



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Seminario de Informe Final

Título

Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento en atletas de running.

Estudiante: Salas Javier David -Legajo 18261-.

Directora Carrera de Psicología - Sede Comahue: Lic. Agustina Reale.

Rectora: Arq. Ruth Fische

Vicerrector: Lic. Soto Mellado Javier.

Decana: Lic. Beatriz Labrit.

Vicedecana Regional: Lic. Fabiana Del Col.

Directora T.I.F: Lic. Julieta Libertelli.

Año: 2023

ÍNDICE

RESUMEN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVO GENERAL	4
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	5
HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	5
ANTECEDENTES	7
MARCO TEÓRICO	17
MÉTODO	25
Participantes	25
Diseño	25
Instrumentos	25
Procedimiento	25
Análisis de datos	25
Aspectos éticos	25
RESULTADOS	26
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	27
PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	28
REFERENCIAS	29
ANEXO	31

RESUMEN

Dentro del ámbito deportivo y específicamente dentro de la práctica de atletas amateurs, existe un tema de frecuente preocupación, y es el manejo de la ansiedad previo a las competencias. Si bien abundan las investigaciones en el campo de la práctica profesional y aún más en el alto rendimiento, la presente tesis se propone analizar y describir la ansiedad (estado-rasgo), la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento, en atletas amateurs de running, en las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023.

Para tal fin, se realizó una investigación cuantitativa de diseño descriptivo correlacional de carácter transversal. A partir de un muestreo no probabilístico por accesibilidad se obtuvo una muestra de 50 corredores amateurs de Running de Río Negro y Neuquén. Se administró una batería de tres test psicológicos a cada corredor: Formulario Sociodemográfico, Cuestionario STAI, Cuestionario Brief Cope, Inventario de ansiedad precompetitiva revisado-2 (CSAI-2R). Los resultados obtenidos mostraron mayores puntuaciones en Ansiedad Estado que en Ansiedad Rasgo en la muestra femenina y mayores puntuaciones en Ansiedad Rasgo en la muestra masculina. En cuanto a los índices de Ansiedad Precompetitiva la muestra total obtuvo puntuaciones normales. Por otra parte los resultados hallados en relación con las Estrategias de Afrontamiento, se encontró que la estrategia que obtuvo mayor puntuación fue el Afrontamiento Activo.

En relación con los índices de ansiedad estado, se observó que estos fueron elevados, no encontrándose diferencias significativas según el sexo de los participantes. En referencia a los resultados hallados sobre ansiedad rasgo, se encontró mayores puntuaciones en el sexo femenino.

Los hallazgos sobre la ansiedad precompetitiva en sus respectivas subescalas, evidenciaron que la ansiedad somática obtuvo el mayor puntaje. Por último y en relación con las estrategias de afrontamiento los resultados obtenidos demostraron que no hubo relación entre la ansiedad precompetitiva de los atletas y las estrategias de afrontamiento.

Palabras Clave: Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo, Estrategias de Afrontamiento, Atletas amateurs, Running.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El deporte y la salud tienen una relación arcaica pero siempre vigente. Los beneficios de la práctica deportiva tienen su correlato no sólo en el cuerpo, logrando vitalidad, satisfacción, y un mejoramiento estructural, sino que sus consecuencias también pueden observarse en la salud mental (Calvo y González, 2009).

Ser deportista amateur requiere condiciones de competencia y de rendimiento altas para destacarse del promedio, esto puede ser complejo, ya que el apoyo que se puede recibir del entorno social y diferentes organizaciones muchas veces no es el suficiente para que un deportista se pueda desarrollar. En este contexto, existen situaciones en que el deportista tendrá que lidiar con situaciones desfavorables o no alentadoras y la manera en que enfrente el problema puede afectar su desempeño como deportista. Por lo tanto, es importante que se sienta cómodo con su entorno deportivo y se sienta motivado, para poder tener un buen desempeño. Calvo, A. y González, J. (2009)

Las expectativas y demandas que tienen los atletas a nivel amateur y profesional muchas veces pueden ser abrumadoras, por lo que esto puede desembocar en una crisis durante una competencia (Ong y Griva, 2016). Estas demandas y expectativas pueden producir reacciones psicológicas tales como un elevado índice de ansiedad lo que podría provocar una baja en el rendimiento a la hora de competir y un malestar psíquico que termina impactando en la vida personal de los competidores. En este sentido, el poder valerse de buenas estrategias de afrontamiento podrían ayudar a los deportistas amateurs a mejorar su rendimiento en las competencias y más específicamente no sufrir daños psíquicos que afecten su rendimiento. Muchos estudios en Psicología del Deporte se han centrado en el estudio de la naturaleza multidimensional de la ansiedad, sin embargo, la mayoría ha analizado su impacto en competidores profesionales y de élite, dejando de lado a competidores amateurs. La presente Tesina tiene como fin conocer los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento que presentan los competidores amateurs de running de las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023.

Como se mencionó anteriormente, ha sido debidamente comprobado, que la práctica sostenida de actividad física tiene grandes beneficios para la vida, ya que impacta a niveles físicos -elevando el grado de autoconfianza- como así también en la psiquis del sujeto -generando sensación de bienestar y satisfacción-. Sin embargo, una rutina saludable que contenga algo de toxicidad, a la larga se verá perjudicada. Así sucede con la rutina de los atletas amateurs, quienes a

pesar de sostenerla y disfrutarla, se enfrentan con la ansiedad en sus diferentes manifestaciones. En este sentido, y ante la falta de evidencia empírica que dé cuenta de los niveles de ansiedad y las estrategias de afrontamiento en deportistas amateurs de Running el presente trabajo pretende cubrir el área en vacancia. De este modo, y según los resultados obtenidos, me propongo sugerir estrategias de intervención que brinden recursos a los atletas amateurs para que, a través de los mismos, potencien su vida deportiva.

OBJETIVO GENERAL

Analizar y describir los índices de ansiedad -rasgo y estado-, los índices de ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento en corredores amateurs de running, en las provincias de Río Negro y Neuquén participaron de una competencia en febrero de 2023.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Evaluar los índices de Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado en corredores amateurs de running, en las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023.
- Evaluar el índice de Ansiedad Precompetitiva en corredores amateurs de running, en las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023.
- Describir las Estrategias de Afrontamiento en corredores amateurs de running, en las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023.
- Analizar si existe relación entre, Ansiedad Rasgo, Ansiedad Estado, Ansiedad Precompetitiva, Estrategias de Afrontamiento y Años de Experiencia en Competiciones en corredores amateurs de running en las en las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Los corredores amateurs de running, de las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023, presentan índices elevados de ansiedad rasgo y ansiedad estado?
- ¿Los corredores amateurs de running, de las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023, presentan ansiedad precompetitiva?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de los corredores amateurs de running, de las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023?
- ¿Existe relación entre, ansiedad rasgo, ansiedad estado, ansiedad precompetitiva, estrategias de afrontamiento y años de experiencia en competiciones en corredores amateurs de running en las en las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023?

HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

- Existe relación entre, ansiedad rasgo, ansiedad estado, ansiedad precompetitiva, estrategias de afrontamiento y años de experiencia en competiciones en corredores amateurs de running en las en las provincias de Río Negro y Neuquén que participaron de una competencia en febrero de 2023.

JUSTIFICACIÓN

La importancia de la presente investigación radica en la cobertura en un área de investigación que presenta vacancia a nivel empírico. Ella se enfoca en deportistas de Running amateurs, con el fin de conocer los índices de ansiedad y estrategias de afrontamiento de forma tal, que de ser pertinente, se pueda repensar estrategias de intervención desde el campo Psicológico, para poder brindar recursos efectivos que potencien su vida deportiva.

ANTECEDENTES

En el presente apartado se resumen las investigaciones previas relacionadas al problema de investigación. Se presentan a continuación siguiendo un orden cronológico, desde el antecedente empírico más antiguo al más actual.

Un estudio cuantitativo llevado a cabo por Ries et al., (2012) en Luxemburgo, tuvo por objetivo comprobar si la ansiedad-estado competitiva es más elevada el día de la prueba que unos días antes y analizar si la ansiedad-rasgo permanece estable. Participaron del estudio 135 deportistas con un rango etario entre 18 y 26 años ($M = 21.15$, $DE = 2.61$). En este estudio los investigadores realizaron un muestreo probabilístico a partir de la lista de las federaciones deportivas del Comité Olympique et Sportif Luxembourgeois (COSL). Para llevar a cabo dicha investigación los autores recurrieron a los siguientes instrumentos de recolección de datos: a) El formulario de WAI-T Brand et al., (2009) y b) El formulario WAI-S Ehrlenspiel et al., (2009) para medir las dimensiones somáticas y cognitivas además de la autoconfianza. Los resultados obtenidos indicaron estabilidad de ansiedad-rasgo y variabilidad en ansiedad-estado. Por otra parte, se encontraron interacciones significativas entre ansiedad-rasgo/ansiedad-estado y la fecha de la recogida de datos, tanto en la dimensión somática $F = 33.53$, $p < .01$, $\eta^2 = .17$, como en la dimensión cognitiva $F = 7.57$, $p < .01$, $\eta^2 = .06$. Al mismo tiempo se encontró que la estabilidad de la ansiedad-rasgo fue mayor en su dimensión somática ($r = .57$) y en su dimensión cognitiva ($r = .59$), que la de la ansiedad-estado en su dimensión somática ($r = .21$) y en su dimensión cognitiva ($r = .23$). La conclusión de los investigadores en relación con el objetivo específico que pretendía comprobar la estabilidad de la ansiedad-rasgo y la variabilidad de la ansiedad-estado, fue que los participantes del estudio mostraron un importante cambio en la ansiedad-estado cuatro días antes de la competición, y en el mismo día. Sin embargo, el efecto directo de ansiedad-rasgo cuatro días antes de la competición sobre la ansiedad-estado en el día de la competición es no significativo, mientras que los coeficientes de regresión entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en el día de la competición son más altos el día de la competición que cuatro días antes de la misma (sobre todo, para la dimensión somática). Pudieron además confirmar la hipótesis planteada, ya que las puntuaciones de ansiedad-rasgo competitiva permanecieron estables en las dos recogidas de datos. Por otro lado, los autores confirmaron las predicciones de Spielberger (1972) dado que la ansiedad-estado aumentó más intensamente en personas acusadamente ansiosas pudiendo reproducir más marcadamente esta relación en la dimensión somática de la ansiedad.

Por otra parte, Pinto y Vázquez (2013) llevaron adelante un estudio en Argentina con jugadores de golf amateurs en el que se propusieron conocer los niveles de ansiedad y las

estrategias de afrontamiento y estudiar la relación entre ansiedad precompetitiva, estrategias de afrontamiento y rendimiento deportivo. El total de la muestra se compuso de 77 jugadores argentinos de golf de nivel amateur. Las edades de los participantes estuvieron comprendidas entre los 14 y 18 años de edad, con una media de 16.14 ($DE = 1.02$). Del total de los participantes el 21.1% jugaba al golf más de diez años, el 57.2% entre cinco y diez años, y los demás participantes (18.1%) menos de cinco años. Los instrumentos utilizados para este estudio fueron el Inventario de Ansiedad Competitiva y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte. Para la evaluación de la Ansiedad Estado Competitiva utilizaron el Inventario de Ansiedad Competitiva, Competitive Sport Anxiety Inventory CSAI-2 (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990), en su versión española realizada por Márquez (1992). Para estudiar las estrategias de afrontamiento utilizaron el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte, Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1 (Kim, 1999; Kim y Duda, 1997), en su versión española desarrollada por Kim et al., (2003). Los resultados a los que arribaron en relación con la ansiedad estado indicaron que los golfistas participantes de la investigación experimentaron mayor ansiedad cognitiva ($M = 17.65$; $DE = 4.60$) que somática ($M = 14.66$; $DE = 2.91$). Sin embargo, el valor promedio de la autoconfianza ($M = 27.71$; $DE = 5.06$) resultó ser más elevado que los valores obtenidos en las otras subescalas que conforman la medida de ansiedad estado. En relación con las estrategias de afrontamiento encontraron que los participantes puntuaban: a) calma emocional ($M = 3.72$; $DE = .31$); b) planificación activa/reestructuración cognitiva ($M = 3.50$; $DE = .17$), c) búsqueda de apoyo social ($M = 2.85$; $DE = .33$); d) conductas de riesgo ($M = 2.84$; $DE = .16$); e) retraimiento mental ($M = 1.95$; $DE = .31$). Los resultados en torno a la ansiedad somática o cognitiva arrojaron un mayor porcentaje en la segunda medida, mientras que la autoconfianza fue mayor que las dos medidas de ansiedad. El uso de las estrategias de afrontamiento estuvo a favor de aquellas denominadas *positivas* que permiten al jugador regular las emociones negativas, concentrarse, y la resolución de conflictos orientados hacia el logro.

