



**BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE
PUEBLA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas de
afrontamiento en jugadores de fútbol**

TESIS

que para obtener el título de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

presenta

Yesai Rivera Vazquez

Directora

Dra. Rosalía Tenorio Martínez

Co directora

MPD. Lesly Castellanos Cepeda

Julio 2025

Agradecimientos.

Agradezco profundamente a mi directora Rosalía por su tiempo, dedicación y enseñanzas, a Lesly por su profesionalidad, conocimiento y apoyo, cuya guía ha sido vital en mi formación, a Victor, Gaby, Lupita y Caro, mi familia por su apoyo incondicional, a Hazel por su soporte y cariño, a los futbolistas por su participación y a los clubes que me abrieron las puertas de sus equipos, sin todos ellos no habría sido posible la realización de esta tesis.

Dedicatoria.

Dedico este trabajo a mis padres, que con su ejemplo me enseñaron que amar es una decisión y a Dios por darme la capacidad de hacerlo.

Resumen.

El objetivo de esta tesis fue analizar la relación entre ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas de afrontamiento en futbolistas.

Los participantes fueron 89 futbolistas mexicanos de entre 15 y 21 años de las ramas varonil, femenil tanto profesionales como semiprofesionales del centro del país, a los que se les aplicaron los instrumentos CSAI-2, TOPS 3 y un cuestionario. En el estudio se abordaron los tipos de ansiedad somática y cognitiva y las habilidades psicológicas básicas con aplicación en el deporte, que incluyen autodiálogo, control emocional, automaticidad, establecimiento de objetivos, activación, relajación, control atencional e imaginería y una contra habilidad, pensamientos negativos.

En los resultados se encontró presencia de ansiedad cognitiva alta en la mayoría de los participantes. Se realizó un análisis correlacional Rho de Spearman y se identificó correlación negativa entre los dos tipos de ansiedad y algunas habilidades psicológicas además de relación positiva con pensamientos negativos. De esta forma los resultados permitieron conocer las habilidades psicológicas en futbolistas teniendo en cuenta cómo impacta en la ansiedad precompetitiva.

Índice general.

Agradecimientos.....	ii
Dedicatoria.....	iii
Resumen.....	iv
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	viii
Índice de anexos.....	ix
Índice de apéndices.....	x
Introducción.....	xi
Capítulo I.....	1
1.1 Antecedentes.....	1
1.2 Planteamiento del problema.....	2
1.3 Objetivos.....	5
1.3.1 General.....	5
1.3.2 Específicos.....	5
1.4 Justificación.....	6
1.5 Hipótesis.....	7
1.6 Definición de variables.....	7
Capítulo II. Marco Teórico.....	11
2.1 Marco conceptual.....	11
2.1.1 Habilidades psicológicas.....	11
2.1.1.1 Autodiálogo.....	12
2.1.1.2 Control emocional.....	12
2.1.1.3 Automaticidad.....	13
2.1.1.4 Establecimiento de objetivos.....	13
2.1.1.5 Activación y relajación.....	14
2.1.1.6 Control atencional.....	14
2.1.1.7 Imaginería.....	15
2.1.2 Pensamientos negativos.....	17

2.1.3 Ansiedad precompetitiva.....	17
2.1.4 Estrategias de afrontamiento.....	22
2.1.4.1 Estilos de afrontamiento.....	23
2.2 Psicología del fútbol.....	24
2.2.1 Fútbol en infancia.....	25
2.2.3 Desludización del deporte.....	25
2.2.2 Transición al deporte profesional.....	26
2.2.3 Recursos de afrontamiento en el fútbol.....	27
Capítulo III. Metodología.....	29
3.1 Diseño de la investigación.....	29
3.2 Participantes.....	29
3.3 Instrumentos.....	30
3.3.1 Cuestionario sociodemográfico.....	30
3.3.2 Test of Performance Strategies Competition Subscale 3.....	30
3.3.3 Competitive State Anxiety Inventory-2.....	31
3.4 Procedimiento.....	32
3.6 Análisis de datos.....	33
Capítulo IV. Resultados.....	35
4.1 Resultados.....	35
4.2 Análisis descriptivos.....	37
4.2.1 Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados.....	37
4.2.2 Estadísticos descriptivos.....	38
4.3 Análisis inferenciales.....	41
4.3.1 Análisis de correlación.....	41
Capítulo V.....	47
5.1 Conclusiones.....	47
5.2 Discusión.....	48
5.3 Recomendaciones.....	50
Referencias.....	52
Anexos.....	65

Índice de tablas.

Tabla 1 <i>Definición de variables.</i>	8
Tabla 2 <i>Tabla de habilidades psicológicas básicas.</i>	15
Tabla 3 <i>Tabla comparativa de estudios sobre ansiedad en fútbol y otros deportes.</i>	21
Tabla 4 <i>Principales características sociodemográficas.</i>	35
Tabla 5 <i>Estadísticos Descriptivos de habilidades psicológicas de afrontamiento.</i>	39
Tabla 6 <i>Estadísticos descriptivos de ansiedad.</i>	40
Tabla 7 <i>Correlación de Spearman.</i>	42

Índice de figuras.

Figura 1	19
Figura 2	19
Figura 3	20
Figura 4	20
Figura 5	44

Índice de anexos.

Anexo 1	65
Anexo 2.1	66
Anexo 2.2	67
Anexo 3	68

Índice de apéndices.

Apéndice 1	58
Apéndice 2	60

Introducción.

La presente investigación aborda cómo se relaciona la ansiedad precompetitiva en sus dos tipos, somática y cognitiva con las habilidades psicológicas de afrontamiento en futbolistas mexicanos, siendo este un tema de creciente relevancia debido al aumento de los trastornos de ansiedad en el mundo. El estudio tiene su sustento teórico en el modelo de catástrofe de Hardy, así como en las habilidades psicológicas básicas con aplicación en el deporte, autodiálogo, control emocional, automaticidad, establecimiento de objetivos, activación, relajación, control atencional e imaginación y una contra habilidad, pensamientos negativos.

El objetivo del estudio es establecer la correlación entre la ansiedad precompetitiva y las habilidades de afrontamiento básicas en futbolistas mexicanos profesionales y semiprofesionales. El estudio que se llevó a cabo fue cuantitativo, no experimental y de corte transversal, siendo de vital importancia atender el problema conociendo este fenómeno y la forma más efectiva de afrontarlo contribuyendo así a la psicología del deporte basada en evidencia científica.

CAPÍTULO I

Capítulo I

1.1 Antecedentes.

En la historia de la psicología del deporte uno de los fenómenos más mencionados ha sido la ansiedad en la competición tal como se puede constatar en el meta-análisis y revisión sistemática realizado por Ong y Chua (2020) con 34 estudios que han documentado este tópico en publicaciones anteriores al año 2019 sin embargo en los años posteriores es escasa la investigación científica en estos temas, y aún menor de ansiedad precompetitiva y cómo se relaciona con las habilidades psicológicas de afrontamiento en futbolistas, herramientas básicas para afrontar las dificultades psicológicas, resulta cuanto menos interesante, considerando que recientemente la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) a través de una revisión sistemática confirmó un aumento del 25,6% en los casos de desórdenes de ansiedad en 2020 en personas de todo el mundo lo que es secundado por Tomé-Lourido, Ponte, Sampredo y Arce (2023) en su estudio realizado en España de antes y después de la pandemia de COVID-19 en el cual señala un aumento significativo en los niveles de ansiedad entre los deportistas de élite.

Pese a ser estudiado anteriormente, el estado actual de la ansiedad precompetitiva en el mundo, paradójicamente no se conoce lo suficiente, aunque hoy en día sea un problema más presente y que ha aumentado, lo cual es preocupante en todos los ámbitos incluyendo al deporte, considerando que impacta en el rendimiento de los deportistas como se establece en el estudio realizado por Sangwan y Malik (2024), en India, con deportistas de distintas disciplinas, el cual enuncia que los niveles de ansiedad elevados impactan significativamente en el rendimiento del jugador tanto en los entrenamientos como en los partidos, también fue establecido por Shaari, Nizam, Mohd, Halim, Aiman, y Prasetyo (2023) menciona que todo su desempeño es impactado, al mismo tiempo el estudio mencionado de la India indica que cuanto mayor es la

preparación psicológica entre los deportistas sus niveles de ansiedad son menores.

Por lo anterior es importante brindar las herramientas necesarias para que los futbolistas puedan afrontar esta situación y para ello es imprescindible conocer primero porque se ve influida la ansiedad precompetitiva, comprender el fenómeno para poder atenderlo.

En un estudio realizado en Dinamarca por Madsen, et al. (2020) se encontró una correlación negativa entre la participación en selección nacional y la ansiedad previa a un partido en el contexto danés, al mismo tiempo que señalaban menores niveles de ansiedad entre las jugadoras de mayor experiencia.

Dentro de la comunidad hispanoparlante, un estudio realizado en España con deportistas de 4 disciplinas entre federados y no federados se encontraron únicamente 59 futbolistas. Se enuncia que “se ha comprobado la existencia de la relación entre la ansiedad en el deporte y las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo” (Seco y De la Villa Moral, 2023).

1.2 Planteamiento del problema.

Es preciso conocer las distintas variables que influyen en la ansiedad del deportista mexicano por que en los últimos 5 años, a nivel nacional, son escasas las investigaciones que aborden la relación entre ansiedad precompetitiva y habilidades de afrontamiento, existen algunas que estudian temas relacionados como en el noreste de México donde en sus conclusiones enuncia que a raíz del estudio es necesario continuar las investigaciones y qué indicadores sociales podrían ser indicadores muy relevantes que predicen un posible aumento en la rumiación cognitiva y con ello la posibilidad de disminuir el desempeño en el deporte según establece Vega-Orozco, S. I., Valenzuela-Robles, E., Cuevas-Rios, J. F.,

Hoyos-Ruíz, G., Bustamante-Henry, C. A., y Salas-Hoyos, A. E. (2024). Pese a que no habla de la ansiedad precompetitiva, aborda un tema próximo a la misma, la rumiación cognitiva y la importancia de más estudios en el contexto mexicano, mencionando también que algunos deportistas de élite, también tienen que preocuparse por trabajar y sustentar sus estudios universitarios, algo que es preciso saber para poder ser considerado en países en vía de desarrollo.

A nivel nacional falta información respecto a los tópicos de interés de este estudio y aunque estudios como el mencionado y otros son los primeros peldaños y pioneros en cuanto a psicología del deporte en México, posteriormente a la pandemia han sido muy pocos los estudios científicos que se han realizado sobre estas importantes variables.

En México 32.5% de la población padece algún trastorno relacionado con ansiedad Neri et al., (2023) aunque no se tiene un registro con información actualizada sobre los futbolistas mexicanos. Sin embargo, en estudios recientes que abordan la temática de ansiedad precompetitiva desde una perspectiva clínica en Perú como el estudio de Acuña y García (2023) menciona el problema actual de los futbolistas siendo la ansiedad cognitiva, pero las habilidades de afrontamiento que les ayudan a lidiar con este problema no se conocen con claridad, en este sentido tampoco la manera en la cual los profesionales de la psicología del deporte en México pueden auxiliarlos y qué habilidades son más eficientes para los deportistas que presentan dicha dificultad, debido a la carencia anteriormente mencionada de información.

