



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

# Ansiedad competitiva y autoestima en deportistas de combate de Buenos Aires, Argentina

**Estudiante:** Amado, Damaris Ailén

**Legajo:** 25397

**Director/es:** Nieri, Liliana

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

2024

## 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 - compartir igual 4-0 internacional y 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:**

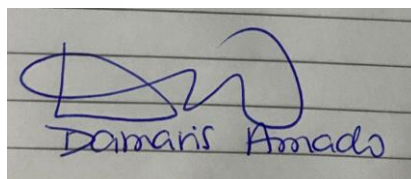
Desde la fecha [ 18 de Junio 2024 ]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación [ ]

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: CABA 18/06/2024

Firma y aclaración del autor:



Damaris Amado

# ÍNDICE

Resumen .....	1
Abstract .....	1
Introducción.....	3
Marco teórico.....	5
Ansiedad competitiva.....	5
Autoestima.....	9
Ansiedad competitiva y autoestima en deportes .....	14
Antecedentes .....	17
Objetivos .....	21
Objetivo general:.....	21
Objetivos específicos: .....	22
Diseño .....	22
Participantes .....	22
Instrumentos .....	23
Procedimiento.....	24
Análisis de datos .....	25
Estudio 1 .....	26
Estudio 2 .....	27
Estudio 3 .....	28
Discusión.....	35
Limitaciones .....	39
Futuras líneas.....	40
Importancia de los resultados .....	40
Conclusión.....	41
Bibliografía.....	42
Anexos .....	51

## Resumen

El presente trabajo de investigación se realizó con el fin de analizar si existe relación entre la ansiedad competitiva y la autoestima general en el ámbito de los deportes de contacto, ya que, se considera fundamental repensar la importancia que pueden tener los conocimientos de la psicología aplicados en un campo específico como el de las competencias deportivas, con el propósito de optimizar el bienestar general y el rendimiento de los atletas, el mismo se enmarca dentro del método cuantitativo, de corte transversal, no experimental y se desarrolló en un nivel correlacional-comparativo. Es así que, la muestra estuvo conformada por 148 participantes, tanto hombres como mujeres de Buenos Aires, Argentina, en edades comprendidas entre los 18 y 45 años de edad, todos ellos respondieron de manera voluntaria y anónima a la adaptación argentina del Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 y la Escala de Autoestima de Rosenberg mediante una encuesta creada por google forms.

Los análisis de correlación efectuados han puesto de manifiesto que existe una relación negativa débil entre la variable de ansiedad total y autoestima, lo cual indica que las personas con mayor autoestima presentan niveles menores de ansiedad competitiva. A partir de estos resultados, se puede inferir la importancia que tienen los conocimientos de la psicología aplicados en el ámbito deportivo.

**Palabras clave:** *ansiedad competitiva, autoestima, deportes, psicología*

## Abstract

The present research work was made in order to analyze whether there is a relationship between competitive anxiety and self-esteem in contact sports, since it is considered essential to inquire the relevance to apply knowledge of psychology in sports competitions, with the purpose of optimizing the general well-being and performances; is framed within the quantitative, cross-sectional, non-experimental design and was developed at a correlational-comparative level. The investigation was made up of 148 participants, both men and women from Buenos Aires, Argentina, between the ages of 18 and 45, all of whom responded voluntarily and anonymously to

the Argentine adaptation of the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 and the Rosenberg Self-Esteem Scale through a survey created by Google Forms.

The findings indicate that there is a weak negative relationship between total anxiety and self-esteem, which means that people with higher self-esteem present lower levels of anxiety. competitive. From these results, it can be inferred the importance of applying psychology knowledge in the sports field.

**Keywords:** *competitive anxiety, self-esteem, sports, psychology*

## Introducción

De acuerdo a una publicación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el año 2022, la realización de actividad física y deportes de manera regular, se vincula positivamente con la salud física y mental. La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, y que produce desgaste de energía, entre las actividades más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, practicar deportes, actividades recreativas y juegos. De esta manera, han surgido diversas investigaciones que proponen pensar de qué manera las variables psicológicas pueden influir en la actividad y el rendimiento físico de las personas, así, los estudios orientados al ámbito deportivo, destacan como las más influyentes: la ansiedad competitiva, autoconfianza o autoestima, control del afrontamiento negativo, control del afrontamiento positivo, atención y motivación (Ríos et al., 2019). Para el presente trabajo, se toma a la ansiedad competitiva como uno de los constructos centrales, la misma es definida por Mercader-Rubio et al., (2023), como un estado emocional transitorio caracterizado por sentimientos subjetivos de tensión, que tiene como consecuencia un aumento en la actividad fisiológica, principalmente a nivel del sistema nervioso autónomo, acompañado por alteraciones emocionales y sus consecuentes respuestas conductuales. De acuerdo con la definición de García y Remor (2011) la competitividad es una conducta de logro que tienen las personas para poder alcanzar sus objetivos y demostrar su excelencia frente a otra persona o grupo. En el ámbito deportivo, la competitividad suele ser más rigurosa, debido que, se evalúan minuciosas áreas para verificar qué competidor destaca física y estratégicamente entre los otros, mediante reglamentos, jueces, árbitros e incluso entre ellos mismos, lo cual puede repercutir de manera favorable o desfavorable sobre la autoestima de los deportistas (García y Remor, 2011).

En concordancia con esta idea, en varias investigaciones llevadas a cabo por Covassin et al., (2015), se ha logrado demostrar que el deporte de competición puede elevar los niveles de ansiedad en los participantes, lo cual, puede afectar sobre otras variables psicológicas como el autoconcepto y la autoestima en general e incluso generar mayor riesgo de lesión por mala ejecución. Por su parte, Giraldo y Holguín (2017) aseguran que la variable de autoestima es central en los deportistas, debido a que se trata del respeto y la confianza que tienen por sí mismos, la cual se va construyendo a través del reconocimiento de los otros, del éxito que perciben a lo largo

de la vida y de las experiencias positivas o negativas que viven, por ello, en la vida de un deportista, su desempeño y los logros o fracasos que se destaquen en su trayectoria en un deporte, pueden tener un gran impacto sobre las evaluaciones que realiza acerca de quien considera que es y la valoración generalizada que tiene sobre sí. Además, estos autores puntualizan en el papel de la autoconfianza y la autoestima como elementos mediadores en los procesos de ansiedad y los niveles de activación de la misma, indicando que existe una relación positiva entre estas y un buen rendimiento deportivo.

Es así que, Ledochowski (2012) explica que la ansiedad y la autoestima son variables psicológicas centrales a tener en cuenta en la práctica deportiva, de manera que, contar con herramientas que contribuyan a la correcta regulación de la ansiedad y de las emociones, tanto como trabajar sobre la autoestima, aseguran un mayor nivel de autoconfianza, mejor grado de ejecución técnica, velocidad y control, mejorando así el rendimiento deportivo. En este sentido, cabe destacar que, investigaciones llevadas a cabo por varios autores como Zamora et al., (2017) han logrado mostrar la eficacia del uso de programas de intervención psicológica para mejorar el rendimiento en deportes de lucha, pudiendo recolectar evidencia de que las técnicas de intervención utilizadas contribuyeron a la mejora de la autoconfianza y disminución de la ansiedad cognitiva y somática, permitiendo que los deportistas puedan cumplir con los objetivos técnicos-tácticos durante distintos campeonatos. No obstante, hay que hacer hincapié en que, pese a los resultados positivos obtenidos, los autores sugieren que es necesario continuar profundizando en el ámbito de la psicología aplicada a los deportes para desarrollar herramientas más específicas y así poder cobrar significancia clínica. Otros autores como Barbosa-Granados (2007) apoyan esta idea, apuntando a que aún es necesario continuar trabajando e indagando para elaborar teorías, modelos y herramientas de intervención propias de la psicología del deporte dada la creciente visibilización de su importancia.

Por último, es importante mencionar que existen otros estudios, como los de Hernández et al., (2008) donde se ha observado que los deportes de contacto, por sus características de combate uno a uno, cuerpo a cuerpo, donde el riesgo a lesionarse o a salir lastimado es mayor que en cualquier otro deporte, suelen aparecer mayores niveles de ansiedad, es así que, para el desarrollo de este trabajo, la propuesta es pensar ¿qué relación existe entre la ansiedad y los niveles de autoestima en momentos de tensión como lo es una competencia deportiva en deportes de contacto?

## Marco teórico

### Ansiedad competitiva

La ansiedad en la actividad deportiva ha sido relevante en las últimas décadas, ya que, Chevallon (2000) explica que los deportistas poseen una importante carga y desgaste físico y neuropsíquico en las sesiones de entrenamiento y competiciones, estando constantemente sometidos a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales; sin embargo, con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener participar en competencias deportivas, existen algunas características personales que condicionan la percepción, por ejemplo, una persona con moderados o altos niveles de ansiedad, puede transformar una situación de competencia, en una amenaza.

En principio, de acuerdo a Diaz y Rangel (2019), la ansiedad es una parte inherente de la existencia humana, ya que, es una respuesta biológica natural y adaptativa, necesaria para la supervivencia, con lo cual, el autor afirma que, a lo largo de la vida, todas las personas sienten un grado moderado de ansiedad ante diversas situaciones. Así mismo, una de las primeras definiciones que sigue teniendo relevancia en la actualidad es la de Lazarus y Folkman (1986), quienes definen a la ansiedad como un estado emocional desagradable que aparece como consecuencia de una valoración cognitiva que el sujeto realiza sobre una situación que considera o percibe como amenazante, es decir, es producto del análisis que hacen los individuos acerca de las condiciones ambientales y los recursos personales disponibles para afrontar dicha situación.

Por su parte, Cattell (1958) se destacó por sus aportes desde la teoría psicométrica, ya que, fue el pionero en aislar y medir el constructo ansiedad, valiéndose de medidas psicológicas y de la técnica del análisis factorial. Hasta ese momento, las investigaciones experimentales proponían a la ansiedad como una respuesta inmediata, transitoria y fluctuante, que tenía su correlato con síntomas fisiológicos como aceleración del ritmo cardíaco, tensión muscular y temblor, entre otros; sin embargo, Cattell (1958) consideró fundamental pensar a la ansiedad teniendo en cuenta que existen diferencias individuales entre las personas.

Continuando con esta línea de pensamiento, Spielberger (1966) tomó algunos aportes previos y conceptualizó a la ansiedad como una condición subjetiva

caracterizada por la percepción de sentimientos de tensión que desencadena la activación del sistema nervioso autónomo y el endocrino produciendo cambios fisiológicos observables como consecuencia. Lo innovador del aporte de este autor, fue que propuso que el estado de ansiedad es inducido por la valoración cognitiva subjetiva de una situación como potencialmente peligrosa, es decir, desde su perspectiva, la ansiedad depende de la percepción de cada sujeto más que del peligro objetivo en sí mismo que pueda representar un estímulo.

En paralelo, la corriente cognitivo-conductual complejizó las ideas antes mencionadas, considerando que los procesos cognitivos funcionan como mediadores que pueden exacerbar la reacción de ansiedad que se origina entre la percepción de un estímulo aversivo y la respuesta del sujeto y, asimismo, a la inversa, cómo los estados de ansiedad pueden producir modificaciones en las variables cognitivas (Cano-Vindel, 1989). Un importante referente de esta corriente de pensamiento fue Bandura (1974), quien postuló la teoría del aprendizaje social a partir de la cual se pudo entender al concepto de ansiedad como un estado subjetivo producto de la evaluación y reevaluación que hacen los sujetos de los estímulos internos y externos, siendo esta valoración subjetiva del entorno y de sí mismo la que determina el tipo, intensidad y persistencia de las experiencias emocionales.

Finalmente, tomando y profundizando las conceptualizaciones previas, Clark y Beck (1999) determinaron que la ansiedad implica dos tipos de procesamiento de la información, el primero tiene que ver con la valoración primaria de amenaza, la cual se da de manera automática para evaluar rápidamente el potencial de amenaza de los estímulos; el segundo, denominado reevaluación secundaria, es un procesamiento más elaborado, estratégico y controlado de la información. Es así que, de la mano de estas ideas, los trastornos de ansiedad se vincularon con la sobrevaloración y la sobreestimación que hace el sujeto sobre la probabilidad de que ocurra un daño y sobre la severidad del mismo. Más adelante, estos mismos autores definieron a la ansiedad como una condición biológica humana que fue desarrollada evolutivamente para brindar ventajas sobre las otras especies, ya que, es una respuesta emocional compleja que se activa permitiéndole al sujeto analizar información relevante sobre el entorno, los recursos y resultados esperados para actuar en consecuencia de manera estratégica (Clark y Beck, 2012).

La teoría cognitiva de Beck (1979), es aún hoy en día, una de las más relevantes en el campo de la psicología, en principio, porque este autor desarrolló y esclareció

importantes nociones acerca de los trastornos emocionales como lo son la ansiedad y depresión, y estableció una distinción clara sobre las características de cada uno. Para esta investigación, se tomarán sus principales aportes únicamente sobre la ansiedad dada la importancia de esta variable en el desarrollo de este trabajo. Beck (1979) cambió la perspectiva sobre este concepto, ya que, su premisa básica es que, en los trastornos emocionales, como lo es la ansiedad, existe una distorsión en el procesamiento de la información, donde la percepción acerca del peligro es sobredimensionada y hay una infravaloración de las propias capacidades de afrontamiento. Para explicar las causas de las distorsiones cognitivas, el autor utiliza el concepto de esquemas, a los que define como las estructuras funcionales de las representaciones relativamente duraderas de los conocimientos y de las experiencias anteriores, las cuales dirigen la percepción, codificación, organización, almacenamiento y recuperación de la información del entorno, estos esquemas constituyen las creencias y reglas internas, y son los que orientan y canalizan el procesamiento de la información, actuando como filtros a través de los cuales los individuos perciben, interpretan, sintetizan y recuerdan la realidad (Clark y Beck, 1988).