Chirivella et al., (2015) llevaron adelante una investigación cuantitativa para analizar cuánto influye y la importancia de las estrategias de afrontamiento como protector del bienestar psicológico durante competencias deportivas, independientemente de si la ansiedad competitiva se manifestaba en sus diferentes modos o no. Es decir, se propusieron analizar si al utilizar determinadas estrategias de afrontamiento, generaba en los atletas algún efecto de protección contra la ansiedad, asegurando de algún modo el bienestar psicológico en ellos. Para tal fin participaron 213 hombres -de 4 deportes diferentes- en Valencia, España. Obtenida a través de un procedimiento de muestreo incidental. La media de edad de los participantes fue de 21.67 años con una variabilidad de 6.15 años. La distribución por deportes fue de la siguiente manera: 43.7% de

futbolistas, 44.10% de jugadores de baloncesto, 7% de balonmano y 5.2% pertenecientes a fútbol sala. La media de años de práctica deportiva se situó en 11.13 años con un $DE = 6.14$. Como variables socio deportivas midieron la edad, la modalidad deportiva y los años de práctica deportiva con o sin competición. Los instrumentos utilizados en esta investigación para medir las estrategias de afrontamiento fue el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISSCS; Gaudreau y Blondin, 2002) adaptado para población española (Moliner, et al., 2010). Para evaluar el bienestar psicológico utilizaron el instrumento de Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff (1989) en la versión reducida, traducida y adaptada al castellano por Díaz et al., (2006). Finalmente, para medir la ansiedad aplicaron el Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la Ansiedad en la Competición Deportiva (Márquez, 1992). Los resultados obtenidos indicaron que el bienestar psicológico se correlaciona inversamente con la ansiedad en todos sus modos de manifestación, asimismo con las estrategias centradas en la emoción y en el distanciamiento, pero se relaciona de manera directa con las estrategias centradas en la tarea. Las variables explicativas en sentido positivo fueron las siguientes: utilizar estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y tener más experiencia deportiva, mientras que las que pudieron explicarse en sentido inverso fueron: pérdida de concentración y ansiedad fisiológica. Los autores concluyeron que, el bienestar psicológico de los deportistas fue mayor al no perder la concentración ni experimentar ansiedad fisiológica, y al utilizar estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea.

Por otra parte, Ruiz et al., (2016) llevaron a cabo un estudio cuantitativo con el fin de medir variables psicológicas vinculadas con el rendimiento deportivo de atletas españoles y mexicanos. Los autores analizaron el compromiso a correr, la adicción negativa a correr, las motivaciones y la percepción de éxito en carreras de ruta, lo que habitualmente se define como fondistas. Trabajaron sobre un total de 1795 corredores de fondo en ruta -disciplina que necesariamente demanda fortaleza mental-. Del total de participantes, 1105 eran españoles mientras que los restantes 690 eran mexicanos. Se administró un cuestionario a 1054 corredores de fondo en ruta que participaron en los medios maratones de Almería (30/01/2011), Elche (03/04/2011) y dos ediciones de Guadalajara (20/02/2011; 19/02/2012). Además, por medio de una página web se obtuvieron respuestas voluntarias de 741 cuestionarios de corredores de maratón y medio maratón desde 01/03/11 a 20/03/13. Los autores partieron de la hipótesis de que, en los corredores de ambos sexos existía una moderada ansiedad precompetitiva -cognitiva y somática- y alta autoconfianza. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: a) Revised Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2R); b) Commitment to Running Scale-11 (CR-11); c) Running Addiction Scale-8 (RAS-8); d) Escalas Motivations of Marathoners Scales-34 (MOMS-34); y e) Cuestionario

Perception of Success Questionnaire (POSQ). Los resultados obtenidos permitieron hacer una separación entre los niveles de ansiedad y la autoconfianza, esta última fuertemente vinculada con motivaciones intrínsecas de los atletas y por la seguridad que les ofrecía el respaldo de una buena preparación. Por otro lado, los niveles de ansiedad fueron moderados tanto en hombres como en mujeres, pudiendo explicarse esto a través de los diferentes escenarios en que corren ya que al ser por senderos alejados de la ciudad y con menos gente de lo habitual reducen los niveles de ansiedad precompetitivos, tanto en la dimensión somática como en la cognitiva. Las bajas puntuaciones obtenidas en su compromiso con la práctica deportiva no solo son predictoras de un mayor nivel en los dos estados de la ansiedad, sino que las altas puntuaciones en dicho compromiso a correr –CC- predicen también una mayor autoconfianza en los hombres de ambos países. Como conclusión los autores propusieron que cuanto mayor es el CC de estos atletas, mayor sensación de ir adecuadamente preparados para la competición tienen y -por ello- mayor autoconfianza.

En otra investigación, de corte cuantitativo, en Murcia, España, Aguinaga et al., (2018) estudiaron el posible efecto protector que ejercen las estrategias de afrontamiento y la cohesión grupal. Para ello utilizaron una muestra de 99 futbolistas amateurs, a través de un procedimiento de muestreo incidental. Del total de la muestra 53 participantes fueron hombres, y 46 participantes fueron mujeres. La media de edad se situó en 22.89 años ($DE = 4.76$). En lo relacionado con datos de la práctica deportiva se encontró un mayor número de deportistas que llevaban entrenando y compitiendo entre 10 y 15 años, y que, asimismo, entrenaban una media de 3.24 días por semana, ($DE = 0.73$). Finalmente, las sesiones de entrenamiento de los participantes tenían una media de duración de 1.86, ($DE = 0.35$). Para evaluar el bienestar psicológico utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1989). Para medir y evaluar las estrategias de afrontamiento aplicaron el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (Gaudreau y Blondin, 2002). El Cuestionario de entorno de grupo fue el elegido para evaluar la cohesión de grupo percibida por los jugadores. Por otra parte, aplicaron el Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la Ansiedad en la Competición Deportiva (Márquez, 1992) con el fin de medir la ansiedad competitiva. Los resultados obtenidos mostraron baja correlación entre las variables estudiadas y el bienestar psicológico. Los casos que presentaron un nivel alto de estrategias de afrontamiento se correlacionaron con el mismo nivel en bienestar psicológico y viceversa. Al analizar el efecto de la cohesión de grupo, el modelo mostró igualmente un ajuste satisfactorio a los datos: $\chi^2 / gl = 1.26$, $RMSEA = .052$ (I.C. 90%: .000 – .080), $CFI = .95$, $NNFI = .94$. En este modelo también ambas variables -ansiedad y cohesión grupal- se correlacionaron con el bienestar psicológico. Hubo casos que presentaron un nivel alto de cohesión grupal, y consecuentemente niveles muy similares de bienestar independientemente del nivel de

ansiedad y viceversa, permitiendo concluir que las estrategias de afrontamiento y la cohesión grupal amortiguan el efecto no deseado de la ansiedad por sobre el bienestar.

En el mismo año, Arnau et al., (2018) estudiaron y exploraron la influencia que el género, la edad, los años de práctica y la resiliencia tienen sobre la ansiedad competitiva. Participaron 74 deportistas, 29 mujeres conformando el 39.19% del total y 45 hombres (60.81%). Todos los participantes practicaban natación y la edad de los participantes se situó entre los 8 y los 14 años ($M = 11.22$; $DE = 1,67$) y llevaban entre 1 y 12 años de experiencia ($M = 4.89$; $DE = 2.77$). Respecto al nivel competitivo, 36 nadadores competían en nivel autonómico (48.6%), 22 a nivel provincial (29.7%) y 16 nadadores competían a nivel nacional (21.6%). El instrumento utilizado para medir la ansiedad competitiva fue la versión española del CSAI-2R. Los resultados mostraron que el género, la edad de los nadadores y los años de práctica no guardaban relación con los niveles de ansiedad competitiva. Tampoco hubo diferencias significativas en ninguna de las variables analizadas en función del género: ni en los niveles de ansiedad cognitiva ($Z = - .284$, $p > .05$), ni en ansiedad somática ($Z = - .439$, $p > .05$), ni en autoconfianza ($Z = - .613$, $p > .05$), ni en resiliencia ($Z = - .172$, $p > .05$) en función del género. Por otro lado, en relación con la edad de los atletas y los años compitiendo, se comprobó que no existe relación con la ansiedad en sus variables cognitivas, somáticas ni de autoconfianza o resiliencia. Al no hallarse relación entre lo descrito anteriormente, procedieron a analizar la posible influencia que los niveles de resiliencia pudieran tener en los factores de ansiedad precompetitiva, encontrando que existían diferencias significativas en los niveles de ansiedad cognitiva ($\chi^2_{(3,74)} = 7.69$, $p < .05$) y en la autoconfianza de los nadadores ($\chi^2_{(3,74)} = 34.14$, $p < .01$) en función de su nivel de resiliencia. Pero no existían diferencias significativas en los niveles de ansiedad somática de los nadadores en función de su nivel de resiliencia ($\chi^2_{(3,74)} = 4.08$, $p = .25$).

Por otra parte, Segura Castro et al., (2018), en un estudio cuantitativo, investigaron las posibles relaciones existentes entre los constructos psicológicos: autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías en Costa Rica. La muestra estuvo compuesta por jugadores de fútbol que integran el equipo de la sub 17 ($n = 17$, todos con edades de 16 años) y juvenil masculino (de 17 años o más) ($n = 15$, con una media de edad de 18.20 años ± 0.77) de un club de la primera división de Costa Rica. El promedio de edad general fue de 17.03 ± 1.23 . Los deportistas participantes de este estudio contaban con una experiencia de práctica deportiva entre los 2 y 15 años. El instrumento utilizado para medir la autoeficacia general fue mediante un cuestionario de Baessler y Schwarzer y la autoeficacia específica se midió con una serie de preguntas basadas en el modelo propuesto por Lázaro y Villamarín, con una validez predictiva de 0.54. La ansiedad precompetitiva se midió a

través del cuestionario CSAI-2R, siendo aplicado con un tiempo de 30 minutos previos a la competencia. Para evaluar el rendimiento, los jugadores realizaron una autoevaluación subjetiva de qué tan capaces se sintieron al realizarlo. Los resultados hallados mostraron que, en ninguno de los casos se encontró interacción entre ambos factores. Solo se registraron diferencias significativas entre los diferentes juegos analizados en el constructo de ansiedad somática. Por otra parte, encontraron correlaciones negativas entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica, así como entre la ansiedad cognitiva y la autoeficacia específica. También observaron correlaciones positivas entre la autoeficacia general y la autoeficacia específica, y la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva. El análisis de varianza mixto para la variable ansiedad somática mostró diferencias significativas entre los partidos, sin efecto asociado con la categoría de los jugadores, $F_{(2, 46)} = 10.21, p < .001$. Existieron variables que se correlacionaron significativamente y fueron: la ansiedad somática y la autoeficacia específica ($r = -.40, r^2 = .16, p = .034$), así como la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva ($r = .65, r^2 = .42, p < .001$). En el segundo partido hubo relaciones significativas entre ansiedad somática y ansiedad cognitiva ($r = .46, r^2 = .21, p = .010$). En relación con el subconstructo ansiedad somática medido y comparado entre los tres partidos, fue mucho más alta en el primer partido en comparación con el segundo y el tercero. La ansiedad somática y cognitiva mostró correlaciones más fuertes con el rendimiento deportivo entre 31 y 59 minutos antes de competir. Entre los resultados encontrados observaron que ambas categorías presentaron ansiedad precompetitiva en sus dimensiones somática y cognitiva, alcanzando una puntuación de 9 lo que según González (2016) constituye un buen promedio.

Sepúlveda-Páez et al., (2019) en Arica, Chile investigaron la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento, entre un grupo de 22 nadadores y 28 jugadores de waterpolo. El diseño fue transversal de alcance correlacional. El Muestreo fue no probabilístico y por disponibilidad. La muestra total fue de 50 estudiantes de educación media (i.e. equivalente a educación secundaria), de nacionalidad chilena y sexo masculino. Los participantes de deportes colectivos fueron 28 waterpolistas, cuyas edades fluctúan entre los 12 y 17 años ($DE = 1.7$), quienes competían en la categoría sub-15 o sub-18; los participantes de deportes individuales fueron 22 nadadores competitivos cuyas edades fluctuaban entre los 12 y los 17 ($DE = 3.1$) años. Para poder llevar adelante este estudio utilizaron los siguientes instrumentos: Datos sociodemográficos de la muestra, el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, CSAI-2), desarrollada inicialmente por Martens Burton, et al., (1990) y traducida al castellano por Capdevila (1997). Este inventario, tiene como propósito evaluar tres dimensiones presentes en la ejecución deportiva (i.e. ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza). Cuenta con validez interna, y fiabilidad adecuados (i.e. $\geq 0,78$), en población hispanohablante (Andrade, Lois,

& Arce, 2007). Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1), desarrollada por Kim y Duda (1997) y traducida al castellano por Kim, et al., (2003). Cuestionario que mide 5 dimensiones (i.e. Calma Emocional, Planificación activa/Reestructuración cognitiva, Retraimiento mental; Conductas de riesgo, y Búsqueda de apoyo social. Esta escala cuenta con evidencias de validez basada en la estructura interna del test y en la relación con otras variables, así como adecuados niveles de fiabilidad ($\alpha > 0.7$) (Kim et al., 2003). Los resultados obtenidos en ambos grupos y en relación con las estrategias de afrontamiento fueron valores medios y los vinculados con la ansiedad precompetitiva, fueron valores medios-bajos, salvo en la subdimensión de autoconfianza, la cual presentó valores medios. Las dimensiones de estrategias de afrontamiento y ansiedad precompetitiva no arrojaron diferencias poblacionales entre ambos grupos de prácticas acuáticas, salvo la autoconfianza que puntuó un .72 y .13 mayor en el caso de la práctica colectiva. Según el tipo de práctica deportiva pudieron observar la existencia de diferencias aparentes en las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad pre-competitiva, en el caso de la natación, se observaron relaciones moderadas, y estadísticamente distintas de cero, entre: ansiedad y calma emocional ($r = .478, p < .000$); ansiedad y reestructuración cognitiva ($r = .440, p < .000$); así como una relación inversa moderada de ansiedad con retraimiento mental ($r = -.494, p < .000$). Respecto a las relaciones en el grupo de waterpolo, sólo se observó un efecto moderado y estadísticamente significativo en la relación entre conductas de riesgo y autoconfianza ($r = .434, p < .000$). Con base a los resultados obtenidos concluyeron que no existen diferencias entre el carácter colectivo o individual del deporte, excepto en la subdimensión de autoconfianza donde el waterpolo obtuvo un puntaje superior a quienes practicaban natación.

