



Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Ansiedad deportiva y autoeficacia: un análisis en nadadores de alto rendimiento

Estudiante: Álvarez García, Lucía Belén

Legajo: 30033

Director/es: Mortara, Gabriel Nicolás

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada 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

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires – 01 de Febrero del 2025

Firma y aclaración del autor:



Lucía Belén Álvarez García

1. Resumen	4
2. Introducción	5
2.1 Delimitación del Objeto de Estudio	6
2.2 Planteo del problema	6
2.3 Objetivos	8
2.3.1 Objetivo General	8
2.3.2 Objetivos Específicos	8
2.4 Hipótesis	8
2.5 Fundamentación	8
3. Estado del Arte	9
4. Marco Teórico	17
4.1 Ansiedad: definición, síntomas y características.....	17
4.2 Trastornos de la ansiedad	19
4.3 Respuestas ante la ansiedad	21
4.4 Ansiedad y miedo	23
4.5 Ansiedad en deportistas	25
4.6 Ansiedad en nadadores	26
4.7 Autoeficacia: definición.....	27
4.8 Teoría social cognitiva.....	28
4.9 Fuentes de autoeficacia	30
4.10 Autoeficacia en relación a la autoestima y la autoimagen.....	32
4.11 Autoeficacia en el deporte.....	33
4.12 Deporte.....	35
4.13 Natación	37
4.14 Alto rendimiento.....	38
5. Método	39
5.1 Diseño	39
5.2 Participantes	40
5.3 Técnicas de recolección de datos	41
5.4 Procedimiento	42
6. Resultados.....	43
7. Discusión.....	51
8. Conclusiones	53
9. Aportes y contribuciones de la Investigación	54
10. Limitaciones de la Investigación	55
11. Futuras líneas de Investigación.....	56
12. Propuestas de intervención	57
13. Referencias	59
14. Anexos.....	65

Ansiedad deportiva y autoeficacia: Un análisis en nadadores de alto rendimiento

1. Resumen

La ansiedad deportiva, una emoción que aparece en atletas de alto rendimiento, se caracteriza por sus dimensiones cognitiva y somática, las cuales pueden influir de manera significativa en el rendimiento competitivo. Por otro lado, la autoeficacia, entendida como la creencia en las propias capacidades para alcanzar objetivos, se identifica como un factor para contrarrestar los efectos negativos de la ansiedad y optimizar el desempeño deportivo. Esta investigación tiene como objetivo analizar la relación entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento, explorando las diferencias en estas variables en función del género y la edad de los participantes.

Se utilizó un diseño cuantitativo, correlacional y transversal, con una muestra de 62 nadadores de alto rendimiento de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), cuyo rango etario está comprendido entre los 22 y 67 años. Dichos atletas completaron los instrumentos validados para medir la ansiedad deportiva (CSAI-2R) y la autoeficacia (Escala de Autoeficacia General). Los resultados muestran una correlación negativa significativa entre la ansiedad somática y la autoeficacia, y una correlación positiva entre la autoconfianza y la autoeficacia. Además, se identificaron diferencias en los niveles de ansiedad deportiva entre hombres y mujeres.

Estos hallazgos resaltan la importancia de diseñar intervenciones psicológicas dirigidas a fortalecer la autoeficacia y manejar la ansiedad deportiva en nadadores de alto rendimiento, contribuyendo al desarrollo de estrategias personalizadas que promuevan el bienestar y el éxito competitivo de los deportistas.

Palabras claves: Ansiedad. Rendimiento. Autoeficacia. Deporte. Atletas.
Competencia. Natación.

2. Introducción

La práctica deportiva de alto rendimiento implica enfrentarse a desafíos físicos y mentales que ponen a prueba las capacidades de los atletas. En este contexto, la ansiedad deportiva surge como un factor que puede afectar tanto el rendimiento como el bienestar emocional de los deportistas. De hecho, la ansiedad, en sus dimensiones cognitiva y somática, puede disminuir la concentración, generar pensamientos negativos y alterar el desempeño físico (Martens et al., 1990). Por otro lado, la autoeficacia, definida como la creencia en las propias capacidades para alcanzar metas específicas, se relaciona de manera positiva con el manejo del estrés y la mejora en el rendimiento deportivo (Bandura, 1997).

En el caso de la natación, un deporte caracterizado por su naturaleza individual y la alta exigencia técnica y física, los niveles de ansiedad suelen ser elevados, especialmente en contextos competitivos. Estudios previos evidencian que la percepción de autoeficacia puede actuar como un amortiguador frente a los efectos negativos de la ansiedad, favoreciendo un mejor control emocional y una mayor autoconfianza (Woodman y Hardy, 2003). Sin embargo, la relación específica entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento fue escasamente explorada, lo que limita la comprensión de cómo estas variables interactúan entre sí y afectan el desempeño en este deporte.

En tal sentido, la presente investigación tiene como objetivo principal analizar la mencionada relación entre los factores de la ansiedad deportiva (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento. Este estudio busca aportar evidencia empírica que permita comprender mejor los mecanismos

psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo, contribuyendo al diseño de intervenciones futuras específicas para mejorar el bienestar y la efectividad de los atletas en situaciones de competencia.

2.1 Delimitación del Objeto de Estudio

La muestra de esta investigación está compuesta por atletas que entrenan en un club deportivo de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) y que se preparan para futuras competencias. Los mencionados participantes, de entre 22 y 67 años, incluyen hombres y mujeres, lo que permite explorar las diferencias en las variables psicológicas en función del género y la edad.

El estudio excluye a deportistas con diagnósticos clínicos de trastornos de ansiedad o lesiones recientes, asegurando que los resultados reflejen de manera precisa la relación entre las variables estudiadas en condiciones habituales de entrenamiento y competición. Este enfoque permite delimitar un contexto específico y obtener datos que contribuyan al conocimiento sobre la psicología del deporte en el ámbito de la natación de alto rendimiento.

2.2 Planteo del problema

Se busca explorar la relación entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento. Este análisis resulta fundamental en el campo de la psicología del deporte, ya que ambas variables se relacionan con el rendimiento de los atletas en las competencias.

La ansiedad deportiva afecta de manera negativa la capacidad de concentración y el desempeño físico del atleta, lo cual se documenta ampliamente en estudios como los de

Martens et al. (1990), quienes desarrollaron el Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) para evaluar la ansiedad en el contexto competitivo. A su vez, Cox et al. (2003), dieron lugar a la versión revisada de dicho instrumento (CSAI-2R).

Al respecto, estadísticas indican que más del 30% de los deportistas reportan niveles significativos de ansiedad antes de competir, lo cual influye negativamente en su rendimiento (Molina et al., 2014). Además, Reigal et al. (2020) encontraron que la ansiedad deportiva en actividades como el beach handball afecta el estado de ánimo y la autoeficacia, confirmando su impacto transversal en diversas disciplinas deportivas.

Sin embargo, las investigaciones se enfocan mayormente en otros deportes y muestran resultados inconsistentes en cuanto a la relación entre la ansiedad y la autoeficacia. Por ejemplo, mientras algunos estudios sugieren que una mayor autoeficacia reduce la ansiedad y mejora el rendimiento (Feltz, 1988), otros no encuentran esta correlación de manera significativa (Riquelme et al., 2020). Esta inconsistencia, sumada a la falta de estudios específicos en el contexto de la natación, justifica la necesidad de profundizar en la relación entre la ansiedad y la autoeficacia en esta población.

En cuanto a la viabilidad, este estudio cuenta con los recursos humanos y materiales necesarios, y con el acceso a una muestra de nadadores de alto rendimiento. Además, se garantiza la utilización de instrumentos validados en Argentina, como el CSAI-2R (Cox et al., 2003) y la Escala de Autoeficacia General (Schwarzer y Jerusalem, 1995), que permiten medir de manera confiable los niveles de ansiedad y autoeficacia en los participantes.

2.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Analizar la relación entre los factores de la ansiedad deportiva (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento.

2.3.2 Objetivos Específicos

Identificar los niveles de ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza en nadadores de alto rendimiento.

Evaluar el nivel de autoeficacia de los nadadores.

Determinar las diferencias en los niveles de autoeficacia y factores de ansiedad deportiva según el género de los atletas.

Explorar la correlación entre la edad de los nadadores y los factores de ansiedad deportiva y autoeficacia.

2.4 Hipótesis

Existe una relación negativa entre la ansiedad somática y cognitiva con la autoeficacia, y una relación positiva entre la autoconfianza y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento.

El nivel de ansiedad somática y cognitiva es mayor, y el nivel de autoconfianza y de autoeficacia es menor en mujeres, en comparación con los hombres.

El nivel de ansiedad deportiva y el nivel de autoeficacia no se ven afectados por la edad de los atletas.

2.5 Fundamentación

La ansiedad deportiva y la autoeficacia son variables psicológicas importantes dentro del ámbito del deporte de alto rendimiento, ya que influyen directamente en el bienestar y el rendimiento de los atletas. Diversos estudios destacan que los niveles elevados de ansiedad, particularmente en sus dimensiones cognitiva y somática, pueden afectar de forma negativa la concentración, la toma de decisiones y la ejecución técnica durante las competencias (Martens et al., 1990; Woodman y Hardy, 2003). Por el contrario, la autoeficacia es

identificada como un factor protector, capaz de reducir el impacto de la ansiedad y potenciar el desempeño deportivo (Bandura, 1997).

En el caso de la natación, un deporte individual que requiere altos niveles de disciplina y concentración, la ansiedad competitiva puede ser muy desafiante. Los nadadores enfrentan altas exigencias, como el cumplimiento de marcas específicas y la superación de adversarios en un entorno competitivo. Sin embargo, la percepción de autoeficacia puede ayudar a los atletas a manejar estas presiones, promoviendo una mayor autoconfianza y mejorando así su rendimiento en las futuras competencias (Feltz, 1988).

A pesar de la evidencia existente, son limitados los estudios que exploran la interacción entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia en el contexto específico de la natación de alto rendimiento. Esta investigación busca llenar este vacío teórico y empírico, proporcionando datos únicos que podrán ser utilizados para diseñar intervenciones psicológicas adaptadas a las necesidades de los nadadores de alto rendimiento. Asimismo, los hallazgos contribuirán a enriquecer el campo de la psicología del deporte, destacando la importancia de abordar las variables psicológicas como parte integral de la preparación de los atletas.

3. Estado del Arte

El estudio realizado por Walter et al. (2019) tiene como propósito principal investigar los efectos del entrenamiento del autodiálogo (self-talk, ST) en la ansiedad competitiva, la autoeficacia, las habilidades volitivas y el rendimiento de atletas sub-élite juveniles. Además, el estudio compara la efectividad de una intervención de corto plazo (una semana) con otra de largo plazo (ocho semanas). La investigación se centra en una problemática específica: aunque el autodiálogo demostró tener efectos beneficiosos en el ámbito deportivo, existe una

falta de estudios que examinen su impacto en atletas competitivos, especialmente en el grupo sub-élite juvenil. Este trabajo aborda dicha carencia explorando la forma en la que el autodiálogo influye en las variables psicológicas y en el rendimiento deportivo. Para llevar a cabo este estudio, se asignó aleatoriamente a 117 atletas a uno de los tres grupos: dos grupos experimentales que recibieron entrenamiento de ST durante una semana u ocho semanas, y un grupo de control que no recibió ningún tipo de entrenamiento de ST. Las variables de interés, como la ansiedad competitiva, las habilidades volitivas, la autoeficacia y el rendimiento, fueron medidas antes y después de la intervención en tres momentos distintos. Los resultados indican que el entrenamiento de ST es efectivo para reducir la ansiedad somática y aumentar la autoconfianza, la autoeficacia y el rendimiento de los atletas. Además, se observó que la intervención a largo plazo tuvo un mayor impacto positivo en comparación con la intervención a corto plazo. Estos hallazgos sugieren que las intervenciones dirigidas del autodiálogo pueden ser una herramienta eficaz para mejorar los estados psicológicos y el rendimiento en jóvenes atletas sub-élite.

En su investigación, Reigal et al. (2020) hicieron énfasis en las relaciones entre el perfil psicológico deportivo, la ansiedad competitiva, el estado de ánimo y la autoeficacia en jugadores de beach handball. Además, buscaron determinar la capacidad predictiva de dicho perfil sobre estas variables, empleando un análisis de regresión lineal. La investigación aborda la necesidad de comprender la manera en la que el perfil psicológico de los deportistas influye en aspectos críticos como la ansiedad competitiva, el estado de ánimo y la autoeficacia, lo cual es fundamental para optimizar el rendimiento y el bienestar de los atletas. Para llevar a cabo este estudio, se adoptó un diseño comparativo y predictivo de tipo transversal. La muestra incluyó a 181 jugadores de beach handball (52% hombres y 48% mujeres) que participaron en la Copa de España de 2016. Se utilizaron instrumentos como el

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (SPPI), el Inventario de Ansiedad Competitiva Estado 2 (CSAI-2), el Cuestionario de Perfil de Estados de Ánimo (POMS) y la Escala General de Autoeficacia (GSES), para recolectar los datos. Los resultados mostraron asociaciones significativas entre las variables estudiadas, tanto en la muestra total como al analizar por género. Específicamente, el control de afrontamiento negativo presentó una relación relevante con la ansiedad competitiva, el estado de ánimo y la autoeficacia. La confianza en sí mismo emergió como una variable central en la predicción del perfil psicológico deportivo, principalmente a través del control de afrontamiento positivo, el control atencional y el control actitudinal. Los modelos predictivos desarrollados lograron explicar entre el 17% y el 44% de la varianza en las variables analizadas, con diferencias según el género de los participantes.

