



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES.

Gestión emocional y ansiedad precompetitiva en corredores amateur de Trail running-Zona Alto Valle

Estudiante: Ascencio, Jenifer Micaela

Legajo: 30220

Director/es: Lic. Vílchez, Amira Valeria

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciatura en Psicología

2025

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO
DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [2°/11/2025]

Lugar y fecha: Allen, 20/11/2025

Firma y aclaración del autor:


Juan Carlos

Índice.

Resumen	1
Introducción.	2
Delimitación del objeto de estudio.	2
Planteamiento del problema.	3
Pregunta de investigación.	5
Objetivos.	5
Objetivo general.	5
Objetivos específicos.	5
Hipótesis.	6
Estado del arte.	7
Marco teórico.	13
Método.	27
Definición operacional de las variables.	27
Diseño del estudio	28
Participantes y muestra	28
Instrumentos	29
Procedimiento y análisis de los datos	30
Consentimiento informado	31
Resultados.	32
Sociodemográfico:	32
Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)	33
Test Ansiedad Pre Competitiva CSAI-2R	33
Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)	34
Correlación entre variables.	35
Figuras.	37
Discusión.	41
Conclusión.	45
Aportes y contribuciones.	46
Limitaciones de la investigación.	47
Líneas de investigaciones futuras.	49
Propuestas de intervenciones.	50
Anexo.	52
Consentimiento informado.	52
Cuestionario Sociodemográfico:	53

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).	53
Test de ansiedad precompetitiva CSAI-2R.	55
Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).	57
Referencias bibliográficas.	62

Resumen

La gestión emocional y la ansiedad precompetitiva, son variables que se interrelacionan y que permiten dar cuenta de los procesos por lo que atraviesa el deportista. Son cada vez mayores los participantes que eligen formar parte de esta práctica deportiva, dado a la creciente demanda de este deporte.

La muestra se compuso de 46 corredores amateur de 30 a 40 años de edad, pertenecientes a la zona del Alto Valle. A partir de un diseño descriptivo correlacional de carácter transversal, se administraron los siguientes test psicológicos: Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R, para evaluar ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Escala de Regulación Emocional (ERQ) de Gross & John, (2003), para medir la reevaluación cognitiva y supresión emocional. Inventario Psicológico del Ejercicio Deportivo (IPED) de Hernández-Mendo (2006), para evaluar la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, control atencional, control viso-imaginativo, motivación, control de afrontamiento positivo y actitud de control.

Los resultados mostraron que la reevaluación cognitiva presento una media de $M=33,65$, con una desviación estándar de $DE= 6,03$ ubicándose dentro de un nivel medio-alto. La supresión emocional presentó una media de $M=14,56$ con una desviación estándar de $DE=3,20$ correspondiendo a un nivel medio. La ansiedad cognitiva, se obtuvo un promedio de $M=2,67$ ($DE=0,33$), ubicándose en un nivel moderado. La ansiedad somática, indicó un promedio de $M=2,23$ ($DE=0,58$). Por último, la autoconfianza, arrojó un promedio de $M=2,53$ ($DE=0,40$), implicando un nivel moderado en la escala. El IPED mostro un perfil psicológico adaptativo para los corredores de trail running.

PALABRAS CLAVES: Trail running- ansiedad precompetitiva- gestión emocional-atletas amateur.

Introducción.

Delimitación del objeto de estudio.

El presente estudio de investigación, buscó abordar el análisis de la ansiedad precompetitiva y la gestión emocional en corredores amateur de Trail Running, delimitando la franja etaria dentro de los 30 a 40 años de edad. No solo se buscó indagar las variables seleccionadas, sino también considerar esta etapa del desarrollo del ciclo vital, porque tiene la particularidad de mezclar demandas laborales, familiares y sociales, las cuales generan una gran influencia en los aspectos específicos de la modalidad deportiva.

Las carreras de montaña se dan por tener determinadas características que las hacen únicas e irrepetibles. Se desarrollan mayormente bajo circuitos que incluye climas cambiantes, desniveles, agua, barro, características propias de la naturaleza. Entonces se puede establecer que son aquellas actividades físicas desarrolladas en el medio natural, de carácter competitivo y recreativos, sujetas a una regulación y normativas federativas (García & Quintana, 2005).

Durante el desarrollo y preparación de esta actividad, se producen determinados estados emocionales que según Alves (2020) cumple una función adaptativa en el deportista, en la que se hace necesario una adecuada gestión, para que esta resulte pertinente para el bienestar y el rendimiento deportivo. Es por ello que conocer el perfil de quienes la practican, forma parte de este interés.

Planteamiento del problema.

En la actualidad es cada vez más grande el número de personas que realizan una práctica deportiva, independientemente del modo, la regularidad y la forma de emplearla. De esta forma se observa, que son muchas las organizaciones y/o instituciones que emplean diversas propuestas, ya sean estas gratuitas o con un costo adicional.

La práctica deportiva de este modo, ha ido adquiriendo un rol fundamental que va desde un valor social hasta cultural. No solo se busca garantizar el bienestar físico sino garantizar también el desarrollo del bienestar psicológico.

Quienes ganan constancia, disciplina y desarrollo, comienza a ganar una nueva identidad convirtiéndose en deportistas que, a través de su propia motivación, comienza a construir nuevos hábitos. Adoptan nuevos desafíos que lo incitan a ir en mayor medida en el deporte con el cual comienza a identificarse. De este modo coincide con Joan Riera (1997), quien afirma que la práctica deportiva conlleva a que el deportista interactúe con competidores, compañeros y/o oponentes.

En el desarrollo de dicha práctica y en el transcurso de la misma, los corredores suelen presentar una baja en su motivación, la cual se ve reflejada en el desarrollo de una competencia. En relación Ong y Griva (2016) postulan que las expectativas y demandas de estos atletas suelen ser abrumadoras, desembocando en una crisis durante la competencia.

Se desarrolla de este modo diferentes interpretaciones o situaciones de lo que pueda ocurrir, que producen diversas respuestas psicológicas, que van desde las alteraciones que puede generar una competencia o determinar aún en mayor medida estados de autoconfianza y volver a ganar motivación en la práctica.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, las interpretaciones cognitivas, pensamientos, que realice el atleta amateur, no debe tomarse de forma aislada, sino más bien

considerarse como parte de la interacción que tiene con el contexto, ya que la forma en que realice las interpretaciones genera un impacto en su estado emocional, así como también en el desarrollo y el desempeño de la competencia deportiva.

Por ende, seguir investigando este tipo de práctica, y sobre todo en corredores amateur y en la zona seleccionada, permite ampliar los conocimientos en el campo de la Psicología aplicada al deporte u otros tipos de investigaciones que puedan relacionarse.

Pregunta de investigación.

- Considerando la gestión emocional, ¿Cuál es la relación y la incidencia de los procesos cognitivos, pensamientos, en el manejo de la ansiedad precompetitiva en corredores amateur de Trail running de 30 a 40 años del Alto Valle?

Objetivos.

Objetivo general.

- Analizar la relación que se produce entre gestión emocional, incidencia de los pensamientos y ansiedad precompetitiva, en corredores amateur de Trail running.

Objetivos específicos.

- Analizar los niveles de ansiedad precompetitiva que se presentan previo a una carrera.
- Identificar niveles de autoconfianza antes de una carrera.
- Indagar si hay una relación entre ansiedad precompetitiva y rendimiento por los corredores amateur.

Hipótesis.

Los corredores amateurs de Trail running que utilizan determinadas estrategias cognitivas adaptativas muestran menores niveles de ansiedad previo a las competencias y una mayor regulación emocional, por lo que esta capacidad se traduce en garantizar un mejor rendimiento y mayor bienestar psicológico.

Estado del arte.

En este apartado se llevó a cabo una revisión de investigaciones de evidencias empíricas que abordan y dan cuenta del problema del estudio que se propuso investigar. Las mismas se encuentran organizadas de manera cronológica, que van desde los hallazgos más antiguos hasta los más recientes de los últimos cinco (5) años.

Guañuna & Mosquera, (2020), investigaron sobre los efectos del Trail running en la resistencia aeróbica, a través de un estudio de tipo cuasiexperimental. La muestra estuvo compuesta por 30 varones, y como instrumento de evaluación utilizaron el Test de Cooper con dos mediciones. Buscaron evaluar los efectos a corto plazo del entrenamiento del Trail con su capacidad aeróbica, y dentro del objetivo específico, analizaron los cambios cualitativos del rendimiento. El estudio concluyó en que hay un aumento significativo en los metros recorridos.

Por su parte, **López, O. P., & Cortés, O. M. M. D. (2021)** se propusieron investigar sobre los efectos y experiencias físico-emocionales de las y los corredores de maratón de la ciudad de Aguascalientes, México. Realizaron un estudio transversal con 84 participantes, como objetivo buscaron analizar cómo la influencia de la calidad del sueño, la calidad total de recuperación y la disposición a la atención plena influyen en la percepción de estrés y recuperación en corredores de fondo, así como en la presencia de dolor asociado al running. Como conclusión establecieron que correr resulta una opción para la reducción del estrés que se genera debido a las fuertes cargas del trabajo y por los problemas que las personas enfrentan día a día.

Por otro lado, **Martínez, M. G. O., & Gurrola, H. B. A. (2021)**. Llevaron adelante un estudio sobre el nivel de ansiedad pre y pos competencia, enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango El estudio fue

descriptivo comparativo de corte transversal retrospectivo, y el objetivo del mismo fue describir el nivel de ansiedad pre y pos competencia y enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo de la Cd. de Durango. Utilizaron como muestra a 38 sujetos, donde 23 eran hombres y 15 mujeres. Como instrumento de evaluación utilizaron el Cuestionario de enfrentamiento al estrés competitivo y la versión mexicana del CSAI-2R para medir los niveles de ansiedad. Como conclusión obtuvieron que la población evaluada poseía un gran nivel de autoconfianza y un buen manejo de la ansiedad antes y después de la competencia ya que no los estados de ansiedad no afectan durante la competencia, y la autoconfianza por su parte es el motor para el buen desarrollo de la participación durante la carrera.

González-Lázaro, J., Frutos de Miguel, J., Arribas Cubero, H. F., & Rodríguez-Marroyo, J. A. (2021). Se propusieron analizar la escala de resiliencia en corredores por montaña. Como objetivo del estudio se propusieron analizar la estructura factorial de la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) y describir los niveles de resiliencia en una muestra española de corredores por montaña. La muestra quedó conformada por 400 deportistas, con edades de entre 20 y 60 años. Los resultados señalaron que un 39% de los corredores por montaña presentaban una alta resiliencia, siendo el modelo de tres factores específicos aquel que presentó mejor ajuste. Como instrumento de evaluación utilizaron la escala RS de Wagnild y Young (1993) adaptada al español (Ruiz et al., 2012), esta evaluó el grado de resiliencia individual como una característica de la personalidad que favorecería su adaptación ante situaciones adversas, moderando el efecto negativo al estrés y fomentando su adaptación. Como conclusión los resultados señalaron que un 39% de los corredores por montaña presentan una alta resiliencia

Gameiro et al. (2023), respectivamente realizaron una investigación sobre el ejercicio aeróbico y regulación emocional, de tipo experimental. La población seleccionada fue de 80

adultos asignando 30 minutos de actividad aeróbica, versus estiramiento. Como instrumento de evaluación, utilizaron calificaciones afectivas pre, post, clips emocionales, DERS. Como objetivo general buscaron examinar los efectos del ejercicio sobre la regulación emocional aguda; y como objetivo específico comparar la reactividad a estímulos de tristeza-alegría; y dificultad regulatoria. Concluyeron que el grupo aeróbico mostró menor tristeza posterior y mejor regulación que control, por ende, el ejercicio agudo amortigua la reactividad afectiva.

Por otro lado, **Villacrés, K. (2023)**, realizó una investigación sobre “Motivación y rendimiento psicológico deportivo en atletas de Ultra Trail”, siendo este un estudio cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, realizado en 32 atletas de ultra-trail de 20 a 60 años. Se evaluó mediante la escala de motivación deportiva SMS/EMD (Vallerand, 1995) y el Inventario Psicológico de la Ejecución Deportiva (IPED). Abordó las dimensiones psicológicas correspondientes a la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, control atencional, control viso-imaginativo, nivel de motivación, control de afrontamiento positivo y control actitudinal. Como objetivo general buscó determinar la correlación entre la motivación y el rendimiento psicológico en atletas de ultra Trail. Concluyo con que los atletas mostraron una alta motivación intrínseca, una motivación extrínseca media y un alto rendimiento psicológico.

Rial, R. A. L. (2024). Llevó adelante una investigación sobre la relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar en corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones. Como objetivo se propuso explorar los motivos que llevan a los corredores habituales a participar en esta actividad física y comprender cómo estos motivos se relacionan con su bienestar. Además, se propuso investigar sobre otros aspectos como la salud física y la autodeterminación en los corredores. Para recopilar información llevo adelante la utilización de un cuestionario que distribuyo entre los corredores habituales de la Comarca, los analizó mediante técnicas estadísticas con el fin de identificar patrones y

relaciones entre los motivos de práctica y los diferentes aspectos del bienestar. Los resultados que halló, mostraron que los motivos que impulsan a los corredores habituales a participar en la práctica del running estuvieron ligado a la liberación del estrés y a su vez encontrar una sensación de relajación. Además, encontró que los corredores que practican por motivos intrínsecos, como diversión, desafío personal o relajación, podrían experimentar mayor autodeterminación que aquellos motivados por factores extrínsecos como apariencia física o presión social.