Riquelme et al., (2020) en Punta Arenas, Chile, investigaron en un estudio de corte cuantitativo, si existía relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en atletas adolescentes de alta competencia. Fue un estudio descriptivo correlacional no probabilístico por conveniencia, en el que participaron 67 atletas los cuales competían en la 27ª versión de los Juegos Binacionales de la Araucanía. Se aplicó el Inventario de ansiedad competitiva revisado-2, Escala de Ansiedad Deportiva 2 y un cuestionario de Anamnesis. Los mismos fueron administrados entre 15 y 45 minutos antes de ingresar a la pista de competición. La muestra que utilizaron para su estudio incluyó a 126 atletas quienes compitieron en la 27ª edición de los Juegos Binacionales de la Araucanía, celebrados en la mencionada ciudad de Chile. De la población encuestada, analizaron una muestra de 67 atletas con edades entre 15 y 19 años ($M = 17.21 \pm 1.3$). En relación con los resultados que obtuvieron encontraron que la subescala con mayor puntaje en el cuestionario CSAI-2R fue la Autoconfianza (14.43 ± 3.05), seguida por la Ansiedad Somática

(14.04 ± 4.50) y la Ansiedad Cognitiva (12.48 ± 3.36). En el cuestionario SAS-2 fue la Preocupación (13.24 ± 61), seguida de la Ansiedad Somática (9.84 ± 3.61) y la Desconcentración (9.25 ± 3.61). Para todas las subescalas habían asignado 5 como el puntaje mínimo y 20 para el máximo, con la excepción de la escala de ansiedad somática (CSAI-2R) donde el mínimo era 7 y el máximo 28. Para establecer la relación con el desempeño deportivo, utilizaron la variable clasificación, donde valores bajos indicaron un mejor rendimiento o desempeño deportivo. Los resultados mostraron que solo la Autoconfianza influye en la clasificación, siendo una asociación lineal negativa y leve ($r = -0.325$, $p < 0.01$), mientras las otras subescalas no presentaron correlaciones estadísticamente significativas.

En el mismo año, Pineda-Espejel et al., (2020) realizaron un estudio cuantitativo con el objetivo de analizar las consecuencias de la autoconfianza y ansiedad precompetitiva, vinculadas al estilo interpersonal del entrenador y cómo este influye dentro de algunos resultados. Mediante un muestreo no probabilístico intencional, se seleccionaron un total de 239 deportistas de ambos sexos (125 hombres y 109 mujeres; cinco deportistas no lo reportaron), con un rango de edad de 14 a 41 años ($M = 23.12$, $DE = 5.76$), todos ellos compitieron en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018. Un 60.6% de ellos participó en deportes individuales, y el resto lo hizo en deportes de grupo. La muestra reportó un promedio de 5.57 horas de entrenamiento al día ($DE = 1.23$), y una antigüedad de entrenamiento de 11.46 años ($DE = 5.19$). Se aplicó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2 para medir la autoconfianza y la ansiedad precompetitiva. Los resultados mostraron un adecuado ajuste del modelo a los datos ($S-B=35.711$, $p < .01$; $RMSEA=.066$; $NNFI=.904$; $CFI=.947$), e indicaron que el estilo de apoyo a la autonomía por parte del entrenador predice positivamente la satisfacción de la necesidad de competencia ($\beta=.17$, $p < .05$), ésta predice positivamente la motivación autónoma hacia la participación deportiva ($\beta=.23$, $p < .05$), y en sentido inverso la desmotivación ($\beta=-.22$, $p < .05$); en tanto que la motivación autónoma predice la autoconfianza precompetitiva ($\beta=.29$, $p < .05$), y la desmotivación lo hace con la ansiedad precompetitiva en sus dimensiones cognitiva ($\beta=.28$, $p < .01$) y somática ($\beta=.17$, $p < .05$).

Encontraron también que, el estilo controlador por parte del entrenador anticipa positivamente la motivación controlada hacia la participación deportiva ($\beta=.27$, $p < .05$); esta asociación es mediada parcialmente por la frustración de la necesidad de competencia. Según estos autores, los resultados apoyan la importancia del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía por parte del entrenador, dado sus efectos sobre la autoconfianza de los deportistas.

Borges Hernández et al., (2020) en un reciente estudio analizaron la relación entre ansiedad competitiva en jóvenes jugadores de waterpolo y su rendimiento atendiendo al género y clasificación. En el mismo participaron 368 jugadores infantiles de waterpolo (102 niñas y 166

niños) que participaron en el Campeonato de España masculino y femenino para Federaciones Territoriales celebrado en Madrid en abril de 2017. La edad promedio fue de 13.15 años ($DE = .58$) en el caso de los niños y 12.79 años ($DE = .78$) en el caso de las niñas. Asimismo, contaban con una experiencia en competición de 4.77 años ($DE = 2.17$) en la categoría masculina y de 4.47 años ($DE = 2.08$) en la categoría femenina. Al considerar la posición de juego, incluyeron en la muestra 38 porteros (25 niños y 13 niñas), y 230 jugadores (141 niños y 89 niñas). El instrumento aplicado a la muestra fue la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2, el instrumento está dividido en tres subescalas siendo los niveles de fiabilidad: Ansiedad somática $\alpha = .83$; preocupación $\alpha = .78$; y desconcentración $\alpha = .73$. Los resultados en la escala ansiedad somática arrojaron una puntuación media de 9.75 ($DE = 3.21$); en la escala de preocupación una puntuación media de 14.23 ($DE = 3.41$); y en el factor desconcentración, una puntuación media de 9.18 ($DE = 2.62$). En relación con el sexo femenino comprobaron la inexistencia de diferencias significativas en función de la clasificación final de su equipo. Sin embargo, en los resultados del sexo masculino apreciaron diferencias significativas en función del puesto de clasificación obtenido en el Campeonato. Observaron cómo las mayores diferencias estuvieron en la puntuación total de la escala ($p < .001$), donde los primeros puestos obtuvieron las menores puntuaciones de los cuatro grupos. También se hallaron diferencias significativas en el factor ansiedad somática ($p < .01$), desconcentración ($p < .01$) y preocupación ($p < .05$), observando puntuaciones más reducidas en el grupo mejor clasificado. Observaron y concluyeron que los niños obtuvieron puntuaciones superiores a las de las niñas en ansiedad precompetitiva, y hallaron diferencias significativas en función de la clasificación final obtenida.

Por último, Haase (2021) estudió la ansiedad precompetitiva y la motivación en nadadores costarricenses de élite. En su investigación describió cómo era el manejo de la ansiedad del grupo de atletas entrevistados, a la vez que midió las motivaciones, tanto las extrínsecas como las intrínsecas. Estas dos variables, medidas y relacionadas por la relación con el entrenador y los pares. La muestra fue sobre siete nadadores, cuatro participantes femeninos y tres masculinos, de los cuales dos se encontraban en la categoría Juvenil A (13 a 14 años) y cinco en Mayor (18 y más). Para poder efectuar la evaluación, acordaron con la investigadora que debían continuar entrenando, compitiendo activamente y estar en los primeros lugares del ránking nacional. Los atletas informaron que su vida competitiva inició en la categoría infantil y que entrenaban dos horas diarias entre 5 y 6 días a la semana. El instrumento utilizado para tal fin fue la entrevista semiestructurada, consistente en una guía de preguntas, pudiendo la investigadora añadir más. Los resultados en cuanto a la ansiedad precompetitiva mostraron que, la misma se evidenciaba dependiendo de la cantidad y calidad de la preparación previa a la competencia y la importancia -o nivel- de la misma.

Uno de los recursos para reducir el nivel de ansiedad precompetitiva fueron las estrategias de afrontamiento. En cuanto a ellas, los atletas mencionaron la respiración, la visualización, el darse a sí mismos motivación, o el distraerse con otras actividades que no tengan relación con la competencia (e.g., escuchar música). La motivación se vio influenciada del mismo modo por las mismas variables que en la ansiedad precompetitiva, aunque claramente aumentaba en los casos que había buena relación con quien los entrenaba.

MARCO TEÓRICO

Como bien se sabe, en el mundo deportivo existen dos grandes divisiones en cuanto a la práctica deportiva. Por un lado, están aquellos a quienes se los cataloga como profesionales o de alto rendimiento y, por otro lado, los que -lejos de alcanzar esa categoría- son amateurs. En este sentido, la RAE (s/f) define al *deportista profesional* como aquel que ejerce la práctica deportiva como un modo de vida, lo que implica una enorme estructura y un equipo interdisciplinario que aporte los recursos para sostener física, emocional y deportivamente al sujeto que se prepara para el alto rendimiento. La R.A.E aporta simpleza a la vez que profundidad al definirlo como un trabajo profesional realizado por expertos y no por aficionados. En cambio, es considerado *deportista amateur* quien practica un deporte mediante el cual se prioriza el bienestar físico y emocional, a la vez que puede ser practicado como una forma de tiempo de ocio. Sin embargo, su rasgo fundamental es que no es un medio de supervivencia como sí lo es en el caso de los deportistas de alto rendimiento, élite o profesional. La RAE (s/f) define a este término como *aficionado*, o sea, alguien que -sin ser profesional- practica arte o un deporte.

La historia del deporte está vinculada desde sus inicios con correr, hace millones de años los antecesores del hombre incorporaron la capacidad de correr de manera sostenida gracias a cinco factores que los acompañan desde su más remota evolución, estos son: energía; resistencia; estabilidad bipodal o vertical; termorregulación y respiración. En su investigación sobre los orígenes del atletismo, su evolución y relación con el running, Hijós (2018) refiere que el primero se remonta a las guerras entre persas y atenienses hace ya más de 2500 años, en las que, los voceros recorrían grandes distancias para comunicar el fin de las guerras o los avances de las mismas. Esto ratifica aquellos factores de energía, resistencia, respiración y termorregulación para poder llevar a cabo tamaña hazaña. El running -término que significa corriendo- devino de esta disciplina, modificando -no sus orígenes- sino aggiornato la concepción y la ejecución del mismo, lo que llevó a cambiar el término footing por el de running (Navarro, 2015). Con esa base como línea de largada, el running fue ganando identidad propia y abriendo su propio camino, distanciándose de las pistas en las que se practicaba -y practica- el atletismo. Posteriormente, se estableció en espacios abiertos, tanto en las urbes como entre montañas, lo que dio vida a una nueva línea de entrenamiento y competición denominada Trail Running. Todas estas formas del deporte mencionado, fueron acompañadas del merchandising de marcas que potenciaron el exponencial crecimiento de esta disciplina (Hijós, 2018).

Dentro de la vasta historia del deporte, aproximadamente en la década de 60' comenzaron a aparecer los primeros estudios asentando la importancia para la salud relacionados con la práctica

deportiva. Desde ese punto y en adelante se ha generado un creciente interés en investigar temas muy específicos en torno al ámbito deportivo, entre ellos, cómo se ve afectado el rendimiento, qué características de personalidad son necesarias para un buen desempeño, etc. Estos y muchos estudios más desembocaron en un tema crucial para la práctica y competencia deportiva y es la ansiedad que los deportistas -tanto profesionales como amateurs- deben aprender a gestionar para cumplir de manera satisfactoria su desempeño (Hijós, 2018).

La ansiedad es un constructo que ha sido, y sigue siendo, estudiado desde hace años y a través de diferentes enfoques. Es principalmente un tema de importancia para la psiquiatría y la psicología que a su vez, y desde sus diferentes miradas, siguen enriqueciendo al mismo. Cabe mencionar que la ansiedad es inherente al ser humano por lo que todas las personas pueden experimentar un grado moderado de ella, y hasta puede ser útil despegarla de lo patológico, ya que tener ansiedad es una respuesta adaptativa, es decir, la meta que se persigue al entrar en contacto con una experiencia estresante, incómoda o peligrosa (Spielberger, 1972)

La ansiedad puede definirse como una emoción o estado de ánimo que, dependiendo de la frecuencia o la intensidad de la misma, puede desencadenar síntomas psicopatológicos. Landers y Boutcher (1986) manifestaron que la ansiedad encierra una connotación negativa, por lo que para estos autores se trata de una reacción emocional displacentera y una condición emocional desadaptativa. Como bien lo han destacado Sierra et al., (2003) se ha vuelto sumamente necesario efectuar una diferenciación entre los términos *angustia* y *ansiedad*. Desde sus orígenes y a veces en la actualidad, fueron usados como sinónimos cuando en realidad hacen referencia a diferentes problemáticas, síntomas y consecuentemente diferentes intervenciones. Estos autores destacan que en la actualidad la psicología se ocupa de abordar la ansiedad mientras que el psicoanálisis tiene preferencia por el término *angustia*. La ansiedad hace alusión a síntomas mentales y físicos que para nada tienen relación con un peligro o amenaza real y puede manifestarse mediante una crisis o un estado de alerta permanente, la angustia por su parte se vincula a estados mentales más profundos.

A su vez el manual diagnóstico de trastornos mentales DSM V define la ansiedad como una sensación de nerviosismo, preocupación o malestar inherente al ser humano, sin embargo, de acuerdo con otros factores se configuran cuadros psicopatológicos dentro de ella que resultan pertinentes desarrollar aquí.