En esta línea, Beck et al., (1987) explica que la activación de estos esquemas sería la responsable del procesamiento distorsionado de la información que aparece en las personas ansiosas, los mismos se activan ante la aparición de un suceso estresante que puede ser real o no, por ejemplo, una situación de competencia deportiva puede representar una amenaza tanto como solo la idea que se hace la persona acerca de competir, generalmente, lo que origina ansiedad, son hechos análogos a aquellos sucesos que proporcionaron la base para la formación de la idea distorsionada en primera instancia. Por otro lado, el autor sugiere que el tipo de estresor que puede activar un esquema ansiógeno también está determinado por las diferencias individuales de la estructura de personalidad, de manera que, Clark y Beck, (1988) describen diferentes maneras en las que los sujetos pueden distorsionar subjetivamente la realidad, esto es, mediante inferencias arbitrarias, abstracción selectiva, sobregeneralización, maximización o minimización, personalización, y tener pensamientos dicotómicos y absolutista.

A partir de lo recorrido, en el ámbito deportivo, se puede tomar la definición de Martens (1977), quién conceptualizó la ansiedad competitiva como una ansiedad rasgo específica del deporte, es decir, como aquella hiperactivación del organismo que aparece sistemáticamente antes y durante las competiciones y no como un rasgo estable

o inherente a la personalidad del individuo. Desde la perspectiva de este autor, se debe tomar este tipo de ansiedad al nivel contextual, específicamente enfocado en el ámbito deportivo y diferenciándola de la ansiedad global.

Por su parte, Trujillo y Reyes (2019) establecen que cuando se habla de ansiedad competitiva, es referido a un estado emocional intenso que aparece en los momentos de competencia en cualquier tipo de deportes, ya sea de manera profesional o no, debido a que, lo que eleva los niveles de ansiedad en competencia, es la percepción subjetiva experimentada por cada deportista bajo esta situación, más allá de los factores estresantes propios de una competencia. Teniendo en cuenta esta idea, se puede mencionar un aporte de Azevedo-Cruz (1996), quien agrega que la ansiedad aparece ante demandas objetivas del entorno que son interpretadas como situaciones amenazantes, por ejemplo, en el caso de una competencia deportiva, pueden aparecer manifestaciones de ansiedad como consecuencia de un desequilibrio entre las demandas de las luchas y la percepción que tiene cada deportista de las propias capacidades de respuesta, esto puede manifestarse minutos, horas o semanas antes de un evento y condiciona de una u otra forma el desempeño del individuo dentro de este intervalo de tiempo. Este autor considera que las imágenes mentales y pensamientos que transcurren dentro de este intervalo de tiempo son innumerables y se desencadenan a partir de la necesidad y responsabilidad por desenvolverse bien, ya que, en caso de fracasar, puede incrementarse el número de pensamientos y sentimientos negativos, esto es debido a que, la ansiedad precompetitiva dificulta la capacidad de razonamiento, impidiendo que, acciones que el deportistas realiza bien regularmente, incluso de forma automática, empiecen a requerir ser pensadas para poder ejecutarlas, es decir, también se verá afectada su capacidad para tomar decisiones. A su vez, Gaetano et al., (2015), agregan que es pertinente contemplar que este desequilibrio entre las exigencias de una competencia deportiva y la evaluación que el sujeto hace de sí mismo, implica un juicio personal que involucra sus pensamientos, emociones y conductas, que puede repercutir en otras variables psicológicas como la autoestima, el autoconcepto y la eficacia personal.

De esta manera, Gimeno et al., (2002) aseguran que la incidencia negativa de la ansiedad precompetitiva en la ejecución y rendimiento deportivo, depende también de las características de la personalidad, y de factores situacionales vinculados a la competencia, como el tipo de deporte o la complejidad de la tarea. De acuerdo a Gutiérrez et al., (1997) los aspectos centrales que están relacionados con la ansiedad

precompetitiva y que influyen en su intensidad son, en principio, que los objetivos individuales sean inapropiados para la competición, el nivel de los rivales con los que se compite, la no familiarización con el contexto o falta de experiencia, el tipo y características de la prueba a la que se enfrenta, la percepción del deportista de estar adecuadamente entrenado para alcanzar sus metas, el nivel de la competición y por las características de cada disciplina deportiva.

Por su parte, Leedy (2000) agrega que también existen otros constructos psicológicos que, en función del grado en que se manifiesten en cada deportista, pueden hacer que su ansiedad precompetitiva aumente o disminuya de manera significativa, por ejemplo, el grado de compromiso con la actividad deportiva. El autor explica que existe una tendencia en la cual, a mayor grado de dedicación al entrenamiento y competición, menor es la presencia de ansiedad a comparación de aquellos deportistas que sólo se desempeñan de manera ocasional o recreativa. Zarauz y Ruiz-Juan (2014) apoyan esta idea, sosteniendo que características personales como el perfeccionismo y la adicción al entrenamiento son factores predictores de mayor presencia de ansiedad cognitiva y somática, así como, por el contrario, la presencia de mayor autoconfianza, funciona como predictora de mayores probabilidades de sobreponerse a la ansiedad y alcanzar los objetivos.

En esta misma línea, Zarauz y Ruiz-Juan (2014) agregan que existe evidencia de que hay una relación positiva entre la presencia de motivación intrínseca previo de una competición con la disminución de los niveles de ansiedad, así como la desmotivación es un factor que predice mayor presencia de ansiedad precompetitiva. Por su parte, Vallerand y Losier (1999) consideran que otro factor importante es la conducta y estilo interpersonal del entrenador o del equipo de entrenamiento, ya que, pueden jugar un rol importante en la formación de las experiencias psicológicas que se derivan de la participación deportiva, de manera que, si el deportista se siente apoyado y sus necesidades, tanto deportivas como emocionales, son tenidas en cuenta por su entrenador y equipo, puede fortalecer su confianza y autoestima, presentando menores niveles de ansiedad previo a competir.

### **Autoestima**

La historia del concepto de autoestima como constructo psicológico se remonta a fines del siglo XIX con los aportes de la obra de William James, quien fue uno de los

pioneros en el estudio del desdoblamiento del yo global en un yo conocedor y un yo conocido (Acuña-Espinoza, 2013). Desde esta perspectiva, han surgido diferentes definiciones e ideas en torno a este concepto, en principio, se puede destacar la conceptualización de Rosenberg et al., (1989), quienes han señalado que la autoestima tiene componentes globales e individuales y se encuentra relacionada de manera directa con la salud mental o psicológica y con el grado de aceptación y respeto por sí mismo. Rosenberg et al.,(1989) desde la perspectiva sociológica considera que el self es una construcción social y su principal premisa es que los autovalores asociados a la autoestima surgen de la interacción entre los procesos culturales, sociales, familiares y con otros interpersonales. Planteó entonces que la autoestima es vital para todo ser humano porque es el proceso mediante el cual se establecen comparaciones entre individuos, a partir de lo cual, los sujetos forman ideas acerca de quienes son como seres humanos dentro de un entorno y un contexto; es la visión que se tiene sobre sí mismos, lo que determina el grado en que las personas se sienten satisfechas o insatisfechas con su ser, desencadenando conductas de aprobación o desaprobación con sí mismos.

Anteriormente, Stanley Coopersmith (1981) había establecido una primera definición general de la autoestima, refiriendo que este concepto es la evaluación que los sujetos efectúan y mantienen respecto de sí mismos, es la actitud de aprobación o desaprobación que indica en qué medida uno se cree capaz, importante, digno y exitoso. Según este autor, la autoestima es un juicio personal de dignidad que puede inferirse mediante las actitudes que los sujetos tienen hacia sí mismos. Otros autores como Burns (1990), puntualizan en la importancia de distinguir a la autoestima del autoconcepto, ya que, este último implica una descripción objetiva y/o subjetiva de uno mismo, que se constituye de múltiples elementos o atributos que sirven para distinguir a una persona como única y diferente de todas las demás. El listado de atributos puede ser ilimitado, sin embargo, no estarán todos en el mismo nivel, sino que la persona los jerarquiza según un orden de importancia personal, en este sentido, una persona puede incluir en su autoconcepto atributos referidos a su profesión (deportista, psicólogo), a su estado civil (soltero, divorciado), o a características físicas (alto, rubio), en función de la importancia que tienen para él esos atributos, y de los criterios externos que se extraen de la valoración social. Burns (1990) hace hincapié en que, en cualquier caso, esta descripción y la selección de los atributos están influidos por aspectos emocionales, en

esta línea, considera que es precisamente este aspecto evaluativo del autoconcepto, lo que la mayoría conoce como el concepto de autoestima.

Por su parte Berk (1998), coincide en que, cuando se habla de autoestima, se habla de la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto, de aquello que conoce de sí mismo, es decir, se caracteriza por los juicios de valor que hace la persona sobre sus competencias y los sentimientos asociados a esos juicios, es así que, este autor explica que en el autoconcepto no se emiten matices evaluativos como “mucho” o “poco”, puesto que se refiere sólo al conocimiento que el sujeto posee de sí mismo, mientras que, la característica central de la autoestima, es precisamente esta dimensión evaluativa, que se identifica como una actitud positiva o negativa de aprobación o desaprobación personal, respecto a sí mismo.

En este punto, es central tener en cuenta que la autoestima ha sido estudiada desde una perspectiva multidimensional que incluye elementos personales y sociales (Estévez et al., 2006), lo desarrollado hasta aquí, contempla a la *autoestima personal*, la cual, es la evaluación positiva o negativa que hacen los sujetos de sus atributos personales, tanto privados como interpersonales, que debe distinguirse de la *autoestima colectiva*, que es entendida como la manera en que los sujetos evalúan su pertenencia y aceptación en grupos o categorías sociales y la percepción positiva o negativa acerca la su identidad e interacciones sociales (Sánchez, 1999).

De esto se desprende la definición de Naranjo (2007), quien realiza un interesante aporte que se basa en que la autoestima involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que se van adquiriendo a lo largo de su vida, es por ello, que establece que la autoestima debe ser tomada como un proceso que se va desarrollando durante todo su ciclo vital, involucrando también las interacciones que se realicen con los otros y con el ambiente, dándole especial importancia al contexto que es el que posibilita la evolución del “Yo”, gracias al reconocimiento, la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras.

En este sentido, Lefrancois (2001) propone dos planteamientos a través de los cuales se puede entender cómo se adquiere y desarrolla la noción de autoestima, en principio, menciona la teoría de autovaloración de James (1892), quien plantea que la valía personal surge a partir de la diferencia entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es, en efecto, cuanto más se acerque el yo real (como se cree ser) al yo ideal (como se quiere ser), la autoestima será más alta. Mientras que, la teoría de la autovaloración de Cooley (1983), sostiene que la autovaloración se vincula directamente con lo que la

persona cree que los demás piensan de él mismo, y como consecuencia, construyen la valía personal respecto a la conducta que los otros tienen hacia él, es decir, la valoración positiva o negativa que el entorno haga del sujeto, influirá directamente sobre la autoestima.

A partir de estas ideas, otros autores como Orth et al., (2010), concuerdan en que la autoestima puede ser categorizada como alta o baja de acuerdo a las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y las formas de reaccionar y responder ante situaciones importantes de la vida. Martínez et al., (2010) afirma que la autoestima alta hace referencia al conjunto de percepciones y actitudes positivas que tiene una persona de sí misma, actuando con compromiso y responsabilidad sobre su vida y sobre sí, debido a esto es que el sujeto tiene la motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir sus metas personales. Las personas con autoestima alta, de acuerdo a este autor, son más autónomas y tienen mejor predisposición para afrontar la frustración, dado que poseen las facultades adecuadas para atribuir la responsabilidad en las situaciones problemáticas, en lugar de referir todo lo negativo a sí mismo, por ello, tienden a mostrarse más creativas, independientes y responsables ante los demás y ante sí mismos.

Continuando con lo anterior, Martínez et al., (2010) explica que, por el contrario, la baja autoestima, se caracteriza por la poca capacidad que se tiene para hacer frente a diferentes situaciones conflictivas de la vida, la cual se desprende de la falta de confianza que se tiene sobre las propias habilidades en general. Debido a esto, las personas con baja autoestima tienden a evitar compromisos y responsabilidades, sintiéndose tristes, preocupados, inseguros y temerosos, con sentimientos de culpa e inferioridad, a partir de lo cual se desencadenan aún más pensamientos de autocrítica y destructivos. Por este motivo, Martínez et al., (2010) asegura que la baja autoestima es generadora de disfunciones cognitivas y conductuales, ya que, afecta negativamente el estado de ánimo e impide una adecuada toma de decisiones, debido que, la persona no se percibe como capaz, ni confía en sus propias capacidades.