En el entorno competitivo del fútbol profesional existen diversos factores que los jugadores no pueden controlar, como menciona en su estudio Olmedilla, Ortega y Gómez (2013) posibles lesiones o recuperaciones de las mismas por parte de cualquier miembro del equipo, los minutos de juego que tendrán en la cancha, el planteamiento táctico del oponente, su permanencia dentro del equipo, el resultado final del partido o la cantidad de goles anotados por mencionar algunos, todos estos factores someten al jugador a situaciones estresantes previas a un juego que pueden derivar en ansiedad precompetitiva.

A consecuencia de lo mencionado los jugadores se pueden ver sobrepasados provocando que su rendimiento sea afectado negativamente incluso cuando sus otras habilidades futbolísticas si les permitan un mejor desempeño, los deportistas se pueden enfrentar a una situación donde se han esforzado durante toda una vida deportiva a perfeccionarse en el ámbito para no poder aplicarlo plenamente en el partido, resulta especialmente relevante para distintos equipos suele ser determinante en la permanencia de un jugador, sobre todo cuando es recurrente, comprometiendo la carrera del deportista y sus ingresos que en muchos casos en el contexto mexicano son insuficientes para continuar e incluso el abandonar lo que hasta entonces era una fuente de ingresos.

Se habla de personas que a menudo lo han apostado todo y han dedicado su vida a seguir sus sueños, para perder la oportunidad de demostrar lo trabajado por aspectos muchas veces subyacentes como el psicológico. Dado que muchos de estas personas encontraron un escape a situaciones adversas, propias del contexto mexicano actual, como lo son, la pobreza y la delincuencia, obteniendo una oportunidad de cambiar su vida y la de su familia, explotando un talento que poseen ¿A qué se van a dedicar si se prepararon toda la vida para algo que no pueden ejercer?

A raíz de este estudio se podrá conocer y comprender mejor el fenómeno de ansiedad precompetitiva en México y cómo se relaciona con las habilidades psicológicas de afrontamiento que ayudan a los futbolistas a lidiar eficientemente con esta situación para así poder sugerirle al psicólogo del deporte, qué estrategias de intervención serían pertinentes de llevar a cabo.

1.3 Objetivos.

1.3.1 General.

Establecer la relación existente entre ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas de afrontamiento en un grupo de futbolistas profesionales y semiprofesionales.

1.3.2 Específicos.

Identificar la presencia y los tipos de ansiedad precompetitiva presentes en un grupo de futbolistas profesionales.

Identificar las habilidades de afrontamiento más frecuentes en un grupo de futbolistas profesionales.

1.4 Justificación.

En el fútbol la ansiedad precompetitiva es una vivencia común en los diferentes equipos profesionales. Al ser un fenómeno psicológico es de importancia conocer las habilidades de afrontamiento más eficientes de las que se puede apoyar un jugador debido al poco tiempo que tiene un psicólogo del deporte para trabajar directamente con los miembros del equipo.

Uno de los problemas psicológicos que más afecta a la población en la actualidad es ansiedad y en los equipos del siglo XXI cada vez se le da mayor importancia a la psicología del deporte, por ello es imprescindible que los profesionales de esta área contemos con la información pertinente para tratar los principales problemas que nos competen como es el caso de la ansiedad.

La realización de esta investigación es viable por que se cuentan con los recursos humanos, sociales, económicos y la información suficiente para llevarla a culmen.

En el aspecto social el presente estudio beneficia no solo a los futbolistas, si no a distintos deportistas mexicanos que hoy en día carecen de apoyos suficientes para ejercer su profesión de manera adecuada.

El trabajo tendrá una utilidad metodológica por que podrá replicarse en futuras investigaciones en las distintas disciplinas y contextos.

El estudio pretende contribuir a la construcción de una psicología del deporte mexicana basada en evidencia científica.

1.5 Hipótesis.

Habiendo retomado lo anterior, las hipótesis de esta tesis son las siguientes.

Hi1: Existe relación negativa entre la ansiedad precompetitiva y las habilidades psicológicas de afrontamiento.

Hi2: Existe una relación positiva entre ansiedad precompetitiva y la contra habilidad pensamientos negativos.

Ho1: No existe relación negativa entre la ansiedad precompetitiva y las habilidades psicológicas de afrontamiento.

Ho2: No existe relación positiva entre ansiedad precompetitiva y la contra habilidad pensamientos negativos.

1.6 Definición de variables.

Según lo establecido por Hernández Sampieri et al. (2014), “es una propiedad que puede fluctuar y cuya variación es susceptible de medirse u observarse” (p.105). Lo mencionado es de vital importancia para esclarecer las variables y delimitarlas, para fortalecer la coherencia y obtener resultados más precisos y satisfactorios.

Ambas variables y sus definiciones operacionales se pueden visualizar claramente en la siguiente tabla. (Véase tabla 1).

Tabla 1
Definición de variables.

Variable	Definición operacional	Medición
Ansiedad precompetitiva.	Según Weinberg y Gould (1996) es una emoción negativa de nerviosismo y preocupación. En ese mismo sentido Aragón, (2006) señala que suele presentarse en las 24 horas previas a la competición deportiva.	CSAI 2 (Competitive State Anxiety Inventory)
Habilidades psicológicas aplicadas al deporte.	Según Olmedilla et al. (2015) son aquellas destrezas cognitivas básicas que favorecen el rendimiento deportivo y el desarrollo de estrategias más complejas.	TOPS 3 (Test of Performance Strategies).
Autodiálogo.	Según Hardy et al. (2001) es un fenómeno en el que el deportista se dice mensajes mediante autoverbalización.	TOPS 3 (Test of Performance Strategies).
Control emocional.	Según Thomas et al. (2015) es la capacidad de lidiar con emociones negativas.	TOPS 3 (Test of Performance Strategies).
Automaticidad.	Según Thomas es el constructo básico de la ejecución experta con una consciencia mínima del control cognitivo.	TOPS 3 (Test of Performance Strategies).
Establecimiento de objetivos.	Según Weinberg y Gould (1996) son los propósitos que se fijan para realizar cambios conductuales.	TOPS 3 (Test of Performance Strategies).
Activación y relajación.	Según Buceta (1994) es el conjunto continuo que refiere a la excitación del sistema nervioso central.	TOPS 3 (Test of Performance Strategies).
Control atencional	Según Buceta (1998) es la discriminación y selección de distintos estímulos sensoriales.	TOPS 3 (Test of Performance Strategies).

Imaginería Según Guillot et al. Es el estado mental TOPS 3 (Test of dinámico carente de movimiento físico en el Performance cual se visualiza un objetivo. Strategies).

Nota. Elaboración propia.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Capítulo II. Marco Teórico

2.1 Marco conceptual.

2.1.1 Habilidades psicológicas.

Según Olmedilla et al. (2015) Las habilidades psicológicas son aquellas características psicológicas que ayudan a alcanzar un rendimiento alto cuando se combinan de manera integral con el entrenamiento físico, técnico y táctico, permitiendo que los atletas expresen su máximo potencial en las competencias.

Buceta (1998) elaboró una extensa lista de habilidades psicológicas que él considera los deportistas de élite deben entrenar, las cuales incluyen el establecimiento de metas, la auto observación, la auto evaluación subjetiva, la evaluación objetiva del rendimiento, técnicas de relajación y respiración, visualización, concentración, afirmaciones positivas, autoinstrucciones y autorefuero, habilidades para gestionar pensamientos disfuncionales, identificación del nivel óptimo de activación, preparación para la competencia, autocontrol durante la competencia y el entrenamiento, resolución de problemas, toma de decisiones y habilidades sociales.

Como establece Thomas et al. (1999) son numerosas las habilidades psicológicas de las que los deportistas se sirven para afrontar los desafíos en la práctica competitiva y suelen llegar a confundirse con estrategias, pero la diferencia radica en que las últimas se desarrollan mediante habilidades psicológicas más básicas.

Dentro de dichas habilidades psicológicas básicas con aplicación en el deporte se encuentran el autodiálogo, control emocional, automaticidad, establecimiento de objetivos, visualización, activación, relajación y el control atencional. Es notable como ejemplo que cuatro de ellas (establecimiento de objetivos, visualización, relajación y autodiálogo) sirven para desarrollar otras habilidades más complejas como la autoeficacia descrita en la teoría de Bandura (1977) que lleva el nombre de la misma.

2.1.1.1 Autodiálogo.

Hardy, Gammage y Hall (2001) definen el autodiálogo como un fenómeno dinámico y multidimensional en el cual el deportista se dice a sí mismo mensajes que lo motivan o dirigen de tal forma como lo haría un tercero, pero en una autoverbalización.

Hackfort y Schwenkmezger (1993) establecen que el autodiálogo es un proceso mediante el cual el individuo interpreta sus emociones y percepciones modificando evaluaciones, convicciones se auto refuerza y auto instruye.

2.1.1.2 Control emocional.

El control o autocontrol emocional posibilita la gestión de estados en situaciones de tensión según enuncia Sánchez (2015), mediante la reorientación de impulsos conflictivos. Thomas, P. R., Murphy, S. M., y Hardy, L. E. W. (1999) dice que el control de emociones consiste en tener la capacidad de lidiar con emociones negativas además de que es algo importante en la competición.

2.1.1.3 Automaticidad.

La automaticidad es un constructo básico en la ejecución experta, en el cual la consciencia del control cognitivo es mínima, se le ha llamado de muchas formas Thomas et al. (1999) desde estado “autómata” o “automático” incluso refiriéndose al “Flow”.

El flow es la capacidad de realizar una ejecución de alto nivel sin la necesidad de pensar en lo que se está haciendo tal como se establece en la teoría del “Flow” Csikszentmihalyi (1990) las mencionadas coinciden en sus descripciones.

2.1.1.4 Establecimiento de objetivos.

Según Thomas et al. (1999) El establecimiento de objetivos es la estrategia más usada en intervenciones realizadas por psicólogos del deporte y es una de las claves de la motivación.

El establecimiento de objetivos también llamado establecimiento de metas es como establece Weinberg y Gould (1996) son los propósitos de las acciones que integran una mejora que se desea lograr es una herramienta efectiva para realizar cambios conductuales, influir en los niveles de ansiedad, autoconfianza, satisfacción, así como pueden elevar los niveles de motivación y persistencia.

Dentro de esta teoría se establecen principios para llevar a cabo el establecimiento de manera eficiente, tomando en cuenta la temporalidad de la meta, el nivel de dificultad adecuada para los diferentes contextos entre otros.

2.1.1.5 Activación y relajación.

La activación según Buceta (1994) es el conjunto continuo que va desde su extremo inferior en el sueño más profundo hasta la máxima excitación del sistema nervioso que puede presentar un individuo por otro lado la relajación es una habilidad que permite al deportista controlar los niveles de activación (ansiedad)

Como lo establecen Weinberg y Gould (1996) puede parecer contradictorio pero tal como se establece en el modelo de “catástrofe de Hardy” publicado por Hardy (1990) vuelto a publicar por Hardy y Parfitt (1991) aunque están relacionadas, la habilidad de aumentar la activación fisiológica y la de disminuirla son distintas o al menos no hay evidencia de que sea la misma.