Según DSM V (2013), los diferentes cuadros clínicos relacionados a la ansiedad son: a) Trastorno de ansiedad generalizada: Este trastorno implica una preocupación persistente y excesiva que interfiere con las actividades diarias, sociales, laborales, familiares y que está presente la mayor parte de los días, generando en el individuo la incapacidad de controlar la preocupación; b) Trastornos de pánico: Es la aparición súbita de miedo intenso o de malestar intenso que alcanza su

máxima expresión en minutos y durante este tiempo se producen cuatro, o más, de los síntomas siguientes: 1. Palpitaciones, golpeteo del corazón o aceleración de la frecuencia cardíaca. 2. Sudoración. 3. Temblor o sacudidas. 4. Sensación de dificultad para respirar o de asfixia. 5. Sensación de ahogo. 6. Dolor o molestias en el tórax. El ataque de pánico no es un trastorno mental y no se puede codificar. Los ataques de pánico se pueden producir en el contexto de cualquier trastorno de ansiedad, así como en otros trastornos mentales (e.g., trastornos depresivos, trastorno por estrés postraumático, trastornos por consumo de sustancias) y en algunas afecciones médicas (e.g., cardíacas, respiratorias, vestibulares, gastrointestinales); c) Fobia específica: Miedo o ansiedad intensa por un objeto o situación específica (e.g., volar, alturas, animales, administración de una inyección, ver sangre). El miedo o la ansiedad es desproporcionado al peligro real que plantea el objeto o situación específica y al contexto sociocultural. d) Trastorno de ansiedad social (i.e., fobia social) es un miedo o ansiedad intensa en una o más situaciones sociales en las que el individuo está expuesto al posible examen por parte de otras personas. El individuo tiene miedo de actuar de cierta manera o de mostrar síntomas de ansiedad que se valoren negativamente (i.e., que lo humillen o avergüencen; que se traduzca en rechazo o que ofenda a otras personas); e) Agorafobia: miedo o ansiedad intensa acerca de dos, o más, de las cinco situaciones siguientes: 1. Uso del transporte público (e.g., automóviles, autobuses, trenes, barcos, aviones). 2. Estar en espacios abiertos (e.g., zonas de estacionamiento, mercados, puentes). 3. Estar en sitios cerrados (e.g., tiendas, teatros, cines). 4. Hacer cola o estar en medio de una multitud. 5. Estar fuera de casa solo. f) Trastorno de ansiedad inducido por sustancias/medicamentos: Los ataques de pánico o la ansiedad predominan en el cuadro clínico; g) Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica: Consecuencia fisiopatológica directa de otra afección médica, y h) Otro trastorno de ansiedad no especificado: Esta categoría se aplica a presentaciones en las que predominan los síntomas característicos de un trastorno de ansiedad que causan malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento pero que no cumplen todos los criterios de ninguno de los trastornos de la categoría diagnóstica de los trastornos de ansiedad.

Retornando hacia la conceptualización de ansiedad, cabe mencionar que fueron diversas escuelas psicológicas a lo largo de la historia las que se interesaron, abordaron y definieron la ansiedad; a continuación, algunas de ellas: Para Lange (1885) citado por Díaz Kuaik y De La Iglesia (2019) cada experiencia del sujeto está vinculada a un patrón específico de respuesta por lo que la ansiedad es un tipo de respuesta ante situaciones amenazantes. Este postulado coincide con Tobal (1999) que desde una perspectiva de respuesta emocional, define la ansiedad, afirmando que

es un patrón de respuestas que abarcan aspectos cognitivos displacenteros, como tensión y aprensión, también aspectos fisiológicos que activan el sistema nervioso autónomo y aspectos motores que se demuestran en comportamientos poco adaptativos o con un ajuste inadecuado. Por su parte, según la teoría de red asociativa de la emoción y cognición postulada por Bower (1981), al experimentar una emoción se produce la activación de un nodo emocional que inmediatamente se expande a través de su red de conexiones hacia otros nodos vinculados a este. Como consecuencia, las emociones pueden llegar a funcionar como señales recordatorias del suceso asociado a ellas. Por otro lado, la teoría de la indefensión aprendida de Abramson et al., (1978) citado en Yela y Malmierca (1992) sostiene su hipótesis central a nivel cognoscitivo, postulando que la indefensión no puede ser producida sólo por la exposición a la incontrolabilidad. En este sentido, afirman que el organismo es quien debe despertar la expectativa de que los resultados son y serán incontrolables. Dentro de los puntos que resume esta teoría se encuentra el que la intensidad de los déficits, dependerá de la fuerza y la certeza de la expectativa de incontrolabilidad. Y, los déficits afectivos y de autoestima dependerán de la importancia del resultado. La teoría del apego de Bowlby (1969) citado en Moneta (2014) es una firme y contundente postura en relación con las consecuencias a largo plazo de la relación inicial (y durante el primer año de vida) entre madre e hijo, quienes, al disfrutar de un apego seguro, disfrutaron de salud mental y construyeron una vía que sirve de base para las futuras relaciones afectivas. La existencia de un apego inseguro o desorganizado pone en evidencia uno de los síntomas más notables y prevalentes en la vida adulta que es la ansiedad.

Por otro lado, la teoría de la incubación postulada por Eysenck, citado por Arias Gallegos (2012) postula que la ansiedad se adquiere y se mantiene de acuerdo con los principios del condicionamiento pavloviano tipo B. Es decir, cuando un sujeto experimenta ansiedad, desencadena una respuesta nociva y lo vivencia como un estímulo y respuesta incondicionados, prolongando el período de ansiedad, sin embargo, al exponer al sujeto frente al estímulo condicionador por períodos más largos, la respuesta ansiógena tiende a desaparecer.

Actualmente, una de las teorías que cuenta con mayor sustento empírico y la cual adopta como marco teórico esta tesis, es la desarrollada por Beck (1987). Beck, postuló su teoría cognitiva acerca de la ansiedad y la depresión. Según este autor, los trastornos emocionales (la ansiedad como uno de los trastornos del estado del ánimo) surgen en base a distorsiones cognitivas en el procesamiento de la información, por ello por ejemplo, y ante una amenaza o peligro, hay una sobrevaloración de este último y una infravaloración de los recursos con que cuenta la persona, desencadenando estas variables, un grado de ansiedad. Según Beck la ansiedad funciona en base a esquemas organizados temáticamente y en el caso de esta los temas principales son el peligro y la

vulnerabilidad. Estos esquemas según Beck, son estructuras funcionales de representaciones relativamente duraderas del conocimiento y la experiencia anterior (Sanz, 1993).

Siguiendo con lo que postula esta teoría, la misma afirma que la etiología de la ansiedad es el resultado de la interacción de las creencias disfuncionales que distorsionan la visión de la realidad, la sobrevaloración de las experiencias y la existencia de un suceso estresor que incide sobre las creencias del sujeto. Según Beck, para que se configure un esquema ansiógeno es necesario la aparición de un suceso estresante, lo que desembocará en el proceso distorsionado de la información. Estos esquemas ansiógenos también pueden estar determinados por la estructura de personalidad del sujeto. Este procesamiento distorsionado que aparece en la ansiedad pone en marcha síntomas afectivos, conductuales, fisiológicos y motivacionales (Sanz, 1993).

Dentro del amplio espectro que abarca la ansiedad se hace sumamente necesario distinguir la ansiedad-estado de la ansiedad-rasgo como así también diferenciar la ansiedad-somática de la ansiedad-cognitiva. Según Spielberger (1972), la ansiedad-estado se refiere a una condición temporal, y está asociado a un *estado emocional* inmediato, y el mismo puede ser modificable en el tiempo, representado por sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, acompañado de cambios fisiológicos. En cambio, la ansiedad-rasgo, haría referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo. Contrariamente a la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en la conducta y debe ser inferida por la frecuencia con la que un individuo experimenta aumentos en su estado de ansiedad. Dentro de la ansiedad-estado podrían encontrarse dos componentes, uno de ellos es la ansiedad cognitiva que corresponde a preocupaciones que caracterizan el estilo de pensamientos negativos, algún grado de intranquilidad acompañada por sensaciones de inseguridad, pérdida de concentración y expectativas negativas acerca de la situación. El otro componente ha sido definido como ansiedad somática y hace referencia al aspecto orgánico de ese estado emocional. Es decir, al aumento del nivel de activación de las funciones fisiológicas que producen tensión y nerviosismo. En este sentido, la ansiedad entendida como estado se asimila a una fase emocional transitoria y variable en cuanto a intensidad y duración, de modo que es vivenciada por el individuo como patológica en un momento particular, caracterizándose por una activación autonómica y somática y por una percepción consciente de la tensión subjetiva. (Sierra et al., 2003).

Ante una circunstancia que aparece como amenazante -como podría ser la participación en un evento deportivo- se produce un notable aumento de la intensidad de la emoción, aún a pesar de lo irreal que sea el peligro que supone esa situación. De este modo, la intensidad de la emoción

tiende a una baja significativa del rendimiento físico y psíquico del sujeto. Según Tobal, (1996) citado en Sierra, et al., (2003) existiría una estrecha relación entre esos puntos de vista, ya que los sujetos que poseen alto rasgo de ansiedad reaccionan con tendencia mayormente ansiosa.

La ansiedad rasgo y estado se solapan en varios aspectos, al igual que le ocurre a la ansiedad crónica y la de tipo agudo; cuando ésta es intensa origina un sentimiento desagradable de terror e irritabilidad, acompañado de fuertes deseos de correr, ocultarse y gritar, presentando sensaciones de debilidad, desfallecimiento y desesperación para el individuo; también, puede haber un sentimiento de irrealidad o de *estar separado* del suceso o la situación. Todo esto afirma lo que se resaltó en el inicio de este trabajo y es que la ansiedad debe ser entendida como una respuesta normal y necesaria en algunas ocasiones o como una respuesta desadaptativa (i.e., ansiedad patológica); la solución para diferenciar ambas respuestas puede residir en que la ansiedad patológica se manifiesta con mayor frecuencia, intensidad y persistencia que la ansiedad normal, es decir, presenta diferencias cuantitativas respecto a aquella (Spielberger et al., 1984; citado en Ries et al., 2012).

Dentro de las manifestaciones de la ansiedad podemos encontrar lo que se denomina ansiedad competitiva o también puede leerse en muchas investigaciones como ansiedad precompetitiva. Antes de ampliar y desarrollar este concepto, conviene empezar por hacer una descripción sencilla pero aclaradora sobre el significado de competencia. Para ello, y al recurrir al diccionario de la RAE (2022) encontramos que define a la misma como oposición o rivalidad entre dos o más personas que aspiran a conseguir la misma cosa. Con esta definición como punto de partida puede empezar a vislumbrarse la razón por la que, como lo asegura Aragón Arjona (2006) la ansiedad se hace presente, ya que son dos, o varios, los que pretenden ganar una misma cosa, razón por la cual la ansiedad empieza a ganar terreno en lo mental, avanzando en algunos casos en lo somático y pudiendo afectar la práctica deportiva. Sin embargo, el constructo de ansiedad precompetitiva es mucho más amplio y con suficiente respaldo científico como para reducirlo a una definición de diccionario. Para Anshel (1997) la ansiedad precompetitiva es un reflejo de las sensaciones percibidas por el atleta de que algo no va bien, por lo que puede que el resultado no sea exitoso, o que experimente fallos o errores durante la ejecución. Esta afirmación deja ver cómo las emociones descontroladas desencadenan síntomas somáticos o cognitivos como ya se desarrolló con anterioridad. Por su parte, y validando la importancia de las competencias, Nickel (2004) considera que las competencias deportivas contribuyen de manera creciente a una superación objetiva. En este sentido, mucho más allá de los logros obtenidos dentro de la misma, el/los atleta/s pueden percibir una mejora objetiva y significativa de su área de competencia. La competencia y la ansiedad previa puede tener muchos factores. Cecchini (2014) señala que las valoraciones reflejadas por los padres, entrenadores y compañeros y el estímulo emitido por terceros (gestos, opiniones,

palabras) genera en el atleta tensión durante la competencia. Pozo (2007) asegura que un elevado nivel de ansiedad previo a las competencias puede deteriorar el rendimiento deportivo. Del mismo modo, Bohórquez et al., (2012) aseguran que, en las actividades de larga duración, la ansiedad debe ser considerada como un factor que deteriora el rendimiento del atleta, además de ser un factor estresante.

Según Zaldívar Navarrete (2021), los niveles de ansiedad que presenten los atletas antes, durante y después de una competición dependerá en gran parte de cómo interpreten ellos este tipo de situaciones. Del mismo modo, se ha afirmado que algún nivel de manifestación ansiosa puede ser beneficioso, ya que permite la activación fisiológica, facilitando un mejor desarrollo de las habilidades con que cuenta el atleta. Llegado el momento de competir (por el contrario) y observando un nivel ansiógeno mayor, podría repercutir negativamente en el rendimiento de este, pudiendo inclusive extralimitarlo o paralizarlo.

Existen diversos modelos teóricos sobre la ansiedad competitiva, que abarcan factores físicos, emocionales y conductuales. A continuación, se desarrollan los más destacados en el campo y demostrados empíricamente: a) Teoría de la U invertida Yerkes y Dodson (1908), esta teoría sostiene que el rendimiento va en aumento en relación con el nivel de activación que tenga el atleta pero llega a un punto de máximo rendimiento, donde si pasa esa barrera, comienza a disminuir. Llegado ese momento el atleta empieza a evidenciar nerviosismo, ansiedad, tensión; b) Teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo de Montse y Hanin (2015), la misma indica que no todos los atletas llegan a tener un punto exacto de funcionamiento óptimo, pues cada sujeto tiene su propio nivel de activación, osea que cada sujeto responde de diferente manera en cuanto a los niveles de ansiedad que experimenta (Díaz, 2008); c) Teoría del impulso de Hull (1943). La misma sostiene que, durante la competencia, el atleta irá aumentando su nivel de activación de manera progresiva, osea que mientras siga compitiendo aumentará su nivel de activación y por ende mejorará su rendimiento (Arnau, 1973); d) La teoría de la inversión sobre la motivación y la personalidad, fue propuesta por (Apter 1982 citado en Hernández y Maíz 2010) y postula la alternancia entre pares de estados emocionales, a los que presenta como estructuras mentales que, en lo deportivo, ayudan a interpretar las causas o motivos en un momento dado, produciendo placer cuando el nivel de activación incrementa el rendimiento, y displacentero ante la reducción del mismo; e) Teoría de la catástrofe de Hardy (1990) la que asegura que el rendimiento depende de la activación y de la ansiedad cognitiva, llegado el punto en que ambas se incrementan, hay una notable y drástica caída del rendimiento; y f) Teoría Multidimensional de la Ansiedad Competitiva de Smith y Smoll (1996). La misma considera que el estado cognitivo de la ansiedad se relaciona de manera negativa

con el rendimiento, esto significa que el estado de preocupación (ansioso) disminuye el nivel de ejecución (Cervelló, 2010).

