



Universidad Católica del Uruguay

Escuela de postgrados

**MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD Y DEPORTE**

Técnicas de afrontamiento para la ansiedad precompetitiva en futbolistas de divisiones  
formativas.

**Valentina Bello**

**María Eugenia Rossi**

**Tutor: Damián Benchoam**

Montevideo

**2022**

## **Resumen**

El propósito de este trabajo final fue diseñar un proyecto de intervención que tiene como objetivo promover el entrenamiento de estrategias de afrontamiento, con el fin de prevenir y reducir los niveles de ansiedad precompetitiva en futbolistas de divisiones formativas. La intervención pretende llevarse a cabo en 9 sesiones de 30 minutos. El proyecto cuenta con tres fases: la diagnóstica, la de aplicación y la de evaluación. En la primera fase se explicarán los objetivos de la intervención a los deportistas que deseen participar y se les hará firmar un consentimiento informado. Asimismo se identificará los niveles de ansiedad de los jugadores a través del cuestionario CSAI-2R. En la segunda fase, se introducen cuatro técnicas de afrontamiento: visualización, respiración diafragmática, relajación de Jacobson y el autodiálogo. Finalmente, en la fase de evaluación, se aplica un cuestionario de satisfacción del proyecto de los deportistas y se vuelve a aplicar el CSAI-2R. Luego de presentar la estructura de la intervención, se plantea la reflexión final.

## Tabla de contenido

1.	Marco teórico.....	5
1.1.	Introducción a la Psicología del Deporte.....	5
1.2.	Ansiedad precompetitiva .....	7
1.3.	Revisión de estudios de variables psicológicas en el deporte.....	11
1.4.	Técnicas de intervención. ....	15
2.	Objetivo general .....	19
3.	Objetivos específicos .....	19
4.	Hipótesis .....	20
5.	Método.....	20
5.1.	Participantes:.....	20
5.2.	Instrumentos: .....	20
5.3.	Procedimiento:.....	22
5.4.	Diseño.....	30
6.	Alcance y limitaciones.....	30
7.	Reflexión final .....	32
	Referencias bibliográficas .....	35
	Anexo 1 .....	43
	Anexo 2 .....	46
	Anexo 3: .....	49
	Anexo 4 .....	50

Anexo 5: ..... 51

## **1. Marco teórico**

### **1.1. Introducción a la Psicología del Deporte.**

La psicología del deporte es una ciencia que aplica y utiliza los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física. Esta ciencia considera al deporte como un vehículo y un medio para el enriquecimiento y desarrollo humano (Cox, 2009). De manera más específica, este autor plantea que es “el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales” (Cox, 2009, p.5).

La psicología del deporte y del ejercicio físico, según Núñez (2005) es el estudio científico de los individuos y su comportamiento o conducta en el contexto del deporte y/o actividad física. Propone que esta ciencia tiene dos objetivos principales: aprender la manera en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los sujetos y comprender cómo la participación en la práctica deportiva y actividad física incide en el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Para Salazar (2008) la psicología deportiva se encarga de estudiar los factores psicológicos que puedan intervenir, positiva o negativamente en los deportistas al realizar un deporte o una actividad física, sea en los entrenamientos o durante las competencias.

Asimismo, la “psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (Weinberg & Gould, 2010, p.7).

Por su parte, González Fernández (2014) plantea que la psicología del deporte y la actividad física puede cumplir con las siguientes funciones: evaluar y diagnosticar, planificar y asesorar, intervenir, educar y formar o enfocarse en investigación.

Por otra parte, Weinberg y Gould (2010) proponen tres roles distintos que puede tener el psicólogo deportivo: como investigador (profundizar conocimientos), como psicólogo clínico y como psicólogo docente. Realizan una especial distinción entre el psicólogo clínico del deporte y el docente de la psicología del deporte. Los profesionales que ejercen el tipo clínico, se encargan sobre todo de detectar y tratar a deportistas y personas que realizan actividad física que presentan trastornos emocionales. En el caso de los especialistas en enseñanza de psicología del deporte, los autores, los plantean como entrenadores de habilidades mentales que pueden transmitir herramientas y técnicas psicológicas para el desarrollo de los deportistas.

Para Balaguer y Castillo (1994) el psicólogo deportivo es de gran relevancia en el entrenamiento psicológico, entendiendo a éste como la “aplicación de una serie de técnicas y teorías derivadas de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas” (p.309). Consideran que estas son necesarias para afrontar las diversas situaciones deportivas, mejorar o mantener el rendimiento deportivo y favorecer el crecimiento y bienestar de los deportistas.

Por otro lado, Buceta (1998) plantea la relevancia de la preparación psicológica del deportista. Establece que ésta debe formar parte de: “su preparación global, como un elemento más que tiene que interactuar, apropiadamente, con las parcelas física, técnica y táctica; considerando todas las vías de obtención de información e influencia psicológica que permitan comprender y mejorar su funcionamiento” (p.87).

Según Riera et al. (2017) el objetivo de la intervención del psicólogo del deporte es favorecer que el deportista identifique y domine las habilidades consigo mismo. De esta forma, es necesario destacar algunos de los aspectos que le competen a la psicología deportiva en su intervención. Estos son: la motivación, ansiedad, atención y concentración, personalidad y autoconfianza, liderazgo, comunicación y cohesión de

grupo (Sánchez et al., 2012). Tanto el estrés como la ansiedad pueden manifestarse antes, durante o después de una competición, por una discrepancia entre la dificultad de la tarea y la capacidad del sujeto para poder afrontarla (Baldi et al., 2011). En este trabajo estudiaremos la variable ansiedad precompetitiva en jóvenes futbolistas.

## **1.2. Ansiedad precompetitiva**

Durante las últimas décadas, ha ido aumentando significativamente el interés por estudiar la ansiedad. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en su último comunicado, informó que entre los años 1990 y 2013 el número de personas con depresión o ansiedad aumentó en un 50% (OMS, 2016). Este porcentaje demuestra la necesidad de acrecentar el conocimiento del concepto, así como las formas de intervenir para mejorar la salud mental y calidad de vida de los individuos. La Psicología del Deporte se ha encargado de profundizar las distintas formas que toma la ansiedad en el ámbito deportivo, como la ansiedad precompetitiva. Para poder definir este tipo de ansiedad resulta necesario primero introducir el concepto de ansiedad.

La ansiedad es un estado psicológico y fisiológico caracterizado por componentes cognitivos, somáticos, emocionales y conductuales que se combinan para crear un sentimiento desagradable asociado típicamente con nerviosismo, anticipación de algo catastrófico, temor o preocupación (Rosselló et al., 2016).

A su vez, Cano Vindel (1989) define a la ansiedad como una reacción emocional en la cual el individuo tiene un escaso control voluntario, y se puede examinar en tres niveles: subjetivo, fisiológico y expresivo. Plantea la característica principal de cada uno de los niveles: “el malestar subjetivo, la alta activación fisiológica (especialmente en las respuestas electrodermales y en la tensión muscular, aunque pueden reflejar distintos grados de activación) y la inquietud motora” (p. 305).

Según el Diccionario de las Ciencias del Deporte y del Ejercicio se define como; “un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica” (Anshel et al., 1991). Es entendida como una adaptación inadecuada del sujeto a una situación específica y que incrementa el nivel de activación y altera el funcionamiento emocional (Urta Tobar, 2014). Se caracteriza por un conjunto de funciones psíquicas que interactúan entre sí interfiriendo en las expectativas de rendimiento (Pozo, 2007) y en el rendimiento en pruebas cognitivas (Zamora & Salazar, 2004). En términos generales, la ansiedad se caracteriza por el nerviosismo, miedos o temores, presentimientos negativos, además de diversos signos físicos tales como sudoración, aumento de la frecuencia cardiaca, entre otros indicadores de la activación simpática (Navarro et al., 1995).

Según Spielberger (1966) se pueden distinguir dos tipos de ansiedad: la de estado y la de rasgo. Por un lado, la ansiedad estado se caracteriza por sentimientos de aprensión y tensión subjetivos, los cuales son conscientemente percibidos y están acompañados o asociados con la activación o excitación del sistema nervioso autónomo. Por otro lado, la ansiedad como rasgo de personalidad, implica una disposición conductual adquirida que predispone a un individuo a percibir circunstancias consideradas objetivamente como no peligrosas, como amenazante y responde a ellas con reacciones de ansiedad estado desproporcionada a la magnitud del peligro objetivo.