Riquelme et al. (2020) llevaron a cabo una investigación para determinar la relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en 67 atletas adolescentes que participaron en los Juegos Binacionales de la Araucanía. Utilizaron el Inventario de Ansiedad Competitiva Revisado-2, la Escala de Ansiedad Deportiva-2 y una anamnesis para la recolección de datos. Los resultados mostraron una correlación negativa leve entre la autoconfianza y la ansiedad deportiva ($r_p = -0.325$, $p < 0.01$), y una fuerte correlación entre la ansiedad cognitiva y la preocupación ($r_p = 0.813$, $p < 0.01$). Los atletas de pruebas de campo presentaron menores niveles de ansiedad somática que los de pruebas de pista. Además, los atletas argentinos mostraron niveles más altos de ansiedad cognitiva ($p < 0.01$) y preocupación ($p < 0.05$) en comparación con los chilenos. El estudio concluyó que la ansiedad precompetitiva tiene un efecto leve en el desempeño deportivo, y que la ansiedad cognitiva y la preocupación podrían afectar indirectamente el rendimiento deportivo debido a su influencia en la percepción del atleta.

Posteriormente, Granados et al. (2022) exploraron la manera en que la percepción del nivel de dificultad competitiva (fácil, moderada y difícil) influye en la Ansiedad-Estado y la forma en la que los factores como la Ansiedad-Rasgo, el sexo y la edad afectan este estado en nadadores juveniles. Para abordar esta cuestión, los investigadores emplearon un diseño no experimental y longitudinal, con una muestra de 79 nadadores juveniles, de los cuales el 73.4% eran hombres y el 26.6% mujeres, con una edad media de 13.3 años. Los participantes procedían de tres ciudades colombianas. Se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) para medir los niveles de ansiedad, y los datos se analizaron mediante técnicas estadísticas como ANOVA, MANOVA y pruebas de esfericidad de Mauchly. Los resultados revelaron que la percepción del nivel de dificultad competitiva tiene un fuerte impacto en la Ansiedad-Estado de los nadadores. Específicamente, se encontró que la Ansiedad-Rasgo influye de manera considerable en la Ansiedad-Estado cuando se perciben niveles de dificultad fácil y difícil en la competencia. No obstante, la interacción entre sexo, edad y Ansiedad-Rasgo no mostró un efecto significativo sobre la Ansiedad-Estado. Estos hallazgos destacan la relevancia de la Ansiedad-Rasgo en la generación de ansiedad, y en su posible impacto en el rendimiento deportivo y la propensión a sufrir lesiones.

A su vez, Mediavilla Cahuasqui (2022) realizó un estudio para determinar la correlación entre la ansiedad precompetitiva y los aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento deportivo en 22 futbolistas profesionales de Quito, participantes en el Campeonato Nacional de la Superliga femenina, con edades entre 15 y 29 años. Utilizando el Cuestionario CSAI 2 de Martens para medir la ansiedad precompetitiva y el Cuestionario CPRD de Gimeno para evaluar los aspectos psicológicos, el análisis de correlación de Pearson mostró una correlación significativa entre el Factor FIE2 (Influencia Evaluación) y el

Factor FCE1 (Control de Estrés) con un valor de $r = 0.673$. Estos hallazgos indican que la ansiedad precompetitiva influye significativamente en el rendimiento deportivo, proporcionando una base teórica y metodológica importante y estrategias prácticas para su manejo en el contexto del fútbol femenino profesional.

De la misma forma, el estudio realizado por García González et al. (2022) tuvo como objetivo principal analizar la manera en que la competición afecta la ansiedad y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) en jóvenes jugadores de tenis, diferenciando entre géneros. El problema central que se abordó en la investigación fue la hipótesis de que la competición incrementa la ansiedad en los deportistas, lo cual podría impactar tanto en su rendimiento como en su VFC. Sin embargo, se identificó una brecha en la comprensión de cómo estos factores interactúan, particularmente en jóvenes tenistas, y si existen diferencias significativas en cuanto al género.

La metodología del estudio involucró a 30 adolescentes tenistas (15 varones y 15 mujeres) con más de tres años de experiencia en el deporte. Se realizaron mediciones de la ansiedad competitiva utilizando el Inventario de Ansiedad Competitiva 2 (CSAI-2) y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI). La VFC fue evaluada mediante un monitor Polar H7. Las mediciones se llevaron a cabo en dos momentos distintos: antes de un entrenamiento y antes de una competición, manteniendo condiciones controladas y diferenciando los datos por género. Para la comprensión de los resultados, se utilizó un análisis de varianza de dos factores (ANOVA) para comparar los efectos de la competición y el género en los niveles de ansiedad y la VFC. Los resultados del estudio indicaron que la ansiedad somática y la ansiedad estado eran significativamente más elevadas antes de la competición en comparación con el momento previo al entrenamiento, especialmente en las mujeres. No se encontró una correlación significativa entre la ansiedad y la VFC. Además, se

observó que las mujeres experimentan mayores niveles de ansiedad estado y frecuencia cardíaca que los hombres. Las conclusiones del trabajo señalan que la competición aumenta los niveles de ansiedad somática y estado, particularmente en las jóvenes tenistas, lo que sugiere que las intervenciones diseñadas para mejorar el rendimiento y el bienestar de los atletas deberían tener en cuenta estas diferencias de género.

Por otra parte, Mercader Rubio et al. (2023) analizaron la relación entre la ansiedad (somática y cognitiva) y la autoeficacia con las necesidades psicológicas básicas de los deportistas, en términos de competencia, autonomía y relaciones interpersonales. La investigación se centró en la forma en que estos factores influyen en la identificación temprana de debilidades en el entrenamiento deportivo y en la ansiedad precompetitiva. El problema planteado en el estudio sugiere que la autoeficacia, junto con la ansiedad cognitiva y somática, son determinantes relevantes para mejorar el rendimiento de los atletas. Se examina la manera en que estas variables afectan las necesidades psicológicas básicas y en cómo la percepción de la autoeficacia puede modificar la ansiedad que los deportistas experimentan antes de una competencia. Dicho estudio se desarrolló utilizando un enfoque empírico con una metodología cuantitativa, descriptiva y transversal. La muestra estuvo compuesta por 165 estudiantes universitarios de ciencias de la actividad física y el deporte, con una edad promedio de 20 años. Se empleó un muestreo aleatorio simple y cuestionarios validados para medir los niveles de ansiedad y las necesidades psicológicas básicas, a través del CSAI-2 y la Escala de las Necesidades Psicológicas Básicas en el Ejercicio (BPNES). Los datos fueron analizados mediante correlaciones bivariadas y modelos de ecuaciones estructurales.

Los resultados más importantes revelaron una relación continua y efectiva entre la autoeficacia y las necesidades psicológicas básicas. No se encontró una relación directa entre

la ansiedad cognitiva y somática con la autonomía, pero sí se observó una conexión positiva con la competencia y las relaciones interpersonales. Además, se concluyó que la motivación autónoma está vinculada a una percepción más favorable de la autoeficacia, lo que mejora el rendimiento deportivo. Por último, la percepción de autoeficacia mostró tener un efecto indirecto negativo sobre la ansiedad somática precompetitiva, mediado por la orientación hacia la tarea y la ausencia de desmotivación, aunque este efecto no se replicó en la ansiedad cognitiva.

Respecto a la investigación de Orozco y Aldas (2023), se analizaron la ansiedad precompetitiva y su impacto en el rendimiento deportivo de 25 futbolistas del equipo de segunda categoría Loja Federal, con edades entre 16 y 25 años. Utilizando el Test de Ansiedad de Martens (CSAI-2), se midieron los niveles de ansiedad precompetitiva. Los resultados mostraron que la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza tienen una relación inversa: cuando una aumenta, la otra disminuye. Además, se propusieron técnicas para reducir la ansiedad, como la respiración profunda, la relajación muscular, la visualización del éxito y el mindfulness. Estos hallazgos sugieren que un manejo adecuado de la ansiedad puede mejorar el rendimiento deportivo y proporcionan estrategias prácticas para su aplicación en contextos similares.

Asimismo, se menciona a Montes (2023), quien investigó la relación entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en 26 jugadoras de un equipo profesional de fútbol femenino de Quito. Utilizando el Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 (CSAI-2) y el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas al Rendimiento Deportivo (CPRD), se midieron la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática, la autoconfianza, el control de estrés, la influencia de la evaluación del

rendimiento, la motivación, la habilidad mental y la cohesión de equipo. Los resultados mostraron que la ansiedad cognitiva afectó ligeramente (33%), la ansiedad somática no tuvo una afectación significativa (10%) y la autoconfianza tuvo una implicación positiva moderada (66%). El control de estrés y la influencia de la evaluación del rendimiento tuvieron un nivel medio (50%), mientras que la motivación (98%) y la habilidad mental (90%) mostraron una alta implicación positiva. La cohesión del equipo tuvo una implicación moderada (70%). Se encontró una correlación significativa entre la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas, con niveles de significancia de 0.05 y 0.01. Montes (2023) concluye que la ansiedad precompetitiva y las características psicológicas influyen significativamente en el rendimiento deportivo. Recomienda la implementación de estrategias de afrontamiento y un Plan de Entrenamiento Psicológico Deportivo para mejorar el desempeño y el bienestar de las jugadoras.

Para finalizar con los antecedentes, Pranoto et al. (2024) realizaron un estudio observacional y transversal con un enfoque cuantitativo para analizar las diferencias en los niveles de ansiedad precompetitiva según el género y el tipo de deporte (individual versus de equipo). La muestra incluyó a 80 atletas de Indonesia, distribuidos equitativamente entre hombres y mujeres, y divididos en deportes individuales (como la natación) y deportes de equipo (como el voleibol). Se empleó un modelo de ecuaciones estructurales para comparar las medias latentes y garantizar la validez de las inferencias. Los principales hallazgos revelaron que las mujeres y los atletas de deportes individuales experimentan niveles más altos de ansiedad deportiva en comparación con los hombres y los atletas de deportes de equipo. Estos resultados muestran la necesidad de diseñar intervenciones específicas según el género y el tipo de deporte, proporcionando un marco metodológico sólido para futuros estudios que busquen mitigar el impacto de la ansiedad en el rendimiento deportivo.

4. Marco Teórico

4.1 Ansiedad: definición, síntomas y características.

La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente inquieta o preocupada, acompañada de sensaciones físicas de tensión y en las que el individuo anticipa que algo negativo o peligroso puede ocurrir pronto (American Psychological Association, 2020). A modo de respuesta, el cuerpo se activa para enfrentar la amenaza percibida, lo que provoca que los músculos se tensen, la respiración se acelere y el corazón comience a latir más rápido.

En concordancia a lo anterior, Barlow (2002) afirma que la persona, al sentirse insegura y dudar de su aptitud para manejar la situación de manera adecuada, afecta su capacidad para planificar, organizar y dirigir sus acciones de manera efectiva.

Al respecto, según la teoría cognitiva de la ansiedad, esta se produce cuando alguien asume de forma errónea que una situación es peligrosa, aunque no haya evidencia directa que lo confirme (Greenberg y Beck et al., 1985). Las creencias erróneas o disfuncionales sobre el riesgo, junto con errores en la forma en que se procesa la información, activan una respuesta de miedo exagerada, que no está alineada con la realidad objetiva de lo que está sucediendo.

Asimismo, ocurre un deterioro en el funcionamiento, en donde la ansiedad clínica afecta negativamente la capacidad de una persona para enfrentar de manera eficaz y adaptativa las amenazas percibidas. Esta interferencia impacta la respuesta ante situaciones amenazantes, en la vida cotidiana y el desempeño en el ámbito social, deportivo y laboral. En algunos casos, la intensa activación del miedo puede provocar una sensación de

inmovilización, en la que la persona se siente paralizada frente al peligro (Greenberg y Beck et al., 1985).

De hecho, la ansiedad persiste mucho tiempo después de lo que podría esperarse en condiciones normales, ya que la persona piensa constantemente en el futuro y se anticipa ante situaciones que considera peligrosas o amenazantes (Barlow, 2002). Como resultado, las personas que padecen ansiedad clínica suelen experimentar un aumento significativo en su sensación de inquietud al contemplar la posibilidad de una amenaza, sin que ésta necesariamente llegue a ocurrir. Esto explica el motivo por el cual quienes son susceptibles a la ansiedad a menudo la sufren de manera recurrente, diariamente y durante largos periodos de tiempo.

Tal como afirma Barlow (2002), en los trastornos de ansiedad, es común la aparición de lo que se conoce como "falsas alarmas", es decir, episodios de miedo o pánico que surgen sin que haya un estímulo amenazante, y que se pueden observar a simple vista. Esto puede detectarse, por ejemplo, ante la aparición repentina de una crisis de angustia, sin que exista algo puntual que la haya desencadenado. Cuando una persona experimenta crisis intensas de angustia sin ninguna señal de peligro real o motivo aparente, esto indica la posible presencia de un trastorno clínico de ansiedad.

Otro aspecto a tener en cuenta es la hipersensibilidad a los estímulos, la cual se refiere a una reacción exagerada de miedo ante señales que se perciben como potencialmente amenazantes, ya sean externas o internas. En condiciones normales, el miedo surge como una respuesta a un estímulo específico que se percibe como peligroso. Sin embargo, en los trastornos clínicos de ansiedad, el miedo puede desencadenarse por una variedad de estímulos o situaciones que, aunque presentan una amenaza leve, serían consideradas inofensivas por quienes no padecen ansiedad (Greenberg y Beck, 1985). Las personas con trastorno de

ansiedad tienden a interpretar una gama mucho más amplia de situaciones como amenazantes en comparación con quienes no tienen dicho trastorno.