En cuanto a las estrategias posibles para hacer frente a la ansiedad precompetitiva, diversos autores han conceptualizado a éstas como *estrategias de afrontamiento* específicas para el manejo de la ansiedad. Lazarus y Folkman (1986) desde una perspectiva cognitivo sociocultural, afirman que las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Desde esta perspectiva se entiende al afrontamiento como un proceso en constante cambio, al mismo tiempo que describe cómo interactúan el sujeto y su entorno. Estos autores, consideran que las estrategias de afrontamiento siguen el curso de dos direcciones. Por un lado, el afrontamiento dirigido a la emoción y por otro, el afrontamiento dirigido al problema. El primero de ellos resulta de la racionalización por parte del sujeto de evaluar que dicha situación estresante escapa de sus posibilidades de cambio por lo que inmediatamente se activarían recursos emocionales tales como el distanciamiento, la evitación, la atención selectiva (i.e., lectura positiva de sucesos negativos) o por el contrario, puede suceder que el sujeto ignore el problema. El otro curso de dirección que siguen las estrategias de afrontamiento está dirigido hacia el problema y se pone en funcionamiento cuando la evaluación cognitiva por parte del sujeto le permite concluir que dicha situación es factible de ser modificada (Macias et al., 2013). Parker y Endler (1996) aseguran que, en general, los sujetos que utilizan este tipo de afrontamiento tienen una mejor adaptación a los estresores que se le presentan, a la vez que experimentan menos síntomas psicológicos. Uno de los instrumentos comúnmente utilizados para hacer una medición en relación con las estrategias de afrontamiento es el Cuestionario COPE (Carver, 1997). Este instrumento, es un inventario multidimensional, desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés. Consta de 14 subescalas, de dos ítems cada una.

Dado que en el presente trabajo se recurrió a este instrumento para la recolección de datos, resulta necesario el desarrollo de los conceptos teóricos a los que se recurren en el y a saber: a) Afrontamiento activo: Implica iniciar acciones directas, aumentar el esfuerzo para eliminar o reducir al estresor; b) Planificación: Demanda pensar maneras con las que hacer frente al estresor; c) Apoyo instrumental: Apunta a la búsqueda de ayuda o consejo a personas que son competentes en relación con la tarea a desarrollar; d) Uso de apoyo emocional: Búsqueda de apoyo emocional, simpatía, comprensión; e) Auto-distracción: Estrategia que propone desenfocarse de la situación estresante y concentrarse en otros proyectos, para distraer la mente; f) Desahogo: Permite expresar o descargar los sentimientos de malestar emocional; g) Desconexión conductual: Reducción de los

esfuerzos para tratar con la situación estresante, puede llevar inclusive a renunciar al esfuerzo para lograr una meta propuesta; h) Reinterpretación positiva: Dentro de la situación/objeto estresante, se intenta tener una mirada positiva y favorable con el fin de mejorar o superarla; i) Negación: Negación de lo que está sucediendo en relación con el suceso estresante; j) Aceptación: Contrario al anterior, propone aceptar el hecho que está ocurriendo; k) Religión: Conexión con una parte íntima y superior del ser; l) Uso de sustancias -alcohol, medicamentos-: Satisfacción a través de tomar alcohol u otras sustancias buscando aliviar el estresor; m) Humor: Tendencia a bromear sobre él/la objeto/situación estresor/a; n) Auto-inculpación: Asumir responsabilidad por lo sucedido, criticándose.

Por otra parte, Vázquez Valverde et al., (2000), han clasificado las estrategias de afrontamiento en tres grandes grupos basados en los desarrollos de Folkman y Lazarus (1985), a saber: a) Aquellas centradas en la solución del problema; b) Aquellas en que se ponen en juego estrategias de regulación emocional, y c) Aquellas estrategias focalizadas en una combinación de ambas áreas. En este sentido, Folkman y Lazarus (1985) consideran que del variado abanico de comportamientos posibles de una persona ante una situación estresante las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse en: a) Conductas de confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas; b) Estrategias de planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema; c) Conductas de distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte; d) Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales; e) Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que se ha tenido en el origen o mantenimiento del problema; f) Conductas de escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos; g) Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante, y h) Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (e.g., amigos, familiares, etc) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional.

Por su parte Frydenberg y Lewis (1996) y en relación con las estrategias de afrontamiento, amplían el modelo de categorización propuesto por Lazarus y Flokman y mencionan tres estilos de afrontamiento: productivo (se refiere a las acciones dirigidas a resolver el problema), no productivo o de no afrontamiento (aspectos como el sentimiento de culpa, el aislamiento social o acciones que no están orientadas a la resolución del problema) y orientado a otros (estrategias que van dirigidas a otras personas como buscar apoyo social, profesional o espiritual).

En los últimos años un gran número de investigadores han estudiado las diferentes estrategias utilizadas por los atletas al momento de enfrentarse a las situaciones estresantes características de su

entorno competitivo (Márquez, 2006). Cantón Chirivella, et al., (2015) consideran que las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea se encuentran fuertemente vinculadas al bienestar psicológico, aportando a este nuevo campo de conocimiento posibles herramientas para brindar a los deportistas.

En conclusión, como se ha presentado y desarrollado teóricamente en este apartado, el interés del presente trabajo ha sido indagar la ansiedad (estado/rasgo), la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento que presentan los corredores de Running amateurs. A tal fin, en el siguiente apartado, se presentarán las estrategias y diseño adoptado para abordar dicho objetivo.

MÉTODO

Participantes

Participaron del presente estudio 50 corredores de Running de Río Negro y Neuquén con un rango de edad entre los 18 y 66 años ($M = 40.10$, $DE = 12.94$). El 42 % de la muestra pertenecía al sexo femenino y el 58% al sexo masculino. La selección de la muestra se realizó a partir de un muestreo no probabilístico por accesibilidad.

Diseño

El presente estudio presenta un diseño descriptivo correlacional de carácter transversal. Las variables medidas fueron: a) sociodemográficas (i.e., sexo, edad, lugar de residencia, con quienes viven los participantes, cantidad de competencias por año, como entrena, si tiene entrenador o no y años de entrenamiento); b) ansiedad precompetitiva; c) Ansiedad estado y Ansiedad rasgo, y d) Estrategias de afrontamiento.

Instrumentos

Con el fin de conocer las características sociodemográficas de la muestra se construyó un cuestionario con siete preguntas cerradas, para acceder a la información personal de cada atleta, a saber, la edad, sexo, lugar de residencia, con quiénes vive, si tiene o no un entrenador y la manera en que entrena, si solo o en grupo.

Para medir la variable ansiedad, se utilizó el cuestionario STAI (Spielberger et al., 2011). Este instrumento se encuentra compuesto por 40 afirmaciones que el participante debe leer y a continuación indicar su grado de acuerdo con cada una de ellas a través de una escala likert (0 = nada a 3 = mucho). Su conformación se encuentra dividida en dos partes. La primera de ellas evalúa *Ansiedad Estado* mientras que la segunda parte evalúa *Ansiedad Rasgo*. El instrumento cuenta con una consistencia interna entre 0.89 y 0.95 en *Ansiedad Estado* y entre 0.82 y 0.91 en la *Ansiedad Rasgo*. Este instrumento permite su aplicabilidad de manera individual como colectiva y demanda un tiempo aproximado de quince minutos para poder completarlo.

Para la medición de la variable Estrategias de Afrontamiento se utilizó el Cuestionario Brief COPE, (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) en su versión abreviada, conformado por 28 ítems y 14 subescalas que, luego de leerlas, el participante debe responder en una escala ordinal tipo Likert de cuatro alternativas de respuesta (0 = no acostumbro a hacerlo a 3 = sí, así lo hago), oscilando entre las alternativas *nunca hago esto* a *siempre hago esto*. Las 14 subescalas de las cuales se compone el Brief COPE son las siguientes: 1. Afrontamiento activo (ítems 2, 10), 2. Planificación (ítems 6, 26), 3. Apoyo emocional (ítems 9, 17), 4. Apoyo social (ítems 1, 28), 5. Religión (ítems 16, 20), 6. Reevaluación positiva (ítems 14, 18), 7. Aceptación (ítems 3, 21), 8. Negación (ítems 5, 13), 9.

Humor (ítems 7, 19), 10. Autodistracción (ítems 4, 22), 11. Autoinculpación (ítems 8, 27), 12. Desconexión (ítems 11, 25), 13. Desahogo (ítems 12, 23), 14. Uso de sustancias (ítems 15, 24). El análisis de fiabilidad de cada subescala no es el más adecuado, ya que las subescalas están formadas solamente por 2 ítems.

Para la medición de la variable Ansiedad Precompetitiva se utilizó el Inventario de ansiedad precompetitiva revisado-2 (CSAI-2R) (Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1990), que ha sido revisado recientemente en inglés por Cox, Martens y Russell (2003) y publicado con el nombre de CSAI-2R (Revised Competitive Anxiety Inventory-2), se trata de un test compuesto por 17 ítems, que versa sobre los tres aspectos relevantes: la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza. consiste en un test autoadministrable, con 17 afirmaciones que los atletas deben responder en una escala tipo Likert según qué tan de acuerdo están con dicha afirmación, en donde un puntaje de (1 = *nada* a 4 = *mucho*), este instrumento puede ser aplicado de manera individual o colectiva y tiene una duración aproximada de diez minutos. A su vez y en relación con la consistencia interna, el mismo demuestra tener un (α de Cronbach que osciló entre 0.81 y 0.86), el cual resulta adecuado para la aplicación de la prueba. Ansiedad Cognitiva (ítems 2, 5, 8, 11 y 14), Ansiedad Somática (ítems 1, 4, 6, 9, 12, 15, 17) y Autoconfianza (ítems 3, 7, 10, 13 y 16).

Procedimiento

Se procedió a informar a todos los participantes acerca de los objetivos de la presente investigación y se leyó detenidamente el consentimiento informado elaborado por la Universidad de Flores. Se informó además que podían abandonar el estudio en cualquier momento si así lo decidían y también que el estudio no era un diagnóstico individual sino resultados grupales para seguir investigando.

Análisis de datos

Todos los datos recopilados en la presente investigación fueron analizados con el programa estadístico IBM SPSS Statistic V.28. Los datos obtenidos en el cuestionario sociodemográfico fueron analizados con estadística descriptiva (frecuencia, media y desvío estándar). Por otra parte, para analizar los datos recopilados con los instrumentos (STAI, COPE y SCAI2R) se utilizó estadística descriptiva (i.e., media y desvío estándar). Por último, con el fin de poner a prueba las hipótesis correlacionales se realizó estadística inferencial paramétrica (r de Pearson).

Aspectos éticos

Se requirió a los participantes completar el consentimiento informado y se les proporcionó información de contacto para posibilitar la comunicación con el autor del presente estudio a fin de poder realizar cualquier pregunta o recomendación. Se garantizó la confidencialidad de la

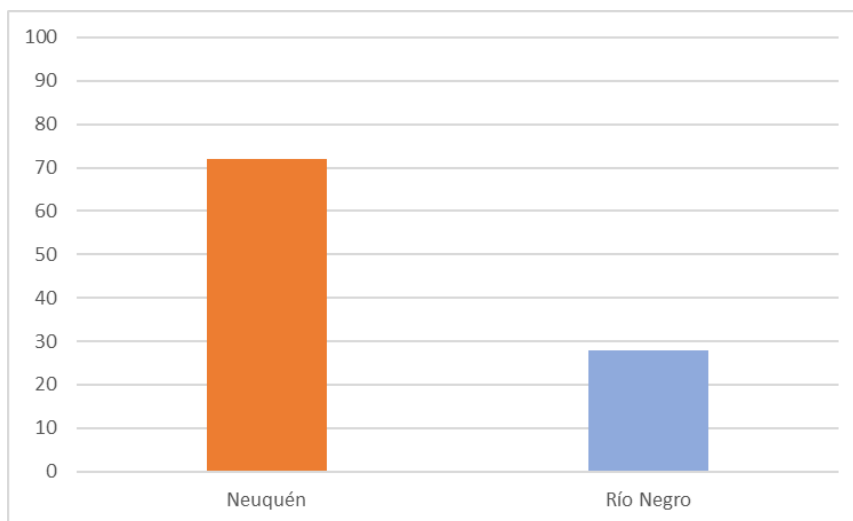
información recopilada y se informó a los participantes la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin perjuicio alguno. El presente estudio forma parte de la Tesina de grado de Psicología de la Universidad de Flores, sede Comahue, cuyo tesista es Salas Javier David. El presente trabajo fue dirigido por la Lic. Juliana Libertelli. El estudio siguió los lineamientos éticos de la American Psychological Association (APA, 2010). La muestra participó de forma voluntaria siguiendo las pautas de la Declaración de Helsinki y la normativa de protección de datos.

RESULTADOS

En relación a los datos sociodemográficos, se encontró que el 58% ($n = 29$) de los participantes fueron varones, mientras que el 42% ($n = 21$) eran del sexo femenino. En cuanto al lugar de residencia de los encuestados, el 72% ($n = 36$) expresó tener residencia en la provincia de Neuquén, y el 28% restante ($n = 14$) en la provincia de Río Negro Ver Figura 1.

