

TESIS FINAL DE GRADO

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE



PROFESORA HREN, ANA

Emoción y deporte. La ansiedad como factor limitante del rendimiento deportivo en la pre-competencia.

Condición para obtener el título de Lic. en Educación Física y Deporte

Autora:
Prof. Hren, Ana

Director:
Lic. Marrón, Fernando

Universidad Nacional de Río Negro

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

En tiempos de cambios, quienes estén abiertos al aprendizaje se adueñarán del futuro, mientras que aquellos que creen saberlo todo estarán bien equipados para un mundo que ya no existe.

Eric Hoffer.

Dedicatoria

A Elisa, mi mamá.

Agradecimientos

A Fernando Marrón, director de este trabajo de investigación, por su virtud para dirigirme, su paciencia y su confianza para llevar a cabo ésta producción.

A los deportistas que participaron, cómplices del estudio por la predisposición y honestidad.

A mi familia y amigos por su constante paciencia.

Sin todos ellos, esto no hubiese sido posible.

Muchas gracias.

Resumen

En los últimos años, las emociones han sido objeto de numerosos estudios. Partiendo de la relevancia que éste constructo ha obtenido, es necesario investigar en profundidad para determinar su incidencia en el ámbito deportivo.

La ansiedad, como emoción, posee la característica de ser multidimensional. Esto quiere decir que integra diversas variables a considerar. En otras palabras, existen tres componentes fundamentales de la ansiedad. A saber, estos son la autoconfianza, la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva. Estos elementos tienen la particularidad de modificarse según la percepción que el sujeto realice del ambiente en relación a sus posibilidades, dando como resultado una sensación potencial de peligro. La autoconfianza considera la confianza que el sujeto mismo posee; la ansiedad somática describe las manifestaciones fisiológicas ocurridas ante tal situación mientras que la ansiedad cognitiva refiere a los componentes cognitivos tales como pensamiento negativos, inseguridad, insomnio, entre otros.

Considerando como pre-competencia las 24 horas anteriores a ésta, la teoría indica que a medida que se aproxima el momento de competencia los niveles de ansiedad se modifican. Un deportista que se encuentra entrenando posee una serie de condicionantes totalmente diferentes a los cuales se exponen los deportistas en competencia. Así, los autores mencionan que es común hallar un valor mínimo de ansiedad durante los entrenamientos, siendo la subescala de la autoconfianza la más relevante. Pero estos niveles varían y en la medida en la que el deportista se aproxima a la competencia, la autoconfianza comienza a disminuir a la vez que el verdadero protagonismo es asumido por las subescalas de la ansiedad.

Existen estudios que indican que dentro de la ansiedad, las manifestaciones fisiológicas son las más evidentes en el deportista que se encuentra próximo a competir. Ejemplo de estas se menciona el malestar estomacal, la sequedad en la boca, aumento de tensión muscular, manos frías y pegajosas, exceso de sudor.

Cuando el deportista percibe una situación de peligro por considerar amenazante el entorno y se rompe el equilibrio entre sus posibilidades y el potencial peligro, las manifestaciones antes mencionadas gobiernan la situación. Siguiendo ésta línea, según explican los teóricos, la ansiedad repercute en el accionar del deportista condicionando

su performance sometiéndolo a un aumento de probabilidades de sufrir un proceso lesivo.

Los objetivos de ésta investigación son: a) Determinar la incidencia de la ansiedad en los deportistas antes de entrenar y antes de competir; b) Evaluar la incidencia de la ansiedad como factor predictor de lesiones en los deportistas. C) Identificar la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo. En pos de responderlos, el estudio se llevó a cabo desde una metodología cuantitativa de carácter descriptivo. Para la recolección de datos se utilizó el CSAI 2R en su versión propuesta por Cisterna Valdebenito (2015). La información fue procesada en una matriz de datos de Excel 2010 donde se calcularon medidas de tendencia central (específicamente la media).

Los hallazgos indican que en aquellos deportistas que se encuentran previo a entrenar prevalece la autoconfianza, seguida por la ansiedad somática y luego la ansiedad cognitiva. Sin embargo, cuando los deportistas están próximos a competir, los niveles de autoconfianza descienden a la vez que la ansiedad somática y cognitiva elevan sus valores.

En similitud a lo expuesto en el estado de arte, se indica que los niveles elevados de ansiedad condicionan el rendimiento del deportista y, en particular, un elevado porcentaje de ansiedad somática aumenta las probabilidades de que el deportista se lesione.

Índice

Resumen	7
Introducción	13

CAPÍTULO I

Aproximación temática	17
I.1. Justificación	17
I.2. Supuesto que orienta la investigación	17
I.3. Objetivos	17
I.4. Consideraciones metodológicas	18

CAPÍTULO II

Emociones, ansiedad y deporte	21
II.1. Conceptos	21
II.2. Modelos de las emociones	25
II.3. Función de las emociones	26
II.4. Tipos de emociones	28
II.5. Miedo	29
II.6. Concepto de ansiedad	30
II.7. Tipos de ansiedad	37
II.8. Relación del concepto de Ansiedad con Estrés	39
II.9. Ansiedad en el deporte.	39
II.10. Relación del concepto de Ansiedad y Autoconfianza.	46
II. 11. Manifestaciones de la ansiedad en el deporte.	47
II. 12. Niveles de ansiedad.	49
II. 13. Rendimiento deportivo	52
II.14. Evidencia	53

CAPÍTULO IV

CSAI 2R	60
IV.1. Instrumento de recolección de datos	60
IV.2. Modo de aplicación del test	65

CAPÍTULO V

V.1. Población/muestra	67
V.2. Instrumento.	67
V.3. Procedimiento	68

CAPÍTULO VI

Análisis y resultados	69
VI.1. Análisis de la información.	69
VI.2. Resultados en base a los objetivos planteados.	69
VI.3. Resultados	71
VI.4. Conclusión - Discusión.	80
VI.5. Limitaciones	82

CAPÍTULO VII

Bibliografía

84

CAPÍTULO VIII

Anexos

88

Introducción

La presente investigación se origina frente a la necesidad de comprender la manera en que la ansiedad influye en el campo de lo deportivo. Específicamente diferenciando la incidencia en aquellos deportistas que se encontraban previos a entrenar y aquellos en momento de pre competencia, el supuesto que guio éste estudio fue que el rendimiento del atleta es condicionado por numerosas variables, siendo una de ellas, y objeto de estudio, la ansiedad.

El marco metodológico adoptado fue la perspectiva cuantitativa de carácter descriptivo. La muestra se constituyó por 105 deportistas amateurs de la Ciudad de Viedma, Rio Negro. Para la obtención de datos se utilizó el CSAI 2R en la versión traducida postulada por Cisterna Valdebenito (2015). El cuestionario cuenta con 17 ítems calificados con una escala Likert de cero (nada) a cuatro (mucho). Los ítems evalúan la ansiedad somática (7 ítems), ansiedad cognitiva (5 ítems) y autoconfianza (5 ítems). Los deportistas participantes debían indicar si el cuestionario era respondido en el momento previo a entrenar o competir.

La ansiedad es definida por la bibliografía como un constructo multifacético consistente en una respuesta emocional subjetiva ocurrida ante una situación aversiva originando en el sujeto una cascada de reacciones cognitivas, fisiológicas y motoras (Carrillo Saucedo, 2006; Lois Rio, 2015). La ansiedad estado o estado de ansiedad se define como las reacciones episódicas y a corto plazo que ocurren ante una situación percibida subjetivamente como peligrosa (Pineda Espejel, Lopez Walle y Tomás, 2014). Bien explica Bastida de Miguel (citado en Vázquez Infante, 2016) que la ansiedad es una reacción emergente de un conflicto entre factores internos y externos. Para comprender, entonces, su relación con el rendimiento del atleta, es menester saber interpretar el componente subjetivo (factor interno) que tendrá total relación con la competencia (factor externo).

Cuando los niveles de ansiedad se encuentran en valores normales o moderados, no se considera relevante en relación a la competencia, sino más bien es su disminución (rara vez) o aumento (mas común), lo que la totalidad de la bibliografía pretende investigar. Autores tales como Arenas Granadas, Aguirre Loaiza y colaboradores indican que si los valores obtenidos de la interpretación de la escala Likert son menores a 39, la ansiedad es baja. Se considera moderada cuando la puntuación va desde los 40 hasta los 59 y desde los 60 puntos, inclusive, hacia arriba, se considera alta.

En aquellos deportistas que se encuentran próximos a entrenar y en base a las condiciones a las que se expone (contexto) no se observan valores elevados de ansiedad y muchas veces los síntomas propios de ésta reacción emocional son considerados facilitadores. En la medida en la que el deportista se aproxima a la competencia los valores de autoconfianza comienzan a disminuir a la vez que los valores de ansiedad se elevan. Es la competencia un medio modificador del estado de ansiedad. La elevación ocurrida en el estado de ansiedad desencadena reacciones predominantemente fisiológicas como el aumento de la tensión muscular, sequedad en la boca, motricidad alterada, entre otros. Valores altos en el estado de ansiedad, tal como lo indican los teóricos, repercuten en el rendimiento del atleta y aumentan las probabilidades de lesionarse (Cottyn et al, 2006; Letelier Lopez, 2007; León Prados, Fuentes García y Calvo LLuch, 2011).

En relación al primer objetivo específico de la investigación, se determina que la ansiedad es un constructo que asume gran importancia en el campo deportivo. En base a las subescalas que componen el concepto, se estimó que en aquellos deportistas que se encontraban próximos a entrenar, el mayor valor obtenido era de autoconfianza, pero no así para los que se encontraban en la previa a la competencia. Aquí prevalecía la subescala de la ansiedad. Si bien ambos componentes de la subescala, somático y cognitivo, aumentan en la previa a la competencia, los mayores valores obtenidos corresponden a las manifestaciones fisiológicas (ansiedad somática).

En el segundo objetivo propuesto por la investigación se analizó la incidencia de la ansiedad en relación a las lesiones deportivas. El estado de arte permitió indicar que en la medida en que la ansiedad somática se encontrase en valores elevados, los deportistas aumentan las probabilidades de incurrir en una lesión.

En base al tercer objetivo específico del presente estudio, se determinó que en aquellos deportistas que se encuentran próximos a competir, los niveles de ansiedad elevados condicionan su accionar, generando un detrimento en su rendimiento deportivo.

El estudio consta de cinco capítulos. El capítulo I permite encuadrar metodológicamente la investigación planteando la justificación y supuesto de investigación que orientan la concreción de los objetivos.

En el capítulo II se enmarca conceptualmente a la emoción. Se brinda una breve introducción que permitirá comprender en profundidad el tema objeto de estudio.

En el capítulo III se profundiza en el concepto de la ansiedad, en primer momento desde un enfoque general y luego en relación al campo deportivo. En el capítulo se encontraran subtítulos que permitirán comprender mejor el marco teórico planteado.

El capítulo IV, por su parte, explica en una símil línea histórica la evolución de los instrumentos que permiten evaluar la ansiedad estado en el campo deportivo hasta llegar a la versión utilizada en la presente investigación.

El capítulo V, final de la investigación, demuestra el análisis de los datos obtenidos, la conclusión a la que se arribó y las limitaciones del presente estudio.

CAPÍTULO 1

APROXIMACIÓN TEMÁTICA

I.1. Justificación

Actualmente la concepción del deportista ha cambiado y es de gran importancia reconocerlo de manera integral para comprender los aspectos que pueden desencadenar un trastorno en su performance. En un contexto de permanentes cambios, el deportista es sometido a diversas situaciones que lo exponen vulnerablemente a la posibilidad de desencadenar un proceso emocional. La reacción emocional, muchas veces, puede repercutir de tal forma en el deportista que su rendimiento sea condicionado. Es menester profundizar en esta temática, abordando específicamente el rol que cumple la ansiedad en el periodo de pre competencia en atletas amateurs.

Por lo antes mencionado, estimo relevante abordar ésta temática desde un enfoque descriptivo ya que permite reconocer la importancia que posee la ansiedad como elemento limitante del rendimiento en 105 deportistas amateur de la ciudad de Viedma, Rio Negro.

I.2. Supuesto que orienta la investigación

El rendimiento del deportista es condicionado por diversas variables. Una de éstas es la ansiedad, la cual modifica el desempeño del atleta principalmente en la pre-competencia.

I.3. Objetivos

Objetivo general:

- I. Demostrar la incidencia de la ansiedad en los deportistas en situación de entrenamiento y de pre competencia.

- II. Interpretar a la ansiedad como un factor que aumenta las probabilidades de lesionarse y que tiende a disminuir el rendimiento de los deportistas.

Objetivos específicos:

- I. Determinar la incidencia de la ansiedad en los deportistas antes de entrenar y antes de competir.
- II. Evaluar la incidencia de la ansiedad como factor predictor de lesiones en los deportistas.
- III. Identificar la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo.

I.4. Consideraciones metodológicas

El estudio se desarrollará desde un enfoque cuantitativo de carácter descriptivo. El enfoque es cuantitativo ya que se recopilan y analizan datos buscando dar respuestas estadísticas a un problema concreto y es de tipo descriptivo ya que se describe e investiga ampliamente el tema de estudio.

Los datos serán obtenidos de la aplicación del CSAI- 2R (Revised Competitive Anxiety Inventory-2). La muestra se constituye por 105 deportistas que pertenecen a diversos deportes como fútbol, futsal, handball, básquet, vóley, hockey y rugby. El promedio de edad fue de 27,5 años, con un mínimo de 20 y un máximo de 35 años. Todos pertenecen a la condición de amateurs. Su participación fue voluntaria.

No existió ningún excluyente a la hora de seleccionar los deportistas que quisieran participar, solo se requería que estuviesen en periodo de competencia en su respectivo deporte.

Previo a un entrenamiento o competencia se les asignaba el cuestionario y se les explicaba que debían responderlo sin detenerse mucho tiempo en cada ítems y deberían hacerlo teniendo en cuenta lo que sentían en ese momento. El deportista debía indicar si el cuestionario era respondido previo a un entrenamiento o a una competencia (considerando esto último dentro de las 24 horas previas a la competencia).

Una vez recolectado los 105 cuestionarios se analiza estadísticamente los datos dividiendo a la muestra en dos grupos. Por un lado, aquellos atletas que han respondido el cuestionario previo al entrenamiento; por el otro, los deportistas que han optado llevarlo a cabo previo a la competencia.

El análisis se constituirá a partir de la interpretación de las variables que constituyen el cuestionario y de la interrelación de las mismas. Esto permitirá indicar el rol de la ansiedad como factor de riesgo en deportistas amateurs según estén previos a entrenar o a competir.

Marco teórico

CAPÍTULO II

EMOCIONES, ANSIEDAD Y DEPORTE

II.1. Conceptos

Según el contexto y dependiendo de las propias características del sujeto, éste puede manifestar determinadas respuestas que pueden comprenderse como emociones. Sin embargo, en la actualidad parece no haber un acuerdo bibliográfico en su definición.

Por un lado la biología humana y por el otro la sociedad y la cultura, las emociones y los sentimientos. ¿Es uno o es lo otro? No existe una línea que separe ambos términos. Sin embargo parece que las emociones son un concepto más objetivo por lo que permite su estudio más riguroso.

John Watson (como se citó en Wierzbicka, 1999) afirma: "An emotion is an hereditary 'pattern-reaction' involving profound changes of the bodily mechanisms as a whole, but particularly of the visceral and glandular systems"(p.24). Es decir, las emociones son algo innato, que se traspa de generación en generación, se hereda y van provocando cambios en tanto sistema corporal sea conveniente. Siguiendo esta línea, hay autores que sostienen que las emociones son pasibles de ser medidas, de ahí su objetividad e importancia por sobre los sentimientos. En el mismo escrito se cita a Plutchik, el cual dice: "Because emotions are complex states of the organism involving feelings, behaviour, impulses, physiological changes and efforts at control, the measurement of emotions is also a complex process" (p.24). Para este autor, los sentimientos están integrados en las emociones, un complejo estado que involucra diversos procesos, incluyendo su medición.

En sí, siguiendo el pensamiento de Wierzbicka (1999), la emoción como palabra puede combinarse con sentimientos, con pensamientos, con el cuerpo humano. Se puede hablar de un sentimiento de hambre pero no de una emoción de hambre, esto es, porque los sentimientos en cuestión, no están relacionados. Pero puede ocurrir que los

sentimientos si se relacionen, por ejemplo con los pensamientos. Vemos que de un pensamiento de “estoy solo” puede surgir la sensación o el sentimiento de soledad, pero no la emoción de soledad, ya que aquí no hay ningún evento corporal asociado. En síntesis, hablar de emoción es hablar de tres eventos interrelacionados: sentimiento, pensamiento y cuerpo humano.

Pero no queda claro. Mucho tiene que ver la cultura, la experiencia humana. La idea de que las emociones no deben reducirse solo a sentimientos es tema de estudio en diferentes enfoques abogando que el “sentir” es un término más universal mientras que “emoción” parece estar más alterado por la propia cultura. Sin embargo, comúnmente, suelen ser utilizados como sinónimos.

Se puede observar como muchos escritores influyentes en el tema versan sobre diversas variables para llegar a un mismo fin, tratar de entender que es una emoción y cuál es su influencia en el ámbito deportivo. En la medida que cada autor centre sus ideas en una corriente determinada, será difícil llegar a un acuerdo conceptual.

Rose Mesa Jacobo (2015) refiere que si la definición de emoción proviene desde autores enfocados en los aspectos cognitivos, se hará hincapié en la capacidad de procesar información emocional, por ejemplo a través de la experiencia. Aquellos autores ubicados en una perspectiva conductual definirán las emociones desde el análisis de las manifestaciones faciales, las expresiones. Así, se podría seguir mencionando diversos enfoques que no harán más que reflejar las predilecciones metodológicas y teóricas del investigador, volviendo a la simple afirmación de que no hay consenso bibliográfico en tanto refiere a la emoción.

Wenger, Jones y Jones (citado en Chóliz Montañés, 2005) afirman: "casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla" (pág. 3).

Paul Ekman (2007) afirma:

Emotions determine the quality of our lives. They occur in every relationship we care about—in the workplace, in our friendships, in dealings with family

members, and in our most intimate relationships. They can save our lives, but they can also cause real damage. They may lead us to act in ways that we think are realistic and appropriate, but our emotions can also lead us to act in ways we regret terribly afterward. (p.13).

Este autor plantea que las emociones son las encargadas de la calidad de nuestra vida teniendo incidencia en cada relación que nos importa, sea de trabajo, de amigos, etcétera. Las emociones, según plantea Ekman, pueden salvar nuestras vidas pero son las encargadas también de a veces generar daños ya que nos puede llevar a actuar de manera tal que luego sea un arrepentimiento. Algo interesante y muy estudiado en el ámbito deportivo es lo planteado por Heinemann (citado en Puig Barata, 2012) quien plantea que no siempre las emociones positivas van a cumplir una función positiva o al revés. En relación a Ekman, se entienden que las emociones pueden influir en el ámbito deportivo y en línea con Heinemann, tales emociones pueden desencadenar respuestas negativas.