Al-Wardat et al. (2024), realizaron una investigación sobre actividad física, regulación emocional y síntomas de salud mental en universitarios jordanos, la cual fue llevada a cabo de manera online, y se destaca por ser una investigación de tipo correlacional. La muestra estuvo compuesta por 416 estudiantes, y para ello utilizaron como instrumento de evaluación el IPAQ, ERQ (reapreciación/supresión), DASS. Como objetivo general buscaron explorar los vínculos entre actividad física, regulación emocional y depresión/ansiedad/estrés, así como también se propusieron comparar los síntomas por niveles de actividad física. Concluyeron con que una actividad física alta, se asocia con menor depresión y ansiedad, produciendo así una mayor supresión.

Mora, B. L. S., & Rojas, L. M. J. (2025). Llevaron adelante una investigación en carreras por montaña en Costa Rica: perspectiva del atleta y el organizador. Este estudio tuvo un enfoque cualitativo, en el cual el objetivo se trataba de comprender las carreras por montañas desarrolladas en Costa Rica, desde la vivencia de atletas y organizadores. Como instrumento de evaluación utilizaron una entrevista estructurada para los diferentes grupos de la muestra. Para ello, seleccionaron de forma no probabilística, 31 personas. Los datos fueron analizados mediante el método comparativo constante, procesados por la técnica de corte y clasificación. Entre los hallazgos encontraron que se destacan patrones comunes en las personas que compiten en este deporte como la necesidad de estar en contacto con la

naturaleza, la búsqueda de libertad y el éxito individual, a través de la superación de dificultades. Además, encontraron que las personas atletas adquieren competencias cognitivas, interpersonales e intrapersonales al participar en este deporte.

Por último, **Sánchez Robres, J. (2025)** llevo adelante una investigación en mujeres y carreras por montaña de tipo exploratoria sobre la participación femenina en las carreras de Trail running. El objetivo fue estudiar por qué las mujeres muestran un menor interés que los hombres por participar en las carreras de mayor distancia. Obtuvo información a través de una fase preliminar desde de la elaboración de un cuestionario ad hoc difundido online. Concluyo que los atributos de carreras más valorados por las corredoras han sido el entorno natural. También, que las corredoras han reconocido que sus mayores estímulos para practicar Trail running son: la desconexión, el desestresarse, el correr en plena naturaleza y el hacerlo por diversión. Concluyo, además, que las mujeres manifiestan falta de tiempo para entrenar, en un porcentaje sensiblemente superior a los hombres, aspecto que se ha relacionado con un menor número de kilómetros semanales entrenados.

En síntesis, estas diez (10) investigaciones dan un sustento de evidencia empírica sobre la relación entre ansiedad precompetitiva, regulación emocional y rendimiento psicológico. Destacando que la ansiedad precompetitiva se constituye como una variable dinámica, que influye tanto en las situaciones personales como en el contexto en que se desarrolla dicha práctica deportiva.

En cuanto al impacto social, las evidencias muestran que son numerosas las personas que realizan esta práctica deportiva de forma regular, permitiendo construir redes de apoyo, en el que se comparten experiencias y aprendizajes en función de las metas establecidas. Además de la promoción de la actividad física como reductor de los estados psicológicos, con

una correlación significativa entre motivación y rendimiento, sumado al contacto con la naturaleza.

Marco teórico.

El presente Trabajo Final Integrador se desarrolla bajo el marco teórico Cognitivo-Conductual (TCC), basado en las estrategias cognitivas, pensamientos, que modulan la ansiedad y la emoción desarrollado por Aron Beck.

Teoría Cognitivo-Conductual de Beck.

Esta teoría fue desarrollada en la década de 1960, por Aaron Beck quien señaló que emociones y conductas, se encuentran establecidas por procesos cognitivos, donde los sujetos van a tener determinados pensamientos según el acontecimiento y la interpretación que el sujeto realice (Beck 1976).

Desde esta posición, se puede establecer que estos esquemas pueden ser útiles para la interpretación de la realidad. No obstante Beck (1979) estableció que cuando dichos esquemas se activan forma disfuncional, se entienden como errores sistemáticos en el procesamiento de la información.

En relación, Kerman (2015) citando las palabras de Safran et al., (1986) define estos esquemas como “entidades organizativas conceptuales complejas y compuestas de unidades más simples que contienen nuestro conocimiento de cómo se organizan y estructuran los estímulos ambientales” (p.90). Este autor explica además explica que “Estas distorsiones, se manifiestan a través de pensamientos cognitivos de tipo automáticos, los cuales son espontáneos, breves y que influyen de forma directa en la conducta y la experiencia emocional.” (p.91)

Estos tipos de pensamientos, van a desencadenar emociones intensas, como puede ocurrir previo a una competencia, donde el deportista se anticipa a través de diversos pensamientos a lo que puede ocurrir en el ambiente. Entre las distorsiones cognitivas

frecuentes, se describen algunas de ellas, con ejemplos de pensamientos en relación al contexto.

Catastrofismo: El pensamiento catastrófico ocurre cuando se llevan las cosas a consecuencias exageradas. Como por ejemplo *“voy a fallar en la carrera”* o *“esta carrera no va a salir como la planifique”*.

Sobregeneralización: El sujeto realiza una conclusión general a partir de un hecho aislado, produciendo un sesgo o un error del pensamiento atribuyendo el mismo a diversos contextos de origen similar al cual se enfrenta. Un ejemplo de esto, *es cuando un corredor no logra finalizar una carrera por lo que piensa que no sirve para competir en ninguna otra.*

Sobreestimación de amenaza: El sujeto percibe el evento deportivo como algo más peligroso o más importante de lo que es. Un ejemplo se da cuando *el corredor piensa que el circuito es demasiado técnico y puede lesionarse.*

Subestimación de recursos personales: El sujeto cree que no tiene la capacidad para afrontar la situación. Ejemplo: *Piensa que no se siente preparado como los demás corredores, a pesar de haber entrenado.*

Pensamiento polarizado (todo o nada): Las personas que adoptan este estilo cognitivo dividen la realidad en dos categorías discretas que son o buenas (todo) o malas (nada). Ejemplo, *si no llegas entre los primeros, el esfuerzo no valió la pena.*

Centrarse en lo negativo: Cualquier situación tiene elementos positivos y negativos. Las personas con una distorsión que las lleva a centrarse en los aspectos negativos de la situación focalizan la atención exclusivamente en esos aspectos. *El corredor manifiesta haber estado cansado toda la carrera, sin reconocer que mejoró el tiempo de la misma.*

Descalificación de lo positivo: Las personas con esta distorsión pasan por alto o descalifican cualquier aspecto positivo, en este sentido, *el corredor manifiesta haber terminado bien la carrera, pero no manifiesta que no era demasiado técnica* (Beck, 1976; Sanz, 1993; Dosil, 2008).

Es así como, en el contexto competitivo en donde las condiciones son impredecibles y en la cual se presentan demandas no solo físicas, sino que mentales, la interpretación cognitiva que se realice el sujeto adquiere un rol central. Según sea el tipo de pensamientos antes de competir, estos pueden determinar el nivel de ansiedad, estado emocional y/o desempeño a lo largo de la carrera, pudiendo afectar en su autoconfianza, concentración, y activación fisiológica, por lo que aumenta de este modo la vulnerabilidad emocional.

La mente en el deporte.

Ampliando la comprensión sobre el tipo de pensamientos que puedan darse en el atleta, se hace necesario tomar aportes desde la Teoría de la mente. Esta se sustenta bajo el constructo de mente, conceptualizándose como aquellas habilidades del ser humano, para comprender y predecir la conducta de otras personas, sus intenciones, conocimientos y creencias (Adolph, 2003; Barón-Cohen et al., 2001). Esta capacidad cuenta como una de las habilidades sociales más complejas, dado que permite atribuir estados mentales ya sea en uno mismo, o en los demás, entendiéndose estos últimos como competidores y oponentes.

La mente en el ámbito deportivo pasa a ser una herramienta que según se ha ido evidenciando en diversos estudios, también puede ser entrenada para lograr realizar interpretaciones del entorno, anticipar comportamientos de otros y autorregular las emociones de uno mismo. En esta línea Buceta (1998) sostiene que el rendimiento deportivo va a depender no solo de las capacidades físicas y técnicas, sino que también del grado en el que

el deportista pueda lograr gestionar sus recursos psicológicos frente a las demandas del contexto.

En este sentido, autores como García-Naveira et al. (2015) destacan que una preparación mental le permite al deportista, posibilitar un afrontamiento para la gestión emocional, incluyendo la presión, concentración, motivación, entre otros. Asimismo, Dosil (2008), plantea que un control mental implica un proceso continuo de autorregulación emocional y cognitivo, es decir, todo aquello que mantenga la persistencia en la búsqueda de metas se hace necesario para el desarrollo mental

Sin embargo, cuando el procesamiento mental no consigue realizarse en función de los objetivos, se produce lo que Hayes (2007) denomina rigidez psicológica, surgiendo de este modo patrones de evitación o distracción que obstaculizan dicha flexibilidad cognitiva, implicando un intento de escape o control del malestar interno, generando preocupaciones y/o rumiaciones, asociadas a mayores niveles de ansiedad y estrés.

Por el contrario, si se logra un desarrollo desde una flexibilidad psicológica, le permite al sujeto vincularse con sus experiencias internas sin intentar evitarlas y, a partir de ello, comienza a orientar su conducta hacia acciones alineadas con sus valores, lo que contribuye a un desempeño más eficaz conectando con el momento presente (Hayes et al., 2012). Actúa de este modo, como un mecanismo óptimo, que permite según Ochasner & Gross (2005) facilitar la reparación cognitiva, dando cuenta de las sensaciones fisiológicas en su cuerpo, permitiéndole mantener el compromiso con la actividad y cumplir con las metas propuestas para su desarrollo en la competencia y en lo que se proponga.

Es por eso que se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) de Hernández-Mendo (2006), sustentado bajo fundamentos teóricos que permite evaluar dimensiones como motivación, confianza, visualización, concentración. Siendo estos,

factores que reflejan el grado de desarrollo de las habilidades mentales que influyen en los deportistas antes de competir, dando cuenta del funcionamiento adaptativo de la mente.

De esta manera, se realiza una integración de los procesos cognitivos, emocionales y motivacionales, relacionados al IPED, que poseen una relación con el rendimiento. Tal es así que Dosil (2008), expresa que “cuando los deportistas saben qué pensar, cuándo pensar y cómo hacerlo, adquieren seguridad sobre su rendimiento” (p. 91).

La mente de este modo, se convierte ante el rol adaptativo, en un recurso de entrenamiento, tal y como se mencionó anteriormente, puede ejercitarse para afrontar las presiones que pueda generarle el contexto al deportista. No solo se adopta seguridad, sino que le permite integrar la experiencia emocional con recursos cognitivos y conductuales, favoreciendo la toma de decisiones y estabilidad psicológica en contexto de alta exigencia (García-Naveira, & Ruiz-Barquin, 2013)

Para concluir, tal y como mencionan Birrer y Morgan (2010) el desarrollo de habilidades psicológicas, pueden predecir significativamente el rendimiento deportivo, en donde el deportista va a mantener el foco atencional y transformar la ansiedad según su desarrollo.

Concepto general de ansiedad y ansiedad precompetitiva.

Siguiendo desde el marco conceptual seleccionado, Clark y Beck (2009), sostienen que la **ansiedad** no solo se limita a una sola dimensión, sino que implica sensaciones corporales, pensamientos, emociones y conductas que interactúan entre sí según la valoración que el individuo realiza del contexto. Desde este posicionamiento, la ansiedad surge cuando el individuo anticipa que le pueden ocurrir eventos difíciles de manejar o que escapan de su control. Generando de este modo un estado de alerta que tiene una relación con la activación

fisiológica del organismo, en donde el individuo genera determinados pensamientos del mismo modo en que interpreta del entorno (Clark & Beck, 2009).

Desde esa posición, Spielberger (1972) apunta que ese estado emocional se caracteriza por sentimientos de tensión, aprensión y preocupación, que se acompañan de una activación fisiológica en el sistema nervioso autónomo. Este autor, va a realizar una distinción de la ansiedad, diferenciando, por un lado, lo que refiere a ansiedad-estado, y por otro, ansiedad rasgo.

Define así, a la **ansiedad-estado** como aquella que aparece de forma circunstancial, en un momento determinado, que incluye una activación fisiológica. No se va a presentar de la misma manera, ya que puede aumentar o disminuir según sea el contexto del individuo y en cómo lo interprete. En cuanto a la **ansiedad-rasgo** la define como aquellas en el que el sujeto tiende a una predisposición en la que interpreta las situaciones como amenazantes

Considerando estas definiciones conceptuales, el mismo autor, sostiene que dentro de la ansiedad-estado, se incluye la **ansiedad precompetitiva**. La describe como un estado emocional transitorio y habitual que surge antes de una competencia, la cual se encuentra caracterizada por una combinación de activación fisiológica y pensamientos anticipatorios.