2.1.1.6 Control atencional.

El control atencional es clave en el contexto deportivo como menciona Buceta (1998), es la focalización de los procesos cognitivos, consiste en discriminar y seleccionar entre los distintos estímulos durante la actividad deportiva.

En el modelo atencional de Nideffer (1989,1993) se establece que la atención tiene dos dimensiones, amplitud y dirección, en amplitud se divide en amplia y reducida y en cuanto a dirección externa e interna, refiriéndose al mismo individuo cada extremo de cada dimensión es excluyente y se combina con la otra dimensión dando como resultado cuatro resultados atencionales posibilidades, reducida-externa, amplia-externa, reducida-interna y amplia-interna cada uno de estos favorece o no el afrontamiento de diferentes circunstancias.

2.1.1.7 Imaginería.

La visualización motora o visualización es definida por Guillot, Nadrowska y Collet (2009) como un estado mental dinámico multisensorial sin movimiento físico donde se deben incluir imaginariamente elementos visuales, kinestésicos y auditivos en función del objetivo a visualizar.

La visualización o más explícitamente expresado, la práctica imaginaria o imaginación, es un ensayo que requiere de una simulación mental que provoque cogniciones que ocurrirían en el escenario real como lo menciona Santiago (2011) la práctica imaginada es complementaria para el entrenamiento de campo.

Las teorías psiconeuromusculares como enuncia Pelegrín y Andreu (2002) establecen que existe una equivalencia entre realizar una acción e imaginarla o como se suele decir más comúnmente, visualizarla. El gesto ocasiona que existan patrones neuromusculares ocasionados por la imaginación del evento, aunque de menor magnitud Carpenter (1894) mediante el involucramiento de los sentidos.

A continuación, se presenta una Tabla de las distintas habilidades psicológicas de afrontamiento básicas con la información presentada en este capítulo. (Véase Tabla 2).

Tabla 2

Tabla de habilidades psicológicas básicas.

Habilidad	Descripción	Autor
psicológica básica o contra habilidad	Fenómeno dinámico donde el deportista se dice a sí mismo mensajes autoinstructivos	Hardy, Gammage y Hall (2001)

	o directivos como si vinieran de un tercero.	
Control emocional	Capacidad para gestionar estados emocionales desagradables ante tensión, reorientando impulsos conflictivos.	Sánchez (2015)
Automaticidad	Ejecución experta con mínimo control consciente.	Thomas et al. (1999)
Establecimiento de objetivos	Estrategia muy usada en psicología deportiva, basada en propósitos claros que guían el comportamiento.	Thomas et al. (1999)
Activación	Nivel de excitación del sistema nervioso; va desde el sueño profundo hasta la máxima alerta.	Buceta (1994)
Relajación	Habilidad que permite al deportista controlar los niveles de activación.	Weinberg y Gould (1996)
Control atencional	Focalización de los procesos cognitivos, seleccionando estímulos relevantes y discriminando otros durante la actividad deportiva.	Buceta (1998)

Imaginería	Estado mental dinámico multisensorial sin movimiento físico, donde se imagina la ejecución con todos los sentidos.	Guillot et. al. (2009)
Pensamientos negativos	Contra habilidad caracterizada por pensamientos fatalistas y centrados en el fracaso, típicos antes o durante la competición.	Thomas et al. (1999)

Nota. Elaboración propia.

2.1.2 Pensamientos negativos.

Como mencionan Thomas et al., (1999) los pensamientos negativos no son una habilidad como tal, si no son una contra habilidad caracterizada por la aparición de pensamientos fatalistas que surgen alrededor de la competición, todos ellos relacionados con el fracaso.

2.1.3 Ansiedad precompetitiva.

Según Weinberg y Gould (1996) La ansiedad es una emoción negativa de y nerviosismo que se acompaña de un estado de activación del organismo, posee un componente somático que se identifica por el grado de activación física y otro cognitivo que se caracteriza por la preocupación y aprensión. En cuanto a su duración, Aragón (2006) menciona que el fenómeno de ansiedad precompetitiva suele producirse en las 24 horas previas al evento.

Por otro lado, Carrascosa (2003) lo define como un estado emocional negativo que se relaciona con una activación del arousal del organismo, así como con nerviosismo y preocupación.

Clark y Beck (2012) propusieron una teoría sobre la ansiedad, enunciando cómo es un sistema complejo que involucra respuestas conductuales, fisiológicas, afectivas y cognitivas ante situaciones percibidas como imprevisibles e incontrolables, que podrían amenazar la seguridad del individuo.

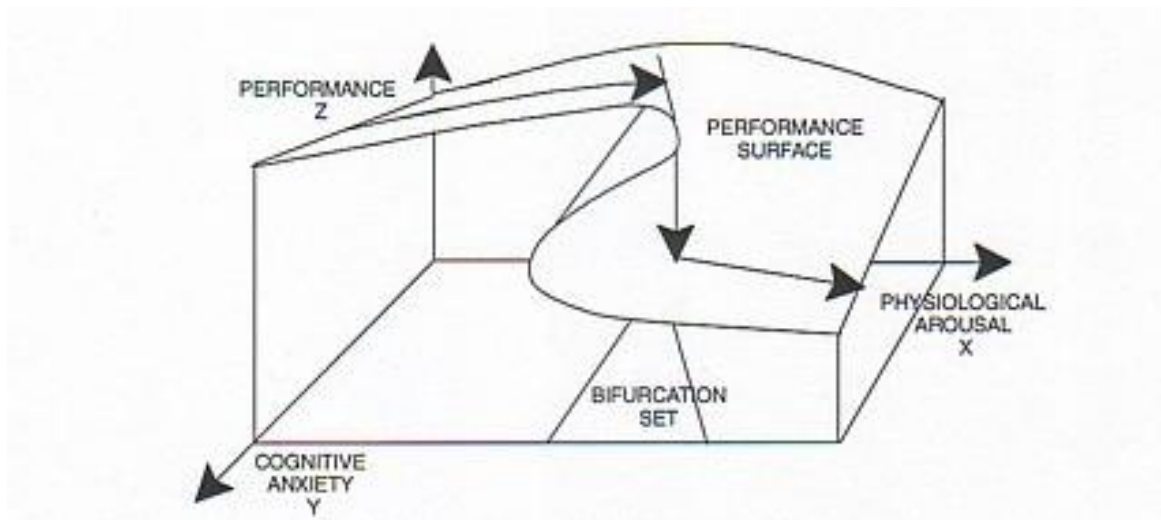
Según su modelo, la ansiedad es una ventaja evolutiva que implica dos procesos cognitivos. El primero, la valoración primaria de amenaza, ocurre automáticamente para evaluar rápidamente el potencial peligro de un estímulo, y en los trastornos de ansiedad, se sobrevalora la probabilidad y gravedad del daño. El segundo, la reevaluación secundaria, es un proceso más controlado que permite un análisis detallado de la información, pero en los trastornos de ansiedad, las personas tienen dificultades para reconocer los aspectos seguros de una situación y subestiman su capacidad para afrontarla. Así, los procesos cognitivos automáticos juegan un papel clave en el desarrollo y mantenimiento de los trastornos de ansiedad.

El modelo de catástrofe de Hardy (1990) habla del rendimiento en función ansiedad cognitiva y el arousal, precedido pero motivado por una teoría anterior llamada de la U invertida.

El modelo de catástrofe establece que mientras la ansiedad cognitiva no es demasiada, el rendimiento del deportista en función del aumento del arousal fisiológico se comportará siguiendo el patrón de una campana de Gauss o U invertida, pero cuando la ansiedad cognitiva aumenta se produce la catástrofe donde la forma en cómo cae el rendimiento deportivo adquiere una forma parecida a una ola a punto de romper donde existe una zona que para que el rendimiento deje de bajar la ansiedad cognitiva, debe decrecer incluso más que antes de ocurrir la catástrofe en primer lugar y para que regrese a un estado ideal la ansiedad cognitiva como se puede observar en la siguiente gráfica (Figura 1) y explica en función de los diferentes niveles de ansiedad, baja (figura 2), moderada (figura 3) y alta (figura 4) .

Figura 1

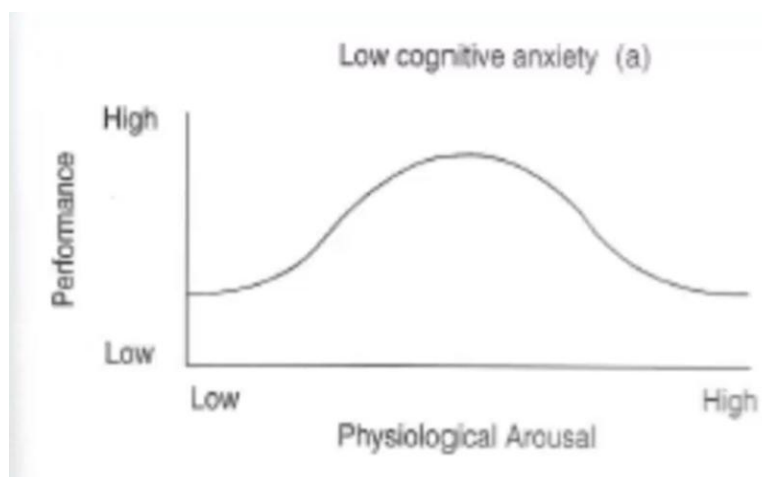
Gráfico Modelo de catástrofe de Hardy.



Nota. Adaptado de Revisionworld por Hardy y Fazey, 1987, Catastrophe model demonstrating the association between anxiety and performance.

Figura 2

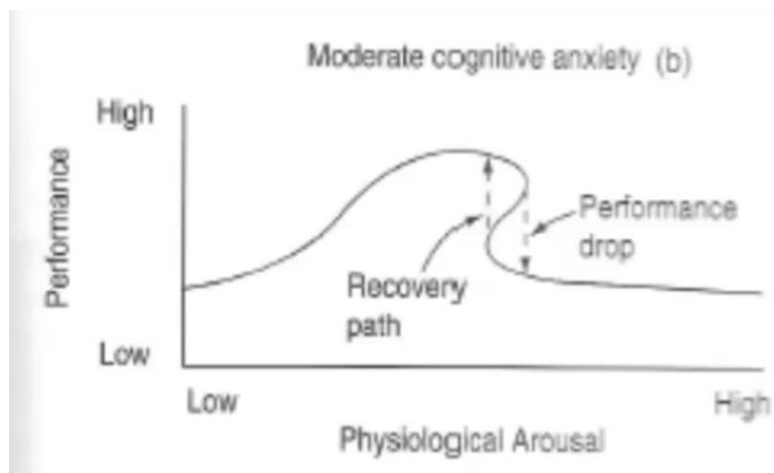
Gráfico Relación entre activación fisiológica y rendimiento con baja ansiedad cognitiva.



