaptativos o disfuncionales agravan el desenvolvimiento antes, durante y después de la competencia. La investigación tuvo como objetivo, analizar el estilo de afrontamiento preponderante ante la ansiedad precompetitiva entre adolescentes hombres y mujeres deportistas pertenecientes a la Federación Deportiva del Azuay. El estudio se llevó a cabo a través de una metodología cuantitativa, no experimental de corte transversal con alcance analítico, en una población de 236 adolescentes deportistas, con edades comprendidas entre los 10 a 19 años, a quienes se les aplicó el "HARS" y el "COPE-28" para la obtención de datos. Los resultados demostraron que los hombres manifiestan en mayor frecuencia un nivel moderado de ansiedad, mientras que las mujeres puntuaron en su mayoría en el nivel severo. En los estilos de afrontamiento los hallazgos indican diferencias estadísticamente significativas en 9 estrategias de afrontamiento en función en hombres y mujeres, así los hombres recurren frecuentemente a la aceptación, estrategia centrada en la emoción, y en las mujeres al afrontamiento activo, estrategia centrada en el problema, estas estrategias son catalogadas como adaptativas. En conclusión, las diferencias encontradas se plantean en el apoyo social (0,002), la aceptación (0,013), la autodistracción (0,018), la negación (<,001), el humor (0,036), el apoyo emocional (0,004), la desconexión (0,011), el desahogo (0,004) y el uso de sustancias (0,019). Se podrían explicar por el factor sociocultural actual, ya que, la sociedad hoy en día se encuentra en constante lucha por erradicar los roles o estereotipos de género implantados por sociedades previas, cuyo único propósito es mejorar el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico del o la deportista.

Palabras claves:

Ansiedad precompetitiva, afrontamiento, adolescentes, deporte, diferencia

ABSTRACT

Pre-competition anxiety can significantly impair adolescents' athletic performance, and the use of maladaptive or dysfunctional coping styles worsens performance before, during, and after competition. The research aimed to analyze the predominant coping style for pre-competition anxiety among male and female adolescent athletes belonging to the Azuay Sports Federation. The study was conducted using a quantitative, non-experimental, cross-sectional methodology with analytical scope. The study was conducted in a population of 236 adolescent athletes, aged 10 to 19 years, who were administered the HARS and COPE-28 to collect data. The results showed that males more frequently reported moderate levels of anxiety, while females mostly scored at the severe level. Regarding coping styles, the findings indicate statistically significant differences in nine coping strategies between men and women. Men frequently resort to acceptance, an emotion-focused strategy, and women to active coping, a problem-focused strategy. These strategies are classified as adaptive. In conclusion, the differences found are in social support (0.002), acceptance (0.013), self-distraction (0.018), denial (<0.001), humor (0.036), emotional support (0.004), disconnection (0.011), venting (0.004), and substance use (0.019). These differences could be explained by the current sociocultural factor, since society is constantly striving to eradicate the gender roles or stereotypes established by previous societies, whose sole purpose is to improve the athletic performance and psychological well-being of the athlete.

Keywords:

Pre-competitive anxiety, coping, adolescents, sport, differences

1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad, al igual que cualquier otra emoción, es natural, y promotora de la activación de los seres humanos ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazadoras (Saniah et al., 2024). No obstante, cuando la ansiedad se convierte en un elemento intenso o prolongado en la vida de una persona, puede transformarse en un agente negativo al desenvolvimiento y al bienestar psicológico, sobre todo en contextos de alto nivel de exigencia como el deporte competitivo (Morales-Rodríguez & Bedolla-Maldonado, 2022). Cuando los adolescentes deportistas se encuentran en contacto con la presión al rendimiento, las expectativas externas y los propios desafíos característicos de su etapa evolutiva, se vuelven vulnerables a incrementar los niveles de ansiedad precompetitiva (Núñez & García, 2017).

El afrontamiento, descrito como aquellos esfuerzos mentales y comportamentales que ejecuta una persona para controlar las demandas internas y externas recibidas como excesivas, efectúa un papel fundamental en la disminución del impacto de la ansiedad (Lazarus & Folkman, 1984). Existen varias clasificaciones para agrupar al afrontamiento, lo cual se denominan como estilos, siendo una de las más difundidas el afrontamiento centrado en la emoción, centrado al problema y el afrontamiento evitativo, otra categoría también muy reconocida, es la denominada como afrontamiento adaptativo y afrontamiento desadaptativo (Brambila et al., 2023).

En la actualidad, el deporte es una fuente de desarrollo que se ha visto condicionado por la globalización, el avance de la tecnología y el ascendente interés en el área de la salud y el bienestar (Moreno & Santos, 2021). Por lo que, los deportistas mantienen una amplia relación con las tendencias de redes sociales, en donde se dispersa una ligera idea de lo que es realmente poseer una buena salud mental (Ramos-Álvarez et al., 2023). Un estilo de afrontamiento desadaptativo puede generar consecuencias negativas en la vida de la persona, como, por ejemplo: vivir en negación, en supresión y postergación de actividades, con bloqueos emocionales, recurrir al uso de alcohol o sustancias psicotrópicas, etc. que, de acuerdo a la severidad, podrían desarrollar un trastorno mental (Pons et al., 2020).

Se ha demostrado que los estilos de afrontamiento varían en relación al sexo (Segura & Pérez, 2016) y surge la necesidad de conocer de manera particular en qué manera los hombres y las mujeres enfrentan las experiencias emocionales en el contexto deportivo.

La presente investigación favorece al conocimiento de la psicología clínica y deportiva, ofreciendo una línea de referencia para intervenir con grupos determinados y poder diversificar la oferta profesional. El reconocer los diferentes estilos de afrontamiento en cada individuo perteneciente a una colectividad, en los participantes podría mejorar las respuestas generadas a partir de la estrategia o estilo de afrontamiento empleado, entender el porqué de su conducta e implementar un plan de intervención individual personalizado, en caso de ser necesario (Narvárez et al., 2021).

La presente investigación tiene como objetivo general analizar el estilo de afrontamiento preponderante ante la ansiedad precompetitiva en hombres y mujeres deportistas pertenecientes a la Federación Deportiva del Azuay (FDA), y los objetivos específicos que tributan a identificar los niveles ansiedad, los estilos de afrontamiento y contrastarlos según el sexo de los deportistas. Además, la redacción mantiene su curso en base a la pregunta guía, que es ¿qué diferencia existe en los estilos de afrontamiento entre hombres y mujeres ante la ansiedad precompetitiva de los adolescentes deportistas de la FDA?

El trabajo de investigación se estructura en seis secciones que explican las variables a estudiar, recopilando información base que fortalezca el marco teórico capaz de comparar y consolidar el conocimiento por los resultados alcanzados.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano crítica que se caracteriza por experimentar cambios a nivel físico, emocional y social, los cuales pueden influir en la forma en que los individuos manejan el estrés y la ansiedad. Dentro del contexto deportivo institucionalizado, esta ansiedad simboliza una emoción natural, temporal y adaptativa del deportista, que se relaciona constantemente con las variables individuales, sociales y ambientales, convirtiéndose de esa manera en una fuente de energía y concentración para afrontar situaciones desafiantes. Sin embargo, en la Federación Deportiva del Azuay (FDA), quien busca promover la práctica deportiva en los niños y adolescentes de la provincia, se intensifican dichos factores por las exigencias competitivas a las que están expuestos los adolescentes deportistas, lo que aumenta la probabilidad de experimentar ansiedad precompetitiva.

Azuay es la provincia con mayor presencia en el podio olímpico en representación nacional del Ecuador, sin embargo, a nivel nacional, es superada por otras provincias, puesto que, el deportista se ha convertido en una imagen de la industria, en donde prima la cohesión y otros intereses de la multitud, provocando practicas insanas e inoportunas para su pleno desarrollo. En la actualidad, Ecuador mantiene ausencia de investigación en el área deportiva, a pesar de poseer talento deportivo, ya que, desde edades tempranas, muchos niños y adolescentes empiezan una carrera como deportistas, donde aprenden a lidiar con situaciones complejas, no obstante, el resultado de dichas situaciones no siempre es favorable y el deportista adolescente debe desarrollar un buen estado de salud mental, capaz de afrontar situaciones adversas y emerger triunfante de ellas.

2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la Federación Deportiva del Azuay, existen adolescentes comprendidos en edades entre 10 y 19 años que participan en competiciones deportivas frecuentemente, que pueden desatar diferentes niveles de ansiedad, que no han sido estudiados suficientemente, los estilos de afrontamiento que utilizan para manejar dicha ansiedad y la diferenciación entre hombres y mujeres también son escasos. En este sentido este

estudio abonará con información relevante con respecto a esta población y las variables ansiedad, estilos de afrontamiento.

2.2 PREGUNTA(S) DE INVESTIGACIÓN O HIPÓTESIS

¿Qué diferencia existe en los estilos de afrontamiento entre hombres y mujeres ante la ansiedad precompetitiva de los adolescentes deportistas de la Federación Deportiva del Azuay?

2.3 OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

2.3.1 OBJETIVO GENERAL

- Analizar el estilo de afrontamiento preponderante ante la ansiedad precompetitiva entre adolescentes hombres y mujeres deportistas pertenecientes a la Federación Deportiva del Azuay.

2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de ansiedad de los adolescentes hombres y mujeres deportistas de la Federación Deportiva del Azuay
- Identificar los estilos de afrontamiento de los adolescentes hombres y mujeres deportistas de la Federación Deportiva del Azuay.
- Contrastar los estilos de afrontamiento de los adolescentes hombres y mujeres deportistas ante la ansiedad precompetitiva de la Federación Deportiva del Azuay.

2.4 JUSTIFICACIÓN

El análisis de la ansiedad y de los estilos de afrontamiento, ayudará a identificar las diferencias de los adolescentes hombres y mujeres deportistas, otorgando información de gran valor para diseñar metodologías de intervención específica. El estudio persigue el bienestar del deportista a futuras competiciones, y en virtud de ello, la presenta contribuirá a renovar la formación integral, a impulsar el desarrollo emocional, la estabilidad mental y favorecer el rendimiento deportivo. Además, colaborará al conocimiento de la psicología deportiva, establecerá una línea de

referencia para la intervención y demostrará una certeza local que podría ser utilizada por profesionales del área de la salud mental, entrenadores e instituciones deportivas.

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

El enfoque evolutivo demuestra que, desde los primeros años, el ser humano se encuentra en un proceso de transmisión única de información, donde los entornos iniciales representan un rol primordial para “delinear” su trayecto humano, donde los padres (familia) y profesores (centros de aprendizaje) se interpretan como “modelos” a seguir (Sanabria, 2008). El entorno estimulante hacia el aprendizaje, favorece al desarrollo integral de habilidades de cada niño (Ramírez et al., 2024).

Desde la perspectiva de la psicología clínica, es esencial conocer las necesidades psicológicas de niños y adolescentes, ya que, el entorno familiar y los entornos sociales influyen en el desarrollo, por ejemplo: en la adaptación social, emocional y conductual, en el estado de salud y en el crecimiento cognitivo (Izquierdo et al., 2022). Por ello, desde este enfoque de carácter científico basado en evidencia, es fundamental explorar los aspectos emocionales (ansiedad), cognitivos y conductuales (afrentamiento) que los niños y adolescentes usan, aún más, si se encuentran en contextos con altos niveles de exigencia, como lo es el deporte (Chicaiza et al., 2025).