Con el objetivo de analizar los componentes desarrollados, se aplicó el instrumento de evaluación CSAI-2R, el cual fue diseñado para medir la ansiedad previa a la competencia, basado en la **Teoría de la ansiedad multidimensional**, desarrollada por Martens, Vealey, R & Burton, D (1990). Esta teoría sostiene que la ansiedad precompetitiva está compuesta por tres dimensiones, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, Las cuales, si bien están diferenciadas, se encuentran interrelacionadas.

Surge además con el propósito de poder explicar la interacción compleja que existe entre componentes cognitivos, fisiológicos y emocionales que dan conformidad a la ansiedad

en contextos de competencia. Parte del supuesto de que las personas interpretan de forma distinta los estímulos o las situaciones estresantes a las que puedan enfrentarse, por lo que los efectos de la ansiedad van a depender de las evaluaciones subjetivas de amenaza, control y autoeficacia que pueden facilitar o perjudicar el desempeño deportivo.

Dentro de la teoría multidimensional, se encuentran tres constructos esenciales para su desarrollo. En primer lugar, se encuentra la **ansiedad cognitiva**, en la cual Spielberger (1972) sostiene que refiere a una preocupación excesiva, pensamientos negativos, dificultad para concentrarse, inseguridad y/o expectativas de fracaso, siendo este tipo de procesos cognitivos desadaptativos que afectan los estados de atención y toma de decisiones del deportista durante la competencia. Se traduce a pensamientos de tipo “*no estoy preparado*”, “*no entreno lo suficiente, seguro me va a ir mal*”, lo que lleva a disminuir la concentración y aumentar la sensación de amenaza, dado que a medida que aumenta la preocupación o los pensamientos negativos, disminuye el rendimiento, debido a la carga cognitiva que interfiere en el foco atencional, la toma de decisiones y la ejecución motora.

En segundo lugar, se presenta la **ansiedad somática**, el autor la define como aquellas respuestas que derivan del sistema nervioso autónomo, el cual prepara al organismo para la acción cuando se presenta una amenaza percibida. En este sentido la relación que se produzca con el rendimiento, se va a dar a forma curvilínea o en forma de U invertida (Martens et al., 1990). Esto significa que va a existir una implicación en el nivel moderado de la activación fisiológica que puede facilitar el rendimiento, generando energía y concentración; mientras que si se producen niveles bajos (apatía) o excesivos (sobre activación) estos van a resultar debilitadores. Una activación fisiológica es inevitable e incluso llega a ser necesaria para lograr alcanzar un estado de alerta óptimo. No obstante, si se acompaña de determinados pensamientos catastróficos o de baja autoconfianza, esta se puede transformar en distrés o un bloqueo a la hora de competir.

Por último, se encuentra la **autoconfianza**, definida como la creencia que tiene el deportista en su propia capacidad para lograr que su rendimiento sea exitoso. A diferencia de los anteriores, actúa como un factor protector de la ansiedad (Martens et al., 1990; Bandura, 1997). Mientras más óptimos son los niveles de autoconfianza, menores serán los niveles de ansiedad, resultando fundamental su entrenamiento como una de las habilidades básicas.

Esta dimensión le permitirá al sujeto interpretar las sensaciones fisiológicas de activación, como adrenalina y no como amenaza, preparando al cuerpo para competir. Por el contrario, si es baja, esta va a aumentar la percepción de la amenaza y empeora los síntomas cognitivos y somáticos de la ansiedad. Entonces, la autoconfianza se empieza a construir en la experiencia previa, desde la autoeficacia que percibe y en la motivación interna del sujeto, lo que conforma así un recurso clave y necesario para enfrentarse a las exigencias del entorno competitivo.

De este modo, la relación entre estas dimensiones y el rendimiento, a través del modelo multidimensional, propone que los tres componentes de la ansiedad van a interactuar de forma diferente. Por un lado, la ansiedad cognitiva se va a relacionar de forma negativa con el rendimiento, donde a mayor preocupación, hay un menor desempeño; la ansiedad somática, va a tener una relación curvilínea, en donde un nivel moderado de activación va a favorecer el rendimiento, pero si se produce un exceso esta se deteriora. Por último, la autoconfianza se asocia de manera positiva con el rendimiento, cumpliendo una función reguladora transformando la activación fisiológica y preocupación cognitiva en energía funcional (Martens et.al., 1990, Craft et al., 2003).

Desde la evidencia Castro et al. (2023) y Montes (2023) caracterizan este estado como frecuente en deportes de resistencia, mientras que Orozco-Remache y Aldas-Arcos (2023) lo

van a relacionar con factores cognitivos y con la percepción subjetiva de amenaza en su intensidad que realice el sujeto.

Para Anshel (1997) este tipo de ansiedad, refleja sensaciones percibidas en cuanto a que algo no va en una determinada dirección, por lo que el resultado en este caso para el atleta, no sea exitoso o experimente determinadas fallas o errores durante su desempeño.

Dentro del entorno deportivo, esta puede incrementar en momentos previos a la competencia generando en los deportistas, sensaciones corporales tales como sequedad en la boca, aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, sudoración (Balaguer, 1994).

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, Rodríguez y Granero (2014), enfatizan en que la ansiedad precompetitiva puede influir de manera positiva, negativa o indiferente hacia lo que es la realización de la práctica deportiva, dependiendo además de aspectos como la personalidad del deportista, la dificultad de la tarea o el nivel de actividad del individuo

Por otro lado, se hace necesario destacar la diferencia entre el concepto de **ansiedad** y **miedo**. Este último, se va a considerar según Beck y Greenberg (1988), un estado neurofisiológico, que se produce como respuesta adaptativa sana a una amenaza percibida o peligro para la propia seguridad física o psíquica, advirtiéndole al sujeto de una amenaza inminente y de la necesidad de una acción.

Barlow (2002), establece que el miedo es una alarma primitiva básica que surge en respuesta a un peligro presente que se encuentra caracterizado por una intensa activación y por las tendencias a la acción. En esta línea, Clark y Beck (2009) indican que éste, puede volverse desadaptativo cuando se malinterpreta una situación como representativa de un peligro o amenaza potencial, donde la respuesta emocional del sujeto puede activarse, aunque no se justifique la acción que pueda realizar.

En este punto tanto Beck (1976) como Barlow (2002) consideran al miedo como un estado fundamental, mientras que la ansiedad es una respuesta subjetiva más general que incluye determinadas sensaciones, pensamientos anticipatorios acompañados de cambio fisiológicos. Por un lado, Beck va a enfatizar en la importancia de los procesos cognitivos en la interpretación del riesgo que realice el sujeto, mientras que Barlow, lo considera una dimensión automática y biológica de dicha respuesta.

Los autores mencionados enfatizan en que el impacto que tenga la ansiedad precompetitiva sobre el desempeño del atleta, va a depender de la importancia que le atribuya a la presencia de los síntomas, así como también la interpretación cognitiva través de su estado de activación y la capacidad de gestionar sus emociones de forma adaptativa frente al contexto al que se enfrente.

Regulación emocional: un aspecto general desde las neurociencias.

La regulación emocional desde la perspectiva de las neurociencias, interviene desde una interacción dinámica que se produce en las estructuras cerebrales. Pessoa (2013) determina que las emociones son procesadas en el sistema límbico, mientras que en lo que respecta al control cognitivo y la autorregulación, éstas se encuentran mediadas por la corteza prefrontal, particularmente en las regiones dorsolateral y ventromedial. Desde el aspecto neurofisiológico este proceso, se lo conoce como control **top-down**, que significa de arriba hacia abajo, dado en las áreas corticales superiores, es decir en la corteza prefrontal dorsolateral y ventromedial, quienes se van a encargar de regular la actividad de la amígdala, reduciendo así la intensidad de las respuestas emocionales. Ahora bien, cuando se produce una falla en la regulación emocional se habla de la predominancia de control **botón-up**, que significa de abajo hacia arriba, en donde las emociones predominantes son la cognición y el comportamiento.

Dentro del correlato neurobiológico se activa en el sistema de control prefrontal, la reapreciación cognitiva. En este sentido, cuando un deportista transforma la ansiedad precompetitiva en una señal de poseer energía se activan las regiones de la corteza prefrontal dorsolateral y la ventromedial, las cuales reducen la respuesta emocional (Ochsner y Gross, 2005). Según el contexto de competencia, en el cual el clima, terreno o dificultad técnica puede presentarse como una amenaza, la activación del control prefrontal, permite realizar una modulación de la interpretación de los estímulos, provocando un afrontamiento más flexible y una percepción diferente de lo que considera como peligroso.

Gross y John (2003) señalan que cuando aumenta la activación del sistema límbico y se realiza un esfuerzo en la región prefrontal, se dificulta la concentración y el rendimiento. Apareciendo de este modo, lo que se conoce como supresión emocional, caracterizada por intentar inhibir la expresión conductual, resultando ser una estrategia menos eficiente y que exige una demanda cognitiva, ya que requiere estar en estado de vigilia y control sobre los estados emocionales.

Por lo tanto, la amígdala va a mantener de forma constante la señal de amenaza activa, produciendo la liberación de cortisol y la activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal. Estableciendo una correlación con el concepto de **rigidez psicológica** propuesto por Hayes (2007), donde en el intento de controlar o realizar una evitación del malestar emocional, éste se termina intensificando. Este tipo de estrategias se manifiesta en una tensión excesiva, en la cual la supresión es representada por un mecanismo reactivo y de control descendente que falla, ya que no se logra una disminución de la respuesta emocional, sino que la enmascara de forma temporal, produciendo un aumento en el esfuerzo cognitivo, reduciendo así la eficiencia de la mente.

Desde este punto de vista, la práctica del ejercicio de forma regular, mantiene una relación directa con el ejercicio físico de tipo aeróbico, lo que produce un impacto en la estructura y función cerebral, promoviendo la neuroplasticidad y resiliencia neuronal frente a los estados de estrés y ansiedad. En este sostenimiento, se produce el estímulo de la liberación de factores neurotróficos derivados del cerebro (BDNF), que comienzan a actuar como un mediador neurobiológico del bienestar, potenciando de este modo la capacidad del sistema nervioso, el cual se adapta a las demandas cognitivas y emocionales de la persona. Contribuye de forma, a una regulación en el impacto del estrés crónico reduciendo la reactividad del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) y promoviendo un estado emocional más equilibrado (Chóliz, 2012)

Entonces, desde los aportes de la neurociencia, la actividad física llevada a cabo de forma regular, y sobre todo en entornos naturales, se caracteriza por ser favorable para quienes las practican, dado que libera BDNF, la cual estimula la neuroplasticidad y fortalece los circuitos cerebrales, que se encuentran implicados en la regulación emocional.

Trail running y atletas amateur.

Una de las diferencias principales que existe entre el atleta amateur y el atleta profesional, se encuentra en que el primero no es compensado económicamente por realizar determinada práctica deportiva, sino que realiza la misma por placer y de forma voluntaria, caracterizado por poseer una motivación intrínseca alta. Apuntado a la búsqueda de bienestar, superación y disfrute de la actividad de manera personal.

En este sentido, según García y Ruiz (2013) este tipo de motivación se asocia a mayores niveles de bienestar psicológico, por lo que promueve un compromiso estable con la práctica. Es crucial para lograr objetivos, predecir cuanto uno puede mejorar y cuán lejos puede llegar. En palabras más simples, es la energía que empuja a entrenar, así como también

a participar de competencias. La motivación entonces, impulsa al deportista y aparece además ese sostenimiento de la práctica, que se destaca por el rendimiento de sostener el compromiso constante, lo que se conoce como estado de resiliencia.

Cyrulink, B (2002), en este punto, considera a la resiliencia como la capacidad de vivir, desarrollarse y crecer en la adversidad. Por lo que este constructo resulta ser clave en el contexto deportivo de alta exigencia, porque incita al sujeto a superar cada competencia según sea el desafío respecto a la distancia que se proponga realizar. Desde este punto, el rendimiento no solo se va a medir en términos de marcas personales o de posiciones, sino más bien en la capacidad que tenga para mantener la constancia, el equilibrio, y su salud mental frente las demandas diarias que se le presentan (Dasil, 2008)

Otros de los rasgos que se considera clave, es el afrontamiento psicológico. Este constructo desarrollado por Lazarus y Folkman (1984) establece que le permite al sujeto manejar las demandas del contexto, ya sean estas internas o externas. Asimismo, señalan que son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para anejar las demandas específicas externas y/o internas. Por ende, se lo considera como un proceso dinámico que involucra de forma constante una evaluación por parte del sujeto frente al contexto.

A su vez, los sujetos deben ser capaz de mantener el foco atencional a lo largo de la carrera, ya que se van a encontrar con una fatiga física y mental que van a ir acumulando, por lo que deben evitar distracciones ya sean internas o externas y que según sea su estado resiliente, van a afrontar la situación. Buceta (1998) sostiene que el control de la atención, se presenta como uno de los recursos mentales con mayor importancia, encontrándose relacionado con la autorregulación emocional, porque permite concentrar el logro de objetivos y regular la activación fisiológica.

Por último, sin dejar de lado todas estas características, un deportista profesional (élite), si bien pasa por cada una de las etapas mencionada anteriormente, el deporte realizado de forma élite, según establecen Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P., & Ucha, F. G. (2023), conlleva demandas significativas, como mantener relación con el entrenamiento, patrocinadores, competencias y relaciones con compañeros o rivales. Por lo que esto, según establecen, supone un esfuerzo, porque mantener el nivel de alto rendimiento es difícil de sostener y muchas veces se vuelve duro, diferenciándolo de esta manera con el deportista amateur.