En concordancia con lo anterior, Herrera et al., (2004) agregan que la autoestima puede pensarse como un factor predictor de la calidad de vida de las personas, teniendo en cuenta que se construye a partir de las ideas que el sujeto tiene respecto de sí mismo y de sus interacciones con el entorno, si esta percepción es negativa y genera pensamientos aversivos, pueden causar malestar y repercutir en la salud mental de las personas. Además, Fernández et al., (2014) sostienen que es importante considerar que

la vida en sociedad también juega un rol central en la autoestima, ya que, se constituye en parte por el reconocimiento y los refuerzos recibidos en el entorno social.

Por su parte, Branden (1995) postula que un nivel de autoestima saludable se conforma principalmente de dos fuentes internas que son la eficacia personal y el respeto a uno mismo; la primera, está vinculada con la confianza en el funcionamiento de la propia mente, en la capacidad para pensar, entender, aprender y tomar decisiones apropiadas. Mientras que, el respeto a uno mismo, se relaciona con la valía personal, es una actitud positiva y satisfacción plena con uno mismo y la propia vida, lo cual se reafirma mediante las elecciones que cada uno hace sobre su vida, pudiendo discernir entre la importancia de sus propias creencias y necesidades, de la de los otros.

Vinculado a este concepto, Martínez et al., (2010) puntualiza en que la autoestima influye en el compromiso e iniciativa que la persona tiene al momento de involucrarse y realizar diversas actividades que necesita o desea hacer. Es por ello que, Guillén y Ramírez (2011) hacen hincapié en la relación bidireccional de la autoestima con los aspectos físicos, que se dan, en principio, entre la influencia del autoconcepto físico y la realización de actividades físicas y deportivas (Guérin et al., 2004), y al revés, la influencia de la actividad física y deportiva sobre el autoconcepto y la autoestima (Guillén y Sánchez, 2003). En concordancia, Bergland et al., (2010) aportan que, gozar de una alta autoestima se correlaciona positivamente con la realización de actividad física, lo cual transforma a la autoestima en un elemento central a la hora de desempeñarse en actividades y deportes.

Por consiguiente, hay múltiples estudios que reflejan los beneficiosos efectos que proporciona la práctica del ejercicio físico-deportivo en el ámbito físico, fisiológico y psicológico (Alfermann y Stoll, 2000). En este sentido, Fox (1997) mediante diversos estudios ha logrado demostrar que la participación en deportes tiene efectos favorables en la construcción de la autoestima, creando un efecto positivo en el bienestar del individuo practicante, por esta razón, también asocia los estados depresivos y malestares en la salud para aquellos que tienden a ser más sedentarios. Sin embargo, Jowett (2009), puntualiza en que, cuando la práctica deportiva llega a los niveles de competición, se compone de características idiosincrásicas que van a influir no solo en el rol del deportista, sino también en la propia construcción del autoconcepto y valía personal. En este sentido, el autor destaca variables específicas que aparecen sobre todo en las competencias donde se exige un nivel de rendimiento alto y que influyen en la formación del deportista, estas son, la cohesión de grupo con compañeros y equipo de

entrenadores, la motivación intrínseca y extrínseca, la autoeficacia percibida, la sensibilidad a la ansiedad cognitiva y somática, y el nivel de estima agradable o desagradable por sí mismo.

De acuerdo con lo anterior, Hurtado-Girón (2014) afirman que los deportistas de alta competencia o de representación, tienden a presentar alto nivel de autoestima en el área deportiva, teniendo una buena adaptabilidad, mayor optimismo, perseverancia, y búsqueda persistente de más objetivos deportivos, debido que, según este autor, alcanzar el nivel de alta competencia o incluso representar a un equipo o país, implica no solo destrezas físicas, sino también, un buen manejo mental que permite mantener el foco de la atención en los aspectos relevantes de la competencia, lo cual incrementa la probabilidad de conseguir los objetivos. Por el contrario, Molina (2019) sostiene que el miedo a la evaluación negativa actúa como modulador del deterioro del rendimiento deportivo, aquellos deportistas con un elevado nivel de miedo a la evaluación negativa, experimentan una caída significativa en el rendimiento durante la condición de alta presión de las competencias, es decir, asoció el efecto de la autoestima baja con un menor nivel en el rendimiento deportivo sobre todo en competencias. El autor mencionado, hace hincapié en que las variables psicológicas positivas como lo es un adecuado nivel de autoestima, sumado a la presencia de sentimientos de autoconfianza, son predictores de un buen rendimiento deportivo, pudiendo controlar otras variables psicológicas como la ansiedad cognitiva, mientras que las variables psicológicas negativas, como la sensibilidad a la evaluación negativa asociada a la autoestima y poca o ausente autoconfianza, son predictoras de la disminución del rendimiento deportivo, especialmente en situaciones de alta presión psicológica como lo son las competencias.

### **Ansiedad competitiva y autoestima en deportes**

Siguiendo a Trujillo y Reyes (2019), la medida de ansiedad que un deportista experimenta en los momentos previos, durante y en la post competencia, no dependen sólo de los acontecimientos estresores característicos de competir, sino también, involucra el nivel de percepción positiva o negativa acerca de las propias habilidades de afrontamiento, lo cual está ligado directamente a la percepción de peligro que tiene cada sujeto en dicha situación.

De acuerdo con esto, los aportes de Márquez (2004) confirman que tanto los momentos previos, como la competencia en sí misma, son cruciales, ya que, en la

mayoría de los casos tienen un gran impacto en la carrera de los deportistas, poniendo en juego incluso la continuidad en el deporte, dado que repercute directamente sobre la autoestima y motivación de los sujetos. Es por esto que, el autor sugiere la idea de que los deportistas deben transitar las competencias con una preparación integral, que vaya desde los aspectos físico y estratégicos, hasta los psicológicos y emocionales. En esta línea, en una investigación de Del Carmen et al., (2010) se incorpora la idea de la “competencia deportiva percibida”, explicando que se trata de la relación entre el rendimiento en competencias con la autoestima y autoconfianza, es decir, la evaluación y construcción que cada sujeto hace de su autoconcepto basándose en su desempeño en las competencias deportivas. En concordancia con lo anterior, estudios posteriores de Rodríguez y Caño (2012) agregan que, si el deportista desarrolla una idea positiva sobre sí, incluyendo una buena percepción acerca de sus destrezas y competencias físicas para desempeñarse adecuadamente en los deportes, logrará resultados más eficaces, pudiendo disfrutar, experimentar satisfacción y dar lugar a una mejor calidad de vida a partir de la práctica y la competencia deportiva.

Por su parte, Valero y Gómez (2019), considera que, sobre todo en aquellos deportes que se desempeñan en modalidad individual, como los deportes de contacto, se experimenta la percepción de fracaso o de logro de manera más intensa, puesto que estos deportistas tienden a creer que los resultados dependen sólo de sí, dando lugar a establecer comparaciones entre las propias capacidades y las de otros, entre la cantidad de derrotas y victorias, etc, poniendo en juego la forma en que construyen la visión que tienen de sí mismos y de qué manera se sienten como deportistas. En esta línea, Zilfy et al., (2013), señalan que en las competiciones de los deportes de lucha, se requieren pesos específicos de acuerdo a la categoría de los participantes, por ello, en ocasiones existen casos extremos de pérdida de peso, donde aquellos pertenecientes a categorías menos pesadas bajarán de peso con mayor facilidad en comparación con los luchadores más pesados.

De acuerdo con esto, existen otros hallazgos realizados por Franchini et al., (2012) que hacen hincapié en que, debido a que muchos luchadores compiten en varias categorías, la repentina pérdida de peso, conocida como el proceso de “corte de peso”, para lograr adecuarse a los kilogramos necesarios, es una situación que trae consigo consecuencias que pueden afectar a los deportistas a nivel psicológico, fisiológico y de salud en general, pudiendo aparecer una disminución de la memoria a corto plazo, de concentración y de la autoestima, y un aumento de la ansiedad, lo cual puede repercutir

en una autoimagen negativa. De esta manera, Berengüi et al., (2011), explican que, debido a las características de los deportes de combate, el riesgo a lesionarse es más propenso a suceder que en otros deportes, está siempre latente, sobre todo en luchadores con más años, es decir, es una fuente de preocupación que frecuentemente genera ansiedad, sobre todo en aquellos que ya han pasado por alguna lesión, por ello, los autores señalan la importancia de adquirir recursos de afrontamiento positivo para prevenir y reducir la incidencia de lesiones. Asimismo, Korobeynikov et al., (2013) agregan la idea de que los luchadores requieren de un adecuado manejo de los niveles de tensión emocional para procesar la información del combate de manera eficaz y mantenerse estable y positivo pese a los posibles resultados, esto es porque los deportistas sufren un gran desgaste no solo a nivel físico, sino también, a nivel mental, como consecuencia de la tensión que implica un combate cuerpo a cuerpo.

De acuerdo con esto, Loachamin (2015) explica que las situaciones de competencia en deportes de contacto fuerzan a los participantes a aumentar su rendimiento, y, en cuanto no se logran los resultados esperados, existe una tendencia a que en la próxima competencia se experimenten mayores preocupaciones, decepciones, irritabilidad, sensación de fracaso, así como también dolencias y cansancio extremo, lo cual, puede tener un efecto negativo en la capacidad de afrontamiento y toma de decisiones en el desarrollo de futuras contiendas. Asimismo, estudios realizados por Barbosa Granados y Cuéllar (2018) aseguran que las situaciones de competencia, sobre todo en este tipo de deportes, exige el mantenimiento de un elevado esfuerzo de manera continua y la exposición constante a la evaluación del entorno deportivo, social e incluso familiar, lo cual, con frecuencia, causa gran presión, aumentando significativamente los niveles de ansiedad y tensión muscular e inhibiendo la concentración y la atención focal. Es así que, Amoedo y Pino-Ajuste (2016) consideran que aquellos deportistas con una autoestima saludable, una competencia percibida elevada y un autoconcepto físico positivo se muestran más motivados a realizar sus actividades deportivas, experimentan menos niveles de ansiedad competitiva, obtienen mejores resultados y poseen una mejor calidad de vida en general al poder utilizar sus recursos de afrontamiento de manera satisfactoria.

## Antecedentes

En los últimos años, el ámbito de la psicología del deporte ha comenzado a tomar mayor relevancia mediante el incremento de las investigaciones de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento de los deportistas tanto en la práctica como en los momentos de competencia. Los estudios que apuntan a la relación entre los factores psicológicos y el rendimiento deportivo, han señalado que la presencia de la ansiedad en sus diversas manifestaciones, como la ansiedad cognitiva y somática, y la falta de autoconfianza y autoestima, actúan como predictores de un desempeño inadecuado en las competiciones deportivas, lo cual indicaría que los aspectos psicológicos determinan en gran parte que un sujeto pueda alcanzar, o no, una ejecución óptima de su actividad en competencias, existiendo diferencias significativas cuando sólo se desempeñan de manera recreativa (Carretero et al., 2012). En este sentido, una investigación cuantitativa, descriptiva y transversal realizada por López-Miras en 2018, con el fin de conocer la relación que existe entre la realización de ejercicio físico y los niveles de factores psicológicos como el optimismo, la autoestima y el bienestar psicológico, seleccionó una muestra no probabilística que estuvo constituida por 332 sujetos, siendo 188 varones y 144 mujeres, que respondieron la Escala de Autoestima de Rosenberg. A través de este hallazgo, el autor pudo puntualizar sobre el hecho de que existe una correlación negativa entre la frecuencia baja de ejercicio con la autoestima baja y el bienestar psicológico bajo y, de lo contrario, aquellos que obtuvieron resultados más favorables respecto de su autoestima, estuvieron asociados a la realización de ejercicio físico, lo cual, permite establecer las primeras vinculaciones entre factores psicológicos y la realización de deportes.

De la misma manera, una investigación realizada en España por Bou Sospedra et al., en 2020, tuvo el objetivo de esclarecer la relación entre el tipo de deporte que se realiza y el número de sesiones semanales con el nivel de autoestima. La muestra estuvo formada por 266 adolescentes que participaron del proyecto de Deportes, Adolescencia y Salud (DADOS), y completaron un cuestionario para detallar el tipo de deporte y las sesiones semanales de entrenamiento. El constructo de autoestima se evaluó empleando el nivel 3 de la versión española del cuestionario Behaviour Assessment System for Children. Apoyando los resultados antes mencionados, estos autores pudieron concluir que los participantes que realizaban al menos tres sesiones de entrenamiento a la

semana presentaron una mejor autoestima, nuevamente demostrando la vinculación que existe entre la práctica de deportes con algunas variables psicológicas.

Ahora bien, hay otros autores que establecen diferencias respecto al entrenamiento y desempeño recreativo y el competitivo, por ejemplo, Hren (2020), llevó a cabo una investigación que tuvo tres objetivos, primero, determinar la incidencia de la ansiedad en los deportistas antes de entrenar y antes de competir; segundo, evaluar la incidencia de la ansiedad como factor predictor de lesiones en los deportistas y, por último, identificar la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. Para la recolección de datos utilizaron el CSAI 2R en su versión propuesta por Cisterna-Valdebenito (2015) en una muestra constituida por 105 deportistas pertenecientes a diversos deportes, en un rango etario con un mínimo de 20 y un máximo de 35 años. De esta manera, Hren (2020) pudo obtener hallazgos que ponen de manifiesto que en aquellos deportistas que se encuentran en momentos previos a entrenar prevalece la autoconfianza vinculada a un buen nivel de autoestima, con moderada o nula presencia de ansiedad somática y cognitiva. Sin embargo, cuando los deportistas están próximos a competir, los niveles de autoconfianza descienden a la vez que la ansiedad somática y cognitiva elevan sus valores. De esta manera, el autor sostiene que hay una marcada incidencia de variables psicológicas sobre todo al momento de competir.