Le Breton (como se citó en Fernández, 2010) sostiene que las emociones se deben comprender como una serie de expresiones o relaciones que varían según el contexto pero que a su vez son propias de un conjunto social. Comprendemos, a priori, que aquel deportista que se encuentre en instancia de competencia no debería manifestar las mismas emociones que aquel que se encuentra en entrenamiento.

Marcus (como se citó en Bericat, 2012) piensa que en la actualidad es difícil llegar a una definición satisfactoria de la emoción puesto que aún existen preguntas sin una adecuada respuesta. En el mismo escrito, Lawler, dice que la emoción es un estado evaluativo que puede ser positivo o negativo y que se compone de elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos. Habitualmente, la emoción suele entenderse como una experiencia multidimensional que se compone de tales elementos. A su vez, cada uno de estos elementos puede variar según sea una emoción en concreto, una persona en particular o bien, ante una situación determinada. En situación deportiva se deberá determinar la incidencia de cada componente y su variabilidad en relación a aspectos extrínsecos. Este estudio se enfoca en la situación en la que se expone el atleta, es decir, entrenamiento o competencia.

Chóliz Montañés (2005) afirma: “una emoción podría definirse como una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo” (Pag.4)

Podemos afirmar, entonces, que una emoción es el resultado de diversas variables que se interrelacionan para poder situar al sujeto en un contexto dado, es un constructo social. Y tales respuestas condicionan, de cierta manera, la forma en que la persona se adapta al medio. Entonces, es menester lograr que exista un dominio de las emociones para poder direccionar las acciones hacia el objetivo que en verdad se pretende conseguir. Si el objetivo es lograr la óptima performance del atleta, habrá que regular, en cierta forma, cada una de las variables participativas, entre ellas, las emociones.

Las emociones surgen de valoraciones y percepciones del sujeto permitiendo vincular los acontecimientos del medio con la satisfacción o limitación de sus necesidades y motivaciones (Cervantes Morejón, Fernández Reyes y Verdura Morales, 2011).

Kleinginna y Kleinginna (como se citó en Rose Mesa Jacobo, 2015) define:

“La emoción es un complejo conjunto de interacciones entre factores subjetivos y objetivos, mediados por sistemas neuronales/hormonales, que pueden (a) dar lugar a experiencias afectivas como los sentimientos de excitación, placer/desagrado, (b) generar procesos cognitivos emocionalmente relevantes como la percepción, las valoraciones, o procesos de etiquetado, (c) activar ajustes fisiológicos generalizados ante ciertas situaciones o condiciones, y (d) dar lugar a un comportamiento que es a menudo, pero no siempre, expresivo, dirigido a un objetivo, y adaptativo”. (p.29).

Esta definición engloba procesos biológicos, cognitivos y fisiológicos, todos ellos influyentes en nuestro comportamiento. En consecuencia, en nuestro rendimiento.

Por lo antes mencionado, el concepto de emoción está sujeto a diversas interpretaciones. Conceptualmente ha recorrido un largo trayecto siendo abordada desde diversos

enfoques cambiando de acuerdo al contexto social, cultural e intelectual. Su concepción estuvo y está ligada a los planteamientos o manifestaciones vigentes, es decir a la orientación dominante del momento.

II.2. Modelos de las emociones

No es objeto de esta investigación comprender las doctrinas u orientaciones existentes acerca de las emociones. No obstante, se explicaran los tres modelos que se consideran más relevantes considerando que son, de cierta forma, importantes para comprender como funciona en la actualidad este fenómeno. Y por sobre todas cosas, su incidencia en el campo deportivo.

a) Modelo Básico

Su precursor más relevante es Darwin. Este modelo postula que las emociones se activan automáticamente ante objetos o eventos que son determinados. Dentro de las emociones que menciona el *Modelo Básico* se encuentran la ira, el miedo, la felicidad, tristeza, vergüenza y asco. Todas estas constituyen emociones que muestran el mismo patrón de comportamiento que comprendería la activación corporal con su respuesta fisiológica y expresiones faciales asociadas a una función biosocial. Esto contribuye a que la emoción sea fácilmente reconocida. Este modelo ha sido estudiado y desarrollado por diversos autores como Izard, Ekman, Panksepp, Plutchik. En general, este modelo plantea que las emociones ocurren rápidamente luego de algún cambio en el ambiente que genera la modificación en la atención y el pensamiento. Las emociones pueden variar en intensidad y provocan cambios fisiológicos siendo las encargadas de motivar determinados comportamientos y suelen desaparecer rápidamente.

b) Modelos de Valoración

Es en si un enfoque cognitivo. Postula que el individuo evalúa los acontecimientos ocurridos en su contexto de acuerdo a sus objetivos, a sus necesidades. Entonces son esos juicios elaborados por cada individuo, orientados por la propia interpretación, la que da origen a una emoción.

Dentro de los autores más relevantes que estudiaron este modelo se encuentra Frijda, Lazarus, Ortony, Clore, entre otros.

Dentro de los aportes más interesantes de este modelo se encuentra aquel en el que se postula que como el medio es permanentemente cambiante y este cambio suele ser rápido, las valoraciones hechas por los sujetos deben ser, también, lo suficientemente veloces. Esto supone que tales valoraciones son automáticas, es decir, que no están disponibles para la percepción consciente. Al ser entonces cada individuo el encargado de realizar la interpretación, se explica por qué ante un mismo evento puede haber diversas reacciones emocionales.

c) Modelo Construccionalista Psicológico

Gendron y Barret son los principales exponentes de este enfoque. Simplificando las ideas postuladas por este modelo, se cree que no existen emociones básicas innatas similares en todos los seres humanos, sino que las emociones son una construcción mucho más complejas. Las emociones son compuestos psíquicos en las que participan estructuras más básicas del cerebro en relación a experiencias y sentimientos. En sí, la emoción surge por la interacción permanente y continua de procesos psicológicos.

II.3. Función de las emociones

Las emociones son importantes tanto para el ajuste personal como para la adaptación social. Reeve (como se citó en Rose Mesa Jacobo 2015) resalta que las emociones tienen tres funciones principales, encargadas de permitir que un sujeto, en un contexto determinado, lleve a cabo una acción específica.

a) Función Adaptativa

Suponiendo que existe un contexto ambiental en el que determinada conducta se llevará a cabo, la función adaptativa refiere a las emociones como las encargadas de movilizar la energía necesaria para preparar al organismo en pos de ejecutar eficazmente la conducta solicitada.

Plutchik (como se cita en Chóliz Montañés 2005) establece un lenguaje funcional para cada emoción. De esta manera se indica de cada emoción su función adaptativa. (Tabla 1)

Lenguaje subjetivo	Lenguaje funcional
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Asco	Rechazo
Sorpresa	Exploración

Tabla 1. Ejemplos de las emociones con su función adaptativa según Plutchik.

b) Función social

Como se vio, una función notable de las emociones es permitir la conducta apropiada. Entonces, la expresión de las emociones facilita las relaciones interpersonales ya que permiten predecir el comportamiento asociado con las mismas.

Al expresar, por ejemplo felicidad, se puede favorecer a crear vínculos. Pero la ira, por ejemplo también, puede provocar respuestas de evitación o confrontación. ¿Y cuándo las emociones no se expresan? La represión de las emociones, tiene también un carácter social. Muchas veces es necesaria la inhibición de las emociones ya que alterarían el orden social.

La función social permite que el sujeto pueda adecuarse al grupo social y comportarse en sintonía.

c) Función motivacional

En esta función se observan dos características principales: dirección e intensidad.

La emoción energiza la conducta, determinando u orientándola hacia el fin que se persigue. Por ejemplo, la ira facilita las reacciones defensivas, la sorpresa la atención ante estímulos novedosos, entre otros.

Es decir, la emoción carga motivacionalmente la conducta de manera tal que ésta es más vigorosa y a su vez la orienta o dirige hacia el objetivo.

En síntesis, todas las emociones cumplen con alguna función que permite que el sujeto ejecute correctamente las acciones, independientemente de su cualidad hedónica, es que incluso aquellas emociones más desagradables cumplen una función relevante en la adaptación social y el ajuste personal. Siguiendo ello, es que se interpreta que las emociones son un factor que debe ser estudiado e interpretado en el ámbito del deporte ya que condicionan el accionar del sujeto.

II.4. Tipos de emociones

Wierzbicka (1999) en su escrito manifiesta que en el estudio de las emociones, hay una recurrencia en creer que todo se reduce a un pequeño número de emociones innatas.

Estas emociones serían encontradas en todos los seres humanos, siendo entonces, universales. La idea de que existan emociones que sean consideradas básicas o fundamentales nos hace dar por hecho que constan otras emociones que pueden ser denominadas secundarias y que surgen de la mezcla o relación de las primarias. Pero, ¿existe una identificación universal sobre las emociones básicas? Si anteriormente se afirmó que las emociones tienen influencia cultural, debemos suponer que aquellas denominadas innatas se deben repetir en cada cultura que ha sido estudiada. En gran medida, el prisma en el cual son analizadas e interpretadas las emociones depende del contexto en el cual se está inmerso. Ciertamente en cualquier parte del mundo existen palabras para describir los sentimientos basados en pensamientos, como por ejemplo el enojo, la vergüenza. Pero si nos situamos en dos sitios diversos del mundo, estas palabras no deben coincidir taxativamente de manera necesaria (de hecho, no coinciden) pero hay dos componentes implícitos que siempre se combinan: alguien piensa algo debido a esto y esta persona siente algo.

Mariano Chóliz (2005) cita a Izard quien establece que las emociones que cumplen con las características para ser denominadas básicas son: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio. En el mismo escrito se cita a Ekman, para quien son seis las emociones básicas: ira, alegría, asco, tristeza, sorpresa y miedo

Por su parte, Bourdin (2016) sostiene que existen emociones básicas o primarias que se pueden describir asociadas a reacciones fisiológicas y corporales. Entre ellas se encuentran el interés (interest), la alegría (joy), la sorpresa (surprise), tristeza (sadness), la ira (anger), repugnancia (disgust), el desprecio (contempt), miedo (fear), vergüenza (shame), la timidez (shyness) y culpa (guilt). Estas emociones primarias se entienden como elementos simples que a partir de sus combinaciones dan origen a compuestos secundarios. Entonces existen, de este modo, emociones secundarias. Este autor da el ejemplo de una situación de *sorpresa* combinada con *miedo* la cual puede ocasionar el *espanto*.

Lopez Rosetti (2019) refiere que las emociones básicas tienen la particularidad de una expresión facial característica y refiere a esto como la principal diferencia con el resto de las emociones existentes. Para él, son emociones básicas el miedo, la ira, la alegría, la tristeza, el asco y la sorpresa.

Como se puede observar, la clasificación de las emociones es un tema controvertido. Los investigadores no llegan a un consenso, de hecho para mucho de ellos no existen emociones básicas, sino que simplemente existen emociones.

II.5. Miedo

Constituye, para la mayoría de la bibliografía, una emoción básica. Junto con la ansiedad son las emociones que han generado mayor cantidad de investigación y sobre las cuales versan un arsenal de técnicas de intervención, independientemente de la orientación teórica.

Los trastornos de ansiedad se relacionan con una reacción de miedo que muchas veces es desmedida, es inapropiada. Pero miedo y ansiedad no son lo mismo. El miedo se produce por un peligro real y la reacción suele ser proporcional a este. En cambio, la ansiedad genera una reacción que suele ser desproporcionada en cuanto a la verdadera peligrosidad del estímulo. Siguiendo esta línea, la autora Carrillo Saucedo (2006) menciona en su escrito acerca del uso indistinto de estos términos y agrega que el miedo se manifiesta ante estímulos presentes mientras que la ansiedad es la perturbación causada por peligros futuros, imprevisibles.

En este sentido, Espejo Velasco (2015), define que el miedo es un sentimiento que se deriva de un estímulo que es peligroso, presente e inminente, en cambio la ansiedad se relaciona a un peligro futuro, impreciso e inesperado. Por eso, argumenta el autor, se afirma que el miedo es la ansiedad ante un estímulo específico. Y es entonces que la principal característica que la diferencia es la proporcionalidad, ya que una reacción frente a un estímulo existente y objetivo genera miedo, pero si el estímulo no es real en cuanto a la reacción se hablara de ansiedad.

Sin embargo sus instigadores suelen ser compartidos. Entre los principales incitadores están las situaciones potencialmente peligrosas, pérdida del sustento, situaciones novedosas, el dolor.

Como principal actividad fisiológica aparece el aumento de la frecuencia cardiaca. La actividad cognitiva se divide en una primera valoración que se traduce en amenaza y una valoración secundaria que se interpreta como la ausencia de estrategias apropiadas de afrontamiento.

El miedo y la ansiedad generan una movilización de una gran cantidad de energía. Así, el organismo se prepara y tiene la capacidad de ejecutar respuestas en forma mucho más intensa que en condiciones normales. Son emociones que se traducen a una significativa pérdida del control (Mariano Chóliz. 2005).

II.6. Concepto de ansiedad

El estudio de la ansiedad es complejo. Su concepto ha abarcado una variabilidad de dimensiones por lo que en la literatura existe una gran diversidad en cuanto a su definición. Son varios los investigadores que intentan generar un aporte respecto a esta reacción emocional y su relación con el campo deportivo.

Para definir la ansiedad hay que remontarse en la historia. El término proviene del latín *anxietas* que significa aflicción. El origen del término “ansiedad” proviene del siglo XVII y fue creado por el físico escocés William Cullen. Cullen utilizaba el término de ansiedad para describir una aflicción del sistema nervioso. En el siglo XX, específicamente en el año 1917, Freud da su punto de vista argumentando que la

ansiedad es un síntoma, es una señal de peligro que proviene de impulsos reprimidos. Es considerada un síntoma que emerge de conflictos intra psíquicos generalmente inconscientes (Carrillo Saucedo 2008).

La autora Carrillo Saucedo (2006), menciona en su escrito, un conjunto de definiciones sobre la ansiedad que nos permite apreciar la gran evolución conceptual.

Freud (1964) define la ansiedad como un estado afectivo desagradable, caracterizado por la aprensión y una combinación de sentimientos y pensamientos molestos para el individuo (...). (P. 4)

Por ello, tal como afirma Freud, se considera que la ansiedad puede generar síntomas o manifestaciones molestas para la persona, lo que en cierta forma puede modificar su desempeño, en este caso, el rendimiento deportivo.

Siguiendo a la autora antes mencionada:

Spielberger (1980), señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable, producida por un estímulo externo, que es considerado por un individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto. Navas (1989), la define como un estado emocional; compuesto o mezcla de sentimientos, conductas y reacciones o sensaciones fisiológicas. Para Mischel (1990), el significado de ansiedad no puede reducirse a una sola concepción. Sostiene que cada individuo tiene un conjunto de amenazas personales, diferentes al de otros, que le provoca mayor ansiedad, la manera más simple de definir ansiedad es como un temor adquirido (aprendido). (P. 4)

En otras palabras, en este orden de ideas, se observa que además de cambios conductuales, la ansiedad tiene un gran componente de subjetividad. Esto es, no todas las personas consideran amenazantes las mismas situaciones, los mismos contextos. Resalto que, en este sentido, no todos los deportistas responderán de igual manera a la situación en la que se lo expone, ni mucho menos el mismo deportista podrá responder de igual manera a una situación en diferentes momentos.

Carrillo Saucedo (2006), continúa agregando en su escrito:

Stuart (1992), la define como una sensación de malestar interno, de aprehensión que se acompaña de un correlato de manifestaciones psíquicas y físicas. Papalia (1994), llega a definir la ansiedad como un estado caracterizado por sentimientos de aprensión, incertidumbre y tensión surgidas de la anticipación de una amenaza, real o imaginaria. Cano-Vindel y Miguel Tobal (2001), entienden la ansiedad como una respuesta que engloba aspectos cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos caracterizados por un alto nivel del sistema nervioso autónomo y aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos. Por último, Cano-Vindel (2003), refiere a la ansiedad como una reacción emocional que se produce ante situaciones que son interpretadas como una amenaza. (P. 5)

En las definiciones que preceden vemos, en cierta forma, una evolución del concepto paralelo al paradigma dominante, en los cuales los autores implican que la ansiedad debe entenderse como un aspecto multidimensional. Algo en lo que coinciden los autores antes mencionados, por lo menos en su mayoría, es que la ansiedad corresponde a una reacción emocional. Ésta reacción se interpreta como un constructo en el que interactúan variables de índole cognitiva, fisiológicas y motoras.

Los aspectos cognitivos, fisiológicos y motores, constituyen la verdadera esencia de la ansiedad. Su comprensión nos permite ahondar en la reacción emocional y entender el porqué de su incidencia en determinados aspectos, como por ejemplo en el ámbito deportivo, el cual es de interés para el presente estudio. Es en síntesis, el carácter multifactorial de la ansiedad, su principal cualidad.

El aspecto cognitivo refiere a pensamientos de carácter negativo tales como la preocupación, el miedo, la inseguridad, inferioridad, dificultad para la toma de decisiones y para la concentración. El aspecto cognitivo de la ansiedad se traduce, básicamente, en una pérdida de control de la situación a expensas de la falta de claridad

para pensar correctamente. Por su parte, el aspecto fisiológico se caracteriza por una actividad desmedida de los sistemas corporales. Pulso rápido, tensión arterial elevada, palpitaciones, constituyen los principales síntomas cardiovasculares. Dentro de los síntomas respiratorios se encuentran la disnea, opresión torácica, respiración superficial y veloz. El vómito, la diarrea, náuseas o molestias digestivas constituyen los síntomas gastrointestinales. Las micciones frecuentes, enuresis, eyaculación precoz, todos estos síntomas genitourinarios. Dentro de los síntomas neuromusculares se encuentran la tensión muscular, hormigueo, cefaleas, temblores. Y por último, síntomas neurovegetativos, como por ejemplo, sequedad en la boca, sudoración excesiva, mareos.

De acuerdo al aspecto motor, la ansiedad se caracteriza por síntomas como hiperactividad, movimientos repetitivos, torpes, desorganizados, tartamudeo, entre otros. (Carrillo Saucedo 2006).

Navarro Guzmán, Amar y González Ferreras (2003) expresan:

La ansiedad, como constructo teórico, ha sido ampliamente usada por los psicólogos cualquiera que sea su campo de aplicación, el tipo de intervención que se desarrolle e, incluso, la orientación y metodología que se emplee. Se trata de un concepto clave entre los contenidos psicológicos, que está presente en multitud de comportamientos humanos y que ha condicionado buena parte de la actividad profesional. Tradicionalmente se han conceptualizado sus efectos desde una doble dimensión: aquella que considera que la ansiedad (o, al menos, ciertos niveles) pudiera correlacionar positivamente con algunos tipos de actividades humanas. Y, por otro lado, la que formaliza la ansiedad como un componente psicopatológico. No es de extrañar esta diversidad conceptual pues el término ansiedad está repleto de considerables ambigüedades. (P.8)

Estos autores continúan diciendo que la ansiedad, como respuesta emocional, se origina habitualmente por temor a que ocurra algo no deseado, peligroso o perjudicial.