4.2 Trastornos de la ansiedad

La ansiedad puede transformarse en un trastorno cuando se presenta repetidamente como una reacción anticipatoria, involuntaria y desproporcionada ante situaciones percibidas como amenazantes, ya sean reales o imaginadas. Al respecto, Carballo (2019) afirma que en los casos de trastornos de ansiedad (TA), estas respuestas se mantienen de manera persistente y escapan del control del individuo, interfiriendo significativamente en su bienestar general y rendimiento. Por ende, la ansiedad patológica es considerada un desorden clínico, cuyo diagnóstico requiere una evaluación detallada, tomando en cuenta la forma en que el deportista maneja los estímulos que generan estrés, tanto internos como externos.

De manera que, los trastornos de ansiedad constituyen un grupo de afecciones psicológicas caracterizadas por un miedo excesivo y una anticipación constante de peligro o de situaciones futuras que se perciben como amenazantes, expresándose a través de una respuesta fisiológica y cognitiva desproporcionada que interfiere significativamente en la vida cotidiana de las personas afectadas (Morrison, 2015). Esta categoría diagnóstica abarca una variedad de manifestaciones clínicas que comparten como factor común la presencia de ansiedad, aunque cada trastorno se diferencia en términos de desencadenantes, presentación y consecuencias.

Según Morrison (2015), los trastornos de ansiedad primarios incluyen el trastorno de pánico, que se caracteriza por episodios recurrentes de miedo intenso o incomodidad acompañados de síntomas físicos como palpitaciones y sensación de falta de aire, y la agorafobia, en la que se desarrolla un miedo hacia situaciones en las que la persona percibe dificultad para escapar o recibir ayuda en caso de experimentar una crisis. También este autor

asegura que la fobia específica y el trastorno de ansiedad social se destacan en esta clasificación: la primera implica un miedo intenso hacia objetos o situaciones específicas, mientras que el segundo se presenta como una angustia abrumadora ante situaciones sociales que podrían implicar una evaluación negativa por parte de los demás. El mutismo selectivo, una afección que se encuentra mayormente en niños, se caracteriza por la incapacidad de hablar en ciertos contextos sociales a pesar de poder hacerlo en otras situaciones.

Por otro lado, Morrison (2015) establece que el trastorno de ansiedad generalizada implica una preocupación excesiva y constante por diversos aspectos de la vida diaria del sujeto, con síntomas asociados como la tensión muscular, la fatiga y la inquietud. La ansiedad por separación es un trastorno común en la infancia, pero también puede presentarse en adultos, generando angustia desproporcionada al separarse de aquellas personas con las que se mantiene un vínculo afectivo muy fuerte.

Además, dicho autor, señala la relevancia de reconocer trastornos como la ansiedad inducida por sustancias o medicamentos, así como la ansiedad derivada de condiciones médicas subyacentes, que se manifiestan cuando una enfermedad o el uso de ciertas sustancias precipitan síntomas ansiosos. Otros diagnósticos en esta categoría incluyen los trastornos de ansiedad especificados y no especificados, que permiten a los profesionales de la salud mental identificar síntomas significativos que no cumplen con todos los criterios de un trastorno específico.

Aparte de los trastornos de ansiedad primarios, existen otras afecciones que, si bien no se clasifican directamente como trastornos de ansiedad, incluyen síntomas ansiosos significativos. Tal es el caso del trastorno obsesivo compulsivo, que se caracteriza por pensamientos intrusivos y comportamientos repetitivos destinados a reducir la ansiedad, y los trastornos relacionados con el trauma y el estrés, como el trastorno de estrés postraumático y

el trastorno de estrés agudo que se asocian con la exposición a eventos traumáticos al desencadenar síntomas como recuerdos intrusivos, evitación e hipervigilancia (Morrison, 2015). También dentro de estas afecciones se incluye el trastorno de la personalidad por evitación, que se manifiesta mediante una inhibición social extrema, mientras que el especificador “con tensión ansiosa” se agrega al diagnóstico de trastorno depresivo mayor para describir casos con niveles elevados de ansiedad.

Asimismo, Morrison (2015) plantea afecciones como el trastorno de síntomas somáticos, en el cual la preocupación excesiva por los síntomas físicos resulta en angustia significativa y disfunción, y el trastorno de ansiedad por enfermedad, caracterizado por la preocupación persistente por tener o desarrollar una enfermedad médica grave.

4.3 Respuestas ante la ansiedad

Cuando un organismo percibe una amenaza, se activan una serie de respuestas automáticas destinadas a su supervivencia y, dependiendo de la naturaleza del peligro y el contexto en el que se presenta, estas respuestas varían, pero suelen seguir patrones relativamente predecibles (Beck et al., 2014). Debido a su carácter automático e innato, se pueden considerar como respuestas "primarias", en contraste con aquellas que requieren aprendizaje o habilidades adquiridas, las cuales están bajo mayor control consciente.

De acuerdo con Beck et al. (2014), entre las respuestas más comunes se encuentran la lucha, que se manifiesta cuando el individuo no puede escapar y opta por confrontar el peligro, protegiéndose mediante la defensa física o gestos intimidantes para disuadir al agresor. La huida es la opción preferente ante un peligro inminente, basada en el temor y la ansiedad que desencadena el instinto de supervivencia.

Siguiendo con las respuestas propuestas por el mencionado autor, en algunos casos, el organismo puede bloquearse, quedándose inmóvil antes de que ocurra un ataque real, lo que le permite ganar tiempo para evaluar la amenaza y decidir cómo proceder. Esta respuesta puede manifestarse en el ser humano como una inhibición temporal de movimientos, habla o incluso pensamiento, actuando como preparación para absorber el impacto o evitar acciones peligrosas.

En situaciones de extrema indefensión o ante una amenaza abrumadora, Beck et al. (2014) afirma que puede producirse un mareo, lo cual implica una pérdida de tono muscular y a veces se acompaña de vértigo, ocurriendo típicamente ante el riesgo de daño severo o pérdida de sangre. A su vez, la retracción o retirada es un mecanismo que implica alejarse de la fuente del peligro, ya sea por una amenaza física o una situación de riesgo.

Otra de las respuestas posibles indicadas por Beck et al. (2014) son aquellas vinculadas a la evasión o esquivas, que se producen cuando un objeto o peligro se aproxima rápidamente, provocando movimientos para evitar el impacto, como esquivar o saltar. En situaciones de riesgo de caída, ahogo o pérdida de equilibrio, el organismo puede intentar agarrarse a algo para estabilizarse.

Además, dicho autor revela la existencia de reflejos automáticos, como el parpadeo, los tos o las arcadas, que surgen ante estímulos amenazantes de carácter físico o fisiológico. De hecho, en momentos de peligro, el organismo puede emitir señales o gritos solicitando ayuda, lo que constituye una respuesta instintiva ante una situación de vulnerabilidad (Beck et al., 2014).

4.4 Ansiedad y miedo

Aunque a menudo se confunden o se solapan, estas emociones tienen funciones y mecanismos distintos. El miedo, como emoción primaria, surge ante una amenaza inmediata y real, activando respuestas automáticas de lucha o huida. En cambio, la ansiedad es una respuesta anticipatoria y muchas veces desproporcionada, dirigida hacia peligros que aún no ocurrieron y que, en ocasiones, podrían no llegar a suceder.

En relación a lo anterior, López Rosetti (2018) realiza una distinción, indicando que la ansiedad es una enfermedad, el miedo es solo una emoción y que, a su vez, ambos se activan a través de los mismos circuitos y estructuras cerebrales.

Esta diferencia resalta que el miedo fue importante para la supervivencia motivando a nuestros ancestros a reaccionar ante depredadores o desastres naturales y luego, con la evolución y la complejidad de la sociedad, fue desplazado por preocupaciones abstractas e irracionales propias de la ansiedad moderna, ya que el ser humano es considerado el único animal que se estresa y siente ansiedad por algo que todavía no ocurrió (López Rosetti, 2018). De manera tal que nuestras capacidades cognitivas avanzadas nos permiten experimentar sufrimiento por situaciones hipotéticas.

Por su parte, Bachrach (2015) ofrece una visión complementaria al abordar los efectos del estrés y la ansiedad sobre el rendimiento, asegurando que bajo condiciones de alta presión, nuestra mente tiende a fallar en lo que se conoce como la “teoría del proceso irónico”. Esto significa que, cuando intentamos evitar ciertos pensamientos o comportamientos, la misma presión de evitarlos hace que se vuelvan más presentes. Dicho autor, ilustra esta idea afirmando que si en vez de centrarnos en una tarea novedosa que requiere energía, desviamos la atención hacia el estrés, se produce una tendencia a recordar todo aquello que no queremos recordar. En un contexto deportivo, este fenómeno puede ser

decisivo: un nadador que, antes de una competencia, intenta no pensar en un error previo podría terminar reviviendo ese mismo error en su ejecución.

Por lo tanto, mientras que un nivel adecuado de miedo puede afinar los sentidos y mejorar el rendimiento físico, una ansiedad excesiva puede bloquear las habilidades adquiridas con tanto esfuerzo. En este aspecto, López Rosetti (2018) manifiesta que, aunque el miedo puede ser constructivo al promover aprendizajes y nuevas respuestas, si ante lo ocurrido en el día a día continuamos expresando miedo de la misma manera en que lo hacían nuestros ancestros, ya no sería considerado como algo propio de una reacción adaptativa frente a lo que ocurre en el ambiente, sino que se convierte en un aspecto perjudicial para el sujeto.

A medida que el cerebro fue evolucionando, también se intensificó nuestra capacidad de sufrir, debido a que como resultado del estrés y la ansiedad, el ser humano puede tener las arterias coronarias tapadas, padecer aterosclerosis y experimentar infartos (López Rosetti, 2018). Así es como las emociones negativas pueden afectar físicamente a las personas, evidenciando que la mente y el cuerpo están intrínsecamente conectados.

En este sentido, el desafío para los deportistas de alto rendimiento es aprender a manejar estas emociones para optimizar su desempeño. Como señala Bachrach (2015), la ansiedad en exceso puede dificultar la retención de información nueva necesaria para modificar el propio comportamiento. Por lo que, es necesario desarrollar habilidades psicológicas que permitan mantener la calma, controlar el miedo y evitar que la ansiedad domine la mente de la persona.

Tal como garantiza Bachrach (2015), un atleta profesional entiende que salir a competir con inseguridades, pensamientos autocríticos o un exceso de miedo o ansiedad puede costarle todo. Esto hace referencia a la “diferencia mental” que separa a los deportistas

de élite del resto de las personas. El mencionado autor explica este concepto a través del ejemplo de tenistas como Rafael Nadal y Novak Djokovic que se enfrentan en la cancha, pero quien logre jugar con menos distracciones mentales tiene más probabilidades de ganar, ya que sus capacidades físicas son bastante parecidas.

4.5 Ansiedad en deportistas

La ansiedad en el deporte surge cuando el deportista percibe que sus habilidades no se equiparan a las de su oponente, lo que desencadena una serie de respuestas tanto físicas como emocionales. En este sentido, Arjona (2006) menciona que, en el contexto de la ansiedad deportiva, se identifican cinco factores relevantes: los síntomas físicos (como temblores o problemas digestivos, que reflejan la tensión acumulada), la sensación de incapacidad (en la cual el deportista siente que no está preparado o que algo no va a salir bien), el temor al fracaso (caracterizado por el miedo a perder, no cumplir con las expectativas o quedar atrás en una competencia), la falta de control (definida por la percepción de que la suerte no está a su favor, lo cual incrementa la incertidumbre) y la culpa (relacionada con las preocupaciones por el posible daño al rival o por el uso de tácticas cuestionables).

Adicionalmente, dicho autor sostiene que ciertos factores personales y situacionales pueden convertir un simple estímulo en una fuente de ansiedad. Estos incluyen la alteración de rutinas, recibir información insuficiente o errónea, la sobrecarga cognitiva, la importancia del evento, la proximidad del mismo y la falta de control sobre la situación. Todo esto, sumado a una autoestima disminuida, puede elevar los niveles de ansiedad.

La percepción del oponente también juega un papel fundamental, ya que cuando un deportista identifica que su rival es superior, la preocupación se instala desde antes del inicio de la competición, lo que impacta negativamente en su rendimiento (Arjona, 2006).

En cuanto al público, la presencia de otras personas ejerce una influencia en el desempeño del atleta, debido a que factores como la presencia de espectadores, la sensación de estar siendo grabado y la evaluación directa del rendimiento tienden a aumentar el estrés y la ansiedad deportiva (Molina et al., 2014).

Para disminuir estos efectos, Arjona (2006) asegura que se desarrolló una técnica de modelado en la que los entrenamientos recrean las condiciones del partido real, permitiendo que los deportistas se familiaricen con situaciones estresantes, con el objetivo de reducir la ansiedad y mejorar su respuesta ante la presión del entorno.

4.6 Ansiedad en nadadores

La ansiedad es un fenómeno común y determinante en el rendimiento de los nadadores de alto nivel, siendo un componente central de la experiencia previa a las competiciones. Cada deportista enfrenta estos momentos de preparación de manera diferente, algunos concentrándose intensamente bajo sus toallas, otros más relajados, e incluso hay quienes, como relata Meolans (2016), prefieren escuchar música para controlar su estado de ansiedad y no perder energía vital en la espera. Dicho autor resalta que la experiencia adquirida a lo largo de los años, proporciona al nadador la serenidad precisa para manejar esos instantes de tensión y, sin embargo, hasta el atleta con mayor experiencia siente nervios en tales situaciones.