Desde esta perspectiva, una investigación mixta, comparativa y transversal realizada por Menéndez-Fierros y Becerra-Hernández (2020) intentó destacar la importancia e influencia de factores extrínsecos e intrínsecos en las variaciones emocionales durante la práctica deportiva y además, establecer si existe una diferencia por género en el incremento o decremento del grado de ansiedad durante las competencias, señalando las circunstancias internas y/o externas que inciden en el rendimiento. Para medir los índices de ansiedad que se originan con la práctica competitiva, se implementó el Inventario de Ansiedad de Beck en 30 mujeres y hombres atletas de entre 19 y 24 años. Los resultados de este estudio afirman que las variables externas, como situaciones laborales, escolares, familiares y de noviazgo, tanto como las psicológicas internas, como lo son la ansiedad y autoestima, inciden en las situaciones de competencia, además, se destacó una tendencia en el grupo de mujeres a presentar un incremento de los índices de ansiedad, mientras que, en el grupo de hombres, estos resultados fueron menos elevados.

Siguiendo esta línea, puntualizado en los factores intrínsecos que intervienen a la hora de competir en un deporte, un estudio cuantitativo y transversal desarrollado por

Huayna y Díaz (2020), tuvo el objetivo de determinar si existe relación significativa entre la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas en universitarios que practican deporte de alta competencia, utilizando una muestra conformada por 289 deportistas pertenecientes a las disciplinas tanto en equipo como individuales, todos ellos en un rango etario de entre 17 y 27 años. Para medir las habilidades psicológicas, se utilizó el Inventario psicológico de ejecución deportiva (IPED) y para la variable de ansiedad precompetitiva, el CSAI-2R (Competitive State Anxiety inventory-2R). De acuerdo con los resultados, los autores afirmaron que existe una relación altamente significativa entre ansiedad competitiva y las dimensiones de habilidades psicológicas, es decir, existen factores psicológicos que modulan, exacerbaban o inhiben los niveles de ansiedad deportiva, explicando que, la presencia de menores niveles de autoconfianza y autoestima y menor control de emociones, se condicen con la presencia de mayores índices de ansiedad precompetitiva.

Los hallazgos mencionados, se corroboran con un artículo de corte descriptivo y transversal de Chamorro y Ariza (2022) donde los autores describieron los niveles de ansiedad previos a la competencia en 100 deportistas de la disciplina de karate-do de entre 16 y 24 años, utilizando el CSAI-2R (Competitive State Anxiety inventory-2R) para medir la ansiedad. A partir de este estudio, han logrado concluir que el 53% de los jóvenes presentan altos niveles de ansiedad precompetitiva, lo cual, los autores aseguran que es un factor psicológico central que les impide a los deportistas alcanzar sus logros deportivos. Asimismo, los autores explican que, los niveles altos de ansiedad que presentaron los deportistas de karate-do, fue atribuible especialmente a su nivel de autoestima, a la forma en que se perciben y cómo definen su nivel competitivo y capacidades, además del temor a perder.

En esta línea, en un estudio realizado en México por García et al., (2022), se intentó buscar en qué medida hay influencia de la ansiedad y autoconfianza y autoestima en el rendimiento de equipos de Fútbol Femenil. Para ello, seleccionaron una muestra compuesta por un total de 35 jugadoras con edades de entre 15 y 21 años, divididas dentro del primer y último equipo de la tabla de posiciones del torneo. Para obtener los niveles de ansiedad y autoconfianza que cada jugadora experimenta en competencia, antes del inicio del partido entre estos equipos, se implementaron los dos instrumentos, en principio, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y luego, el Inventario de Ansiedad Estado Pre-Competitiva (CSAI-2R). Los resultados de esta investigación apoyan los antes mencionados, ya que, a través de la comparación entre el

primer y último grupo, esto autores lograron corroborar la existencia de una diferencia significativa con respecto a las variables de interés, de esta manera, los autores concluyeron que el último equipo de la tabla de posiciones, presentó mayores niveles de ansiedad y menores de autoestima y autoconfianza, en comparación al equipo que se posiciona primero, quienes tienen un mejor rendimiento deportivo, aspecto que los autores ligan a la presencia de mayores niveles de autoestima y menor presencia de ansiedad.

De la misma manera, en un estudio de Seco-Terrón (2022) se investigó acerca de las relaciones entre las características psicológicas con el rendimiento deportivo y la ansiedad precompetitiva. La muestra fue de 202 deportistas de entre 18 y 33 años que difieren en sexo, edad y deporte, donde, para medir las variables relacionadas a la ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad Precompetitiva 2 (CSAI-2) y para las características psicológicas, se utilizó el Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo. Los resultados de este estudio, apoyan los hallazgos anteriores que comprueban que existe una relación entre la ansiedad precompetitiva, ansiedad somática, ansiedad cognitiva, y autoconfianza con las habilidades psicológicas y el rendimiento deportivo, encontrando indicios que indican que a medida que aumenta la ansiedad precompetitiva, también disminuye el resto de las variables, en concreto, lograron comprobar que hay una correlación negativa que se manifiesta en medida que aumenta la ansiedad somática y la cognitiva, bajan los niveles de autoconfianza ligada a la autoestima.

Por otro lado, diversas investigaciones apuntan a profundizar sobre el constructo de autoestima, sobre todo, relacionado a la imagen corporal, su vinculación con otras variables psicológicas y el desempeño en los deportes. Desde esta perspectiva, Sánchez et al., (2017) desarrollaron una investigación cuantitativa con el propósito de estudiar las variables de autoconcepto físico y autoestima a través de la relación que posee con factores psicológicos como la ansiedad y la personalidad de usuarios de gimnasios. En el estudio han participado 154 sujetos, en edades comprendidas entre los 16 y 49 años, con quienes se utilizó, en principio, el Cuestionario de Autoconcepto (AF5), luego el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), y, por último, el Instrumento de Evaluación de la Personalidad (NEO-FFI). Mediante este estudio, Sánchez et al., (2017) han arribado a la conclusión de que existe una correlación entre las variables propuestas, vinculando principalmente el autoconcepto físico con la ansiedad-rasgo, de manera que, los deportistas que tienden a presentar con frecuencia pensamientos y sentimientos de

inutilidad, son aquellos que se identifican por tener baja autoestima y mayores niveles de ansiedad. En efecto, explican los autores que, mientras más negativo es el autoconcepto, sumado a las bajas expectativas del propio rendimiento, mayor es la presencia de ansiedad.

Por último, estas ideas en torno a cómo repercute en la práctica y el rendimiento deportivo, la imagen que los sujetos tienen sobre sus capacidades y su cuerpo, se respalda sobre otros estudios como el realizado en España por Peñarda-Moraga et al., (2022), donde comenzaron por considerar que, dentro del contexto deportivo, las exigencias físicas pueden implicar una configuración corporal “ideal”, lo cual ha sido asociado a distintas variables psicológicas, tales como: la autoestima, ansiedad y dimensiones de personalidad como el perfeccionismo. Desarrollaron una investigación cuantitativa en busca de demostrar la necesidad de constatar la relación entre los correlatos físicos y los psicológicos, teniendo en cuenta que ambas variables tienen un rol relevante en el rendimiento deportivo y competencia. Para ello, fueron seleccionados 32 jugadores de fútbol profesional que completaron el Inventario de Ansiedad Rasgo Competitiva (CTAI-2D) en su versión en español. Respecto a las valoraciones antropométricas se siguieron los estándares ISAK para el perfil restringido. A partir de los análisis correlacionales, Peñarda-Moraga et al., (2022) pudieron establecer que existe una asociación negativa entre aquellos participantes que presentaron características de endomorfo, es decir, un mayor índice de grasa corporal, quienes obtuvieron un puntaje mayor en los niveles de ansiedad somática. De esta manera, los autores establecieron que, si bien, aún falta ampliar las investigaciones en esta temática, existe evidencia de que las medidas antropométricas asociadas con la autoimagen y la autoestima, están estrechamente relacionadas con otras variables psicológicas como la ansiedad, repercutiendo en diferentes ámbitos de la vida de las personas, como puede ser, la práctica de deportes.

## **Objetivos**

### **Objetivo general:**

- Analizar si existe relación entre la ansiedad precompetitiva y la autoestima en deportistas de combate en Buenos Aires, Argentina.

### **Objetivos específicos:**

- Describir la ansiedad precompetitiva en deportistas de combate en Buenos Aires, Argentina.
- Describir la autoestima en deportistas de combate en Buenos Aires, Argentina.
- Analizar si existe diferencia en los niveles de ansiedad precompetitiva según: sexo, edad, grado de profesionalismo y tiempo de entrenamiento.
- Analizar si existe diferencia en los niveles de autoestima según: sexo, edad, grado de profesionalismo y tiempo de entrenamiento.

### **Diseño**

El presente trabajo se enmarca dentro de lo que Hernández-Sampieri (2018) establece como un diseño no experimental, cuantitativo con un tipo de estudio descriptivo-correlacional. Es decir, es una investigación que se realiza sin manipular deliberadamente las variables; los fenómenos sólo son observados, tal y como se dan en su contexto natural, y medidos mediante los instrumentos seleccionados, para luego poder analizarlos. Además, es transversal y correlacional porque se recolectan los datos en un solo momento y tiempo único con el fin de establecer una relación, en este caso, de la ansiedad competitiva y la autoestima de deportistas de combate en Buenos Aires, Argentina.

### **Participantes**

La muestra del presente trabajo es de tipo de no probabilística, utilizando bola de nieve como método de muestreo. La misma estuvo formada por 148 deportistas que practican y compiten en disciplinas de combate en diferentes categorías de peso, incluyendo un 29,1% de peleadores amateurs ( $n=43$ ), 42,6% de semiprofesionales ( $n=63$ ) y 23,6% de profesionales ( $n=35$ ), de los cuales un 62,8% corresponde a hombres ( $n=93$ ), y un 37,2% de mujeres ( $n=55$ ), y que están comprendidos en un rango etario de entre 18 y 45 años, cuya media es de  $M=26.55$  ( $DT=5.3$ ), con un mínimo de 18 y un máximo de 43 años de edad.

De los 148 participantes, el 50,7% lleva más de 5 años entrenando este tipo de deportes ( $n=75$ ), el 35,8% tiene un tiempo de entrenamiento de más de 2 años ( $n=53$ ),

el 11,5% lleva más de 1 año entrenando ( $n=17$ ) y solo un 2% lleva menos de un año ( $n=3$ ) en los deportes de contacto. Desde esta perspectiva, un 11,5% tienen una frecuencia de entrenamiento de 3 veces por semana ( $n=17$ ), un 35,8% asisten a 4 jornadas de entrenamiento semanales ( $n=53$ ) y un 52,7% reportó entrenar todos los días ( $n=77$ ), por lo que, todos ellos están familiarizados con ejercicios que requieren un esfuerzo físico y mental de gran intensidad.

Es así que, el 29% ( $n=42$ ) respondió haber participado en menos de 10 competencias y el 71% participó en más de 10 ( $n=106$ ), de las cuales un 31,8% se desarrollaron dentro de los últimos 3 meses ( $n=47$ ), el 45,3% fue dentro de los últimos 6 meses ( $n=67$ ), el 12,1% dentro del último año ( $n=18$ ) y solo el 10,8% compitieron hace más de un año ( $n=16$ ).

Por último, dentro de los criterios de inclusión, se remarca la necesidad de ser mayor de edad, respetando el rango etario mencionado, deben haber practicado al menos un tipo de deporte de contacto por un mínimo de 6 meses y haber participado en una o más competencias de ese deporte. Mientras que, los criterios de exclusión se orientaron a eliminar aquellos que practican otro tipo de deportes que no sean de lucha, personas que no hayan competido en ningún nivel y categoría, tampoco se toman en cuenta niños y adolescentes, o personas que tienen una lesión que entorpezca su desempeño deportivo.

## **Instrumentos**

### *Cuestionario sociodemográfico*

Se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos construido ad-hoc para los fines del trabajo de investigación, donde se recolectaron datos sobre la edad, género, grado de profesionalismo, tipo de deporte y tiempo de experiencia en entrenamiento y competencias deportivas (ver anexo 1).

### *Inventario de Ansiedad Competitiva “CSAI 2” (Martens et al., 1990)*

Para medir el constructo de ansiedad competitiva, se utilizó la versión adaptada y validada en Argentina, el “Inventario de ansiedad competitiva revisado-2” de Caicedo-Cavagnis et al., (2017), el cual posee 17 ítems adaptados y distribuidos en tres

factores: Ansiedad Somática (AS), Ansiedad Cognitiva (AC) y Autoconfianza (ACF), en una escala tipo Likert que va de 1= Nada, a 4= Mucho. En esta adaptación a población deportiva argentina se encontró que la confiabilidad presentó valores moderados a altos, por lo que, Caicedo-Cavagnis et al., (2017) afirman que el inventario posee adecuadas propiedades psicométricas y, por lo tanto, es apropiado para la evaluación de la ansiedad competitiva en población deportiva argentina. Así, este instrumento consta de tres subescalas que evalúan: Ansiedad Somática (AS), descrita como los efectos fisiológicos observados por el atleta en relación a su estado previo a la competición; Ansiedad Cognitiva (AC), escala que mide las sensaciones negativas que el sujeto posee acerca de su rendimiento y de las consecuencias del resultado, y la Autoconfianza (ACF), descrita por los autores como el grado de seguridad que el atleta cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición (ver anexo 2).