Nota. Adaptado de Hardy, L., & Fazey, J. (1987). The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology. In Y. Hanin (Ed.), Sport psychology (pp. 72–101). Springer.

Figura 3

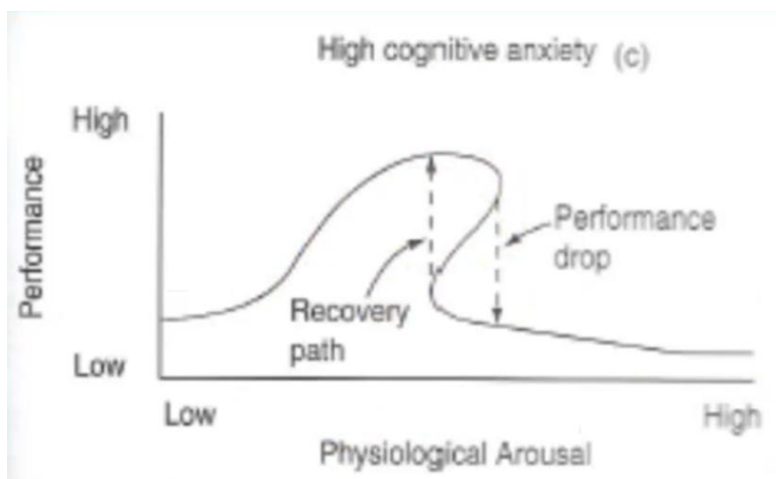
Gráfico Relación entre activación fisiológica y rendimiento con alta ansiedad cognitiva.



Nota. Adaptado de Hardy, L., & Fazey, J. (1987). The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology. In Y. Hanin (Ed.), Sport psychology (pp. 72–101). Springer.

Figura 4

Gráfico Relación entre activación fisiológica y rendimiento con alta ansiedad cognitiva.



Nota. Adaptado de Hardy, L., & Fazey, J. (1987). The inverted-U hypothesis: A catastrophe for sport psychology. In Y. Hanin (Ed.), Sport psychology (pp. 72–101). Springer.

En la siguiente tabla podemos observar las diferentes contribuciones que competen a la ansiedad tanto cognitiva como somática que se han realizado a la comprensión de la teoría mediante generación de conocimiento por las investigaciones en diferentes ubicaciones tanto en el contexto futbolístico como en otros deportes.

Tabla 3

Tabla comparativa de estudios sobre ansiedad en fútbol y otros deportes.

Autor	País	Deporte	Conclusiones
Ong y Chua (2020)	Internacional	Varios	La ansiedad competitiva ha sido ampliamente estudiada, pero faltan investigaciones en años recientes, especialmente en fútbol.
Tomé-Lourido et al. (2023)	España	Varios	Después de la pandemia, se evidenció un aumento de ansiedad en deportistas, especialmente en futbolistas.
Shaari et al. (2023)	Malasia	Tiro con arco	Los niveles altos de ansiedad afectan negativamente el rendimiento, la preparación psicológica disminuye la ansiedad.
Sangwan y Malik (2024)	India	Varios	Mayor preparación psicológica se relaciona con menor ansiedad y mejor rendimiento.

Seco y De la Villa Moral (2023)	España	Fútbol y otros	Existe relación entre ansiedad y el desarrollo de habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo.
Madsen et al. (2020)	Dinamarca	Fútbol	La ansiedad precompetitiva es menor en jugadoras de selección nacional con mayor experiencia.
Acuña y García (2023)	Perú	Fútbol	La ansiedad cognitiva es predominante en los futbolistas y las habilidades de afrontamiento aún nsmittho son claras en su efecto.
Olmedilla et al. (2014)	España	Fútbol	Factores como lesiones, la competencia interna y la presión aumentan la ansiedad precompetitiva.
Vega-Orozco et al. (2024)	México	Universitarios	Se requiere mayor investigación en ansiedad y su afrontamiento, las condiciones sociales afectan desempeño.

2.1.4 Estrategias de afrontamiento.

Los estudios de estrategias de afrontamiento como el de Pinto y Vázquez (2013) y Romero, Zapata y García-Mas (2014). Establecen la relevancia de ciertas estrategias entre las que destacan la modificación de pensamientos y la planificación y su impacto positivo en el rendimiento, hablamos de técnicas de regulación emocional y estrategias cognitivas.

También se asocia al afrontamiento con el bienestar y el logro, tal como es abordado por Smith, Ntoumanis, Duda y Vansteenkiste (2011) lo cual amplía la utilidad de las mismas en el deporte y la vida personal.

2.1.4.1 Estilos de afrontamiento.

Según la teoría de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que tienen como finalidad sobreponerse a demandas que son percibidas como desbordantes o exceden los recursos de las personas. Enuncian los tipos de afrontamiento como enfocado a la tarea, que buscan modificar la situación estresante y en la emoción, que se centra en la respuesta interior que detona la situación.

En estudios relacionados con el deporte como el de Cantón, Checa y Budzynska (2013) enlistan también por su método o medio para afrontar, los cuales incluyen, activo, los que modifican conductas internas o externas mediante el aprovechamiento de sus recursos, pasivo las que esperan a poder afrontar por medio de una voluntad ajena a ellos y evitativa que busca escapar de la confrontación de la situación. Cada estilo puede tener efectos diferentes en el manejo del estrés en situaciones competitivas.

La literatura ha mostrado Romero et al. (2014) que las estrategias con mayor percepción de eficiencia en algunos deportistas individuales son planificación activa, también llamada establecimiento de objetivos y gestión emocional, lo cual contrasta la eficacia de las estrategias de regulación que implican aspectos que modifican conductas internas en especial el manejo de emociones y la modificación de pensamientos como lo publican Pinto y Vázquez (2013).

2.2 Psicología del fútbol.

La Fédération Internationale de Football Association (2024) o FIFA en su informe sobre futbolistas de categoría varonil 2023 establece que existen 128,694 futbolistas profesionales, entendido como futbolistas que tienen un contrato con un club y reciben remuneración económica. En el mismo informe se establece que el país con más futbolistas profesionales es México, con 9,464 y también es que mayor cantidad de clubes tiene 244.

Según Lopez-Lopez (2012) señala que los futbolistas están expuestos a factores estresante como la permanencia en el equipo, el resultado, a la competencia interna, permanencia en el equipo entre otros. El fútbol como un deporte de conjunto practicado por millones de personas como establece Fédération Internationale de Football Association (2024) tiene sus particularidades en el alto rendimiento.

En cuanto a la comparación de características específicas del futbol como un deporte de equipo, destaca entre otras la que enuncian Andrade-Sánchez, Galindo-Villardón y Cuevas (2015) comparando distintos deportes de equipo e individuales encontrando en los primeros mejores niveles del control del estrés en los conjuntos.

Esta característica según los estudios indica que es igual para todos los futbolistas sin diferenciar por posición de juego, como lo dice Fernández, Zurita, Linares, Ambros, Pradas, y Linares (2014) usando como base futbolistas mexicanos.

Como establece Buceta (1998) la cantidad de habilidades psicológicas que intervienen en deportes, como el fútbol, que contribuyen al alto rendimiento son diversas y pueden ser medidas con instrumentos psicométricos especializados y desarrollados para el contexto deportivo.

2.2.1 Fútbol en infancia.

Según establece Marziani y Fabián (2008) en los primeros acercamientos de una persona con el fútbol, no existe otra cosa que el juego y el disfrute, no existe presión o complicaciones psicológicas debido a que el niño asocia el deporte a un juego en el cuál no existe ansiedad ni estrés, solo disfrute. Este contrasta con el estudio de Tomé-Lourido et al. (2023) que encontró presencia de ansiedad en los jóvenes futbolistas.

Desde edad temprana los niños sobresalientes en el fútbol suelen comenzar a lidiar con expectativas que incluyen mejorar el nivel socioeconómico característico de algunas regiones del contexto hispanoamericano, tal como lo respalda Esparza (2022) esta responsabilidad que indica la obligación implícita de ayudar a su familia aumenta el estrés que al que son sometidos los futbolistas desde niños.

2.2.3 Desludización del deporte.

Según lo enuncian Esparza y Fuenzalida (2022) durante la adolescencia suele suceder la desludización del deporte en las jóvenes promesas del deporte, acontece que lo que antes era un juego pasa a ser su nuevo trabajo en el que deben

entregar ciertos resultados para permanecer en el deporte competitivo. Lo que conlleva una serie de rutinas, sacrificios, disminución de labores propias de su etapa como socializar, descansar o estudiar. En este contexto el juego pasa a ser un detonante de estrés ansiedad y depresión establecen.

A lo anterior se le suma el aumento de lesiones en futbolistas con problemas psicológicos como el estrés, tal como lo encontró Rivas, García-Mas, Romero, Pérez-Llantada, López, Pourtau, Molina, y González (2012). Describiendo la predictibilidad que tienen las inadecuadas gestiones psicológicas en las lesiones de los deportistas.

2.2.2 Transición al deporte profesional.

Como enuncia Pinto Villarreal, (2019) de las etapas más críticas en la vida de una persona aspirante a deportista profesional, este proceso no es igual en todos los individuos, está influido por aspectos propios del contexto sociocultural del deportista. Particularmente en Latinoamérica este proceso cargado de presiones psicosociales determinadas por cada entidad y también por el nivel de competencia, referente a la cantidad de aspirantes que como podemos observar en el informe de la Fédération Internationale de Football Association (2024) México representa el mayor campo en este aspecto.

Como se menciona en los párrafos anteriores desde niños y cuando comienzan a destacar los jugadores de fútbol las presiones sobre los deportistas aumentan, tal como lo establecen Esparza y Fuenzalida (2022) la familia es una fuente de apoyo para los futbolistas latinoamericanos, pero también encontraron

que las expectativas que conlleva el pensar que un joven futbolista puede llegar a ser profesional conllevan un intenso estrés en estar a la altura de lo que se espera de ellos.

2.2.3 Recursos de afrontamiento en el fútbol.

Hasta ahora se sabe que en los futbolistas de más alto nivel se suelen repetir algunas características psicológicas según Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y Amado (2015) el conjunto de recursos psicológicos más repetidos en esta categoría y de tipo interno son la autoconfianza y auto diálogo positivo ante la acción que los jugadores identifican como error, los jugadores de los niveles más altos suelen recordar acciones positivas o acierto cometidos para mantener la autoconfianza como una forma de reestructuración cognitiva. Lo mencionado ayuda al futbolista a fortalecer la creencia interna de las posibilidades de alcanzar sus objetivos.

Asimismo, Chamorro et al. (2015) afirman que dentro de los recursos externos más frecuentes suelen ser los círculos sociales, en especial amigos y mentores sobre todo cuando tienen la oportunidad de compartir equipo con jugadores mayores que ellos.

Finalmente existe una paradoja en la cual la familia sigue siendo una parte indispensable de su afrontamiento ante las circunstancias enunciadas en párrafos anteriores, esto claramente es una dicotomía donde este recurso puede ser un estresor y al mismo tiempo un recurso que gestiona la situación.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Capítulo III. Metodología

3.1 Diseño de la investigación.

Cuantitativo, no experimental y de corte transversal (Hernández Sampieri, Fuentes Collado y Baptista Lucio, 2014).