Según el Consejo Superior de Deportes (2015), se define a las competencias de Trail como un deporte joven, con poca historia y que, en estos momentos, está en su mayor esplendor con un auge bastante grande dado a las diversas y variadas convocatorias. Y en lo respecta a nivel mundial se han convertido en un deporte que reúne grandes masas a nivel competitivo y amateur, llegando a realizarse campeonatos mundiales con sedes en diferentes partes del mundo.

En este sentido, existen distancias en cuanto a kilómetros elegidos para competir, las cuales exigen del deportista características no solo físicas, sino que también psicológicas, en donde las condiciones externas que se caracterizan en este tipo de prácticas, requieren una demanda psicológica superior, considerando de este modo, que el atleta transite etapas de tolerancia, frustración, resiliencia y flexibilidad cognitiva (Navarro, 2015)

Según lo establecido por la Asociación Internacional de Trail running (2017) se clasifica a las carreras de Trail running de la siguiente manera:

- Trail menos de 42 Km.
- Trail Ultra Medio (M) 42 Km hasta 69 Km.
- Trail Ultra Largo (L) 70 Km hasta 99 Km.

➤ Trail Ultra Extra Largo (XL) más de 100 Km.

Para concluir, el deporte cobra una importante relevancia teniendo en cuenta que el rendimiento deportivo implica una integración de capacidades físicas que incluyen ejercicios de fuerza, potencia, flexibilidad y coordinación; así como también debe incluirse ejercicios de técnicas, las cuales se relacionan con el dominio de movimientos del deporte en sí mismo. A lo que debe sumarse, el adecuado manejo de habilidades psicológicas anteriormente nombradas, en integración con una óptima alimentación complementaria pre, durante y post carrera, además de una higiene del sueño, características que se ponen en juego para un deportista amateur como se desarrolló a lo largo del marco conceptual.

Método.

Definición operacional de las variables.

El presente estudio tuvo como objetivo principal medir las variables correspondientes a la gestión emocional, ansiedad precompetitiva y rendimiento psicológico, sumado a que se utilizaron datos desde el aspecto sociodemográfico, que permitió contextualizar los datos obtenidos.

En primer lugar, la Gestión Emocional, se entiende como aquella capacidad que tienen las personas para comprender, reconocer, regular y expresar sus emociones de una forma adaptativa (Goleman, 1996), se administró el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) de Gross y John (2003), el cual distingue dos estrategias que han sido evaluadas y que se corresponde a la reevaluación cognitiva, y por otro lado a la supresión emocional.

En segundo lugar, la ansiedad precompetitiva, conceptualizada como ese estado emocional transitorio previo a la competencia, que se caracteriza por una activación fisiológica y cognitiva ante la anticipación del rendimiento (Martens al et.; 1990), se abordó bajo el Inventario de Ansiedad Precompetitiva Revisado-2 (CSAI-2R), el cual evalúa tres dimensiones de la ansiedad que son, ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza.

En tercer lugar, se encuentra el rendimiento psicológico, entendido como el conjunto de las habilidades mentales que tienen una incidencia en la eficacia deportiva (Hernández-Mendo, 2006), por lo que se incluyen aspectos tales como autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, control atencional, control viso-imaginativo, motivación, control de afrontamiento positivo y actitud de control. Todo ello se evaluó mediante Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) propuesto por Hernández-Mendo (2006).

De esta manera, se describieron las características psicológicas a través de las relaciones entre las estrategias de regulación emocional, ansiedad precompetitiva y rendimiento psicológico en el ámbito de Trail running de corredores amateur.

Diseño del estudio

El presente trabajo se desarrolla bajo un diseño descriptivo correlacional no experimental de corte transversal, la información se obtuvo en un solo período buscando analizar las variables correspondientes a la gestión emocional, ansiedad precompetitiva y rendimiento psicológico, en una población específica, que se corresponde a corredores y corredoras de Trail running, residentes de la zona del Alto Valle, el cual incluyó las ciudades de Cipolletti, Fernández Oro, Allen y General Roca.

Participantes y muestra

Participaron del presente estudio 46 corredores amateur de Trail running, en una franja etaria correspondiente a los 30 y 40 años de edad, del sexo femenino y masculino.

En cuanto a los criterios de inclusión

- Tener entre 30 y 40 años de edad.
- Practicar *Trail running* de forma regular (mínimo dos veces por semana).
- Ser de la zona Alto Valle.
- Identificarse con el género masculino o femenino.

Respecto a los criterios de exclusión:

- Personas fuera de rango etario.
- Corredores que no practican Trail running con regularidad.
- Personas con discapacidad.
- Quienes no acepten participar de manera voluntaria o no firmen el consentimiento informado.

Instrumentos

Con la finalidad de conocer el aspecto sociodemográfico de la muestra, se elaboró un cuestionario con siete (7) preguntas semi cerradas, las cuales se encontraron orientadas a recolectar información personal y deportiva de los participantes. Incluyó los siguientes datos: edad, sexo, lugar de residencia, años de práctica deportiva, modalidad de entrenamiento, cantidad de competencias, permitiendo así obtener una descripción del perfil de los participantes.

La variable de Gestión Emocional, fue evaluada mediante el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ), elaborado de Gross y John (2003). Este instrumento se compone de 10 ítems, que evalúa dos dimensiones, la Reevaluación Cognitiva, compuesta por los ítems 1,3,4,6 y 7; y la Supresión Emocional, en los ítems 2,5, 8 y 10. Para la obtención de las respuestas, se utilizó una escala tipo Likert de 7 puntos que va desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 7 (totalmente de acuerdo).

En cuanto al rendimiento psicológico, se utilizó el instrumento correspondiente al Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), desarrollado por Hernández-Mendo (2006). Este instrumento de evaluación se encuentra compuesto por 42 ítems, que comprende siete (7) factores que incluye la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, control atencional, control visuo-imaginativo, motivación, control de afrontamiento positivo y actitud de control, en el cual las respuestas fueron asignadas mediante una escala tipo Likert que van de 1 (nunca) a 5 (siempre).

Por último, para medir la variable de ansiedad precompetitiva, se utilizó el Inventario de Ansiedad Precompetitiva Revisado-2 (CSAI-2R), de Martens, Burton (1990). Este instrumento se compone de 17 ítems, que evalúa tres dimensiones correspondientes a Ansiedad Cognitiva, en los ítems (2, 8, 11 5, y 14); Ansiedad Somática (1,4,6,9,12,15, y 17);

y por último la Autoconfianza (3,7,10,13 y 16). Las respuestas se obtuvieron mediante una escala tipo Likert de 4 puntos, desde 1 (nada) a 4 (mucho), este instrumento puede ser aplicado de manera individual o grupal.

Procedimiento y análisis de los datos

En cuanto a la recolección de datos, esta se realizó de forma virtual, mediante un formulario de Google Forms. En donde se incluyó el consentimiento informado, en la primera sección, y en las secciones siguientes los cuestionarios mencionados anteriormente.

Se informó a los participantes los objetivos generales de la investigación a través de una explicación breve detallando el carácter voluntario y las condiciones de confidencialidad y anonimato de las respuestas obtenidas. Asimismo, se les brindó asesoramiento sobre los fines académicos como el retiro voluntario. El enlace fue compartido por redes sociales y en grupos de corredores de la zona, con el objetivo de llegar a corredores amateur activos.

Consentimiento informado

De acuerdo a los lineamientos éticos de la Universidad de Flores, sede Comahue, se les solicitó a los participantes de la muestra, completar el consentimiento informado, en el cual se propició la finalidad del estudio, el carácter voluntario siguiendo las pautas de la Declaración de Helsinki y la normativa de protección de datos y los lineamientos éticos de la American Psychological Association (APA, 2010).

Dicho consentimiento fue incluido en el formulario digital de Google Forms, en el cual cada participante debía leerlo y seleccionar la opción de “*Sí acepto*” para luego poder acceder a los instrumentos de evaluación detallados cada uno con sus instrucciones.

Asimismo, se proporcionó una dirección de correo electrónico perteneciente a la investigadora por consultas, observaciones o solicitudes relacionadas con la investigación.

Resultados.

Los resultados se obtuvieron mediante la realización del programa de Microsoft Excel, para graficar las tablas representadas, en las cuales se muestran las desviaciones medias y estándar de las estadísticas descriptivas. A su vez, se utilizó el coeficiente de Pearson para poder llevar adelante el análisis de las variables del presente estudio.

Sociodemográfico:

Desde el aspecto sociodemográfico, la muestra quedó conformada por un total de 46 corredores de la zona del Alto Valle, comprendiendo la franja etaria de 30 a 40 años de edad. En lo que respecta al sexo, se observó un mayor porcentaje de mujeres, 67,4%, (n=31), mientras que un 32,6% se corresponde al sexo masculino (n=15)

En cuanto a la modalidad de entrenamiento, un 39,1% entrena de forma grupal (n=18), un 32,6% lo realiza de forma individual (n=12) y un 28,3% entrena de forma mixta (n=15). Y en relación a la supervisión de un entrenador se observó que 73,9%, cuenta con uno (n=34), mientras que un 26,1% de los corredores entrena por sí solo (n=12).

En cuanto a las distancias elegidas, la categoría más seleccionada correspondió a distancias de menos de 21 km con un 47,7% (n=22). Luego le siguen las distancias de 21 a 42 km con un 39,1%, (n=18), mientras que la categoría de 42 a 69 km, (n=3), y, por último, un 6,5% y la última categoría de 70 km o más, se corresponde a un 2,2%, (n=1) por lo representa una participación menor.

Con respecto a la categoría hogar, un 32,5 % manifestó que vive en pareja con hijos (n=15), mientras que un 26,1% convive con pareja (n=12). Asimismo, un 17,4% estableció que vive solo (n=8), y un 26,1% se corresponde a otras configuraciones familiares (n=12). Tal como se muestra en la Figura 1.

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ)

En cuanto a los resultados obtenidos en la reevaluación cognitiva, se evidenció que los corredores presentan una media de $M=33,65$, con una desviación estándar de $DE= 6,03$ lo que se ubica dentro de un nivel medio-alto, según el rango considerado alto por la escala normativa del instrumento. Respecto a la distribución de niveles, mostró que 23 corredores presentan un nivel alto, 20 un nivel medio y solo 3 un nivel bajo.

En cuanto a la variable de la supresión emocional, ésta presentó una media de $M=14,56$ con una desviación estándar de $DE=3,20$ por lo que se corresponde a un nivel medio. Respecto a la distribución de nivel, se mostró que 43 participantes se ubican en un nivel media, 3 participantes en un nivel bajo, y 0 participantes en el nivel alto. Representado en la figura 2 y 3.

Test Ansiedad Pre Competitiva CSAI-2R

Respecto a los resultados obtenidos desde el Instrumento de Ansiedad Pre Competitiva CSAI-2R, fue posible identificar que, en cuanto a la ansiedad cognitiva, los valores reflejaron un promedio de $M=2,67$ ($DE=0,33$), por lo que se ubica dentro de un nivel moderado. En la distribución por niveles se registró que un 82,6% ($n=38$), nivel moderado, un 8,7 % ($n=4$) nivel bajo y un 8,7% ($n=4$) nivel alto.

Por su parte, la ansiedad somática, indicó un valor promedio de $M=2,23$ ($DE=0,58$), y respecto a la distribución por niveles resultó que un 43,8% ($n=16$) se ubicó dentro de un nivel bajo, un 52,2% ($n=24$) nivel moderado y un 13% ($n=6$) nivel alto.

Por último, la autoconfianza, arrojó un promedio de $M=2,53$ ($DE=0,40$), lo que indica un nivel moderado en la escala. Según la distribución de niveles un 78,3 % ($n=36$) se encuentra en un nivel moderado, un 15,2% ($n=7$) en el nivel alto, y nivel 6,5% ($n=3$) corresponde a un nivel bajo.

En cuanto al índice de ansiedad total, el valor que se registró fue de $M=2,17$, lo que apunta a una activación global de intensidad moderada en los momentos previos a una carrera. Reflejados en la figura 4 y 5.

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

El Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) de Hernández-Mendo (2006) permitió para el uso de esta investigación, describir los recursos relevantes en el rendimiento de los atletas y cuál es la relación con la ansiedad precompetitiva. De este modo, los resultados evidencian respecto a la dimensión de **autoconfianza**, un nivel medio de $M=22,67$, con una desviación de $DE=3,54$, lo que indica que los atletas tienden a creer en sus propias capacidades deportivas, y perciben que pueden afrontar las demandas de la competencia a la que se enfrentan.

En cuanto al **control de afrontamiento negativo**, los resultados reflejaron un nivel moderado, es decir una media de $M=22,28$ y una $DE= 4,67$, respecto al manejo de pensamientos negativos con una determinada variedad entre algunos participantes. Por su parte, en referencia al **control atencional**, presentó un nivel medio ($M=18,04$) y una $D=3,12$, en cuanto a la capacidad para dirigir y sostener la atención, por lo que se refleja una posibilidad de experimentar pensamientos intrusivos, distracciones o dificultades para mantener la concentración.

En el caso del **control visuo-Imaginativo**, los resultados revelaron una media de $M=24,04$ y $DE= 3,68$, indicando de este modo un uso adecuado de estrategias de visualización mental, como, por ejemplo, recrear posibles escenarios o anticipar acciones. No obstante, se considera una variable a abordar con los deportistas para seguir fortaleciendo esta habilidad.