En el contexto del rendimiento deportivo, la ansiedad se entiende como un estado emocional inapropiado, caracterizado por el nerviosismo y la preocupación. Se diferencia entre la ansiedad cognitiva, lo que corresponde a preocupaciones que caracterizan el estilo del pensamiento, y la ansiedad somática, en referencia al aspecto orgánico de ese estado emocional (Gutiérrez, Gutiérrez & Ureña, 2013). En los estudios de Ford et al. (2017) se refiere a la ansiedad relacionada al deporte, la cual de cierta manera engloba los distintos

conceptos de ansiedad. Plantean que la ansiedad relacionada al deporte puede definirse como un rasgo y/o respuesta (o estado) a una situación deportiva estresante, la cual el sujeto percibe como estresante y da lugar a una variedad de respuestas cognitivas, conductuales y fisiológicas.

Navarro et al. (1995) manifiestan que un estado de ansiedad agudo puede causar determinadas reacciones en el deportista tales como miedo, enojo, preocupación o culpa. Este estado puede provocar un abanico de respuestas tanto físicas como psicológicas. Los síntomas físicos son: aceleración de la tasa de pulsaciones por minuto, incremento de la presión sanguínea, aumento de la tensión muscular, dificultades respiratorias, sudoración, mareos, náuseas, sequedad de boca; estos síntomas proceden directamente de una activación autonómica. Mientras que, los síntomas psicológicos en los minutos previos a la competencia pueden ser: desconfianza, pensamientos negativos, inflexibilidad, preocupación, irritabilidad, dificultades de atención, acentuación de conflictos personales, disminución en la capacidad de procesamiento de la información. Así mismo, pueden aparecer síntomas psicológicos los días previos a la competición, como: alteraciones del pensamiento (por ejemplo, poner en duda la efectividad del entrenamiento), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para la relajación, preocupación, irritabilidad, distracción.

Es importante destacar que los síntomas, respuestas o conductas previamente mencionadas, son importantes de estudiar no solo para fortalecer las habilidades psicológicas del deportista sino también para fortalecer su rendimiento deportivo. Según Ford et al. (2017) si bien existen varias teorías que estudian la relación y efecto de la ansiedad en el rendimiento, se puede concluir que la ansiedad tiene efecto en el rendimiento. Este efecto dependerá del deportista y la situación dado a que el resultado de las respuestas cognitivas, conductuales y físicas al evento deportivo estresante son de

carácter individual. A su vez, plantean que si no se aborda la ansiedad, esto puede generar una consecuencia negativa en el rendimiento del deportista, no solo en la competencia sino en los entrenamientos. También, puede aumentar las posibilidades de lesión, enlentecer la rehabilitación de la lesión y la vuelta a la práctica deportiva y aumentar el riesgo de padecer una lesión posterior a la recuperación.

Los deportistas se encuentran en constante presión antes, durante y después de la competencia. En el entrenamiento, la ansiedad precompetitiva se encuentra presente, pero no es tan severa como en los minutos previos a competir. El hecho de enfrentar a los contrincantes, la presencia de padres, el público y el entrenador, pueden generar un alto grado de ansiedad precompetitiva (Paredes, Villa & Mandujano, 2014).

Es por ello que Paredes et al. (2014) plantea que: “es de suma importancia tratar la ansiedad precompetitiva a fin de que el deportista obtenga un óptimo desarrollo físico y psicológico” (p.173),

De esta manera, para evaluar la ansiedad competitiva, uno de los instrumentos que se utiliza se denomina *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) de Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith (1990). Dicho instrumento, fue revisado por Cox et al. (2003), denominándolo CSAI-2R el cual evalúa la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y la autoconfianza en una situación precompetitiva. Por lo tanto, se considera pertinente introducir brevemente cada una de ellas. La ansiedad somática se refiere a la reacción fisiológica del deportista (Martínez et al., 2016), la cual es causada por la activación del sistema nervioso autónomo (Ries et al., 2012), como tensión en el estómago, taquicardia, palpitaciones, sudoración, diarrea, temblor, etc. (Sandin et al., 1994). Por otro lado, la ansiedad cognitiva hace referencia al miedo al fracaso, por lo que se asocia a un aspecto mental de la ansiedad del deportista (Martínez et al., 2016). Asimismo, alude a la incapacidad y dificultad para mantener la atención y concentración

(Ries et al. 2012). Por último, la autoconfianza según (Bandura, 1977, como se cita en Martínez et al., 2016) se define como la creencia o convicción de un sujeto sobre la propia capacidad. En el contexto deportivo, la definen como la creencia o el grado de certeza que los individuos tienen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte (p.14).

Por su parte, Fadare et al. (2022) proponen que “cuando un atleta gana confianza, es capaz de superar las barreras y lograr sus objetivos” (p. 311). Por lo tanto, se debe estimular el aumento de la autoconfianza, a través de la mejora de las habilidades físicas, del aprendizaje en la toma de decisiones acertadas en el juego y trabajando las habilidades mentales. A su vez, plantean que la confianza puede tener distintos roles en el deporte como aumentar las emociones positivas, mejorar la concentración en la acción y le permite al deportista establecerse objetivos más complejos y desafiantes. Finalmente, establecen que una gestión ajustada de la ansiedad y un buen nivel de confianza pueden tener un papel crucial en el rendimiento y comprensión del deporte.

### **1.3. Revisión de estudios de variables psicológicas en el deporte.**

En los últimos tiempos han ido acrecentando la cantidad de estudios que tienen como objetivo comprender los distintos factores que inciden en el rendimiento deportivo y las técnicas que permiten abordar las distintas variables psicológicas implicadas en el ámbito deportivo. Si bien, el presente trabajo pretende enfocarse en el fútbol, se considera pertinente realizar una revisión de estudios que impliquen también otras disciplinas con el fin de obtener mayor información.

En 1995 en Cádiz, los autores Navarro, Amar y González Ferreras estudiaron la ansiedad precompetitiva en un grupo de 22 jugadores de fútbol de tercera división. Aplicaron el cuestionario *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) en la previa a cinco partidos de la competición, filmaron los partidos y posteriormente analizaron las

conductas no reglamentarias tales como agresiones físicas, respuestas ante una agresión, protestas al árbitro y compañeros y errores graves cometidos en el área como despejes equivocados o faltas por parte de los defensas. De esta manera, intentaron predecir si los jugadores con puntuaciones altas en el cuestionario mostraban conductas más agresivas durante la competición. Los resultados del estudio no mostraron correlaciones significativas entre las puntuaciones del CSAI-2 y la aparición de las conductas antideportivas.

En el 2014 en Barcelona, se realizó un estudio a deportistas de tenis de mesa, en el cual se encontró que el entrenamiento de estrategias de afrontamiento constituye una intervención útil para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva. Las técnicas de respiración diafragmática y autodiálogo presentaron diferencias significativas en el nivel de ansiedad precompetitiva. Estas técnicas actúan en forma inmediata sobre aquellos indicadores que los deportistas asocian mayormente con el estado de ansiedad (respiración agitada y cogniciones disfuncionales) lo que permite explicar su efectividad. Por otra parte, dichas técnicas parecen ser más aplicables a la situación precompetitiva ya que requieren de una menor cantidad de tiempo y tranquilidad ambiental (Urta Tobar, 2014).

Asimismo, el trabajo español de Aguinaga, Herrero-Fernández y Santamaría (2021) analizaba el posible efecto protector de las estrategias de afrontamiento, la cohesión de grupo y el bienestar psicológico, de 99 futbolistas, a pesar de experimentar ansiedad en la competición deportiva. Los resultados mostraron relaciones bivariadas negativas entre ansiedad y bienestar. No obstante, al analizar el efecto moderador de la cohesión grupal y las estrategias de afrontamiento observaron que estas ayudaban a apaciguar el efecto negativo de la ansiedad sobre el bienestar (Aguinaga et al., 2021).

Por su parte, los autores Segura, Adanis et al. (2018) analizaron las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en dos categorías diferentes de fútbol juvenil en Costa Rica. En este estudio, participaron 32 jugadores, 17 pertenecientes a la sub 17 y 15 de la categoría juvenil, quienes mostraron puntuaciones similares durante tres partidos, siendo la ansiedad somática la única que fue disminuyendo con el correr de los partidos.