Observamos que la ansiedad puede ser interpretada, como se mencionó previamente en el escrito, de acuerdo al contexto en el cual se encuentra su intérprete. Es así que se abordará entendiendo que la ansiedad es aquella variable que se puede correlacionar con las actividades humanas, como es el deporte, sin hacer referencia en su relación con aspectos psicopatológicos.

En función de los argumentos, la ansiedad constituye un eslabón fundamental en la interpretación del quehacer humano, esto es a pesar de las vaguedades que componen su interpretación.

En esta línea, Lois Ríos (2015) define:

La ansiedad es una variedad de respuesta al estrés. Se trata de un constructo multifacético. Es una respuesta emocional ante una situación subjetivamente aversiva y un modo de evitación, caracterizado por la preocupación y aprensión ante la posibilidad de daño físico o psicológico, en todo caso acompañado de un incremento de la activación fisiológica como resultado de la evaluación de amenaza.
(P.24)

En otras palabras, la autora sugiere que la ansiedad es una reacción que surge como resultado de diversos factores, en los cuales, frente a una situación que es interpretada como amenazante se activan mecanismos fisiológicos que se pueden percibir propios del desequilibrio entre la demanda y la capacidad propia del sujeto para elaborar una respuesta. En contexto a lo que nos interesa, un deportista que percibe como amenazante la situación de entrenamiento o competencia y lo considera potencial frente a sus posibilidades, favorecerá la aparición de mecanismos para resolverlo. La pieza clave en este aporte, es considerar el aspecto subjetivo, lo que explica que un mismo contexto pueda ser distinto para las personas. A su vez, la autora menciona al estrés, dos variables que muchas veces son confundidas y se mencionan al unísono. Más adelante se hará referencia a esta temática.

En un escrito realizado por Vásquez Infante en el 2016 se cita a Bastida de Miguel quien expresa que la ansiedad en el sujeto constituye un proceso inherente en su

desarrollo. Cuando la ansiedad emerge se pone de manifiesto un conflicto entre factores externos e internos que interactúan para lograr la adaptación. Ese conflicto adaptativo generalmente no permite conseguir respuestas adecuadas frente a las tensiones internas y externas (necesidades y medio ambiente respectivamente).

Es efecto, el sujeto en un contexto determinado, en una situación de entrenamiento o competencia que perciba como amenazante, provoca la activación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras. Todo esto en pos de lograr la adaptación respectiva. Según Saz (citado en González Campos, Valdivia-Moral, Cachón Zagalaz, Zurita Ortega, Romero-Ramos, 2017) la ansiedad es un estado emocional, de tensión nerviosa caracterizado por un miedo intenso y síntomas somáticos como el temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación y palpitaciones. A nivel cognitivo se caracteriza por inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas. En el mismo escrito se cita a González-Ramírez, Quezada-Berumen, Díaz-Rodríguez quienes sostienen que la ansiedad es un constructo multidimensional en el cual se ponen en juego variables diversas de índole cognitiva, fisiológica y motora.

En la actualidad, fruto de la evolución del concepto, la ansiedad es entendida como una reacción emocional compleja que se caracteriza por la relación de factores psicológicos y un contexto determinado. De esta interrelación surgen los efectos de la ansiedad que se denotan en los aspectos bio-psico-sociales del individuo.

Weinberg y Gould (2007) consideran que si la emoción de la que se viene hablando es excesiva (en intensidad, frecuencia, duración) y se asocia a un miedo que no representa un riesgo real, desencadenando los mecanismos propios de la ansiedad, se considera una manifestación psicológica. En efecto, la ansiedad tiene dos componentes. Por un lado, el componente de pensamiento relacionado a la aprensión y preocupación y por el otro, un componente fisiológico relacionado con la activación del Sistema Nervioso Autónomo.

El primer componente se denomina cognitivo y se corresponde a variables como formación de imágenes, percepción, pensamiento, juicio, imaginación. El segundo componente recibe el nombre de somático y constituye el grado de activación física que percibe el sujeto.

En este orden de ideas, se comprende que la ansiedad posee dos sub escalas de gran relevancia. Al respecto, la escala cognitiva y la somática.

En un estudio realizado por Andrade Fernández, Lois Río y Arce Fernández (2007) se cita una definición de ansiedad brindada por el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio en la cual se establece que por ansiedad se debe interpretar un sentimiento subjetivo que puede ser de aprensión o amenaza y que a veces se acompaña de un incremento en la actividad fisiológica.

Por lo expuesto, la ansiedad es una respuesta emocional de carácter multidimensional que surge frente a determinadas demandas del entorno que son percibidas como amenazas por parte del individuo. Tales situaciones aversivas desencadenan un círculo de manifestaciones que suelen desarrollarse hasta el control del desequilibrio originado por la demanda y la capacidad propia de la persona. O bien, finaliza cuando el estímulo provocador, desaparece.

El carácter multidimensional de la ansiedad, tal como se viene expresando, refiere a que existen factores externos e internos que intervienen en su valoración (Arruza Gabilondo, González Rodríguez, Palacios Moreno, Arribas Galarraga y Cecchini Estrada (2010). Conforme a una investigación realizada por Caicedo Cavagnis, Pereno, De la Vega Marcos (2017), la ansiedad es una respuesta al estrés originada por una situación que se percibe como desagradable y activa mecanismos de evitación. Se caracteriza por preocupación, aprensión por la presunta posibilidad de que exista un daño físico o psicológico.

Siguiendo la línea del antes mencionado trabajo, se cita un escrito realizado por Botelho Vinhais y Salselas (2013) de acuerdo al cual se considera que la ansiedad produce inseguridad sea desde el plano físico o desde el psíquico generando síntomas como desasosiego, miedo, temblores, dolores musculares, nervios.

En síntesis, la ansiedad es considerada, por muchos autores, como una emoción de origen multifactorial surgida por la percepción del sujeto (esto explica el componente subjetivo y la variabilidad de respuesta ante a una misma situación) frente a un contexto

que vive como amenazante, desencadenando, como respuesta, diversos mecanismos corporales que la mayoría de la literatura engloban en desordenes físicos y cognitivos.

II.7. Tipos de ansiedad

Esta investigación sigue la línea establecida por Spielberger, quien caracteriza dos tipos de emociones en su Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo. La elección radica en considerar que ésta tipología consta de diversos estudios realizados en el ámbito del deporte siendo relevante para su implementación.

La totalidad de la bibliografía contempla que la distinción entre estado y rasgo se relaciona con un componente meramente temporal. El estado de ansiedad corresponde a periodos cortos, mientras que al hablar de rasgo se hace referencia a algo permanente, de tiempo prolongado, que generalmente no tiene cambios en su duración. Por tal razón, este estudio se centra en el análisis de la ansiedad estado, ya que se considera que se puede modificar según el atleta esté en situación de entrenamiento o competencia.

a) Ansiedad estado: refiere a un estado de la personalidad que tiene el carácter de inmediato y que se puede modificar en el tiempo. En otras palabras, son reacciones episódicas y a corto plazo. Es una combinación de sentimientos de tensión, nerviosismo, aprensión, preocupaciones, pensamientos molestos y cambios fisiológicos. Vale decir que un sujeto que percibe una situación como peligrosa activa determinados mecanismos generando una reacción corporal con cambios a nivel fisiológico, cognitivo y conductual. En otras palabras, si el sujeto no es capaz de evitar o controlar el estímulo que desencadena la reacción de ansiedad, se despliegan estrategias para poder afrontar la situación amenazante.

Según Pineda Espejel, López Walle y Tomás (2014), cuando la situación que genera la ansiedad se relaciona con la competencia deportiva, se denomina “ansiedad estado competitiva”. En el mismo escrito se cita a Aragón quien establece que la ansiedad precompetitiva es aquella que ocurre en las 24 horas anteriores a una competencia.

En un escrito de Arenas Granada y Aguirre-Loaiza (2014) se postula que el estado de ansiedad es un factor que incide en el bajo desempeño deportivo. Se sostiene que el ámbito competitivo pone, en cierta forma, a prueba el estado emocional del deportista.

b) Ansiedad rasgo: constituye un rasgo de la personalidad con carácter relativamente estable. Por eso se lo explica como una tendencia, una disposición, un rasgo individual. La ansiedad rasgo tiene la particularidad de que no se manifiesta directamente en la conducta del sujeto y muchas veces se infiere por la frecuencia con la que un individuo experimenta variaciones en su estado de ansiedad. Esto es, ocurre la ansiedad rasgo porque previamente hay un aumento de la ansiedad estado.

Así, una persona que posea un alto grado de ansiedad rasgo va a percibir situaciones como de mayor amenaza debido a que está más predispuesto a sufrir ansiedad estado de manera más frecuente, de mayor intensidad. Cuando el sujeto se encuentra en una situación de ansiedad estado se ve inmerso en un proceso emocional irritante y deberá poner en marcha las habilidades necesarias para afrontarlo. Genera de esta manera un mecanismo de defensa caracterizado por la activación psicofisiológica. En este sentido, la ansiedad rasgo es inferida solamente cuando el individuo experimenta un aumento en su estado de ansiedad (Ries, Castañeda Vázquez, Campos Mesa y Del Castillo Andrés, 2012).

Al respecto, Weinberg y Gould (citados en Letelier López, 2007), agregan:

(...) Es un rasgo que se manifiesta en una tendencia o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir como amenazante una amplia gama de circunstancias de competencia y a responder a las mismas con estados de ansiedad de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto a la demanda. (P. 5)

Esto implica que el sujeto posee una predisposición a percibir como amenazante situaciones o momentos respondiendo con un aumento de su estado de ansiedad. Muchas veces las respuestas originadas por el sujeto son desmedidas en relación a la verdadera peligrosidad del contexto.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente, éste escrito se centra en la ansiedad estado ya que no se evalúan ni consideran los rasgos de los sujetos por fuera de la competencia deportiva.

II.8. Relación del concepto de Ansiedad con Estrés

Muchas veces la ansiedad es confundida con estrés. Autores utilizan indistintamente ambos términos para referirse a lo mismo, sin embargo, no lo son. Carrillo Saucedo (2006) establece que la ansiedad es una emoción. En eso coinciden la totalidad de los teóricos. Pero agrega que el estrés es un proceso adaptativo que genera reacciones emocionales, no es una emoción en sí. Siguiendo ello, el estrés puede provocar una reacción de ansiedad. Al respecto, en un escrito de Lois Rio (2015) se dice que los deportistas afirman que están bajo una situación de estrés cuando las expectativas que perciben son muy altas o muchas veces, muy bajas (algo menos común pero que ocurre). De esta manera, los efectos que el estrés produce incluyen la ansiedad, siempre que esa situación observada sea considerada amenazante.

Entonces, la ansiedad se entiende como una variabilidad de los efectos del estrés, tal como afirma Espejo Velasco (2015), en ambas situaciones la persona sufre una alta activación fisiológica. En otras palabras, resume, el estrés es una de las principales fuentes generadoras de ansiedad.

Siguiendo la línea de la mencionada autora, se cita una definición de Humara, quien sostiene que el estrés surge por las demandas del contexto y que obligan al individuo a generar estrategias para afrontarlas. Cuando el sujeto no siente confianza sobre si ni en su capacidad para controlar la situación que le causa estrés, aparece la ansiedad.

II.9. Ansiedad en el deporte.

En un mundo versátil, donde segundo a segundo las cosas cambian, donde nada parece quedarse quieto y donde el conocimiento fluye vertiginosamente, el ámbito de lo deportivo se ha vuelto un escenario rico de investigaciones. Las emociones en los deportistas han ganado un lugar impensable y constituye una de las grandes temáticas actuales, tal vez porque los teóricos buscan profundizar cómo lograr un rendimiento deportivo óptimo. En esta búsqueda, la ansiedad en la competencia es uno de los principales focos de investigación.

En primer lugar, cualquier acción humana puede estar dotada de un nivel de ansiedad. En lo que respecta a las situaciones de competencia, existen factores como el tiempo, los resultados y la consecuencia del rendimiento que inciden en el deportista para determinar su futuro, como por ejemplo salir del equipo titular, formar parte de la selección, lograr alguna medalla, etcétera. Por ello, un alto nivel de ansiedad se considera una variable que puede modificar el rendimiento deportivo. (Navarro Guzmán et al. 2003). Se induce que un estado de ansiedad puede ocurrir, entonces, por las sensaciones del deportista en cuanto a una errónea realización del gesto motor en la práctica deportiva, la percepción de que el resultado puede no ser favorable, entre otros.

Sin embargo en líneas de Guerra Santiesteban, Gutiérrez Cruz, Zavala Plaza, Singre Álvarez, Goosdenovich Campoverde y Romero Frometa (2017), la ansiedad puede elevarse en aquellos deportistas que compiten pero en otra circunstancia el deporte es el medio utilizado para disminuir los niveles de ansiedad en algunos atletas. Al respecto, la ansiedad en si no es perniciosa, solo se convierte en un estado potencialmente dañino cuando sus niveles son mucho mayor que el peligro real.

Conforme a Aragón Arjona (2006), la importancia de realizar estudios sobre la ansiedad, radica en el impacto que generan los estados emocionales, cuando son negativos, sobre el rendimiento del deportista sea en competencia o en entrenamiento. En este sentido, la mayoría de los fracasos de los atletas en competencia son asociados al ineficaz control de la ansiedad.

Tal como expresan Martens y Gill (Citados en Letelier López, 2007), para comprender la relación de la ansiedad con el rendimiento deportivo, se debe por empezar a comprender que la ansiedad es un modelo multidimensional ya que intervienen aspectos cognitivos y somáticos. Siguiendo ello, este modelo multidimensional se construye por la relación entre la situación competitiva con carácter subjetivo, la situación competitiva objetiva (contexto), las respuestas del atleta y las consecuencias de las mencionadas respuestas. Es un proceso en el cual el deportista percibe el contexto de acuerdo a sus recursos para poder afrontarlos. En este sentido, en la situación competitiva es necesario que el deportista sepa controlar las consecuencias de la ansiedad. Ello en virtud de que el atleta sepa desplegar las estrategias necesarias para dominar las manifestaciones cognitivas y somáticas.

Lo antes mencionado, debe ser debidamente trabajado por el deportista, ya que una mala decisión, es decir el uso de estrategias incorrectas, generaran mayor ansiedad. Esto es, debido a que si el atleta evalúa sus respuestas podrá incurrir en un periodo de agotamiento y actitud que podría finalizar con el abandono deportivo.

Cox (2008) establece que las competencias deportivas generan grados altos de ansiedad. A consecuencia de esto, mecanismos fisiológicos y cognitivos se interfieren y opacan el rendimiento del deportista, muchas veces en su totalidad. Para el, la ansiedad se debe entender como un estado emocional que ocurre en la previa deportiva y que influye en el deportista afectándolo cognitivamente, confundiéndolo y generándole sentimientos de miedo y temor que junto a factores somáticos (sudoración, aceleración cardiaca, temblores, tensión muscular) inciden en el desempeño del deportista.

Smith (citado en Lois Río, 2013) considera que el deporte es un laboratorio natural extremadamente rico, en el cual pueden estudiarse diversos fenómenos psicológicos y ofrece, en cierta forma, una vasta cantidad de oportunidades para aquellos que necesiten y quieran investigar sobre la ansiedad.

La competencia deportiva es considerada como una fuente capaz de generar ansiedad. En virtud de que la ansiedad influye de alguna manera en la performance del deportista, es considerable su gran desarrollo en la ciencia actual.

Cisterna Valdebenito (2015) en su escrito cita a Cox quien afirma que la ansiedad es una de las tantas emociones que pueden surgir como respuesta a una situación competitiva. Agrega que la reacción ocurre por el hecho de enfrentarse a una situación que puede interpretarse como incierta, amenazante, relacionada con el miedo al fracaso, a la evaluación social negativa y al daño físico.

En un mismo escenario existen diversas posibilidades de respuesta, la ansiedad constituye una de ellas. Cada atleta describirá el contexto a su manera, según su percepción, he aquí la ambigüedad. No es el contexto, es el sujeto. No se puede perder de vista, tal como ya se ha expresado, el componente subjetivo de la ansiedad.

En este sentido, Andrade Fernández et al. (2007) contempla lo siguiente.

La competición supone un juicio interno y externo de la capacidad individual y crea incertidumbre sobre el resultado. Cuanto mayor sea el grado de inseguridad y la importancia concedida al resultado, mayor será la percepción de amenaza y, en consecuencia, la respuesta de ansiedad. (P.150).

De acuerdo a la valoración que el sujeto realizase no solo del contexto actual sino del futuro, será la reacción emocional que surja. Entonces, si para el deportista el momento presente y lo que provenga a consecuencia de éste es considerado relevante, el estado de ansiedad que emerja será mucho mayor que en aquel deportista que por alguna razón reste importancia tanto al momento actual como al futuro.

Navarro Guzman et al. (2003) sostiene que la sintomatología que produce la ansiedad en el deportista genera efectos inmediatos en su rendimiento. Esto se explica ya que, en cierta forma, produce una inhibición de las habilidades motrices finas y a su vez disminuye la capacidad para la toma de decisiones. Esto no es un dato vago ya que existen deportes en los cuales se debe tomar una decisión rápida y acertada.

Como consecuencia de ellos, la ansiedad precompetitiva se convierte en un constructo sumamente estudiado. Comprender que las emociones de los deportistas son tan importantes como su técnica, es comprender mucho más que un concepto global sino más bien, es encaminarse y encaminar al atleta a lograr su mejor versión.

Por su parte, en un escrito de Letelier López (2007) se cita a Bueno, Capdevila y Fernández - Castro, quienes consideran que la ansiedad competitiva es una variable psicológica que en cierta parte es tomada con mucha atención por parte de los deportistas, entrenadores y psicólogos y muchas veces constituye una causal directa de la disminución en el rendimiento y los fracasos deportivos.

En otras palabras, en el deporte existen diversas variables que pueden considerarse como factores que repercuten en la performance del atleta. La ansiedad es una de las más estudiadas por considerarse directamente proporcional al rendimiento deportivo.

Sin embargo, como se ha explicado, la ansiedad dependerá de la percepción que el sujeto realice sobre el contexto en el que se encuentra, habiendo entonces respuestas de la ansiedad como interpretaciones distintas existan. Explicar cómo influye la ansiedad en el rendimiento deportivo, implica realizar un trabajo exhaustivo diferenciando en primer instancia el deporte y luego al propio atleta.

En ésta línea, Letelier López (2007) expresa

(...) Por esta razón, al momento de evaluar e intervenir, es necesario conocer las particularidades tanto del deporte en cuestión como del sujeto con el cual se pretende trabajar (...). En este sentido, un afrontamiento correcto puede ayudar a reducir la intensidad de las emociones y a evitar las consecuencias a largo plazo, tales como la insatisfacción del deportista, el empobrecimiento de la ejecución e inclusive, el abandono de la práctica deportiva (...).