La variable **motivacional**, reflejo una $M=4,46$ y una $DE=0,38$, por lo que este nivel funciona, como un recurso regulador de la ansiedad, ya que favorece estados emocionales positivos, fijando objetivos claros considerando de este modo la constancia y el compromiso con el deporte.

Los resultados de la dimensión de **control de afrontamiento positivo**, evidenciaron un nivel de $M=23,52$ con una desviación estándar de $3,56$, por lo que esto indica que los corredores utilizan estrategias funcionales para resolver situaciones adversas.

Por último, la dimensión de **control actitudinal**, mostró una puntuación de $M=23,52$ y una desviación estándar de $DE=3,56$, por lo que caracteriza a los atletas hacia una disposición, compromiso con la competencia, disminuyendo los pensamientos de tipo catastrófico y favorece el rendimiento del atleta.

En consideración con los resultados obtenidos, se logra evidenciar un perfil psicológico adaptativo para los corredores de Trail Running, con fortalezas en lo que respecta a motivación, afrontamiento positivo, autoconfianza y actitud mental. Figuras 6 y 7.

Correlación entre variables.

Desde el análisis de las variables y su correlación, que se muestra en la Tabla 1., la interpretación se realizó según los siguientes rangos:

- 0,00 a 0,19 se asocia a niveles muy bajos o insignificantes
- 0,20 a 0,39 niveles bajo
- 0,40 a 0,59 niveles moderados
- 0,60 a 0,79 niveles altos y
- 0,80 a 1,00 niveles muy altos.

A partir de ellos, los resultados muestran que la reevaluación cognitiva indico niveles bajo con el resto de las variables ($-.17$ y $.23$), la supresión emocional también mostro un nivel

bajo, pero de forma negativa sobre ansiedad cognitiva ($r = -.10$), al igual que ansiedad somática ($r = -.90$).

En cuanto a la ansiedad precompetitiva, ansiedad cognitiva y ansiedad somática, indicaron una correlación moderada entre ambas ($r = .54$), esto es así ya que pertenecen al mismo constructo. En cuanto a las demás variables indicaron niveles bajos.

En relación a los recursos psicológicos adaptativos, la autoconfianza (CSAI-2R) se mostraron niveles bajos en relación a la reevaluación y ansiedad ($-.04$ y $-.17$), y la autoconfianza desde el IPED, arrojó valores bajos a moderados con el afrontamiento positivo ($r = .49$), control motivacional ($r = .33$) y el control actitudinal ($r = .66$). Por lo que se muestra que la autoconfianza se asocia a estrategias adaptativas y no con componentes ansiógenos.

El control cognitivo, incluyendo control atencional, control visuo-imaginativo y nivel motivacional, mostraron niveles bajos a moderados ($.39$ y $.53$). Por último, el afrontamiento positivo y el control actitudinal, se destacaron por ser las más alta. El afrontamiento positivo en relación con la autoconfianza mostro niveles moderados ($r = .44$) y con el control actitudinal ($r = .50$). Por su parte el control actitudinal mostro una alta correlación con la autoconfianza del IPED ($r = .82$).

Todos los resultados reflejan que las relaciones mas consolidadas se dan entre la autoconfianza, afrontamiento positivo y control cognitivo, mientras que la ansiedad y regulación emocional muestran relaciones bajas.

Figuras.

Figura 1. Distribución Sociodemográfica.

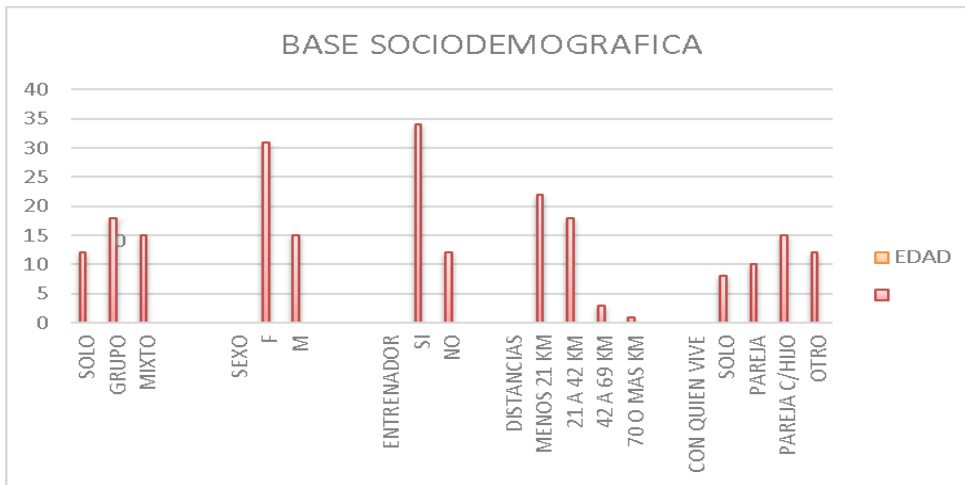


Figura 2. Puntuación de Reevaluación Cognitiva y Supresión Emocional.

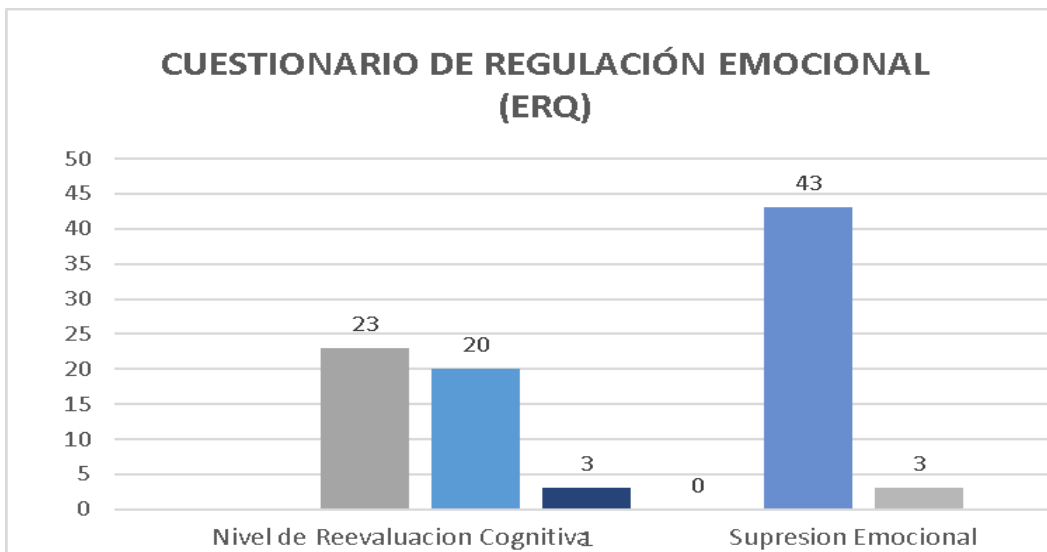


Figura 3. Distribución por Niveles.

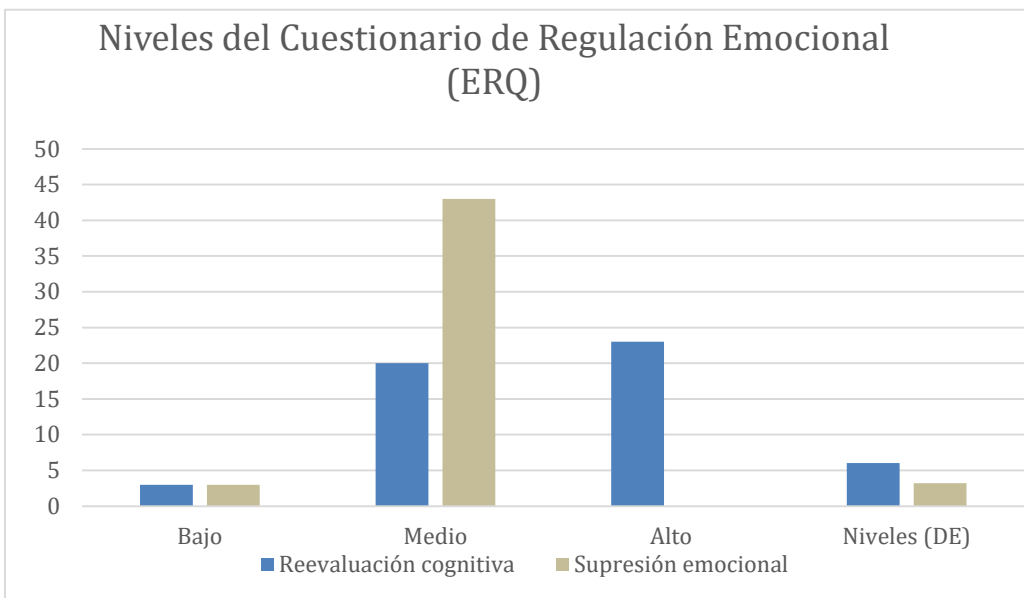


Figura 4. Niveles de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.

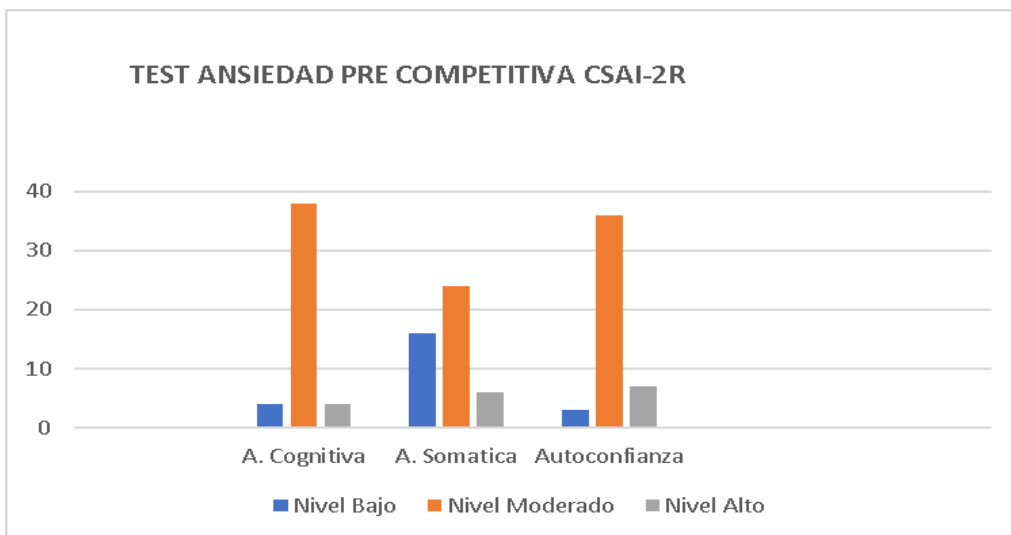


Figura 5. Distribución global de ansiedad precompetitiva.

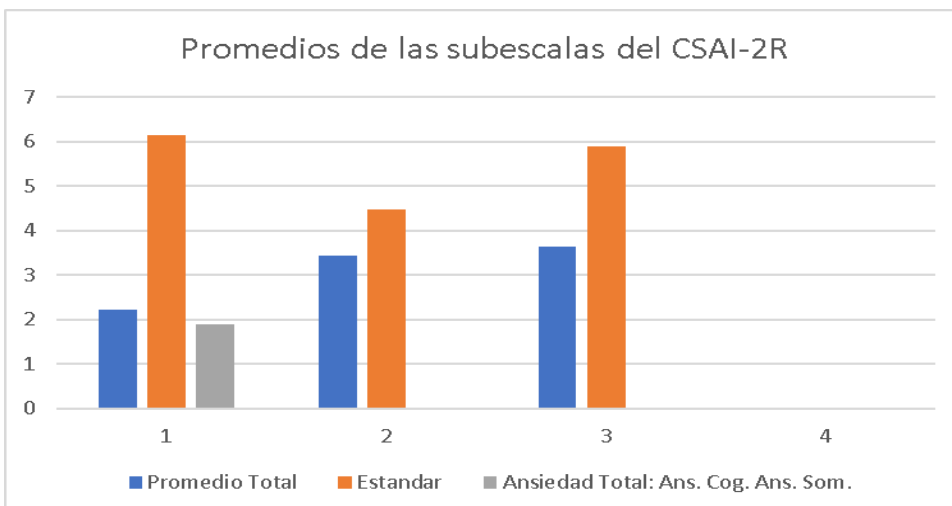


Figura 6. Puntuación por dimensión del IPED.