La actividad física y el deporte permiten comprender de mejor manera la conducta humana, que hoy en día constituye un reto, sin embargo, por medio de una visión práctica y científica, la actividad deportiva podría interpretarse correctamente enfocándose a las situaciones particulares que presenta el contexto deportivo (Cañizares, 2022).

3.1. ANSIEDAD

Los trastornos de ansiedad se han destacado a lo largo del siglo XXI dado que se registran diagnósticos e intervenciones en aumento, la cual evidencia su carácter multifactorial, ligado a los aspectos del área biológica, psicológica, social e incluso ambiental, además, la ansiedad genera sufrimiento excesivo al individuo que la experimenta y desadaptación al entorno (Expósito et al., 2024).

En esta línea, un equipo motor de la Confederación Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña (2023) realizó un estudio mixto con 2000 participantes, que por medio de entrevistas, espacios de discusión y aplicación de cuestionarios, se

buscaba conocer, visibilizar y contribuir a la situación de la salud mental, cuyos resultados indican que, un 74,7% de la población evaluada manifiesta un empeoramiento en la salud mental, singularmente las mujeres, y entre las principales causas de su deterioro se pronuncian las problemáticas económicas con un 91,4%, la incertidumbre al futuro con un 89,0% y en conjunto, la presión, la exigencia y el estrés cotidiano con un 88,8%.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2009), integra a la Comisión de los Determinantes Sociales de la Salud, quienes han propagado un punto de referencia para declarar el impacto de los diversos mecanismos sociales, monetarios e incluso políticos que originan la segmentación social y perjudican la salud mental de la sociedad generando estados de ánimo ansiosos. Por este motivo, la ansiedad surge como una respuesta natural del organismo humano ante posiciones percibidas como amenazantes o estresantes, la cual tiene como intención, preparar el cuerpo para el enfrentamiento o la evasión (Expósito et al., 2024).

Citando a Shaman et al. (2022), la ansiedad es una variable que se manifiesta por medio de un malestar psíquico que surge previo a la interacción de una situación particular. Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición, DSM-5 (2014), los trastornos de ansiedad son aquellos que comparten síntomas característicos de miedo y ansiedad excesiva, donde se diferencia al miedo como una respuesta emocional ante una amenaza real o imaginaria, generando una activación automática e inmediata para el enfrentamiento o huida, con la existencia de pensamientos de próximo peligro y conductas de evitación, mientras que la ansiedad, responde de manera anticipada a una amenaza futura, asociada a la tensión muscular, alerta al peligro inmediato y conductas cautelosas y evitativas.

A pesar de que la ansiedad puede definirse de diversas maneras conforme a un marco teórico representativo, regularmente se refiere a un sentimiento de temor frente a un estímulo detectado y percibido como perjudicial, convirtiéndolo de esa manera en un proceso subjetivo e individual acorde a la persona que la experimenta, en esa misma línea, al identificar un estímulo como amenazador, la persona confrontará la situación amenazante y la superará si cuenta con los recursos suficiente para gestionarla, caso contrario, no hará frente a la problemática o no lo hará de manera óptima y podría originar un bloqueo emocional individual (Saniah et al., 2024).

La ansiedad es un síntoma que dispone la capacidad de afectar de forma significativa el desenvolvimiento habitual de las personas que la experimentan (desadaptación), ya que, al influir en el momento de confrontación, modifica las expectativas de manera contraria a la que se espera, ya que, en el mejor de los casos, estas situaciones deberían ser factibles a superar, si no, se tornan complejas (Celleri & Garay, 2021). La ansiedad puede surgir a causa de la presión por desempeñarse acertadamente, a partir de un cumplimiento de altas expectativas provenientes de los demás o de uno mismo, y por el miedo a fracasar, como consecuencia originará un deterioro en el enfoque, la concentración y el desempeño general (Aulia et al., 2024).

La ansiedad no debe ser entendida como un fenómeno patológico, más bien, es un sentimiento natural de los seres humanos que provoca un impulso positivo hacia el esfuerzo para alcanzar una meta anhelada, lo que la convierte en patológica, es la interrupción en el desempeño normal de la persona y su larga permanencia en el tiempo (Mayo Clinic, 2018).

Si bien es cierto, el DSM-5 (2014), establece que los trastornos de ansiedad se manifiestan con dos respuestas específicas, miedo y ansiedad, como elemento homólogo, sin embargo, cada clasificación dentro del compendio de trastornos de ansiedad manifiesta síntomas similares con particularidades de respuesta ante un estímulo distintivo, y eso instaura la diferencia de un tipo de trastorno de ansiedad de otro, es decir, se distinguen por el tipo de objeto o situación que estimulan ese miedo y esa ansiedad.

Los trastornos de ansiedad comprenden a un gran abanico de patologías, como: trastornos de ansiedad por separación, mutismo selectivo, fobia específica, trastorno de ansiedad social, trastorno de pánico, agorafobia, trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos, trastorno de ansiedad debido a otra afección médica, otro trastorno de ansiedad especificado y otro trastorno de ansiedad no especificado (Macías et al., 2019).

Adicionalmente, La Fratta et al., (2021), describe que la ansiedad se manifiesta por medio de una serie de síntomas característicos interpretados como sentimientos incómodos, tensión e irritabilidad, pero, añade síntomas fisiológicos como: aumento de la presión arterial, palpitations del corazón aceleradas y la sensación de sudar frío, además, incluye a una respiración irregular, dolor gastrointestinal, micción frecuente,

aturdimiento, transpiración excesiva, manos frías y sudorosas, labios secos y hormigueo en manos y pies.

La ansiedad podría interferir en la rutina del día a día convirtiéndose en una problemática de desenvolvimiento espontáneo, además, al surgir en una situación específica ya identificada, como una competencia deportiva, esta ansiedad podría impactar en las sesiones de entrenamiento o en contiendas deportivas significativas, tornándose particularmente intensa (Zaldívar, 2021).

3.1.1 ANSIEDAD PRECOMPETITIVA

La competición se valora como un desafío, una intimidación, en la que se exponen las respuestas prototípicas de la ansiedad con repercusiones relativas al desenvolvimiento deportivo (Ruíz et al., 2016).

Cuando los sujetos son deportistas, las variables psicológicas actúan en el desenvolvimiento deportivo, haciendo que dichas variables psicológicas (estado de ánimo, expectativas, activaciones y ansiedad) sufran un desequilibrio, ya que, el desarrollo deportivo en entrenamientos cotidianos no es el mismo que el que ocurre durante una competencia, porque la competencia se transforma en un incentivo energético para la activación psicofísica, y, que en ocasiones, puede convertirse en una fuente de estrés (Núñez & García, 2017).

La ansiedad de estado competitivo es un estado emocional inminente que se caracteriza por una sintomatología asociada a un nivel más alto de activación al sistema nervioso, donde, un evento en específico, competencia deportiva, provoca ansiedad, y dicha ansiedad se nombra precompetitiva, al momento de expresarse en un tiempo previo a competencias (Trujillo & Reyes, 2019).

El deportista que se encuentra en un estado de activación cognitiva evalúa e interpreta por sí mismo la situación de la competencia, direccionándolo a un estado de angustia percibida como negativa (Jansen et al., 2021). Los deportistas poseen una capacidad de percepción para reflexionar acerca de una situación y sus condiciones al momento de hacerle frente, pues surge con anticipación y cada uno de ellos la manifiesta de manera diferente (Menéndez & Becerra, 2020).

Sepúlveda et al. (2020), explica que la ansiedad precompetitiva refiere a una clasificación de ansiedad estado, que se describe como una reacción emocional positiva

o negativa en función al contexto. Esta ansiedad de estado contiene tres elementos que conforman una similitud multidimensional, ansiedad de índole somática, ansiedad cognitiva y la autoconfianza (Martens et al., 1990). La ansiedad somática, expone indicadores fisiológicos como sudoración, tensión muscular, malestar gastrointestinal y frecuencia cardíaca acelerada, la ansiedad cognitiva, considera una evaluación a las sensaciones negativas sobre el rendimiento y las consecuencias del resultado final, y la autoconfianza, describe el valor de seguridad que el deportista cree tener sobre sus propias posibilidades de logro en la competencia (Ruíz et al., 2016).

La ansiedad precompetitiva surge antes de un evento deportivo significativo (Enhamed, 2024). Y en ciertos casos, para precisar un periodo de tiempo, surge a las veinticuatro horas antes de la competencia (Sport Psychology Training Bulletin, 2012). Brota por un desequilibrio de las capacidades propias percibidas y las exigencias pragmáticas del contexto deportivo, que, si estas estuvieran en balance, se obtendría un estado óptimo de alerta y no se catalogaría como ansiedad (Vaca et al., 2024).

Existen factores que influyen en la ansiedad precompetitiva, como, por ejemplo: cambios en situaciones cotidianas, poseer información errada, poseer conocimiento de los contrincantes y el grado de importancia de la competición (Ochoa et al., 2011).

El valor que se atribuye a la competencia destaca, ya que, a mayor relevancia del evento deportivo mayor será la ansiedad que provoca, originando repercusiones en otras áreas del desarrollo del deportista, como lo es el área social, económica y personal, además, la ansiedad precompetitiva lleva consigo un historial de cargas físicas y neuropsíquicas que se producen en las sesiones de entrenamiento y competencia (Menéndez & Becerra, 2020).

El crecimiento deportivo puede verse afectado por las condiciones emocionales, en especial por la respuesta ansiosa precompetitiva (Ríos et al., 2024).

3.1.2 AFECTACIÓN DE LA ANSIEDAD

En el año 2023, la OMS publicó los resultados de una investigación a nivel mundial enlazada a la ansiedad, en donde se obtuvo que el 4% de la población global sobrelleva un trastorno de ansiedad en la actualidad, detallando que, en el año 2019, 301 millones de personas padecían un trastorno de ansiedad, convirtiéndolo de esa manera en uno de los más frecuentes de todo el conglomerado de trastornos mentales

y donde las mujeres resultan más afectadas. Los trastornos de ansiedad pueden desarrollarse en todas las personas independientemente de la edad, sin embargo, se ha detectado que los individuos jóvenes son los más perjudicados (Pelissolo, 2019).

Las personas jóvenes, especialmente los adolescentes, suelen presentar una afectividad muy próspera pero inconstante, suelen mostrarse extremistas en sus emociones, por medio de la expresión de alegrías intensas o tristezas profundas, y de la misma manera ocurre en el ámbito intelectual, haciendo que padres y profesores no logren comprender sus conductas (Basantes et al., 2020).

La ansiedad es uno de los estados anímicos que se encuentra alterado y se percibe como desagradable (Ramírez, 2023). De esta manera, la ansiedad posee la capacidad de deteriorar el bienestar psicológico de un individuo, que, como variable adversa, derivan a la persona a mantener bajos niveles de bienestar general (Aguinaga et al., 2021). También, la ansiedad figura a una problemática física y emocional que aflige a grandes comunidades, y mayormente a la población adolescente sin distinción de sexo, color, raza, cultura, religión o posición social (Basantes et al., 2020).

El deportista joven y ansioso se expone a dos factores de riesgo para desarrollar otras patologías, uno de ellos es el factor intrínseco, el cual actúa directamente con las particularidades biológicas, psicológicas y sociales del sujeto, y el segundo, el factor extrínseco, actúa conforme a la metodología de un entrenamiento deportivo (Eils et al., 2004). En base a las particularidades psicológicas que potencian la ansiedad o colaboran a un control adecuado de la misma, abarca los componentes de personalidad, recursos de afrontamiento y el historial de estrés (García et al., 2014). Cabe destacar, que cada uno de los trastornos de ansiedad presentan tal nivel de miedo y ansiedad que es necesaria una investigación semiológica, es decir, explorar el objeto ansiógeno y los mecanismos y estrategias de control (Pelissolo, 2019).