Figura 1

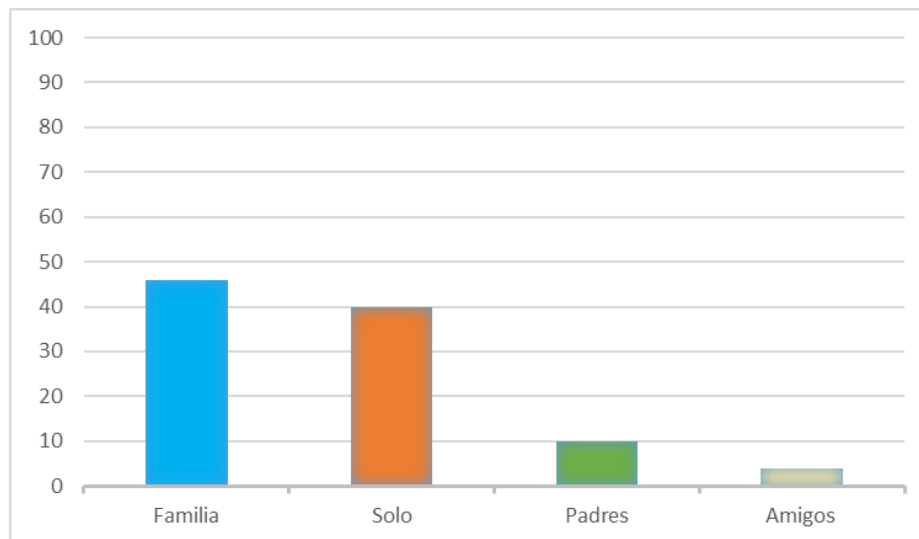
Residencia de la muestra



En referencia a la consulta de con quiénes viven, el 46% ($n = 23$) indicaron que viven con la familia, un 40% ($n = 20$) afirmó que vive solo, el 10% ($n = 5$) indicó que lo hace con los padres y el 4% ($n = 2$) vive con amigos. Ver Figura 2.

Figura 2

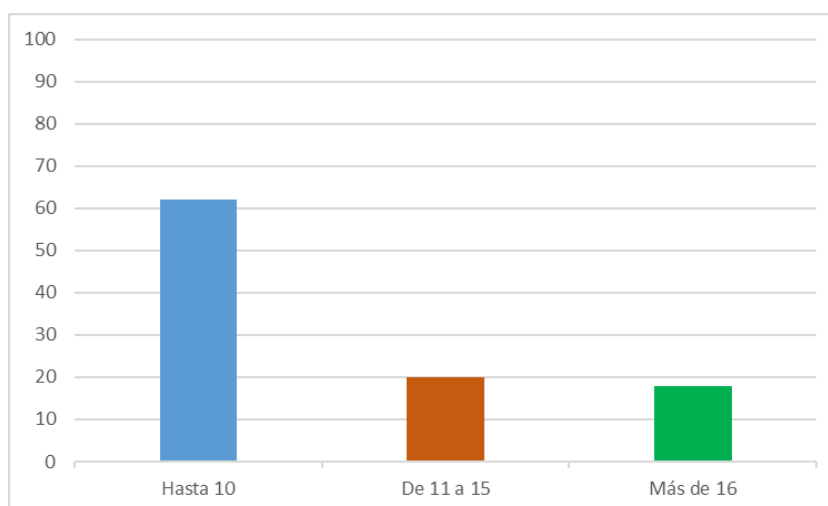
Grupo familiar



Los resultados obtenidos en relación con la variable competencias por año, muestran que un 62% ($n = 31$) participa en hasta 10 competencias por año, un 20% ($n = 10$) participa en entre 11 y 15 competencias anuales, y el 18% ($n = 9$) compite en más de 16 carreras por año. Ver Figura 3.

Figura 3

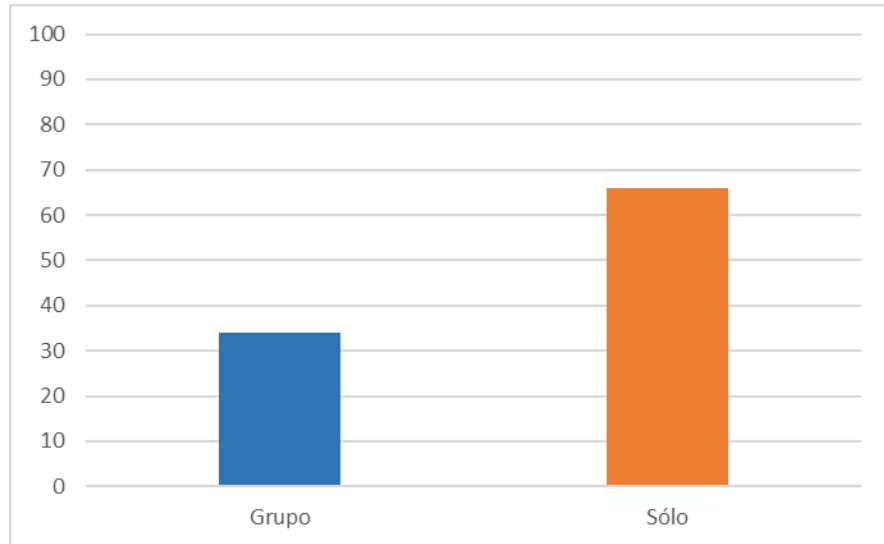
Competencias por año



En cuanto a la modalidad en la que entrena cada participante, el 34% ($n = 17$) manifestó hacerlo dentro de un grupo de entrenamiento, mientras que el 66% ($n = 33$) restante lo hace de manera individual, osea solo. Ver Figura 4

Figura 4

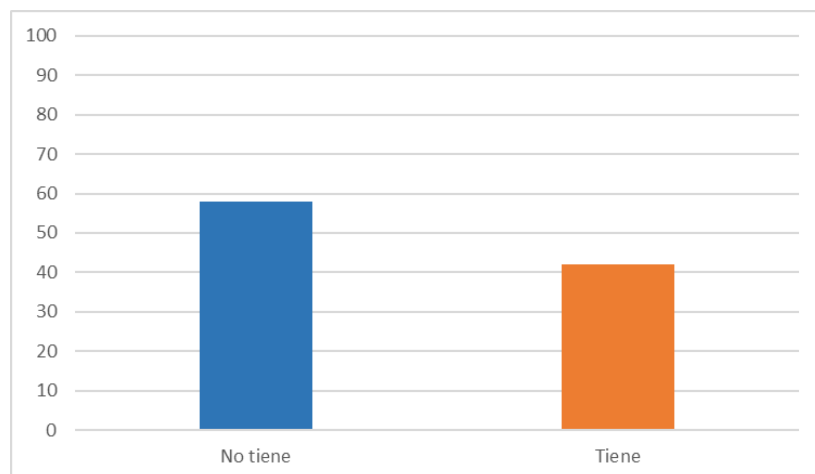
Modalidad de entrenamiento



Por último, en relación a la variable Acompañamiento en entrenamiento (i.e., si realizan su entrenamiento con un entrenador o no), el 58% ($n = 29$) manifestó no tenerlo, y el 42% ($n = 21$) afirmó tener uno. Ver Figura 5

Figura 5

Acompañamiento en entrenamiento



Con el fin de conocer los índices de ansiedad rasgo y ansiedad estado se analizaron las puntuaciones medias obtenidas para la muestra total. Se encontró que los participantes mostraron mayores puntuaciones en Ansiedad Estado ($M = 27.2$; $DE = 4.68$) que en Ansiedad Rasgo ($M =$

26.69; $DE = 6.57$). Para el sexo femenino se encontró que Ansiedad Rasgo ($M = 31.90$; $DE = 8.10$) puntuó más elevado que ansiedad estado ($M = 26.85$; $DE = 3.72$). Al contrario, la muestra masculina mostró índices más elevados de Ansiedad Estado, ($M = 27.20$; $DE = 4.67$) que de Ansiedad Rasgo ($M = 26.68$; $DE = 6.57$).

En cuanto a los índice de Ansiedad Precompetitiva la muestra total obtuvo puntuaciones totales de $M = 39.00$; $DE = 6.20$. En el análisis de las subescalas que componen el índice de Ansiedad Precompetitiva se encontró que la mayor puntuación obtenida fue la Ansiedad Somática ($M = 18.52$, $DE = 2.20$), seguida por Autoconfianza ($M = 9.10$, $DE = 2.35$) y por último Ansiedad Cognitiva ($M = 8.90$, $DE = 2.49$). Ver Figura 6.

En la Tabla 1 se describen las puntuaciones totales y de las subescalas diferenciadas por sexo.

Figura 6

Índice de Ansiedad Precompetitiva

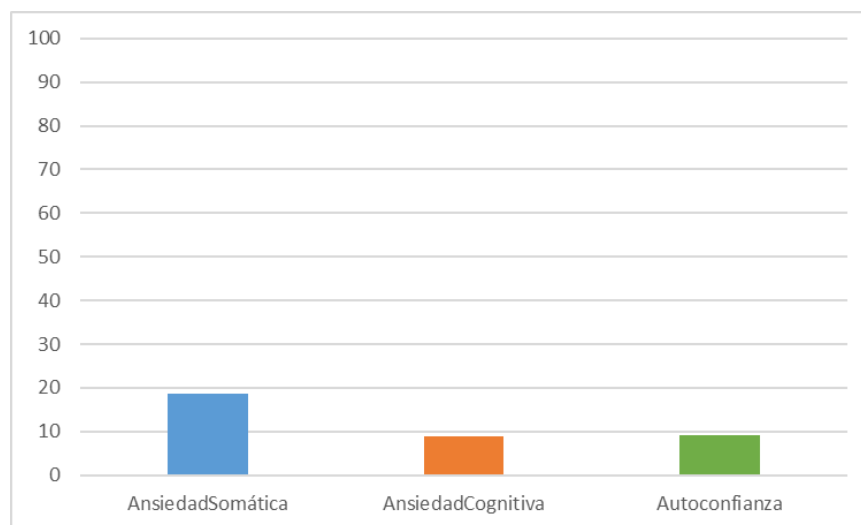
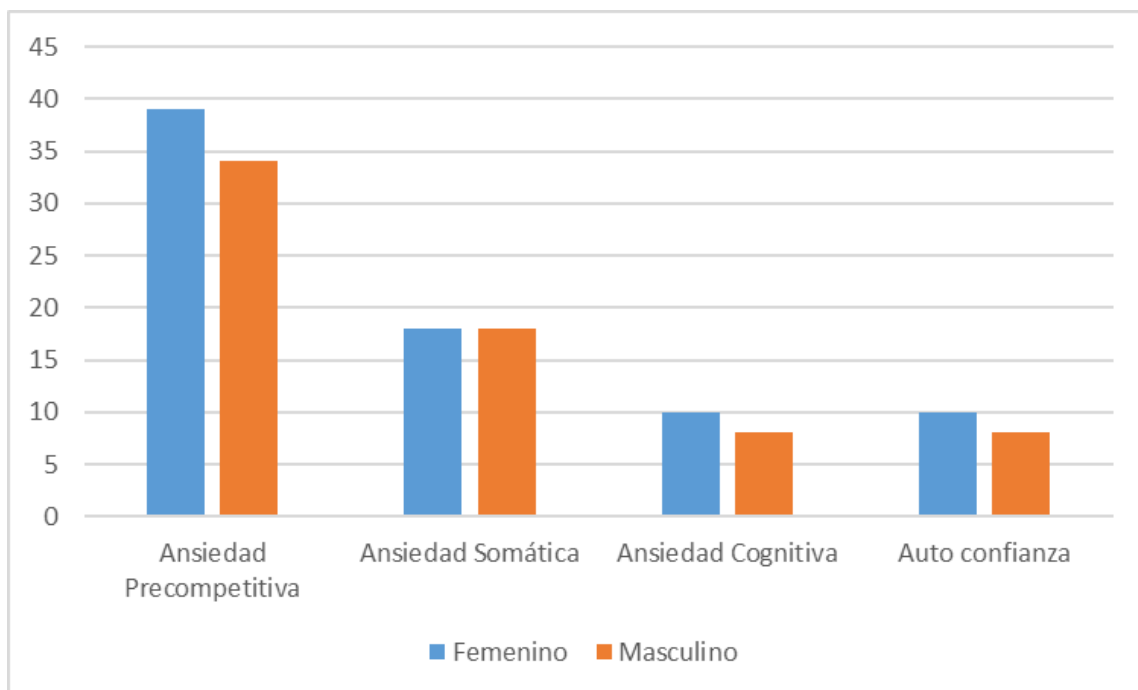


Tabla 1

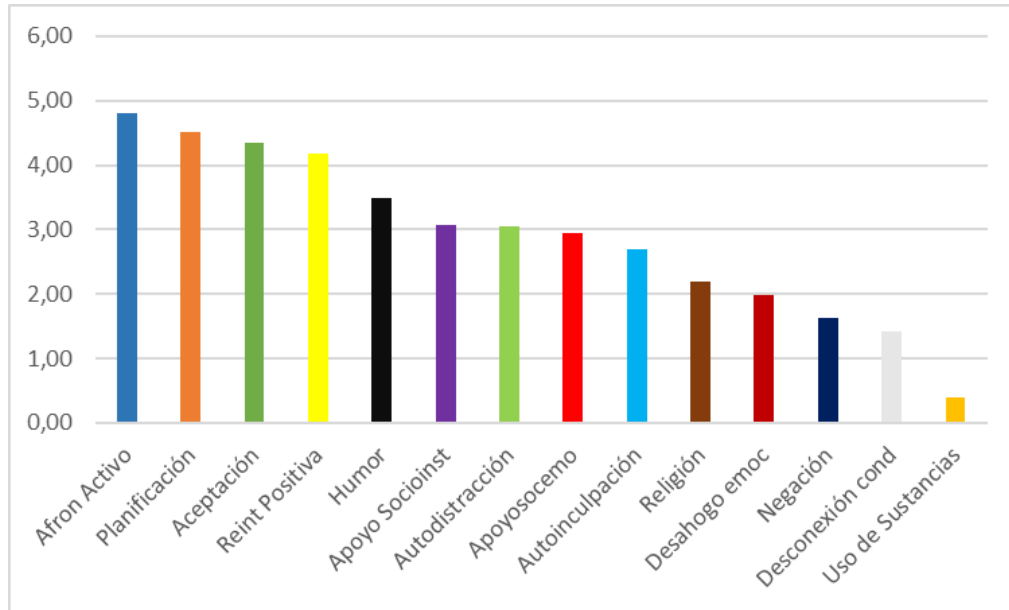
Ansiedad precompetitiva. Puntuaciones totales y de las subescalas diferenciadas por sexo.