#### *Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965)*

Para medir la autoestima general, se utilizó la versión adaptada y validada en Argentina por Góngora y Casullo (2009). De acuerdo a Odor et al., (2020) este es el instrumento psicométrico más utilizado para medir la autoestima actualmente, debido a su aplicabilidad, rapidez y sencillez, teniendo en cuenta que mide la percepción subjetiva de autoestima, la actitud hacia uno mismo y hacia los demás. Se trata entonces de una escala autoadministrable que permite evaluar la autoestima en forma global, a través de 10 ítems, con 4 opciones de respuesta, desde extremadamente de acuerdo hasta extremadamente en desacuerdo. Góngora y Casullo (2009) afirman que estudios locales evidenciaron que la escala adaptada tiene propiedades psicométricas adecuadas y puede ser utilizada en estudios tanto en población general como clínica de la ciudad autónoma de Buenos Aires, ya que, muestra la misma estructura factorial que la versión original, buenos niveles de consistencia interna, validez convergente y divergente (ver anexo 3).

#### **Procedimiento**

En primer lugar, se diseñó un formulario en la plataforma Google Forms, encabezado por un texto informativo introductorio, un ítem referido a la solicitud del consentimiento informado (ver anexo 4), el cuestionario sociodemográfico y los ítems

de las escalas, separados en distintos apartados, comenzando por las 17 preguntas del Inventario de ansiedad competitiva revisado-2 (Caicedo-Cavagnis et al., 2017), y luego las 10 preguntas de la adaptación argentina de la Escala de Autoestima de Rosenberg (Góngora y Casullo, 2009).

Debido a que el formato para participar de la investigación consistió en autoadministrarse esta encuesta, la recopilación de los datos se realizó mediante la difusión en redes sociales y fue enviada a 2 grupos de alumnos de diferentes centros de entrenamiento de deportes de combate. En todos los casos (también estando incluido a modo de introducción en el mismo cuestionario) se aclaró con antelación que la participación en la encuesta era de manera anónima, voluntaria y con el único fin de realizar una investigación universitaria.

### **Análisis de datos**

A partir de la administración de la planilla de datos sociodemográficos más las adaptaciones del Inventario de Ansiedad Competitiva (CSAI-2R) y de la Escala de Autoestima de Rosenberg, se utilizó el programa de estadísticas IBM SPSS statistics 29.0 para llevar a cabo el análisis y la obtención de los resultados. Para exponer los mismos, han sido ordenados en tres estudios, el 1 para el objetivo general, en el cual se realizó una correlación de Pearson para conocer cuán asociadas están las variables; el estudio 2 corresponde a los objetivos específicos 1 y 2 donde se desarrollaron estadísticas descriptivas para la obtención de la media, el desvío, y el mínimo y máximo de las puntuaciones; por último, el estudio 3 responde los objetivos específicos 3 y 4, mediante medidas de diferencia de grupos ANOVA y prueba *t* Student.

### **Resultados**

Los resultados del presente trabajo fueron organizados en el estudio 1 que corresponde al objetivo general, el cual consiste en analizar la relación entre ansiedad competitiva y la autoestima en deportistas de combate de Buenos Aires. El estudio 2 incluye los resultados del objetivo específico 1, que planteó describir los niveles de ansiedad competitiva en deportistas de combate profesionales, semiprofesionales y amateurs, y el objetivo específico 2 que buscó describir los niveles de autoestima general en los participantes de la investigación.

Por último, el estudio 3 incluye el objetivo específico 3 que propuso analizar si existe diferencia en los niveles de ansiedad competitiva según: sexo, edad, grado de profesionalismo y tiempo de entrenamiento y los resultados del objetivo específico 4 el cual se orientó a analizar si existe una diferencia del nivel de autoestima general de acuerdo el sexo, edad, grado de profesionalismo y tiempo de entrenamiento de la población participante.

## Estudio 1

### *Resultados del objetivo general*

En este objetivo se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para analizar la relación entre ansiedad competitiva y la autoestima en deportistas de combate de Buenos Aires.

### **Tabla 1.**

#### *Correlación de Pearson entre la ansiedad competitiva y la autoestima*

	Autoestima general
Autoconfianza	.455**
Ansiedad cognitiva	-.315**
Ansiedad somática	-.480**
Ansiedad total	-.203*

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

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

A partir de la utilización de la correlación de Pearson, en la tabla 1, se puede observar que hay una relación negativa débil entre la variable de ansiedad total y autoestima ( $r=-.20$ ;  $p=.014$ ), lo cual indica que las personas con mayor autoestima presentan niveles menores de ansiedad competitiva. La relación que existe entre la ansiedad cognitiva y la autoestima general ( $r=-.315$ ;  $p=.00$ ), indica una correlación negativa media que implica que cuando una de estas variables es alta, la otra disminuye, lo mismo se puede observar en cuanto a la ansiedad somática ( $r=-.480$ ;  $p=.00$ ), la cual también tiene una correlación negativa media respecto a la autoestima general.

Por último, la subescala de autoconfianza, muestra una correlación positiva débil con la autoestima general ( $r=.455$ ;  $p=.00$ ), lo que quiere decir que cuando sube el nivel de autoconfianza también lo hace el de la autoestima general.

## Estudio 2

### *Resultados del objetivo específico 1*

En dicho objetivo se planteó describir los niveles de ansiedad competitiva en deportistas de combate profesionales, semiprofesionales y amateurs, mediante estadísticas descriptivas, obteniendo la media, el desvío, y el mínimo y máximo de las puntuaciones que pueden observarse a continuación en la tabla 2.

**Tabla 2.**

*Estadísticas descriptivas de ansiedad competitiva*

	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>	<b>Media</b>	<b>Desv. estándar</b>
Autoconfianza	14	25	18.08	2.012
Ansiedad cognitiva	6	18	10.21	2.149
Ansiedad somática	8	18	10.86	2.528
Ansiedad total	30	56	39.18	4.752

La tabla 2, muestra las estadísticas descriptivas que refieren a los resultados obtenidos para el constructo de ansiedad competitiva, es así que se ha encontrado que la media para la ansiedad total fue de  $M=39.18$  ( $DT=4.7$ ), con un mínimo de 30 y un máximo de puntuación de 56 en los participantes. Los valores hallados para la subescala de autoconfianza, indican una media de  $M=18.08$  ( $DT=2.0$ ), con un mínimo de 14 y un puntaje máximo de 25, en cuanto a la variable de ansiedad cognitiva, la media fue de  $M=10.21$  ( $DT=2.1$ ), con un mínimo de 6 y un puntaje máximo de 18. Por último, para la ansiedad somática la media hallada fue de  $M=10.86$  ( $DT=2.5$ ), con un puntaje mínimo de 8 y máximo de 18.

### *Resultados del objetivo específico 2*

Este objetivo propuso describir los niveles de autoestima general en deportistas de combate profesionales, semiprofesionales y amateurs en Buenos Aires, mediante

estadísticas descriptivas, obteniendo la media, el desvío, mínimo y máximo de las puntuaciones que están expresadas en la tabla 3.

**Tabla 3.**

*Estadísticas descriptivas de autoestima*

	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
Autoestima general	18	40	28.71	5.033

En la tabla 3, se puede observar que la media de autoestima general fue de  $M=28.71$  ( $DT=5.0$ ) con un puntaje mínimo de 18 y un máximo de 40 para la muestra de deportistas de contacto participantes de este estudio.

**Estudio 3**

*Resultados objetivo específico 3*

Aquí el objetivo fue analizar si existe diferencia en los niveles de ansiedad competitiva según: sexo, edad, categoría y tiempo de entrenamiento mediante la utilización de medidas de diferencia de grupos ANOVA y prueba *t* Student.

Para analizar las diferencias entre la ansiedad competitiva según sexo, se dividió la muestra en dos grupos: hombres y mujeres, y se procedió a realizar una prueba *t* para muestras independientes que están expresadas en la tabla 4.

**Tabla 4.**

*Diferencias entre la ansiedad competitiva según sexo*

	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>	<i>t</i>
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>(145)</i>
Autoconfianza	17,93 (1,864)	18,17 (2.10)	-0,718Ns
Ansiedad Cognitiva	11,31 (2.10)	9,55 (1.09)	5,199*
Ansiedad Somática	12,07 (2.41)	10,15 (2.32)	4,793*
Ansiedad Total	41,31 (3.96)	37,90 (4,74)	4,465*

1. Ns=No significativo

2. \* $p < 0.01$

En la tabla 4, se puede observar que, en cuanto a la ansiedad cognitiva, hay diferencias según sexo ( $t=5.199$ ;  $p=.00$ ;  $gl= 145$ ), esto significa que las mujeres ( $M=11.31$ ) presentan mayores niveles de este tipo de ansiedad que los hombres ( $M=9.55$ ). En lo que se refiere a la ansiedad somática, también se hallaron diferencias según sexo ( $t=4.793$ ;  $p=.00$ ;  $gl= 146$ ), y de la misma manera, se observa que las mujeres ( $M=12.07$ ) presentan mayores niveles de este tipo de ansiedad que los hombres ( $M=10.15$ ). Finalmente, en relación a la ansiedad total, se encontró que hay diferencias significativas ( $t=4.465$ ;  $p=.00$ ;  $gl= 144$ ), esto quiere decir que los hombres ( $M=37.90$ ) tienen menos niveles de ansiedad competitiva total que las mujeres ( $M=41.31$ ).

En cuanto al análisis de las diferencias de la ansiedad competitiva según edad, se dividió la muestra en tres grupos: grupo 1 corresponde de 18-25 años, grupo 2 está conformada por el grupo de edad de 26-35 años; y grupo 3 abarca entre 36 y 45 años de edad, luego se procedió a realizar una prueba ANOVA de diferencia de grupos, los resultados pueden observarse en la tabla 5.

**Tabla 5.**

*Diferencia ansiedad competitiva por rangos etarios*

	Grupo de edad 18-25 <i>M (DT)</i>	Grupo de edad 26-35 <i>M (DT)</i>	Grupo de edad 36-45 <i>M (DT)</i>	F (2,144)	Posthoc
Ansiedad cognitiva	10.72 (2.40)	9,81 (1.77)	9.69 (2.05)	3,547*	1 > 2
Ansiedad somática	11.28 (2.56)	10.73 (2.4)	9.63 (2.15)	3,004Ns	-----
Autoconfianza	17.90 (1.80)	17.98 (2.20)	19.25 (1.73)	3,149*	1 < 3
Ansiedad Total	39.97 (4.87)	38.53 (4.63)	39.18 (4.75)	1,658Ns	-----

Ns=No significativo

\* $p < 0.05$

La tabla 5, muestra que hay diferencias según la edad en cuanto a la ansiedad cognitiva ( $F=3,547$ ;  $p=.031$ ;  $gl= 2,144$ ), y, a partir de las pruebas *posthoc de Bonferroni*, se sostiene que esta diferencia se establece entre el grupo 1 y 2 de edad, lo cual significa que el grupo 1 de 18-25 ( $M=10.72$ ) presentan más ansiedad cognitiva que

los del grupo 2 de 26-35 ( $M=9,81$ ). Por otro lado, también se hallaron diferencias en la autoconfianza ( $F=3,149$ ;  $p=.046$ ;  $gl= 2,144$ ) según el grupo etario, estableciendo una diferencia entre el grupo 1 y 3, lo que significa que el grupo 1 de 18-25 años ( $M=17.90$ ) tiene menos autoconfianza que el grupo 3 de 36-45 ( $M=19.25$ ). Finalmente, no se encontró relación entre la ansiedad somática y la edad, tampoco en la ansiedad total según edad.

Continuando con la diferencia de la ansiedad competitiva según grado de profesionalismo, se dividió la muestra en tres grupos: grupo 1 de amateurs, grupo 2 los semiprofesionales y el 3 son los profesionales, luego se procedió a realizar una prueba ANOVA de diferencia de grupos que se expone en la tabla 6.

**Tabla 6.**

*Diferencia en la ansiedad competitiva por grado de profesionalismo (categoría)*

	Grupo de amateur <i>M (DT)</i>	Grupo de semiprofesio nales <i>M (DT)</i>	Grupo de profesionales <i>M (DT)</i>	F (2,144)	Postho c
Ansiedad cognitiva	11.00 (2.29)	10.06 (2.19)	9.23 (1.41)	6.154*	1 > 3
Ansiedad somática	12.12 (2.54)	10.65 (2.36)	9.77 (2.34)	6.543*	1>2>3
Autoconfianza	17.91 (2.01)	17.56 (1.70)	18.97 (2.21)	4,965*	2 < 3
Ansiedad Total	41.07 (4.86)	38.32 (4.69)	37.97 (4.35)	4.548*	1>2>3

*Ns*=No significativo

\* $p<0.05$

En la tabla 6, respecto a la variable de autoconfianza, se encontró que hay diferencias de acuerdo al grado de profesionalismo ( $F=4,965$ ;  $p=.03$ ;  $gl=3,143$ ), lo cual, siguiendo las pruebas de *posthoc de Bonferroni*, determina una diferencia entre el grupo 2 y 3, es decir, el grupo 2 de semiprofesionales ( $M=17,56$ ) presenta menores niveles de autoconfianza que el grupo 3 de profesionales ( $M=18,97$ ). En esta misma línea de análisis, las diferencias observadas en la subescala de ansiedad cognitiva ( $F=6,154$ ;  $p=.01$ ;  $gl=3,143$ ), marcan una diferencia entre el grupo 1 y 3, donde el grupo 1 de amateurs ( $M=11,00$ ) presenta mayores niveles de ansiedad cognitiva que los del grupo 3 de profesionales ( $M=9,23$ ).