En un estudio realizado en la ciudad de Morelia, México por Paredes, Villa y Mandujano en el año 2014, se llevó a cabo una investigación con el propósito de evaluar la efectividad de una intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. Para cumplir con el objetivo se realizaron evaluaciones antes y después de la intervención, y se emplearon técnicas de relajación, autocontrol y exposición. De esta manera, se obtuvieron resultados que indican que dicha intervención resultó eficaz ya que dos de las variables relacionadas con la ansiedad precompetitiva, la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática, fueron alteradas (Paredes et al., 2014).

Por otra parte, en Perú, en el año 2019, se evaluó el efecto de un programa de *mindfulness* para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. En términos generales, la intervención demostró su eficacia en la reducción de la ansiedad precompetitiva (Torrealva et al., 2019).

El autor Villa en el 2019, examina la influencia de la experiencia deportiva sobre la autoconfianza y la dirección de la ansiedad en un grupo de jugadores de rugby juvenil. Utiliza el instrumento CSAI-2R y una escala de dirección para valorar la interpretación de los síntomas de ansiedad como facilitadores o debilitantes del rendimiento. Si bien los datos no son concluyentes, los resultados muestran que la autoconfianza tiene un efecto modulador sobre los niveles de ansiedad competitiva y destaca la importancia de la

utilización de estrategias cognitivas para obtener una interpretación favorable de los síntomas de ansiedad, así como la ejecución de estrategias para desarrollar la autoconfianza.

Resulta interesante mencionar una investigación realizada en Argentina en el 2002, la cual buscó evaluar la relación entre la habilidad psicológica autoconfianza con las variables control de afrontamiento negativo, control de afrontamiento positivo, ansiedad cognitiva y somática, y a su vez, comparar entre los participantes mujeres y hombres para detectar si existían diferencias significativas en la autoconfianza según el género. Para esto se utilizó una encuesta sociodemográfica, el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (I.P.E.D.) adaptado y el Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 (C.S.A.I.-2) adaptado. Se tomó una muestra de un total de 64 jugadores/as juveniles y federados/as de fútbol de salón en la provincia de Mendoza. En los resultados se encontró una correlación estadísticamente significativa y positiva entre las variables autoconfianza y control de afrontamiento (negativo y positivo), una correlación estadísticamente significativa negativa entre la autoconfianza y la ansiedad somática y cognitiva, y no se obtuvieron diferencias significativas en la autoconfianza según el género (González, 2022).

Por último, al realizar la revisión bibliográfica se evidencia la escasez de investigaciones uruguayas con respecto a esta temática. No obstante, en el 2020, Tutte, Reche, y Álvarez, realizan un estudio el cual tenía como objetivo evaluar las habilidades psicológicas de jugadoras de hockey hierba y la eficacia de un programa de entrenamiento psicológico en las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. Participaron 10 jugadoras de 16 a 26 años de la selección de hockey hierba femenino categoría senior. La intervención contaba con técnicas y estrategias como la reestructuración cognitiva; la autocaracterización; la técnica de la Rejilla de

concentración y Stroop; habilidades de comunicación y de autoconocimiento, auto-registros conductuales, observaciones-confrontaciones e interpretaciones, técnicas de relajación y visualización. Del estudio se destaca que las habilidades psicológicas de estas deportistas se caracterizaban por niveles altos de autoconfianza; impermeabilidad a la evaluación del rendimiento; manejo de la ansiedad competitiva y de la atención-concentración. Aparecieron diferencias reveladoras luego de la intervención que favorecieron la calma ante situaciones relacionadas con la competición con un aumento del manejo de la ansiedad competitiva (Tutte et al., 2020).

#### **1.4. Técnicas de intervención.**

Una vez definido y enmarcado el concepto de ansiedad, es importante destacar que así como han aumentado el número de personas que presentan ansiedad, también el estudio, el uso y conocimiento de estrategias y/o técnicas que permiten afrontar este estado.

Los deportistas de alto nivel deben estar preparados a vivir situaciones que están en constante cambio y tener las herramientas para gestionar ese cambio, “hacer frente a la ansiedad es en realidad hacer frente al cambio” (Lazarus, 2000, citado en Hanin, 2010). El afrontamiento en el deporte debe basarse y trabajar sobre la relación emoción-rendimiento y no por separado (Hanin, 2010).

Dicho esto, Olmedilla et al. (2010) plantean que: “el entrenamiento psicológico es una forma más del entrenamiento deportivo que, poco a poco, se ha insertado en el método de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos.” Asimismo, describen que: “el entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas” (p.250).

El afrontamiento se entiende, según Lazarus y Folkman (1991) como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para

manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p.164). A su vez, plantearon dos dimensiones de este concepto; el afrontamiento orientado a la acción y el afrontamiento dirigido a la emoción. La primera dimensión refiere a todas aquellas actividades orientadas a modificar o alterar el problema, esta incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico. La segunda, se caracteriza por las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales que surgen de una situación estresante.

En el caso de los deportistas, según Pinto y Vázquez (2013) las estrategias de afrontamiento más recurrentes son aquellas que tienen como objetivo controlar las emociones negativas, aumentar la concentración, fortalecer la regulación emocional y la resolución de conflictos.

A su vez, las estrategias de afrontamiento pueden clasificarse según el objetivo de la intervención: para controlar estímulos ambientales: pretenden manejar de forma ajustada las percepciones que se tienen de las situaciones deportivas, las técnicas utilizadas para esto son la visualización, la simulación y el control de estímulos. Para el control del arousal: se trabaja la base somática de la ansiedad buscando generar un estado de relajación a través del entrenamiento autógeno de Schultz, la relajación progresiva de Jacobson y la respiración. Y para controlar los pensamientos negativos: en la cual se aplican técnicas como, la parada de pensamiento, reestructuración cognitiva y el autodiálogo, con el fin de evitar o disminuir el efecto de aquellas cogniciones que potencialmente podrían promover un rendimiento poco eficiente (Urta Tobar, 2014).

Por lo tanto, resulta pertinente explicar las técnicas mencionadas brevemente dado que para el proyecto de intervención es necesario seleccionar algunas teniendo en cuenta la clasificación de los objetivos.

Por un lado, se pueden describir las técnicas relacionadas al control de los estímulos ambientales. La visualización tiene ciertos beneficios que según Weinberg y Gould (1996, como se cita en Domínguez, 2012) son: mejorar la concentración (el deportista imagina escenarios en los que suele perder la concentración, logrando mantener su atención), crear confianza (representar mentalmente un buen rendimiento hace que uno se sienta capaz) y tener un mayor control de las respuestas emocionales (el deportista imagina situaciones adversas del pasado y la representa afrontándolas de forma positiva). A su vez, permite el entrenamiento de estrategias y destrezas deportivas (el individuo puede perfeccionar habilidades así como identificar y visualizar la corrección de sus puntos débiles) y permite afrontar el dolor y las lesiones.

Siguiendo la línea de visualización, se hace referencia a la técnica de simulación. Esta herramienta de base tecnológica ha ido creciendo, dado que le permite a los entrenadores y a los deportistas observar, analizar y perfeccionar una acción técnica, con mayor eficacia y efectividad, consiguiendo mejores resultados en el rendimiento deportivo (Pereira Vale et al., 2012).

Por otro lado, el control de estímulos refiere a la capacidad del deportista seleccionar y procesar la información más relevante de todos los estímulos que surgen, dejando de lado aquellos irrelevantes para ejecutar una tarea (Aguirre-Loaiza et al., 2015).

Por otro lado, se encuentran las técnicas para abordar la base somática. Estas se refieren a la respiración, la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. La respiración diafragmática tiene como beneficio tranquilizar el sistema nervioso, facilitar la comunicación entre los hemisferios cerebrales y equilibrar la energía del paciente (Selles Navarro, 2018, p.1).