Cada deportista posee un umbral físico y psicológico diferente que colabora a la percepción de intensidad de la ansiedad, puesto que, ellos deben ser capaces de manejar de manera asertiva sus emociones o en tal caso redireccionarlas para que no interfieran en las sesiones y encuentros deportivos de forma adversa, ya que, podría deteriorar el esfuerzo físico, psicológico y emocional en busca de la excelencia deportiva (Paz & Escaraballone, 2017).

Catalá y Peñacoba (2020), explican que la ansiedad podría implicar una afectación física al deportista, dado que, por la disminución de concentración y la descompensación de variables psicológicas, como bienestar emocional y autoconfianza, vuelve al deportista vulnerable a sufrir lesiones. En el área afectiva, Ríos et al. (2024), manifiesta que, a mayor nivel de ansiedad precompetitiva, mayores serán las repercusiones emocionales negativas, entre ellas la depresión, el enojo y la sensación de tensión. Además, la población adolescente no es indiferente a los desajustes emocionales, pues, se encuentran en un periodo de aceptación de cambios individuales y sociales, que pueden influir a la confusión y a otros trastornos emocionales (Gutiérrez, 2022).

La ansiedad mal gestionada trae consigo otras problemáticas significativas en los deportistas, como los problemas para dormir y el desgaste intelectual (Guallo et al., 2022). Los niveles más elevados de ansiedad precompetitiva se representan a través del pensamiento rumiante (Antuña et al., 2023). Si bien la ansiedad podría crear un compromiso de logro que incentive al deportista a entrenar, en otros casos, podría no contribuir al progreso del rendimiento (Soria et al., 2021).

Si se menciona el área neurológica, los neurotransmisores juegan vital importancia para garantizar un estado emocional impecable antes, durante y después de una competencia, no obstante, se ha evidenciado una excesiva secreción de adrenalina, haciendo que el deportista no tenga control en las situaciones de estrés y, por ende, no utilice las mejores estrategias para enfrentarlas (Mediavilla, 2022).

La OMS en el año 2023, divulgó que aquellas personas que han experimentado situaciones de abuso, pérdida o experiencias hostiles, tienen mayor probabilidad de padecer un trastorno de ansiedad. También, la Clínica Mayo en el año 2018, difundió que los trastornos de ansiedad pueden causar o agravar otros trastornos mentales y también físicos, como, la depresión, abuso de sustancias, problemas digestivos, dolor crónico, aislamiento social, problemas escolares o laborales, mala calidad de vida y el suicidio.

Al tener en cuenta el grado de afectación, los síntomas leves y moderados se deben intervenir con terapia psicológica o con otros recursos no farmacológicos, debido a que, han indicado efectividad en el control de síntomas físicos y emocionales (Rodríguez & Torres, 2024).

3.2 DESEMPEÑO DEPORTIVO

El deporte se ha transformado en uno de los eventos sociales más emblemáticos en la sociedad occidental contemporánea, y a su vez, representa a una de las piezas con mayor influencia, decisión y centrismo en la cultura tradicional (Martínez, 2017). El deporte contribuye a la promoción de la salud, al sustento de la vida, al balance psíquico y a las conexiones sociales, pero, también actúa con un principio de diversión y recreo, en efecto, la etimología de “deporte” refiere a “divertirse” y “recrearse” (Frabotta, 2021).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2015) insta al deporte como un derecho básico para todos sin discriminación alguna por el sexo, edad, discapacidad o cualquier otra condición que excluyan a grupos vulnerables o marginados. Sin embargo, existe una relación deportiva no equitativa a causa del sexo del o la deportista, donde la construcción social acerca de la masculinidad y la feminidad, se establece desde antes del parto con conductas, actitudes e incluso expectativas distintas entre niños hombres y mujeres (Frabotta, 2021).

El constructo social deportivo posee dominio masculino, no obstante, en la etapa de la adolescencia se ha constatado un mayor número de abandono por las actividades deportivas en ambos sexos (Torrebadella, 2016). Los hombres y las mujeres responden de manera distinta a las exigencias deportivas porque existen diferencias específicas que los caracterizan, como las diferencias hormonales, que influyen en la fuerza, la masa muscular, respuesta al tipo de entrenamiento y el tipo de deporte practicado (Power Explosive, 2023). El deporte se ha instaurado como una entidad social, porque la cultura ha alcanzado mayores rangos de transformación (Chiva et al., 2015).

Bloom en el año de 1985, resaltó que, para vincular a una persona a la actividad deportiva, desde edad muy temprana debería contar con estimulación lúdica, debido a que, la motivación hacia actividades de interés y la presencia de vínculos paternos representan ser elementos claves para desarrollar a futuro un buen desempeño deportivo. En los últimos años, el desempeño deportivo ha mejorado significativamente, gracias a los avances tecnológicos y las actualizaciones en los reglamentos disciplinarios (Pirachican & Cardozo, 2023).

Por medio de una línea de tiempo, el desempeño deportivo se define con conceptos variados, puesto que, en 1994, Ericsson y Charness lo explican como el nivel de práctica más alto alcanzado, que se adquiere a través del conocimiento y la metodología específica aplicada. En el año 2017, Conejero et al., lo describe como el producto final de una actividad motora, que considera las particularidades de la rama deportiva. Y, por último, en el año 2024, Martínez et al., lo explica como el resultado de una adaptación extrema, que se logra por medio de esfuerzos previos a las competiciones, incluyendo las variaciones fisiológicas adaptativas y las habilidades motoras distintivas.

En el marco internacional, para alcanzar un alto nivel de desempeño deportivo, los deportistas recurren a entrenamientos intensos para consolidar un alto nivel deportivo y por consiguiente alcanzar el mejor desempeño (Oliva, 2024).

Existen varios factores que pueden influenciar de manera positiva a desarrollar un buen rendimiento deportivo, donde se incluye en primer lugar al estado físico del deportista, esta variable se determina por el desarrollo y entrenamiento de habilidades físicas, también, se menciona a la capacidad de recuperación después de una lesión y a la asistencia a los entrenamientos (Reyes, 2023). Otros de los factores relevantes a mencionar en favor al desempeño deportivo son los elementos musculares, psicológicos, neurológicos y ambientales, donde el apoyo externo percibido por los deportistas marca un beneficio significativo (Rodríguez, 2022). Y, por último, la experiencia personal también agrega valor al desempeño del deportista (López et al., 2012).

Otros factores que influyen al resultado final de los encuentros deportivos es la edad, el sexo, la capacidad física, la psicología, la nutrición, la fisiología, la antropometría y el índice de masa corporal, generando diferencias individuales y la eficiencia de la preparación deportiva (Encinas & Gavotto, 2022).

Si el desempeño deportivo es favorable, el sujeto obtendrá mayores probabilidades hacia el éxito deportivo, niveles más altos de autoestima y valoración social (Martínez et al., 2024). Por tal razón, el deporte se ha convertido en un fenómeno social de gran magnitud que impacta significativamente en la economía y la sociedad, transformando al deportista en una imagen de excelencia deportiva, otorgándole peso y responsabilidad directa de resultados a las instituciones, lo que puede generar estados

de ansiedad y estrés con consecuencias directas al desempeño deportivo (Seco & De la Villa, 2023).

En el transcurso del trayecto como deportistas, muchos de ellos cuentan con un acompañamiento profesional, expertos del área deportiva, fisioterapéutica y psicológica, a pesar de eso, el estado psicológico del deportista también depende de los recursos mentales disponibles (Riutort, 2023).

3.3 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Para que las personas gocen de un mejor estado de salud, se debe disponer de ciertas habilidades, ciertas valoraciones personales, cierto control en su entorno y cierto manejo de la tensión para poder hacer frente a los problemas (Verdugo et al., 2013). En un inicio, se creía que los elementos agobiantes eran estímulos únicamente experimentados por personas adultas, pero, se han revelado efectos nocivos en la salud en otras etapas del desarrollo, como lo es en la adolescencia (Urbano, 2021). Por ello, las personas se encuentran en búsqueda de tranquilidad y satisfacción con la vida, y lo hacen por medio del uso de diferentes estilos de afrontamiento, los cuales dependen de la realidad y la personalidad de cada persona, intentando manejar una situación compleja (Espinoza et al., 2022).

En 1984, Lazarus y Folkman explicaron el concepto de “afrontamiento” como aquellos esfuerzos mentales y comportamentales que las personas expresan ante las peticiones externas e internas, no son estáticos, por lo general, estas peticiones son percibidas como desbordantes de acuerdo a los recursos disponibles del sujeto. Se presentan dos estilos de afrontamiento según el modelo transaccional propuesto por estos autores, el primero, centrados en el problema y el segundo, centrados en la emoción (Mota et al., 2021).

En 1989, Carver, Scheier y Weintraub, plantearon quince estrategias de afrontamiento, que se distinguen por: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competitivas, postergación de afrontamiento, soporte social instrumental y emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, religión, expresión de las emociones, uso de alcohol y drogas y compromiso conductual y cognitivo (Espinoza et al., 2022).

En 1994, Frydenberg y Lewis, definieron al afrontamiento como una facultad psicosocial para enfrentar el día a día por medio de estrategias intelectuales y de conducta, separan los estilos de afrontamiento en dos grupos, el primero se denomina como estilos de afrontamiento productivos o funcionales, en donde se subdividen dos grupos más, centrados en resolver el problema, con estrategias como: concentrarme en resolver el problema, esforzarme y tener éxito, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física, el otro subgrupo es con referencia hacia otros, como: buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar apoyo profesional, el segundo se denomina como estilos de afrontamiento no productivos o disfuncionales, con estrategias como: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, buscar pertenencia, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse (Almeyda, 2025).

Frydenberg planteó sus estrategias basándose en los estudios realizados por Lazarus y Folkman, añadiendo que las estrategias para resolver el problema se abordan de manera directa, las estrategias con referencia hacia otros buscan soporte en los demás compartiendo sus preocupaciones y las estrategias no productivas no permiten encontrar soluciones (De Pierola & Rodríguez, 2022).

En 1997, Carver propuso catorce subescalas dentro de su clasificación de estrategias de afrontamiento, las cuales incluyen: afrontamiento activo, planificación, apoyo social, apoyo emocional, autodistracción, desahogo, desconexión conductual o desconexión, reinterpretación positiva, negación, aceptación, religión, uso de sustancias, humor y autoinculpación. Diversos autores concuerdan en que esta clasificación ofrece una visión más integral de los estilos de afrontamiento, ya que, tiene en cuenta el panorama general del ser humano, tanto en factores disposicionales como situacionales (Vásquez, 2022). Para una comprensión más detallada, a continuación, se describen las 14 estrategias de afrontamiento propuestos por Carver:

- **Apoyo Social:** se compone de la búsqueda de ayuda práctica, como tareas específicas, consejo o asistencia precisa de otras personas, es un apoyo instrumental de recursos materiales o de información beneficiosa. La estrategia ofrece el reconocimiento de la necesidad de apoyo y de usar las redes sociales de manera eficiente.