En cuanto a la ansiedad somática ( $F=6,543$ ;  $p=.00$ ;  $gl=3,144$ ), se resalta que la misma descende a medida que el grado de profesionalismo es mayor, es decir, el grupo 1 de amateurs presenta mayor grado de ansiedad somática ( $M=12,12$ ), luego sigue el grupo de semiprofesionales que presenta un nivel moderado ( $M=10,65$ ), y los profesionales ( $M=9,77$ ) presentaron menos nivel de este tipo de ansiedad respecto a los anteriores. Esta misma diferencia se puede observar en cuanto a la ansiedad total ( $F=4,548$ ;  $p=.04$ ;  $gl=3,142$ ), donde esta variable descende sus niveles cuanto mayor es el grado de profesionalismo, es así que, mientras el grupo 1 de amateurs ( $M=41,07$ ) presenta mayores niveles de ansiedad total, hay un nivel menor en los semiprofesionales ( $M=38,32$ ) y aún menor en los profesionales ( $M=37,97$ ).

Por último, en relación a la diferencia de la ansiedad competitiva según tiempo de entrenamiento, se dividió la muestra en dos grupos, el primero corresponde a aquellos que entrenan tres veces por semana y el segundo a los que entrenan todos los días, luego, se procedió a realizar una prueba  $t$  para muestras independientes que puede observarse en la tabla 7.

**Tabla 7.**

*Diferencias en la ansiedad competitiva según tiempo de entrenamiento*

	<i>3 veces por semana</i>	<i>Todos los días</i>	<i>t</i>
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>(145)</i>
Autoconfianza	17.84 (1.77)	19.04 (2.29)	-2.623*
Ansiedad Cognitiva	11.22 (1.90)	10.00 (2.05)	2.770*
Ansiedad Somática	11.95 (2.50)	10.32 (2.74)	2.802*
Ansiedad Total	41.00 (3.83)	39.44 (4.98)	1.557*

*Ns*=No significativo

\* $p<0.01$

En la tabla 7, teniendo en cuenta la variable de autoconfianza, se encontró que hay diferencias de acuerdo al tiempo de entrenamiento ( $t=-2,623$ ;  $p=.010$ ;  $gl=81$ ), es decir, aquellos que entrenan 3 veces por semana ( $M= 17,84$ ) tienen menor nivel de autoconfianza que los deportistas que entrenan todos los días ( $M=19,04$ ). Respecto a las

diferencias en la presencia de ansiedad cognitiva ( $t=2,770$ ;  $p=.07$ ;  $gl=81$ ), se indica que quienes entrenan 3 veces por semana ( $M=11.22$ ) tienen mayores niveles de este tipo de ansiedad que los que entrenan todos los días ( $M=10.00$ ), lo mismo sucede respecto a la ansiedad somática ( $t=2.802$ ;  $p=.06$ ;  $gl=82$ ), donde los que entrenan 3 veces por semana ( $M=11.95$ ) también presentan mayores niveles de este tipo de ansiedad en comparación con aquellos que entrenan todos los días ( $M=10.32$ )

En lo que refiere a la ansiedad total, se encontró que también varía según días de entrenamiento ( $t=1,557$ ;  $p=.012$ ;  $gl=8$ ), lo cual quiere decir que este tipo de ansiedad es menor en quienes entrenan todos los días ( $M=39,44$ ) y mayor en quienes solo entrenan 3 veces por semana ( $M=41,00$ ).

#### *Resultados del objetivo específico 4*

En este último objetivo, se planteó analizar si existe diferencia en los niveles de autoestima según: sexo, edad, categoría y tiempo de entrenamiento mediante la utilización de medidas de diferencia de grupos ANOVA y prueba *t* Student.

Para analizar las diferencias entre la autoestima según sexo, se dividió la muestra en dos grupos: hombres y mujeres, y se procedió a realizar una prueba *t* para muestras independientes que puede observarse en la tabla 8.

#### **Tabla 8.**

##### *Diferencias de la autoestima según sexo*

	<i>Femenino</i>	<i>Masculino</i>	<i>t</i>
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>(145)</i>
Autoestima general	26.84 (4.73)	29.84 (4.89)	-3.642*

1. *Ns*=No significativo
2. \* $p<0.01$

La tabla 8 permite observar que existe una diferencia en la autoestima general según sexo, donde los hombres presentan mayores niveles de autoestima general que las mujeres.

Luego, para analizar las diferencias de la autoestima según edad, se dividió la muestra en tres grupos: grupo 1 corresponde de 18-25 años, grupo 2 está conformada por el grupo de edad de 26-35 años; y grupo 3 abarca entre 36 y 45 años de edad, luego se procedió a realizar una prueba ANOVA de diferencia de grupos que se expresa en la tabla 9.

**Tabla 9.**

*Diferencia de autoestima por rangos etarios*

	Grupo de edad 18-25	Grupo de edad 26-35	Grupo de edad 36-45	F (2,144)	Posthoc
	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>	<i>M (DT)</i>		
Autoestima general	26.78 (4.33)	29.34 (3.68)	34.31 (3.68)	19.199*	1>2>3

*Ns*=No significativo

\**p*<0.05

En la tabla 9, de acuerdo a las pruebas de *Bonferroni* se puede observar una diferencia creciente en la autoestima general según el rango etario, es decir, el grupo 1 de 18-25 años y el 2 de 26-35, presentan menores niveles de autoestima general en comparación con el grupo 3 de 36-45, quienes son los que obtuvieron puntuaciones que marcan un mayor nivel de autoestima.

Para el análisis de la diferencia de la autoestima según el grado de profesionalismo, se dividió la muestra en tres grupos: grupo 1 de amateurs, grupo 2 los semiprofesionales y el 3 son los profesionales, luego se procedió a realizar una prueba ANOVA de diferencia de grupos que se puede observar en la tabla 10.

**Tabla 10.***Diferencia en la autoestima por grado de profesionalismo (categoría)*

	Grupo de amateur <i>M (DT)</i>	Grupo de semiprofesionales <i>M (DT)</i>	Grupo de profesionales <i>M (DT)</i>	F (2,144)	Posth oc
Autoestima general	27.00 (4.58)	27.52 (3.98)	32.46 (5.44)	11.917*	1>2>3

Ns=No significativo

\* $p < 0.05$ 

La tabla 10 permite ver que existe una diferencia significativa en el nivel de autoestima general según grado de profesionalismo, donde, según las pruebas de *posthoc de Bonferroni*, dieron como resultado que el grupo 1 de amateurs y el 2 de semiprofesionales presentan menores niveles de autoestima general en comparación con el grupo 3 de profesionales.

Para finalizar, se analizó la diferencia entre la autoestima según tiempo de entrenamiento, para lo cual se dividió la muestra en dos grupos, el primero corresponde a aquellos que entrenan tres veces por semana y el segundo a los que entrenan todos los días, luego, se procedió a realizar una prueba *t* para muestras independientes que pueden observarse en la tabla 11.

**Tabla 11.***Diferencias en la autoestima según tiempo de entrenamiento*

	3 veces por semana <i>M (DT)</i>	Todos los días <i>M (DT)</i>	<i>t</i> (145)
Autoestima general	28.03 (5.00)	30.87 (5.86)	-2.341*

Ns=No significativo

\* $p < 0.01$ 

La tabla 11, muestra la diferencia en los niveles de autoestima según tiempo de entrenamiento, así se halló que existen distancias significativas entre aquellos

deportistas que entrenan todos los días y aquellos que entrenan 3 veces por semana, lo cual significa que los que entrenan más tiempo se corresponden con mayores niveles de autoestima.

### **Discusión**

En el objetivo general de este trabajo se propuso analizar si existe relación entre la ansiedad competitiva y la autoestima en deportistas de combate en Buenos Aires, bajo la premisa de que los conocimientos de la psicología aplicados en el ámbito deportivo pueden resultar especialmente importantes para mejorar la calidad en el rendimiento de los atletas. Es así que, los hallazgos encontrados en el presente estudio han señalado que hay una relación negativa débil entre la variable de ansiedad total y autoestima, lo cual quiere decir que los deportistas con mayor autoestima presentan niveles menores de ansiedad competitiva, este aspecto es importante ya que, autores como Oviedo-Cabana y López-Camargo (2021), señalan que los deportistas con altos niveles de autoestima, experimentan mayor felicidad, están más relajados y pueden regular mejor sus emociones, siendo capaces de tener un mejor manejo de la ansiedad.

En esta línea, en otro estudio, Carretero et al., (2012) han indicado que la presencia de la ansiedad en sus diversas manifestaciones, como la ansiedad cognitiva y somática, y la falta de autoconfianza y autoestima, actúan como predictores de un desempeño inadecuado sobre todo en las competiciones deportivas de deportes de combate como el judo y el boxeo, a partir de lo cual, estos autores consideran que puede resultar interesante incluir los saberes de la psicología en la preparación de los deportistas.

En concordancia con lo anterior, estudios como el de Huayna y Díaz (2020) afirman que existen factores psicológicos que modulan, exacerban o inhiben los niveles de ansiedad, explicando que, la presencia de menores niveles de autoconfianza y autoestima y menor control de emociones, se condicen con la presencia de mayores índices de ansiedad competitiva en todos los deportes en general, es así que, puntualizan sobre la pertinencia de tomar en cuenta los conocimientos de la psicología a la hora de preparar a los deportistas para competir.

Continuando con el objetivo específico 1, en el cual se buscó describir la ansiedad competitiva en deportistas de combate en Buenos Aires, la media de ansiedad total obtenida fue similar a la encontrada por Huayna y Díaz (2020) en sus estudios

sobre la relación entre la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas en jugadores universitarios de alta competencia y rendimiento deportivo, sin embargo, respecto a la autoconfianza, la media en este estudio fue ligeramente menor que la encontrada por estos autores. Por otro lado, los hallazgos obtenidos en uno de los estudios de Cisterna-Valdebenito (2015), muestran resultados similares a los encontrados en esta investigación en tres de las subescalas del CSAI-R, la ansiedad somática, la cognitiva y la total, de manera que, este autor explica que la aparición de sensaciones y emociones que no tienen un adecuado control puede afectar la capacidad de los deportistas para concentrarse y para tomar decisiones en el terreno de juego, de esta manera, considera fundamental incorporar herramientas provenientes de la psicología para lograr un buen manejo y control de las reacciones emocionales frente a situaciones de competencia.

En el objetivo específico 2, la descripción obtenida para la autoestima general en deportistas de combate, señala una media similar a la hallada por Hurtado-Girón (2014), en su estudio sobre el éxito deportivo y la autoestima en deportistas que practican y compiten en deportes de contacto como el taekwondo, sosteniendo que, aquellos que presentaron mayores niveles de autoestima, se correspondieron con la experiencia de más éxitos en el deporte, por lo cual, nuevamente se torna esencial tener en cuenta los factores psicológicos en la preparación de los deportistas de acuerdo a este autor.

En cuanto al objetivo específico 3, que se orientó a analizar si existen diferencia en los niveles de ansiedad competitiva según: sexo, edad, grado de profesionalismo y tiempo de entrenamiento, los resultados establecieron que las mujeres presentaron mayores niveles de ansiedad competitiva que los hombres en las tres escalas evaluadas que fueron la ansiedad somática, cognitiva y una ansiedad general o total, de la misma manera, las mujeres presentaron menor nivel de autoconfianza en relación a los hombres. Estos resultados coinciden con los obtenidos en los estudios de Menéndez-Fierros y Becerra-Hernández (2020), quienes hallaron que las mujeres tienen niveles de ansiedad general, somática y cognitiva más elevados y niveles de autoconfianza más bajos que los hombres en la población de deportistas en general y sobre todo en los momentos de competencia. Los autores mencionados proponen que una posible explicación sobre este hecho, se vincula con que los hombres entienden los síntomas de ansiedad como desafíos, lo cual podría repercutir positivamente en la forma en la que emplean sus recursos de afrontamiento en las diferentes situaciones deportivas. Es así

que, apuntan a que es fundamental incluir preparación y entrenamiento psicológico para abordar el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre el rendimiento en competencia, ya que, gran parte de los fracasos deportivos se explican por problemas debidos a los escasos recursos para manejar la ansiedad según Menéndez-Fierros y Becerra-Hernández, (2020).

En cuanto a la variable de edad, en esta investigación solo se han encontrado diferencias significativas en relación a la ansiedad cognitiva, la cual fue mayor en el rango etario de los más jóvenes, que va de 18 a 25 años, y menor en edades más adultas, así mismo, se encontró que el grupo de 36 a 45 años, siendo los mayores, presentaron mayores niveles de autoconfianza, la cual fue significativamente menor en los grupos de edades más jóvenes. Estos resultados coinciden con lo encontrado en un estudio de Oviedo-Cabana y López-Camargo (2021), donde describen que los niveles elevados de ansiedad competitiva se corresponden con niveles bajos de autoestima en los deportistas de entre 18 y 35 años. Asimismo, Hren (2020), sostiene que los deportistas adultos muestran puntuaciones más bajas en la ansiedad cognitiva y más altas en la autoconfianza, a partir de lo cual, esta autora explica que esto puede deberse a la consecuencia lógica adaptativa ligada a una mayor experiencia en general.