Por su parte, la relajación progresiva de Jacobson, según Gordillo (2020), permite principalmente encontrar una relajación profunda sin realizar esfuerzos, a partir de la

tensión y distensión voluntaria de los músculos, generando una sensación de bienestar global en el individuo. Para llevar a cabo esta técnica, el autor plantea que se deben preparar tres habilidades que son: observar y distinguir si existe tensión en los músculos del cuerpo; disminuir al máximo la tensión en los músculos y relajar diferencialmente cada uno de los músculos mientras se está realizando las actividades cotidianas en el día. De esta forma, se pueden obtener los siguientes beneficios: mayor calidad del sueño, adecuado estado de reposo, autocontrol, aumentar la concentración y las habilidades mentales, mejorar la tolerancia frente a los distintos estímulos y el rendimiento físico, reducir los estados de fatiga, cansancio y tensiones y fortalecer la autoestima.

Por su parte, el entrenamiento autógeno de Schultz (1969), consiste en lograr una autorrelajación a partir de la voluntad del propio individuo. Para esto se estimula la concentración pasiva en la respiración y los latidos del corazón y se utilizan determinadas frases que sugieren distintas sensaciones (peso, calor, frío, entre otras). Algunos beneficios de esta técnica son: la autotranquilización, restablecimiento general del organismo, aumento en la sensación de bienestar y en el rendimiento (Martín Carbonell & Grau Abalo, 2004).

Por último, se mencionan las estrategias que tienen como objetivo controlar o reducir los pensamientos negativos. El autodiálogo, es definido como una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, que tiene una naturaleza multidimensional, así como elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones realizadas, y que tiene el propósito de instruir o motivar (Hardy, 2006).

Weinberg y Gould (2010) plantean que el auto-habla, tiene gran relevancia en las reacciones ante las situaciones, afectando a las emociones y a las acciones futuras. Estos autores dividen tres tipos de autodiálogo: el positivo (motivacional), el instruccional y el negativo. El primero se encarga de aumentar la energía, el esfuerzo y la actitud positiva,

el segundo, permite que el individuo se enfoque en aspectos técnicos o relacionados con la tarea con el fin de mejorar su rendimiento u ejecución y por último, se refiere al autodiálogo negativo el cual es crítico, disminuye la autoestima y confianza, influyendo de manera contraproducente y provocando ansiedad (p.380).

Otra de las técnicas es la reconstrucción cognitiva. Esta le permite al individuo identificar y cuestionar sus pensamientos negativos para poder sustituirlos por otros que sean más apropiados y pueda reducir o eliminar el malestar emocional o conductual causado por los mismos (Bados & García Grau, 2010).

Para finalizar, teniendo en cuenta estas técnicas, el objetivo de este trabajo se centra en diseñar un programa de intervención para tratar de prevenir y reducir los niveles de ansiedad precompetitiva en jóvenes futbolistas.

## **2. Objetivo general**

Diseñar un programa de intervención para el entrenamiento de estrategias de afrontamiento, con el fin de prevenir y reducir los niveles de ansiedad precompetitiva en futbolistas de divisiones formativas.

## **3. Objetivos específicos**

- Identificar los niveles de ansiedad de los jugadores a través del cuestionario CSAI-2R.
- Diseñar e implementar un programa de intervención para promover y aplicar estrategias de afrontamiento a través de técnicas de relajación, visualización y autodiálogo.
- Evaluar la efectividad del programa de intervención a través del cuestionario CSAI-2R.

#### **4. Hipótesis**

- Un programa de intervención basado en el entrenamiento en estrategias de afrontamiento podría tener un impacto positivo en la disminución de los niveles y/o control de la ansiedad precompetitiva.

#### **5. Método**

##### **5.1. Participantes:**

Los criterios de inclusión a tomar en cuenta para la selección de la muestra son: jóvenes jugadores de fútbol de sexo masculino, con edades comprendidas entre 17 y 19 años y que formen parte las divisiones formativas de un club deportivo de fútbol.

##### **5.2. Instrumentos:**

Para la intervención de este proyecto se propone utilizar tres instrumentos: En primer lugar, se utilizará un cuestionario sociodemográfico desarrollado específicamente para este proyecto donde se obtiene información sobre edad, sexo, categoría deportiva, años de competencia entre otros.

En segundo lugar, se aplicará el cuestionario denominado *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI-2) creado por Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith en 1990. Dicho instrumento, fue revisado por Cox, Martens y Rusell (2003), denominándose CSAI-2R el cual está compuesto por 17 ítems que se dividen en tres subescalas: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. El cuestionario cuenta con cuatro respuestas alternativas: para nada (1), poco (2), moderado (3) y mucho (4) (Putra & Guntoro, 2022). Se aplica al comienzo y final de la intervención.

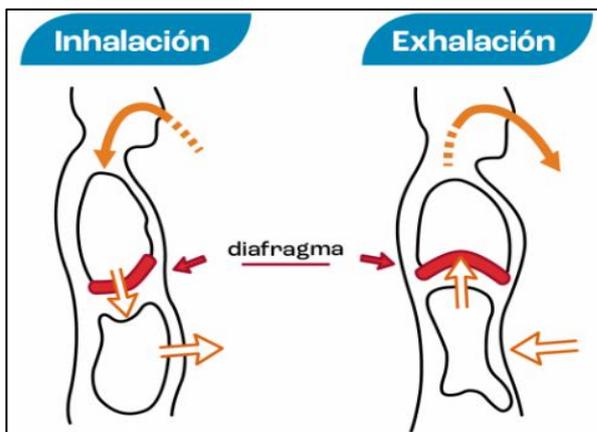
En tercer lugar se aplicarán cuatro técnicas de afrontamiento que cumplan estos objetivos: controlar los estímulos ambientales, control del arousal y controlar los pensamientos negativos. Teniendo en cuenta la revisión de estudios se seleccionan las

técnicas en función de la efectividad y reiteración en las distintas intervenciones: visualización, respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson y el autodiálogo.

La visualización es un método fácil de aplicar en momentos previos a la competencia o en los entrenamientos e implica que a través de la imaginación se pueden reemplazar patrones físicos y emocionales negativos que aparecen en la pre competencia o durante la competencia (Bello Beltrán & Avella, 2015).

La respiración diafragmática (Figura 1) permite reducir el dolor, la ansiedad, el estrés y la tensión muscular, así como ayudar a controlar el ritmo cardíaco. Gracias a que los pulmones se llenan de aire el diafragma presiona hacia abajo y el estómago se mueve hacia adelante y cuando los pulmones se vacían de aire, el diafragma vuelve a subir y el estómago se mueve hacia adentro; se obtiene una respiración lenta, uniforme y profunda (Rodríguez-Díaz, 2018).

**Figura 1**  
*Respiración diafragmática.*



*Nota.* La figura representa la secuencia de la respiración diafragmática.

Tomada de CBA entre todos, 2022.

La relajación progresiva de Jacobson se basa en que “si somos capaces de identificar los músculos de nuestro cuerpo, tensarlos y luego soltarlos, nos sentiremos relajados y podremos controlar la ansiedad” (Soriano González, 2012, p. 43). Esta relajación permite que el individuo preste atención a las distintas sensaciones generadas al tensionar y relajar los músculos. Por lo que, el individuo puede obtener distintos beneficios como: mejorar o eliminar la tensión muscular, ayudar el descanso y el sueño, disminuir la ansiedad, el dolor y la hipertensión (Soriano González, 2012, p.44).

Por último, la técnica del autodiálogo engloba el cambio de las verbalizaciones negativas por otras más útiles. Verbalizaciones que permitan focalizar la atención en estímulos relevantes de la tarea y en los estados mentales apropiados para mejorar el autocontrol, el control atencional, la creación de estados de ánimo, el aumento de la concentración, el aumento del rendimiento deportivo y la reducción de ansiedad (Hardy, et al., 2005 como se cita en Montero, 2016). Simultáneamente, disminuyen las respuestas psicofisiológicas propias del estado de ansiedad (Estrada & Pérez, 2008 como se cita en Montero, 2016).

Finalmente, se hace una breve encuesta a los participantes sobre la intervención, la cual evalúa la adhesión, la satisfacción y la relevancia del proyecto de intervención para los participantes.

### **5.3. Procedimiento:**

En primer lugar, se presentará el proyecto al Comité de Ética de la Universidad Católica del Uruguay.

A continuación, se solicitará autorización a la institución deportiva que participará de la intervención. Se explicarán los objetivos de la intervención a los deportistas que deseen participar y se les hará firmar un consentimiento informado. En este caso, para los

deportistas menores de edad, se les solicitará previamente la firma de un consentimiento informado para padres (ver anexo 1) y el asentimiento de menores (ver anexo 2).