- **Afrontamiento activo:** consta de tomar medidas directas e intencionadas para disminuir, gestionar o erradicar de manera dinámica el factor estresor. Se enfoca en la acción de forma inmediata por medio de la práctica en soluciones concretas. Impulsa la autonomía y la efectividad de la resolución de problemas.
- **Aceptación:** refleja el reconocimiento de la realidad y enfoca la energía hacia lo que sí puede controlar, esto reduce el sufrimiento psicológico. La estrategia es útil ante situaciones de pérdida, diagnósticos de enfermedades o eventos que no se pueden controlar.
- **Autodistracción:** se sustenta en desviar la atención de la problemática hacia otras actividades para no reflexionar en ella. Puede ser una alternativa útil en cierto periodo de tiempo porque reduce el nivel de ansiedad, pero, si se recurre a ella como única estrategia, impide la resolución de la problemática.
- **Negación:** se basa en rechazar la existencia del problema o disminuir su gravedad, en un primer periodo podría ser útil para suavizar el impacto emocional, pero, a lo largo del tiempo podría generar dificultades en la adaptación, el cambio y toma de decisiones.
- **Planificación:** consiste en generar un pensamiento reflexivo y estratégico, donde se establezca los pasos a seguir para afrontar el problema a través de acciones a corto y largo plazo. Esto quiere decir que, examina las alternativas, considera las consecuencias y da prioridad a dichas acciones.
- **Humor:** constituye al uso de la risa o al juego como alternativas de escape emocional o relativización al problema, puede disminuir el nivel de tensión y reforzar la resiliencia. Si la estrategia es usada de manera adversa, se puede caer en la burla o evasión de la problemática.
- **Autoinculpación:** refiere asignarse a sí mismo la obligación o culpa de lo ocurrido, de sus efectos o de no haber actuado de otra manera. Se asocia con los síntomas depresivos, ya que, incrementa la angustia emocional y deteriora la autoestima.
- **Apoyo emocional:** implica la búsqueda de contención emocional, comprensión y consuelo de otras personas para establecer una conexión afectiva, que permita procesar las emociones emergentes al factor estresor.

- Desconexión: aparece en forma de abandono, desmotivación o rendición, la persona deja de intentar de hacer frente al problema, lo que podría empeorar al estado de estrés y relacionarse con la sintomatología depresiva.
- Desahogo: se apoya en la expresión de emociones negativas de forma intensa o reiterada. Puede colaborar a la liberación de la tensión en ciertos periodos de tiempo, sin embargo, la utilización frecuente sin acciones siguientes, mantienen el malestar.
- Reevaluación positiva: figura en redefinir cognitivamente el estresor hacia una visión más positiva o transformadora, en el que se busca aprender y recoger los aspectos valiosos.
- Uso de sustancias: se respalda en recurrir al alcohol, drogas u otras sustancias psicoactivas como forma de escape o adormecimiento del malestar emocional. La estrategia puede originar dependencia a la sustancia ingerida, dificulta un afrontamiento funcional y empeora la salud mental.
- Religión: se compone del uso de creencias religiosas o espirituales para poder afrontar las situaciones complejas, actúa como fuente de esperanza, contención emocional y de significado.

Si bien Carver posibilita identificar distintas estrategias de afrontamiento que las personas usan, no existe una clasificación validada universalmente que reúna a estas estrategias en una categoría fija, puesto que, varios autores han propuesto diversas agrupaciones funcionales, por ejemplo, Cooper, Katona, Orrel y Livingston, establecen tres grupos: estrategias centradas en el problema, estrategias centradas en la emoción y estrategias evitativas, por otra parte, Meyer expone dos grupos: estrategias adaptativas y estrategias desadaptativas, no obstante, estas clasificaciones varían de acuerdo al contexto cultural, poblacional y metodológico del estudio, y por tanto, los resultados deben ser interpretados en consideración al contexto específico de la población seleccionada (Brambila, 2023).

Los estilos de afrontamiento propuestos por Cooper, Katona, Orrel y Livingston, se describen a continuación de acuerdo a Brambila (2023):

- Afrontamiento centrado en el problema: engloba las acciones orientadas a manejar o cambiar la fuente de estrés. Por ejemplo: el apoyo social, el afrontamiento activo, la planificación y la reevaluación positiva.
- Afrontamiento centrado en la emoción: incluye los esfuerzos para minimizar o controlar la respuesta emocional ante el estrés. Por ejemplo: aceptación, el humor, la autoinculpación, el apoyo emocional, el desahogo y la religión.
- Afrontamiento evitativo: comprende las estrategias que pueden ser desfavorables y adversas. Por ejemplo: la autodistracción, la negación, la desconexión y el uso de sustancias.

Los estilos de afrontamiento propuestos por Meyer, se especifican a continuación de acuerdo a Brambila (2023):

- Afrontamiento adaptativo: apoyo social, afrontamiento activo, aceptación, planificación, humor, apoyo emocional, reevaluación positiva y religión.
- Afrontamiento desadaptativo: autodistracción, negación, autoinculpación, desconexión, desahogo y el uso de sustancias.

Agrupar las estrategias de afrontamiento en categorías adaptativas y desadaptativas, propicia reconocer cuales tienen mayor efectividad para el manejo del estrés y fomentar el bienestar psicológico, y cuáles pueden ser negativas a largo plazo (Meyer, 2001). Por lo tanto, la presente redacción tiene en cuenta la clasificación propuesta por Meyer.

Otra clasificación de los estilos de afrontamiento fue propuesta por Sandín y Chorot en el año 2003, quienes identifican las siguientes estrategias: la búsqueda de apoyo social, la expresión emocional abierta u hostil, la religión, una focalización en la solución del problema, la auto focalización negativa, la evitación y a la reevaluación positiva.

El afrontamiento detalla el uso de recursos cognitivos, conductuales y emocionales, los cuales se encargan de minimizar o hacer más tolerable las peticiones que generan estrés (Quintanilla, 2021). Sin embargo, un determinado estilo de afrontamiento puede funcionar en determinados casos y en otros no, ya que corresponde a un proceso dinámico que se ejecuta en función al ambiente y a las exigencias que se presentan (Díaz et al., 2010). El hacer uso de estrategias de

afrontamiento desadaptativas, incrementa el riesgo de generar problemas de salud con mayor gravedad y extender consecuencias negativas (Urbano, 2022).

Utilizar estrategias de afrontamiento inoportunas conlleva a agravar los niveles de estrés y a suscitar estados emocionales patológicos, alterando las habilidades y capacidades de uso cotidiano de la persona, como, la toma de decisiones (Martínez et al., 2011). La forma de enfrentar situaciones complejas del día a día, conforma el bienestar subjetivo en la persona, que, por medio de la evaluación individual sobre su propia existencia, cada sujeto puede vivir un mayor bienestar si experimenta satisfacción con su diario vivir, con constantes emociones positivas e infrecuentes emociones negativas (Verdugo et al., 2013).

En base a los roles y estereotipos de género, los hombres y mujeres responden de manera distinta a los procesos mentales, donde, los hombres deben optar a la razón, la inteligencia, la autoestima, la seguridad, la agresividad y la valentía, mientras que, las mujeres deben dirigirse al sentimiento, la ternura, la dependencia, la pasividad y la complacencia (Segura & Pérez, 2016).

Al día de hoy, el deporte exige características que van más allá de las habilidades deportivas, requieren deportistas con inteligencia emocional, capaces de gestionar sus propias emociones, pero, las instituciones deportivas mantienen procesos sistematizados y repetitivos en donde no se consideran las características psicológicas como fundamentales para la actividad deportiva (De la Riva et al., 2023).

4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

El estudio hace uso de un método científico de investigación basado en la estructura metodológica propuesta por Hernández Sampieri, Fernández-Collado y Baptista Lucio (2024).

4.1 TIPO DE ESTUDIO

La presente redacción utiliza una metodología de estudio cuantitativa, en vista de que permite recopilar los datos numéricos y procesarlos a través de análisis estadísticos, de manera que describen con objetividad los fenómenos a investigar, como lo es el nivel de ansiedad, los estilos de afrontamiento y explorar las diferencias según el sexo de los participantes.

4.2 TIPO DE DISEÑO

La indagación utiliza un diseño no experimental y de corte transversal, ya que, los fenómenos reconocidos no están manipulados en ningún sentido y la recolección de información se ejecutó en un único momento preestablecido.

4.3 TIPO DE ALCANCE

La investigación emplea un alcance analítico, debido a que, en primer lugar, se describen los síntomas ansiosos y los estilos de afrontamiento detectados, especificando los datos representativos en cada grupo y posteriormente se conduce a su comparación reflexiva.

4.4 POBLACIÓN Y MUESTRA

Con el propósito de que el estudio se realiza a beneficio de los usuarios a través de la concientización, se considera a adolescentes deportistas entre 10 a 19 años de edad hombres y mujeres de la Federación Deportiva del Azuay sin distinción socioeconómica, quienes se encuentran en próximas competiciones o que asistieron a una a lo largo del tiempo que perduró el estudio. Actualmente, la Federación Deportiva del Azuay cuenta con aproximadamente 800 deportistas pertenecientes a este rango de edad, por lo que, a través del método de muestreo, estudio de caso por muestra

aleatoria, se determinó una muestra exacta y significativa, donde todos los individuos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser seleccionados para el estudio, y por ello, con la ayuda del software G*Power se concretó un tamaño total de 236 participantes, quienes forman parte de los equipos deportivos de 9 disciplinas deportivas, mencionando: gimnasia rítmica, gimnasia artística, patinaje de carrera, patinaje artístico, judo, taekwondo, tenis de mesa, voleibol de sala y baloncesto.

4.5 CONSIDERACIONES ÉTICAS

El trabajo de titulación toma en cuenta la confidencialidad y el respeto a la privacidad de los seres humanos estipulados en la Declaración de Helsinki (Asociación Médica Mundial, 2024), por lo tanto, se implementó el consentimiento informado a los padres de familia y representantes legales de los adolescentes y un asentimiento informado a los adolescentes deportistas. A razón de intervenir con participantes menores de edad, se socializó y se explicó a mayor detalle el objetivo principal de la investigación, sus beneficios y riesgos a los representantes legales de los participantes (consentimiento informado). Asimismo, a los participantes se les planteó una socialización y explicación detallada de los propósitos del estudio (asentimiento informado). Además, la investigación se realizó en un ambiente comunitario predeterminado dentro de las instalaciones de la institución beneficiaria y no fuera de ésta. De esta manera, los deportistas se afianzaron al contexto, expusieron diálogos transparentes y su participación fue activa, asegurando la consciencia de su participación voluntaria e informada.

4.6 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Adolescentes deportistas hombres y mujeres que pertenecen a la concentración de la Federación Deportiva del Azuay.
- Edad comprendida desde los 10 años a 19 años de edad.
- Los participantes se encuentran en condiciones favorables al momento de la aplicación de reactivos, que permitan la lectura, entendimiento y autorregistro de los mismos.
- Adolescentes deportistas hombres y mujeres que no poseen ningún tipo de discapacidad física, sensorial, intelectual y/o mental.

- El consentimiento y asentimiento informado han sido firmados y entregados en el tiempo establecido.

4.7 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Adolescentes deportistas hombres y mujeres que pertenecen a otras concentraciones deportivas diferentes a la Federación Deportiva del Azuay.
- Deportistas menores de 10 años y mayores a 19 años de edad.
- Los participantes se encuentran en condiciones no favorables al momento de la aplicación de reactivos, de manera que dificulta la lectura, entendimiento y autorregistro de los mismos.
- Adolescentes deportistas hombres y mujeres que poseen algún tipo de discapacidad física, sensorial, intelectual y/o mental, ya que, la investigación no centra su estudio en el deporte adaptado.
- El consentimiento y asentimiento informado fueron entregados fueron del tiempo establecido.