Además, esta autora supone que el tiempo de entrenamiento es un factor que incide en los niveles de ansiedad cognitiva y autoconfianza, es decir, de acuerdo a Hren (2020), quienes tienen mayor frecuencia de entrenamiento, aumentan su nivel de autoconfianza y disminuyen la presencia de ansiedad cognitiva, lo cual se condice con lo obtenido en la presente investigación, donde los resultados indicaron que los deportistas que asisten a solo 3 entrenamientos semanales obtuvieron menores niveles de autoconfianza y mayores niveles de ansiedad cognitiva, somática y total que aquellos deportistas que entrenan todos los días.

Por último, en esta investigación los resultados indican que los deportistas semiprofesionales presentaron menos autoconfianza que los profesionales, de la misma manera, los niveles de ansiedad total, somática y cognitiva decrecen mientras mayor sea el grado de profesionalismo, es decir, los amateurs reportaron mayores niveles de los tres tipos de ansiedad, los semiprofesionales niveles moderados y los profesionales un nivel bajo en relación a los grupos anteriores. Resultados similares fueron hallados por Oviedo-Cabana y López-Camargo (2021), quienes encontraron que los deportistas profesionales y de alto rendimiento, presentan niveles mayores en la variable de

autoconfianza y menores de los tres tipos de ansiedad en comparación con los deportistas recreativos o amateurs. Asimismo, esta idea coincide con Carretero et al., (2012) quienes sostienen que existen diferencias significativas en las variables psicológicas como la ansiedad y la autoestima cuando se compite de manera profesional y cuando sólo se desempeñan de manera recreativa, los autores explican que esto puede deberse a que la experiencia es parte fundamental en el proceso de aprendizaje y control del estado psicológico previo a las competiciones, puntualizando que la diferencia entre los profesionales y los amateurs puede deberse a la forma en que interpretan los síntomas de ansiedad y la importancia que le dan a estos, es decir, mayor experiencia en competencias es un factor que facilita los procesos de asimilación del propio desempeño y los resultados obtenidos.

Por último, en el objetivo específico 4 que propuso analizar si existe diferencia en los niveles de autoestima general según: sexo, edad, grado de profesionalismo y tiempo de entrenamiento, de acuerdo a la variable sexo, en esta investigación se ha encontrado que los hombres presentaron mayores niveles de autoestima que las mujeres, esto se corresponde con otros hallazgos, tales como los de Bou-Sospedra et al., (2020) en los cuales se muestra una brecha significativa donde los deportistas hombres tienden a reportar niveles más altos de autoestima que las deportistas mujeres en la práctica de deportes individuales como los de contacto. De igual modo, García et al., (2022) en sus estudios remarcan que son las mujeres quienes son más propensas a experimentar miedo al fracaso, lo que podría conllevar una baja autoestima en situaciones relacionadas con los fallos en su desempeño deportivo.

En esta línea, respecto a la variable edad, en esta investigación los resultados señalaron que el nivel de autoestima aumenta a medida que aumenta la edad, es decir, los de 18 a 25 años presentaron menores niveles de autoestima que los de 26 a 35, y estos últimos, menores niveles que los de 36 a 45, esto va en concordancia con un estudio de Seco-Terrón (2022), en el cual ha demostrado que hay diferencias significativas en el nivel de autoestima respecto a la edad, pudiendo establecer que los deportistas de edades más adultas, presentan mayores niveles de autoestima que los más jóvenes sobre todo en aquellos deportes que se desempeñan de manera individual como los de contacto.

De la misma manera, en esta investigación se ha señalado que los amateurs y semiprofesionales reportaron tener menores niveles de autoestima general que los

profesionales, de acuerdo con esto, Hurtado-Girón (2014) afirma que los deportistas de alta competencia o de representación, tienden a presentar alto nivel de autoestima en el área deportiva, teniendo una buena adaptabilidad, mayor optimismo y perseverancia. Según este autor, alcanzar el nivel de alta competencia o incluso representar a un equipo o país, implica no solo destrezas físicas, sino también, un buen manejo mental y un buen nivel de autoestima para poder mantener el foco de la atención en los aspectos relevantes de la competencia, además de la importancia de considerarse capaz de superar los retos, que, según este autor, son habilidades que se desarrollan en conjunto con el buen rendimiento en el deporte.

Respecto al tiempo de entrenamiento, en esta investigación los resultados indican que aquellos que entrenan todos los días, obtuvieron mayores niveles de autoestima general que los que solo entrenan 3 veces por semana, en este sentido, estudios realizados por Fox (1997) han demostrado que la participación frecuente en deportes tiene efectos favorables en la construcción de la autoestima, creando un efecto positivo en el bienestar del individuo, es por ello que, sostiene que a mayor práctica, mayor es el nivel de autoestima, ya que, la práctica constante influye en la construcción de la seguridad en las propias habilidades. Una idea similar fue planteada por López-Miras (2018) quien afirma que existe una correlación positiva entre la frecuencia elevada de ejercicio con la autoestima alta.

Para finalizar, se puede concluir que los análisis estadísticos y descriptivos realizados aquí, en suma con lo encontrado y contrastado con estudios similares, permiten considerar que el grupo de deportistas participantes en este estudio cumplen con lo presupuesto en la hipótesis, la cual supone que la presencia de un mayor nivel de autoestima está relacionada con un menor nivel de ansiedad en competencias, siendo así posible de inferir la importancia de tener en cuenta los conocimientos de la psicología aplicados en el ámbito deportivo.

### **Limitaciones**

Teniendo en cuenta las características de este trabajo, el cual pretende responder a lo requerido para un trabajo final de investigación universitaria, una primera limitación consiste en que el tamaño de la muestra es relativamente pequeño, siendo esencial realizar investigaciones de mayor magnitud para que los resultados cobren relevancia y sirvan como evidencia científica. Otras limitaciones tienen que ver con las

características del diseño, es decir, al tratarse de un diseño correlacional y transversal, los resultados no pueden ser interpretados mediante relaciones de causa-efecto, sino que son meramente relaciones entre las variables seleccionadas. Además, los análisis realizados aquí no consideraron el efecto de otras variables que podrían influir en la relación entre el nivel de ansiedad precompetitiva y la autoestima general (por ejemplo, composición corporal o nivel socioeconómico).

Por último, otra limitación se vincula con la generalización de los resultados, es decir, para conocer los efectos que estas variables tienen sobre los deportistas, es necesario explorar otros tipos de muestras y deportes tanto grupales como individuales, ya que aquí, solo se ha puesto el foco en deportistas de combate de 18 a 45 años de Buenos Aires, Argentina.

### **Futuras líneas**

Teniendo en cuenta las limitaciones antes mencionadas, sería fundamental que futuros estudios se enmarquen en diseños metodológicos experimentales más adecuados, por ejemplo, investigaciones longitudinales que permitan analizar la estabilidad temporal de las relaciones establecidas en el presente trabajo, así como también incluir otras variables psicológicas, sociodemográficas y de salud en general, por ejemplo, en deportistas lesionados, deportistas de élite, con diferencias socioeconómicas, diferencias en la personalidad, etc. En esta línea, sería importante replicar estos estudios en otras disciplinas y deportes para ampliar los conocimientos en el área de la psicología deportiva.

### **Importancia de los resultados**

De los resultados obtenidos se puede pensar la importancia de las aplicaciones prácticas, por ejemplo, en el ámbito de la psicología deportiva, los profesionales que desempeñen este rol, podrían brindar conocimientos más precisos tanto a los entrenadores como a los deportistas para orientarlos en cómo identificar los síntomas de ansiedad somática y cognitiva que pueden aparecer en una situación de competencia y brindar herramientas de regulación y de afrontamiento para optimizar el desempeño deportivo. De la misma manera, teniendo conocimientos acerca de la importancia de la

autoestima para reconocer y hacer un uso adecuado de las propias habilidades, es fundamental que el psicólogo pueda intervenir a partir de identificar los deportistas en los cuales un bajo nivel de autoestima esté jugando en contra a la hora de desempeñarse en un deporte y así trabajar sobre la construcción de la autoconfianza y la seguridad en sí mismo.

Por último, este tipo de investigaciones en las cuales se apunta a indagar sobre la relación de las variables psicológicas en el ámbito deportivo, son importantes para ampliar los conocimientos de la psicología aplicada a los deportes y así desarrollar herramientas de intervención más precisas y recursos de afrontamiento para optimizar el bienestar psicológico y el desempeño de los deportistas.

### **Conclusión**

Como consideración final, es pertinente mencionar que los análisis estadísticos y descriptivos desarrollados en el presente trabajo de investigación, han permitido encontrar resultados que van en concordancia con lo plasmado en la hipótesis, es decir, los hallazgos constatan que en el grupo de deportistas participantes de este estudio cumplen con la hipótesis que supone que la presencia de un mayor nivel de autoestima está relacionada con un menor nivel de ansiedad en competencias. En esta línea, se puede considerar esencial el rol de los conocimientos de la psicología aplicados en el ámbito deportivo. Aun así, como ya fue mencionado anteriormente, es necesario que se realicen trabajos de investigación de mayor rigurosidad metodológica para considerar los resultados como evidencia científica.

## Bibliografía

- Acuña-Espinoza, J. L. (2013). *Autoestima y Rendimiento académico de los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Privada Arzobispo Loayza*. Universidad San Pedro. Lima, Perú.
- Alfermann, D. y Stoll, O. (2000). Effects of physical exercise on self-concept and well-being. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30, 47–65.
- Amoedo, N. A., & Juste, R. P. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 109-113.
- Azevedo-Cruz, J. F. (1996). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva*. Braga: Centro de Estudos em Educação e Psicologia. Universidad de Minho, Braga, Portugal.
- Bandura, A., & Walters, R.H. (1974). *Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Barbosa-Granados, S. H., & Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, (25).
- Barbosa, S. H. (2007). *La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12749/10363>
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1987). *Beck depression inventory*. San Antonio, TX.
- Berengüi, R., López, J. M., Garcés, E. J. y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 91-98.

- Bergland, A., Thorsen, K. y Loland, N. W. (2010). The relationship between coping, self-esteem and health on outdoor walking ability among older adults in Norway. *Ageing & Society*, 30(6), 949-963.
- Berk, L. E. (1998). El yo y la comprensión social. (pp. 571-623). En L. A. Berk. *Desarrollo del niño y del adolescente*. Madrid: Prentice Hall.
- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. Los seis pilares de la autoestima. *Guía promoción mujeres*, 1-27.
- Bou-Sospedra, C., Beltran Valls, M. R., Adelantado-Renau, M., Ayala Tajuelo, V. J., & Moliner-Urdiales, D. (2020). Relación entre la práctica deportiva y la autoestima en adolescentes: proyecto DADOS. En *Agora de Salud*, 7, 29-38.  
<http://dx.doi.org/10.6035/AgoraSalut.2020.7.3>
- Burns, R. B. (1990). Attitudes to self and to three categories of others in a student group. *Education Stud.* 1,181-189.
- Caicedo, E., Pereno, G., De la Vega, M. (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2), 389-405. <https://doi.org/10.16888/interd.2017.34.2.9>
- Cano Vindel, A.C. (1989). *Cognición, emoción y personalidad: un estudio centrado en la ansiedad*. Universidad Complutense, Madrid, España.
- Carretero, C. M., Moreno-Murcia, J. A., González, I., Ponce, J. J. y Gimeno, E. M. C. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 7(1), 26-43.
- Cattell, R. B., & Scheier, I.H. (1958). The nature of anxiety: A review of thirteen multivariate analyses comprising 814 variables. *Psychological Reports*, 4(3), 351-388.

- Chamorro, J. J. E., & ARIZA, S. E. T. (2022). Niveles de ansiedad precompetitiva en deportistas de karate-do de la universidad del Atlántico. *Revista Educación Física, deporte y salud*, 5(10), 45-56.
- Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico del deportista*. Barcelona: editorial De Vecchi.
- Cisterna-Valdebenito. (2015). *Adaptación y validación del —test de ansiedad precompetitiva versión revisada (csai-2r) de Cox, Martens y Russell (2003), en deportistas universitarios pertenecientes a la ciudad de concepción*. Universidad del Bío-Bío, Concepción, Chile.
- Clark, D.A. y Beck, A.T. (1988). Cognitive theory and therapy of anxiety and depression. (pp. 379-411). En En P.C. Kendall y D. Watson (Eds.), *Anxiety and Depression: Distinctive and Overlap-ping Features*. San Diego, CA: Academic Press.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: John Wiley & Sons.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica*. Bilbao: Desclee de Brower.
- Cooley, C. H. (1983). *Human nature and the social order*. Routledge.  
<https://doi.org/10.4324/9780203789513>
- Coopersmith, Stanley. (1981). *The antecedents of Self-Esteem*. Consulting Psychologists Press.
- Covassin, T., Beidler, E., Ostrowski, J., & Wallace, J. (2015). Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. *Clinics in sports medicine*, 34(2), 199-212.
- Del Carmen, R., Oliva, A., & Parra, A. (2010). Percepciones de autoevaluación, autoestima, autoeficacia y satisfacción vital en la adolescencia. *Psychology, Society and Education* 2(1), 55-69.