Desde una perspectiva más teórica, la ansiedad se define como un estado emocional con respuestas que abarcan las áreas cognitiva, fisiológica y motora, cuyas respuestas pueden surgir por estímulos tanto internos, como pensamientos y emociones propias del individuo, como externos, relacionados con las exigencias del ambiente competitivo (Tobal, 1990). La ansiedad cognitiva, por ejemplo, se manifiesta en la preocupación excesiva y pensamientos

negativos acerca del rendimiento, mientras que la respuesta fisiológica se evidencia en síntomas como palpitaciones aceleradas o tensión muscular.

En competiciones relevantes, es habitual que los nadadores experimenten altos niveles de ansiedad, lo cual puede afectar su rendimiento de manera negativa o positiva. Según Woodman y Hardy (2003), la ansiedad deportiva se identificó como un predictor importante del rendimiento del atleta. Cuando no se gestiona adecuadamente, puede disminuir el foco de atención y la autoconfianza, factores que influyen en la ejecución óptima de las habilidades. La línea entre una ansiedad debilitante y una que potencie el rendimiento depende, en gran parte, del manejo emocional y la experiencia del nadador.

Por esta razón, es necesario comprender las manifestaciones de la ansiedad y desarrollar estrategias efectivas para su control en nadadores de alto rendimiento, dado que, tal como señala Meolans (2016), el desafío no es eliminar la ansiedad, sino aprender a coexistir con ella y aprovecharla en beneficio del desempeño deportivo, transformando ese estado de nerviosismo en una fuente de energía y motivación.

4.7 Autoeficacia: definición.

Por su parte, la autoeficacia es la creencia de un sujeto respecto a la capacidad que posee para manifestar conductas que promuevan logros en cuanto al desempeño en alguna actividad o situación en particular (Bandura, 1977). Es decir, se refiere a la convicción que una persona tiene en su capacidad para manejar su propia motivación, acciones y el entorno social que la rodea.

De acuerdo con Carey y Forsyth (2009), estas valoraciones cognitivas se tornan relevantes en diversas áreas de la vida, influyendo en las metas que las personas se proponen,

el esfuerzo que dedican a lograrlas y la probabilidad de alcanzar un rendimiento específico. A diferencia de otras teorías psicológicas clásicas, las creencias sobre la autoeficacia pueden cambiar según el contexto y el área de desempeño en la que se encuentra la persona.

A su vez, Eccles y Wigfield (2002), aseguran que en el momento en el que una persona se percibe a sí misma como alguien muy capaz para llevar a cabo una tarea específica, demuestra un elevado interés y compromiso, brinda más tiempo y dedicación, se anticipa a los posibles resultados y establece metas, lo que le concede el estímulo necesario para incrementar el esfuerzo que lo lleva a cumplir con la tarea propuesta.

Además, Rojas (2007) destaca que el concepto de autoeficacia hace referencia a la percepción que el individuo posee en cuanto a sus propios recursos y sobre aquello que puede lograr utilizándolos. La mencionada autora agrega que la percepción que tiene el sujeto de su eficacia se define como la confianza en las habilidades que tiene en el momento presente para llevar a cabo una actividad de manera exitosa, sin hacer referencia a las capacidades que podrían desarrollarse en el futuro.

4.8 Teoría social cognitiva

El concepto de autoeficacia fue desarrollado por Bandura en 1977 y constituye un elemento central dentro de la teoría social cognitiva (Olivari Medina y Urra Medina, 2007). Desde esta teoría, la motivación y el comportamiento humano se ven influenciados por el pensamiento, en el cual intervienen tres tipos de expectativas. Primero, están las expectativas situacionales, que se basan en la creencia de que las consecuencias dependen de factores externos y no de las acciones individuales. Segundo, se encuentran las expectativas de resultado, que hacen referencia a la convicción de que una determinada conducta generará ciertos efectos. Por último, las expectativas de autoeficacia, también conocidas como

autoeficacia percibida, se refieren a la confianza que una persona tiene en su capacidad para ejecutar las acciones necesarias con el fin de alcanzar los resultados deseados (Bandura, 1995).

Al respecto, Carey y Forsyth (2009) afirman que la teoría de la autoeficacia tuvo un gran impacto en diversas áreas de la psicología, influyendo notablemente en la investigación, la educación y la práctica clínica. En particular, en el ámbito de la psicología de la salud, el concepto de autoeficacia fue útil para abordar una amplia variedad de conductas. Entre ellas, se incluyen el propio control de enfermedades crónicas, el abandono del hábito de fumar, el consumo moderado o controlado de alcohol, la regulación alimentaria, el control del dolor y la adopción de rutinas de ejercicio físico.

En relación a lo anterior, Bandura (2001) sostiene que la autoeficacia influye directamente sobre la manera en que las personas experimentan emociones, piensan y actúan. En cuanto a las emociones, dicho autor, revela que una percepción reducida de autoeficacia suele estar vinculada con estados como el desamparo, la depresión y la ansiedad. Las creencias sobre la propia capacidad para manejar situaciones influyen en los pensamientos de los individuos, ya sea estimulándolos o desvalorizándolos. Estas creencias determinan su nivel de optimismo o pesimismo, además de influir en las decisiones y acciones que toman para alcanzar sus objetivos y en el nivel de compromiso que asumen con ellos (Bandura, 2001).

4.9 Fuentes de autoeficacia

La valoración que los individuos forman sobre sus capacidades propias comienza a desarrollarse a partir de las primeras etapas de la vida. Esto hace referencia a que la autoeficacia tiene su origen en la infancia, cuando los niños se enfrentan a diversos desafíos y

tareas (Bandura, 1997). Dicho proceso continúa a lo largo de la vida, fortaleciéndose y evolucionando a través de las experiencias vividas, la adquisición de habilidades y conocimientos, entre otros factores.

Bandura (1977) plantea que la autoeficacia que desarrolla una persona tiene su origen, principalmente, a partir de la interacción con cuatro fuentes de información que son evaluadas y consideradas por el individuo.

En primer lugar, se encuentra la experiencia personal, que implica la información derivada de las acciones previas del sujeto y las circunstancias en las que estas se llevaron a cabo resultando ser significativas, ya que se fundamentan en experiencias reales de dominio. Según Bandura (1977), el éxito refuerza las percepciones positivas de eficacia, mientras que los fracasos repetidos tienden a debilitarlas.

En segundo lugar, el autor menciona a la persuasión social, que se basa en la influencia de los demás. Es decir, el individuo desarrolla su sentido de autoeficacia a partir de lo que le comunican figuras significativas, tales como los maestros, los padres o los compañeros, quienes pueden ser determinantes en la motivación y el compromiso. De tal manera, los padres, profesores o entrenadores actúan como catalizadores de un ambiente que puede promover o disminuir la adherencia a actividades como la práctica deportiva (Gutiérrez y García, 2001). Asimismo, la familia es considerada como el principal agente socializador, debido a que brinda un entorno en el que las creencias y las percepciones transmitidas al deportista ayudan al desarrollo de su identidad, autoestima y motivación (Vallerand, 1997).

En tercer lugar, aparece el concepto de experiencia vicaria, que consiste en observar a otras personas. Este término se ve reflejado en aquellos momentos en los que una persona ve o imagina a otras similares a sí misma logrando el éxito, por lo que es más probable que perciba un aumento en su propia autoeficacia, creyendo que también posee las habilidades

necesarias para dominar esas actividades. Tal como afirma Bandura (1982), al observar el comportamiento de los demás, el sujeto analiza lo que logran, evalúa las consecuencias de sus acciones y utiliza esta información para formar expectativas sobre su propio desempeño y sus posibles resultados. La efectividad de las experiencias vicarias depende de factores como la similitud entre el observador y el modelo, el número y la diversidad de modelos disponibles, la percepción de autoridad o competencia del modelo, y la correspondencia entre los desafíos enfrentados por ambos.

Por último, como fuente relevante de información sobre la autoeficacia figura el estado fisiológico y afectivo del sujeto. En este aspecto, Rojas (2007) señala que, al enfrentarse a ciertas tareas, las personas perciben señales, tales como el aumento del ritmo cardíaco, la sudoración o la sensación de ahogo, las cuales suelen estar conectadas con un desempeño deficiente o con una percepción de incapacidad y posible fracaso. Dentro de los estados fisiológicos se encuentran el estrés, la ansiedad o la fatiga, que pueden influir directamente en las cogniciones, afectando la percepción de competencia personal. Por lo que, las señales internas sirven como indicadores que pueden fortalecer o debilitar la confianza del individuo en la capacidad de cumplir con la tarea (Rojas, 2007).

4.10 Autoeficacia en relación a la autoestima y la autoimagen

La autoeficacia, como creencia en la propia capacidad para organizar y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar un objetivo determinado, se vincula estrechamente con conceptos como la autoestima y la autoimagen.

La autoestima se entiende como la valoración subjetiva que una persona hace de sí misma, siendo una vertiente evaluativa del autoconcepto conformado por dimensiones

cognitivas, conductuales, afectivas y físicas (Schneider et al., 2008). En este sentido, la autoestima refleja una percepción global de uno mismo, al mismo tiempo que se nutre de experiencias concretas que pueden influir en el bienestar y en el rendimiento deportivo.

Por un lado, Mruk (2006) postula que el componente cognitivo de la autoestima se refiere a las creencias y percepciones sobre las propias capacidades y atributos, formando un esquema global del yo. A la vez, este autor asegura que el componente afectivo se relaciona con la manera en que los atletas experimentan emocionalmente su valía personal, lo que influye en su motivación y persistencia.

De modo similar, Maurus (1993) define a la autoimagen como la percepción que una persona tiene de sí misma y de lo que cree ser y agrega que tener una autoimagen positiva colabora notablemente al desarrollo y la madurez del individuo, actuando sobre sus interacciones con los demás y su integración en la sociedad (Maurus, 1993).

En el contexto del deporte, Peris-Delcampo et al. (2023) plantean que la autoimagen puede verse afectada por las expectativas físicas y estéticas asociadas con la práctica deportiva, como en el caso de disciplinas que imponen ciertos estándares de peso y apariencia, logrando que tal exigencia se convierta en una obsesión malsana y afecte la salud física y mental de los deportistas. De hecho, estos autores enfatizan que en el caso de la natación sincronizada, suelen existir exigencias en cuanto a conseguir y mantener una figura estilizada, lo que lleva a reducir la ingesta de comida por parte de los atletas para lograr cumplir con los estándares de peso solicitados.

En otras palabras, el mantenimiento de una figura estilizada y el control del peso son preocupaciones comunes en algunos deportes, pero el desafío se encuentra en evitar que estas prácticas se conviertan en una carga psicológica. Para tal fin, es necesario desarrollar métodos que promuevan una autoimagen positiva y una autoestima sólida, sin arriesgar la

salud mental por estándares físicos estrictos (Peris-Delcampo et al., 2023). En este aspecto es donde la autoeficacia interpreta un rol mediador, ya que la percepción de la competencia puede amortiguar los efectos negativos de las presiones estéticas, ayudando a los atletas a equilibrar su bienestar psicológico con las demandas físicas del deporte.

4.11 Autoeficacia en el deporte

En el ámbito deportivo, incluso los atletas más experimentados no siempre logran ejecutar de manera óptima las acciones que saben que deben realizar, a pesar de tener un conocimiento claro de las conductas más adecuadas en cada situación (Ortega Toro, 2005). Aunque entienden qué respuesta es necesaria para alcanzar un resultado óptimo, a menudo no consiguen aplicarla y cometen errores.

Una posible explicación a este fenómeno es la que ofrece Bandura (1986), quien destaca que el "pensamiento autorreferente" media entre lo que el deportista sabe y lo que realmente hace. Su teoría social cognitiva destaca que el comportamiento, los factores psicológicos, los procesos cognitivos y las influencias del entorno funcionan de manera integrada, interactuando constantemente entre sí. En este marco, la autoeficacia personal influye en la capacidad del individuo para controlar y gestionar los eventos que enfrenta en su vida diaria, incluyendo su desempeño deportivo (Bandura, 1986).

Según Bandura (1997), es más fácil perseverar en las metas cuando los logros parecen alcanzables con un esfuerzo moderado. Sin embargo, en los momentos de dificultades, fracasos y aparentes retrocesos, las creencias de autoeficacia cooperan en el mantenimiento de la motivación y el compromiso a pesar de los contratiempos.

Desde una perspectiva relacionada con la ansiedad, diversas investigaciones sugieren que, además de la autoeficacia, el nivel de ansiedad es un factor predictivo en el rendimiento deportivo, mostrando una relación inversamente proporcional con la autoeficacia (Feltz, 1988). Esto significa que, a medida que aumenta la autoeficacia de un deportista, su nivel de ansiedad tiende a disminuir, lo que facilita una mejor ejecución de los movimientos deportivos.

Dicha perspectiva se alinea con el estudio de Yerkes y Dodson (1908), quienes afirman que los deportistas con alta autoestima y un sólido sentido de eficacia perciben su activación emocional previa a la competencia como un estímulo positivo que mejora su rendimiento. En contraste, los atletas con baja autoeficacia interpretan este estado de activación como algo negativo y agotador, lo que disminuye su energía y capacidad de ejecución.

Por otro lado, McAuley (1992), describe un vínculo circular entre la autoeficacia y la actividad física, ya que aquellos que se sienten más eficaces son más propensos a participar en actividades físicas, y quienes participan regularmente en estas actividades suelen desarrollar una mayor autoeficacia. Esto significa que existe un ciclo de retroalimentación positiva, donde la percepción de esfuerzo disminuye y las respuestas afectivas mejoran, aumentando la probabilidad de continuar el ejercicio. McAuley (1992) también afirma que las emociones positivas experimentadas durante la actividad física predicen la autoeficacia posterior, lo que resalta la importancia de considerar la interacción entre el afecto y la percepción de competencia.