4.8 INSTRUMENTOS

Se utilizaron dos reactivos psicométricos para evaluar las variables a estudiar y cumplir con el objetivo de la investigación, como:

1. HARS: Hamilton Anxiety Rating Scale, Escala de Ansiedad de Hamilton, es una herramienta psicológica desarrollada originalmente por Max R. Hamilton, utilizada por profesionales de la salud mental para evaluar el nivel de ansiedad de una persona (Bombon & Gaibor, 2024). La escala plantea 14 ítems que exploran sintomatología ansiosa, cada uno de ellos se puntúa en escala Likert de 0 a 4, donde "0" representa ausencia de síntoma, "1" síntoma leve, "2" síntoma moderado, "3" síntoma grave y "4" síntoma muy grave o síntoma incapacitante, el puntaje total se interpreta como el índice del nivel de ansiedad, teniendo de "0-13" ausencia de ansiedad, "14-17" ansiedad leve, "18-24" ansiedad moderada, "25-30" ansiedad severa y de "31-56" ansiedad muy severa (Ramírez & Ramos, 2021). Lobo et al. (2002) fue el autor de la versión adaptada al español con una consistencia interna de un α de Cronbach de 0,89. En Ecuador, el

reactivo ha sido evaluado y posee una consistencia interna con un α de Cronbach de 0,88 (Arias et al., 2022).

2. COPE-28: Coping Orientation to Problems Experienced, Cuestionario Breve de Afrontamiento al Estrés, es un instrumento psicológico desarrollado originalmente por Charles Carver, Michael Scheier y Jagdish Weintraub en 1989, utilizado para evaluar las estrategias de afrontamiento ante el estrés (Aponte et al., 2022). La versión abreviada "Brief COPE" fue desarrollada por Carver en 1997, donde se plantea 28 ítems que describen formas de sentir, pensar y actuar ante problemas o situaciones complejas, exploran los estilos de afrontamiento divididos en 14 escalas: afrontamiento activo, planificación, apoyo instrumental, uso de apoyo instrumental, auto distracción, desahogo, desconexión conductual, reinterpretación positiva, negación, aceptación, religión, uso de sustancias, humor y autoinculpación, cada uno de ellos se puntúa en escala Likert de 0 a 3, donde "0" representa en absoluto, "1" un poco, "2" bastante y "3" mucho (Morán Astorga et al., 2010). Posee una consistencia interna con un α de Cronbach de 0,78 junto a propiedades psicométricas adecuadas (Mate et al., 2016). En Ecuador, Robayo, B., (2020), Heras y Tamayo (2019), Morales et al. (2023) han realizado estudios con aplicación del reactivo.

4.9 PROCEDIMIENTO

En primer lugar, se realizó un primer acercamiento a la institución beneficiaria para dialogar y socializar sobre los aspectos relevantes y detallados del proceso de investigación con las respectivas autoridades. Luego, se preseleccionó a los grupos de deportistas de acuerdo a los deportes más numerosos. Posterior a esto, se contactó a los deportistas preseleccionados para socializar el plan de estudio y también se comunicó a los padres o representantes legales de los participantes. Se preparó los recursos necesarios para dar inicio definitivo a la recolección de datos, como la impresión de documentos de consentimiento y asentimiento informado y reactivos psicométricos. Se ofrecieron diversos espacios de encuentro dentro de las instalaciones de la F.D.A. para socializar el estudio y obtener las firmas de aprobación a la participación de los padres de los participantes y de los mismos participantes. Después se prosiguió a concretar el cronograma de fechas para la aplicación de test. Una vez con

los datos recolectados necesarios, se continuo con la revisión bibliográfica para solidificar la parte teórica, se ejecutó el análisis de datos y se culminó con la interpretación de datos resultantes conforme al objeto de investigación.

4.10 PLAN DE ANÁLISIS

Con la base de datos completa, se inició a realizar el análisis numérico por medio del software estadístico Jamovi, cuya hoja de cálculo moderna permite ejecutar cálculos estadísticos complejos de forma práctica y eficiente. Para evaluar si dos grupos se diferencian entre sí, el cual es el objetivo que persigue la presente, se efectúa la prueba “U de Mann-Whitney”, en donde se comparan las medianas de los dos grupos independientes (hombres y mujeres). La prueba se justifica porque no requiere que los datos cumplan con los supuestos de normalidad ni homogeneidad, ya que, los datos obtenidos demostraron ser no normales y no homogéneos.

También, se recurre a utilizar Microsoft Excel para la creación de la base de datos y para la generación de tablas y figuras que representan los resultados de manera más concreta, dinámica y complementaria a la lectura.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el siguiente apartado se plantean los resultados obtenidos de las variables a explorar, las cuales fueron recolectadas durante el proceso de investigación en relación con los objetivos establecidos.

5.1 PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO

La tabla 1 representa las características de la población que participó en esta investigación. Fueron un total de 236 participantes, de los cuales el 44,49% fueron hombres (n=105) y el 55,51% fueron mujeres (n=131), quienes forman parte de diferentes disciplinas deportivas de la Federación Deportiva del Azuay, en la que predominó el baloncesto (n=58) y la disciplina que menos participó fue gimnasia artística (n=10). Las edades de los participantes se comprendían desde los 10 a 19 años, con una media aritmética de 13,1.

Tabla 1

Caracterización de la población

Variable	Dimensión	n	%	Total
SEXO	Hombre	105	44,49	100
	Mujer	131	55,51	
EDAD	10	44	18,64	100
	11	22	9,32	
	12	31	13,14	
	13	39	16,53	
	14	33	13,98	
	15	27	11,44	
	16	22	9,32	
	17	11	4,66	
	18	5	2,12	
	19	2	0,85	
DEPORTE	Gimnasia rítmica	11	4,66	100
	Gimnasia artística	10	4,24	
	Patinaje de carrera	19	8,05	

Patinaje artístico	27	11,44
Judo	14	5,93
Taekwondo	38	16,1
Tenis de Mesa	18	7,63
Voleibol de sala	41	17,37
Baloncesto	58	24,58

Nota. La tabla representa las tres variables sociodemográficas que se recolectaron.

5.2 NIVELES DE ANSIEDAD

La tabla 2 hace referencia a la primera variable a explorar, es decir, la ansiedad, cuyo propósito es evaluar el nivel de ansiedad por medio de la aplicación del test “HARS”, en el que se demuestra que, el nivel predominante de ansiedad en la población de hombres es el moderado con un 12,29% (n=29), mientras que, en las mujeres el nivel de ansiedad predominante es el severo con un 19,49% (n=46). Sin embargo, en la muestra de hombres existe una mayor frecuencia en la ausencia de ansiedad, ya que, en los participantes de la investigación, 67 hombres presentan algún nivel de ansiedad, lo que podría llamar la atención porque indistintamente de los niveles, la ansiedad se encuentra presente. En la muestra de mujeres, aunque la ausencia no es mayor al nivel predominante, en 100 de ellas la ansiedad también está presente.

Tabla 2

Niveles de ansiedad según el sexo de adolescentes deportistas de la F.D.A.

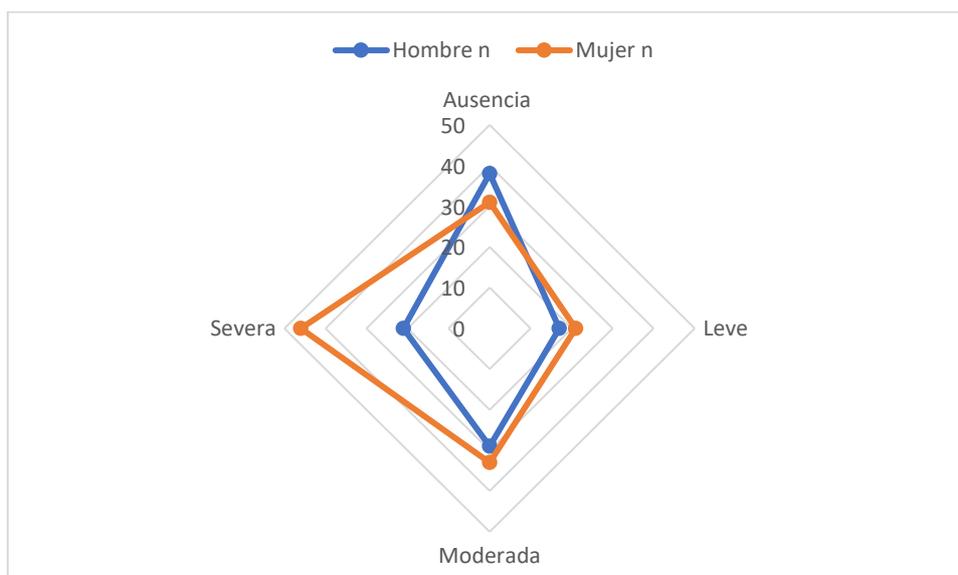
	Hombre		Mujer	
	n	%	n	%
Ausencia	38	16,1	31	13,14
Leve	17	7,2	21	8,9
Moderada	29	12,29	33	13,98
Severa	21	8,9	46	19,49
Total	105	44,49	131	55,51

Nota. La tabla demuestra el número y el porcentaje de los participantes con respecto al nivel de ansiedad manifestado.

También, la figura 1 demuestra de manera más específica la comparación de las frecuencias por cada nivel de ansiedad expresado.

Figura 1

Niveles de ansiedad según el sexo de adolescentes deportistas de la F.D.A.



Nota. La figura representa los 4 niveles de ansiedad de hombres y mujeres.

5.3 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

La tabla 3 hace referencia a la segunda variable a investigar, los estilos de afrontamiento, cuyo propósito es determinar los estilos de afrontamiento predominantes por medio de la aplicación del “COPE-28”, en el que se demuestra que el 96,19% de la población de hombres emplea la aceptación como principal estilo de afrontamiento (n=101), mientras que, el 99,24% de la población de mujeres emplea el afrontamiento activo como principal estilo de afrontamiento (n=130). No obstante, en ambos grupos el estilo de afrontamiento con menor aplicación es el uso de sustancias, con una tasa del 10,48% en la población de hombres (n=11) y el 3,05% en la población de mujeres (n=4).

Tabla 3

Estilos de afrontamientos según el sexo de adolescentes deportistas de la F.D.A.