Por otra parte los resultados hallados en relación con las Estrategias de Afrontamiento, analizadas a partir del instrumento de recolección COPE (Carver, 1997), se encontró que la estrategia que obtuvo mayor puntuación fue el Afrontamiento Activo ($M = 4.80$; $DE = 1.26$), seguida de Planificación que obtuvo una puntuación de ($M = 4.52$; $DE = 1.39$), la estrategia Aceptación arrojó un resultado de ($M = 4.34$; $DE = 1.36$). Para el caso del Reinterpretación Positiva se encontró un valor de ($M = 4.18$; $DE = 1.35$), seguida de Humor ($M = 3.48$; $DE = 2.03$), Apoyo Socio Instrumental ($M = 3.08$; $DE = 1.79$), Autodistracción ($M = 3.06$; $DE = 1.77$), Apoyo Socio Emocional ($M = 2.94$; $DE = 1.69$), Autoinculpación ($M = 2.70$; $DE = 1.54$), Religión ($M = 2.20$; $DE = 2.10$), Desahogo Emocional ($M = 1.98$; $DE = 1.30$), Negación ($M = 1.62$; $DE = 1.92$), Desconexión Conductual ($M = 1.42$; $DE = 1.80$) y finalmente, Uso De Sustancias ($M = .40$; $DE = 1.12$). Ver Figura 7.

Figura 7

Índice de Estrategias de Afrontamiento



Por otra parte, se compararon las puntuaciones en las variables Ansiedad Precompetitiva, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo entre hombres y mujeres a través de prueba t para medidas independientes. Se encontraron diferencias significativas en Ansiedad Precompetitiva $t_{(48)} = 2.81, p = .01$ ($M = 39.00, DE = 6.20; M = 34.72, DE = 3.77$) mujeres y hombres respectivamente, y en Ansiedad Rasgo $t_{(48)} = 2.51, p = .02$ ($M = 31.90, DE = 8.10; M = 26.69, DE = 6.57$) mujeres y hombres respectivamente.

Por último, y con el fin de evaluar si existe relación entre la Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo, Ansiedad Precompetitiva, Estrategias de Afrontamiento y Años de Experiencia en Competiciones en corredores amateurs de running se puso a prueba r de Pearson. Se encontró que existe una correlación moderada entre Ansiedad Precompetitiva y Ansiedad Rasgo $r_{(48)} = .455, p = .001$. Y, una correlación baja entre Estrategias de Afrontamiento y Ansiedad Rasgo, $r_{(48)} = .278, p = .051$. No se encontraron relaciones significativas entre las demás variables analizadas ($p > .90$).

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Si bien se han llevado a cabo investigaciones en el área de la Psicología del deporte que dan cuenta de las variables analizadas en el presente estudio en profesionales de diversas disciplinas deportivas, existe un vacío empírico en relación con quienes no forman parte de ese selecto grupo (i.e., deportistas amateurs) generando un gran impacto en la salud psíquica de los competidores. La presente investigación tuvo como propósito analizar y describir los índices de ansiedad rasgo y ansiedad estado, los índices de ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento en corredores amateurs de running, en las provincias de Río Negro y Neuquén que compiten en diferentes circuitos, en eventos realizados durante febrero de 2023

En relación con los índices de ansiedad estado, en la muestra general se observó que estos fueron elevados, no encontrándose diferencias significativas según el sexo de los participantes. Los resultados del presente estudio parecen coincidir con los que Ries et al., (2012, 2016) encontraron en sus respectivas investigaciones. Estos resultados son coincidentes con los descritos por varios autores al acordar que ante una competencia, cualquier estímulo que aparezca como amenazante, generará estrés y cambios significativos en las respuestas psicológicas fisiológicas y conductuales del deportista, pudiendo manifestarse y evidenciarse de manera clara en la ansiedad estado.

Por otra parte, y en referencia a los resultados hallados sobre ansiedad rasgo, se encontró mayores puntuaciones en el sexo femenino. Los mismos resultan novedosos no encontrándose antecedentes que registren tal diferencia. A pesar de no haber vinculación con antecedentes, la ansiedad rasgo se refiere a las acciones cotidianas de las personas al enfrentarse al estrés, por lo que en la muestra marcó niveles más elevados en mujeres que en hombres, pudiendo explicarse tentativamente según las características específicas de la muestra evaluada.

En cuanto a los hallazgos sobre la ansiedad precompetitiva en sus respectivas subescalas, se encontró que la ansiedad somática fue la que mayor puntaje obtuvo. Los resultados de la presente investigación concuerdan con los de Ries et al., (2012) quienes hallaron resultados en esta misma línea, validando de este modo lo postulado por Spielberg (1972) al registrar el aumento de la Ansiedad-Estado en personas estructuralmente ansiosas, pudiendo notarse este de manera más clara, en la dimensión somática de la ansiedad.

Por último, y en relación con las estrategias de afrontamiento, los resultados encontrados en la presente investigación no coinciden totalmente con los antecedentes analizados en el presente estudio. Sin embargo, dada su composición multivariante, los resultados coinciden con lo que la literatura distingue como dos grandes tipos de estrategias de afrontamiento, aquellas orientadas

hacia el objetivo, donde lo que se pretende es cambiar aspectos de la situación mediante la planificación y ejecutando un análisis lógico (e.g. Smith, Ntoumanis, Duda y Vansteenkiste, 2011); y aquellas orientadas a la emoción, donde las acciones que se emplean tienen como fin regular las emociones, mediante el autocontrol y la búsqueda de apoyo (e.g. Poliseo y McDonough, 2012). Utilizar correctamente las estrategias de afrontamiento, ayuda a que el atleta pueda manejar las emociones negativas, organizar la información recibida y planificar las posibles respuestas según los recursos disponibles, permitiendo acceder a un control favorable de la ansiedad, a través de la resolución del conflicto (Cantón-Chirivella et al., 2015; Pinto y Vásquez, 2013).

Limitaciones

En cuanto a las limitaciones en la presente investigación, se concluyó que la muestra fue un tanto reducida, esto en comparación con la cantidad de deportistas amateurs que participaron en la competencia. Esto puede adjudicarse a la poca accesibilidad a los deportistas, ya que se encontraban a pocas horas de su competencia y demandaba separar tiempo de su rutina precompetitiva para dedicarlo a responder los cuestionarios.

Otro punto limitante fue haber aplicado tres instrumentos a cada corredor, sumados estos al formulario sociodemográfico, lo que demandó un tiempo promedio de entre 20 y 40 minutos poder completarlo. También y en relación con los instrumentos, uno de ellos no se encontraba estandarizado con baremos adecuados no pudiendo por esto, arribar a conclusiones válidas y confiables..

Futuras investigaciones

Para futuras investigaciones que aporten al campo de la psicología aplicada al deporte, se sugiere aumentar el tamaño de la muestra, lo que ampliará el alcance de los resultados a una población más amplia. Por otra parte parece necesario atender a otras variables (i.e., el rango etario) para buscar y comparar los resultados dentro de una población más homogénea, acercando de este modo información valiosa al desatendido ámbito amateur.

Los resultados hallados en la presente investigación en relación con la ansiedad precompetitiva, propician el desarrollo de futuras investigaciones empíricas y experimentales, orientadas a evaluar cómo esta influye sobre el rendimiento y este último vinculado con la

orientación al ego, ya que por ser parte de un colectivo amateur para nada queda de lado este enfoque deportivo-psicológico.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Acorde a lo planteado y con el respaldo de los resultados obtenidos, se considera necesaria una intervención en dos etapas. La primera de ellas enfocada en la psicoeducación del atleta, buscando de manera particular generar consciencia, no solo de las emociones que le son cotidianas sino también de aquellas que aparecen en determinados momentos, (i.e., previo a una competencia) y que son, según el presente estudio y otros, motivos de preocupación, estrés, bajo rendimiento y hasta abandono deportivo en algunos casos. Por lo tanto, la etapa de educación emocional viene a apuntalar uno de los pilares fundamentales sobre los que se apoya el rendimiento deportivo que es la mente del atleta, esperando de esta manera que pueda aprender a regularlas.

La segunda etapa de intervención está orientada a brindar recursos específicos con los que los atletas puedan hacer frente a las emociones o estados previos y durante el desarrollo de la competencia. Esta etapa podrá ser abordada a través de talleres, charlas en estilo TED, apoyados en material multimedia, etc. El objetivo de ésta intervención sería describir y enseñar técnicas que sirvan como herramientas para disminuir la ansiedad precompetitiva y gestionar el buen uso de las estrategias de afrontamiento.

PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Objetivo general:

Identificar, administrar los recursos cognitivos y tramitar la ansiedad previa a las competencias.

Objetivos específicos:

- 1- Identificar las emociones previas a una competencia.
- 2- Aprender a gestionar las emociones. -Emociograma-.
- 2- Aprender a utilizar ejercicios de relajación respiratoria.
- 3- Ejercitar la visualización de la meta deseada.
- 4- Conocer las estrategias de afrontamiento.

Desarrollo de la Intervención

Para desarrollar la etapa de psicoeducación, la metodología de intervención será a través de grupos pequeños con el fin de mantener un contacto fluido y un feedback que enriquezca el momento, a través del conocimiento vertido y recogiendo las experiencias personales de los atletas.

En relación con la etapa orientada a talleres, puede ser desarrollada en ámbitos cerrados cuando se trate de proyectar material audiovisual y también in situ con cada grupo de entrenamiento, al trabajar ejercicios respiratorios, focalización, etc.

Técnicas Psicológicas a Desarrollar:

La propuesta de técnicas para desarrollar esta etapa del proyecto son:

- Técnicas de Respiración.

La técnica elegida será la de relajación muscular progresiva -RMP- que involucra 16 grupos musculares para trabajar de manera conjunta o separada. Esto puede enseñarse en bloques.

- Técnicas de manejo del estrés.

Godoy citado en Kerman (2015), hace referencia al Mindfulness como una experiencia personal basada en la experiencia consciente del presente, y que su mayor beneficio es que alivia el estrés y el malestar. Uno de los ejercicios de atención plena que propone es el de respiración consciente consistente en atender sólo al proceso de la respiración.

- Técnicas de Visualización.

En su libro Nuevas Ciencias de la conducta, las herramientas del cambio, el Dr. Kerman, (2015) describe la imaginería y visualización mencionando que no se trata de una escuela terapéutica sino de un método de intervención y dentro de las técnicas propuestas enumera la imaginería de logro que consiste en -una vez fijado el objetivo/meta a alcanzar- se interviene de manera asociada o disociadamente, acompañando la visualización del logro al alcanzar la meta. Esta puede ser acompañada de la técnica de imaginería de capeo que consiste -según lo menciona Kerman- en imaginar el “paso a paso” yendo desde el estado actual del atleta hacia el estado deseado, visualizando cómo se van resolviendo las etapas y captando los mensajes/imágenes que aparecen en el proceso.

Conocimiento de las estrategias de afrontamiento:

Identificación de las propias y entrenamiento en el manejo de las mismas.

<u>Estrategia</u>	<u>Ejemplo</u>	<u>Acción/Técnica</u>
Afrontamiento Activo	Me esfuerzo por hacer algo en la situación que estoy.	AT -Modelo pienso y veo, luego siento y hago.
Planificación	Pienso objetivamente los pasos a seguir.	Imaginería de logro
Aceptación	Acepto la realidad de lo que está sucediéndome.	MindFulness -aquí y ahora- Gestalt -3 mundos-
Reinterpretación Positiva	Busco algo bueno de la situación.	Reencuadre -PNL-
Humor	Me río de la situación.	Psicodrama - Uso del Chiste
Apoyo Socio Instrumental	Busco consejo para saber qué hacer.	Psicodrama - Inversión de Roles
Autodistracción	Pienso en otro tema para distraer mi mente.	Imaginería positiva Entrenamiento en Autodist.
Apoyo Socio Emocional	Busco apoyo emocional en otros.	Entrenamiento en Asertividad -TC-
Autoinculpación	Me critico a mí mismo.	Cambio de creencias limitantes -PNL-
Religión	Me concentro en mi fuente de fe y oro, medito o rezo.	Logoterapia -sentido de la vida-
Desahogo Emocional	Expreso mis sentimientos desagradables.	Control de estímulos - Terapia Sistémica-
Negación	Me niego a creer lo que está sucediendo.	Connotación Positiva - Terapia Sistémica-
Desconexión Conductual	Renuncio al intento de seguir haciéndole frente.	AT -Fortalecimiento- pp 159 Desensibilización Sistemática
Uso de Sustancias	Uso alcohol o drogas para	Externalización del Síntoma -

	ayudarme.	Terapia Cognitiva /Modelo ABCDE Ellis
--	-----------	---------------------------------------

Técnicas de autodiálogo:

En este punto se busca enseñar la importancia de gestionar un “autoinforme” o más conocido en el mundo del deporte como “hablarse a sí mismo” y que tiene grandes beneficios al momento de tener que enfocar la atención y reencaminar la performance.

REFERENCIAS

- Acosta Cabrera, R. (2019). *Clima motivacional, motivación, necesidades psicológicas básicas, compromiso atleta y ansiedad competitiva en deportistas de deportes colectivos de Lima Metropolitana*. Tesis de grado. Pontificia Universidad Católica del Perú. PCPU. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/18749>
- Aguinaga, Í., Herrero-Fernández, D. y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86–101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Albarrán Ledezma, A. y Macías Terriquez, M. (2007). Aportaciones para un modelo psicoeducativo en el servicio de psiquiatría del Hospital Civil Fray Antonio Alcalde en Guadalajara, Jalisco, México. *Investigación en Salud*, 9(2), 118-124.
- American Psychological Association (APA). (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). Editorial Médica Panamericana.
- Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M. y Plowman, S. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anshel, M. (1997). *Sport Psychology: From theory to practice* (3ª Ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Aragón Arjona, S. (2006) La ansiedad en el deporte. *Revista digital (Buenos Aires)*, Año 11 N°95, <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Arias Gallegos, W. (2012). Hans Jürgen Eysenck (1916-1997). El infatigable investigador de la personalidad. *Revista De Psicología (Trujillo)*, 14(1), 118–126. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/revpsi/article/view/445>

- Arnau Gras, J. (1973) «Motivación y conducta: revisión y bases para una conceptualización científica de la motivación». *Anuario de psicología / The UB Journal of psychology*. Núm. 8, p. 35-52, <https://raco.cat/index.php/AnuarioPsicologia/article/view/59754>.
- Arnau V., Checa Esquivá, I. y Bohórquez Gómez-Millán, M. (2018). Resiliencia y Ansiedad Precompetitiva en nadadores en edad escolar. Un estudio descriptivo. *Información psicológica*, 115, 79-92. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.2018.115.1>
- Bohórquez, M., Dueñas, K., Gómez, R. y Sánchez, J. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Rev Iberoam Psicol Ejerc El Deporte*, 7(1), 113-124.
- Borges, P., Argudo Iturriaga, F., Ruiz-Barquín, R. y Ruiz Lara, E. (2020). Análisis de la ansiedad precompetitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento (Analysis of competitive anxiety in young water polo players according to gender and performance). *Retos*, 38, 20-25. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73450>
- Calvo, A. y González, J. (2009) Factores condicionantes del desarrollo deportivo. Diputación Foral de Bizkaia. Dirección General de Deportes.
- Cano-Vindel, A. y Miguel-Tobal, J. (1999). Evaluación de la ansiedad desde un enfoque interactivo y multidimensional: el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA). / Evaluation of anxiety from an interactive and multidimensional focus: The Inventory of Situations and Responses of Anxiety. *Psicología Contemporánea*, 6, 14–21
- Castillo, M. (2010). Mecanismos explicativos de los sesgos cognitivos en la ansiedad. *Publicación electrónica en CD-Rom*. Interpsiquis. [<http://www.psiquiatria.com/articulos/ansiedad/45429/>](http://www.psiquiatria.com/articulos/ansiedad/45429/).
- Cecchini Estrada, J., Fernández-Río, J. y Méndez-Giménez, A. (2014). Metapercepciones de competencia de terceros significativos, competencia percibida, motivación situacional y orientaciones de deportividad en jóvenes deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2).

- Cervelló, E., García, T., Jiménez, R., Nerea, A. y Santos-Rosa, F. (2010). Motivación y ansiedad en jugadores de tenis. *European Journal of Human Movement*, 9.
- Chirivella, E., Esquivá, I. y González, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78.
http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132015000200071&lng=en&tlng=es.
- Díaz Kuaik, I. e Iglesia De la, G. (2019). Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual. Universidad Santo Tomás. Escuela de Psicología. *Summa Psicológica UST*; 16; 1; 6-2019; 42-50
<http://dx.doi.org/10.18774/0719-448x.2019.16.1.393>
- Díaz, R., Valdehita, S., García, J. y Moreno, L. (2008). Rendimiento deportivo en jugadoras de élite de hockey hierba = Sports performance in elite field hockey player: diferencias en ansiedad y estrategias cognitivas = differences in anxiety and cognitive strategies I. *Edupsykhé. Revista De Psicología Y Educación*, 7(1).
<https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v7i1.3803>
- Dodson, J. D. y Yerkes, R. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology*, 18(5), 459-482.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996). The Adolescent Coping Scale: multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12, 216-227.
- Hernández Mendo, A. y Maíz Rodríguez, J. (2010). Una nota al modelo psicosocial de John Kerr. *Revista Digital Efdportes.com*. Málaga, España. Año 15, Núm. 145.
- Hijos, M. (2018). La historia del running en Argentina; Universidad Pablo de Olavide: *Materiales para la historia del Deporte*: 17; 6-2018; 122-135.

- Kerman, B., Rodríguez, M., Hanesman, M., Cazabat, E., Deschamps, C., Godoy, M., Argentino, D., Devito, N., Aloe, E., Salá, C., Ugarte, M., Lutz, F. y García, A. (2020). *Nuevas Ciencias de la Conducta. Herramientas para el cambio*. Universidad de Flores.
- Landers, D. y Boutcher, S. (1986). Arousal-performance relationships. En J.M. Williams (Ed.): *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Palo Alto, CA: Mayfield.
- Leyton-Román, M., Batista, M., Cejas-López, J., Lobato-Muñoz, S. y Jiménez-Castuera, R. (2019). Motivación y ansiedad precompetitiva en balonmano. Diferencias entre jugadores de categoría de alto rendimiento y de base. "Psicologia do Desporto e Exercício - Abordagens Académicas de Investigação". (p 55-66). Idanha-a-Nova: Câmara Municipal de Idanha-a-Nova. ISBN: 978-989-8936-01-1.
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Moneta, C. (2014). Apego y Pérdida. Redescubriendo a John Bowlby. *Rev Chil Pediatr* 2014; 85 (3): 265-268.
- Montse C. Ruiz, John S. Raglin & Yuri L. Hanin (2015): The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>

- Morán, C., Landero, R. y González, M. (2009). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020&lng=pt&lng=es.
- Navarro, J. (2015). Definición de Running. DefinicionABC.
<https://www.definicionabc.com/deporte/running.php>
- Nickel, H., Thiess, G. y Tschiene, P. (2004). *Teoría y metodología de la competición deportiva*. Editorial Paidotribo.
- Ong, N. y Griva, K. (2016) The effect of mental skills training on competitive anxiety in schoolboy rugby players, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15:5, 475-487, DOI: 10.1080/1612197X.2016.1153129
- Pérez Córdoba, E. (2008). PALABRAS E IMÁGENES POSITIVAS EN LA RESPUESTA DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE COMPETICIÓN. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 31-46.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/54521>
- Pérez Córdoba, E., Estrada Contreras, O., Gutiérrez Domínguez, M. y Ramírez Cruzado, O. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, vol. 5, núm. 1, e5, 2020. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. DOI: <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Pineda-Espejel, H., Morquecho-Sánchez, R. y Alarcón, E. (2020) Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24
- Pinto, M. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad, estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.

- Pozo Calvo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Prado, A. (25 de junio de 2017). Aurora del Prado Centro de Psicología. <https://auroradelprado.wordpress.com/2013/09/16/ansiedad-positiva-y-negativa/>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. *Diccionario de la lengua Española*. <https://www.rae.es/desen/ansiedad>
- Real Academia Española. (s.f.). Cultura. *Diccionario de la lengua Española*. <https://dle.rae.es/competencia>
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. y Castillo, A. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es.
- Riquelme, O., Cisternas, M. y Núñez E., C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos De La Sociedad Chilena De Medicina Del Deporte*, 65(1), 13–28. <https://revistasochmedep.cl/index.php/Revista/article/view/2>
- Ruiz Caballero, J. y Bermudez Moreno, J. (1992) Estado de Ánimo Depresivo, Atención Dividida y Procesamiento de Información Emocional. *Rev. de Psicol. Gral. y Aplic.*, 45(1), 43-47.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A. y Flores-Allende, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032. <http://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-3.vpap>
- Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A. y Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento (Precompetitive anxiety in long-distance runners depending on their training variables). *Retos*, 30, 110–113. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.43674>

- Sánchez-Bernardos, M., Quiroga Estévez, M., Bragado Álvarez M. y Martín Rey, S. (2004). Autodiscrepancias y Relaciones Interpersonales en la Adolescencia. *Psicothema*. Vol. 16, nº 4, p. 582-586
- Sanz, J. (1993). Distinguiendo Ansiedad y Depresión: Revisión de la Hipótesis de la Especificidad de Contenido de Beck. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 9(2), 133–170.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/29211>
- Segura Castro, D., Adanis Cerdas, D., Barrantes-Brais, K., Ureña Bonilla, P. y Sánchez Ureña, B. (2018). Autoeficacia, Ansiedad Precompetitiva y Percepción del Rendimiento en Jugadores de Fútbol Categorías Sub 17 y Juvenil. *MHSalud: Revista En Ciencias Del Movimiento Humano Y Salud*, 15(2), 1-15. <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Sepúlveda -Páez, G., Díaz-Karmelic, y Ferrer-Urbina, R. (2019). Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento Deportivo en Disciplinas Acuáticas Individuales y Colectivas en Deportistas Juveniles de Alto Nivel. *Límite (Arica)*, 14,16.
<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), p.10 - 59.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., Lushene, R., Buela-Casal, G., Guillén-Riquelme, A. y Seisdedos Cubero, N. (2011). *STAI: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo* : Manual(8a. ed., rev. y ampl.).
- Urra Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 67-74.
- Vázquez, C., Crespo, M., y Ring, J. (2000). Estrategias de afrontamiento. *Medición clínica en psiquiatría y psicología*, 1.
- Yela Bernabé, J. y Malmierca, J. (1992). Indefensión aprendida en sujetos humanos y su inmunización. Influencia del estilo atribucional y de los programas de reforzamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 24(3), 301-321.

Zaldívar Navarrete, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(spe1), 00035. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>

ANEXOS



FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología de UFLO Universidad, se encuentran realizando un estudio de investigación cuya finalidad es conocer “la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento”.

Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración del/los cuestionario/s que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

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

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

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar o con la responsable del presente estudio, Salas Javier David - javier.salas@uflouniversidad.edu.ar

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Aclaración:

DNI:

Fecha:

Firma Profesional Informante:

Aclaración:

DNI:

Protocolo N°:

CUESTIONARIO SOCIODEMOGRÁFICO

POR FAVOR LEA Y COMPLETE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.
LAS MISMAS NOS BRINDAN INFORMACIÓN VALIOSA PARA ADJUNTAR AL
ESTUDIO GENERAL.

SEXO:

MUJER	HOMBRE	OTRO
-------	--------	------

EDAD:

--

RESIDENCIA:

NEUQUÉN	RÍO NEGRO
---------	-----------

¿CON QUIÉN VIVE?

MIS PADRES	SOLO	MI FAMILIA	AMIGOS
------------	------	------------	--------

CANTIDAD APROXIMADA DE COMPETENCIAS POR AÑO:

HASTA 10	DE 11 A 15	MÁS DE 16
----------	------------	-----------

¿CÓMO ENTRENA?

EN GRUPO	SOLO
----------	------

¿TIENE ENTRENADOR?

SÍ	NO
----	----

STAI

Apellidos y nombre _____
 Edad _____ Sexo: Varón Mujer Fecha ____ / ____ / ____
 Centro _____ Curso/puesto _____
 Otros datos _____

A-E		Nada	Algo	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado.	0	1	2	3
2	Me siento seguro.	0	1	2	3
3	Estoy tenso.	0	1	2	3
4	Estoy contrariado.	0	1	2	3
5	Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2	3
6	Me siento alterado.	0	1	2	3
7	Estoy preocupado por posibles desgracias futuras.	0	1	2	3
8	Me siento descansado.	0	1	2	3
9	Me siento angustiado.	0	1	2	3
10	Me siento confortable.	0	1	2	3
11	Tengo confianza en mí mismo.	0	1	2	3
12	Me siento nervioso.	0	1	2	3
13	Estoy desasosegado.	0	1	2	3
14	Me siento muy "atado" (como oprimido).	0	1	2	3
15	Estoy relajado.	0	1	2	3
16	Me siento satisfecho.	0	1	2	3
17	Estoy preocupado.	0	1	2	3
18	Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien.	0	1	2	3
A-R		Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21	Me siento bien.	0	1	2	3
22	Me canso rápidamente.	0	1	2	3
23	Siento ganas de llorar.	0	1	2	3
24	Me gustaría ser tan feliz como otros.	0	1	2	3
25	Pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2	3
26	Me siento descansado.	0	1	2	3
27	Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	0	1	2	3
28	Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	0	1	2	3
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	0	1	2	3
30	Soy feliz.	0	1	2	3
31	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2	3
32	Me falta confianza en mí mismo.	0	1	2	3
33	Me siento seguro.	0	1	2	3
34	Evito enfrentarme a las crisis o dificultades.	0	1	2	3
35	Me siento triste (melancólico).	0	1	2	3
36	Estoy satisfecho.	0	1	2	3
37	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	0	1	2	3
38	Me afectan tanto los engaños, que no puedo olvidarlos.	0	1	2	3
39	Soy una persona estable.	0	1	2	3
40	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado.	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Autor: C. D. Spielberger.
 Copyright © 1982, 2008 by TEA Ediciones, S.A.U., Madrid, España - Este ejemplar está impreso en dos tintas. Si le presentan otra en tinta negra es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE - Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial. Impreso en España. Printed in Spain.



CUESTIONARIO COPE- 28

Edad: _____

Sexo: F M

Turno: ~~Mañana~~ ~~Tarde~~ ~~Noche~~

Instrucciones

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2, ó 3, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema o situación que le cause estrés, no ponga lo que se debe hacer, o lo que los demás hacen. Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder.

Respuesta

0. No acostumbro a hacerlo. 1. Un poco, a veces lo hago. 2. Es frecuente que lo haga. 3. Si, así lo hago.

ITEMS	Respuesta
1. Intento de conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	
5. Me digo a mí mismo "esto no es real".	
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	
7. Hago bromas sobre ello.	
8. Me critico a mí mismo.	
9. Consigo apoyo emocional de otros.	
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.	
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	
13. Me niego a creer que haya sucedido.	
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	
19. Me río de la situación.	
20. Rezo o medito.	
21. Aprendo a vivir con ello.	
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	
23. Expreso mis sentimientos negativos.	
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.	
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	
28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	

¿Ha tenido alguna experiencia estresante en los últimos tres (3) meses? SI NO

UFLO

UNIVERSIDAD DE FLORES

A continuación, encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y después rodea con un círculo el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.

Edad: ____ Sexo: V M O

	Nada	Un Poco	Moderado	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 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