En un contexto de rendimiento deportivo, Mahoney y Kazdin (1979) aluden que las diferencias en la sensación de eficacia son el factor psicológico más significativo para distinguir entre deportistas exitosos y aquellos que no logran destacarse. Este sentimiento de

eficacia afecta la ejecución técnica y la manera en que los atletas enfrentan la adversidad y manejan la presión de la competencia. Por lo tanto, es importante trabajar en el fortalecimiento de la autoeficacia para el desarrollo de una mentalidad resiliente, que permita a los deportistas mantener la motivación y superar los desafíos inherentes al deporte de alto rendimiento.

4.12 Deporte

El deporte fue y continúa siendo objeto de estudio en diversas disciplinas por su capacidad para entrelazar aspectos físicos, sociales y psicológicos propios de la conducta humana. Según López (2001), el deporte se define como una actividad física que puede realizarse de manera individual o colectiva, y que siempre cuenta con un objetivo competitivo. Esta competencia no se limita únicamente a los eventos formales, sino que a su vez se expresa en los entrenamientos, donde el cronómetro, la distancia y el esfuerzo, estimulan la superación constante. El mencionado autor aclara que la búsqueda de la mejora personal se convierte en un desafío con metas claras, incluso cuando se realiza en aparente soledad, como en el caso de un nadador que se esfuerza por reducir su tiempo en completar un recorrido específico.

Desde una perspectiva social, Cagigal (1975) argumenta que el deporte más allá de ser considerado una actividad física, es un fenómeno profundamente arraigado en la estructura cultural y social. Es decir, el deporte se transformó en un espejo de la sociedad, siendo un campo de observación privilegiado para comprender la naturaleza humana y las dinámicas colectivas. Además de la atribución de un rol de entretenimiento, este autor añade que la sociedad le otorga al deporte un lugar de prestigio, rivalidades populares y grandes espectáculos, marcados por la presencia de campeones y poderosas entidades deportivas.

Estas complejidades reflejan la forma en la que el deporte es mucho más que juego o un ejercicio, debido a que es visto como un fenómeno que simboliza valores como el respeto y la excelencia evocando, de esta manera, una imagen que trasciende la actividad física para convertirse en un estilo de vida asociado al concepto de "fair play" y el comportamiento ético (Cagigal, 1975).

Adicionalmente de sus dimensiones sociales y culturales, Toner (2017) explica que el deporte también se estructura en cuatro componentes que repercuten en el rendimiento de los atletas: físico, técnico, táctico y psicológico. El aspecto físico se refiere a la capacidad, fortaleza y resistencia del atleta, medibles de manera objetiva. El componente técnico abarca la habilidad con la que un deportista realiza las destrezas específicas de su disciplina, siendo la perfección en la ejecución un factor determinante en la competencia. Por ejemplo, la técnica puede observarse en el caso de un nadador que debe contar con la capacidad para ejecutar una vuelta correctamente, durante las competencias de estilo libre. El tercer componente, según Toner (2017) hace referencia al ámbito táctico o estratégico, en el cual se encuadran algunas habilidades como la planificación y la toma de decisiones. Finalmente, el componente psicológico es uno de los más complejos y menos comprendidos, ya que abarca fenómenos como la ansiedad y la capacidad de mantener la concentración bajo presión. En este aspecto, los errores inesperados suelen explicarse por la influencia de factores mentales (Toner, 2017).

4.13 Natación

La natación es una de las disciplinas deportivas más antiguas, estrechamente vinculada con la evolución de la capacidad humana para adaptarse a ambientes distintos al terrestre. Al respecto, López (2001) menciona que el ser humano, que inicialmente desarrolló

sus habilidades motoras para desplazarse en la tierra, se encontró en la situación de enfrentarse a un medio totalmente diferente: el agua. Este entorno, caracterizado por sus propiedades físicas particulares, requería que las personas desarrollaran habilidades completamente nuevas. Es decir, el hombre tuvo que desarrollar su capacidad para adaptarse al agua, y de esta manera, conocer sus propias limitaciones y potencialidades (López, 2001). Este proceso de adaptación transformó a la natación en una actividad que ofrece innumerables beneficios físicos y cognitivos.

El aprendizaje de esta disciplina deportiva sigue una secuencia lógica en la que es necesario perder el miedo al agua y adquirir confianza progresivamente. Por tal motivo, Cuadrado Montañez (2013) sostiene que la familiarización con el medio acuático debe comenzar de forma gradual, introduciendo técnicas como flotaciones y zambullidas sencillas, ya que conforme se gana confianza, se alcanza un mayor control en el agua a través de prácticas como giros y ejercicios de apnea, los cuales son fundamentales para una adaptación total al medio acuático.. La importancia de sumergir la cabeza y abrir los ojos bajo el agua radica en que este hábito promueve un aprendizaje más rápido y efectivo, reduce la ansiedad y previene futuras aprensiones frente a la profundidad del mar (Cuadrado Montañez, 2013).

Por otra parte, la natación es un deporte que exige disciplina y constancia, especialmente porque la práctica suele ser individual. En efecto, Crespo García (2021) revela que la naturaleza repetitiva de este deporte puede representar una dificultad, debido a que es habitual que muchas personas dejen de practicarlo por la ausencia de conexión social con los demás. Sin embargo, esta misma naturaleza solitaria también ofrece oportunidades para desarrollar la autoeficacia, ya que el nadador se enfrenta constantemente a la superación de sus propias marcas y límites. En este contexto, dicho autor enfatiza que la percepción de la autoeficacia puede contribuir al mantenimiento de la motivación y mejorar el rendimiento.

Además, se mencionan las características físicas que hacen que nadar sea un ejercicio único. A saber, Meolans (2016) describe que nadar implica moverse a través del agua, ya sea de manera estática en una pileta o dinámica en ríos y mares. El mencionado autor asegura que el agua, siendo un fluido más denso que el aire, ofrece resistencia y flotabilidad, factores que transforman la forma en que el cuerpo se mueve. Mientras que en la tierra la gravedad repercute en cada movimiento, en el agua, la flotabilidad se vuelve más significativa, reduciendo el peso aparente del cuerpo y precisando de técnicas específicas para avanzar (Meolans, 2016). Este cambio en las leyes físicas que rigen el movimiento humano obliga al nadador a desarrollar habilidades complejas que combinan la fuerza, la coordinación y la resistencia. Como concluye Meolans (2016), nadar constituye una cuestión de habilidad física y, a su vez, demanda actitud, madurez y paciencia, virtudes importantes para sobresalir en esta disciplina.

4.14 Alto rendimiento

Tal como indica la Resolución 155/2022 (Secretaría de Deportes, 2022), se considera deportista de alto rendimiento a todo individuo que practica un deporte y enfrenta un alto nivel de disciplina y exigencias físicas y psicológicas, las cuales influyen de manera significativa en su vida cotidiana. Este tipo de deportista debe responder a estrictos requerimientos técnicos, científicos y mentales como parte de su preparación, con el objetivo de alcanzar los máximos logros en el ámbito deportivo. Para ello, la mencionada Resolución determina que el atleta de alto rendimiento es aquel que dedica tiempo y esfuerzo a entrenamientos específicos en áreas como la técnica deportiva, la musculación, la fisioterapia, la educación nutricional y la psicología aplicada al deporte de alto rendimiento.

Asimismo, Gómez-López et al. (2013) agregan que el objetivo principal del deporte de alto rendimiento es que los atletas alcancen su máximo potencial, teniendo presente en todo momento los límites establecidos por las normas de la disciplina que practican, con el propósito de obtener el mayor nivel de éxito posible.

5. Método

5.1 Diseño

El principal objetivo del Trabajo Final Integrador es analizar la relación entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento. Para esto se utilizará un diseño de investigación de tipo cuantitativo, de naturaleza transversal y correlacional. Según Hernández Sampieri et al. (2014), un diseño transversal se caracteriza por la recolección de datos en un único momento del tiempo, lo cual permite observar y analizar la relación entre las variables en un punto específico. Este diseño es el adecuado para medir los niveles de ansiedad deportiva y de autoeficacia en nadadores de alto rendimiento, con el fin de determinar la correlación entre ambas variables.

Además, la investigación es correlacional, ya que se enfoca en identificar la relación entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia, tal como se establece en los objetivos. Este enfoque no busca establecer relaciones causales, sino que pretende examinar la fuerza y la dirección del vínculo entre las variables estudiadas (Hernández Sampieri et al., 2014).

El uso de este tipo de diseño es común en investigaciones psicológicas que buscan comprender los patrones de comportamiento y el estado emocional de las personas en contextos específicos, como el deportivo. Por lo tanto, el diseño correlacional permitirá observar la forma en que la percepción de autoeficacia influye en los niveles de ansiedad deportiva en nadadores de alto rendimiento.

5.2 Participantes

El estudio contará con la participación de 62 nadadores de alto rendimiento, pertenecientes a diversas categorías en competencias nacionales, siendo residentes de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), y cuyos entrenamientos se llevan a cabo en un mismo club deportivo ubicado en el barrio de Villa Devoto.

En cuanto a la edad, el rango etario de los participantes oscila entre los 22 y 67 años, con una media de 41,47 años. Este grupo etario fue seleccionado debido a la madurez física y psicológica alcanzada en la etapa adulta y joven, lo que permite analizar y comparar los niveles de ansiedad deportiva y autoeficacia en ambos casos.

Respecto al género, la muestra está compuesta por 38 mujeres y 24 hombres, lo que permite realizar comparaciones entre sí, un aspecto relevante para el análisis de las diferencias en ansiedad y autoeficacia en el deporte.

Se excluyeron del estudio a los participantes que presentaban diagnósticos de trastornos de ansiedad clínicos o lesiones físicas recientes, ya que estas condiciones podrían interferir en la interpretación de los resultados.

5.3 Técnicas de recolección de datos

Para la recolección de datos en esta investigación, se utilizaron un cuestionario sociodemográfico y dos instrumentos psicométricos validados en Argentina: el Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva 2 (CSAI-2R) y la Escala de Autoeficacia General (EAG).

Hernández Sampieri et al. (2014) aseguran que el cuestionario fue diseñado para obtener información de los participantes, a través de diversas preguntas que permitan la

estandarización de la recolección de datos. En el cuestionario se incluyen preguntas en cuanto a la edad, el género, el lugar de residencia, la experiencia en competencias, la frecuencia de entrenamiento semanal y la duración promedio de cada sesión de entrenamiento considerando, de esta manera, variables personales que podrían influir en las respuestas.

Para evaluar los niveles de ansiedad deportiva se empleará el CSAI-2R, desarrollado originalmente por Martens et al. (1990), validado en Argentina por Caicedo Cavagnis et al. (2017) quienes adaptaron el instrumento para una población deportiva local, evidenciando su fiabilidad y validez en este contexto, y revisado por Cox et al. (2003). Esta herramienta de 17 ítems, a través de un formato de respuesta Likert de cuatro puntos (nada, un poco, moderadamente y mucho), mide tres componentes de la ansiedad deportiva: la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza, permitiendo una evaluación detallada de las respuestas emocionales de los deportistas (Martens et al., 1990).

A su vez, para medir la percepción de autoeficacia de los participantes, se utilizará la Escala de Autoeficacia General de Schwarzer y Jerusalem (1995), conformada por 10 ítems en formato Likert de cuatro puntos (nunca, pocas veces, a veces y siempre), que exploran la percepción del individuo respecto a su capacidad para superar obstáculos y alcanzar sus objetivos. En el contexto argentino, dicha escala fue adaptada y validada por Brenlla et al. (2010), quienes desarrollaron una versión para Buenos Aires que demostró buena consistencia interna y es ampliamente utilizada en investigaciones sobre rendimiento deportivo y bienestar psicológico.

5.4 Procedimiento

En primera instancia, los atletas firmaron un consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y el uso ético de los datos, de acuerdo con los lineamientos del Código de Ética de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020).

Para la administración del CSAI-2R y la EAG, se envió el formulario de ambos, junto al cuestionario sociodemográfico, en el formato de Google Forms a través de Whatsapp destacando, a su vez, la responsabilidad por mantener la confidencialidad en cuanto a los datos brindados por los participantes y facilitando la información necesaria de contacto de quien está llevando a cabo la presente investigación (Losada, 2014). Además, se explicaron los objetivos del estudio, la metodología, y los beneficios asociados al mismo.

Ambas evaluaciones en conjunto tomaron aproximadamente entre 15 y 25 minutos por participante, dependiendo del ritmo de respuesta y la comprensión de los ítems de los cuestionarios.

Los datos recolectados fueron codificados y analizados mediante un software estadístico, el SPSS, siguiendo un enfoque correlacional para evaluar la relación entre las variables de la ansiedad deportiva y la autoeficacia.

6. Resultados

En primer lugar se realizó un análisis de las variables sociodemográficas de la muestra estudiada, que incluyó un total de 62 participantes. En cuanto a la edad, se observó un rango comprendido entre los 22 y 67 años, con una media de 41,47 años y un desvío estándar de 11,99.

Respecto a la distribución de la muestra por género, 38 participantes (61,3%) se identificaron con el género femenino, mientras que 24 (38,7%) se identificaron con el género masculino (Figura 1).