	Hombre		Mujer	
	n	%	n	%
Apoyo social	95	90,47	129	98,47
Afrontamiento activo	99	94,29	130	99,24
Aceptación	101	96,19	126	96,18
Autodistracción	98	93,33	126	96,18
Negación	64	60,95	114	87,02

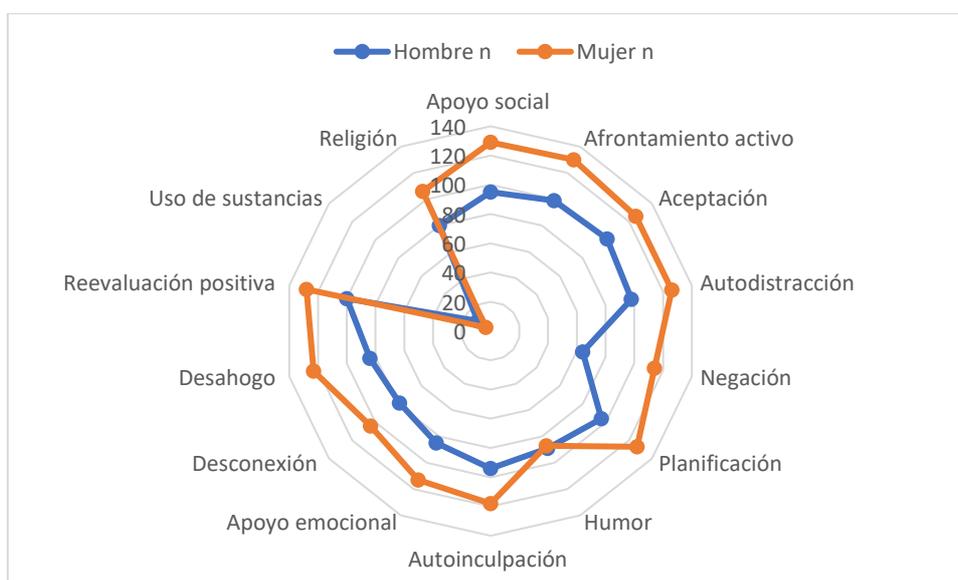
Planificación	96	91,43	127	96,95
Humor	89	84,76	87	66,41
Autoinculpación	94	89,52	118	90,08
Apoyo emocional	85	80,95	113	86,26
Desconexión	79	75,24	104	79,39
Desahogo	84	80	123	93,89
Reevaluación positiva	100	95,24	128	97,71
Uso de sustancias	11	10,48	4	3,05
Religión	80	76,19	106	80,92

Nota. La tabla demuestra el número y porcentaje de los participantes con respecto a los estilos de afrontamiento utilizados.

Igualmente, la figura 2 permite observar de mejor manera la comparación de las frecuencias en que cada estrategia de afrontamiento es utilizada.

Figura 2

Estilos de afrontamiento según el sexo de los adolescentes deportistas de la F.D.A.



Nota. La figura representa las 14 estrategias de afrontamiento de hombres y mujeres.

5.4 DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

La tabla 4 demuestra los resultados de la prueba “U de Mann-Whitney”, donde se obtuvo diferencias estadísticas significativas en la población de hombres y mujeres

en varios estilos de afrontamiento, incluyendo el apoyo social, la aceptación, la autodistracción, la negación, el humor, el apoyo emocional, la desconexión, el desahogo y el uso de sustancias. En cambio, los estilos de afrontamiento que no demostraron diferencias significativas por sexo, es el afrontamiento activo, planificación, autoinculpación, la reevaluación positiva y la religión.

Tabla 4

Contraste de los estilos de afrontamiento según el sexo de adolescentes deportistas de la F.D.A.

	p
Apoyo social	0,002
Afrontamiento activo	0,684
Aceptación	0,013
Autodistracción	0,018
Negación	<,001
Planificación	0,511
Humor	0,036
Autoinculpación	0,107
Apoyo emocional	0,004
Desconexión	0,011
Desahogo	0,004
Reevaluación positiva	0,928
Uso de sustancias	0,019
Religión	0,411

Nota. La tabla demuestra el valor de significancia diferenciada según el sexo, donde si $p < 0,05$, se declara la diferencia significativa, si $p \geq 0,05$, no hay diferencia significativa.

5.5 DISCUSIÓN

El presente estudio planteó como propósito identificar los niveles de ansiedad, los estilos de afrontamiento y explorar si existen diferencias de estas variables según el sexo del deportista adolescente.

5.5.1 NIVELES DE ANSIEDAD

Si bien es claro, con respecto al primer objetivo específico, se evidenció que los hombres predominan la ausencia de ansiedad ($n=38$), pero, en base a la existencia de esta, el nivel de ansiedad moderado en los hombres es representativo ($n=29$), mientras que en las mujeres fue el severo ($n=46$). Esto coincide con el estudio realizado por Sánchez et al., (2022), quien también evidenció mayor prevalencia en las mujeres, teniendo niveles moderados y severos en ambos sexos. Esto podría ser explicado por las características biopsicosociales de los deportistas adolescentes, como la presión social, la autoexigencia e incluso el miedo al fracaso.

En la Federación Deportiva de Tungurahua, Espejo (2015) obtiene resultados similares a los encontrados en la presente, resalta el nivel medio de ansiedad como el nivel con mayor frecuencia, y si diferencia por la continuación del nivel bajo. A pesar de que el estudio de Espejo utiliza otro reactivo para evaluar la ansiedad, la interpretación permite asociar los niveles correspondientes de uno y otro test, es decir, el nivel severo con respecto al nivel alto, el nivel moderado se relaciona con el nivel medio, y el nivel leve con el bajo. Además, Espejo menciona un rango de edad más específico con sus participantes, lo cual podría justificar las diferencias encontradas.

5.5.2 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

En cuanto al segundo objetivo específico, las estrategias de afrontamiento en hombres y mujeres, los hombres recurren en mayor medida a utilizar la aceptación ($n=101$), siendo una alternativa centrada en la emoción y catalogada como adaptativa, a diferencia de las mujeres que es el afrontamiento activo ($n=130$), la cual es una estrategia centrada en el problema y también catalogada como adaptativa. Esto coincide a cierto grado con González y Martínez (2014), que, de acuerdo a la clasificación de Meyer, demostraron que las mujeres hacen uso de estrategias más adaptativas y por ende resolutivas, en comparación de sus pares hombres, quienes tienden a utilizar estrategias desadaptativas. Esto discrepa de los hallazgos encontrados, y se podría atribuir por el contexto cultural y poblacional de los participantes y por el instrumento aplicado, que, a pesar de manejar un menor número de estrategias y algunas de ellas diferentes, su agrupación es catalogada dentro del rango adaptativo y desadaptativo.

Además, según la clasificación de Cooper, Katona, Orrel y Livingston, Cabanach et al. (2013), plantea que los hombres recurren a las estrategias centradas en el problema y las mujeres a las estrategias centradas en la emoción, lo que también se opone a los resultados obtenidos y se podría atribuir las constantes sensibilizaciones que el departamento médico ofrece a los deportistas y a las continuas conferencias de empoderamiento femenino hacia las deportistas, cuya intención es romper los roles y estereotipos de género inculcados desde edades muy tempranas que limitan el pleno desarrollo.

Con estudios realizados en otros países, Nuetzel (2023) demuestra en su estudio que las mujeres recurren con mayor frecuencia que los hombres a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, como el apoyo emocional, y los hombres recurren a mayor frecuencia a las estrategias evitativas. Aun así, el humor también resalta dentro del conjunto de estrategias centradas en la emoción que los hombres mayormente utilizan.

5.5.3 DIFERENCIAS ENTRE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Ahora bien, para discernir el tercer objetivo específico planteado y conocer a mayor detalle las diferencias encontradas según el sexo de las estrategias de afrontamiento, se menciona que, de acuerdo a los resultados obtenidos, sí existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en diversas estrategias, es decir, hombres y mujeres adoptan estrategias diferentes ante las demandas emocionales que anteceden a la competencia. Exactamente, se manifiestan diferencias en el apoyo social, aceptación, autodistracción, negación, humor, apoyo emocional, desconexión, desahogo y el uso de sustancias. Los hallazgos obtenidos acceden a cuestionar en cómo el género puede influir en la manera en que las adolescentes deportistas enfrentan la ansiedad.

Comparar hombres y mujeres podría favorecer a diseñar metodologías de intervención, de entrenamiento y apoyo psicológico para mejores resultados deportivos, que sean personalizados, eficaces y sensibles al o la deportista adolescente (Criticos et al., 2020). Se persigue la equidad de género y la inclusión en el deporte,

esquivando el enfoque generalizador que no atiende las necesidades específicas de los deportistas hombres y mujeres.

Para puntualizar las diferencias entorno el sexo, se declara que el apoyo social (estrategia adaptativa), la aceptación (estrategia adaptativa), la autodistracción (estrategia desadaptativa), la negación (estrategia desadaptativa), el apoyo emocional (estrategia adaptativa), la desconexión (estrategia desadaptativa) y el desahogo (estrategia desadaptativa), son las estrategias mayormente utilizadas por las mujeres, en comparación de los hombres. Y las estrategias de afrontamiento que son utilizadas mayormente por los hombres es el humor (estrategia adaptativa) y el uso de sustancias (estrategia desadaptativa).

Las mujeres tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias centradas en la emoción y en la evitación, solo una de ellas se centra al problema, de las cuales tres estrategias son adaptativas y las cuatro restantes desadaptativas. Los hombres tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias centradas en la emoción y evitación, donde cada una de ellas pertenecen a la clasificación de adaptación y desadaptación.

No se encontraron estudios que evalúen las estrategias de afrontamiento por distinción de sexo en la población específica de esta investigación ni utilizando los instrumentos señalados en la presente. Sin embargo, Reyes y Sánchez (2024) concluyen que, en una población similar, el apoyo emocional, la autodistracción y la planificación, son las estrategias de afrontamiento adaptativas más utilizadas, mientras que, en las estrategias de afrontamiento desadaptativas predominó la negación. A pesar, de catalogar a la “autodistracción” como estrategia desadaptativa en la presente investigación, Reyes y Sánchez (2024) la valora como adaptativa, ya que, simboliza un modo de manejar las emociones por medio de actividades recreativas, brindando un alivio transitorio del estrés.

5.5.4 IMPLICACIONES PRÁCTICAS

Como producto del estudio, se ofrece información valiosa para desarrollar propuestas de intervenciones psicológicas ligadas a la población adolescente deportista, que, a partir de los resultados, se establece la existencia de diferencias significativas entre hombres y mujeres en niveles de ansiedad y en estilos de afrontamiento recurridos. El psicólogo clínico puede desarrollar programas preventivos y de

intervención para manejar la ansiedad, adaptándose a las características esenciales en cada sexo.

Al ser la aceptación y el afrontamiento activo los estilos de afrontamiento con mayor frecuencia en cada muestra, ambas adaptativas, facilita a la orientación de entrenamientos psicológicos que estimulen dichas estrategias y permitan modificar las estrategias desadaptativas, lo que podría favorecer al bienestar emocional de los adolescentes deportistas.

Además, los entrenadores, los padres de familia y el personal técnico pueden verse beneficiados de los resultados al comprender de mejor manera las respuestas emocionales de sus deportistas ante la competición, teniendo como acción promover un ambiente más sano y mayor apoyo emocional.

Así pues, la presente investigación actúa como línea de partida para futuros estudios que ahonden en la relación de las variables psicológicas y el rendimiento deportivo, fomentando un abordaje integral.

5.5.5 LIMITACIONES

A lo largo del estudio, se identificaron diversos factores que podrían influir en los resultados explicados, por lo que, la presente investigación se limita por la insuficiente información para generalizar los resultados, ya que, solo se consideró participantes pertenecientes a la Federación Deportiva del Azuay, excluyendo muestras de otras provincias y otros contextos deportivos. Se ausentó la validación cultural deportiva azuaya. Y no se consideró los años de experiencia al deporte practicado y tampoco la categoría competitiva.

También, los reactivos aplicados poseen un formato de autoinforme, lo que podría suscitar sesgos en la deseabilidad social, debido a que los participantes pudieron haber respondido de manera que se observe “mejor” ante los demás.

Por último, no se lograron encontrar otras investigaciones provinciales o nacionales previas que manejaran las variables de ansiedad y estilos de afrontamiento según el sexo y el contexto deportivo, hecho que limitó a desarrollar una discusión comparativa más sólida.

Pese a estas limitaciones, los datos resultantes suministran información útil sobre la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas por los

adolescentes hombres y mujeres deportistas de la provincia del Azuay, lo cual sirve como soporte para investigaciones futuras e incluso como fundamento para la intervención psicológica dentro del área deportiva.

5.5.6 RECOMENDACIONES

En base a los hallazgos encontrados, sería útil replicar el estudio en otra población, es decir, en otras provincias y en otros contextos deportivos, considerando agregar otras variables complementarias, como los años de práctica, la experiencia deportiva, la categoría de competición, el apoyo familiar, el tipo de deporte, u otras variables que definan aún más a los participantes. También, emplear el diseño longitudinal podría ayudar a observar de manera más eficaz la evolución de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento a lo largo del tiempo.

6. CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta la evidencia demostrada, se concluye que 67 hombres y 100 mujeres manifiestan ansiedad, 17 de ellos y 21 de ellas corresponden a un nivel leve, 29 de ellos y 33 de ellas al nivel moderado y 21 de ellos y 46 de ellas al nivel severo.

En cuanto a los estilos de afrontamiento, los hombres utilizan en orden de mayor a menor frecuencia, las siguientes estrategias: aceptación, reevaluación positiva, afrontamiento activo, autodistracción, planificación, apoyo social, autoinculpación, humor, apoyo emocional, desahogo, religión, desconexión, negación y el uso de sustancias. Mientras que, las mujeres demuestran: el afrontamiento activo, apoyo social, reevaluación positiva, planificación, aceptación, autodistracción, desahogo, autoinculpación, negación, apoyo emocional, religión, desconexión, humor y, por último, el uso de sustancias.

Los hombres predominan el estilo de afrontamiento adaptativo centrado en la emoción, que es la aceptación, y las mujeres predominan el afrontamiento activo, siendo una estrategia también adaptativa pero centrada en el problema.

Los estilos de afrontamiento utilizados por los adolescentes hombres y mujeres deportistas de la F.D.A. ante la ansiedad precompetitiva, demuestran que sí existen diferencias significativas según el sexo del deportista. Los hombres predominan la “aceptación”, la cual involucra dar el reconocimiento a la situación ansiosa como parte del proceso, favoreciendo a la adaptación emocional frente a la competencia. Por otro lado, las mujeres predominan el “afrontamiento activo”, el cual involucra a la adaptación de acciones precisas para controlar la ansiedad, optando por una actitud proactiva frente a la competencia. Las diferencias encontradas se podrían explicar por el factor sociocultural actual, en donde se incentiva a mayor medida a la mujer a buscar soluciones directas ante las situaciones difíciles, y a los hombres se refuerza el control emocional.

REFERENCIAS

- Aguinaga, I., Herrero, D., & Santamaria, T. (2020). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Almeyda, C. (2025). *Estilos de afrontamiento e ideación suicida en estudiantes de 2do año de secundaria de la I. E. San Fernando – UCAYALI 2023*. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Ucayali. <https://repositorio.unu.edu.pe/items/e84389f9-5491-47d0-8f52-feccdb3a1acc>
- American Psychiatric Association [APA]. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5)*. Editorial Médica Panamericana.
- Antuña, C., Cano, A., Carballo, M., Juarros, J., & Rodríguez, F. (2023). La regulación emocional como factor transdiagnósticos de los trastornos emocionales. *Escritos de Psicología*, 16(1), 44-52. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v16i1.14771>
- Aponte, V., Ponce, F., Aráoz, R., & Pinto, B. (2022). Validez interna y externa del cuestionario breve de afrontamiento al estrés (COPE-28) en cuidadores informales. *Revista AJAYU*, 20(1), 1-21. <https://doi.org/10.35319/ajayu.201112>
- Arias, P., Gordón-Rogel, J., Galárraga-Andrade, A., & García, F. (2022). Propiedades Psicométricas de la Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) en Estudiantes Ecuatorianos. *Revista AJAYU*, 20(2), 273-287. <https://doi.org/10.35319/ajayu.202110>
- Asociación Médica Mundial. (9 de diciembre de 2024). *Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos*. Asociación Médica Mundial. <https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Aulia, P., Puspasari, D., Fajrika, T., & Firda, Y. (2024). Effectiveness of mental training to increase self-efficacy and reduce competition anxiety in athletes. *Retos*, 55, 511-515. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

- Basantes, D., Villavicencio, L., Alvear, L., Arteño, R., & Valdes, E. (2020). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 182-189.
<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1205/1122>
- Bloom, B. (1985). *Developing talent in young people*. Ballantine Books.
<https://books.google.com.cu/books?id=wmDyDwAAQBAJ&printsec=copyright%22%20\l%20%22v=onepage&q&f=false>
- Bombon, T. & Gaibor, I. (2024). Resiliencia y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinar PENTACIENCIAS*, 6(4), 131-140.
<https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i4.1151>
- Brambila, A., Martínez, R., González, J., González, V., Reyes, Y., Ramírez, M., & Macías, F. (2023). Brief COPE Short Version (Mini-COPE): A Proposal of Item and Factorial Reduction in Mexican Population. *Healthcare*, 11(8), 1-8.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11081070>
- Cañizares, M. (2022). Recensión Libro Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física (2020). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(1), 294-295.
<https://dx.doi.org/10.6018/cpd.504551>
- Carver, C. (1997). You want to measure Coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *Internacional Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16250744/>
- Catalá, P., & Peñacoba, C. (2020). Factores psicológicos asociados a la vulnerabilidad de lesiones. Estudio de caso en un equipo de futbol semi-profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), 1-10.
https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/archivos/2530_39_10_rpadef_5_1_e3.pdf
- Celleri, M., & Garay, C. (2021). Aplicaciones móviles para ansiedad: una revisión en Argentina. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(1), 17-24.
<https://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v13n1/1852-4206-radcc-13-01-00024.pdf>
- Chicaiza, D., Bayas, R., Pérez, I., & García, M. (2025). Educación física en el desarrollo de la motricidad fina y gruesa. *Revista EspMint Investigación*, 4(1), 185-195.
<https://rei.esprint.tech>
- Chiva, O., Hernando, C., & Salvador, C. (2015). Historia del deporte: una doble perspectiva. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*,

- 7(3), 463-490. https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_f14d7b60601949d59f0701de00918848.pdf
- Conejero, M., Claver, F., Fernández, C., Gil, A., & Moreno, M. (2017). Toma de decisiones y rendimiento en las acciones de juego intermedias y finalista en voleibol, en sets con diferente resultado. *Retos*, (31), 28-33. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.41193>
- Criticos, M., Layne, T., Simonton, K., & Irwin, C. (2020). Gender differences with Anxiety, perceived competence, and grit in collegiate track and field throwers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2751-2759. [10.7752/jpes.2020.05374](https://doi.org/10.7752/jpes.2020.05374)
- De la Riva, D., De la Riva, D., & Caballero, A. (2023). Estrategias de afrontamiento y características psicológicas en atletas de alto rendimiento en República Dominicana. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(307), 41-56. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i307.3943>
- De Pierola, I., & Rodríguez, A. (2022). *Relación entre orientación futura y estilos de afrontamiento en adolescentes de 14 a 18 años en Lima Metropolitana*. [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima. <https://core.ac.uk/download/pdf/519744504.pdf>
- Díaz, C., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología: avances de la disciplina*, 4(1), 63-70. <https://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=4923985>
- Eils, E., Streyl, M., Linnenbecker, S., Thorwesten, L., Völker, K., & Rosenbaum, D. (2004). Characteristic plantar pressure distribution patterns during soccer-specific movements. *The American Journal of Sports Medicine*, 32(1), 140-145. <https://doi.org/10.1177/0363546503258932>
- Encinas, M. & Gavotto, O. (2022). Desarrollo de la fuerza en judo y karate-do con un programa híbrido de entrenamiento. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(287), 85-105. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i287.2703>
- Enhamed, E. (25 de noviembre de 2024). *Ansiedad precompetitiva: estrategias para controlarla y optimizar el rendimiento*. TopDoctors. Recuperado el 30 de enero

- de 2025 de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/ansiedad-precompetitiva-estrategias-para-controlarla-y-optimizar-el-rendimeinto/>
- Ericsson, K., & Charness, N. (1994). Expert performance: Its structure and acquisition. *American Psychologist*, 49(8), 725-747. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.49.8.725>
- Espejo, O. *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo*. [Disertación de Grado previo a la obtención del Título de Psicólogo Clínico, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/dd00330f-e05c-49b3-a5c4-0318b6442362/content>
- Espinoza, E., Leiva, F., & Adriano, C. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-10. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 9(2), 139-159. <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.3>
- Expósito, V., Torres, M., & Domínguez, J. (2024). Determinantes sociales de la ansiedad en el siglo XXI. *Atención Primaria Práctica*, 6(1), 1-4. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100192>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2), 107-113. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.2.107>
- Frabotta, S. (2021). Mujer y deporte en el aula de italiano LS: la historia de Ana Carmona Ruiz. *Revista Internacional de Culturas y Literaturas*, (24), 115-127. <http://dx.doi.org/10.12795/RICL2021.i24.07>
- García, A., Pujals, C., Fuster, P., Núñez, A., & Rubio, V. (2014). Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 423-429. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674022.pdf>
- García, B., Briongos, E., Leal, J., Lamata, F., González, N., & Campos del Palacio, T. (2023). *La situación de la Salud Mental en España: 2023*. Confederación Salud Mental España & Fundación Mutua Madrileña.

<https://www.consaludmental.org/publicaciones/Estudio-situacion-salud-mental-2023.pdf>

- González, J., & Martínez, J. (2014). Estrategias de afrontamiento y personalidad en la adaptación de jóvenes a su práctica deportiva. Diferencias de género. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 4(1), 57-62. https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/46833/1/239831-838161-1-SM.pdf?utm_source=chatgpt.com
- Guallo, M., Andrade, M., Mejía, F., & Betancourt, S. (2022). Inseguridad alimentaria y afectación psicológica en población rural. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 51(2), 1-16. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedmil/cmm-2022/cmm222s.pdf>
- Gutiérrez, J. (2022). *Inteligencia emocional adolescente: Una revisión sistemática* [Tesis para obtener el grado académico de Doctora en Educación, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/76821/Gutiérrez_RJR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Izquierdo, A., Cuéllar, I., Padilla, D., Escudero, C., Vilagrà, R., Martínez, A., & Fournier, M. (2022). Especialidad sanitaria de psicología clínica de la infancia y la adolescencia: Una propuesta razonada. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2), 141-155. <https://doi.org/10.5944/rppe.31633>
- Jansen, P., Hoja, S., & Meneghetti, C. (2021). Does repetitive thinking mediate the relationships between self-compassion and competition anxiety in athletes? *Cogent Psychology*, 8(1), 1-16. <https://goi.org/10.1080/23311908.2021.1909243>
- La Fratta, I., Franceschelli, S., Speranza, L., Patruno, A., Michetti, C., D'Ercole, P., Ballerini, P., Grilli, A., & Pesce, M. (2021). Salivary oxytocin, cognitive Anxiety and self-confidence in pre-competition athletes. *Scientific Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96392-7>

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress: appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1913-1915. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Lobo, A., Chamorro, L., Loque, A., Dal-Ré, R., Badia, X., & Baró, E. (2002). Validación de las versiones en español de la Montgomery-Asberg Depression Rating Scale y la Hamilton Anxiety Rating Scale para la evaluación de la depresión y la ansiedad. *Medicina Clínica*, 118(13), 493-499. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(02\)72429-9](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(02)72429-9)
- López, J., Torres, M., Berengüí, R., Días, A., Martínez, A., Morales, V., & García, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en la lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. *Canales de Psicología*, 28(1), 215-222. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/140692/126782>
- Macías, M., Pérez, C., López, L., Beltrán, L., & Morgado, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Revista electrónica NeuroBiología*, 10(24), 1-11. www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/24.html
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=MNIldMfnlb0cC&oi=fnd&pg=PR7&dq=Competitive+anxiety+in+sport.+Champaign,+IL:+Human+Kinetics&ots=d42I57CD0N&sig=ga1LSI_JA93Q0CVDTIkpBvZGlgM%22%20\|%20%22v=onepage&q=Competitive%20anxiety%20in%20sport.%20Champaign%2C%20IL%3A%20Human%20Kinetics&f=false#v=snippet&q=Competitive%20anxiety%20in%20sport.%20Champaign%2C%20IL%3A%20Human%20Kinetics&f=false
- Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (2011). Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 37(6), 1-24. <https://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Martínez, D. (2017). Antecedentes y Líneas de Estudio de la Historia del Deporte. *Publicaciones Didácticas*, (87), 132-137. <https://core.ac.uk/reader/235855290>
- Martínez, D., Camacho, E., Ibarra, M., García, J., & Flores, V. (2024). Rendimiento deportivo en función de la autoeficacia: Revisión Sistemática. *Cultura, Ciencias y Deporte*, 19(61), 93-104. <https://doi.org/10.12800/ccd.v19i61.2054>

- Mate, A., Andreu, J., & Peña, M. (2016). PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL “INVENTARIO BREVE DE AFRONTAMIENTO” (COPE-28) EN UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES. *Psicología Conductual*, 24(2), 305-318. https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2018/10/07.Mate_24_2.pdf
- Mayo Clinic. (4 de mayo de 2018). *Trastornos de ansiedad*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Mediavilla, A. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439-456. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1894
- Menéndez, D., & Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Revista Horizonte Sanitario*, 19(1), 127-135. <https://www.scielo.org.mx/pdf/hs/v19n1/2007-7459-hs-19-01-127.pdf>
- Meyer, B. (2001). Coping with Severe mental Illness: Relations of the Brief COPE with Symptoms, Functioning, and Well-Being. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 265-277. <https://doi.org/10.1023/A:1012731520781>
- Morales-Rodríguez, M., & Bedolla-Maldonado, L. (2022). Depresión y Ansiedad en Adolescentes: El papel de la Implicación Paterna. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 9(17), 1-10. <https://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/251>
- Morales, C., Villacís, J., Jurado, D., & Gabela, E. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia en cuidadores de la ciudad de Quito. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 155-170. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.601>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy9-2.capv>
- Moreno, E., & Santos, D. (2021). Influencia de la globalización en el deporte. *GADE: Revista Científica*, 1(2), 141-154. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/issue/view/28>

- Mota, C., Sánchez, C., Carreño, J., & Gómez, M. (2021). Los estilos de afrontamiento como predictores del duelo perinatal. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 13(1), 50-58.
<https://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v13n1/1852-4206-radcc-13-01-00058.pdf>
- Narváez, J., Obando-Guerrero, L., Hernández-Ordoñez, K., & De La Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216.
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1-16.
[10.3389/fspor.2023.1265783](https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1265783)
- Núñez, A., & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, (32), 172-177.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53297/33667>
- Ochoa, R., Núñez, C., Hernández, M., & Díaz, M. (2011). El perfil de exigencias técnicas, una necesidad del karate-do competitivo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 15(154), <https://www.efdeportes.com/efd154/exigencias-tecnicas-del-karate-do-competitivo.htm>
- Oliva, J. (2024). *El entrenamiento y el desempeño deportivo de estudiantes de una I.E.P. Región Cajamarca*. [Trabajo académico para obtener el título profesional de segunda especialidad en educación física y deporte, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/156701/S_Oliva_LJL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2024). *Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte*. [Conferencia general de la UNESCO].
https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000235409_spa
- Organización Mundial de la Salud. (2009). *Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud*. [Informe de la Secretaría].
https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/a62/a62_9-sp.pdf

- Organización Mundial de la Salud. (27 de septiembre de 2023). *Trastorno de ansiedad*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders>
- Paz, G., & Escaraballone, P. (2017). Ansiedad pre competitiva en deportistas. *Revista de Psicología Psiquis UBA*, 1(1), 31-35. <https://uba.edu.ve/wp-content/uploads/2022/04/1.-PSIQUIS-UBA-V1-N1-2017.pdf>
- Pelissolo, A. (2019). Trastornos de ansiedad y fóbicos. *EMC-Tratado de medicina*, 23(2), 1-8. [https://doi.org/10.1016/S1636-5410\(19\)41998-3](https://doi.org/10.1016/S1636-5410(19)41998-3)
- Pirachican, M., & Cardozo, L. (2023). Movimientos visuales y desempeño deportivo del tenista: revisión de alcance. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 21(1), 142-167. <https://doi.org/10.15359/mhs.21-1.17800>
- Pons, J., Ramis, Y., Viladrich, C., & Checa, I. (2020). Niveles de ansiedad y estilos de afrontamiento en función de las características perceptivo-motoras del deporte. En J. M. Aguilar Parra (Ed.), *Psicología del Deporte* (105-116). Universidad Almería. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=HssMEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA105&dq=diferencias+individuales+deporte&ots=iNBSIfBA74&sig=qzPf_bNOKF9EzT4nkcC_FqVO_TGo#v=onepage&q=diferencias%20individuales%20deporte&f=false
- Power Explosive. (1 de marzo de 2023). *Diferencias entre hombres y mujeres en el deporte. Actualización 2023*. <https://powerexplosive.com/diferencias-hombre-mujer-deporte/>
- Ramírez, A., Sanguil, S., & Sigcha, E. (2024). El modelado para el desarrollo de la motricidad fina. *REPSI - Revista Ecuatoriana de Psicología*, 7(19), 389-403. <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/199/460>
- Ramírez, C. (2023). La Ansiedad Abordada a través del Psicoanálisis Relacional. *Revista Científica de Salud y Desarrollo Humano*, 4(2), 14-38. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v4i2.24>
- Ramírez, M., & Ramos, M. (2021). Estudio comparativo de niveles de ansiedad generados por el COVID- 19 en pacientes con diagnóstico previo de reacción al estrés. *CIENCIA UNEMI*, 14(37), 39-48. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol14iss37.2021pp39-48p>

- Ramos-Álvarez, R., Sánchez-Martín, M., Rodríguez-Ruiz, M.-M., & Fausor, R. (2023). Construcción, fiabilidad y evidencias de validez de una escala para medir el uso de las nuevas tecnologías por los psicólogos españoles. *Anales de Psicología*, 39(2), 321-331. <https://doi.org/10.6018/analesps.441181>
- Reyes, S. (2023). Relación entre el rendimiento físico y el desempeño en karatecas adultos: Revisión Sistemática. *Revista Científica GADE*, 3(1), 141-163. <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/162>
- Reyes, S., & Sánchez, E. (2024). *Evaluación de estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de psicología de la Universidad de Guayaquil frente a la inseguridad*. [Análisis de Caso en opción al título de Licenciado(a) de Psicología, Universidad de Guayaquil] Repositorio institucional de la Universidad de Guayaquil. <https://repositorio.ug.edu.ec/server/api/core/bitstreams/444e1f68-8ae9-4a14-9bd4-c96cb710d0b9/content>
- Ríos, J., Berengüí, R., Solé, S., Pérez, Y., Cañizares, M., & Cárdenas, R. (2024). Ansiedad, estados de ánimo y habilidades psicológicas en jóvenes deportistas lesionados en proceso de rehabilitación. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(2), 1-14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a10>
- Riutort, C. (2023). *Salud mental en deportistas adolescentes: Una revisión comparativa entre el deporte recreativo y de élite*. [Trabajo de fin de grado, Universidad de las Islas Baleares]. Repositorio institucional de la Universidad de las Islas Baleares. <https://hdl.handle.net/11201/165979>
- Robayo, B. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo en ruptura amorosa de pareja*. [Trabajo de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo Clínico, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional de la Universidad Central del Ecuador. <https://www.dspace.uce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/02743f8f-7261-4e2a-a016-9c90f804db71/content>
- Rodríguez, A., & Torres, M. (2024). Estrategias no farmacológicas en el tratamiento de la ansiedad. *Atención Primaria Práctica*, 6(2), 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.appr.2024.100193>
- Rodríguez, E. (2022). *Rendimiento físico: qué es y cómo mejorarlo*. FETRI. <https://triatlon.org/blog/rendimiento-fisico-que-es-como->

[mejorarlo/#:~:text=El%20rendimiento%20deportivo%20tiene%20cuatro,y%20aoyo%20externo%20al%20deportista.](#)

- Ruíz, F., Zarauz, A., & Flores, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos*, (30), 110-113. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345744747021.pdf>
- Sanabria, H. (2008). El ser humano, modelo de un ser. *Educere*, 12(42), 471-480. <https://ve.scielo.org/pdf/edu/v12n42/art07.pdf>
- Sánchez, M., Puertas, A., Larriva, A., & Tarqui, L. (2022). Depresión y ansiedad en deportistas juveniles masculinos y femeninos de Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(293), 30-47. <https://doi.org/10.46642/efd.v27i293.3397>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) Desarrollo y Validación Preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 29-54. <https://www.aeppc.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20031.Sandin-Chorot.pdf>
- Saniah, S., Rini, E., Chaeroni, A., Dadang, H., Adi, T., Anggara, M., Suryadi, D., Bin, N., Gogoi, H., Poralan, P., Maulana, A., Habibie, M., Amalia, B., Kasanrawali, A., & Irwansyah, M. (2024). An analysis of Indonesian student-level boxing athletes: What Effect Does Competition Anxiety Have on Self-Efficacy? *Retos*, (55), 1030-1037. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/articule/view/106784/78095>
- Seco, B., & De la Villa, M. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad y Estrés*, 29(2), 88-93. <https://doi.org/10.5093/anyes2023a10>
- Segura, R., & Pérez, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en Psicología* (36), 105-120. <https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
- Sepúlveda, G., Díaz, Y., & Ferrer, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 14(16), 1-10. <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

- Shaman, A., Kadhim, A., & Jameel, A. (2022). Pre-competition anxiety and its correlation with front handspring on vault table among junior gymnasts. *Sport TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences*, 11, 1-7. <https://doi.org/10.6018/sportk.509441>
- Soria, J., Visñay, L., & Yépez, E. (2021). Gestión emocional del desempeño en los jugadores de baloncesto. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(278), 95-115. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i278.3004>
- Sport Psychology Training Bulletin. (2012). *Dealing with Precompetitive Anxiety*. 1-7. https://www.ccri.edu/faculty_staff/psych/ksalisbury/files/2012/02/PrecompetitiveAnxiety.pdf
- Torrebadella, X. (2016). Fútbol en femenino. Notas para la construcción de una historia social del deporte femenino en España, 1900-1936. *Investigaciones feministas*, 7(1), 308-329. http://dx.doi.org/10.5209/rev_INFE.2016.v7.n1.52710
- Trujillo, D., & Reyes, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, (36), 418-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Urbano, E. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403>
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., & Rodríguez, A. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 70-78. <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v36n2/ibi06217.pdf>
- Vásquez, F. (2022). *Estilos de afrontamiento y procrastinación académica en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana*. [Tesis para optar el título profesional Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://190.12.84.13:8080/handle/20.500.13084/5845>
- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J., & Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y

jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf>

Zaldívar, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 9(35), 1-17. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>