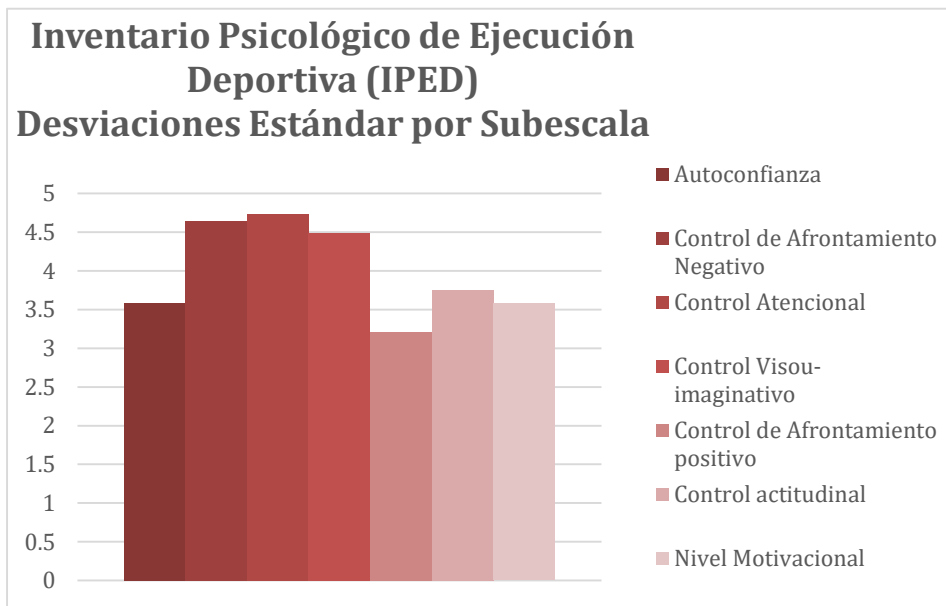


Figura 7. Perfil Psicológico General.

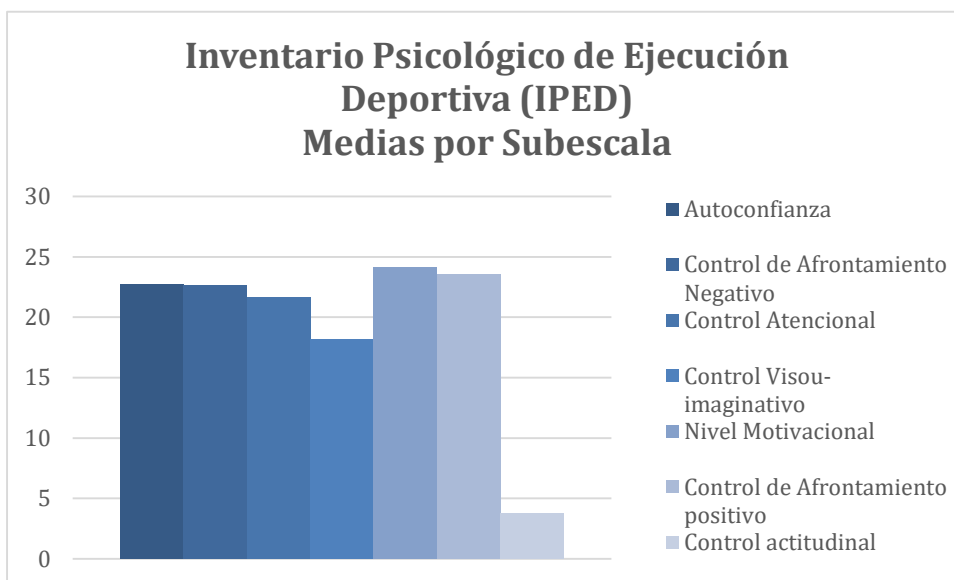


Tabla 1 Correlación entre variables.

VARIABLES	RESERVAS	ANSIEDAD	ANSIEDAD_SOMÁTICA	AUTOCONFIANZA_CSAI2-R	AUTOCONFIANZA_IPED	CONTROL DE AFRONTAMIENTO NEGATIVO	CONTROL ATENCIONAL	CONTROL VISUO-IMAGINATIVO	NIVEL MOTIVACIONAL	CONTROLES AFRONTAMIENTO POSITIVO	CONTROLES AFRONTAMIENTO NEGATIVO	
REEVALUACIÓN	1	-0,13	-0,17	-0,04	0,23	0,12	0,19	-0,06	0,15	0,20	0,20	
SUPERSIÓN	0,61	1	-0,10	-0,09	0,27	0,02	0,10	-0,06	0,19	0,21	0,25	
ANSIEDAD COGNITIVA	-0,13	0,10	1	0,63	0,54	0,09	-0,32	-0,35	0,39	0,41	0,17	0,03
ANSIEDAD_SOMÁTICA	-0,17	-0,10	0,63	1	0,57	-0,22	-0,60	-0,54	0,24	0,23	-0,07	-0,21
AUTOCONFIANZA_CSAI2-R	-0,04	-0,09	0,54	0,57	1	0,13	-0,37	-0,44	0,46	0,22	0,03	0,03
AUTOCONFIANZA_IPED	0,23	0,27	0,09	-0,22	0,13	1	0,49	0,54	0,33	0,39	0,68	0,66
CONTROL DE AFRONTAMIENTO NEGATIVO	0,12	0,02	-0,32	-0,60	-0,37	0,49	1	0,82	-0,20	-0,00	0,37	0,45
CONTROL ATENCIONAL	0,19	0,10	-0,35	-0,54	-0,44	0,54	0,82	1	-0,16	0,03	0,39	0,49
CONTROL VISUO-IMAGINATIVO	-0,06	-0,06	0,39	0,24	0,46	0,33	-0,20	-0,16	1	0,53	0,27	0,27
NIVEL MOTIVACIONAL	0,15	0,19	0,39	0,23	0,44	0,39	-0,00	0,03	0,53	1	0,66	0,50

Discusión.

El análisis de los tres instrumentos estándares utilizados, permitieron describir un perfil detallado sobre los procesos cognitivos y emocionales de los atletas, en lo que respecta a la competencia previa de una carrera. Teniendo en cuenta no solo las variables por sí sola, sino también la correlación entre ambas.

Los resultados evidenciaron que la mayor parte de los participantes obtuvieron un nivel moderado en cuanto a la ansiedad cognitiva y ansiedad somática, así como también niveles medios-altos en cuanto a la autoconfianza. Lo que refleja una coincidencia con el modelo multidimensional de la ansiedad propuesto y desarrollado por Martens et al. (1990), en donde la autoconfianza actúa como factor esencial que modula la percepción de la amenaza y la activación fisiológica.

Respecto al marco teórico Cognitivo-Conductual, este da cuenta que la ansiedad surge desde las interpretaciones de la amenaza que realiza la persona sobre un evento anticipado, por lo que los atletas, suelen presentar determinadas manifestaciones sobre el rendimiento con pensamientos ya sean catastróficos, sobre generalización, pensamientos polarizados (todo o nada). Sin embargo, los resultados hallados, identifican un promedio a través del ERQ de $M=33,65$, con una desviación estándar de $DE= 6,03$, lo que sugiere que la mayoría de los corredores logran realizar reinterpretaciones cognitivas como recurso para enfrentarse ante situaciones de estrés y disminuir así el impacto emocional.

Estos resultados, coinciden con los aportes de Gross (1998) y Cabello et al. (2013) quienes señalan que la reevaluación cognitiva es una de las habilidades más eficaces para regular las emociones, sobre todo aquellas que se presentan en contextos que requieren mayor exigencia.

En cuanto a los resultados que se obtuvieron respecto a la supresión emocional, estos marcaron un nivel medio de $M=14,56$, y una desviación estándar de $DE=3,20$ y sin evidencia de niveles altos, por lo que se entiende que los deportistas que participaron de la muestra poseen perfiles saludables en cuanto a la realización de dicha práctica deportiva. Tal es el caso de que si los resultados hubiesen mostrado un nivel excesivo de supresión tal y como lo propusieron Al-Wardat et al. (2023) estos estarían asociados a mayores niveles de ansiedad y estrés según la evidencia empírica.

Respecto a los resultados a partir del uso del instrumento CSAI-2R, estos reflejan niveles moderados tanto en lo que respecta a la ansiedad cognitiva ($M=2,67$) y ansiedad somática ($M=2,23$). Este rango desde el modelo multidimensional de Martens et al. (1990) indica que ese nivel de activación actúa como facilitador del rendimiento si se utiliza como energía necesaria. Sin embargo, si se produce una combinación con dificultades en el control atencional, surgen interpretaciones desadaptativas, encontrando una coincidencia en relación con los aportes establecidos por Beck (1995). Este autor asegura que determinados pensamientos, sobre todo aquellos anticipatorios negativos, se intensifican en la activación que produce la amígdala, generando estados de interpretación de la amenaza, disminuyendo de este modo el control atencional.

Esta variante también se observa en la puntuación obtenida en el control atencional, a través del instrumento de evaluación IPED, el cual reflejó un nivel medio ($M=18,04$), mostrando de este modo que una activación somática, puede dificultar el foco atencional durante la preparación de la carrera. Sin embargo, se registraron otros índices como la motivación intrínseca ($M=4,46$), afrontamiento positivo ($M=23,52$), actitud favorable ($M=23,52$) y autoconfianza ($M=22,67$).

De igual modo, estos resultados dan cuenta de la coinciden con la evidencia empírica de Villacrés, (2023) quien establece que, para un deportista de resistencia, la motivación intrínseca es un factor relevante. Los aportes de Dosil (2008), sostienen, además, que un nivel de motivación y de autoconfianza, resulta esencial para el sostenimiento del rendimiento deportivo, como lo es el Trail Running.

En cuanto a la variable de control visuo-imaginativo, se registró una $M=24,04$, resulta significativo este resultado, porque si bien es adecuado, permite realizar un trabajo significativo para deportista, porque habilita a potenciar la autoconfianza, y anticipar posibles escenarios.

Desde la correlación entre las variables analizadas la asociación entre regulación emocional, ansiedad precompetitiva y rendimiento psicológicos, indicaron niveles bajos, según los criterios de Pearson.

Por su parte, la reevaluación cognitiva con el resto de las variables, indico muy poca relación por lo que su efecto con la ansiedad precompetitiva no es línea. Evidencia de este modo lo propuesto por Gross y John (2023) en cuanto a que la reevaluación cognitiva opera de una forma preventiva y no como modulador inmediato de la activación fisiológica, La supresión emocional indico también correlaciones bajas y de forma negativa, sobre todo en la ansiedad cognitiva y somática, por ende, la estrategia no favorece en los síntomas ansiógenos, que según los hallazgos de Al-Wardat et al. (2024) la supresión se asocia con una mayor carga emocional.

La ansiedad precompetitiva mostro un nivel moderado entre ansiedad cognitiva y ansiedad somática, corrobora de este modo el modelo multidimensional de Martens et al. (1990), en el que propone que ambas variables se destacan por conformar un mismo sistema de activación.

La autoconfianza desde el CSAI-2R, indico asociaciones bajas en relación a la reevaluación cognitiva y la ansiedad, por lo que opera mas como un recurso protector. El rendimiento psicológico desde el IPED, mostro niveles bajos a moderación en relación a la autoconfianza, afrontamiento positivo, control motivación y control actitudinal, lo que destaca que estas variables se entren relacionan. Destacando de este modo, los aportes de Dosil (2008), quien aporta la relevancia de la autoconfianza como factor esencial del rendimiento deportivo.

No obstante, los resultados de correlación entre las estrategias de regulación emocional (ERQ), niveles de ansiedad y rendimiento, fue considerablemente baja, coincidiendo así con el objetivo de evaluar las estrategias de la gestión emocional. La reevaluación no es lineal en relación a la ansiedad o rendimiento, por lo que podría relacionarse con lo propuesto por Hayes al et. (2012) sobre flexibilidad psicológica, entendida como esa habilidad metacognitiva para elegir afrontar la situación de forma mas funcional

Considerando todos los resultados de manera integrada, permitieron afirmar que corredores amateurs, de la zona del Alto Valle, poseen un perfil emocional adaptativo, destacándose por una mayor autoconfianza y motivación intrínseca, y niveles moderados de ansiedad precompetitiva.

Conclusión.

Para concluir esta investigación, los hallazgos encontrados responden al objetivo general del estudio llevado a cabo, en el que se buscó analizar la relación entre gestión emocional, pensamientos anticipatorios y ansiedad precompetitiva. Como se destacó anteriormente, estas variables se articulan de forma integrada en lo que respecta a la pre-competencia, por lo que inciden así en el rendimiento psicológico de los atletas.

En cuanto al primer objetivo planteado, donde se buscaba analizar los niveles de ansiedad precompetitiva, los datos que reflejó en CSAI-2R, mostraron niveles moderados tanto de ansiedad cognitiva como ansiedad somática, sumado a niveles de medio-alto de autoconfianza, permitieron afirmar que el segundo objetivo específico buscaba identificar los niveles de esta variable antes de una carrera, sumado al instrumento de evaluación de IPED, afirmó que los corredores amateur tienen una autoconfianza consolidada.

En lo que refiere al tercer objetivo, donde proponía indagar si hay una relación entre ansiedad precompetitiva y rendimiento por los corredores amateur, se llegó a la conclusión que ambas variables se encuentran relacionadas, las cuales adquieren un rol funcional para el deportista, que si utilizan estrategias cognitivas de forma eficaz logran resignificar situaciones estresantes y disminuyen así su impacto emocional. Confirmando de esta manera la hipótesis desarrollada.

Finalmente, los corredores amateurs evaluados, muestran un equilibrio entre activación emocional, el manejo de pensamientos anticipatorios y los recursos cognitivos que poseen para afrontar en la competencia. Interpretando de este modo que la ansiedad precompetitiva, no es un factor perjudicial, sino que más bien, siempre y cuando exista una adecuada regulación emocional, sumado a un nivel suficiente de autoconfianza resulta ser favorables.

Aportes y contribuciones.

El presente estudio de investigación, aporta información y contribuciones relevantes para el campo de la psicología, sobre todo para la psicología aplicada al deporte, en lo que respecta a los procesos emocionales, en corredores amateur del Trail running.