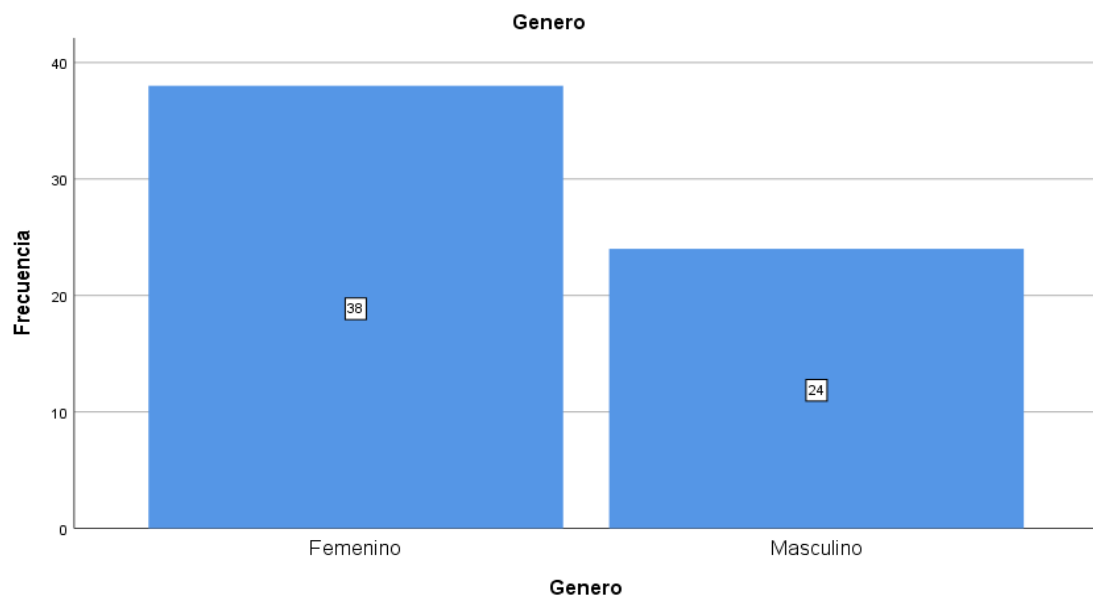


Figura 1

En relación al lugar de residencia, la mayoría de los participantes (43, equivalente al 69,4%) reportaron vivir en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA), mientras que 19 participantes (30,6%) indicaron que residen en la Provincia de Buenos Aires (Figura 2).

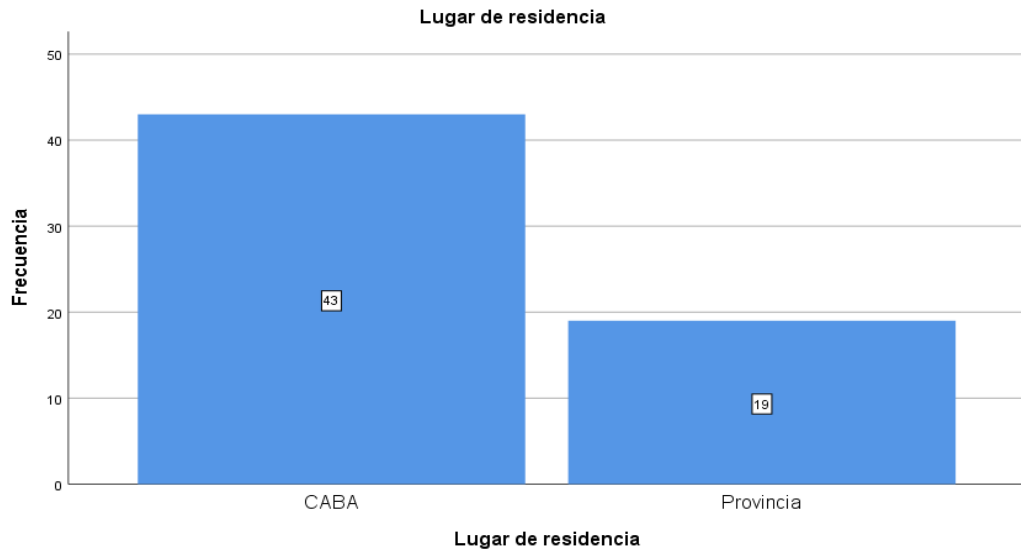


Figura 2

Se indagó sobre la experiencia competitiva a nivel nacional o internacional, encontrándose que 47 participantes (75,8%) habían participado en al menos una competencia, mientras que 15 (24,2%) no lo habían hecho aún (Figura 3).

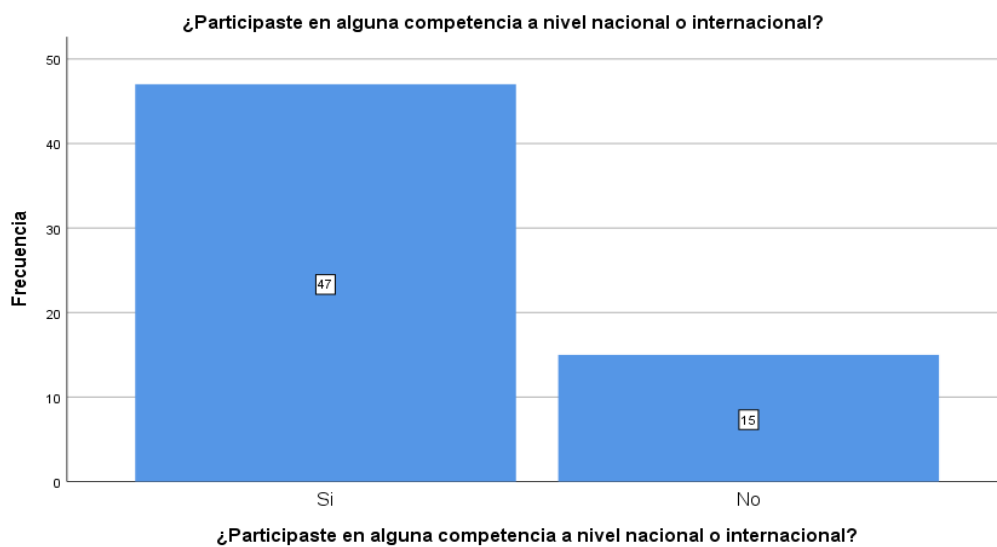


Figura 3

En relación a los años de práctica competitiva en natación, se obtuvo que 5 participantes (8,1%) habían practicado menos de un año, 15 (24,2%) entre 1 y 3 años, 13 (21%) entre 4 y 6 años, y 29 (46,8%) más de 6 años (Figura 4).

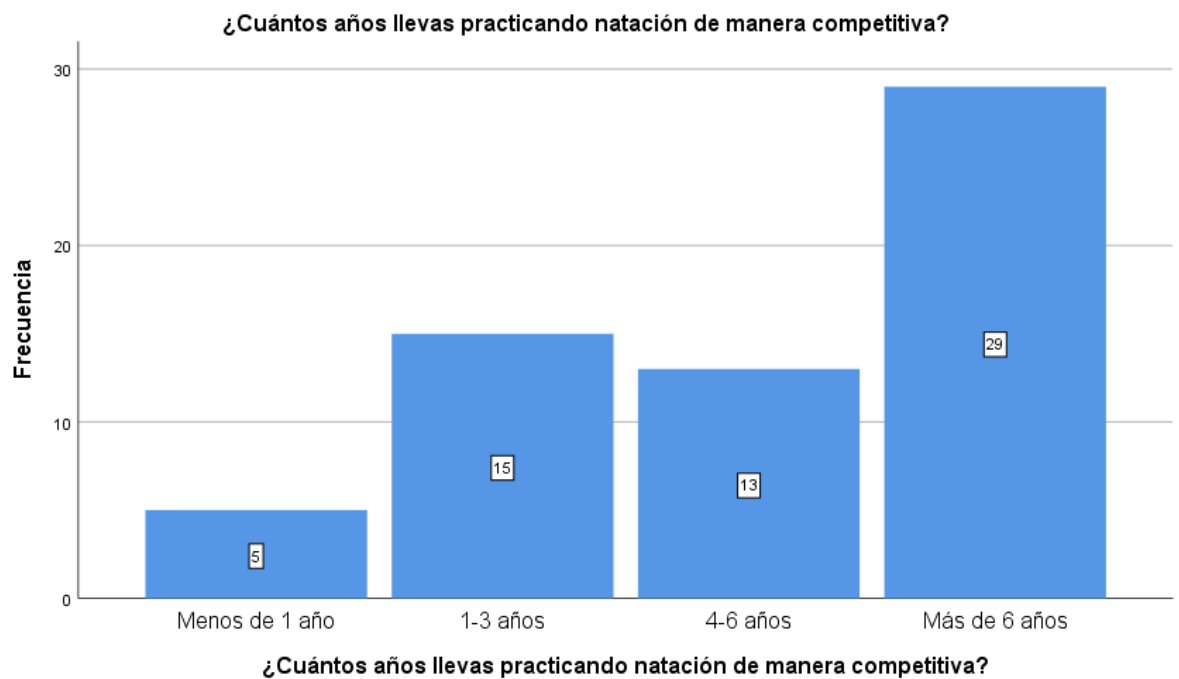


Figura 4

La frecuencia de entrenamiento semanal mostró que 13 participantes (21%) entrenaban menos de 3 veces por semana, 42 (67,7%) realizaban entre 3 y 5 sesiones semanales, y 7 (11,3%) entrenaban entre 6 y 7 veces por semana (Figura 5).

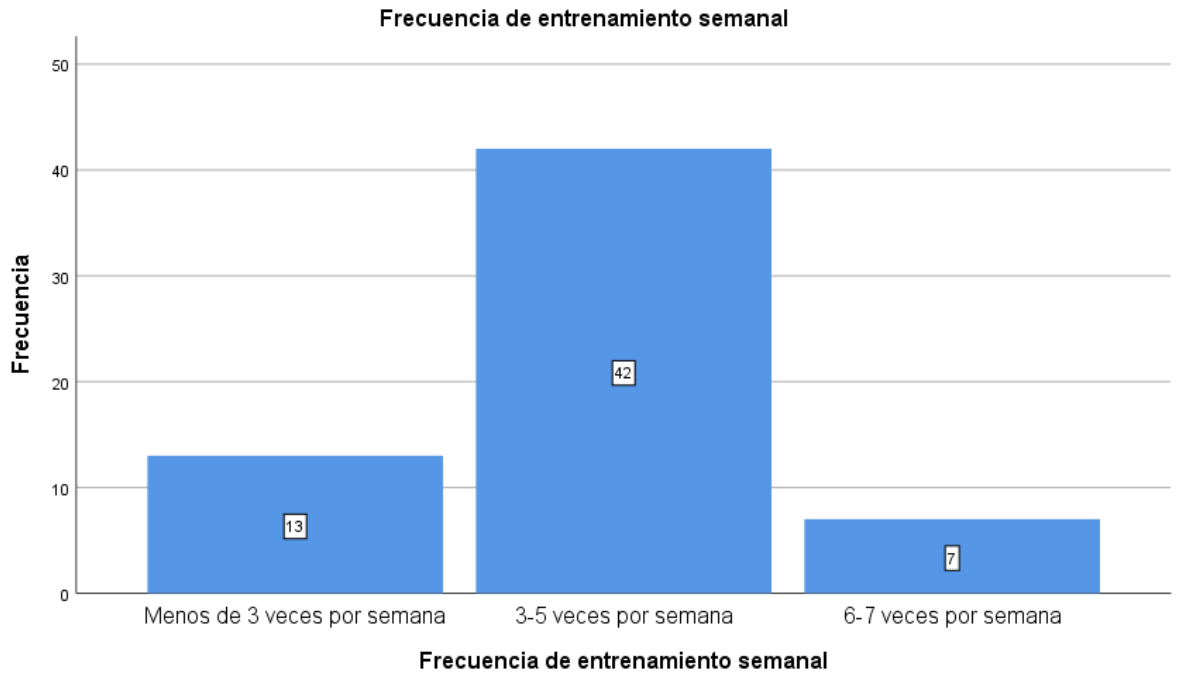


Figura 5

Finalmente, respecto a la duración promedio de las sesiones de entrenamiento, 6 participantes (9,7%) entrenaban menos de 1 hora por sesión, 48 (77,4%) entrenaban entre 1 y 2 horas, y 8 (12,9%) entrenaban más de 2 horas por sesión (Figura 6).

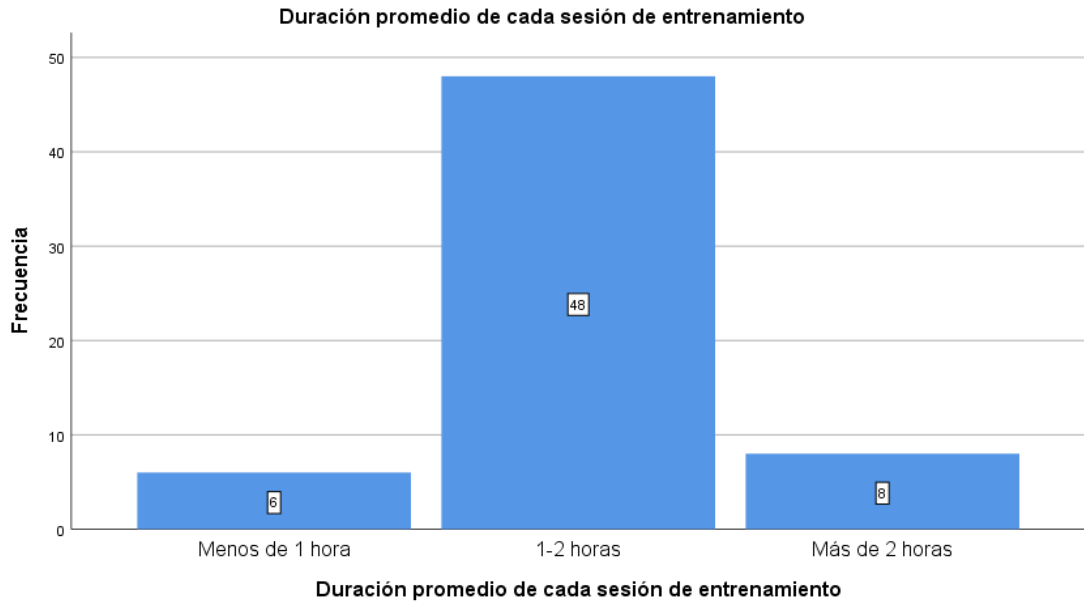


Figura 6

En lo que respecta a la evaluación de las variables psicológicas, se calcularon los mínimos, los máximos, la media y el desvío estándar (Tabla 1).