Seguidamente, se realiza la intervención la cual se llevará a cabo en 9 sesiones de 30 minutos aproximadamente y se estructura en tres fases, las cuales se describen en la Tabla 1.

**Tabla 1**

*Estructura de la intervención.*

<b>Fase</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Objetivos</b>
De diagnóstico	1,2 y 3.	Presentar el programa de intervención y aplicar cuestionarios sociodemográficos y el CSAI-2R.
De aplicación	4, 5, 6 y 7.	Introducir y entrenar diversas técnicas de afrontamiento para disminuir o regular la ansiedad.
De evaluación	8 y 9.	Reevaluar la ansiedad precompetitiva y obtener feedback de los participantes acerca de la intervención en general.

De esta manera se pasará a explicar y detallar cada una de las fases de la intervención, así como cada sesión.

***Fase de diagnóstico:*** Esta es la primera etapa del proyecto en la cual se tiene como objetivo presentar el programa de intervención y aplicar los dos primeros instrumentos: cuestionarios sociodemográficos y el CSAI-2R, con el fin de obtener datos acerca de los participantes.

## **Sesión 1**

En la sesión número uno se le dará comienzo al proyecto brindándole a los participantes información acerca del mismo. Así como seguridad de que los resultados y lo conversado en las próximas instancias será de suma confidencialidad y que tendrán el apoyo del equipo multidisciplinario en caso de surgir dudas o algún inconveniente durante las intervenciones. Es por ello, que se plantearon los siguientes objetivos para dicha sesión:

- 1) Presentar el proyecto de intervención y el consentimiento informado.

Metodología: En primera instancia se reunirá a los participantes, formando una ronda para que todos puedan visualizar a los psicólogos y a su vez, estos puedan observar a los deportistas. Luego, se les presentará el proyecto, proporcionándole información acerca de lo que se va a evaluar, es decir ansiedad precompetitiva y se responderán todas las dudas que surjan. Posteriormente, se procederá a entregarles el consentimiento informado a cada uno de los jugadores, para poder tener conocimiento de quienes desean participar. No obstante, cabe destacar que es de suma importancia que los participantes estén informados para que no surjan dudas del proyecto a lo largo del mismo.

## **Sesión 2**

En esta segunda instancia, luego de haber presentado el proyecto, se procederá a aplicar los cuestionarios CSAI-2R y el sociodemográfico. Se les entregará en primer lugar el sociodemográfico, para luego pasar al CSAI.2R. A cada uno se les proporcionará un cuestionario y un lápiz a cada deportista para que pueda responder con facilidad y les lleve el menor tiempo posible. Sin embargo, se les pedirá a que lean con atención cada pregunta y respondan con sinceridad. Es necesario aclarar, que esta sesión debe ser previo

a un partido, o el día antes, para que el CSAI-2R pueda tener mayor validez. Los objetivos para esta sesión son los siguientes:

- 1) Obtener datos sociodemográficos. (Ver anexo 3)
- 2) Aplicar cuestionario CSAI-2R. (Ver anexo 4)
- 3) Introducir el concepto de ansiedad precompetitiva y definir ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza.

Metodología: Se colocará al grupo en un espacio del establecimiento que sea confortable para ellos para que puedan responder con comodidad y a su vez, tener algún punto de apoyo para escribir sus respuestas. Luego, se le entregará el primer cuestionario y posteriormente el profesional a cargo hará una lectura del mismo para que no queden dudas de lo que se pide. Inmediatamente de haber finalizado dicho test, se hará el mismo procedimiento con el segundo cuestionario.

Así pues, luego de haber respondido los dos cuestionarios, se introducen mayor detalle los conceptos ansiedad precompetitiva, ansiedad somática, cognitiva y autoconfianza. Finalmente, se les agradecerá por haber participado, por lo que podrán continuar con las actividades que les corresponden.

### **Sesión 3**

En el tercer encuentro, se les dará la devolución de los resultados a todo el grupo, por lo que los resultados no serán de manera individualizada, si no que de manera grupal. De esta forma, se evitan crear etiquetas a los jugadores y que no pasen un mal momento aquellos que no obtuvieron buenos resultados o que no desean compartir con los demás sus resultados. Por lo tanto, los objetivos de esta sesión son:

- 1) Realizar devolución general al grupo de los datos obtenidos del cuestionario.

- 2) Realizar breve introducción al concepto de estrategias de afrontamiento.

Metodología: Al igual que en la sesión número 1, se les pedirá a los deportistas que hagan una ronda para poder compartir los resultados y se procederá a responder dudas, si es que surgen. Finalizado esto, se dará comienzo al concepto de estrategias de afrontamiento a través de un intercambio con los jugadores, pidiéndoles su opinión y sus puntos de vista. De esta manera se irán introduciendo en lo que serán las próximas sesiones, que requieren de su compromiso para poder ayudar a generar cambios.

Luego de obtener los resultados del cuestionario y los datos de los participantes se da por finalizada la fase de diagnóstico y se pasará a la fase de aplicación de las estrategias de afrontamiento.

***Fase de aplicación:*** es la segunda fase del proyecto. El objetivo de esta fase es introducir y enseñar diversas técnicas de afrontamiento para disminuir o regular la ansiedad.

#### **Sesión 4**

Luego de haber finalizado la etapa de diagnóstico, los participantes se verán supeditados por diferentes técnicas que se utilizan para afrontar la ansiedad precompetitiva. Por lo que, en esta primera sesión se realizan ejercicios de respiración, específicamente utilizando la técnica de respiración diafragmática. El objetivo planteado para dicha sesión es:

- 1) Introducir la técnica de respiración diafragmática y mencionar los beneficios que tiene a nivel de la ansiedad.

Metodología: Para darle comienzo a esta sesión, se pondrá al grupo en un lugar donde puedan relajarse (puede ser sentado o acostado) y así obtener los mayores beneficios de

esta técnica. En primer lugar, se les explicará cuáles son los beneficios de una respiración relajante y luego se los guiará en los tiempos de inhalación y exhalación, para poder obtener una respiración lenta y profunda.

Para finalizar la sesión, se les pedirá un feedback acerca de cuáles fueron sus sentimientos durante la sesión.

## **Sesión 5**

Al igual que en la sesión anterior, se continuará trabajando con diferentes estrategias de afrontamiento, por lo que esta sesión estará enfocada hacia el uso de la técnica de relajación progresiva de Jacobson. Para ello, el objetivo planteado es:

- 1) Enseñar el uso de la técnica de relajación progresiva de Jacobson como estrategia en los diversos momentos de la práctica deportiva

**Metodología:** Se aplicará la relajación progresiva de Jacobson. Por lo tanto, se comenzará por pedirle a los participantes que se coloquen cómodos sin cruzar las piernas, sentados o acostados. Luego, se comenzará con hacer una respiración profunda completa y lenta varias veces. A continuación se los guía en la tensión y relajación de grupos específicos de músculos, comenzando de los pies hacia la cabeza. Se repite cada grupo muscular dos veces y así sucesivamente, hasta finalizar con los brazos.

Por último, se les pedirá un feedback acerca de las emociones y sensaciones de la sesión.

## **Sesión 6**

En la sexta sesión, se continuará con el uso de las estrategias de afrontamiento, pero esta vez se dará a conocer el uso de la técnica de visualización. De esta forma, el objetivo planteado es el siguiente:

- 1) Conocer el uso de la técnica de visualización como estrategia primordial en los diversos momentos de la práctica deportiva.

Metodología: Se les pedirá a los participantes que busquen un lugar dentro del establecimiento para acostarse en el cual se pueden relajar y concentrar. Primero se realiza una breve relajación guiada para poder generar un clima tranquilo y relajante. A partir de ahí, se introduce a los participantes en la técnica de la visualización. Se guía a los participantes para que visualicen el escenario (una cancha) y todos los estímulos dentro de esta, ruidos, olores, clima, luego, que piensen en una jugada (tiro al arco, defensa, dar un pase) la cual realizan de forma correcta obteniendo un resultado positivo. Por último, se les pedirá un feedback acerca de las emociones y sensaciones de la sesión.