El estudio se llevó a cabo a través del marco conceptual cognitivo-conductual, aportes de las neurociencias y aportes específicos de la psicología aplicada al deporte, permitiendo obtener así una comprensión sobre los procesos cognitivos, en lo que respecta a las distorsiones y reevaluaciones cognitivas, y sobre los niveles de ansiedad precompetitiva y la vinculación con la regulación emocional.

Se abordaron conceptos referentes al rol adaptativo de la mente en el deporte, incorporando los constructos de flexibilidad psicológica, resiliencia y mecanismos top-down de regulación emocional y estrategias cognitivas de afrontamiento, lo que permitió obtener una revisión actualizada, en el contexto de deportes de montaña caracterizada por una alta demanda física como mental.

Los instrumentos estandarizados como ERQ, CSAI-2R e IPED, aportaron datos consistentes sobre el perfil emocional de los corredores amateur evaluados.

Desde los aportes originales en dicha investigación, estos residen en explorar una población poco estudiada, como lo es la franja etaria, la zona y las diferencias con corredores profesionales. Permitiendo explorar el perfil del corredor amateur, identificando fortalezas y la creciente popularidad, permiten realizar investigaciones futuras para el campo de la psicología aplicada al deporte, sumado a la escasez de estudios, esto resulta relevante de continuar indagando para dicho cambio.

Limitaciones de la investigación.

La presente investigación muestra una serie de limitaciones, consideradas a partir de los resultados obtenidos. En primer lugar, la muestra limitó la posibilidad de obtener una generalización sobre los resultados respecto a la totalidad de los corredores amateur del Alto Valle, sumado a la franja etaria seleccionada, ya que excluyó a corredores de edades mayores o menores, que impidió analizar la diferenciación del ciclo vital.

Por otro lado, al utilizar un diseño de estudio descriptivo-correlacional de corte transversal, en el cual los datos se recolectaron en un momento temporal, no permitió establecer relaciones de causalidad entre las variables que se estudiaron. Por ende, no se observaron variaciones emocionales en lo que respecta a una competencia, ya sea antes, durante o después, lo cual resultaría ser relevantes en el contexto deportivo.

Respecto a los instrumentos de evaluación utilizados, estos se basaron en autoinformes, lo que implica que haya posibles sesgos, y que los corredores tiendan a minimizar sus emociones, o bien las respuestas dadas puedan tener influencia de acuerdo al momento emocional por el que pueda estar atravesando el corredor.

La investigación no realizó una diferenciación entre sexo, por lo que impidió explorar diferencias entre niveles de ansiedad, motivación o estrategias de regulación emocional, si bien incluyó a corredores de ambos sexos y trayectoria en el contexto del Trail, el tamaño de la muestra no garantizó un análisis comparativo.

Por último, la recolección de datos se realizó de manera on-line, a través de un formulario de fácil acceso, por lo que no aseguro si hubo comprensión total de las consignas, distracciones, sinceridad en las respuestas o como se encontraba el corredor respecto a su estado emocional.

Si bien los datos aportan evidencias significativas, otorgan una base para líneas e investigaciones futuras para el estudio de la gestión emocional, procesos cognitivos y estados de motivación involucrados en el contexto del Trail running.

Líneas de investigaciones futuras.

Partiendo de los resultados obtenidos y según las limitaciones de dicha investigación, las líneas de investigación futuras, que se podrían establecer son, en primer lugar, profundizar la ansiedad precompetitiva, gestión emocional y rendimiento psicológico, en poblaciones similares con ampliación en el rango etario y la trayectoria deportiva.

En segundo lugar, tomarse como eje la evaluación de variaciones en los niveles de ansiedad, estrategias de regulación y rendimiento psicológico, en cuanto a la especificación de los días previos de la competencia, incluso horas previas, así como también la evaluación post competencia, analizándose de este modo en el contexto específico del Trail running.

Para futuras investigaciones en tercer lugar, será factible realizar evaluaciones con respecto a la variabilidad en la frecuencia cardiaca, niveles de cortisol, o herramientas específicas desde los aportes de la neurociencia. Pudiendo establecer relaciones directas con la activación fisiológica y el desempeño de los corredores en relación al estrés.

Del mismo modo, es posible complementar estudios de tipo cuantitativos, más apuntado a la experiencia subjetiva de cada corredor, a partir del uso de entrevista, análisis narrativos, comprendiendo en profundidad la vivencia del corredor, como, por ejemplo, en cómo interpretan la ansiedad, que estrategias suelen utilizar o cómo influye la conexión con la naturaleza para afrontar sus estados emocionales.

Propuestas de intervenciones.

Con el propósito de fortalecer la flexibilidad cognitiva y reducir pensamientos disfuncionales, que, si bien los resultados muestran un nivel moderado, no garantizan que no puedan constituirse en el pensamiento del sujeto.

1. Identificación y registros de pensamientos:

Trabajar en la identificación de pensamientos automáticos negativos que se encuentren asociados a la competencia, identificando posibles distorsiones cognitivas como catastrofismo, sobregeneralización, pensamiento polarizado, entre otros. Esta intervención, se acompañaría desde la psicoeducación, partiendo desde las distorsiones cognitivas frecuentes en deportes de resistencias como lo es el Trail running.

La realización de un registro sistemático de pensamientos, le permitirá al atleta reconocer posibles patrones, y obtener una comprensión sobre la relación entre interpretación, emoción y respuesta fisiológica.

2. Reestructuración Cognitiva.

Se propone la utilización de un cuestionamiento socrático y técnicas de contrastación con evidencia real del desempeño previo, siempre y cuando el corredor haya identificado posibles pensamientos desadaptativos en una primer instancias. Esta posible estrategia permitía favorecer la reducción de la autocrítica y mejorar la percepción de la autoeficacia.

3. Planificación cognitiva pre competencia.

Así como la planificación de una carrera, se propone realizar una planificación cognitiva previa a la competencia, en donde se pueda incluir posibles anticipaciones que puedan ocurrir, segmentar el circuito por kilómetros, según sea la distancia elegida, y utilizar

estrategias cognitivas para abordar situaciones adversas como lo puede ser el clima, las caídas o la fatiga por cansancio físico hasta una lesión deportiva.

A partir de este trabajo, se buscará reducir estados de incertidumbre, mejorar el control y disminuir la ansiedad y en caso de ser necesario, se abordarán estrategias para el manejo de la respiración.

4. Control Atencional y visuo-imaginativo

Partiendo de los resultados obtenidos en el IPED, el cual si bien mostró un nivel adecuado en el control atencional y visuo-imaginativo, estas son dimensiones esenciales en el rendimiento de deportes como lo es el Trail. Por eso, se propone trabajar en la visualización de los recorridos del circuito, simular obstáculos que puedan presentarse y cuáles serían las respuestas más adecuadas para ese momento, así como también abordar las recreaciones de sensaciones corporales, asociadas a caídas, establecimiento de un ritmo, subidas, bajadas. Esto logrará en los deportistas incrementar la autoconfianza y obtener una preparación cognitiva para posibles escenarios.

Anexo.

Consentimiento informado.

Se me ha informado que el presente trabajo de investigación, realizado bajo la supervisión de la Facultad de Psicología UFLO Universidad, tiene como finalidad Indagar sobre: **“Gestión emocional y ansiedad precompetitiva en corredores amateur de Trail running”**.

La participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se entregarán en el marco de la investigación. La participación es voluntaria y en cualquier momento se puede dejar sin efecto la presente autorización, retirándose del presente acto.

Se me ha informado que mis respuestas u opiniones serán tratadas como estrictamente confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas reservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar. O con la responsable del presente estudio, Ascencio Jenifer Micaela, jenifer.ascencio@uflouniversidad.edu.ar

Declaro que he leído y comprendido la información anterior y que acepto participar voluntariamente en esta investigación.

Cuestionario Sociodemográfico:

Este instrumento sirve para la recolección de datos, el cual tuvo como finalidad obtener información básica sobre las características personales, sociales y contextuales de los participantes de dicha investigación del TFI.

Sexo	Edad	Localidad	Ocupación	Nivel de estudio	Con quien vive.	Años de experiencia en el trail	Cantidad de competencias aproximadas	Como entenas	Tiene entrenador	Distancias elegidas.
F	Cipolletti.		Primario.	Solo.		Menos de 5.		Si	
M	Allen.		Secundario	En pareja		De 5 a 10.	En grupo.	No.	Menos de 21 km
		Fernandez		incompleto.	(Cónyuge/convi		De 11 a 15.	Solo.		(cortos).
		Oro		Secundario	viente/Hijos/as).		-16 o más.	Mixto.		21 Km a 42 km
		General		completo.	En pareja					(medias).
		Roca..		Terciario.	(Cónyuge/convi					42 Km a 69 km
				Universitari	viente)					(Largo ultras).
				o.	Con amigos/as-					70 km o más
				Otro.	compañeros/as					(Ultra).
					de vivienda.					
					Otro.					

Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ).

Instrucciones: A continuación, se presentan preguntas sobre su vida emocional, en particular como maneja (es decir, como regula o administra) sus emociones. Las preguntas presentadas a continuación involucran dos aspectos de la vida emocional, por un lado, la experiencia emocional, o como uno/a se siente por dentro; y por el otro, es la expresión emocional, o como uno/a muestra sus emociones a través de la forma en que habla, sus gestos o comportamientos. Aunque algunas preguntas parezcan similares, se diferencian entre sí en aspectos importantes. Por favor conteste cada ítem usando la siguiente escala:

1. Totalmente en Desacuerdo
2. En Desacuerdo
3. Ligeramente en desacuerdo.

4. Indiferente/Neutral.
5. Ligeramente de acuerdo
6. De acuerdo.
7. Totalmente de acuerdo.

1	Cuando quiero sentir más emociones positivas (como alegría o diversión), cambio lo que estoy pensando.
2	Me guardo mis emociones para mí mismo/a.
3	Cuando quiero sentir menos emociones negativas (como tristeza o enojo), cambio lo que estoy pensando.
4	Cuando me encuentro en una situación estresante, trato de pensar en ella de un modo que me permita estar en calma
5	Controlo mis emociones no expresándose.
6	Cuando quiero sentir una emoción más positiva, cambié la manera en que estoy pensando sobre la situación.
7	Controlo mis emociones cambiando la forma de pensar acerca de la situación en la que estoy.

8	Cuando siento emociones negativas, me cuido de no expresarlas.
9	Cuando quiero sentir una emoción menos negativa, cambié la manera en que estoy pensando sobre la situación.
10	Cuando me enfrento a una situación negativa, pienso sobre ella de una manera que me ayude a mantener la calma

Test de ansiedad precompetitiva CSAI-2R.

Instrucciones: Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones e indique la más apropiada para saber cómo se siente. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

1. Nada
2. Un poco
3. Moderadamente
4. Mucho

1	Mi cuerpo esta tenso
2	Siento tenso el estómago.
3	Mi corazón va muy deprisa.

4	Mi cuerpo esta relajado.
5	Me siento inquieto/a.
6	Mis manos están temblorosas.
7	Me siento nervioso/a.
8	Me preocupa perder.
9	Me preocupa hacerlo mal. (no rendir tan bien como podría)
10	Me preocupa hacerlo mal.
11	Me siento inseguro/a.
12	Me preocupa bloquearme.
13	Tengo confianza en mí mismo.
14	. Me siento seguro/a.
15	. Me siento cómodo/a respecto a competir
16	. Mi mente está relajada

17	Confío en poder afrontar la situación
----	---------------------------------------

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

Instrucciones: A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos en los entrenamientos y/o antes de las competencias. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.

- 1- Casi nunca
- 2- Pocas veces
- 3- A veces sí, a veces no
- 4- Muchas veces
- 5- Casi siempre

1	Me veo más como un perdedor que como un ganador antes de competir
2	Me enoja y me frustro cuando pienso en la competencia que se aproxima
3	Me cuesta mantener la concentración días previos a competir.
4	Antes de las competencias me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente

5	Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia que se aproxima.
6	Puedo mantener emociones positivas mientras me preparo para las competencias.
7	Mantengo pensamientos positivos sobre mi rendimiento antes de la competencia.
8	Creo en mí mismo/a como deportista antes de competir
9	Me pongo demasiado nervioso/a previo a las competencias
10	En los momentos críticos antes de competir me da la impresión de que mi cabeza va demasiado rápido (a mil kilómetros por hora).
11	Práctico mentalmente habilidades físicas
12	Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que me he fijado como deportista.
13	Disfruto el proceso de preparación, aunque me encuentre con dificultades.
14	Antes de competir, tengo pensamientos negativos sobre mi o mi desempeño

15	Pierdo mi confianza fácilmente antes de competir
16	Los errores previos a competir me hacen sentir y pensar negativamente sobre mí mismo
17	Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración antes de competir.
18	Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.
19	No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivador.
20	Cuando las cosas se vuelven contra mí antes de las competencias, tiendo a “bajonarme” emocionalmente.
21	Pongo todo mi esfuerzo antes las competencias pase lo que pase
22	Puedo rendir por encima de mis límites y mis habilidades.
23	Antes de competir siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.
24	Tengo momentos de desconcentración antes de competir.