Tabla 1. Análisis descriptivos de las variables estudiadas

	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Autoeficacia	22	39	33,27	3,80
Ansiedad cognitiva	5	20	10,40	3,43
Ansiedad somática	7	27	16,03	4,46
Autoconfianza	10	20	15,30	2,72

Por otro lado, se evaluaron los niveles de autoeficacia según los puntos de corte ofrecidos por el autor (Tabla 2).

Tabla 2. *Distribución de la muestra según niveles de autoeficacia*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	12	19,4
Medio	35	56,5
Alto	15	24,2

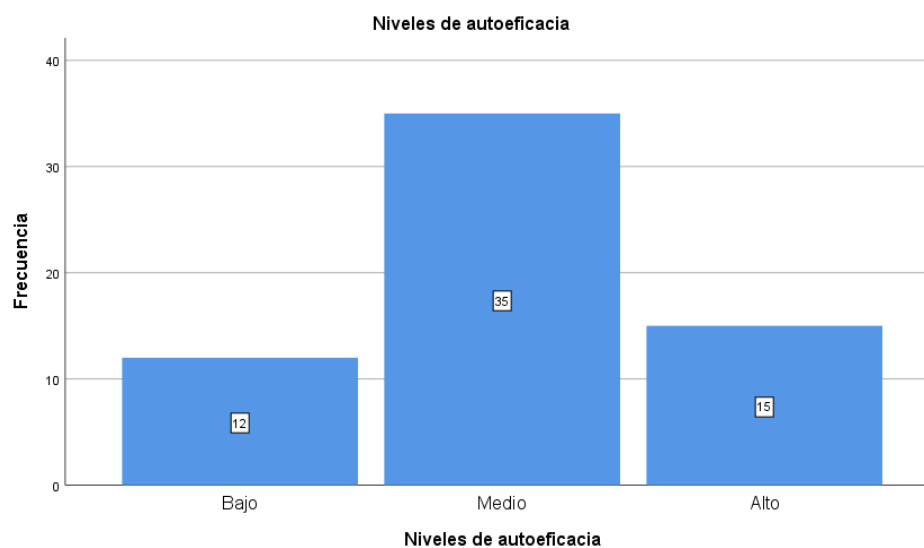


Figura 7

Como puede observarse, un 19,4% (12) de la muestra presentó un nivel de autoeficacia bajo, un 56,5% (35) medio y un 24,2% (15) alto (Figura 7).

Para determinar si existe una relación significativa entre los niveles de autoeficacia y de ansiedad deportiva se empleó un análisis estadístico de correlación de Pearson (Tabla 3).

Tabla 3. Correlación entre niveles de autoeficacia y factores de ansiedad deportiva

	Edad	Autoeficacia	Ansiedad cognitiva	Ansiedad somática	Autoconfianza
Edad	1	,203	-,206	-,164	-,023
Autoeficacia	,203	1	-,217	-,299*	,615**
Ansiedad cognitiva	,206	-,217	1	,761**	-,300*
Ansiedad somática	-,164	-,299*	,761**	1	-,448**
Autoconfianza	,023	,615**	,300*	,448**	1

Los resultados muestran que existe una correlación negativa significativa entre la autoeficacia y la ansiedad somática, así como una correlación positiva significativa entre la autoeficacia y la autoconfianza. Por otro lado, no se encontraron relaciones significativas entre la autoeficacia y la ansiedad cognitiva. Además, no se identificaron correlaciones significativas entre las variables estudiadas y la edad.

Tabla 4. Diferencia de las variables estudiadas según género

Variables	G. Femenino		G. Masculino		gl	t	p
	Media	Desvío	Media	Desvío			
	n=38		n=24				
Autoeficacia	32,97	3,79	33,75	3,84	60	-,78	,44
Ansiedad cognitiva	10,76	3,56	9,83	3,21	60	1,04	,30
Ansiedad somática	16,97	4,09	14,54	4,69	60	2,15	,03
Autoconfianza	14,87	2,36	16,00	3,13	60	-1,62	,11

Esta tabla evidencia las diferencias en los niveles de autoeficacia percibidos y en los tres factores que componen a la ansiedad deportiva (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza), en relación a los participantes que se auto perciben con el género masculino y femenino (Tabla 4). Los análisis evidencian diferencias significativas únicamente en cuanto a

la ansiedad somática, siendo más elevada en las mujeres que en los hombres. Asimismo, no se observaron diferencias significativas en las variables psicológicas de autoeficacia, ansiedad cognitiva y autoconfianza.

7. Discusión

El objetivo principal de esta investigación fue analizar la relación entre los factores de la ansiedad deportiva (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento. Asimismo, se indagaron los niveles de ansiedad somática, ansiedad cognitiva, autoconfianza y autoeficacia, estableciendo diferencias en cuanto a la edad y el género de los participantes.

En relación con los resultados obtenidos, se confirma una relación negativa entre la ansiedad somática y la autoeficacia, lo que coincide con los hallazgos de Walter et al. (2019). Dichos autores demostraron que el entrenamiento en autodiálogo reduce la ansiedad somática y mejora la autoeficacia, enfatizando la importancia de herramientas psicológicas para regular el impacto de la ansiedad. Además, la identificación de una relación positiva entre la autoconfianza y la autoeficacia también se alinea con sus conclusiones, resaltando el rol fundamental de la autoconfianza en el rendimiento deportivo.

Por otro lado, los resultados que muestran una relación negativa entre la ansiedad cognitiva y la autoeficacia complementan las observaciones realizadas por Reigal et al. (2020) en jugadores de beach handball, donde se identificó que un perfil psicológico centrado en la autoconfianza mitiga los efectos de la ansiedad cognitiva. Este hallazgo refuerza la idea de que la autoconfianza actúa como un factor protector frente a la ansiedad.

Asimismo, Riquelme et al. (2020) reportaron una correlación negativa leve entre la ansiedad cognitiva y la autoconfianza en atletas adolescentes, lo que concuerda con los

hallazgos de esta investigación. Esto sugiere que, independientemente de la disciplina deportiva, la ansiedad cognitiva puede influir negativamente en la percepción de la competencia personal, destacando la necesidad de abordar este factor en intervenciones psicológicas.

Los resultados de este estudio también revelan mayores niveles de ansiedad somática y cognitiva en mujeres, lo cual coincide con los hallazgos de Granados et al. (2022) en nadadores juveniles. Estos autores destacaron que el sexo influye significativamente en la Ansiedad-Estado y que la percepción de dificultad competitiva puede intensificar esta disparidad entre géneros. Mediavilla Cahuasqui (2022) y García González et al. (2022) también respaldan esta observación al identificar que las mujeres suelen experimentar mayores niveles de ansiedad deportiva, especialmente antes de las competencias.

Pranoto et al. (2024) complementan estos hallazgos al destacar que las mujeres y los atletas de deportes individuales, como la natación, tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad deportiva. Esto resalta la necesidad de diseñar intervenciones psicológicas que consideren las diferencias de género y el tipo de deporte.

Por otro lado, la relación positiva entre la autoconfianza y la autoeficacia también se alinea con los estudios de Mercader Rubio et al. (2023) y Orozco y Aldas (2023), quienes destacaron que una mayor autoconfianza contribuye a mitigar los efectos de la ansiedad precompetitiva y favorece el rendimiento deportivo. Montes (2023) refuerza esta idea al señalar que la autoconfianza desempeña un rol importante en la reducción de los efectos de la ansiedad cognitiva y en el fortalecimiento de la autoeficacia, lo que resulta fundamental para contrarrestar los impactos negativos de la ansiedad.

Por último, los resultados de esta investigación no encontraron diferencias significativas en la ansiedad deportiva ni en la autoeficacia según la edad, por lo que sugiere

que la edad podría no ser un factor determinante en estas variables en el contexto de nadadores de alto rendimiento.

8. Conclusiones

El presente trabajo permitió profundizar en la relación entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento, evidenciando patrones significativos que aportan al entendimiento de la manera en que estas variables influyen en el desempeño deportivo. Se constató que los niveles de autoeficacia percibidos por los deportistas están estrechamente vinculados con las dimensiones de la ansiedad deportiva, destacando su rol como modulador del rendimiento en contextos competitivos.

Los resultados revelaron que existe una correlación negativa significativa entre la ansiedad somática y la autoeficacia, mientras que la autoconfianza presenta una relación positiva con esta última. Estos hallazgos respaldan la importancia de fortalecer la autoeficacia como parte de una estrategia para mitigar los efectos negativos de la ansiedad en situaciones de alta exigencia, destacando que la percepción de capacidad personal puede amortiguar el impacto emocional de los desafíos deportivos.

En relación con las diferencias de género, se observaron niveles más elevados de ansiedad somática y cognitiva en mujeres que en hombres, lo cual implica la necesidad de diseñar intervenciones específicas que consideren las particularidades emocionales y psicológicas de las deportistas, promoviendo un abordaje inclusivo y adaptado.

Además, los resultados sugieren que la edad no influye significativamente en los niveles de ansiedad ni en la autoeficacia, lo que señala que estas variables no están determinadas por la etapa vital del deportista, sino por factores contextuales y personales

inherentes a cada uno de ellos. Esto refuerza la relevancia de intervenciones psicológicas centradas en el individuo, más que en características demográficas generales.

Desde una perspectiva práctica, esta investigación aporta herramientas útiles para entrenadores, psicólogos y otros profesionales del ámbito deportivo, quienes pueden utilizar estos hallazgos para desarrollar estrategias efectivas que optimicen el rendimiento y reduzcan la incidencia de ansiedad en los atletas. Entre estas estrategias se destacan el fortalecimiento de la autoconfianza, la implementación de técnicas de relajación y la promoción de habilidades de afrontamiento específicas para la competencia.

En conclusión, esta investigación refuerza la relevancia de la psicología del deporte como un campo esencial para la optimización del rendimiento, y a su vez abre nuevas posibilidades para seguir investigando sobre el impacto de la ansiedad y la autoeficacia en otras disciplinas y poblaciones. Se espera que estos hallazgos contribuyan a la creación de programas integrales que promuevan el bienestar emocional y el éxito deportivo de los atletas de alto rendimiento.

9. Aportes y contribuciones de la Investigación

Este trabajo representa una contribución valiosa al campo de la psicología del deporte, especialmente en el contexto argentino, al explorar de manera empírica la relación entre la ansiedad deportiva y la autoeficacia en nadadores de alto rendimiento. A nivel teórico, refuerza y amplía los conocimientos existentes sobre la manera en la que las variables psicológicas influyen en el desempeño deportivo, destacando el rol de la autoeficacia como factor protector frente a los efectos adversos de la ansiedad.

Metodológicamente, el estudio se basa en instrumentos psicométricos validados en Argentina, como el CSAI-2R y la Escala de Autoeficacia General, lo que asegura la calidad y pertinencia de los datos obtenidos y permite replicar la investigación en otros contextos deportivos. Además, la inclusión de una muestra diversa en términos de género, edad y experiencia competitiva permite generalizar ciertos hallazgos y resalta la relevancia de adaptar las estrategias psicológicas a las particularidades de cada grupo.

Al respecto, los hallazgos brindan herramientas aplicables para entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales del ámbito del deporte, fomentando el diseño de programas que potencien la autoconfianza, reduzcan la ansiedad somática y promuevan una percepción de autoeficacia más sólida. Asimismo, la investigación pone de manifiesto la importancia de considerar las diferencias de género en las intervenciones psicológicas, especialmente en deportes de alto rendimiento.

Finalmente, este trabajo aporta datos específicos y originales al contexto local, promoviendo la elaboración de políticas y programas deportivos basados en evidencia científica, adaptados a las necesidades y realidades de los atletas argentinos.

10. Limitaciones de la Investigación

A pesar de los aportes significativos de este estudio, se identificaron algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, la naturaleza transversal de la investigación limita la posibilidad de establecer relaciones a lo largo del tiempo entre las variables estudiadas, restringiendo el análisis a un momento en particular.

En segundo lugar, aunque los instrumentos utilizados fueron validados para el contexto argentino, el uso exclusivo de cuestionarios autoadministrados puede haber introducido sesgos relacionados con la percepción subjetiva de los participantes o la deseabilidad social.

Otro aspecto a tener presente es el tamaño de la muestra, que si bien fue adecuado para los objetivos planteados, podría ampliarse en investigaciones futuras para incluir una mayor diversidad geográfica y de niveles competitivos, lo que permitiría una mayor generalización de los resultados.

Finalmente, no se incluyeron variables contextuales o ambientales, como el nivel de apoyo social o las condiciones del entrenamiento, que podrían influir en la ansiedad deportiva y la autoeficacia, lo que genera una brecha para ser explorada en futuros estudios.

11. Futuras líneas de Investigación

A partir de los resultados obtenidos y las limitaciones identificadas, se proponen diversas líneas de investigación futuras.

Se podrían realizar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la relación entre ansiedad deportiva y autoeficacia a lo largo del tiempo, especialmente en diferentes etapas de la carrera deportiva.

A su vez, existe la posibilidad de ampliar la muestra a otros contextos geográficos y disciplinas deportivas, incluyendo tanto deportes individuales como de equipo, para explorar diferencias y similitudes en las variables psicológicas estudiadas.