- Estévez, E., Martínez, B. y Musitu, G. (2006). La autoestima en adolescentes agresores y víctimas en la escuela: La perspectiva multidimensional. *Intervención Psicosocial*, 15(2), 223-232.
- Fernández, R., Zurita Ortega, F., Linares Gírela, D., Ambros Sandoval, J., Pradas de la Fuente, F., & Linares Manrique, M. (2014). Relación entre la ansiedad estado/rasgo, posición en el terreno de juego y ocurrencia de lesiones deportivas. *Universitas Psychologica*, 13(2), 433-441.
- Fox, K.R. (1997). The physical self and processes in self-esteem development. (pp. 111-139). En K.R. Fox, *The physical self: From motivation to well-being*. Ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Franchini, E., Brito, C. J. y Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: psychological, physiological and performance effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 9, 52-56.
- Gaetano, R., Gómez, P. & Altavilla, G. (2015). Anxiety in the youth physical and sport activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3), 227-230.
- García, A. y Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10 (2), 477-487
- García, K. A. R., Martínez, P. G., & Alanís, A. D. J. G. (2022). Ansiedad estado y falta de confianza como predictores del rendimiento de equipos de fútbol femenino. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 32-42.
- Gimeno, E. C., Ruano, F. J. S. R., Pérez, R. J., Fenoll, A. N., & García, T. (2002). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *European Journal of Human Movement*, (9), 141-161.
- Giraldo, K. P., & Holguín, M. J. A. (2017). La autoestima, proceso humano. *Revista Electrónica Psyconex*, 9(14), 1-9.

- Gongora, V. C., & Casullo, M. M. (2009). Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en población general y en población clínica de la Ciudad de Buenos Aires. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 27 (1), 179-194.
- Guérin, F., Marsh, H.W. y Famose, J.P. (2004). Generalizability of the PSDQ and its relationship to physical fitness: The European French Connection. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 19-38.
- Guillén, F. y Ramírez, M. (2011). Relación entre el autoconcepto y la condición física en alumnos de Tercer Ciclo de Primaria. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 45-59.
- Guillén, F. y Sánchez, R. (2003). Autoconcepto en jóvenes sedentarios y practicantes deportivos. *Edupsykhé*, 2(2), 259-272.
- Gutiérrez Calvo, M., Estévez, A., García-Pérez, J., & Pérez Hernández, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de psicología del deporte*, 6(2), 0027-46.
- Hernández, R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica*, 4, 689- 696.
- Herrera-Hernández, J. M., Barranco Expósito, M. D. C., & Melián Medina, C. (2004). *La autoestima como predictor de la calidad de vida en los mayores*. Universidad de La Laguna, Tenerife, España.
- Hren, Ana (2020). *Emoción y deporte. La ansiedad como factor limitante del rendimiento deportivo en la pre-competencia*. Universidad Nacional de Río Negro, Viedma, Argentina.
- Huayna Arredondo, E. Y., & Vidaurre Diaz, M. L. (2020). *Rendimiento deportivo en jugadores universitarios de alta competencia: relación entre ansiedad pre-competitiva y habilidades psicológicas*. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

- Hurtado, S. G. (2014). *Nivel de autoestima y éxito deportivo en jóvenes que practican Taekwondo. Estudio realizado con deportistas en área de competencias*. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- James, W. (1892). *Psychology: The Briefer Course*. New York: Henry Holt & Co.
- Jowett, S. (2009). Validating Coach-Athlete Relationship Measures with the Nomological Network. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13, 34-51.
- Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. y Shatskih, V. (2013a). Psychophysiological diagnostics of the functional states in wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 3(2), 5-13.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. (pp. 63-80). En *In Dynamics of stress: Physiological, psychological and social perspectives*. Boston, MA: Springer US.
- Ledochowski, L., Unterrainer, C., Ruedl, G., Schnitzer, M., & Kopp, M. (2012). Quality of life, coach behaviour and competitive anxiety in Winter Youth Olympic Games participants. *British journal of sports medicine*, 46(15), 1044.
- Leedy, M. (2000). Commitment to distance running: Coping mechanism or addiction? *Journal of Sport Behavior*, 23(3), 255- 270.
- Lefrancois, G. (2001). *El ciclo de la vida*. Thomson.
- Loachamin, E. (2015). Incidencia del estrés precompetitivo en los resultados deportivos y factores protectores del equipo senior de taekwondo de la ESPE. *Congreso de Ciencia y Tecnología ESPE*, 10(01), 322-328.
- López-Miras, S. (2018). *Optimismo, Autoestima, y Bienestar Psicológico en deportistas y no deportistas*. Universidad de Almería, La Cañada, España.

- Márquez. (2004). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 360, 361.
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. (pp. 117-190). En R. Martens, R.S. Vealey y D. Burton (Eds.): *Competitive Anxiety in Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Martínez, B. I. V., Roselló, J., & Toro-Alfonso, J. (2010). Autoestima y juventud puertorriqueña: Eficacia de un modelo de intervención para mejorar la autoestima y disminuir los síntomas de depresión. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 21(1), 35-61.
- Menéndez Fierros, D. E., & Becerra Hernández, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135.
- Mercader-Rubio, I., Gutiérrez Ángel, N., Silva, S., Moisés, A., & Brito-Costa, S. (2023). Relationships between somatic anxiety, cognitive anxiety, self-efficacy, and emotional intelligence levels in university physical education students. *Frontiers in Psychology*, 13, 1059432.
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España.
- Naranjo, M. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 7(3), 1-24.

- Odor-Hurtado, E. J., Portugal de la Cuerda, P., Salado García, P. y Sanz Gómez, O. (2020). Programa para el fortalecimiento de la autoestima en jugadoras de fútbol adolescentes. *Revista de Ciencias de la Comunicación e Información*, 25(2), 157-182.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H. y Robins, R. W. (2010). Self-Esteem Development From Young Adulthood to Old Age: A Cohort-Sequential Longitudinal Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658.
- Oviedo-Cabana, T. D., & López Camargo, L. A. (2021). *Bienestar psicológico y ansiedad en deportistas de la categoría mayores del club deportivo William Morgan*. Universidad Autónoma de Ica, Arequipa, Perú.
- Peñarda-Moraga, M., Muñoz-Villena, A. J., Soler-Durá, J., Martínez-Moreno, M., Vicente-Martínez, M., Cuestas-Calero, B. J., & Martínez-Rodríguez, A. (julio, 2022). *Relación entre Medidas Antropométricas y la Percepción de Ansiedad en Deportistas*. En el XVII Congreso Mundial de Cineantropometría. Universidad de Alicante, España.
- Ríos, J., Pérez, Y., Fuentes, E. y Paredes, M. (2019). Efecto de las lesiones deportivas sobre variables psicológicas en lanzadores de béisbol. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 14(3), 403-415.
- Rodríguez, C., & Caño, G. (2012). Self-Steem in adolescence: analysis and intervention strategies. [Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención]. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 389-403.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-esteem and adolescent problems: Modeling reciprocal effects. *American sociological review*, 1004-1018.
- Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.

- Sánchez, E. (1999). Relación entre la autoestima personal, la autoestima colectiva y la participación en la comunidad. *Anales de Psicología*, 15(2), 251- 260.
- Sánchez, M. L. Z., López, R. C., Moral, P. V., & Zagalaz, J. C. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 53-57.
- Seco Terrón, B. (2022). *Psicología del deporte: ansiedad y estrés en el rendimiento deportivo*. Universidad de Oviedo, Asturias, España.
- Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. (pp. 3-19). En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press.
- Trujillo, D., y Reyes, M. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, (2), 418-426.
- Valero, A., & Gómez, A. (2019). *Sesiones de atletismo*. Editorial Pila Teleña. Madrid, España.
- Vallerand, RJ, Losier, GF (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Zamora Martínez, E. A., Rubio Franco, V., & Hernández López, J. M. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2), 211-224.
- Zarauz, A., & Ruiz-Juan, F. (2014). Factores determinantes de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Universitas Psychologica*, 13(3), 15-25.
- Zylfi, S., Avni, H., Ermir, H. y Perparim, F. (2013). Physical profile of partizani team in Greek-Roman wrestling for youngsters. *Science, Movement and Health*, 13, 337-342.

## Anexos

### Anexo 1

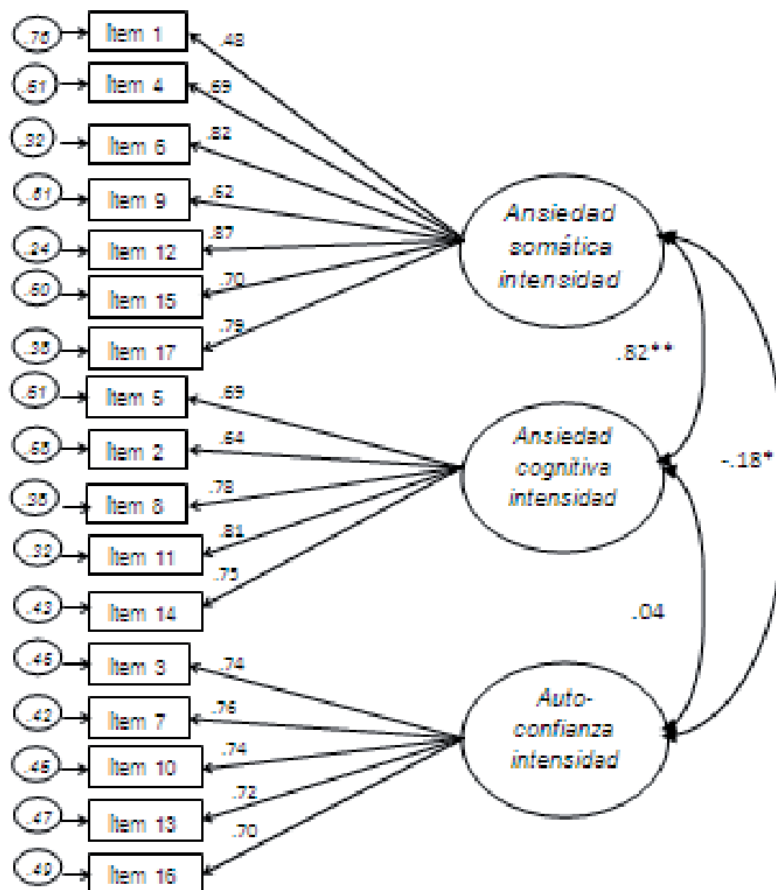
El siguiente link contiene la encuesta utilizada para llevar a cabo este trabajo de investigación, el mismo incluye el cuestionario sociodemográfico y un ítem para el consentimiento informado: <https://forms.gle/U8SeNdFtukP7jtEU6>

### Anexo 2

#### 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. Estoy preocupado por esta competencia	1	2	3	4
2. Me siento nervioso	1	2	3	4
3. Me siento a gusto	1	2	3	4
4. Me siento inseguro	1	2	3	4
5. Me siento inquieto	1	2	3	4
6. Me siento cómodo	1	2	3	4
7. Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
8. Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
9. Tengo confianza en mí mismo	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Siento tenso el estómago	1	2	3	4
12. Me siento seguro	1	2	3	4
13. Me preocupa bloquearme por la presión	1	2	3	4
14. Mi cuerpo está relajado	1	2	3	4
15. Confío en superar el reto	1	2	3	4
16. Me preocupa hacerlo mal	1	2	3	4
17. Mi corazón va muy deprisa	1	2	3	4



### Anexo 3

**ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG (RSE)**  
(Rosenberg, 1965; Atienza, Balaguer, & Moreno, 2000)

Nombre..... Fecha:.....

Por favor, lee las frases que figuran a continuación y señala el nivel de acuerdo o desacuerdo que tienes con cada una de ellas, marcando con un aspa la alternativa elegida.

		Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
1	Me siento una persona tan valiosa como las otras	1	2	3	4
2	Generalmente me inclino a pensar que soy un fracaso	1	2	3	4
3	Creo que tengo algunas cualidades buenas	1	2	3	4
4	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como los demás	1	2	3	4
5	Creo que no tengo mucho de lo que estar orgulloso	1	2	3	4
6	Tengo una actitud positiva hacia mí mismo	1	2	3	4
7	En general me siento satisfecho conmigo mismo	1	2	3	4
8	Me gustaría tener más respeto por mí mismo	1	2	3	4
9	Realmente me siento inútil en algunas ocasiones	1	2	3	4
10	A veces pienso que no sirvo para nada	1	2	3	4

Puntuación: .....

## Tesis: ansiedad competitiva y autoestima en deportes

¡Hola! Esta encuesta forma parte de mi trabajo final integrador para concluir con la licenciatura en psicología en la Universidad de Flores (UFLO). Las preguntas **no tienen respuestas correctas o incorrectas**, son sólo a fin de contribuir **VOLUNTARIA Y ANÓNIMAMENTE** con esta investigación que trata de la ansiedad competitiva y la autoestima en deportes de contacto.

Es importante que **hayas competitivo al menos 1 vez en un deporte de contacto** y que no presentes lesiones recientes. El rango etario es de 18 a 45 años.

No se compartirán los resultados obtenidos.

**¡GRACIAS!**

Damaris Ailén Amado.

effyonepiece@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)



No compartido

Soy mayor de 18 años y acepto participar de esta investigación de forma voluntaria

Acepto