## **Sesión 7**

Esta sesión es la última de la fase de aplicación del proyecto. Sin embargo, se tendrán en cuenta las necesidades del grupo, por si se necesitan agregar sesiones a la intervención. De esta forma, se presenta la técnica de autodiálogo, la cual es una de las más influyentes en el comportamiento y en las emociones de los individuos (Reardon, 1993 como se cita en Montero, 2016). Es por esto, que el objetivo planteado es:

- 1) Presentar la técnica de autodiálogo.

Metodología: Al igual que en todas las sesiones anteriores, se buscará que el grupo se relaje y logre un ambiente adecuado para trabajar esta estrategia de afrontamiento. Seguidamente se presentará la técnica de autodiálogo, donde se les plantea a los deportistas, distintos ejemplos de frases o verbalizaciones que pueden generar un efecto negativo en el rendimiento y en la autoconfianza como: “no me sale nada”, “me voy a equivocar”, “no lo voy a lograr”. A partir de estos ejemplos, se les presentan frases positivas que puedan ser utilizadas por uno mismo, para fomentar una actitud más positiva y efectiva: “la próxima me va a salir”, “voy a lograrlo”, entre otros.

Por último, se les pedirá un feedback acerca de las emociones y sensaciones de la sesión.

***Fase de evaluación:*** Corresponde a la última fase de la intervención. Se realiza una sesión en la cual se aplicará nuevamente el cuestionario CSAI-2R. Y otra para devolver los nuevos resultados y realizar una breve encuesta acerca de toda la intervención. De esta manera se le da pie a la sesión número 8 y 9.

## **Sesión 8**

En esta sesión se pretende dar cierre a las técnicas aplicando nuevamente el cuestionario. El objetivo planteado para esta sesión es:

- 1) Reevaluar ansiedad precompetitiva aplicando CSAI-2R.

Metodología: Se le entregará a cada participante el CSAI-2R, con el fin de observar si aparecen algunas variantes en los resultados en función de la primera aplicación. Esta sesión debe ser realizada un día previo o mismo día que el partido.

## **Sesión 9**

Se buscará obtener datos acerca del efecto del proyecto de intervención en los deportistas, devolverle los resultados del CSAI-2R y realizar un cierre de las intervenciones. El objetivo planteado para finalizar las sesiones de intervención es:

- 1) Devolución de resultados del CSAI-2R.
- 2) Realizar cierre de intervención.

Metodología: Se le entregará a cada participante una breve encuesta (ver anexo 5) de la propia intervención para obtener feedback acerca de las distintas sesiones y el entrenamiento de las técnicas. Por otro lado, la encuesta tiene como objetivo preguntarle al participante acerca de la satisfacción y utilidad del programa. De esta forma, damos por finalizada la intervención de ansiedad precompetitiva con los deportistas.

### **5.4. Diseño**

El presente trabajo al ser un proyecto de intervención, se trata de una investigación aplicada. Sin embargo, si el proyecto pasaría a ser una investigación, se trataría de un diseño cuasi-experimental. El cual según Hernández, Fernández y Baptista (2014) manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente (p.151). A su vez, es de corte transversal ya que se obtienen datos de un momento específico.

### **6. Alcance y limitaciones**

En caso de que el proyecto fuese una investigación de diseño cuasi-experimental, podríamos tener un alcance a la mayoría de los deportistas. De esta manera podríamos saber cómo funciona la ansiedad precompetitiva en deportistas jóvenes entre 17 y 19 años, donde sería bueno incluir hombres y mujeres y a partir de ellos generar distintas líneas de investigación. Por ejemplo, se podría analizar si hombres y mujeres se

comportan de la misma manera en el mismo deporte, hacer diferencias entre los deportes, entre otras comparaciones.

Dentro del proyecto de intervención propuesto podemos detectar ciertas limitaciones. En primer lugar, los datos obtenidos del cuestionario CSAI-2R están sujetos a un determinado momento y situación deportiva. Por lo que, dichos resultados pueden variar según la subjetividad del deportista y la relevancia que este le otorgue a cada competición. Como plantea Ford et al. 2017, no es lo mismo realizar el cuestionario previo a un partido de mayor estrés, el cual generará un efecto sobre el rendimiento, originando diferentes respuestas cognitivas, conductuales y físicas, o previo a un evento deportivo que no ocasione tanta presión. Así como, al comienzo o final de la temporada. Es por ello que se puede considerar una limitante a la hora de obtener los datos del deportista.

En segundo lugar, consideramos que la estructura del proyecto da lugar a una intervención corta, lo cual, si bien consideramos útil para el deportista ya que le permite conocer y entrenar distintas técnicas de afrontamiento, puede no tener un efecto inmediato en la regulación de los niveles de ansiedad. Es por esto, que consideramos que en un proyecto a futuro sería interesante establecer una intervención más larga, que cuente con una mayor cantidad de sesiones que permitan al deportista integrar y apropiarse de las distintas técnicas.

En último lugar, al intervenir y medir solo una variable, no podemos asegurarnos que, si existen cambios, sean debidos específicamente a la intervención y no a otros factores que no hemos controlado.

## **7. Reflexión final**

Luego de finalizar la organización y estructura del proyecto de intervención parece pertinente reflexionar si es efectivamente un proyecto viable de aplicar, útil para un club deportivo y coherente por las técnicas que se utilizan.

El marco teórico permitió definir y determinar las características de la ansiedad precompetitiva y destacar la influencia que esta puede tener en el rendimiento deportivo. Este aspecto le dio sentido y coherencia al porqué del armado de un proyecto de intervención, el cual tiene como objetivo otorgarle a los deportistas técnicas y estrategias para regular los niveles de ansiedad. Asimismo, este tipo de intervención es necesaria dado a que una gestión apropiada de la ansiedad y trabajar el nivel de confianza son fundamentales para el aumentar el rendimiento y comprensión de la práctica deportiva (Fadare et al., 2022).

De igual modo, dentro del mismo marco teórico, se plantean estudios previos de la ansiedad precompetitiva y el uso de técnicas de afrontamiento, que también permiten fundamentar la necesidad de un proyecto de intervención de este tipo, así como la elección de los instrumentos y técnicas utilizadas. Paredes et al. (2016) en su investigación sobre ansiedad precompetitiva, identificaron diversas ventajas de la intervención para sus deportistas, puesto que conocieron y llevaron a cabo técnicas con las que obtuvieron un mejor desempeño en las competencias. A su vez, plantean que los participantes también vieron beneficios en su vida cotidiana. Disponer de un día a la semana de entrenamiento psicológico, hizo que los deportistas salgan de la rutina, sin estrés y amplíen su panorama acerca de otros métodos que facilitarían su rendimiento deportivo.

Este proyecto de intervención es pertinente debido a que aprender a afrontar y controlar la ansiedad permite al deportista ser más eficaz en situaciones competitivas, así como mejorar su bienestar. El manejo de la ansiedad le permite sentir mayor seguridad al

momento de enfrentarse a los adversarios, dejar atrás los errores, aprovechar las oportunidades, aumentar la concentración en la competencia, así como en la información relevante y de esta forma poder tomar decisiones en función de esta información (Paredes et al, 2016).

Después de las consideraciones anteriores, cabe resaltar que a pesar de los resultados cuantitativos que se pueden obtener, cualitativamente, al deportista se sirve que se le presenten más herramientas, no solamente para lo deportivo, si no para el resto de sus actividades. Esto además le brindará al deportista seguridad y conocimientos para diferentes situaciones de su vida.

A través de la estructura y los contenidos de las sesiones del proyecto se le acerca a los deportistas conceptos y técnicas que le permitan fortalecer el entrenamiento mental para poder regular los distintos niveles y tipos de ansiedad, fortalecer la autoconfianza, la autorregulación y así también incidir de forma positiva en el rendimiento deportivo.

Para obtener los niveles de ansiedad precompetitiva de los deportistas, se propone evaluar con el cuestionario CSAI-2R, dado que es utilizado de forma recurrente por varios autores. Por esta misma línea, utilizar el CSAI-2R resultó relevante, dado a que según los diversos artículos mencionados, las técnicas de afrontamiento disminuyen componentes de la ansiedad, como la ansiedad somática y la cognitiva; así como aumentan los niveles de autoconfianza (los tres aspectos que mide dicho instrumento.)