La presente tesis se realizará mediante un enfoque cualitativo que valiéndose de datos numéricos y su análisis estadístico se llevará a culmen el estudio. En el mismo no se manipularán variables, no existiendo ningún tipo de experimentación, limitando el estudio a la observación en el contexto natural. La recolección de datos se realizará transversalmente, lo que quiere decir que se recabarán en un único momento temporal.

3.2 Participantes.

El muestreo fue intencional y por conveniencia. Se incluyó a 89 jugadores. 73 hombres y 16 mujeres de la tercera división profesional (TDP) de fútbol de la región oriente de México.

Criterios de inclusión: Haber sido convocados en algún partido de la temporada 2024-2025.

Criterios de exclusión: Haber tomado tratamiento psiquiátrico y/o psicológico en el último año.

3.3 Instrumentos.

3.3.1 Cuestionario sociodemográfico.

Cuestionario con aspectos básicos como su edad, sexo, posición de juego y juegos jugados como titular en la temporada. (Véase anexo 1.1).

3.3.2 Test of Performance Strategies Competition Subscale 3.

TOPS 3 (Test of Performance Strategies). La versión en español del Test Of Performance Strategies Competition Subscale 3 (TOPS-3) es un test diseñado para medir 9 factores que se clasifican en 8 habilidades psicológicas aplicables al deporte, autodiálogo, control emocional, establecimiento de objetivos, visualización, activación, relajación, control emocional y una contra habilidad, pensamientos negativos. Consta de 36 ítems con respuestas en escala tipo Likert de cinco puntos: “Casi nunca”, “Pocas veces”, “Algunas veces”, “A menudo”, “Casi siempre”. En esta adaptación realizada por Tomé et al. (2018) los valores de alpha de Cronbach y de fiabilidad compuesta para el total del test es superior a .70. En cuanto a los valores de la varianza media extraída para cada uno de los factores superan el umbral de .50. (Véase anexo 1.2.1 y 1.2.2).

Para evitar confusión debido al contexto futbolístico, se realizó una modificación lingüística en el ítem 14 del cuestionario original, sustituyendo la frase “Me imagino metiendo la pata durante una competición” por “Me imagino cometiendo un error durante una competición”, con el objetivo de evitar ambigüedad o dobles interpretaciones. Esta modificación fue llevada a cabo respetando la

equivalencia semántica y los principios éticos de adaptación cultural de instrumentos psicométricos (Hambleton et al., 2005).

3.3.3 Competitive State Anxiety Inventory-2.

Competitive State Anxiety Inventory-2. Originalmente publicado en inglés por Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, (1990). Para esta tesis se utilizó la versión validada en castellano del Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) por Jaenes, Caracuel y Pérez Gil (1999). Es un test en escala tipo Likert de cuatro puntos: “Nada”, “Un poco”, “Moderadamente” y “Mucho”. Este cuestionario es utilizado para evaluar 3 factores, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en deportistas ante una competición. El CSAI-2 consta de 27 ítems con respuestas de escala tipo Likert que ha demostrado una buena consistencia interna en valores de alpha de Cronbach de .70 a .90 como enuncia Martens et al. (1983). Es un cuestionario ampliamente traducido y utilizado en el mundo. (Véase anexo 1.3).

Para evitar confusión debido al contexto de la aplicación del instrumento, se realizó una modificación lingüística en la consigna inicial del cuestionario original, sustituyendo la frase “A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y señala el número que mejor exprese cómo te sientes en este momento.” por “A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y señala el número que mejor exprese cómo te sientes antes del partido”, con el objetivo de evitar ambigüedad o malas interpretaciones. Esta modificación fue llevada a cabo respetando la equivalencia semántica y los principios éticos de adaptación cultural de instrumentos psicométricos (Hambleton et al., 2005).

3.4 Procedimiento.

Se acudió a partidos de fútbol de la tercera división profesional y al final de ellos se abordaba al director técnico para solicitar la autorización para aplicar las pruebas psicodeportivas al finalizar algún entrenamiento, se acordaba el día que se aplicaría.

En el trabajo de aplicación, al finalizar el entrenamiento, las personas participantes en el estudio se les daba la siguiente instrucción para contestar el cuestionario “Este cuestionario es completamente anónimo, la información recabada es únicamente con fines académicos y científicos. Lee y responde todas las siguientes preguntas y requerimientos. Si tienes dudas pregunta al aplicador.” Al finalizar se aplicaba el primer instrumento bajo la siguiente instrucción “A continuación, te pedimos que valores con qué frecuencia realizas los siguientes comportamientos o acciones marcando con una X en la casilla correspondiente. Existen cinco opciones de respuesta que abarcan desde “nunca” a “siempre”, pasando por “pocas veces”, “algunas veces” y “a menudo”. No existen respuestas mejores ni peores, cada jugador es diferente, puedes contestar con la máxima sinceridad. Si tienes alguna duda, pregunta. Muchas gracias por tu colaboración.”. Al finalizar continuaban con el instrumento CSAI-2 se les daba la siguiente instrucción “Se presentan una serie de frases, lee cada una de las frases y señala con qué frecuencia se experimentan las siguientes sensaciones frente a un partido en las últimas semanas o experiencias en partidos.”

La aplicación de instrumentos se llevó a cabo en 20 minutos y el orden de los instrumentos fue cuestionario sociodemográfico, TOPS3 y CSAI-2.

Se hizo el compromiso de informarles a los equipos participantes sobre los resultados y conclusiones de este estudio. De esta manera cumpliendo con la ética profesional en esta devolución de información que les corresponde a los equipos.

3.5 Consideraciones éticas.

Se informó a cada uno de los participantes el objetivo del estudio y se aclararon sus dudas.

Se aseguró y cuidó la confidencialidad, así como el anonimato de los participantes, al igual respetando la decisión de participar o no en el estudio.

Este estudio fue aprobado por el Comité de Investigación y Ética de la Facultad de Psicología de la BUAP.

3.6 Análisis de datos.

El análisis de información se capturó en SPSS versión 26 realizándose los siguientes análisis estadísticos:

Para las variables dimensionales y ordinales se calcularon promedios y desviaciones (edad, porcentajes de titularidad en los partidos de la temporada, puntajes obtenidos en las escalas CSAI-2 y TOPS-3).

Para establecer la relación entre ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas de afrontamiento se calculó correlación Rho de Spearman en los puntajes del CSAI-2 exceptuando autoconfianza y el TOPS-3.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Capítulo IV. Resultados

4.1 Resultados.

4.1 Datos sociodemográficos.

De acuerdo a los datos recabados y al análisis realizado, en la Tabla 2 podemos observar las características principales de nuestra población, de los 89 participantes 12 pruebas fueron invalidadas, quedando como resultado final 77 pruebas válidas, que comprendieron en un rango de edad entre 15 y 21 años, de los cuales el 14.3% fueron población femenina y el 85.7% población masculina, en cuanto a la posición de juego de los jugadores de los cuales 6.5% eran porteros, 37.7% defensas, 36.4% medios y 19.5% delanteros.

Tabla 4

Principales características sociodemográficas.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Edad				
15	4	5.2	5.2	5.2
16	4	5.2	5.2	10.4
17	20	26.0	26.0	36.4
18	16	20.8	20.8	57.1
19	20	26.0	26.0	83.1

20	11	14.3	14.3	97.4
21	2	2.6	2.6	100.0

Sexo

Femenino	11	14.3	14.3	14.3
Masculino	66	85.7	85.7	100.0

Posición en la que juega

Portero	5	6.5	6.5	6.5
Defensa	29	37.7	37.7	44.2
Medio	28	36.4	36.4	80.5
Delantero	15	19.5	19.5	100.0
Total	77	100.0	100.0	

Nota. Elaboración propia.

4.2 Análisis descriptivos.

4.2.1 Confiabilidad y normalidad de los instrumentos utilizados.

La consistencia interna de los instrumentos *para* esta investigación se determinó confiable por medio de Alfa de Cronbach *TOPS 3 (Test of Performance Strategies)* ($\alpha=,76$) y *CSAI 2 (Competitive State Anxiety Inventory)* ($\alpha=,73$).

En las pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnova la significancia fue de 0.200 para la subescala ansiedad cognitiva mientras que en el resto de subescalas del CSAI-2 y TOPS 3 se presentó sig.<0.05. (Véase apéndice 1).

En la prueba de homogeneidad de varianza se utilizó el estadístico de Levene que arrojó en el caso de las subescalas del TOPS 3 basadas en la media, autodiálogo el estadístico de Levene con un valor de 3.365 y un valor ($p=0.023$), visualización el estadístico de Levene con un valor de 2.941 y un valor ($p=0.039$), relajación el estadístico de Levene con un valor de 3.857 y un valor ($p=0.013$), autoconfianza el estadístico de Levene con un valor de 2.931 y un valor ($p=0.039$).

Todos los valores mencionados en el párrafo hasta el momento corresponden a ($p<0.05$), valores de ($p>0.05$) son, en control emocional el estadístico de Levene con un valor de 1.703 y un valor ($p=0.174$), automaticidad el estadístico de Levene con un valor de 1.24 y un valor ($p=0.301$), establecimiento de objetivos el estadístico de Levene con un valor de 2.184 y un valor ($p=0.097$), activación el estadístico de Levene con un valor de 2.227 y un valor ($p=0.092$), control atencional el estadístico de Levene con un valor de 0.416 y un valor ($p=0.742$), pensamientos negativos el estadístico de Levene con un valor de 1.612 y un valor ($p=0.194$), ansiedad cognitiva el estadístico de Levene con un valor de 1.437 y un valor ($p=0.239$), ansiedad somática el estadístico de Levene con un valor de 1.978 y un valor ($p=0.125$). (Véase apéndice 2).

4.2.2 Estadísticos descriptivos.

Mediante SPSS se obtuvieron los estadísticos descriptivos que se presentan a continuación divididos en la Tabla 2 para habilidades psicológicas aplicadas al deporte y en la tabla 3 los tipos de ansiedad. La Tabla 2 muestra los estadísticos descriptivos para las nueve habilidades psicológicas evaluadas. Las habilidades con las puntuaciones medias más altas fueron el control atencional (CA) con una media de 15.26 y el establecimiento de objetivos (EO) con una media de 15.22. Otras habilidades como la automaticidad (AU), la activación (AN) y el autodiálogo (AD) también presentaron promedios altos, con valores de 15.13, 15.08 y 14.97, respectivamente lo que indica que están desarrolladas, es relevante mencionar que las medianas también lo indican.

La habilidad de relajación (RN) también se encontró entre las menores puntuaciones medias ($M = 12.47$). La desviación estándar en todas las habilidades fue relativamente similar, oscilando entre 3.055 para pensamientos negativos y 3.988 para control emocional, esta mención sugiere una dispersión moderada y homogénea en las respuestas.

En la Tabla 3 se observan los estadísticos descriptivos para las dos subescalas de la ansiedad precompetitiva. Se observa que la puntuación media de la Ansiedad Cognitiva ($M = 22.88$) es mayor que la de la Ansiedad Somática ($M = 15.94$).

Además, la variabilidad de las puntuaciones fue mayor en la Ansiedad Cognitiva, con una desviación estándar de 6.270, en comparación con la Ansiedad Somática, que tuvo una desviación estándar de 4.543. El rango de puntuaciones también fue más amplio para la Ansiedad Cognitiva (Mín. = 11, Máx. = 35) que para la Ansiedad Somática (Mín. = 9, Máx. = 28), confirmando una mayor dispersión en la experiencia de la ansiedad a nivel mental entre los participantes.

Tabla 5*Estadísticos Descriptivos de habilidades psicológicas de afrontamiento.*

		AD	CE	AU	EO	IM	AN	RN	CA	PN
N	Válido	77	77	77	77	77	77	77	77	77
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		14.97	13.56	15.13	15.22	14.06	15.08	12.47	15.26	8.51
Mediana		16.00	14.00	16.00	16.00	15.00	16.00	13.00	16.00	8.00
Moda		16	16	14 ^a	19	15 ^a	17	15	18	8
Desv. Desviación		3.372	3.988	3.632	3.730	3.481	3.512	3.952	3.151	3.055
Mínimo		4	4	1	6	6	1	4	8	3
Máximo		20	20	20	20	20	20	20	20	17
Suma		1153	1044	1165	1172	1083	1161	960	1175	655

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Nota. AD= Autodiálogo CE= Control Emocional AU=Automaticidad EO= Establecimiento de objetivos IM= Imaginería AN= Activación RN= Relajación CA= Control Atencional PN= Pensamientos negativos. Elaboración propia.

Tabla 6*Estadísticos descriptivos de ansiedad.*

		Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Somática
N	Válido	77	77
	Perdidos	0	0
Media		22.88	15.94
Mediana		22.00	15.00
Moda		21	13 ^a
Desv. Desviación		6.270	4.543
Mínimo		11	9
Máximo		35	28
Suma		1762	1227

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Nota. Elaboración propia.

4.3 Análisis inferenciales.

4.3.1 Análisis de correlación.

Se usó el siguiente instrumento no paramétrico, Rho de Spearman. Se analizó la correlación entre las subescalas ansiedad cognitiva, ansiedad somática, y cada una de las habilidades psicológicas aplicadas al deporte.

De acuerdo con la tabla 4 los resultado fueron que ansiedad cognitiva se relaciona débil y negativamente con autodiálogo ($r=-.017$), automaticidad ($r=-.28$), establecimiento de objetivos ($r=-.16$), relajación ($r=-.06$). Existe relación negativa y moderada con, activación ($r=-.36$), control atencional ($r=-.34$). Existe relación negativa y fuerte con control emocional ($r=-.57$) y positivamente débil con imaginiería ($r=.05$) y positivamente moderada-fuerte ($r=.49$).

En cuanto a ansiedad somática se relacionan negativamente débil, autodiálogo ($r=-.05$), establecimiento de objetivos ($r=-.21$), relajación ($r=-.12$), negativamente y moderada con control emocional ($r=-.47$), automaticidad ($r=-.40$), activación ($r=-.30$) y control atencional ($r=-.37$), en cuanto a correlación positiva débil imaginiería con ($r=.06$) y positivamente fuerte con pensamientos negativos con ($r=.41$).

En la gráfica 1 se encuentra la representación de todas las habilidades y su correlación con ansiedad cognitiva.

Tabla 7*Correlación de Spearman*

			Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Somática
Rho de Spearman	Autodiálogo	Coeficiente de correlación	-.017	-.059
		Sig. (bilateral)	.883	.613
		N	77	77
	Control Emocional	Coeficiente de correlación	-.575**	-.477**
		Sig. (bilateral)	.000	.000
		N	77	77
	Automaticidad	Coeficiente de correlación	-.286*	-.408**
		Sig. (bilateral)	.012	.000
		N	77	77
	Establecimiento de objetivos	Coeficiente de correlación	-.166	-.215
		Sig. (bilateral)	.148	.060
		N	77	77

Imaginería	Coefficiente de correlación	.050	.061
	Sig. (bilateral)	.667	.597
	N	77	77
Activación	Coefficiente de correlación	-.364**	-.301**
	Sig. (bilateral)	.001	.008
	N	77	77
Relajación	Coefficiente de correlación	-.066	-.120
	Sig. (bilateral)	.568	.298
	N	77	77
Control atencional	Coefficiente de correlación	-.346**	-.374**
	Sig. (bilateral)	.002	.001
	N	77	77
Pensamientos negativos	Coefficiente de correlación	.496**	.410**

	Sig. (bilateral)	.000	.000
	N	77	77

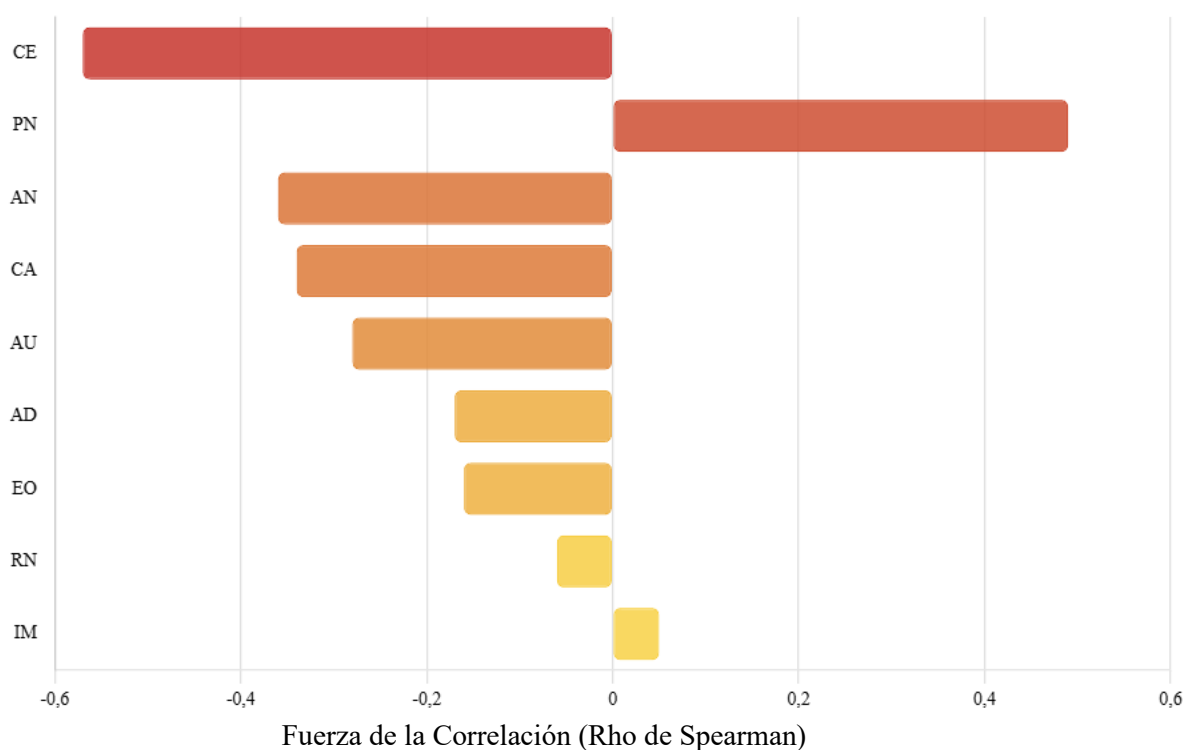
** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

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

Nota. Esta tabla corresponde a las correlaciones de las Subescalas del CSAI-2 y TOPS 3. No incluye subescala de autoconfianza. Elaboración propia.

Figura 5

Gráfica Relación de habilidades psicológicas con ansiedad cognitiva.



Nota. El gráfico muestra la correlación (Rho de Spearman) entre habilidades psicológicas y ansiedad cognitiva. Las barras a la izquierda indican una relación negativa; las barras a la derecha indican una relación positiva. La intensidad del color amarillo a rojo representa la magnitud de la correlación. AD= Autodiálogo CE= Control Emocional AU=Automaticidad EO= Establecimiento de objetivos IM= Imaginería AN= Activación RN= Relajación CA= Control Atencional PN= Pensamientos negativos. Elaboración propia. Elaboración propia.

Mediante el análisis estadístico presentado en estos resultados se comprueba la hipótesis Hi1, ya que como se puede observar, se encontraron correlaciones negativas entre ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas de afrontamiento. También permiten corroborar la veracidad de la hipótesis Hi2 por que se encontró correlación positiva entre pensamientos negativos y ansiedad precompetitiva.

Se descartan las hipótesis Ho1 y Ho2 debido a que no se encontraron evidencias en los resultados que respaldaran dichas hipótesis.

CAPÍTULO V.
DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Capítulo V

5.1 Conclusiones.

La presente investigación permitió establecer que existe una relación significativa entre ansiedad cognitiva y habilidades psicológicas de afrontamiento en futbolistas profesionales y semiprofesionales en la zona centro del país. Se estableció que existe relación negativa fuerte entre control emocional y ansiedad cognitiva. También se identificó una relación positiva significativa entre pensamientos negativos y ansiedad cognitiva. Además de conocer que la mayoría de los futbolistas presentaron ansiedad cognitiva pero no ansiedad somática. Lo cual sugiere que el exceso de pensamientos negativos merma el rendimiento de los futbolistas.

Se identificó que las habilidades más desarrolladas en los futbolistas fueron control atencional, establecimiento de objetivos, automaticidad y activación. Las cuales son precisamente poco eficientes para el afrontamiento de la ansiedad cognitiva.

Los hallazgos resaltan la importancia del entrenamiento psicológico de las principales habilidades psicológicas relacionadas con ansiedad cognitiva, como lo son, la gestión de pensamientos negativos, control emocional y automaticidad en el caso de ansiedad somática, sobre lo último se abren posibilidades de nuevas investigaciones.

Finalmente, este estudio contribuye al campo de la psicología del deporte basada en evidencia científica obtenida con población local mexicana. Como se menciona en el anterior párrafo, la presente investigación da lugar a nuevas líneas de investigación sobre todo de carácter experimental que exploren la efectividad de intervenciones específicas basadas en estas conclusiones para así poder colaborar con el rendimiento y bienestar de los deportistas.

5.2 Discusión.

Entre los hallazgos más relevantes y esperables que se obtuvieron fue la presencia alta (en este capítulo solo la llamaremos presencia) significativa de ansiedad cognitiva en la mayoría de participantes, debido a que esto concuerda con los estudios realizados en otras partes del mundo como el de Tomé-Lourido et al., (2023) resulta especialmente relevante considerando que comparando con el reporte Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) donde se reportaron aumento en la ansiedad a nivel mundial y de nuevo en este estudio se encuentra ansiedad en la mayoría de participantes podemos darnos cuenta que al menos en España en 2023 y este estudio realizado en México en el año 2025 la mayoría de los futbolistas presentan ansiedad cognitiva, podría ser un indicio que los niveles de ansiedad al menos en futbolistas posiblemente no han disminuido desde su aumento en la pandemia, no obstante esa afirmación escapa a los objetivos de este estudio por consiguiente es importante realizar más investigaciones respecto a ansiedad en el medio deportivo y global después de su incremento en 2020.