Otro aspecto a considerar es la incorporación de las variables contextuales, como el apoyo social, la calidad del entrenamiento o las expectativas de los entrenadores/padres, para comprender la forma en la que influyen en la ansiedad y la autoeficacia de los deportistas.

También se puede diseñar y evaluar intervenciones específicas basadas en los hallazgos de este estudio, midiendo su impacto en la mejora del rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los atletas.

Y, finalmente, otra futura línea de investigación puede estar asociada a la exploración del rol de otras variables psicológicas relacionadas, como la resiliencia, la motivación o la regulación emocional, en la interacción entre la ansiedad y la autoeficacia en contextos competitivos.

12. Propuestas de intervención

Con base en los hallazgos de este trabajo, se sugiere la implementación de un programa integral de intervención psicológica para nadadores de alto rendimiento, enfocado en tres pilares fundamentales.

En primer lugar, la reducción de la Ansiedad Somática y Cognitiva, lo cual puede llevarse a cabo a través de la incorporación de técnicas como el entrenamiento en relajación muscular progresiva, mindfulness y respiración diafragmática para disminuir la activación fisiológica y promover un estado de calma antes de las competencias.

En segundo lugar, el fortalecimiento de la Autoeficacia y la Autoconfianza. Para esto, es importante diseñar talleres basados en la teoría social cognitiva de Bandura, con énfasis en la experiencia vicaria (observación de modelos exitosos), la persuasión social y la práctica

controlada de situaciones competitivas. Dicha intervención permitirá a los deportistas mejorar su percepción de la competencia y su capacidad de manejo ante los desafíos propuestos.

Y por último, se deben considerar intervenciones sensibles al género, de manera tal que se desarrollen estrategias específicas para mujeres deportistas, abordando sus niveles más elevados de ansiedad somática y cognitiva. Estas intervenciones podrían incluir espacios grupales para el intercambio de experiencias, generando el apoyo emocional y la cohesión entre pares.

El programa debe ser liderado por un equipo multidisciplinario que incluya psicólogos deportivos, entrenadores y médicos especializados en deporte, garantizando un enfoque integral y personalizado para cada atleta. Además, se recomienda evaluar su impacto mediante indicadores como el rendimiento en competencias, los niveles de ansiedad y la percepción de autoeficacia, asegurando su eficacia y sostenibilidad a lo largo del tiempo.

13. Referencias

- American Psychological Association. (2020). *Anxiety*. <https://www.apa.org/topics/anxiety>.
- American Psychological Association. (2020). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*.
- Arjona, S. A. (2006). La ansiedad en el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (95), 23.
- Bachrach, E. (2015). *EnCambio: Aprendé a modificar tu cerebro para cambiar tu vida y sentirte mejor*. Conecta.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 2, 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in changing societies*. New York. Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W H Freeman/Times Books/ Henry Holt y Co.
- Bandura, A. (2001). Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. *Evaluar*, <http://www.revistaevaluar.com.ar/effguideSpanish.htm>

- Barlow, D. (2002). *Ansiedad y sus trastornos: La naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico* (2ª ed.). New York: Guilford Press.
- Beck, A. T. (2013). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclee de brouwer. Beck.
- Beck, A. T. Emery, G. y Moreno Carrillo, B. (Trad.). (2014). *Trastornos de ansiedad y fobias: una perspectiva cognitiva*: (ed.). Editorial Desclée de Brouwer.
<https://elibro.net/es/ereader/uflo/128427?>
- Brenlla, M. E., Aranguren, M., Rossaro, M. F., y Vázquez, N. (2010). Adaptación para Buenos Aires de la escala de autoeficacia general. *Interdisciplinaria*, 27(1), 77-94.
- Cagigal, J. M. (1975). *El deporte en la sociedad actual* (pp. 122-3). Madrid: Prensa española
- Caicedo Cavagnis, E. E., Pereno, G. L., y De la Vega Marcos, R. (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405.
- Carballo, M. M., Estudillo, C. A. P., Meraz, L. L., Parrazal, L. B., y Valle, C. M. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Eneurobiología*, 10(24), 2.
- Carey, M. P. y Forsyth, A. D. (2009). Teaching Tip Sheet: Self-Efficacy. APA.
<https://www.apa.org/pi/aids/resources/education/self-efficacy>.
- Crespo García, A. (2021). *Actividades para una natación saludable*: (ed.). Wanceulen Editorial. <https://elibro.net/es/lc/uflo/titulos/176141>.

- Cuadrado Montañez, J. M. (2013). *Natación*: (ed.). Editorial CEP, S.L.
<https://elibro.net/es/lc/uflo/titulos/50754>
- Eccles, J. S. y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values, and goals. *Annual Review of Psychology*, 53, 109-132.
- Feltz, D.L. (1988). Gender differences in the causal elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 151-166.
- Morrison, J. (2015). *DSM-5: guía para el diagnóstico clínico*: (ed.). Editorial El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/lc/uflo/titulos/39726>
- Greenberg, M. S., y Beck, A. T. (1985). *Anxiety disorder and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books. New York.
- García-Gonzálvez, S., López-Plaza, D., y Abellán-Aynés, O. (2022, November). Influence of competition on anxiety and heart rate variability in young tennis players. In *Healthcare* (Vol. 10, No. 11, p. 2237). MDPI.
- Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., y Folgar, M. I. (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(35), 57-76.
- Granados, S. H. B., Granada, J. A. A., Urrea, H., Mas, A. G., Bossio, M. A. R., Velásquez, D. A. H., ... y Loaiza, H. H. A. (2022). Precompetitive anxiety in young swimmers: analysis of the perceived competition difficulty. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 651-659.

- Gutiérrez, M. y García, Á. (2001). El entorno escolar-familiar y la práctica deportiva en la adolescencia: una aproximación empírica. *Psicología y deporte de iniciación* 177-1796. Buenos Aires: Gersam.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). McGraw-Hill.
- López, A. A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
- Losada, A. V. (2014). Uso en investigación y psicoterapia del consentimiento informado. En Kerman, B. Rodríguez Ceberio, M y Losada, A. V. En búsqueda de las ciencias de la mente. Investigación en psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica. Universidad de Flores.
- Mahoney, M. J., y Kazdin, A. E. (1979). Cognitive behavior modification: Misconceptions and premature evacuation. *Psychological Bulletin*, 86(5), 1044-1049.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.86.5.1044>.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., y Smith, D. E. (1990). *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)*. In *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-190). Human Kinetics.
- Maurus, J. (1993). *Cultive su autoimagen*. Editorial San Pablo.
- McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(1), 65-88.
<https://doi.org/10.1007/BF00848378>.

- Mediavilla Cahuasqui, L. A. A. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6 (2), 439-456.
- Meolans, J. (2016). *Nadar: Por qué la natación nos ayuda a vivir mejor*. SUDAMERICANA.
- Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Silva, S., y Brito-Costa, S. (2023). Levels of somatic anxiety, cognitive anxiety, and self-efficacy in university athletes from a Spanish public university and their relationship with basic psychological needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2415.
- Molina, J., Chandín, B., y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(1), 45-54.
- Montes, I. S. R. (2023). Correlación entre ansiedad precompetitiva y aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en futbolistas profesionales femeninas. Estudios y perspectivas. *Revista Científica y Académica*, 3(1), 156-173.
- Morrison, J. (2015). *DSM-5: guía para el diagnóstico clínico*: (ed.). Editorial El Manual Moderno. <https://elibro.net/es/ereader/uflo/39726?page=182>.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-Esteem: Research, Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self-Esteem* (3ª Ed.). New York: Springer.
- Olivari Medina, C., y Urra Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y enfermería*, 13(1), 9-15.

- Orozco, Carlos. y Aldas, Helder. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *MQRInvestigar*, 7(1), 3168-3179.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>.
- Ortega Toro, E. (2005). *Autoeficacia y deporte*. Wanceulen Editorial.
<https://elibro.net/es/lc/uflo/titulos/60222/>.
- Pranoto, N. W., Fauziah, V., Ockta, Y., Zarya, F., Iswanto, A., Hermawan, H. A., y Adigüzel, N. S. (2024). Comparison of anxiety levels of individual and group athletes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (60), 263-268.
- Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P., y Ucha, F. G. (2023). *Salud mental y psicología del deporte: Fundamentos prácticos*. Imaginante editorial.
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., y Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 241.
- Riquelme, M., Cisternas, C., y Núñez, C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 65(1), 13-28.
- Rojas, N. G. (2007). Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento psicológico*, 3(9), 12-12.
- Rosetti, D. L. (2018). Emoción y sentimientos. *Buenos Aires: Planeta*.

- Schneider, M., Dunton, G. F., y Cooper, D. M. (2008). Physical activity and physical self-concept among sedentary adolescent females: An intervention study. *Psychology of sport and exercise*, 9(1), 1-14. DOI: 10.1016/j.psychsport.2007.01.003.
- Schwarzer, R., y Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, y M. Johnston (Eds.), *Measures in health psychology: A user's portfolio*. Causal and control beliefs (pp. 35-37). NFER-NELSON.
- Secretaría de Deportes. (2022). Resolución 155/2022.
<https://boletinoficial.buenosaires.gob.ar/normativaba/norma/618756>.
- Tobal, M. (1990): La Ansiedad. En J. Mayor y J. L. Pinillos (eds.), *Tratado de psicología general*, vol. Motivación y emoción. Madrid: Alhambra.
- Toner, J. (2017). *Psicología del deporte*: (ed.). Editorial El Manual Moderno.
<https://elibro.net/es/lc/uflo/titulos/39788>.
- Vallerand, R.J. (1997). Toward a Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation, *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360.
- Walter, N., Nikoleizig, L., y Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-efficacy, volitional skills, and performance: An intervention study with junior sub-elite athletes. *Sports*, 7(6), 148.
- Woodman, T. I. M., y Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457. Doi: 10.1080/0264041031000101809.

Yerkes, R. M., y Dodson, J. D. (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. *Journal of Comparative Neurology y Psychology*, 18, 459-482.
<https://doi.org/10.1002/cne.920180503>.

14. Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Ansiedad deportiva y autoeficacia en nadadores de alto rendimiento



B *I* U ↻ ✕

¡Hola! Mi nombre es Lucía Álvarez. Estoy realizando mi tesis de grado y el propósito de este formulario es recolectar información para analizar la relación entre la ansiedad deportiva y autoeficacia en nadadores de alto rendimiento.

La participación es completamente voluntaria, y puedes decidir retirarte en cualquier momento sin ninguna repercusión. Todas las respuestas serán tratadas de manera confidencial. Tu identidad estará protegida, y los resultados se presentarán de forma anónima en publicaciones académicas o eventos científicos.

Los datos serán utilizados exclusivamente para fines de esta investigación y estarán resguardados según lo estipulado por la Ley 25.326 de Protección de Datos Personales.

Si tienes alguna duda o necesitas más información sobre el estudio, no dudes en ponerte en contacto conmigo a través de mi correo: lucia.alvarez@uflo.edu.ar. También puedes comunicarte con la Secretaría de Investigación y Desarrollo de UFLO en sinvestydes@uflo.edu.ar.

¡Gracias por contribuir a esta investigación!

Accepto participar de esta investigación *

Acepto

Anexo 2. Escala de Autoeficacia General (EAG)

APÉNDICE

Encuesta Ad Hoc

FICHA TÉCNICA	
Fecha:	
Edad:	
Sexo:	
Educación Alcanzada:	
Nivel-Categoría:	
Sexo:	
Años de Entrenamiento:	

Adaptación Argentina de Escala de autoeficacia General de Baessler y Schwarzer.

ESCALA DE AUTOEFICACIA GENERAL ADAPTACIÓN ARGENTINA					
		Nunca	Pocas Veces	A veces	Siempre
1	Puedo resolver problemas difíciles si hago el esfuerzo necesario.				
2	Aunque alguien se me oponga, puedo encontrar los medios y la forma de obtener lo que quiero.				
3	Me resulta fácil enfocarme en los fines que persigo y lograr mis objetivos.				
4	Tengo confianza en que podría manejar eficazmente situaciones imprevistas.				
5	Gracias a mis capacidades y recursos, sé cómo manejar situaciones inesperadas.				
6	Puedo resolver la mayoría de mis dificultades si me esfuerzo lo suficiente.				
7	Puedo mantener la calma cuando me enfrento a dificultades porque confío en mis habilidades para afrontarlas.				
8	Cuando me enfrento a un problema, generalmente puedo encontrar varias soluciones alternativas.				
9	Si tengo problemas, generalmente se me ocurre una solución.				
10	Por lo general puedo manejar cualquier situación que se me presente.				

Anexo 3: Inventario Revisado de Ansiedad Competitiva-2 (CSAI-2R)

TEST ANSIEDAD PRECOMPETITIVA CSAI-2R

Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar **cómo se siente ahora, en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.

	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Me siento nervioso.	1	2	3	4
2. Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo.	1	2	3	4
3. Confío en mí.	1	2	3	4
4. Siento mi cuerpo tenso.	1	2	3	4
5. Me preocupa perder.	1	2	3	4
6. Siento mi estómago tenso.	1	2	3	4
7. Estoy seguro de lograr mi objetivo.	1	2	3	4
8. Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión.	1	2	3	4
9. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
10. Estoy confiado en que tendré un buen desempeño.	1	2	3	4
11. Me preocupa tener un bajo rendimiento.	1	2	3	4
12. Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
13. Estoy confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo.	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento.	1	2	3	4
15. Mis manos están sudando.	1	2	3	4
16. Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión.	1	2	3	4
17. Siento mi cuerpo apretado / rígido.	1	2	3	4