En el deporte, existe una gran diversidad de estudios que relacionan la ansiedad con el rendimiento deportivo. Sin embargo, para poder especificar cómo la ansiedad influye sobre el rendimiento es necesario plantear la relación entre las variables que inciden en dicho rendimiento. Una de estas variables es el conjunto de estrategias de afrontamiento que cada deportista utiliza en situaciones marcadas por la presencia de ansiedad competitiva. En este sentido, en la medida en que se logre identificar cuál es la relación entre la ansiedad y el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas durante los partidos, y cómo esta relación puede influir en el rendimiento, será posible definir los focos y las intervenciones apropiadas para dicho rendimiento. (P. 4)

Uno de los principales exponentes en relación a ésta temática es Martens. Citado en Lois Rio (2015), este autor plantea que para entender el rol que la ansiedad cumple en el deportista, hay que tener en cuenta dos conceptos. Por un lado entender que es la amenaza, por el otro, el estado de ansiedad en sí. La amenaza refiere a la percepción de peligro por parte del sujeto de una situación deportiva específica y la respuesta que emerge de esto es lo que se denomina estado de ansiedad. La amenaza está estrechamente relacionada con la incertidumbre y a su vez ésta dependerá de la

importancia. Esto último, el valor que la persona le atribuya a la competencia. En función de lo previsto, se estima que si un deportista posee un nivel de interés alto sobre una competencia, esto le generará cierto grado de incertidumbre y la percepción del contexto puede disparar un estado de ansiedad por considerarlo amenazante.

Jones (citado en Lois Rio, 2015) traduce un modelo que podría explicar lo antes mencionado (Fig. 1)

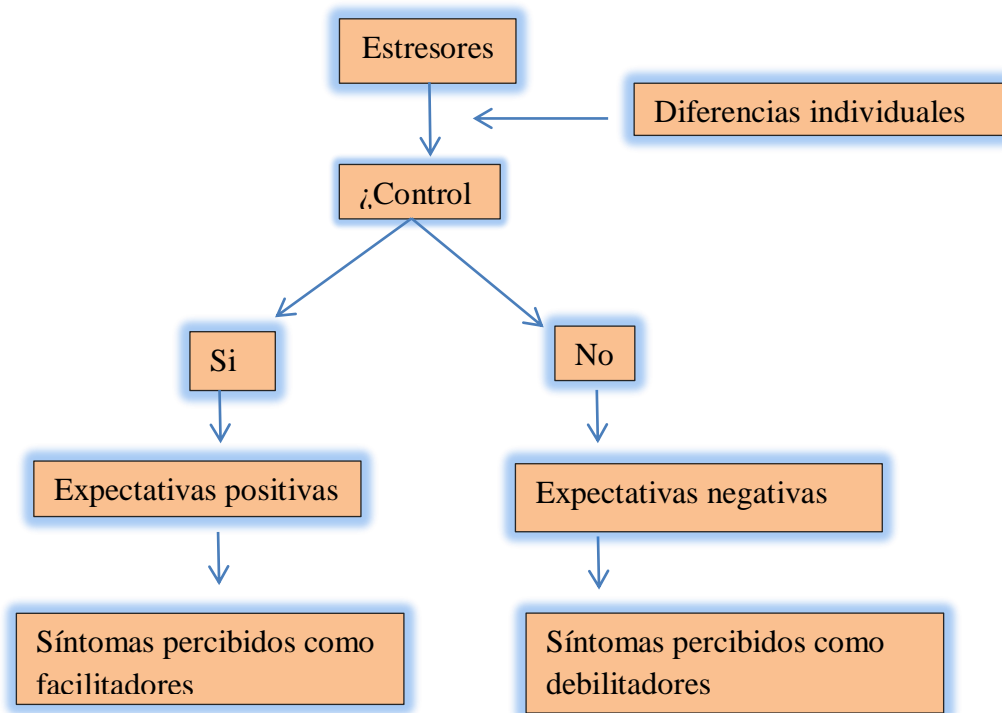


Fig. 1. Modelo de Jones.

En el modelo que precede se indica que una situación puede ser considerada como factor estresante dependiendo las características individuales (componente subjetivo). En base a ellas, el sujeto podrá tener control sobre el factor considerado amenazante o no. Esto producirá expectativas positivas y los síntomas que surjan serán considerados facilitadores cuando el individuo considere poseer estrategias para el control de la situación. Por su parte, si el sujeto no tiene control, las expectativas surgidas serán negativas y consecuentemente los síntomas serán interpretados como debilitadores.

Algo similar postula Arenas Granada et al. (2014) estableciendo que las emociones pueden ser debilitadoras o facilitadoras del rendimiento del deportista.

Por su parte, Aguirre-Loaiza y Ramos Bermúdez (2011), expresan que la competencia dispara los niveles de ansiedad y si bien, es esto una activación necesaria para el desempeño del deportista, es perjudicial cuando se alcanzan los extremos, es decir cuando el atleta se encuentra en un estado de baja ansiedad o por el contrario un elevado estado de excitación. En otras palabras, según este autor, el deportista requiere de cierto nivel de ansiedad para facilitar su desempeño, pero cuando los niveles de la misma bajan o aumentan más allá de los límites, es cuando se considera un factor que incide negativamente en el atleta.

En base a los argumentos, existe una diversidad de estudios que evidencian que determinados niveles de ansiedad generan un detrimento en el rendimiento del atleta. Letelier López (2007) indica que lo antes expresado ocurre porque, por ejemplo, un aumento en la ansiedad cognitiva produce cambios en la intensidad o dirección de la atención ya que infiere sobre la concentración. A consecuencia se ven afectados los procesos de atención, toma de decisiones, tiempo de reacción y la actitud. También, se observa la influencia de la ansiedad sobre el sistema neurofisiológico, específicamente sobre el sistema neuromuscular. Esto provoca un déficit en la coordinación motriz afectando la capacidad de ejecutar movimientos específicos (gestos técnicos). La síntesis de lo expresado es una baja en el rendimiento del atleta.

En el año 2017 Núñez Prats y García Más señalan que la competición por si misma debe entenderse como una fuente de activación psicofísica ya que muchas veces del rendimiento en la competencia depende el éxito profesional, la autoestima, la valoración social o el prestigio. Se entiende entonces a la competición como un desafío, una amenaza. Y agregan que un deportista en un entrenamiento manifiesta un rendimiento totalmente distinto ya que no son los mismos condicionantes a los que se ve sometido. Es la competencia una fuente poderosa de estrés que produce las manifestaciones prototípicas de la ansiedad con sus consecuencias en el rendimiento.

II.10. Relación del concepto de Ansiedad y Autoconfianza.

Hemos desarrollado el carácter multidimensional de la ansiedad, en el cual se explicaron las dos grandes subescalas, cognitiva y somática. Pero la bibliografía, cita un tercer apartado que es importante abordarlo. Se refiere a la relación entre ansiedad y autoconfianza.

Vealy (citado en Weinberg y Gould, 2007) define a la autoconfianza como la convicción o la seguridad que los deportistas poseen acerca de su habilidad para tener éxito. Este autor plantea que aquellos individuos que posean un alto nivel de autoconfianza deberían tener menos ansiedad que aquellos que posean menos confianza en sí mismo.

Cisterna Valdebenito (2015) establece:

El término autoconfianza corresponde a uno de los principales factores personales que intervienen en una competencia y se encuentra directamente relacionado con la ansiedad. Dicha relación se manifiesta en que la autoconfianza puede ser generador de estrés debido a desequilibrios entre las demandas y las posibilidades que el deportista cree poseer, es decir, si este posee niveles bajos de autoestima puede generar alto grado de inseguridad, aumentando los niveles de ansiedad y tener efectos negativos en el rendimiento deportivo. (P.20)

Siguiendo la autora antes mencionada, la autoconfianza es un medio entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. Si un deportista en una situación de competencia posee un bajo grado de autoconfianza, se le suele asignar un alto grado de ansiedad y como consecuencia aumenta la importancia que el atleta le asigna al fracaso. No obstante, si la autoconfianza es normal o se encuentra elevada sobre la mínima, los niveles de ansiedad serán bajos y eso favorecerá al deportista. Pero si la autoconfianza es extremadamente elevada, la ansiedad percibida por el deportista será tan mínima que su rendimiento se verá afectado ya que repercutirá en la activación y concentración del individuo.

A la inversa, situándonos en el análisis desde el otro extremo, si la ansiedad es la que se encuentra elevada, los niveles de autoconfianza caerán ya que el deportista no se sentirá con la capacidad de afrontar las situaciones ni a nivel físico ni psicológico.

Se entiende, entonces, que mucho tiene que ver la percepción del sujeto en relación al contexto, su valoración del presente y del futuro. Encontramos en esto, como se mencionó anteriormente, una de las principales características para comprender la ansiedad en la competencia.

Casal (2010) manifiesta que el rendimiento deportivo en gran medida depende de la autoconfianza. Continúa diciendo que en momentos previos a la competencia suele ser la variable más importante ya que puede ayudar a los deportistas a controlar la incertidumbre deportiva. De esta manera, los niveles de autoconfianza deben ser mayores en días o momentos previos a la competencia que durante el entrenamiento.

II. 12. Manifestaciones de la ansiedad en el deporte.

En primer lugar cabe aclarar que la ansiedad es entendida como un triple sistema de respuestas ya que ante su reacción se desencadenan mecanismos motores, cognitivos y fisiológicos.

Los síntomas motores están muy relacionados con la activación fisiológica, y se mencionan como los más característicos la hiperactividad, movimientos repetitivos, tartamudeo, parálisis física, movimientos desorganizados, entre otros. A estos se les agrega procesos fisiológicos relacionados a la alteración cardiovascular, oscilación anormal del ciclo respiratorio, sudoración, mareos y trastornos digestivos. Por su cuenta, los aspectos cognitivos que se relacionan con la reacción de la ansiedad son ideas o pensamientos negativos que tuercen la balanza de las funciones superiores generando insomnio, miedo, inseguridad.

En lo que respecta al ámbito deportivo, existen síntomas que pueden observarse en la mayoría de los deportistas sometidos a una situación de estrés por competición. Sabido es que el deportista no manifiesta todos los síntomas a la vez sino que éstos pueden fluctuar en el transcurso de la competencia.

Considerando pre competencia las 24 horas previas al encuentro competitivo, lo que ocurre generalmente (esto antes mencionado) es una discrepancia entre la capacidad del jugador y las demandas del ámbito deportivo. Arenas Granada et al. (2014) manifiesta que existe gran sustento científico que evidencia que los niveles de ansiedad estado se modifican según el tiempo que resta para la competencia. Esto puede determinar, inclusive, que muchas veces algo que se interprete como facilitador luego sea un factor debilitador o viceversa.

Williams (citado en Navarro Guzmán, 2003) señala que un estado de ansiedad por debajo o encima de lo normal ocasiona reacciones como miedo, enfado, preocupación. En fin, este estado facilitará un abanico de reacciones expresadas a continuación.

- ✓ Síntomas físicos: aumento de las pulsaciones por minuto, elevación de la presión sanguínea y la tensión muscular, mareos, sudoración, alteración en el patrón respiratorio, sequedad en la boca.
- ✓ Síntomas psicológicos: disminución de la autoconfianza, pensamientos negativos, preocupación, irritabilidad, disminución de la atención y en el procesamiento de la información. A medida que se acerca la competición los síntomas psicológicos más presentes son la alteración del pensamiento, fatiga, insomnio, imposibilidad de relajación, preocupación.

Por su parte, Aragón Arjona (2006) indica que los síntomas manifestados mayoritariamente por los deportistas son:

- ✓ Aumento de la tensión muscular
- ✓ Manos frías, pegajosas.
- ✓ Necesidad constante de orinar
- ✓ Exceso de sudor
- ✓ Boca seca
- ✓ Pensamientos negativos
- ✓ Dificultad permanente para concentrarse
- ✓ Nervios (manifestados por malestar en el estómago)
- ✓ Cefaleas

En este sentido señala que la ansiedad no se manifiesta solo a través de síntomas físicos como los antes expuestos, sino que se conjugan diversas variables como:

- ✓ Sentimiento de incapacidad: sensación de no estar preparado para afrontar la situación, sentir que algo no está bien.
- ✓ Miedo a fracasar: en otras palabras, a no cumplir con las expectativas.
- ✓ Ausencia de control: imposibilidad de dominar la situación hasta el punto de sentirse mala suerte.
- ✓ Culpabilidad: ausencia de fair play, buscar generar un daño en el contrincante, no respetar las reglas del juego.

En función de los argumentos, un estado de ansiedad puede originar diversas manifestaciones en el organismo. Entender que dichas manifestaciones repercuten en el deportista nos permitirá comprender que su performance podrá, también, verse afectada.

II. 13. Niveles de ansiedad.

Espejo Velasco (2015) recupera lo postulado por Spielberger quien señala que el nivel de ansiedad de una persona va a depender por sobre todas las cosas de la percepción propia, es decir que asume un carácter solamente subjetivo muchas veces indistinto de la verdadera peligrosidad de la situación.

García (citado en Espejo Velasco, 2015) menciona los siguientes niveles de ansiedad:

- ✓ Ausente: es un nivel prácticamente inexistente en el individuo.
- ✓ Leve: es el nivel de ansiedad normal de las personas. Los síntomas que los caracterizan son el miedo, la incertidumbre, insomnio.
- ✓ Moderada: cuando el estado de ansiedad es mayor prevalecen los síntomas psíquicos como la irritabilidad, el pensamiento de que sucederá lo peor, temor, imposibilidad de estar tranquilo. Todo ello acompañado de síntomas físicos como los dolores musculares, rigidez muscular, alteración en los sentidos de la vista y audición, oscilación en la temperatura corporal. Puede haber síntomas como sensación de opresión en el tórax, vómitos y mareos.

- ✓ Grave: los síntomas son tan intensos que afectan el desenvolvimiento diario de la persona.

La complejidad del constructo es evidente. La ansiedad, como reacción emocional, puede actuar facilitando o debilitando la conducta humana. Se piensa entonces, que para que actúe de una u otra forma, debe existir un límite que las separe. Al respecto, se menciona la Ley de Yerkes-Dodson (1908). La misma propone que existe un punto óptimo de activación y que por encima o por debajo de ese punto, el rendimiento decrece. La ley expresa que la relación entre activación y rendimiento tiene la forma de una U invertida. Alega, además, que cuando las puntuaciones de ansiedad son altas o son bajas pueden repercutir en el rendimiento, mientras que la ansiedad moderada aumentaría el mismo. Es decir, existe una correlación entre ansiedad y rendimiento. A medida que la ansiedad aumenta, el rendimiento también. Pero llegado un punto, si este sigue aumentando, el rendimiento se verá afectado. (Figura 2). No existen dudas de que hay un punto exacto que representa el nivel óptimo del deportista, pero esta ley ha sido duramente criticada y modificada en reiteradas oportunidades.

Por su parte, Hanin (1978), propone una teoría denominada Zona de funcionamiento óptimo o Zona individual de funcionamiento óptimo (ZOF o IZOF) según la cual los atletas poseen una zona de óptimo estado de ansiedad la cual coincide con la mejor performance del mismo. No obstante, por fuera de esa zona el rendimiento decae ya que la ansiedad repercute de manera cuestionable. Lo interesante de esta teoría radica en considerar que la ZOF no puede considerarse para tal o cual deporte sino más bien que es aplicable a cada sujeto. En otras palabras, cada individuo posee su zona óptima de rendimiento. (Figura 3)

La diferencia entre ambas teorías radica en que mientras la Ley de la U invertida codifica los niveles de ansiedad estableciendo que el mejor rendimiento se va a dar en el medio de la curva, la ZOF establece que cada individuo posee su nivel específico de ansiedad, es decir su propia zona óptima porque depende de sus propias características. (Núñez Prats, García Mas. 2017).

Considerando los instrumentos que la literatura establece para la medición de la ansiedad y reconociendo que la mayoría utiliza la escala Likert como método de

puntuación, los niveles de ansiedad se codifican como *baja* cuando está por debajo de los 39 puntos, *moderada* entre 40 y 59 y *alta* cuando es igual o superior a 60. (Arenas Granada et al. 2014; Aguirre Loaiza et al. 2011).

Por otro lado, en un análisis comportamental del rendimiento deportivo realizado por Laura Córdoba se expresa que valores inferiores o superiores al 50% de la ansiedad pre competitiva deben ser consideradas ya que repercuten en el desempeño del atleta. Del trabajo de investigación se concluye que la ansiedad repercute en la performance del atleta pero no es considerado relevante ya que no indica como aproximarse a tales valores.

El presente estudio se basará en los valores propuesto por Arenas Granadas et al y Aguirre Loaiza et al.

Fig. 2. Teoría de la U invertida

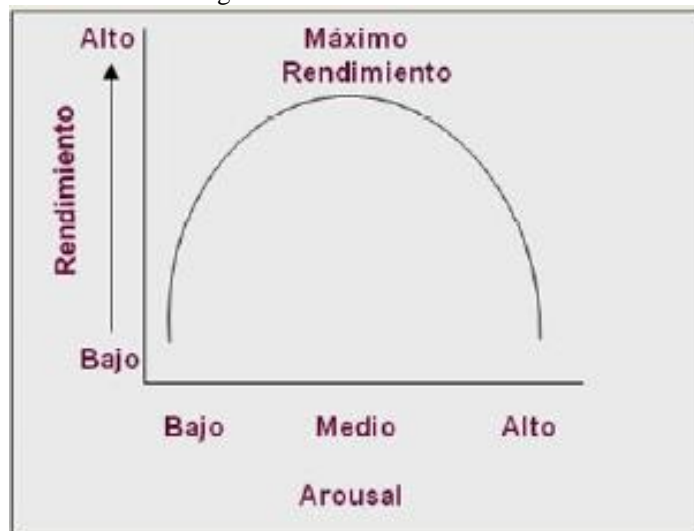
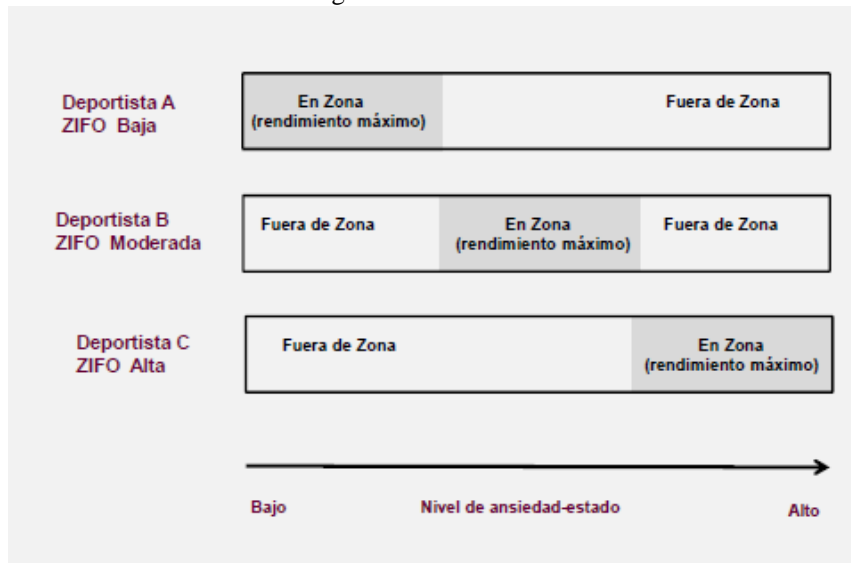


Fig. 3. Teoría de la ZOF



II. 14. Rendimiento deportivo

Rendimiento deriva de *performer*, una palabra adoptada del inglés que significa cumplir, ejecutar. También deriva de la palabra francesa *performance* que significa cumplimiento.

Montoro Bombú y De la Paz Arencibia (2015) postulan una serie de definiciones acerca de rendimiento deportivo. Mencionan a Schnabel, Harre y Borde (1998) los cuales afirman que el rendimiento deportivo es una unidad entre la ejecución y el resultado de una acción o bien de una sucesión de acciones deportivas, valoradas por normas sociales.

En el año 2001, Martín lo define como un resultado de una actividad competitiva que evidencia una magnitud según reglas previamente establecidas. En otras palabras, este autor evidencia la importancia de sobresalir en el deporte elegido.

El Instituto Europeo Campus Stellae (2012) refiere que el rendimiento deportivo es una actividad motriz que brinda la posibilidad de que los sujetos se expresen física y mentalmente. Es en sí la acción motriz que permite al deportista desarrollarse física, mental, técnica y tácticamente.

En síntesis y compartiendo lo expuesto por José Pardo (citado en Aguilar Chacón, González Escobar, Gutiérrez Araya y Huerta Figueroa, 2018), el rendimiento deportivo es la capacidad del deportista para poner en marcha todo los recursos ante una expresa situación. Entonces, alega, mientras el entrenamiento abarque más aspectos ligados al atleta, mayores son las probabilidades de conseguir los resultados esperados.

En este sentido, cabe señalar que hay una gran variabilidades de factores que pueden repercutir en el desempeño deportivo. Riera (citado en Espejo Velasco, 2015) habla de factores individuales, colectivos e institucionales.

- ✓ Factores individuales: son factores constituyentes de la personalidad y la condición física del atleta. Las emociones forman parte de este grupo.
- ✓ Factores colectivos: ajenos al individuo, relacionados con el contexto, con el ambiente. Se mencionan la infraestructura deportiva, el equipo técnico, la vestimenta, etcétera.
- ✓ Factores institucionales: relacionados a la dirigencia, la organización, presupuestos.

Durante la competencia hay muchos factores que inciden en el rendimiento del deportista. Uno de los principales factores individuales que repercuten en la performance es la ansiedad, tal como lo expresa Ortigosa Márquez (2016) en su Tesis Doctoral titulada *“Factores psicológicos y fisiológicos asociados al rendimiento deportivo”*. Este autor agrega: “la regulación de las emociones durante los momentos críticos de la competición es una habilidad sustancial para obtener el máximo rendimiento deportivo” (Pág. 141).

II.15. Evidencia

En la literatura se encuentran diversas investigaciones relacionadas al rendimiento deportivo en correspondencia con la ansiedad.

Letelier López (2007) refiere que existe diversidad de estudios que plantean que la ansiedad tiene como consecuencia el detrimento del rendimiento deportivo. Cita un

estudio de Nideffer de 1976, el cual determina que específicamente es la ansiedad cognitiva la que influye sobre el rendimiento del deportista. Esto ocurre por los cambios de dirección en la atención y la intensidad y variación en la concentración. García Ucha (1996), siguiendo la idea, establece que lo que se ve afectado son los procesos de atención, el tiempo en el que el deportista reacciona, la toma de decisiones, la actitud y también la concentración. Márquez (2004), expresa que un estado de ansiedad tiene una influencia neurofisiológica influyente en el sistema neuromuscular, repercutiendo en la coordinación motriz y la eficacia con la que se realiza el movimiento requerido.

Por otra parte, en un teórico de León-Prados, Fuentes García y Calvo Lluch (2011) se describen diversos artículos respecto a la relación ansiedad-rendimiento deportivo.

Estudios efectuados con gimnastas (Jones, 1993) y con atletas de bádminton (Eubank, Smith y Smethurst, 1995) expresan que niveles bajos de ansiedad mantenidos por los deportistas podría ser considerada como la respuesta óptima para lograr un excelente rendimiento competitivo.

En este sentido, estudios llevados a cabo en diferentes deportes como fútbol (Rodrigo, Lusiardo y Pereira en 1990), tenis (Santos-Rosa, 2003), vóley o básquet (Kais y Raudsepp, 2005) y maratón (2005) se concluye que cuando la ansiedad cognitiva está elevada no necesariamente repercute en el rendimiento y su variabilidad se establece por la percepción diferenciadora de los síntomas.

Corresponde señalar que los estudios antes mencionados no contemplan la característica multidireccional de la ansiedad y sólo investigan la sub-escala cognitiva.

En el 2006, se realiza un estudio sobre gimnastas siendo los autores Cottyn, De Clercq, Pannier, Crombez, y Lenoir. Como conclusión señalan que cuando se aproxima la competencia, la ansiedad somática y cognitiva del deportista se ve en aumento y directamente existe una disminución de la autoconfianza.

Asimismo, Chamberlain y Hale en el 2007 realizaron un estudio con golfistas demostrando que la ansiedad cognitiva tenía una relación negativa con el rendimiento deportivo, que no existían datos relevantes en cuanto a la ansiedad somática y en cuanto a la autoconfianza la relación establecida era positiva.

Parnabas (2015), en su escrito halló que deportistas masculinos poseen niveles de ansiedad más bajos en periodo de competencia en relación a deportistas femeninos. A su vez, este grupo de deportistas demostró un nivel inferior de rendimiento deportivo.

En el mismo año Gaetano, Gómez y Altavilla (2015) comparan deportes individuales y colectivos llegando a la conclusión de que aquellos atletas que practicaban deportes individuales estaban más ansiosos que los deportistas de equipos.

En esta línea, Lois Río y Andrade Fernández (2013) establecen que los atletas que realizaban karate poseían una mayor ansiedad que jugadores de futbol sala. Los mayores niveles obtenidos por este último grupo corresponden a la autoconfianza.

Por su parte Kumar (2016) utilizó el SCAT para evaluar la ansiedad pre competitiva en varones y mujeres de 18 a 24 años de deportes individuales como atletismo, arquería y boxeo y de deporte en equipo como el cricket. Sus hallazgos no fueron significativos ya que los resultados entre ambos grupos no eran substanciales.

Caicedo Cavagnis et al. (2017) determinan en su estudio realizado en la Ciudad de Córdoba, Argentina, utilizando el CSAI 2R, que los varones poseen un nivel más alto de autoconfianza que las mujeres. En el mismo estudio se demuestra que las mujeres poseen un nivel más alto de ansiedad somática pero más bajo de ansiedad cognitiva que los varones. Pese a esto, en lo que respecta a los valores generales, la diferencia en los niveles de ansiedad no fueron significativas.

Además, en la publicación se determinó que los deportistas psicomotrices poseen mayores niveles de ansiedad que aquellos que practican algún deporte sociomotriz como el hockey y el fútbol obteniendo un valor mucho más elevado de ansiedad cognitiva. La conclusión final arrojada por este estudio es que el CSAI 2R es una óptima herramienta para mediar la ansiedad en competencia.

Lois Río (2015) menciona brevemente los estudios que, a su criterio, mejor abordan la ansiedad competitiva.

Krane y Williams (1987) determinaron que atletas con mejores resultados previos presentan niveles más bajos de ansiedad somática que aquellos con un peor rendimiento previo (...).

(...) Usando el criterio de años de experiencia en la élite Mellalieu, Hanton y O'Brien (2004) hallaron que los deportistas más experimentados que competían en un deporte explosivo de motricidad gruesa (rugby) así como practicaban uno de motricidad fina (golf) mostraban intensidades más bajas de ansiedad, e interpretaciones más facilitadoras de los síntomas que aquellos menos experimentados. Los autores concluían que los atletas más experimentados poseían un repertorio más amplio de estrategias de afrontamiento. (P.42)

En otras palabras, estos autores plantean la importancia de la experiencia previa en los atletas en relación a los niveles de ansiedad manifestados por ellos en competencia y su incidencia en el rendimiento deportivo. Al respecto, aquellos deportistas que contasen con resultados previos favorables o experiencias positivas mostraban menor nivel de ansiedad lo que consecuentemente incidirá en el rendimiento deportivo favoreciéndolo.

Recuperando lo expuesto por la autora antes mencionada, hay autores que demuestran que aquellos deportistas con expectativas o interpretaciones positivas mostraban una tendencia a reconocer los síntomas que surgían en la competencia como facilitadores, lo que en cierta manera repercutiría en el rendimiento deportivo en forma eficaz.

Jones y Hanton (1996) y Hanton et al. (2003) encontraron que individuos con expectativas de logro de metas positivas interpretaban sus síntomas como facilitadores del rendimiento, mientras que eran debilitadores para aquellos con expectativas negativas.

Más tarde, O'Brien, Hanton y Mellalieu (2005) hallaron en un estudio con jugadoras de hockey, que las participantes que experimentaban expectativas positivas y percibían cierto grado de influencia o control sobre el establecimiento de metas para la competición, reportaban

interpretaciones más facilitadoras de sus síntomas cognitivos, así como mayores niveles de autoconfianza.

(...) Jones, Hanton y Swain (1994) encontraron en un grupo de nadadores de élite que aquellos que interpretaban su ansiedad como debilitadora presentaban niveles de ansiedad mayores que aquellos que la percibían como un aspecto facilitador.

(...) Hanton, Evans y Neil (2003) encontraron que los deportistas de élite con altas puntuaciones en dureza mostraban niveles más bajos de ansiedad competitiva, interpretaciones más facilitadoras y altos niveles de autoconfianza en comparación con otros deportistas. La dureza podría ejercer un efecto moderador en la interpretación de los síntomas de ansiedad por la habilidad de estos sujetos en transformar lo estresante en algo más positivo. (P.48)

En este orden de idea, Hanton (citado en Lois Rio, 2015) expresa que la interpretación de los síntomas cambia de acuerdo al momento en el cual se encuentre el deportista, modificándose más aun en la proximidad a la competencia. De este modo, en la fase preparatoria, los síntomas cognitivos y somáticos son interpretados como facilitadores. Pero justo antes de rendir, estos síntomas pasan a interpretarse como debilitadores. Siguiendo esta idea, Wiggins (citado en Lois Rio, 2015) examinó la intensidad y dirección de la respuesta de ansiedad 24 horas antes de la competición y halló que la ansiedad somática se incrementaba al aproximarse el evento, la autoconfianza disminuía, mientras que la ansiedad cognitiva permanecía sin cambios. Esto le llevó a concluir que una vez que los deportistas interpretan sus síntomas como debilitadores o facilitadores del rendimiento, esto no cambia.

Al respecto:

Hanton et al. (2002), en cambio, encontraron en un estudio cualitativo que la interpretación de los síntomas cambiaba, eran facilitadores en la fase de preparación de la competición y debilitadores justo antes de comenzar; pero la intensidad y frecuencia de los síntomas permanecían estables. Posteriormente, Hanton et al. (2004) desarrollaron un estudio empírico que examinaba los patrones temporales de los síntomas

durante un período de siete días previos al momento de competir, en función del nivel de destreza de los sujetos. Así, hallaron que los efectos de la proximidad de la competición hacían que las interpretaciones de los síntomas cognitivos y somáticos fuesen menos positivas, y que la frecuencia de ambos se incrementase a medida que se acercaba el evento. (P.50)

Lois Rio (2015) continúa diciendo:

(...) En 2003, Woodman y Hardy encontraron en su meta-análisis que la ansiedad cognitiva y la autoconfianza tenían un impacto en el rendimiento de los hombres mayor que en las mujeres. La ansiedad cognitiva en las mujeres se incrementa en el período previo a la competición, mientras que la ansiedad somática se eleva antes en hombres y la autoconfianza se reduce a medida que la competición se aproxima. (P.51)

Se percibe con claridad que existe una variabilidad teórica de la ansiedad en relación con la pre-competencia deportiva. Considerando a la ansiedad como una respuesta emocional que depende de la percepción subjetiva del atleta en relación a la valoración contextual, se cree que mientras mayor sea la importancia que el deportista posea sobre la competencia, mayor será su nivel de ansiedad. Consecuentemente, menor será su rendimiento deportivo.

Siguiendo ésta línea de análisis, en Colombia se llevó a cabo un estudio con futbolistas juveniles en el que se relacionaron variables que se consideraba que repercutían en el rendimiento deportivo. Se observó, como una de las conclusiones, que la mayoría de los atletas tenían un gran nivel de ansiedad en la previa a la competencia. (Arenas Granada et al. 2014).

Wiggins y Brustad (citados en Aguirre-Loaiza et al. 2011) encontraron que los atletas que conseguían una puntuación más baja en ansiedad somática y cognitiva y un puntaje

más elevado en autoconfianza, percibían a la ansiedad como un mecanismo facilitador de su rendimiento.

En el ámbito del deporte gran parte de la literatura pretende investigar acerca de la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo (sin mencionar aquí todas las variables que inciden en él). Además, los autores pretenden estimar la relación que existe entre la ansiedad y las lesiones deportivas. Así, Berengüí Gil y Puga (2015) citan estudios llevados a cabo por Ivarsson en jugadores de fútbol. En el año 2008 determina que existen predictores de lesiones entre los que se encuentran la ansiedad rasgo somático, la falta de confianza y el afrontamiento negativo. En el 2010 habla de la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva como predictores de lesiones en los deportistas. En un estudio llevado a cabo en el año 2011 y uno similar en el 2013 se indica la ansiedad somática como un factor de riesgo indiscutido en la incidencia lesional.

En un estudio en nadadores citado en Núñez Prats (2016) se pone de manifiesto que la ansiedad es un factor bloqueante del rendimiento deportivo y se le atribuye la mayor importancia a la ansiedad cognitiva debido a la preocupación por su desempeño.

En síntesis, Issurin (citado en Arenas Granada et al. 2014) expresaba que: “desconocer la influencia de la ansiedad estado en el rendimiento y la salud mental del deportista, resulta tan arriesgado como desconocer la integralidad de los componentes del entrenamiento deportivo” (pág. 111

CAPÍTULO IV

CSAI 2R

IV.1. Instrumento de recolección de datos

Si la ansiedad repercute en los deportistas y a efecto de esto su rendimiento decae, es de necesidad absoluta contar con instrumentos que permitan obtener resultados categóricos y precisos sobre esta variable. En evolución constante, los investigadores han intentado respaldar tal necesidad y han elaborado instrumentos que permitan indagar acerca de la ansiedad.

Montero (2010) en su investigación sienta que el antecedente más importante empleado por la psicología deportiva sobre el abordaje de la ansiedad, corresponde al Test del estado de ansiedad (STAI) construido por Spielberger en 1989. El instrumento consta de 20 ítems que permiten evaluar la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Su eficacia es atribuida a situaciones clínicas. En el mismo escrito, el autor cita a Martens quien sostenía que para evaluar la ansiedad en relación a la competencia, se debía contar con un instrumento más específico sobre las situaciones deportivas. En cierta forma, se desprestigia el STAI por considerarse, como se mencionó, que su principal campo de utilización era en relación a los aspectos clínicos sin referirse al campo deportivo. Martens es el autor del SCAT (Test de Ansiedad Competitiva en el Deporte), desarrollado en 1977. Este instrumento mide preferentemente la ansiedad rasgo y es una escala pionera en situaciones propiamente deportivas.

Como se explicó anteriormente, la ansiedad puede ser considerada como rasgo o como estado.

Utilizando el SCAT para la medición de la ansiedad rasgo, surge la necesidad de establecer un instrumento propio de la ansiedad estado en situaciones deportivas. Derivó en la creación del CSAI, en el año 1987 y su creador Martens lo enfocaba en un paradigma multidimensional abarcando la ansiedad cognitiva y somática.

Arruza Gabilondo, et al. (2010), disponen que el CSAI es uno de los inventarios más utilizados y que posee diversos fines como establecer la relación de la ansiedad con

otras variables psicológicas, con variables físicas como la resistencia o frecuencia cardiaca y la correlación con el rendimiento deportivo, entre otros.

Fue Martens, quien nuevamente en el año 1990 construye un nuevo instrumento para estudiar la ansiedad pre competitiva resaltando de real importancia contar con escalas que pudiesen ser aplicadas al verdadero contexto en el que se utilizaban. Surge así el CSAI 2, instrumento sometido a una gran cantidad de estudios y que ha sido extensamente utilizado.

Es una escala que permite medir la ansiedad rasgo a través de la evaluación de la tendencia que pueden tener los jugadores en la percepción de la situación como amenazante y su consecuencia a responder con ansiedad. El CSAI 2 se compone de 27 ítems que miden ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. A pesar de ser una de las versiones más utilizadas para la medición de la ansiedad, se han demostrados grandes errores relacionados a los elementos estadísticos que se utilizaban para su valoración. En función de lo expuesto, en un estudio realizado en 1998 por Tsorbatzoudis, Varkoukis, Kaissidis-Rodafinos y Grouios (citado en Andrade Fernández et al. (2007), se llevó a cabo un análisis factorial de carácter exploratorio aplicado a deportistas de elite griegos. Los resultados encontrados demostraron que tres de los ítems que fueron empleados para evaluar la ansiedad cognitiva, respondían en realidad a la variable de la autoconfianza.

Asimismo, en otro estudio llevado a cabo por Lane, Sewell, Terry, Bartram y Nesti en 1999 (citado en Andrade Fernández et al. (2007), se aplicó el CSAI 2 a una gran cantidad de deportistas de diversas modalidades y se obtuvo que la relación entre la ansiedad cognitiva y la somática era muy pobre, estimando que se mejoraría significativamente si la relación entre ambas variables fuese más contundente. A efectos, el test fue reestructurado.

En base a esta evidencia previa, en el año 2003 se crea el Test de ansiedad competitiva versión revisada – CSAI 2R- que cuenta con una escala Likert de cuatro puntos. El CSAI-2R se ha traducido en diversos países y ha permitido reconocer algunas de las interferencias en el rendimiento deportivo ofreciendo herramientas para favorecer las condiciones de los entrenamientos (Jeanes, 2012)

Este instrumento se reduce a 17 ítems siguiendo la línea trifactorial, es decir, comprendiendo las tres escalas antes mencionadas. (Ver anexo, cuadro 1)

Aquellos ítems correspondientes a la ansiedad cognitiva evalúan las sensaciones negativas que el individuo siente respecto de su rendimiento y también de sus consecuencias. Se interpreta como un componente mental que se origina como producto de elementos, como por ejemplo el miedo, asociada a situaciones específicas como una evaluación social percibida, el fracaso o la pérdida de autoestima. Esta subescala contiene cinco ítems y la puntuación general oscila entre los 5 y los 20 puntos.

La ansiedad somática refiere a indicadores fisiológicos y su percepción por parte del sujeto ante una situación competitiva. Se percibe un aumento de la tensión muscular, de la actividad cardíaca, malestar estomacal o sudoración excesiva. Consta de siete ítems con una puntuación mínima de siete puntos y una máxima de 28.

Una premisa fundamental sobre estos componentes es su independencia. Esto es, que ambas variables influyen en la respuesta del sujeto de forma diferenciada. Ante una situación específica, un sujeto puede responder con un aumento de la ansiedad cognitiva, mientras que otras personas frente a la misma situación podrían responder con un aumento de la ansiedad somática. O inclusive, ante un estresor determinado un individuo puede responder de diversas formas, a veces con ansiedad cognitiva, otras con elevación de la ansiedad somática.

A su vez, existe cierta reciprocidad, es decir, hay situaciones que desencadenan ambos tipos de ansiedad al mismo tiempo. Puede haber, por ejemplo, situaciones que permitan experimentar respuestas de ansiedad cognitivas a la vez que favorecen la aparición de la ansiedad somática (Lois Rio, 2015).

Con respecto a la autoconfianza, mide la seguridad que el individuo cree poseer sobre las posibilidades de tener éxito en la competencia. Para ello se incluyen cinco ítems con una puntuación que varía entre cinco y veinte puntos. (Cisterna Valdebenito, 2015).

Partiendo del instrumento original, versión inglesa (Ver anexo, cuadro 2), se han llevado a cabo diversos estudios para validarlo y obtener una versión en nuestro idioma.

Uno de los primeros trabajos realizados aplicó el CSAI 2R en 149 deportistas (78% hombres – 22% mujeres con edad comprendida entre los 14 y 19 años). La muestra se constituía por atletas de golf, natación, corredores, surf y ciclismo. En la construcción de esta validación participaron traductores nativos, psicólogos y deportistas. Su objetivo era obtener la versión más fidedigna posible del cuestionario. El resultado fue un instrumento de 18 ítems distribuidos en tres subescalas: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. El formato de respuesta Likert (1 nada - 4 mucho) fue conservado. El test era respondido por los deportistas entre los 15 y 45 minutos antes de competir, previa explicación de cómo debían abordarlo. En el análisis de los datos se emplearon programas estadísticos, se realizó un análisis factorial, se estudiaron las propiedades psicométricas y luego se analizaron los ítems con su consistencia interna. Si bien la traducción del cuestionario permite su aplicación en deportistas españoles, se requiere nuevo estudios que ofrezcan mayores garantías para su empleo. (Ver anexo, cuadro 3)

Un posterior estudio realizó la aplicación del instrumento en una muestra de mayor tamaño con el fin de confirmar la versión española antes mencionada. Participaron 520 deportistas (mayoritariamente hombres con edades de entre 14 y 39 años) de disciplinas como fútbol sala (45% de la muestra), básquet (19%), waterpolo (9%), tenis de mesa (9%), vóley (7%), ciclismo (6%) y natación (5%). La modificación hecha en el instrumento consistía en la eliminación de ítems y variación de la subescala somática y cognitiva. Se mantuvo el formato de respuesta Likert.

Para su aplicación se les solicitaba a los deportistas que lo respondieran entre los 15 a 60 minutos antes de la competencia. Se les explicaba que no hay respuesta correcta y que solo debían responder según se sintieran en ese momento. Para el análisis de datos se emplearon los mismos recursos que en el primer estudio mencionado.

No obstante, siguieron las investigaciones para generar un correcto modelo en español aplicable a nuestro contexto deportivo.

En esta línea, un tercer estudio recopiló evidencia relacionando las puntuaciones que se obtenían del CSAI 2R y las que se obtenían simultáneamente con el cuestionario Profile of Mood States (POMS). El POMS se compone de adjetivos referidos a variables como

tensión, depresión, cólera, vigor, fatiga, confusión y ansiedad. Ha sido probado en diversos contextos siendo un instrumento muy popular en la psicología del deporte.

La muestra se componía por 130 jugadores de fútbol sala (91%) y baloncesto (9%), con una edad de 14 a 34 años. Se aplicó la versión del CSAI 2R explicado en el estudio anterior el cual contaba con 16 ítems y mantenía el formato de respuesta Likert. Luego los deportistas debían responder el POMS, en una versión de 44 ítems. Se les administraba los cuestionarios entre 30 minutos y una hora antes del partido.

Se concluyó que el análisis arroja una gran validez, tanto para las escalas de ansiedad como para la autoconfianza.

El estudio sobre la validación del CSAI 2R ha implicado diversas temáticas y una de las variables que más se ha considerado era la relación de la ansiedad respecto con la naturaleza del deporte. Se lleva a cabo un cuarto estudio con una muestra de 95 deportistas, mayoritariamente mujeres. Los deportes a los que pertenecían los atletas eran fútbol sala y karate. Se empleó el cuestionario CSAI 2R en español que cuenta con 16 ítems divididos en las tres subescalas. A su vez, se administró una escala (sin especificar) que determinaba la direccionalidad de los síntomas. Cabe señalar que por la escasa muestra del estudio no fue considerado relevante y se recomendó extender el presente trabajo de investigación.

Para lograr la validación transcultural se han desarrollados innumerables estudios para lograr una versión irrefutable en su aplicación con adecuada fiabilidad. En este orden de ideas, surge la transcripción del test que se ha utilizado en nuestro idioma, el cual es expuesto en anexos, cuadro 4 (Cisterna Valdebenito, 2015).

En un estudio llevado a cabo en México por Pineda Espejel, López Walle y Tomás (2014), participaron 454 atletas (hombres y mujeres) de diversas modalidades deportivas. Los deportistas debían aplicar el cuestionario en las 24 horas previas a su competencia. En conclusión, este trabajo demuestra que el CSAI 2R en su versión española es fiable y válido para la evaluación de la ansiedad precompetitiva.

Por su parte, un trabajo llevado a cabo por Ruiz Juan, Zarauz Sancho y Flores Allende (2015) administró el cuestionario a 1795 corredores de fondo de ruta (1541 hombres y 254 mujeres). Del total de la muestra, 1054 corredores participaron en los medios maratones de Almería, Elche y dos ediciones de Guadalajara. Además, mediante una página web, se recolectaron 741 respuestas voluntarias de distintos corredores. A modo de síntesis, el estudio determina que la ansiedad precompetitiva es una variable predictiva utilizando el CSAI 2R.

En síntesis, el CSAI 2R, en su versión traducida al español, es una herramienta que nos permite considerar la ansiedad en relación a la competencia deportiva.

IV.2. Modo de aplicación del test

El instrumento consta de 17 ítems que se subdividen en las tres características subescalas de la ansiedad. Distribuidas en forma alternada, las 17 opciones se responden según lo que corresponda con una escala Likert donde 1 (uno) significa nada y 4 (cuatro) implica mucho.

a) Subescala cognitiva: formada con cinco ítems descriptos a continuación.

Ítems	Descripción
2	Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo
5	Me preocupa perder
8	Me preocupa bloquearme ante la presión
11	Me preocupa tener un bajo rendimiento
14	Me preocupa que los demás se decepcionen con mi rendimiento

b) Subescala somática: para su medición, se utilizan 7 ítems.

Ítems	Descripción
1	Me siento nervioso
4	Siento mi cuerpo tenso
6	Siento mi estómago tenso
9	Mi corazón se acelera
12	Siento un nudo en el estomago
15	Mis manos están sudando
17	Siento mi cuerpo rígido

d) Subescala de autoconfianza: conformada por 5 ítems

Ítems	Descripción
3	Confío en mí
7	Estoy seguro de lograr mi objetivo
10	Tengo confianza en hacerlo bien
13	Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo
16	Estoy seguro de tener buen rendimiento bajo presión

Cada variable admite cuatro opciones de respuesta que se miden en una escala Likert de cero a cuatro. No hay respuestas correctas o incorrectas. La selección debe estar basada en la honestidad y ser escogida de forma rápida.

CAPÍTULO V

V.1. Población/muestra

En el estudio participaron 105 deportistas amateurs de la ciudad de Viedma, Rio Negro. Todos los deportistas se encontraban en periodo de competencia o entrenamiento en sus respectivos torneos. Su participación fue voluntaria y anónima.

Los participantes se componen por deportistas de ambos sexos ($n= 105$). En su mayoría fueron hombres ($n=70$) representando el 66,6% de la muestra (mujeres $n= 35$). El promedio de la edad fue de 27,5 años, con un mínimo de 20 y un máximo de 35 años.

Los atletas pertenecían a deportes en conjunto de diversas ramas como futsal (29,5%), hockey (20%), handball (18,1%), futbol once (15,2%), vóley (9,6%) y rugby (7,6%). (Tabla 2).

Tabla 2
Descripción de la muestra.

Sexo (n)		Deportes (n)						Participación (n)		Promedio de edad (n)
Fem	Masc	Futsal	Rugby	Voley	Hockey	Futbol	Handball	AE	EC	-
35	70	31	8	10	21	16	19	59	46	27,5

No se utilizó una elección intencionada de los deportistas, sino que la participación fue voluntaria. El criterio para participar fue estar en periodo de competencia o entrenamiento en el deporte que desarrolla.

Aquellos atletas que deseaban participar debían indicar si el formulario iba a ser respondido en la previa a un entrenamiento o a una competencia. Se les explicaba que para responder el cuestionario no debían tomarse mucho tiempo por ítem y que debían responderlo siendo sinceros con lo que sentían en ese momento.

V.2. Instrumento.

El instrumento utilizado fue la versión española del CSAI 2R adaptada y validada según Cisterna Valdebenito (2015). El cuestionario consta de 17 ítems representando las 3

subescalas de la ansiedad: cognitiva, somática y autoconfianza. Se respetó el formato de respuesta Likert numeradas desde 1 (nada) hasta 4 (mucho).

V.3. Procedimiento

Luego de un contacto inicial con los deportistas, se les explicó en qué consistía el CSAI 2R y la importancia que tenía para la investigación la sinceridad de los datos.

La muestra fue dividida en dos grupos. El grupo A (gA) lo constituían 59 atletas (56,2%) que respondieron el cuestionario en la previa a una competencia. Los restantes ($n= 46$ deportistas – 43,8%) conformaban el grupo B (gB). Estos respondieron el cuestionario en la previa a un entrenamiento.

A los deportistas del grupo A el cuestionario se les asignaba entre los 60 y 90 minutos previos a la competencia, mientras que a los del grupo B se les entregaba entre los 10 y 15 minutos anteriores al entrenamiento.

El cuestionario fue entregado y explicado por la misma persona para ambos grupos.

CAPÍTULO VI

ANÁLISIS Y RESULTADOS

VI.1. Análisis de la información.

La información fue procesada en una matriz de datos de Excel 2010 donde se calcularon medidas de tendencia central (específicamente la media).

En primera instancia, se realizó una descripción de las respuestas englobadas por subescalas sin distinción de los grupos. Esto permitió reconocer, en líneas generales, el comportamiento de las subescalas de la ansiedad en los deportistas indistintamente del momento en el cual se encontraban.

A posterior, con el fin de responder a los objetivos que plantea la presente investigación, se examinaron individualmente las variables correspondientes al gA y gB. Para esto se dividieron los ítems en las escalas adecuadas. El siguiente paso fue relacionar los valores pertenecientes a los grupos. Finalmente se realizó el análisis con los datos arrojados por la escala Likert.

VI.2. Resultados en base a los objetivos planteados.

La presente investigación se orientó por tres objetivos específicos que pretendieron dar significancia al estudio. En este apartado se busca detallar cada uno de ellos dando cuenta de su verdadera importancia.

Objetivo uno: Determinar la incidencia de la ansiedad en los deportistas antes de entrenar y antes de competir.

Se busca identificar la repercusión de la ansiedad en los deportistas en dos momentos bien diferenciados en el ámbito deportivo. Para lograr responderlo fue necesario que los deportistas realicen el cuestionario CSAI 2R indicando su participación antes de entrenar y antes de competir. El cuestionario mide las subescalas de la ansiedad

somática, cognitiva y autoconfianza en 17 ítems valorados con una escala Likert de cuatro puntos.

A partir de los valores obtenidos, se llevó a cabo un análisis estadístico que permitió diferenciar la incidencia de la ansiedad en los deportistas y su variación al momento de la competencia. Se confirma, de esta manera, que en aquellos atletas que se encuentran próximo a competir, el nivel de ansiedad es mayor que en los deportistas evaluados antes de entrenar.

Objetivo segundo: Indicar a la ansiedad como factor predictor de lesiones en los deportistas.

A través del desarrollo del marco teórico, se buscar dar respuesta al presente objetivo. En este sentido, siguiendo el estado de arte planteado, hay quienes sostienen que los niveles de ansiedad del deportista condicen con el índice de lesiones. En tanto a lo que respecta a los datos obtenidos en la presente investigación, teniendo en cuenta el entorno al que es sometido el deportista, y por lo expuesto en respuesta al primer objetivo planteado, el nivel de ansiedad dependerá del momento en el cual se encuentre el atleta.

En este orden de ideas, un deportista próximo a competir posee un elevado nivel de ansiedad somática, es decir, de manifestaciones fisiológicas, que superan la autoconfianza y la ansiedad cognitiva. La evidencia señala lo que se afirma en el presente estudio, la ansiedad somática en nivel elevado, es predictor de lesiones.

Objetivo tercero: Identificar la relación entre ansiedad y rendimiento deportivo

Se trata de determinar, en sustento con el estado de arte de la presente investigación, que los niveles de ansiedad que se encuentran bajos o elevados repercuten en el rendimiento del deportista ocasionando un detrimento del mismo.

En base a la bibliografía consultada, la competencia es un escenario ideal para ocasionar una modificación en el nivel de ansiedad del atleta. Asimismo, se observa que en la medida en que el deportista se acerca a la pre competencia, tomando como referencia

las 24 horas anteriores a la misma, su autoconfianza disminuye a la vez que aumenta su ansiedad.

En la presente investigación se observa que en aquellos deportistas próximos a entrenar existe un valor elevado de la autoconfianza, la cual al acercarse al momento de la competencia disminuye, aumentando así, la ansiedad somática y cognitiva. Así, en concordancia con lo expuesto en la teoría, la ansiedad es una variable que tiene la posibilidad de generar una modificación en la performance del atleta.

VI.3. Resultados

Descripción inicial

El total de los deportistas ($n= 105$) que participaron en la muestra respondieron el cuestionario de forma voluntaria antes de entrenar o minutos antes de la competencia. Los atletas pertenecen a deportes grupales como fútbol, hockey, handball, fútbol once, vóley y rugby.

El puntaje general obtenido del CSAI 2R fue de 4247 puntos (100%) sin discriminar el tiempo en el cual se realizaba el cuestionario.

La subescala de la autoconfianza (ACF de ahora en más) sobrepasa a las subescalas de la ansiedad. Los valores de la ACF representan el 36,4% del total con un puntaje de 1547. La subescala de la ansiedad somática (léase AS de ahora en más) obtuvo un puntaje de 1448 (34,1%) mientras que la ansiedad cognitiva (AC de ahora en más) fue la de menor valor con 1252 puntos (29,5%). (Grafico 1).

En líneas generales, la ACF obtuvo mayor valor en deportes como fútbol, rugby, vóley y hockey, mientras que en fútbol y handball la ansiedad somática fue la de mayor alcance. (Tabla 3).

Gráfico. 1

Porcentaje obtenidos de cada una de las subescalas de la ansiedad.

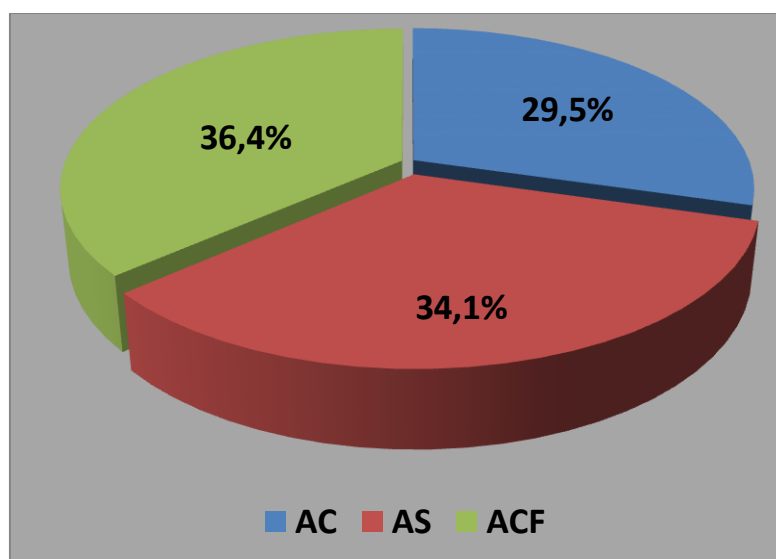


Tabla. 3

Puntajes obtenidos por disciplina.

<i>General</i>	<i>Genero</i>	<i>AC</i>	<i>AS</i>	<i>ACF</i>
<i>FSF</i>	<i>Femenino</i>			
<i>FSM</i>	<i>Masculino</i>	367	380	455
<i>Rugby</i>	<i>Masculino</i>	86	87	112
<i>Voley</i>	<i>Masculino</i>	114	113	149
<i>Hockey</i>	<i>Femenino</i>			
<i>Hockey</i>	<i>Masculino</i>	223	263	315
<i>Futbol</i>	<i>Masculino</i>	212	266	240
<i>Handball</i>	<i>Femenino</i>			
<i>Handball</i>	<i>Masculino</i>	250	339	276

Por todo ello, según los datos arrojados por el presente estudio, la autoconfianza es la subescala de mayor valor en los deportistas participantes.

En contrapartida, la ansiedad cognitiva representa la subescala de menor valor, según los datos arrojados por los cuestionarios de los deportistas.

Si bien en el análisis general predomina la subescala de la autoconfianza, se observa que al separar la muestra en las instancias de antes de competir y antes de entrenar, existe una diferenciación que amerita ser descripta.

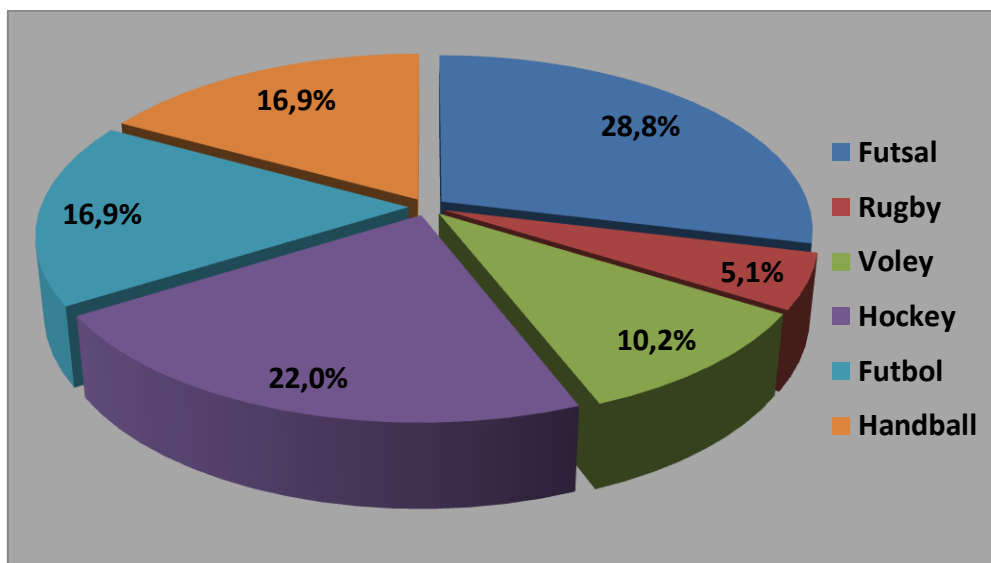
Grupo A

Se constituye por 59 atletas que responden al 56,2% de la muestra total. Los deportistas de disciplinas como voley, futsal, handball, rugby, hockey y futbol participaron de manera voluntaria y anónima respondiendo el cuestionario en minutos de pre competencia, efectivamente entre los 60 y 90 minutos.

El grupo de futsal lo constituyen 17 atletas (8 mujeres, 9 varones), mientras que en el resto de los deportes, los participantes se distribuyen en hockey 13 (6 mujeres, 7 hombres), futbol 10, handball 10 (6 mujeres, 4 varones), voley 6 y rugby con 3 deportistas. (Gráfico 2).

Gráfico.2

Porcentaje de participantes divididos según la disciplina.



En tanto al Grupo A refiere, prevalece la subescala de la ansiedad somática con un valor general de 980 puntos (M= 163,33). Asimismo, la subescala de la autoconfianza obtuvo un valor de 912 puntos (M= 152) mientras que la subescala de la ansiedad cognitiva reunió un puntaje de 810 (M=135).

Sin embargo, pese a lo antes mencionado, la variable a la que los jugadores le asignaron mayor importancia corresponde a la subescala de la autoconfianza. La misma corresponde al ítem 3 (*confío en mi*) obteniendo un valor de 193 puntos. Por otro lado, el ítems con menor valor alcanzado forma parte de la subescala de la ansiedad somática siendo el ítem 17 (*siento mi cuerpo rígido*) con 124 puntos.

En futsal, voley y hockey el valor más elevado se atribuye a la subescala de la autoconfianza con 251, 84 y 198 puntos respectivamente. En rugby la subescala de mayor importancia es la ansiedad cognitiva con apenas 39 puntos. La ansiedad somática obtuvo los mayores puntajes en fútbol (206) y handball (254).

En aquellos deportes en que participan ambas ramas, femenino y masculino, existe diferencia en los valores obtenidos por las subescalas. Respecto de futsal, si bien el mayor valor corresponde a la subescala de la autoconfianza (251), en la rama masculina encontramos que predomina la ansiedad cognitiva (120) por sobre la somática (108), a la inversa de lo que sucede en femenino (ACF 116, AS 101, AC 83). En hockey femenino el mayor valor se le atribuye a la autoconfianza (97) y luego a la ansiedad somática (80) mientras que en el hockey masculino la subescala más importante en valores numéricos corresponde a la ansiedad somática (115) seguida por la autoconfianza (101). Por su parte en handball ocurre que tanto en hombres como en mujeres el mayor puntaje fue obtenido por la subescala de la ansiedad somática (mujeres = 142, hombres = 112). La diferencia observada es que en las mujeres existe una diferencia de valor mínima entre las subescala de la ansiedad cognitiva y la autoconfianza (108, 109 respectivamente) mientras que en el grupo de hombres no se observan diferencias en las dos subescalas antes mencionadas (80 para ambas subescalas).

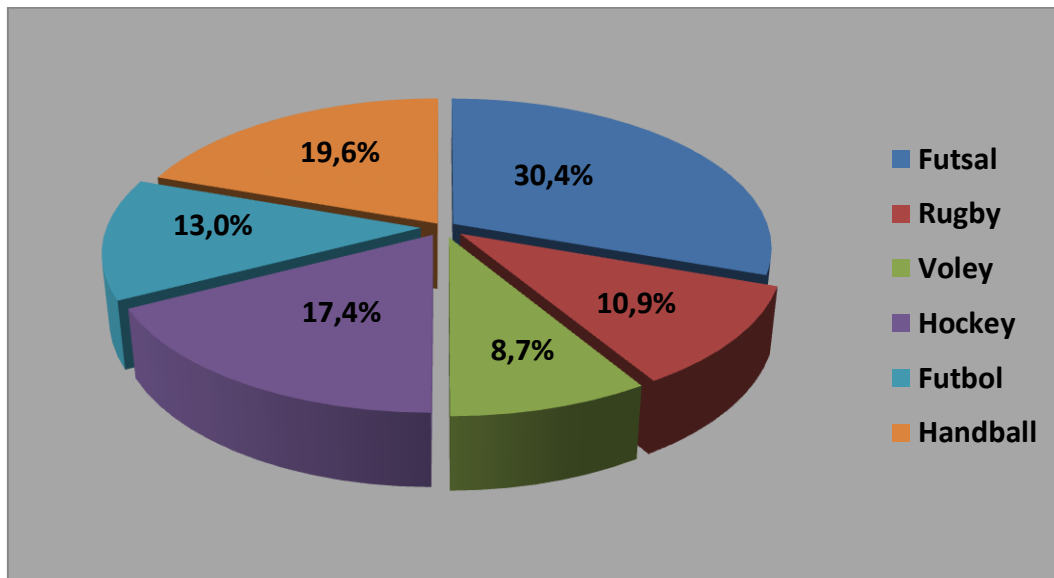
Grupo B

Se constituye por 46 (43,8%) deportistas de voley, handball, fútbol, rugby, hockey y futsal. Respondieron el cuestionario de forma anónima y voluntaria entre los 10 y 15 minutos previos al entrenamiento.

La muestra dentro de este grupo se divide en: futsal con 14 participantes ($n= 8$ mujeres y 6 varones), handball con 9 ($n= 5$ varones y 4 mujeres), hockey con 8 atletas de los cuales 5 son hombres, futbol con 6, rugby con 5 y voley con 4 atletas. (Gráfico 3)

Gráfico.3

Porcentaje de participantes divididos según la disciplina.



Al respecto, la subescala de la autoconfianza obtuvo un valor elevado por sobre las subescalas de la ansiedad. Los datos arrojados indican que la ACF logró un puntaje de 635 ($M= 105,83$), la ansiedad somática de 468 ($M=78$) y la ansiedad cognitiva de 442 ($M=73,66$).

El ítem 3 (*confío en mí*) de la subescala autoconfianza alcanzó el valor más elevado con 140 puntos. Por el contrario, el ítem 12 (*siento un nudo en el estómago*) correspondiente a la ansiedad somática, con 61 puntos, fue el de menor relevancia.

En líneas generales, la ACF obtuvo el mayor valor en todos los deportes. En tanto que en futsal, rugby, futbol y handball el segundo lugar fue para la ansiedad somática. En voley y hockey es de mayor relevancia la ansiedad cognitiva.

En relación a aquellos deportes que tuvieron participación femenina y masculina las diferencias halladas corresponden al orden de las subescalas de ansiedad, considerando

que para el grupo en general el mayor valor fue para la autoconfianza. Dicho esto, en fútbol y handball femenino y masculino no hay diferencias a mencionar. En hockey ocurre que en femenino es de mayor importancia la subescala de la ansiedad cognitiva a diferencia del grupo masculino en el cual la ansiedad somática tiene mayor repercusión.

Grupo A y Grupo B

En función de los argumentos, en aquellos deportistas que se encuentran próximos a competir se le atribuye mayor importancia a la ansiedad somática (980 puntos), lo que se interpreta, a priori, como un aumento significativo de mecanismos fisiológicos por sobre la confianza y los pensamientos. Por su parte, a diferencia de lo mencionado anteriormente, en los atletas que responden el cuestionario en la previa a un entrenamiento, es de mayor relevancia los aspectos englobados en la subescala de la autoconfianza (obteniendo ésta 635 puntos) (Gráfico 4 a y b). Esto coincide con lo expuesto por Cottyn et al. (2006), afirmando que en la competencia la AS se ve aumentada mientras que la ACF disminuye.

En similitud a lo expuesto por Nideffer (1976) y García Ucha (1996), en este caso para ambos grupos, la subescala de menor valor fue la correspondiente a la ansiedad cognitiva. Siguiendo la línea de estos autores el rendimiento de los atletas no se verá afectado.

Si bien, para el global de los deportistas el ítem más importante es el que se interpreta como *confío en mí* (ítem 3 de la subescala de la autoconfianza), el deportista que se encuentra previo a competir valoró como menos importante lo expresado por el ítem 17 (*siento mi cuerpo rígido*) mientras que el atleta que se encontraba próximo a entrenar indicó como de menor valor el ítem 12 siendo éste *siento un nudo en el estómago*.

Gráfico.4 a.

Valores de las subescalas de la ansiedad en deportistas antes de competir

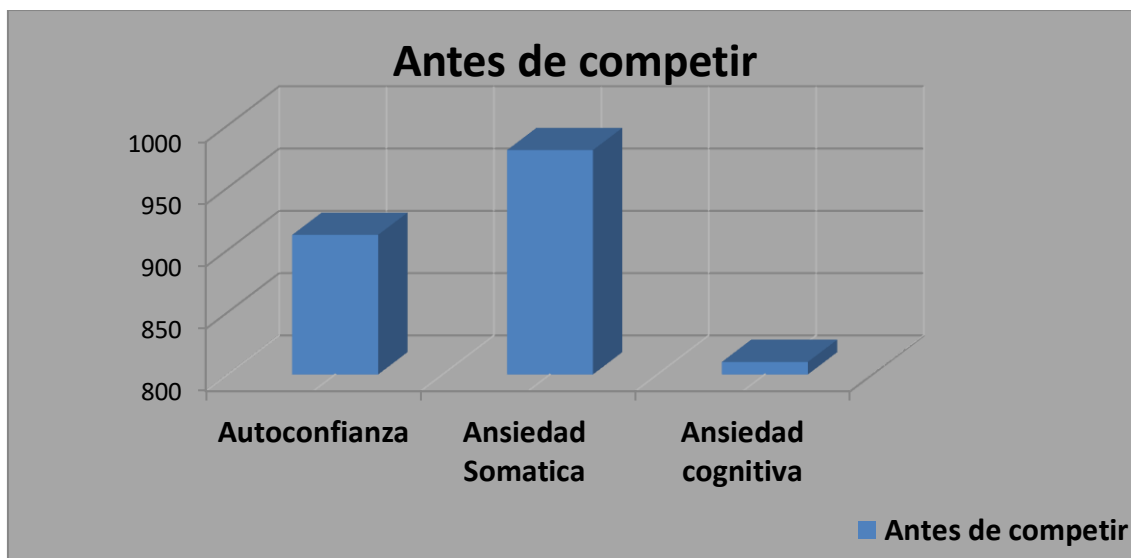
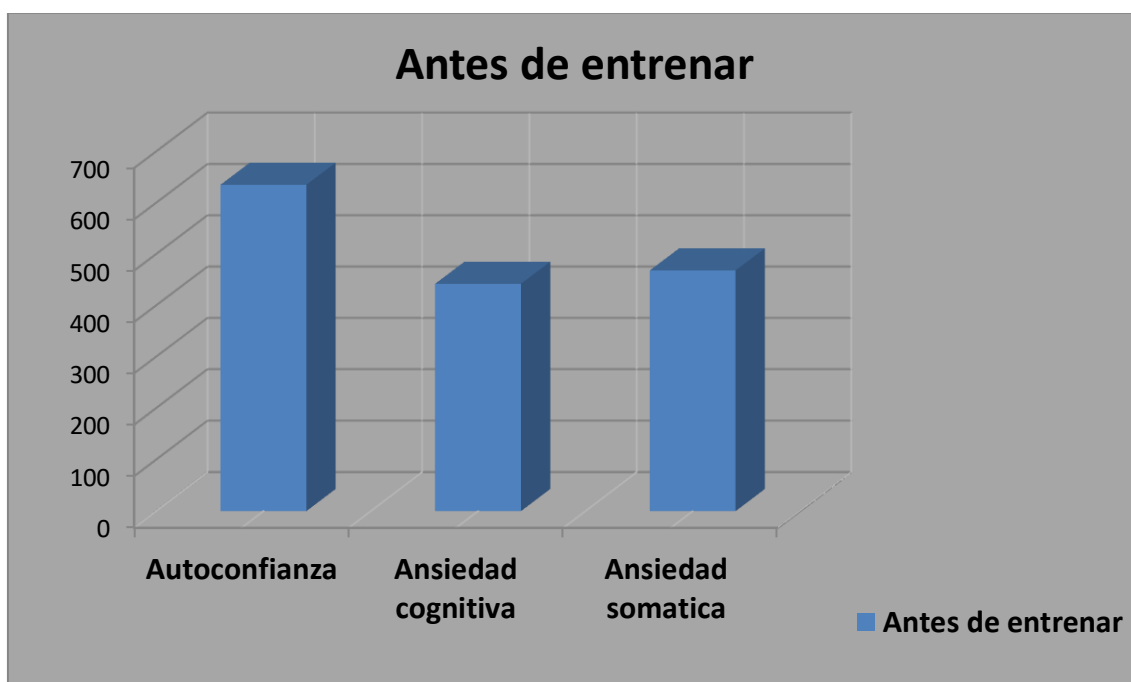


Gráfico 4. b

Valores de las subescalas de la ansiedad en deportistas antes de entrenar.



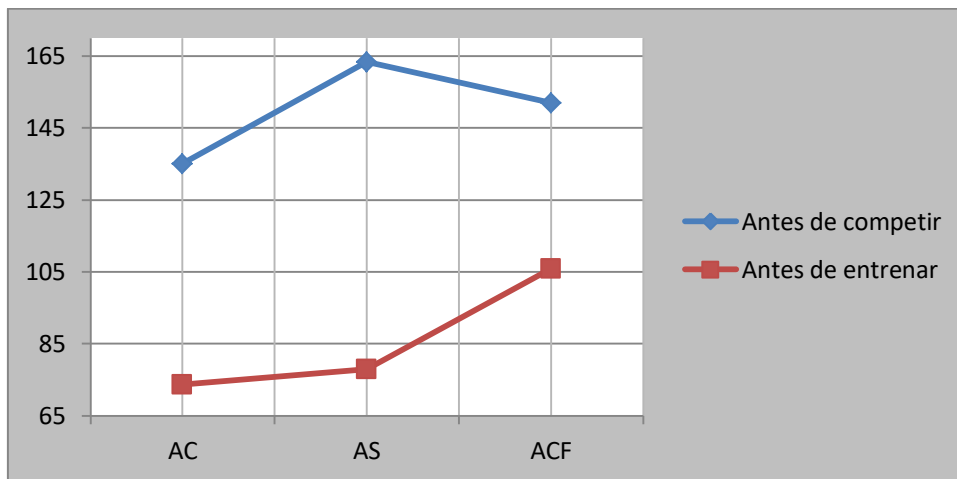
Ante lo mencionado se describen (tabla 4, gráfico 5) los resultados obtenidos en relación al estado de ansiedad en aquellos deportistas que se encontraban antes de entrenar y antes de competir. Se describe el promedio de ansiedad en función del momento deportivo, evidenciándose que el estado de ansiedad aumenta cuando el deportista se encuentra previo a la competencia.

Tabla 4
Promedio de las subescalas de ansiedad en deportistas antes de competir y antes de entrenar

Subescalas	Ansiedad Cognitiva		Ansiedad Somática		Autoconfianza	
	AE	AC	AE	AC	AE	AC
Promedio (M)	73,66	135	78	163,33	105,83	152

Gráfico 5.

Comparación de los valores de las subescalas de la ansiedad antes de competir y antes de entrenar.



En la tabla 5 se describen los datos en relación al género de los participantes. Se percibe que el promedio de la ansiedad siempre es mayor en la previa a la competencia tanto en femenino como en masculino. En lo que respecta al género femenino, los datos obtenidos indican que poseen un promedio superior al hombre en relación a la ansiedad cognitiva y la autoconfianza en ambos momentos que se evaluaron. Los datos obtenidos coinciden con lo expuesto por Woodman y Hardy (2003). En la ansiedad somática ocurre que, antes de entrenar, las mujeres poseen mayores niveles que los hombres pero esto se invierte al llegar al momento previo a la competencia.

Tabla 5

Valores obtenidos según la rama femenina o masculina

Genero	Ansiedad cognitiva		Ansiedad somática		Autoconfianza	
	AE	AC	AE	AC	AE	AC
	M		M		M	
Femenino (n=35)	52,12	91,25	54,12	108,5	76,25	104
Masculino (n=70)	44,25	90,87	47,37	109,87	64,5	99,5

Siguiendo la idea de Arenas Granada et al. en la que los niveles del estado de ansiedad se codifican como bajo (menos de 39 puntos), moderada (entre 40-59) y alta cuando es igual o superior a 60, se observa que, de los deportistas que participaron antes de competir ($n=59$), un 47,4% ($n=28$) obtuvieron un estado de ansiedad moderado. Un 35,6% ($n= 21$) del total de los deportistas manifestaron un estado de ansiedad bajo mientras que el restante (17% - $n=10$) manifestó un estado de ansiedad alto. (Gráfico 6).

A su vez, de los 46 deportistas que respondieron el cuestionario antes de entrenar, el 71,7% ($n=33$) obtuvo, según los datos arrojados por la escala de Likert del cuestionario, un estado de ansiedad bajo. Los restantes participantes (28,3%) manifestaron un estado de ansiedad moderado. Ningún deportista dentro de este grupo obtuvo un puntaje que exprese un estado de ansiedad alto. (Gráfico 7).

Gráfico. 6

Nivel de ansiedad en deportistas antes de competir.

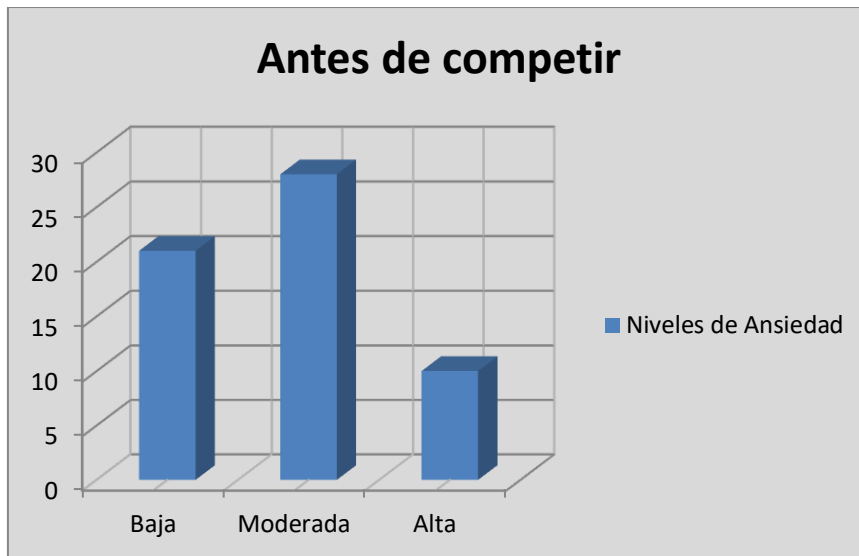
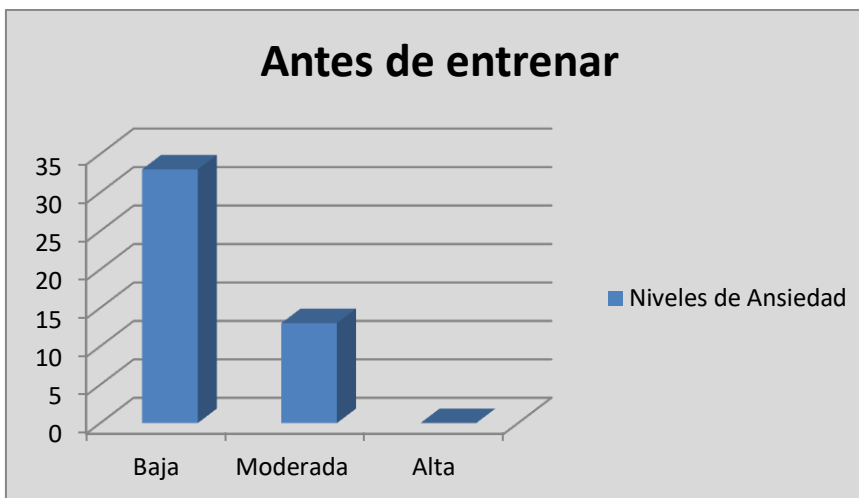


Gráfico 7

Nivel de ansiedad en deportistas antes de



VI.4. Conclusión - Discusión.

En el presente estudio, el objetivo fue determinar la diferencia en los niveles de estado de ansiedad en deportistas que se encontraban antes de entrenar y antes de competir estableciendo su incidencia en el rendimiento deportivo y el índice lesional.

Los resultados demuestran que la ansiedad es un constructo que asume gran importancia en el campo del deporte. Por todos los condicionantes a los que se expone el atleta, lo

anterior expresado, es mayormente evidenciado a nivel competencia (Cox, 2008; Arenas Granada et al. 2014).

Del análisis de los datos obtenidos de la escala Likert, respaldado por lo expuesto por Aguirre Loaiza (2011) y Arenas Granada et al., se concluye que el 52,6% de los deportistas que se encuentran próximo a competir poseen niveles de ansiedad por fuera del valor considerado normal, mientras que en aquellos deportistas que se encuentran previo a entrenar, el 71,7 % posee ansiedad baja mientras que ningún deportista evidencia un alto nivel de ansiedad.

Lo antes mencionado afirma lo planteado en la presente investigación, dando cuenta que la competencia modifica los niveles de ansiedad.

En relación al primer objetivo planteado, acerca de la incidencia de la ansiedad en los deportistas en situación de entrenamiento o competencia, los datos obtenidos señalan que existe una gran correlación entre el estado de ansiedad del deportista y el momento en el que se encuentra. Esto indica que el deportista que está próximo a competir experimenta un estado de ansiedad mucho más elevado que aquel atleta que se encuentra en la previa a un entreno (Nuñez Prats et al. 2017). En otras palabras, en similitud a lo expuesto por Aguirre Loaiza et al. (2011), la competencia genera una modificación en el estado de ansiedad del deportista.

En cuanto al segundo objetivo específico, en relación a la ansiedad como factor predictor de lesiones, los resultados indican que en aquellos atletas que se encontraban próximos a competir prevalecían las manifestaciones fisiológicas (ansiedad somática). Ivarsson determinó en una serie de estudios llevados a cabo en poblaciones de futbol juvenil en los años 2008, 2010, 2011 y 2013, que la presencia de un nivel elevado de ansiedad somática es un principal predictor de lesiones en los deportistas.

Por su parte, en respuesta al tercer objetivo específico planteado en la investigación, Hanton et al. (2002) y Cisterna Valdebenito (2015) argumentan que aquel deportista en competencia que manifieste un bajo nivel de autoconfianza poseerá un elevado nivel de ansiedad lo que generará una repercusión en su desempeño. En similitud a las anteriores líneas, en la presente investigación queda reflejado que en los deportistas que

respondieron el cuestionario antes de entrenar los valores máximos correspondían a la autoconfianza, pero en las 24 horas anteriores a la competencia, estos valores se modificaban disminuyendo la variable anterior, elevándose en gran medida los niveles de ansiedad.

Por otro lado, ya expuesto en el párrafo anterior, en los atletas que participaron antes de entrenar la variable de autoconfianza resulto ser la más relevante.

En tanto a la ansiedad cognitiva, se evidencia que sus niveles aumentan a medida que se aproxima la competencia, pero siempre obtuvo el menor valor respecto de las subescalas de la ansiedad. Por eso se concluye, en igualdad a un estudio de Wiggins (1998), que no se hallaron diferencias significativas en lo que respecta a la ansiedad cognitiva.

En conclusión, el presente trabajo de investigación confirma lo escrito por Navarro Guzman (2003), Ortigosa Márquez (2016) y Nuñez Prats (2016) sobre la interacción de la ansiedad en el rendimiento del deportista en la pre-competencia. El estado de ansiedad es modificado por la situación en la que se encuentra el deportista. En situaciones de entreno, por las condiciones ofrecidas al atleta, éste manifiesta niveles más altos de autoconfianza que permiten controlar el estado de ansiedad y no modificar su performance. En cercanía a la competencia, los niveles de autoconfianza comienzan a descender y se elevan los valores de ansiedad incidiendo en el rendimiento del atleta, a su vez, condicionándolo a aumentar las probabilidades de sufrir un proceso lesivo.

VI.5. Limitaciones

Cabe señalar que el estudio conto con diversas limitaciones. En primera instancia, participaron 105 deportistas que fueron agrupados según el momento en el cual participarían, entrenamiento o pre-competencia, sin embargo se considera que para una mayor validez en los datos deben ser los mismos atletas quienes respondan el cuestionario en ambos momentos. Esto permitirá establecer si los datos obtenidos corresponden a un estado de ansiedad y no a un rasgo del atleta.

A su vez, se considera relevante que la cantidad de la muestra sea similar en todos los deportes para un mejor manejo de los valores obtenidos.

Por otro lado, en el presente trabajo sólo se consideró el momento en el cual el atleta se encontraba y todos los deportistas pertenecían a deportes colectivos, sin embargo se comprende que la ansiedad es un constructo en el cual incide una gran variabilidad de factores por los cuales deberían tenerse en cuenta en próximos estudios (Martens y Gill citados en Letelier López, 2007).

Por último, considerando la magnitud de los conceptos aquí abarcados, la ansiedad solo es una variable mínima y se recomienda para estudios próximos, extender el análisis a otros factores o variables de similar relevancia en el rendimiento deportivo y el índice lesional del deportista.

CAPÍTULO VII

BIBLIOGRAFIA

Aguilar Chacón, González Escobar, Gutiérrez Araya y Huerta Figueroa (2018). Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los universitarios que participan en las selecciones deportivas de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. *Pontificia Universidad Católica de Valparaíso. Facultad de Filosofía y Educación. Escuela de Educación Física.*

Aguirre Loaiza y Ramos Bermúdez (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Revista Diversitas. Perspectivas en psicología. Vol. 7. No. 2*

Andrade Fernández, Lois Río y Arce Fernández (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema 2007. Vol. 19, nº 1, pp. 150-155*

Anna Wierzbicka (1999). Emociones a través de lenguas y culturas. Diversidad y universales. *Cambridge University Press.*

Arenas Granada y Aguirre-Loaiza (2014). Ansiedad-estado a lo largo de las fases de competencia deportiva. *Universidad del Quindío*

Arruza Gabilondo, González Rodríguez, Palacios Moreno, Arribas Galarraga, Cecchini Estrada. (2010). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI-2 RE) mediante una aplicación web (Web and reduce version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 validation). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*

Berengüí Gil y Puga (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología. Vol. 34. Nº 2*

Bourdin, Gabriel Luis (2016). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias. *Universidad Nacional Autónoma de México, México. Instituto Nacional de Antropología e Historia. Cuicuilco. Vol. 23. Núm. 67.*

Caicedo Cavagnis, Pereno, De la Vega Marcos (2017). Adaptación del inventario revisado de ansiedad estado competitiva-2 a población deportiva argentina. *Interdisciplinaria. Vol. 34. Núm. 2. Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines. Buenos Aires, Argentina. P 389-405.*

Carrillo Saucedo (2006). Un estudio sobre la ansiedad. *Avances 124. Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. México*

Carrillo Saucedo (2008). Ansiedad en estudiantes universitarios. *Universidad Autónoma de Ciudad Juárez Coordinación de Investigación y Posgrado del Instituto de Avances.*

Casal (2010). Caracterización de las creencias de jóvenes jugadores de Padel (Federados y Recreativos), sobre la relación entre la autoconfianza y el rendimiento deportivo. *Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata.*

Cisterna Valdebenito. (2015). Adaptación y validación del “test de ansiedad precompetitiva versión revisada (csai-2r)” de Cox, Martens y Russell (2003), en deportistas universitarios pertenecientes a la ciudad de concepción. *Universidad del Bío-Bío Facultad de Educación y Humanidades Depto. de Ciencias Sociales Escuela de Psicología*

Cox, R. (2008). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6ta.ed.). Estados Unidos: Panamericana.

Espejo Velasco (2015). “Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo”. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*

Fernández, Macarena (2010). Reseña de "Las pasiones ordinarias. Antropología de las emociones" de Le Breton, David. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. Vol. 2. Núm. 2. Pág. 84-86. Universidad Nacional de Córdoba*

Gaetano, Gómez y Altavilla. (2015). Anxiety in the youth physical and sport activity. *Mediterranean Journal of Social Sciences*

George Boeree. El Sistema Nervioso "Emocional". Traducción al castellano: Nacho Madrid. *Departamento de Psicología Universidad de Shippensburg.*

González Campos, Valdivia-Moral, Cachón Zagalaz, Zurita Ortega, Romero-Ramos (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Edición Web: 1988-2041 (www.retos.org)*

Guerra Santiesteban, Gutiérrez Cruz, Zavala Plaza, Singre Álvarez, Goosdenovich Campoverde y Romero Frometa (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas.*

Jeanes (2012). *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y deporte: Ansiedad y Autoconfianza Precompetitiva en Triatletas. España.*

Kumar. (2016). A study of pre-competitive anxiety involving male and female players competing in team versus individual events. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*

Laura Córdoba. Test de ansiedad csai-2 (Martens). *Facultad de ciencias de la actividad física y el deporte Universidad de Granada*

León-Prados, Fuentes García y Calvo Lluch (2011). Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *International Journal of Sport Science. Volumen VII - año VII. Páginas:76-91. N° 23*

Letelier López (2007), Estudio correlacional entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento Deportivo en tenistas juveniles. *Memoria para optar al título de Psicóloga. Universidad de Chile, Santiago*

Lois Río, y Andrade Fernández. (2013). Medida de la Ansiedad Precompetitiva: Adaptación del CSAI-2R al español (Pre-competitive Anxiety measure: Spanish adaptation of the CSAI-2R). *Universidad Santiago de Compostela, España.*

Lois Río. (2013). Medida de la Ansiedad Precompetitiva: Adaptación del CSAI-2 Revisado al Español. *Tesis de Doctorado, Universidad de Santiago de Compostela, España*

Lopez Rosetti (2019). Equilibrio. Como pensamos, como sentimos, como decidimos. *Buenos Aires, Argentina. Planeta*

Mariano Chóliz. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional .www.uv.es/~choliz

Montero. (2010). Un análisis de la motivación en judo desde la teoría de la autodeterminación. *Tesis doctoral. Universidad Miguel Hernández de Elche, España.*

Montoro Bombú y De la Paz Arencibia (2015). Razonamientos sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos. *EFDeportes.com. Revista Digital. Buenos Aires, Año 19. N° 202*

Navarro Guzmán, Amar y González Ferreras (2003). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. *Revista de psicología del deporte.*

Núñez Prats (2016). Relación entre rendimiento deportivo y la variable psicológica ansiedad: una revisión sistemática. *Universitat de les Illes Balears*

Núñez Prats, Garcia Más. 2017. Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos, número 32 (2º semestre).*

Ortigosa Márquez (2016). Factores psicológicos y fisiológicos asociados al rendimiento deportivo. *Publicaciones y Divulgación Científica. Universidad de Málaga.*

Parnabas (2015). Identifying the gender differences on the level of competitive state anxiety and sport performance among track and field athletes. *The International Journal of Indian Psychology*

Paul Ekman (2007). Emotions Revealed Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life. *OWL BOOKS; Edición: 00002.*

Pineda Espejel, López Walle y Tomás (2014). Validación de la versión mexicana del csai-2r en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología. Vol. 31, núm. 2. Pag. 198-211. Sociedad Mexicana de Psicología A.C. Distrito Federal, México*

Puig Barata (2012). Emociones en el deporte y Sociología. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte. Volumen VIII - Año VIII.*

Ries, Carolina Castañeda Vázquez, María del Carmen Campos Mesa y Oscar Del Castillo Andrés (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, 2, 9-16.*

Rose Mesa Jacobo. (2015). Inteligencia Emocional, Rasgos de Personalidad e Inteligencia Psicométrica en Adolescentes. *Facultad de psicología departamento de psicología evolutiva y de la educación. Universidad de Murcia.*

Ruiz Juan, Zarauz Sancho y Flores Allende (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Univ. Psychol. Vol. 14. No. 3 Pág. 1021-1032.*

Sergio Aragón Arjona (2006). La ansiedad en el deporte. *Efdeportes.com. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 95*

Vásquez Infante (2016). Disminución de la ansiedad rasgo por medio de la propuesta didáctica “superando temores con un balón y con todos mis compañeros” para el desarrollo de la autoestima en niños de 11 a 12 años del club deportivo CS futsal. *Universidad libre facultad de ciencias de la educación licenciatura en educación básica con énfasis en educación física, recreación y deporte. Colombia.*

Weinberg y Gould (2007). Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico. Estados Unidos. *Panamericana. 4ta. Ed.*

Anexos

Cuadro 1. Subescalas de la ansiedad.

Composición del CSAI-2R en su versión en español
Ansiedad cognitiva 02. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo 05. Me preocupa perder 08. Me preocupa bloquearme ante la presión 11. Me preocupa un bajo rendimiento 14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento
Ansiedad somática 01. Estoy muy inquieto 04. Noto mi cuerpo tenso 06. Siento tensión en mi estómago 09. Mi corazón se acelera 12. Tengo un nudo en el estómago 15. Mis manos están sudorosas 17. Noto mi cuerpo rígido
Autoconfianza 03. Estoy seguro de mí mismo 07. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío 10. Tengo confianza en hacerlo bien 13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo 16. Confío en responder bien ante la presión

Cuadro 2. Versión original del test.

Revised Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2R)	1	2	3	4
A number of statements that athletes have used to describe their feelings before competition are given below. Read each statement and then circle the appropriate number to the right of the statement to indicate how you feel right now – at this moment. There are no rights or wrong answers. Do not spend too much time on any one statement, but choose the answer which describes your feelings right now.				
I feel jittery				
I am concerned that I may not do as well in this competition as I could				
I feel self-confident				
My body feels tense				
I am concerned about losing				
I feel tense in my stomach				
I'm confident I can meet the challenge				
I am concerned about choking under pressure				
My heart is racing				
I'm confident about performing well				
I'm concerned about performing poorly				
I feel my stomach sinking				
I'm confident because I mentally picture myself reaching my goal				
I'm concerned that others will be disappointed with my performance				
My hands are clammy				
I'm confident of coming through under pressure				
My body feels tight				

Cuadro 3. Primer estudio para la validación a nuestro idioma.

Composición del CSAI-2R en su versión en español (18 ítems)
Ansiedad somática
<ul style="list-style-type: none"> 1. Estoy muy inquieto 4. Noto mi cuerpo tenso 6. Siento tensión en mi estómago 9. Mi corazón se acelera 12. Tengo un nudo en el estómago 15. Mis manos están sudorosas 17. Noto mi cuerpo rígido 18. Siento un vacío en el estómago (alternativa ítem “Tengo un nudo en el estómago”)
Ansiedad cognitiva
<ul style="list-style-type: none"> 2. Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo 5. Me preocupa perder 8. Me preocupa bloquearme ante la presión 11. Me preocupa un bajo rendimiento 14. Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento
Autoconfianza
<ul style="list-style-type: none"> 3. Estoy seguro de mí mismo 7. Estoy seguro de que puedo hacer frente al desafío 10. Tengo confianza en hacerlo bien 13. Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo 16. Confío en responder bien ante la presión

Cuadro 4. Versión utilizada en nuestro idioma.

Las declaraciones que se presentan a continuación describen sus posibles sentimientos antes de una competencia. Lea cada una de las afirmaciones y encierre en un círculo la que le parezca más apropiada para indicar cómo se siente ahora, en este momento. No hay respuestas correctas o incorrectas y trate de no dedicar tanto tiempo para responderlas.	Nada	Un poco	Moderadamente	Mucho
1. Me siento nervioso.	1	2	3	4
2. Estoy preocupado de no rendir tan bien en esta competencia como podría hacerlo.	1	2	3	4
3. Confío en mí.	1	2	3	4
4. Siento mi cuerpo tenso.	1	2	3	4
5. Me preocupa perder.	1	2	3	4
6. Siento mi estómago tenso.	1	2	3	4
7. Estoy seguro de lograr mi objetivo.	1	2	3	4
8. Me preocupa llegar a bloquearme cuando estoy bajo presión.	1	2	3	4
9. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
10. Estoy confiado en que tendré un buen desempeño.	1	2	3	4
11. Me preocupa tener un bajo rendimiento.	1	2	3	4
12. Siento un nudo en el estómago.	1	2	3	4
13. Estoy confiado porque me visualizo alcanzando mi objetivo.	1	2	3	4
14. Me preocupa que los demás se decepcionen de mi rendimiento.	1	2	3	4
15. Mis manos están sudando.	1	2	3	4
16. Estoy seguro de tener un buen rendimiento bajo presión.	1	2	3	4
17. Siento mi cuerpo apretado / rígido.	1	2	3	4