Otro de los hallazgos más relevantes que directamente responde al objetivo del estudio es la existencia de correlación negativa fuerte tanto en ansiedad cognitiva y somática con control emocional.

Asimismo, se observa una relación negativa significativa entre ansiedad cognitiva y otras habilidades como la automaticidad, la activación y el control atencional, indicando que cuando estas habilidades están mejor desarrolladas, los futbolistas experimentan menores niveles de ansiedad precompetitiva. Los hallazgos concuerdan con estudios previos como los de Acuña y García (2023), quienes señalan que entrenamientos en habilidades psicológicas pueden reducir la ansiedad competitiva.

Estas correlaciones respaldan parcialmente la hipótesis planteada, aunque algunas correlaciones fueron débiles, las asociaciones más fuertes o moderadas confirman la importancia de ciertas habilidades, especialmente el control emocional confirmando su relación negativa con ansiedad cognitiva y somática.

Para fines prácticos en esta investigación se plantearon dos hipótesis, Hi1 “Existe relación negativa entre la ansiedad precompetitiva y las habilidades psicológicas de afrontamiento”. También Hi2 “Existe una relación positiva entre ansiedad precompetitiva y la contra habilidad pensamientos negativos”. Con base en los resultados obtenidos, se acepta ambas hipótesis, ya que se encontraron correlaciones significativas que lo sustentan. Esto concuerda con la literatura previa como la mencionada anteriormente de Acuña y García (2023).

Por otro lado, el auto diálogo parece no ser efectivo para disminuir la ansiedad precompetitiva lo cual parece indicar que el darse estímulos en forma de mensajes motivantes e instructivos, como lo haría un tercero no es efectivo, tal como dar mensajes de ánimo a una persona en una crisis nerviosa tampoco como establecen Clark y Beck (2012) en su teoría de la ansiedad la cual concuerda con el aspecto de trabajar los pensamientos negativos como en el presente trabajo lo cual también concuerda con los hallazgos de Romero et al. (2012).

Lo mencionado implica que, para el rápido abordaje del problema de ansiedad cognitiva en los futbolistas, empezar a gestionar los pensamientos negativos parece ser la forma más eficiente lo concreto de la misma como establece la teoría de la ansiedad que se menciona en el último párrafo, esto sugiere próximas investigaciones de carácter experimental el abordaje de este punto. Pero al parecer si se logra desarrollar una intervención que pueda incluir eficientemente las habilidades que tienen una correlación fuerte y moderada debería ser aún más efectiva que la primera, pero no necesariamente más eficiente.

En cuanto a la automaticidad y el resultado exclusivo de ansiedad somática. donde prácticamente queda a la altura de pensamientos negativos (los cuales bajan algunos puntos) es un aspecto que difiere entre los dos tipos de ansiedad, el por qué tiene mayor correlación probablemente se explica debido a la rigidez muscular que conlleva la ansiedad somática que directamente interfiere con la automaticidad concordando con lo descrito por Shaari et al. (2023).

Las limitaciones de este estudio implican que muy probablemente existan más factores que intervienen en la ansiedad precompetitiva por ello es importante realizar más investigación en los diferentes contextos sociales, debido también a que por el tamaño de la muestra, el reducido número de participantes del sexo femenino y la extensión territorial de México no se pueden generalizar estos estudios a todos los futbolistas es importante realizar dichos estudios más allá del estado de Puebla y sus alrededores. No obstante, la implicación del presente estudio coincide con otros como los ya mencionados en esta discusión lo cual es un importante factor que fortalece lo encontrado en esta tesis.

5.3 Recomendaciones.

La recomendación para los psicólogos del deporte para ayudar a los futbolistas a lidiar con la ansiedad cognitiva y somática es centrarse en las principales habilidades psicológicas que se relacionan con la ansiedad, el control emocional y la reestructuración de pensamientos negativos, como establece Clark y Beck (2012). Para ello la identificación de los pensamientos negativos que están fungiendo como generadores de niveles elevados de ansiedad que eventualmente detonen el punto de catástrofe, tratando estos pensamientos automáticos podría ser una medida pertinente lo cual establecen los dichos autores y coincide con lo presentado en el trabajo. Desde luego tomando en cuenta al contexto deportivo y tiempo para trabajar con los deportistas de una manera eficiente.

En cuanto al método en particular se recomienda realizar investigaciones específicas de tipo cuasi experimental o experimental para identificar con precisión aquellas intervenciones que puedan ser aplicadas y eficientes en el contexto deportivo.

También se recomienda replicar la investigación en otros contextos tanto de otras zonas del país como del resto de los países hispanoamericanos siguiendo esta línea de investigación podría ser posible profundizar en modelos predictivos.

Al mismo tiempo las limitaciones del equipo podrían dar cabida a la misma extensión dentro de otros deportes de conjunto que compartan características con el fútbol.

Referencias.

Acuña-Rodas, S. E., y García-Cárdenas, M. (2023). Terapia Cognitiva Conductual (TCC) como intervención para la ansiedad precompetitiva: Programa AG en futbolistas peruanos. *Horizontes. Revista De Investigación En Ciencias De La Educación*, 7(31), 2252–2264.

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i31.660>

Andrade-Sánchez, A., Galindo-Villardón, M. & Cuevas, J. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1-11.

<https://www.redalyc.org/pdf/4399/439943734002.pdf>

Aragón-Arjona, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *EFDeportes*, 26(281).

<https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Buceta, J. M. (1994). El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en balonc[esto] de alto rendimiento. *Apunts: Educación Física y deportes*, 1(35), 26-31.

Cantón-Chirivella, E., Checa-Esquiva, I., & Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 0337-343.

Carrascosa, J. (2003). Saber competir. *Claves para soportar y superar la presión*. Madrid: Gymnos.

Carpenter, W.B. (1894). *Principles of Mental Physiology*. New York: Appleton.

- De Marziani, F. (2008). Fútbol infantil: ¿ Trabajo o diversión? ¿ Esfuerzo o placer? ¿ Competencia o juego? ¿ Pena o gloria?. *Educación Física y Ciencia*, 10, 29-44.
- Esparza-Campos, J. y Fuenzalida-Acuña (2022). *Depresión en el fútbol chileno*. <https://bibliotecadigital.academia.cl/items/b4c8d4de-ce80-47d9-89b2-126612fdc5ef/full>
- Fédération Internationale de Football Association. (2024). Professional Football report 2023. <https://digitalhub.fifa.com/m/2a5dc95026d9cf8a/original/FIFA-Professional-Football-Report-2023.pdf>
- Guillot, A., Nadrowska, E., y Collet, C. (2009). Using Motor Imagery to Learn Tactical Movements in Basketball. *Journal of Sport Behavior*, 32(2).
- Hambleton, R. K., Merenda, P. F., y Spielberger, C. D. (Eds.). (2005). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. *Stress and Performance in Sport*, pp. 81-106. Chichester: Wiley.
- Hardy, L., Beattie, S., y Woodman, T. (2015). Cognitive anxiety, physiological arousal, and catastrophes: A test of the hypotheses of the catastrophe model. *British Journal of Psychology*, 106(1), 1–15. <https://doi.org/10.1111/bjop.12062>.
- Hardy, L., Gammage, K., y Hall, C. R. (2001). A description of athlete self-talk. *The Sport Psychologist*, 15, 306 – 318.
- Hardy, L. y Parfitt, G. (1991). A catastrophe model of anxiety and performance. *British Journal of Psychology*, 82, 163-178.

- Hernández Sampieri, R., Fuentes Collado, C., y Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill., 152-156.
- Jaenes, J. C. (1999). Adaptación española del test CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2): Un estudio en corredores españoles de maratón. En G. NietoGarcía y J. Ginés de los Fayos (Coords.), *Psicología de la Actividad Física y del Deporte: Investigación y aplicación*. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, 97.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing
- López-López, I., La Evaluación de Variables Psicológicas relacionadas con el Rendimiento en Fútbol: Habilidades Psicológicas para Competir y Personalidad Resistente [Tesis doctoral, Universidad de Granada]. *DIGIBUG: Repositorio Institucional de la Universidad de Granada*. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/20542>
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L., y Smith, D. E. (1983). Competitive State Anxiety Inventory—2 (CSAI-2) [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t27557-000>
- Madsen, E. E., Hansen, T., Thomsen, S. D., Panduro, J., Ermidis, G., Krstrup, P., ... y Wikman, J. (2020). Can psychological characteristics, football experience, and player status predict state anxiety before important matches in Danish elite-level female football players?. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 32, 150-160.
- Nideffer, R. M. (1989). Adiestramiento del control de la atención. *III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Gobierno de Navarra, 17-50.

- Nideffer, R. M., y Sagal, M. S. (1993). Concentration and attention control training. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 2, 243-61.
- Olmedilla, A., Ortega, E., & Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55–62.
- Ong, N. C., y Chua, J. H. (2020). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology Of Sport And Exercise*, 52, 101836. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Pelegrín, A., y Andreu, M. D. (2002). Práctica en imaginiería. *Manual de Psicología del Deporte* (pp. 209-233). Murcia: Diego Marín.
- Pinto Villarreal, K. K. (2019). *Habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo en jugadores de flag football del equipo Dragonflies*. Panamá: UDELAS.
- Rivas, C., García-Mas, A., Romero, A., Pérez-Llantada, M. D. C., López de la Llave, A., Pourtau, M., Molina, I., y González, J. (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Psicología del Deporte*, 21(2), 365-371.
- Romero, A., Zapata, R., y García-Mas, A. (2014). Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Liminales. Escritos Sobre Psicología y Sociedad*, 11(5), 125-154.
- Sánchez, D. (2015). Herramientas psicológicas de autocontrol en el equipo provincial masculino de 1ra categoría de Balonc[esto] de La Habana que intervienen en la competencia. *Memorias de la VI Convención Internacional de Actividad Física y Deportes AFIDE 2015*. ISBN978-959-203-237-8.

- Sangwan, A., y Malik, A. (2024). Study the Relationship between Psychological Preparedness Sports Anxiety, and Sports Performance in Sportspersons. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 15(2).
- Seco-Terrón, B., y Villa-Moral Jiménez, M. D. L. (2023). Ansiedad precompetitiva y habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Ansiedad estrés*, 88-93.
- Shaari, J., Nizam, N., Mohd Nor, M. A., Halim, N., Aiman, S., y Prasetyo, Y. (2023). Relationship between competitive anxiety and performance: A study of the archers at the National Competition. En *Actas de la 1st International Conference on Social, Applied Science, and Technology in Home Economics*. <https://doi.org/10.4108/eai.28-10-2022.2327500>
- Smith, A.L, Ntoumanis, N., Duda, J.L. y Vansteenkiste, M. (2011). Goal Striving, Coping, and Well-Being: A Prospective Investigation of the Self-Concordance Model in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 124-145.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., y Hardy, L. E. W. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*, 17(9), 697-711.
- Tomé-Lourido, D., Arce, C., y Ponte, D. (2018). Adaptación al español de la subescala de Competición del Test of Performance Strategies. *Psicothema*, 30(1), 123–129.
- Tomé-Lourido, D., Ponte, D., Sampedro, M. J., y Arce, C. (2023). Pandemic Impacts on Athlete Competitive Anxiety and Its Relationship with Sex, Competitive Level and Emotional Self-Control: A Cohort Study before and after COVID-19. *Sustainability*, 15(12), 9315.

Vega-Orozco, S. I., Valenzuela-Robles, E., Cuevas-Rios, J. F., Hoyos-Ruíz, G., Bustamante-Henry, C. A., y Salas-Hoyos, A. E. (2024). Rumiación cognitiva en estudiantes deportistas en una universidad pública del noroeste de México. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (55), 931-937.

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

World Health Organization. (2022). Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief, 2 March 2022 (No. WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1). World Health Organization.

Apéndices.

Apéndice 1.

Pruebas de normalidad.

	Kolmogorov- Smirnova			Shapiro- Wilk		
	Estadístico	1	ig.	dístico	Esta	1 ig.
Autodiálogo	0.178	7		1	0.93	7
Control Emocional	0.122	7	.007	8	0.95	7 .012
Automaticidad	0.196	7		3	0.88	7
Establecimiento de objetivos	0.125	7	.005	5	0.93	7 .001
Visualización	0.112	7	.017	4	0.96	7 .028

Activación	0.175	7	8	0.88	7
Relajación	0.142	7	.001 1	0.96	7 .018
Control atencional	0.132	7	.002 6	0.94	7 .002
Pensamientos negativos	0.111	7	.02 7	0.96	7 .045
Ansiedad Cognitiva	0.073	7	200* 5	0.97	7 .138
Ansiedad Somática	0.131	7	.002 4	0.94	7 .002
Autoconfianza	0.099	7	.06 9	0.95	7 .014

* Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a Corrección de significación de Lilliefors

Apéndice 2.*Prueba de homogeneidad de varianza.*

		Estadístico de Levene	gl1	gl2	Sig.
Autodiálogo	Se basa en la media	3.365	3	73	0.02 3
	Se basa en la mediana	2.86	3	73	0.04 3
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	2.86	3	61.263	0.04 4
	Se basa en la media recortada	3.156	3	73	0.03
Control Emocional	Se basa en la media	1.703	3	73	0.17 4
	Se basa en la mediana	1.363	3	73	0.26 1
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1.363	3	69.868	0.26 1
	Se basa en la media recortada	1.68	3	73	0.17 9

Automaticidad	Se basa en la media	1.24	3	73	0.30 1
	Se basa en la mediana	0.942	3	73	0.42 5
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	0.942	3	52.095	0.42 7
	Se basa en la media recortada	1.035	3	73	0.38 2
Establecimiento de objetivos	Se basa en la media	2.184	3	73	0.09 7
	Se basa en la mediana	1.233	3	73	0.30 4
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1.233	3	69.332	0.30 4
	Se basa en la media recortada	2.087	3	73	0.10 9
Visualización	Se basa en la media	2.941	3	73	0.03 9
	Se basa en la mediana	2.879	3	73	0.04 2

	Se basa en la mediana y con gl ajustado	2.879	3	72.581	2	0.04
	Se basa en la media recortada	2.966	3	73	8	0.03
Activación	Se basa en la media	2.227	3	73	2	0.09
	Se basa en la mediana	1.478	3	73	8	0.22
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1.478	3	53.764	1	0.23
	Se basa en la media recortada	1.964	3	73	7	0.12
Relajación	Se basa en la media	3.857	3	73	3	0.01
	Se basa en la mediana	2.604	3	73	8	0.05
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	2.604	3	64.05	9	0.05
	Se basa en la media recortada	3.871	3	73	3	0.01

					0.74
Control atencional	Se basa en la media	0.416	3	73	2
					0.80
	Se basa en la mediana	0.327	3	73	6
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	0.327	3	67.829	6
					0.72
	Se basa en la media recortada	0.435	3	73	9
Pensamientos negativos	Se basa en la media	1.612	3	73	4
					0.29
	Se basa en la mediana	1.249	3	73	8
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1.249	3	65.088	9
					0.21
	Se basa en la media recortada	1.543	3	73	1
					0.23
Ansiedad Cognitiva	Se basa en la media	1.437	3	73	9
					0.33
	Se basa en la mediana	1.16	3	73	1

	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1.16	3	69.006	0.33 1
	Se basa en la media recortada	1.432	3	73	0.24
Ansiedad Somática	Se basa en la media	1.978	3	73	0.12 5
	Se basa en la mediana	1.231	3	73	0.30 5
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1.231	3	69.09	0.30 5
	Se basa en la media recortada	1.834	3	73	0.14 8
Autoconfianza	Se basa en la media	2.931	3	73	0.03 9
	Se basa en la mediana	2.665	3	73	0.05 4
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	2.665	3	59.31	0.05 6
	Se basa en la media recortada	2.812	3	73	0.04 5

Anexos.

Anexo 1

Cuestionario sociodemográfico

Este cuestionario es completamente anónimo, la información recabada es únicamente con fines académicos y científicos. Lee y responde todas las siguientes preguntas y requerimientos. Si tienes dudas pregunta al aplicador.

1.- Escribe la posición en la que juegas:

2.- Fecha de nacimiento (DD/MM/AAAA)

Ejemplo: / /
Ejemplo: 31/01/ 2019

3.- Número de jornada actual, si no tienes una escribe "pretemporada"

4.- Número de partidos jugados como titular en la temporada actual

Anexo 1.2.1

TOPS 3

A continuación, te pedimos que valores con qué frecuencia realizas los siguientes comportamientos o acciones marcando con una X en la casilla correspondiente. Existen cinco opciones de respuesta que abarcan desde "nunca" a "siempre", pasando por "pocas veces", "algunas veces" y "a menudo". No existen respuestas mejores ni peores, cada deportista es diferente, por lo que puedes contestar con la máxima sinceridad. Si tienes alguna duda, pregunta. Muchas gracias por tu colaboración.

TOPS-3	CASI NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE
1. Me marco objetivos específicos durante la competición.	1	2	3	4	5
2. Lo que me digo a mí mismo/a durante la competición es negativo.	1	2	3	4	5
3. Durante la competición tengo pensamientos de fracaso.	1	2	3	4	5
4. Visualizo el desarrollo de la competición exactamente de la misma forma que quiero que avance.	1	2	3	4	5
5. Tengo palabras clave o frases específicas que me repito a mí mismo/a para mejorar mi rendimiento durante la competición.	1	2	3	4	5
6. Evalúo si logro mis objetivos competitivos.	1	2	3	4	5
7. Me marco objetivos muy específicos a la hora de competir.	1	2	3	4	5
8. Pienso de forma positiva durante las competiciones.	1	2	3	4	5
9. Me digo cosas a mí mismo/a para mejorar mi rendimiento competitivo.	1	2	3	4	5
10. Durante las competiciones, me imagino las sensaciones de mi actuación.	1	2	3	4	5
11. Gestiono lo que me digo a mí mismo/a de manera eficiente durante la competición.	1	2	3	4	5
12. Me marco objetivos de rendimiento personal para una competición.	1	2	3	4	5
13. Me imagino mi rutina antes de ejecutarla en una competición.	1	2	3	4	5
14. Me imagino cometiendo un error durante un partido.	1	2	3	4	5
15. Hablo conmigo mismo/a de manera positiva para obtener el mayor rendimiento posible de las competiciones.	1	2	3	4	5
16. Ensayo mi actuación mentalmente durante las competiciones.	1	2	3	4	5
17. Mis emociones me impiden dar lo mejor de mí mismo/a en las competiciones.	1	2	3	4	5
18. Mis emociones se descontrolan bajo la presión de la competición.	1	2	3	4	5

Anexo 1.2.2

TOPS 3

TOPS-3	CASI NUNCA	POCAS VECES	ALGUNAS VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE
19. Soy capaz de dejar que mis habilidades o movimientos fluyan de manera natural durante una competición sin concentrarme en ello.	1	2	3	4	5
20. Utilizo técnicas de relajación como estrategia de afrontamiento en las competiciones.	1	2	3	4	5
21. Me preparo para actuar cuando estoy en una competición.	1	2	3	4	5
22. Tengo dificultad para gestionar mis emociones durante las competiciones.	1	2	3	4	5
23. Tengo dificultades a la hora de controlar mis emociones si cometo un error durante la competición.	1	2	3	4	5
24. Mi atención se desvía durante la competición.	1	2	3	4	5
25. Soy capaz de controlar los pensamientos distractores durante la competición.	1	2	3	4	5
26. Soy capaz de mentalizarme para actuar adecuadamente en una competición.	1	2	3	4	5
27. Utilizo técnicas de relajación durante las competiciones para mejorar mi rendimiento.	1	2	3	4	5
28. Soy capaz de desarrollar habilidades en la competición sin tener que pensar en ellas conscientemente.	1	2	3	4	5
29. Si empiezo a "venirme abajo" en una competición, utilizo una técnica de relajación.	1	2	3	4	5
30. Puedo alcanzar los niveles de intensidad adecuados para competir.	1	2	3	4	5
31. Soy capaz de confiar en mi cuerpo para desarrollar habilidades durante la competición.	1	2	3	4	5
32. Antes de una competición me relajo para estar preparado/a para actuar.	1	2	3	4	5
33. Durante una competición estoy suficientemente preparado/a para poder actuar automáticamente.	1	2	3	4	5
34. Soy capaz de "venirme arriba" si me siento fatigado/a durante la competición.	1	2	3	4	5
35. Centro mi atención de manera eficiente durante una competición.	1	2	3	4	5
36. Tengo problemas para mantenerme concentrado durante una competición.	1	2	3	4	5

Anexo 1.3

CSAI-2

A continuación encontrarás una serie de frases empleadas por los deportistas para describir sus sensaciones antes de competir. Lee cada una de ellas y señala el número que mejor exprese cómo te sientes antes del partido.

CSAI-2	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO
1. Estoy preocupado por esta competición	1	2	3	4
2. Me siento nervioso	1	2	3	4
3. Me siento tranquilo	1	2	3	4
4. Tengo dudas	1	2	3	4
5. Estoy "muerto de miedo"	1	2	3	4
6. Me encuentro bien	1	2	3	4
7. En esta competición me preocupa no hacerlo tan bien como podría	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso	1	2	3	4
9. Tengo confianza	1	2	3	4
10. Me preocupa perder	1	2	3	4
11. Siento el estómago tenso	1	2	3	4
12. Me siento seguro	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o bloquearme por culpa de la presión	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado	1	2	3	4
18. Confío en rendir bien	1	2	3	4
19. Me preocupa no conseguir mi objetivo en esta competición	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan decepcionadas de mi rendimiento	1	2	3	4
23. Mis manos están sudorosas	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque me imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión	1	2	3	4