Para realizar la selección de las técnicas de afrontamiento, también se tuvo en cuenta la bibliografía. Por ejemplo, según Urra Tubar (2014) las estrategias de afrontamiento que generan un efecto inmediato en los deportistas son las técnicas de respiración diafragmática y el autodiálogo, ya que son fáciles y rápidas de aplicar, aspecto que vio reflejado en la evaluación luego de finalizada su intervención (p.5) Así mismo, Zamora et al. (2017) plantean que la técnica de visualización es efectiva para el control

de la ansiedad precompetitiva debido que le permite al deportista experimentar y controlar las sensaciones que le provocan ansiedad antes y en el momento del encuentro deportivo.

Es por ello, que creemos que dicho proyecto de intervención es adecuado por la evidencia científica, la cual se refleja en el marco teórico y a lo largo del trabajo, la que demuestra que las técnicas seleccionadas son efectivas y pertinentes para trabajar la ansiedad precompetitiva.

## Referencias bibliográficas

- Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101.
- Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación física y deporte*, 34, 409-428. <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>
- Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Balaguer, I., & Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En Balaguer, I. (Dir.). *Entrenamiento psicológico en el deporte: Principios y aplicaciones*. Ed. Albatros Educación, 307-344.
- Bados, A., & García Grau, E. (2010). La técnica de reestructuración cognitiva. Universidad de Barcelona, 1-63. <http://hdl.handle.net/2445/12302%5Cnhttp://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/12302>
- Baldi López, G., Florentino, M. T., & Sabbadini, M. L. (2014, April). Variables psicológicas y rendimiento deportivo en un equipo de fútbol profesional de la ciudad de San Luis. In IX Congreso Argentino y IV Latinoamericano de Educación Física y Ciencias.
- Bello Beltrán, O., & Avella, R. (2015). La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. *Lecturas:*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5880053>

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Editorial Dykinson. Madrid, España.

Cano Vindel, A. (1989). *Cognición, emoción y personalidad: un estudio centrado en la ansiedad*. Universidad Complutense de Madrid.

Chorot, P., Germán, M., & Sandín, B. (1994). Ansiedad cognitiva y somática: relación con otras variables de ansiedad y psicósomáticas. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 47(3), 313-320.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. (6. ed.). Editorial Médica Panamericana.

Fadare, A. S., Langoco, L. A., Canalija, C. V. J., Kabirun, C. A., & Abelarod-Sabandija, B. J. (2022). Athletes' Confidence and Anxiety Management: A Review in Achieving Optimal Sport Performance. *International Journal of Science and Management Studies, August*, 311-318. <https://doi.org/10.51386/25815946/ijsms-v5i4p133>

Fernández, E., Río, G. L., & Fernández, C. A. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.

- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-barrow, M. (2017). Sport-related anxiety : current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 205-212.  
<https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- González Fernández, M. (2014). Evaluación Psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 250-258.
- González, R. (2022). *Relación entre autoconfianza, ansiedad cognitiva-somática y control de afrontamiento positivo y negativo en jugadores/as juveniles de fútbol de salón*. Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Gordillo Andrade, M. V. (2020). *La técnica de relajación progresiva de Jacobson en personas con ansiedad* (Bachelor's thesis, Quito: UCE).
- Gutiérrez, J. C., Gutiérrez, R. & Ureña, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de fluir en jugadores(as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *MHSSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 10 (2). 1-16
- Hanin, Y. L. (2010). Coping with anxiety in sport. En *Coping in Sport: Theory, Methods, and Related Constructs* (Número March 2010, pp. 159-176). Nova Science Publishers Inc.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81-97.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>.

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P., (2014). Metodología de la investigación. Interamericana editores. Recuperado de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Jiménez, A. S., & Ariza, H. H. L. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1991). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Martín Carbonell, M., & Grau Abalo, J. (2004). *Entrenamiento Autógeno*. Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana.
- Martínez Romero, M., Molina, V. M., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16(2), 13-20.
- Montero García, F. (2016). Influencia del autodiálogo, necesidades psicológicas básicas, relación entrenador-deportista y la ansiedad.
- Moscoso, J. N. (2017). Los métodos mixtos en la investigación en educación: hacia un uso reflexivo. *Cadernos de pesquisa*, 47, 632-649.
- Navarro Guzmán, J. I., Amar, J. R., & González Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 4(2), 0007-017.

- Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., & Ortín, F. J. (2010). Programa de intervención psicológica en futbolistas: evaluación de habilidades psicológicas mediante el CPRD. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 249-262.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%*. 24-26.
- Paredes Cisneros, V., Rodríguez Villa, I. G., & Lira Mandujano, J. (2014). Intervención Cognitivo-Conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 165-177.
- Pereira Vale, A., Pérez Martínez, I., & Pedré, D. (2012). La informática y las comunicaciones en el deporte: una revisión bibliográfica. *CD de Monografías*, 1-12.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47-52.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultado en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Putra, M. F. P., & Guntoro, T. S. (2022). Competitive State Anxiety Inventory–2R (CSAI-2R): Adapting and Validating Its Indonesian Version. *International Journal of*

*Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 396-403.

<https://doi.org/10.13189/saj.2022.100305>

Riera, J., Caracuel, J. C., Palmi, J., & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 127, 82-93.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/1\).127.09](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/1).127.09)

Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16.

Rodríguez-Díaz, E. (2018). Técnicas de relajación en el paciente con ansiedad. *Interpsiquis*. XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, 1.

<https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-1-2018-23-pon3%20005.pdf>

Roselló, J., Zayas, G., & Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en conciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y conciencia plena: Un estudio piloto. *Revista puertorriqueña de psicología*, 27(1), 62-78.

Salazar, J. (2008). *Psicología deportiva*. Atlantic International University, 2-62.

Segura, D., Adanis, D., Barrantes-Brais, K., Ureña, P., & Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 36-54.

Selles Navarro, E. (2019). Estudio exploratorio de la ansiedad escénica y la respiración diafragmática en el aula de saxofón. *Revista multidisciplinar de educación: Espiral. Cuadernos del profesorado*, 12(24), 11-17.

- Soriano González, J. (2012). Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. *Enfermería Global*, 11(2), 39-53.  
<https://doi.org/10.4321/s1695-61412012000200004>
- Spielberger, C. (1966). Theory and research on anxiety. En *Anxiety and Behavior* (pp. 3-19).
- Torrealva, D. T., & Bossio, M. A. R. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 418-426.
- Tutte, V., Reche, C., & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62-74.  
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=141467466&lang=pt-pt&site=ehost-live&scope=site>
- Urra Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenisesistas. *Revista de psicología del deporte*, 23(1), 0067-74.
- Villa, J. (2019). Relación entre experiencia deportiva y dirección de la ansiedad competitiva en jugadores de rugby juvenil. *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia.*

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). Concentración. En *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio*. (4. ed., pp. 365-395). Editorial Médica Panamericana.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana.

Zamora, J. & Salazar, W. (2004). Efectos de la tensión, ansiedad y relajación con respecto al rendimiento cognitivo en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 91-100.

Zamora Martínez, E. A., Rubio Franco, V., & Hernández López, J. M. (2017). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2), 211-224.

## **Anexo 1**

### **Consentimiento válido para los padres de menores de edad.**

Yo, \_\_\_\_\_, CI \_\_\_\_\_, por voluntad propia doy mi consentimiento a que mi hijo/a \_\_\_\_\_, se involucre en este proceso de investigación psicológica sabiendo que he sido informado que los investigadores: Lic. Valentina Bello y Lic. María Eugenia Rossi llevan adelante la investigación titulada “Técnicas de afrontamiento para la ansiedad precompetitiva en futbolistas de divisiones formativas.”. Como parte de las informaciones que los investigadores me han proporcionado yo he entendido que:

- a) Se pretende evaluar y analizar la ansiedad precompetitiva con el fin de aplicar técnicas de respiración y relajación como factores protectores ante la posibilidad de padecer niveles altos de ansiedad precompetitiva. Teniendo lugar la evaluación en \_\_\_\_\_
- b) Para ello mi hijo/a deberá responder a tres Cuestionarios que serán provistos por los investigadores, los cuales se realizarán en un tiempo de duración de aproximadamente 40 minutos.
- c) He comprendido que los datos del Estudio Científico en el que participará mi hijo/a serán utilizados con fines de investigación para el trabajo final de la maestría Psicología en la Salud y Deporte, preservando la identidad de las personas involucradas, manteniendo la confidencialidad de los datos personales y los resultados individuales de los participantes.

d) Al finalizar el Estudio Científico los datos serán publicados, estando al alcance de los/las participantes de la investigación, no pudiendo discriminar los resultados individuales.

e) La intervención se encuentra bajo la tutoría del profesor Damián Benchoam y es realizado por las estudiantes Valentina Bello, (mvalentina.bello@gmail.com) y María Eugenia Rossi (mariaeugenirossi97@gmail.com) con quienes podré contactarme, durante o después de la investigación para evacuar dudas o realizar preguntas.

f) Me han informado que, la participación en la intervención es voluntaria, razón por la cual mi hijo/a podrá abandonarla en cualquier momento sin que ello ocasione ningún perjuicio o inconveniente. También me han explicado que la participación de mi hijo/a en esta investigación no tendrá ningún tipo de remuneración ni ningún tipo de riesgos, ya que solo se trata de responder un cuestionario.

g) Me han explicado que un posible beneficio de esto será la posibilidad de participar en instancias de formación en estrategias de afrontamiento para la ansiedad precompetitiva. Estas instancias podrán ser grupales así como con los equipos técnicos si así lo requiriera y promoviendo eventos de intercambio con las instituciones que trabajan en la formación deportiva. También mi hijo/a podrá recibir un informe de devolución individual acerca de las variables psicológicas evaluadas si yo lo deseo y solicitó o si él/ella lo requirieron. Teniendo en cuenta que de ser necesaria una derivación personal para una atención más personalizada o clínica, se hará de la manera más ética y confidencial posible, a fin de preservar la integridad de cada participante.

h) La investigación ha sido aprobada por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Católica del Uruguay, lo cual puede ser corroborado a través del siguiente

sitio web: [www.ucu.edu.uy/comite\\_etica](http://www.ucu.edu.uy/comite_etica). He comprendido toda la información suministrada. He podido formular todas las preguntas que he creído convenientes.

Firma madre/padre/tutor: \_\_\_\_\_

Aclaración: \_\_\_\_\_

## **Anexo 2**

### **Asentimiento de menores de edad.**

Yo, \_\_\_\_\_, CI \_\_\_\_\_, he sido informado que los investigadores: Lic. Valentina Bello y Lic. María Eugenia Rossi llevan adelante la investigación titulada “Técnicas de afrontamiento para la ansiedad precompetitiva en futbolistas de divisiones formativas.”. Como parte de las informaciones que los investigadores me han proporcionado yo he entendido que:

a) Se pretende evaluar y analizar la ansiedad precompetitiva con el fin de aplicar técnicas de respiración y relajación como factores protectores ante la posibilidad de padecer niveles altos de ansiedad precompetitiva. Teniendo lugar la evaluación en

---

b) Para ello deberé responder a dos cuestionarios que aplican los investigadores, los cuales se realizarán en un tiempo de duración de aproximadamente 30 minutos.

c) He comprendido que los datos del Estudio Científico serán utilizados con fines de investigación para el trabajo final de la maestría Psicología en la Salud y Deporte, preservando la identidad de las personas involucradas, manteniendo la confidencialidad de los datos personales y los resultados individuales de los participantes.

d) Al finalizar el Estudio Científico los datos serán publicados, estando al alcance de los participantes de la investigación, no pudiendo discriminar los resultados individuales.

e) La investigación se encuentra bajo la tutoría del profesor Damián Benchoam y es realizado por las estudiantes Valentina Bello, (mvalentina.bello@gmail.com) y María

Eugenia Rossi (mariaeugeniarossi97@gmail.com) con quienes podré contactarme, durante o después de la investigación para evacuar dudas o realizar preguntas.

f) La participación en la investigación es voluntaria, razón por la cual podré abandonarla en cualquier momento sin que ello ocasione ningún perjuicio o inconveniente. También me han explicado que mi participación en esta investigación no tendrá ningún tipo de remuneración ni ningún tipo de riesgos, ya que solo se trata de responder un cuestionario.

g) Me han explicado que un posible beneficio de esta investigación será la posibilidad de participar en instancias de formación en estrategias de afrontamiento para la ansiedad precompetitiva. Estas instancias podrán ser grupales así como con los equipos técnicos si así lo requirieran. También promoviendo eventos de intercambio con las instituciones que trabajan en la formación deportiva. También podré recibir un informe de devolución individual acerca de las variables psicológicas evaluadas si yo lo deseo y solicito. Teniendo en cuenta que de ser necesaria una derivación personal para una atención más personalizada o clínica, se hará de la manera más ética y confidencial posible, a fin de preservar la integridad de cada participante.

h) La investigación ha sido aprobada por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad Católica del Uruguay, lo cual puede ser corroborado a través del siguiente sitio web: [www.ucu.edu.uy/comite\\_etica](http://www.ucu.edu.uy/comite_etica).

i) He comprendido toda la información suministrada. Y aún en caso de participar, me informaron que puedo contactarme con los investigadores aún terminada mi participación en caso de que no desee que se utilicen mis datos, teniendo el derecho a que mis datos sean eliminados ya que la participación es completamente voluntaria.

j) He sido informado que aún si mis padres aceptan que participe y yo no, se tomará en cuenta mi voluntad, derecho individual de libre decisión.

He comprendido toda la información suministrada.

He podido formular todas las preguntas que he creído convenientes.

Firma: \_\_\_\_\_

Aclaración: \_\_\_\_\_

**Anexo 3: Cuestionario Socio demográfico:**

1. Datos Personales:

Nombres y apellido.....

Fecha de Nacimiento.....

Sexo.....

2. Datos Deportivos:

Donde se inició y edad.....

Club actual.....

Desde cuando está.....

Puesto en que juega.....

Con respecto al grupo

Adaptación al grupo. Si / Más o menos / No

Historial deportivo

Lesiones deportivas. Si / Mas o menos / No

Entrenamiento invisible (alimentación, descanso, etc.) Si / Más o menos / No

#### **Anexo 4:** Inventario de ansiedad de estado competitiva 2 (CSAI-2R)

*Instrucciones:* A continuación aparecen una serie de comentarios que han sido utilizados por los deportistas para describir sus sentimientos o emociones antes de una competición. Lee atentamente cada comentario y marca el número apropiado que aparece a la derecha de éste para indicar cómo te sientes en este momento.

1: Nada      2: Algo      3: Bastante      4: Mucho

1	Estoy muy inquieto	1	2	3	4
2	Me preocupa no rendir en esta competición tan bien como podría hacerlo.	1	2	3	4
3	Estoy seguro de mí mismo.	1	2	3	4
4	Noto mi cuerpo tenso.	1	2	3	4
5	Me preocupa perder.	1	2	3	4
6	Siento tensión en mi estómago.	1	2	3	4
7	Estoy seguro de que puede hacer frente al desafío.	1	2	3	4
8	Me preocupa bloquearme ante la presión.	1	2	3	4
9	Mi corazón se acelera.	1	2	3	4
10	Tengo confianza en hacerlo bien.	1	2	3	4
11	Me preocupa un bajo rendimiento.	1	2	3	4
12	Tengo un nudo en el estómago.	1	2	3	4
13	Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo.	1	2	3	4
14	Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento.	1	2	3	4
15	Mis manos están sudorosas.	1	2	3	4
16	Confío en responder bien ante la presión.	1	2	3	4
17	Noto mi cuerpo rígido.	1	2	3	4
18	Siento un vacío en el estómago.	1	2	3	4

## **Anexo 5: Encuesta de satisfacción**

Este documento consta de una serie de preguntas a las cuales usted deberá responder sinceramente.

A continuación se presentan un conjunto de preguntas que refieren, exclusivamente, a los aspectos relacionados con la aplicación del programa de intervención: Técnicas de afrontamiento para la ansiedad precompetitiva en futbolistas de divisiones formativas.

Clasificación: 1 es el mínimo y 10 es el máximo.

Califique del 1 al 10:

- A. Cuán satisfecho está con la información brindada en el programa.....
- B. Cuán satisfecho está con las dinámicas y actividades empleadas.....
- C. Qué tan útiles le parecieron las técnicas presentadas.....
- D. La duración del proyecto de intervención.....
- E. La relevancia de la intervención para el rendimiento deportivo.....
- F. Cuán satisfecho está con el programa en general:.....