25	Antes de las competencias me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.
26	Darí­a lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.
27	Entreno con una intensidad alta y positiva.
28	Controlando mi pensamiento puedo transformar estados de ánimo negativos en positivos.
29	Soy un/a deportista fuerte mentalmente.
30	Las situaciones imprevistas o fuera de mi control me alteran y hacen que me derrumbe.
31	Antes de competir pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas
32	Utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.
33	Estoy aburrido/a y quemado/a con respecto a mi deporte.
34	Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran
35	Mi entrenador me dijo que tengo una buena actitud.

36	La imagen que proyectó al exterior es la de ser un/a luchador/a.
37	. Puedo permanecer tranquilo/a durante las competencias a pesar de los nervios.
38	Mi concentración se rompe fácilmente.
39	Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy real.
40	Al despertar por las mañanas me siento entusiasmado/a cuando se acerca una competencia.
41	Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.
42	Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.

Referencias bibliográficas.

- Alves, J. (2020). Emociones y rendimiento en deportes de naturaleza. *Psicología del Deporte y Actividad Física*, 10(1).
- Ansiedad precompetitiva: Estrategias para controlarla. <https://www.topdoctors.es/>
- Arango, C. I. (2006). *El cerebro emocional*. Poiésis, (11).
- Ardura-González, G. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 10(1), e3.
- Arruza Gabilondo, J. A., González Rodríguez, O., Palacios Moreno, M., Arribas Galarraga, S., & Telletxea Artzamendi, S. (2013). Un modelo de medida de la inteligencia emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. *Revista de psicología del deporte*, 22(2). <https://ddd.uab.cat/record/114219>
- Balaguer, I. (1994). *Ansiedad, estrés y deporte: Un enfoque psicosocial*. Promolibro.
- Balaguer, I. (1994). El deporte en la vida del adolescente. En: A. G.O. (Ed.), *Adolescentes*. Barcelona: CEAC.
- Ballesteros, I. (2017). *Quiero aprender cómo funciona mi cerebro emocional*. Desclée de Brouwer.
- Bandura, A. (1999). Auto-eficacia: cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual.
- Barbosa Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25).
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y. y Plumb, I. (2001). Versión revisada de la prueba «Leyendo la mente en los ojos»: Un estudio con adultos normales y adultos con síndrome de Asperger o autismo de alto funcionamiento. *Revista de psicología infantil y psiquiatría*, 42 (2), 241-251.
- Basantes Guañuna, O. P. (2020). Efectos del Trail running en la resistencia aerobia de atletas inexpertos del Club A2 aventura. https://www.lareferencia.info/vufind/Record/EC_54f726d4e44f3340b0d8e42c3ad42f

- Beck, AT (1979). *Terapia cognitiva y trastornos emocionales*. Penguin.
- Beck, AT, Emery, G., & Greenberg, RL (2005). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de brouwer.
- Benchoam, M. (2008). *La ansiedad en el deporte: Evaluación y estrategias de intervención*. Paidotribo.
- Birrer, D. y Morgan, G. (2010). Entrenamiento de habilidades psicológicas como forma de mejorar el rendimiento deportivo en deportes de alta intensidad. *Revista Escandinava de Medicina y Ciencia del Deporte* , 20 , 78-87.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Librería-Editorial Dykinson.
- Barlow, D. (2002). *La ansiedad y sus trastornos: la naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico*. Prensa de Guilford.
- Bueno García, J., Capdevila Ortís, L., & Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11(2), 0209-226. <https://ddd.uab.cat/record/63086>
- Campos Salinas, J. A., Berengüí, R., & Hernández Mendo, A. (2019). Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva para Árbitros (IPEDA): Adaptación y propiedades de medida. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación—e Avaliação Psicológica*, 53.
- Castro, D. R., (2023) Ansiedad precompetitiva en deportistas de resistencias: Un estudio bibliográfico.
- Castro, F., Zurita, F., & Chacón, R. (2018). *Ansiedad precompetitiva y autoconfianza en deportistas adolescentes*. Retos, (33).
- Ceberio, M. R., & Rodriguez, S. T. (2024). El estrés en el corredor de Ultra-Trail: ¿cuándo se convierte en una desventaja? *Diálogos Abiertos*, 3(1).
- Cyrulnik, B. (2013). Los patitos feos: La resiliencia. Una infancia infeliz no determina la vida. DEBOLS! LLO.

- Clark, DA, & Beck, AT (2011). *Terapia cognitiva de los trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Guilford Press.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y aplicaciones*. Médica Panamericana.
- Damasio, A. (2013). *El error de Descartes: La emoción, la razón y el cerebro humano* (Trad. J. Piatigorsky). Alianza Editorial. (Obra original 1994).
- Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Plume.
- Descals Beltrán, K. (2016). *Entrenamiento y planificación para carreras por montaña*.
- de Deportes, C. S. (1977). Consejo Superior de Deportes. línea]. Available: <https://www.csd.gob.es/es/federaciones-yasociaciones/federaciones-deportivas-espanolas/licencias>.
- Dosil, J. (2008). *Psicología del deporte*. Síntesis.
- EMERY, A. T. B. Y. G. *trastornos de ansiedad y fobias*.
- Feldman Barrett, L. (2017). *La vida secreta del cerebro*. Paidós.
- Ferreira, J. P., Rosado, A., & Serpa, S. (2002). *Estrés y ansiedad en el deporte*. INDE.
- Flamini, M., & Hurtado, J. L. (2018). Bienestar subjetivo con la actividad física.
- Ford, JL, Ildefonso, K., Jones, ML y Arvinen-Barrow, M. (2017). Ansiedad relacionada con el deporte: perspectivas actuales. *Revista de acceso abierto de medicina deportiva*, 205-212
- García- Naveira, A., & Locatelli, L (Eds.) (2015). *Avances en la psicología del deportes*. Paidotribos.
- García-Naveira, A., & Ruiz-Barquín, R. (2013). La personalidad del deportista: una revisión teórica desde la perspectiva de rasgos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 13(51), 627-645.
- García Ucha, F. (1996). *El papel de las emociones del deportista*. UBA.
- García Ucha, F., & Roffé, M. (2005). *Alto rendimiento*. Lugar Editorial.

- García, FE, Vergara-Barra, P., Concha-Ponce, P., Andrades, M., Rincón, P. y Valdivia-Devia, M. (2023). El Cuestionario de Regulación Emocional: Propiedades psicométricas y predicción de consecuencias postraumáticas durante la pandemia de COVID-19 en adultos chilenos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 20 (4), 3452.
- Gil, G. J. (2020). *Correr, sufrir, disfrutar. El cuerpo como instrumento de investigación*. Educación Física y Ciencia, 22(3).
- Gil-Monte, P. R. (2019). *Prevención y tratamiento del síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Programa de intervención*. Ediciones Pirámide.
- Goleman, D. (2004). *La inteligencia emocional*. Vergara.
- González Caino, P. C., & Perizok, M. F. (2021). Motivaciones para correr y el compromiso con el running en adultos argentinos de CABA y GBA. *Summa psicol.*
- González-Lázaro, J., Frutos de Miguel, J., Arribas Cubero, H. F., & Rodríguez-Marroyo, J. A. (2021). Análisis de la escala de resiliencia en corredores por montaña. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(84), 699-711.
- González-Lázaro, J., Frutos de Miguel, J., Arribas Cubero, H. F., & Rodríguez-Marroyo, J. A. (2021). Análisis de la escala de resiliencia en corredores por montaña. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(84), 699-711.
- Gómez, J. M. R., & Gallegos, A. G. (2014). Estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 7(14), 13-23.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Diferencias individuales en dos procesos de regulación emocional: implicaciones para el afecto, las relaciones y el bienestar. *Revista de personalidad y Psicología Social*, 85(2), 348.
- Hayes, S. C. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso*. Desclée De Brouwer.
- Mendo, A. H. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.

- Montes, A. (2023) *Influencia de los factores cognitivos en el rendimiento deportivo en corredores de medio fondo*.
- Herrera, R. M., Lara, S. A. D., Guevara, S. S., Castro, J. L., & Martínez, M. J. M. (2021). Análisis multigrupo por sexo y fiabilidad del Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) en jóvenes ecuatorianos. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 20(2), 220-228.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8041266>
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-89612020000200114&script=sci_arttext
- Jaramillo Tapia, A. J. (2018). *Ansiedad Competitiva y Autoeficacia en tenistas de alto rendimiento del Ecuador. Estudio Comparativo antes y durante el curso de competencias deportivas* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Jodra, P. (1999). La ansiedad en el deporte. *Red Disponible en: <http://www.psicodeportes.com>*.
- Katz, E. I. (2017). La relación entre la práctica de running y bienestar psicológico: una revisión. In IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de medicina y ciencias del deporte* (Vol. 44). Editorial Paidotribo.
- Kerman, B. M. (2015) *Nuevas ciencias de la conducta: las herramientas del cambio*, 1º ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Universidad de Flores, 2015.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, valoración y afrontamiento*. Nueva York: Springer.
- LeDoux, J., & Bernal, I. M. (1999). *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel.
- Linares, R. (2001). *Psicología del deporte: Motivación, estrés y rendimiento deportivo*. Paidotribo.

- López, O. P., & Cortés, O. M. M. D. (2021). Efectos y experiencias físico-emocionales de las y los corredores del maratón de la ciudad de Aguascalientes, México. *Edähi Boletín Científico de Ciencias Sociales y Humanidades del ICSHu*, 10(19), 11-20.
- Martínez, M. G. O., & Gurrola, H. B. A. (2021). Nivel de ansiedad pre y pos competencia, enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango. *Revista de Ciencias del Ejercicio FOD*, 16(2), 24-31.
- Molero, D., Belchi-Reyes, M., & Torres-Luque, G. (2012). COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES EN PRACTICANTES DE DEPORTES DE MONTAÑA. *Journal of Sport & Health Research*, 4(2).
- Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia, 3.
- Mora, B. L. S., & Rojas, L. M. J. (2025). Carreras por montaña en Costa Rica: perspectiva del atleta y el organizador. *Pensamiento Actual*, 25(44).
- Mora, F. N. (2013). Solo se puede aprender aquello que se ama. *Madrid: Alianza Editorial*.
- Navarro, J. (2015). *Running: Historia, evolución y ciencia del corredor*. Paidotribo.
- Neuro-Class. (2019). Ansiedad precompetitiva: Cómo afecta el rendimiento. <https://neuro-class.com/>
Top Doctors. (s. f.).
- Orosco-Remache, V. S., & Aldas-Arcos, H.A. (2023) Ansiedad precompetitiva y factores psicológicos en atletas de alto rendimiento. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 42 (2).
- Ostrosky, F., & Vélez, A. (2013). Neurobiología de las emociones. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 13(1), 1-13.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). El control cognitivo de la emoción. *Tendencias en ciencias cognitivas*, 9(5), 242-249.
- Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P., & Ucha, F. G. (2023). *Salud mental y psicología del deporte: Fundamentos prácticos*. Imaginante editorial.

- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.
- Rial, R. A. L. (2024). *Relación entre los motivos de práctica del running y sus efectos en el bienestar en corredores habituales en la Comarca Viedma/Patagones* (Doctoral dissertation).
- Riera, C. P. G. Programa de entrenamiento específico para las unidades de montaña. SciELO Chile. (s.f.). <https://www.scielo.cl>
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.
- Ries, F., González, J., Caballero, J., & Rubio, I. (2012). Ansiedad competitiva, estabilidad del rasgo y variación del estado en el periodo precompetitivo.
- Rodríguez, C. G., Correa, M. S., García, A. Z., & Bozal, R. G. (2018). Regulación emocional en jóvenes deportistas ante situaciones adversas en competición.
- Rodríguez, S. T. (2019). *La psicología del deporte y la gestión de pensamientos en los atletas*. In VII Congreso Internacional de Investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de La Plata (Ensenada, 4, 5 y 6 de diciembre de 2019).
- Ruiz-Juan, F., & Zarauz, A. (2012). Ansiedad y autoconfianza en corredores de maratón. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(1), 41–52.
- Sanz, D. Sanz, D.; Fuentes, JP; Moreno, MP; Iglesias, D. & Del Villar, F. Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Extremadura.
- Seco Terrón, B., & de la Villa Moral, M. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas. *Ansiedad y Estrés*, 29(2), 88–93.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés. *Mal-estar e Subjetividade*, 3(1), 10–59.

- Spielberger, C. (1972). La ansiedad como estado emocional. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*; Spielberger, CD, Ed, 23-49.
- Spielberger, CD (Ed.). (2013). *Ansiedad: Tendencias actuales en teoría e investigación*. Elsevier
- Uthurralt, R. (2022). Evaluación de la influencia de variables socioeconómicas en la práctica del running en Argentina. In *XI Jornadas de Sociología de la UNLP 5-7 de diciembre de 2022 Ensenada, Argentina. Sociologías de las emergencias en un mundo incierto*. Departamento de Sociología. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de La Plata.
- Uthurralt, R., & López Fianza, J. M. (2020). Esos locos que corren: Perfil de los corredores de fondo aficionados en Argentina y sus motivaciones para el ejercicio sostenido de la actividad.
- Valenzuela Contreras, L. (2016). La salud, desde una perspectiva integral. *Revista universitaria de la educación física y el deporte*, 9(9).
- Vicente Rodríguez, G., Lozano Berges, G., & Gómez Bruton, A. (2022). *III Congreso Internacional en Ciencias de la Salud y del Deporte Actividad física segura y saludable en la montaña Trabajo multidisciplinar en salud, 28-29 de octubre de 2022, Huesca: libro de resúmenes* (No. BOOK-2023-029). Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza.