

ANSIEDAD COMPETITIVA Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO EN JÓVENES
PERTENECIENTES A LA ESCUELA DEPORTIVA EL MANA FUTBOL CLUB, EN
EL MUNICIPIO DE LA CEJA - ANTIOQUIA

AUTORES

ESTEFANIA MORALES RODRIGUEZ

YUDY KATHERINE GIRALDO RAMÍREZ

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

RIONEGRO-ANTIOQUIA

2023

ANSIEDAD COMPETITIVA Y MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO EN JÓVENES
PERTENECIENTES A LA ESCUELA DEPORTIVA EL MANA FUTBOL CLUB, EN
EL MUNICIPIO DE LA CEJA - ANTIOQUIA

AUTORES

ESTEFANIA MORALES RODRIGUEZ
YUDY KATHERINE GIRALDO RAMÍREZ

Trabajo de grado para optar por el título de
PSICÓLOGO

Asesor/a:

Martha Lucia Gómez González
Doctora en Psicología

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE ORIENTE
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
RIONEGRO-ANTIOQUIA

2023

Nota de Aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Rionegro, 10 de mayo de 2023

Agradecimientos

Queremos darle un agradecimiento muy grato a la Doctora Martha Gómez quien nos asesoró en todo el recorrido de esta investigación. Incentivando a que fuera una investigación actualizada y aterrizada a la realidad.

Además de apoyarnos en cada punto importante para que esta investigación se llevará a cabo con total éxito.

Este agradecimiento también va dirigido al equipo de trabajo, que estuvo siempre dispuesto a dar lo mejor de sí para poder llevar este proyecto a la meta propuesta inicialmente.

Y finalmente un agradecimiento a todos los que nos asesoraron, ayudaron y fueron objeto de estudio para desarrollar conocimientos más cercanos a la realidad de acuerdo a nuestra investigación.

Tabla de Contenido

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
Antecedentes	14
Formulación del Problema	17
Pregunta de Investigación	21
Justificación	22
Objetivos	24
Objetivo General	24
Objetivos Específicos.....	24
Referente Teórico Referente o Conceptual	25
Deporte en Colombia	25
Ansiedad en actividades deportivas.....	26
Reacción de los deportistas en las actividades competitivas	28
Mecanismos de afrontamiento.....	30
Estilos de afrontamiento.....	31
Estrategias de afrontamiento.....	31
Ansiedad.....	34
<i>Ansiedad competitiva</i>	34
Diseño Metodológico	38
Enfoque	38
Tipo de investigación.....	38
Nivel de la investigación.....	38
Diseño de investigación.....	¡Error! Marcador no definido.
Población y muestra.....	38
Variables o categorías	39
<i>Ansiedad competitiva</i>	39
<i>Estrategias de afrontamiento</i>	40
Técnicas e Instrumentos	40
<i>Inventario de ansiedad estado 2 (CSAI-2)</i>	40

<i>Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)</i>	41
Procedimiento o memoria metodológica	43
Plan de Análisis.....	44
<i>Análisis descriptivo</i>	44
<i>Análisis correlacional</i>	44
Resultados	45
Análisis descriptivo Ansiedad Competitiva	45
Análisis Descriptivo Estrategias de Afrontamiento	46
Análisis de Normalidad.....	49
Análisis correlacional.....	50
<i>Ansiedad competitiva</i>	50
<i>Estrategias de afrontamiento</i>	50
<i>Ansiedad competitiva y Estrategias de afrontamiento</i>	53
Discusión	55
Conclusiones	57
Referencias Bibliográficas	58
Apéndices	63

Lista de Tablas

Tabla 1: <i>Dimensiones del Inventario de ansiedad estado 2 (CSAI-2)</i>	40
Tabla 2: <i>Factores de la Escala de Estrategias de Coping- Modificada (EEC-M)</i>	41
Tabla 3: <i>Test de Normalidad Shapiro- Wilk</i>	49
Tabla 4: <i>Matriz de correlación Dimensiones Ansiedad competitiva</i>	50
Tabla 5: <i>Matriz de correlación Estrategias de Afrontamiento</i>	51
Tabla 6: <i>Matriz de correlaciones Ansiedad Competitiva vs Estrategias de afrontamiento</i>	54

Lista de Figuras

Figura 1: <i>Estrategias de afrontamiento</i>	33
Figura 2: <i>Distribución por edad</i>	45
Figura 3: <i>Descriptivos Ansiedad competitiva</i>	46
Figura 4: <i>Descriptivos Estrategias de afrontamiento</i>	47

Lista de Anexos

Apéndice 1: *Consentimiento Informado*

63

Resumen

El deporte competitivo genera en los deportistas un tipo de ansiedad estado conocida como ansiedad competitiva, que se evidencia por 3 aspectos, el primero es la ansiedad cognitiva, entendida como la aparición de pensamientos catastróficos respecto del desempeño personal o del equipo en la competencia; el segundo la ansiedad somática, en donde se presenta una actividad fisiológica desagradable para el individuo y finalmente, la autoconfianza, que opera como un moderador de los niveles de ansiedad.

Por otra parte, la literatura muestra como las estrategias de afrontamiento, entendidas como las acciones que un individuo realiza cuando se enfrenta a situaciones estresantes, pudieran estar relacionadas con la ansiedad competitiva. Atendiendo a esto, el objetivo del estudio fue establecer la relación entre la Ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento en 38 adolescentes con una edad entre los 12 y 15 años en El Mana Fútbol Club, del municipio de la Ceja. Los resultados muestran un nivel alto de ansiedad cognitiva y de autoconfianza en contraste con un nivel bajo de ansiedad somática, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, se evidencia mayor uso de estrategias asociadas a la evitación y un menor uso de estrategias como búsqueda de apoyo profesional o estrategias de reacción agresiva; en cuanto a la relación entre las variables se evidenciaron correlaciones positivas bajas. En conclusión, se hace importante pensar en planes que ayuden a los deportistas a hacer frente a los pensamientos catastróficos que aparecen en algunos momentos de la competición y que pueden alterar su desempeño.

Palabras Clave: Psicología deportiva, Ansiedad competitiva, Estrategias de afrontamiento, futbolistas adolescentes.

Abstract

Competitive sport generates in athletes a type of state anxiety known as competitive anxiety, which is evidenced by 3 aspects: the first is cognitive anxiety, understood as the appearance of catastrophic thoughts regarding personal or team performance in competition; the second is somatic anxiety, where an unpleasant physiological activity occurs for the individual and finally, self-confidence, which operates as a moderator of anxiety levels.

On the other hand, the literature shows how coping strategies, understood as the actions that an individual performs when faced with stressful situations, could be related to competitive anxiety. In response to this, the objective of the study was to establish the relationship between competitive anxiety and coping strategies in 38 adolescents between the ages of 12 and 15 at *El Mana Futbol Club*, in the municipality of La Ceja. The results show a high level of cognitive anxiety and self-confidence in contrast to a low level of somatic anxiety, in terms of coping strategies, there is a greater use of strategies associated with avoidance and less use of strategies such as seeking support. professional or aggressive reaction strategies; Regarding the relationship between the variables, low positive correlations were evidenced. In conclusion, it is important to think about plans that help athletes deal with catastrophic thoughts that appear at certain times of the competition and that can alter their performance.

Keywords: Sports psychology, competitive anxiety, coping strategies, adolescent soccer players.

Introducción

El presente informe de investigación, es el resultado de un trabajo aplicado a un equipo de Fútbol del municipio de La Ceja, Antioquia, en el que se evaluó el nivel de ansiedad competitiva y sus estrategias de afrontamiento.

El presente trabajo pretende hacer una contribución a la ampliación del conocimiento en aspectos de la Psicología Deportiva, como la interacción entre la aparición de síntomas de ansiedad competitiva y como estos deportistas desde sus estrategias de afrontamiento pudieran hacer frente a estos síntomas. El estudio de estos elementos aporta en la construcción de procesos de entrenamiento de buena calidad.

La práctica deportiva es una actividad que contribuye al bienestar tanto físico como psicológico de las personas (Romero et al., 2009), sin embargo, estudios han evidenciado como el deporte en categorías competitivas genera ansiedad, a este tipo de fenómeno se conoce como ansiedad competitiva, definida como, un tipo de ansiedad de estado, caracterizada por la reacción emocional de aprehensión, tensión, y nerviosismo ante situaciones de competencia (Sepúlveda- Páez, et al., 2019), cuando esto se presenta, el desempeño de los deportistas se ve afectado (Pinto y Vásquez, 2013).

Por otra parte, las primeras investigaciones centradas en el estudio del afrontamiento en el entorno deportivo, se focalizaron en describir las estrategias empleadas por diversos deportistas en diferentes deportes para enfrentarse a las situaciones estresantes.

Posteriormente, la literatura se ha centrado en relacionar el afrontamiento con diversas variables psicológicas entre las que se encuentra la ansiedad competitiva, en ese sentido, se ha descrito que, si bien el manejo y control de la ansiedad competitiva depende de diversos

factores, la literatura ha observado como cuando los niveles de ansiedad son elevados, se despliegan estrategias de afrontamiento para reducir la ansiedad y restaurar el equilibrio psicológico (Dias et al., 2011).

Teniendo en cuenta lo anterior, se presentan de manera descriptiva los resultados de la evaluación tanto de ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento, de igual manera se presenta la matriz de correlaciones entre ambas variables y se discuten respectivamente los diferentes hallazgos.

Antecedentes

A nivel internacional, Dominguez Montufar (2016) en su trabajo realizado en la Universidad de Rafael Landívar en Guatemala, buscó identificar estrategias de afrontamiento utilizadas por los jugadores que han tenido que renunciar a la práctica del deporte debido a una lesión. El autor utilizó un diseño cuantitativo con una muestra de 30 adultos de ambos sexos cuyas edades estaban comprendidas entre 20 y 44 años. La conclusión del estudio fue que “resolución de problemas” fue la estrategia más frecuentemente usada por la muestra, además se evidenció diferencia estadísticamente significativamente entre ambos sexos respecto a las estrategias Autocrítica y evitación de problemas, donde la autocrítica fue mayor en los hombres y la evitación de problemas mayor en las mujeres.

Por su parte, Gonzales y Torres (2017) estudiaron en la Universidad de Chile, Chile diferentes maneras de gestión de estrés en universitarios que están sujetos a diversos grados de necesidad en relación a su nivel de participación en actividades deportivas. La muestra estuvo compuesta por 60 sujetos universitarios, divididos en los siguientes grupos deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos. A través de un análisis de ANOVA se compararon los 3 grupos, encontrando solo diferencia estadísticamente significativa entre las variables reestructuración cognitiva y en pensamiento desiderativo, sin embargo, los datos parecen no ser lo suficientemente confiables, por lo cual, los autores concluyen que existen variables, escenarios o situaciones que modulan las formas de afrontamiento y la gestión de estrés.

Por último, Bedoya Lanchipa (2020) en Perú realizaron un estudio en el que buscaban relacionar estrategias de afrontamiento y ansiedad en atletas de CrossFit. Se evaluaron 60

sujetos hombres y mujeres con edades entre 18 y 50 años. Los resultados mostraron que el estado ansioso se presentó con mayor frecuencia en los sujetos evaluados (70%) y reinterpretación positiva de la experiencia fue la estrategia más reportada en los resultados (80%) seguidos por estrategias de apoyo social (60%) y estrategias de planificación de actividades (53,3%). Finalmente, el estudio concluyó que las variables estudiadas comportan una relación estadísticamente significativa.

A nivel nacional, Arango Plazas (2020) planteó en la Universidad de Antioquia, Medellín asociaciones estadísticamente significativas entre motivación y estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición por los deportistas universitarios, evaluando si existen diferencias en cuanto al sexo del deportista. Mediante una investigación no experimental, correlacional transversal, la muestra fue de 73 jugadores, integrantes de diferentes equipos universitarios. Los resultados indican una relación significativa entre estrategias orientadas a tareas y el tipo de motivación autodeterminación. De manera similar, se encontraron asociaciones no concluyentes entre niveles más bajos de motivación de autodeterminación y la presencia de estrategias centradas en la emoción, con resultados consistentes en ambos sexos. El estudio concluye que motivación intrínseca es un factor importante en el reclutamiento y uso de estrategias de afrontamiento efectivas en el desarrollo de competencias en el deporte a nivel universitario.

Por su parte, García Gaviria (2018) en su investigación, buscaron “determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las jugadoras de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales” (p 31). La investigación fue cuantitativa, descriptiva, transversal y la muestra fueron 25 mujeres deportistas con un intervalo de edad de 17 a 24 años. Los resultados mostraron que los jugadores en voleibol y

baloncesto refirieron mayor uso de estrategias de concentración y confianza, por su parte las jugadoras de fútbol sala refirieron habilidad para ser entrenado y confianza como las estrategias más privilegiadas. Al comparar la puntuación total del instrumento se evidenció que las jugadoras de fútbol cuentan con mejores estrategias de afrontamiento en comparación a las demás.

Por último, García Molina y Acevedo Vega (2020) se propusieron identificar los aportes de investigación surgidos entre 2010 y 2020 sobre la asociación entre la ansiedad deportiva y el rendimiento deportivo en jugadores jóvenes. Para desarrollar el trabajo se realizó una revisión científica documentada, a través de la cual se buscó informar sobre las contribuciones que la investigación ha hecho durante la década de 2010 a 2020 sobre cómo se relacionan la ansiedad y el rendimiento deportivo en jugadores jóvenes. La revisión encontró resultados mixtos acerca de la relación entre las variables, encontró distintas perspectivas respecto a la forma en la que estas relaciones podrían desarrollarse y no encontró un consenso definitivo sobre la fuerza, dirección y significancia de la relación. Dado que al parecer existen otras variables individuales, grupales u organizacionales que influyen en la asociación de las variables. Por tanto, se puede concluir que no hay evidencia suficiente y que se necesita más investigación al respecto.

Formulación del Problema

La sociedad actual proporciona gran importancia a la educación física, el deporte y el entrenamiento físico, dada la relación positiva entre el entrenamiento físico y la calidad de vida. Específicamente en la prevención en salud y la valía personal (Ardila, 2013).

En Colombia, se consideran derechos sociales toda actividad física que incluya el deporte y la recreación, y el Estado tiene la obligación de asegurar que todas las personas se ejerciten y se desarrollen. Por eso en 1995 con la ley 181 se creó el Sistema nacional del Deporte y se estableció el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre (COLDEPORTES), como ente regulador del deporte en el territorio colombiano (Coldeportes, 2009).

Dado que las situaciones de competencia producen reacciones emocionales involuntarias en los atletas, es fundamental que desarrollen la capacidad de mantener el control de manera deliberada frente a los desafíos y las demandas de la competencia, especialmente en los momentos más difíciles, por tanto, aprender a enfrentar la adversidad en la competencia contribuye en la construcción de una adecuada confianza frente a los oponentes, ignorar las faltas, estar atento a las diferentes oportunidades, perseverar frente a los errores frecuentes, mejorar la percepción del juego, prestar atención a la información clave relevante y tomar la mejor decisión basadas en la información específica (González-García & Martinent, 2020).

García Gaviria (2018) sostiene que el deporte es una actividad de gran exigencia física y presión psicológica y emocional para los sujetos que lo practican. Ahora bien,

específicamente, los deportes de competición pueden llevar a que los sujetos experimenten ansiedad y estrés elevado, asociados a querer obtener la victoria en la competición.

Un deportista que padece una condición estresante puede experimentar síntomas como: Fisiológicamente, muestra incremento irregular de la frecuencia cardíaca, mayor sudoración, mayor frecuencia respiratoria, presión arterial y flujo de adrenalina. Todo esto puede desencadenar malestar psicofisiológico que puede expresarse en alteraciones en el sueño, el apetito, problemas digestivos, fatiga y presencia de cefaleas (García Gaviria, 2018).

En la escala muscular, puede haber tensión, rigidez, espasmos y dolor, lo que acrecienta el peligro de sufrir algún tipo de lesión. En términos de comportamiento, se puede observar una alteración en la motricidad fina y una disminución de la motilidad. A nivel cognitivo, aumentan las manifestaciones de aprensión, alteración de la atención y concentración, capacidad para perder el enfoque e incapacidad para mantener el enfoque, interferencia con pensamientos embarazosos, ansiedad excesiva, miedo al fracaso, vacilación y autocontrol deficiente. Todo esto puede afectar la capacidad de ejecución del deportista, que dentro de la competición puede traducirse como la toma de una mala decisión para finalmente obtener malos resultados (García Gaviria, 2018).

Actualmente en el club de fútbol EL MANA FUTBOL CLUB, del municipio de La Ceja cuenta con 50 adolescentes de diferentes categorías. Los entrenadores sospechan que puede haber un alto grado de ansiedad competitiva dada la discrepancia que se observa en el rendimiento en los entrenamientos y en los partidos, frente a esto, los jugadores informan que cuando juegan, al parecer, experimentan síntomas generales de estrés

Con base en lo anterior, se puede concluir que las situaciones competitivas en el fútbol escolar conducen inevitablemente a la ansiedad y otras reacciones emocionales en los adolescentes. Dado que cada deportista evalúa de forma diferente el grado de amenaza que trae consigo los requerimientos de cada deporte, por tanto, mucho del trabajo con esta población es personalizado.

En síntesis, la afectación que trae la ansiedad cognitiva sobre el rendimiento de los deportistas es diferente de la afectación que causa la ansiedad somática. En este sentido, si el deportista se encuentra en una situación en la que no puede controlarse, es probable que su reacción sea insuficiente y su cuerpo inmediatamente comience a aumentar el nivel de ansiedad.

Esta activación resulta de una combinación de respuestas tanto a nivel físico como psicológico. Entre las respuestas fisiológicas más sobresalientes se encuentran variación en la frecuencia cardiaca, tensión en los músculos, o variaciones en la capacidad de conductividad cutánea, esto puede interferir en aspectos de la ejecución del deporte como por ejemplo la motricidad, la toma rápida de decisiones o la percepción (Soto, 2003). Por otra parte, a nivel psicológico se pueden evidenciar síntomas como problemas para concentrarse, omisión de detalles e irritabilidad (Mosconi et al., 2007).

Un estado de rendimiento adecuado se describe por una sensación de relajación, poca ansiedad, por otro lado, el deportista auto percibe optimismo y actitud positiva, además de experimentar alegría por la competición. Para mantener este estado el deportista debe implementar diferentes estrategias de afrontamiento que ayuden al jugador a conservar un estado emocional constructivo durante las situaciones adversas del juego. En este orden de

ideas, hay una mejora en el rendimiento cuando el deportista utiliza adecuadas estrategias de afrontamiento que le permitan afrontar mejor las exigencias competitivas. Las competiciones generan un grado de ansiedad, por lo que un buen uso de estrategias de afrontamiento permite a los atletas estar mentalmente alerta, sentirse seguros y tener control emocional (Aldas Ramos, Saltos Salazar y Robayo Carrillo, 2019).

Ante estos síntomas, y como se mencionó anteriormente, la identificación de estrategias de afrontamiento es fundamental para asegurar el desempeño de los atletas en competencia y para asegurar el desempeño de la Escuela Deportiva El. Club Mana Futbol, en la ciudad de La Ceja, Antioquia.

Pregunta de Investigación

¿Cómo se relaciona la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento en futbolistas adolescentes del club deportivo El Mana Futbol Club del municipio de La Ceja – Antioquia?

Justificación

El fútbol es un deporte que requiere un despliegue constante de tácticas para enfrentar los retos presentes en los distintos partidos. Se destaca, la exigencia constante de responder y reaccionar veloz e individualmente a las situaciones presentes en la competición deportiva (Torres, 2013). En ese orden de ideas, un adecuado afrontamiento ayudaría a mitigar el nivel de activación emocional, evitando así diferentes secuelas en el tiempo, como por ejemplo la insatisfacción por parte del jugador, la interferencia en el desempeño, el abandono total del deporte (Márquez, 2006). Por tanto, es necesario que los jóvenes deportistas desarrollen a través del autoconocimiento de sus recursos, estrategias de afrontamiento efectivas para lograr sus objetivos.

Aunque la ansiedad es una variable intermedia en el desempeño, es menester, recordar que los atletas siempre están tratando de hacer frente a los efectos del estrés. En este sentido, uno de los requisitos de la situación competitiva siendo la capacidad de tener control las posibles secuelas que la ansiedad genera en el rendimiento deportivo, esto requiere el uso de estrategias de afrontamiento para hacer frente a las respuestas físicas y cognitivas producidas por la ansiedad durante la competición. El uso de estas estrategias adecuadamente en la competición contribuye a controlar las emociones y regular la conducta que cumple con los requisitos del juego. Por otra parte, esto previene la aparición de efectos a largo plazo ya mencionados como la insatisfacción, falta de motivación, la deserción y el estrés (Torres, 2013).

Este proyecto representa la implementación de los conocimientos adquiridos durante la formación en Psicología en la Universidad Católica de Oriente. Se busca que las

conclusiones generadas durante el proceso sean referencia estudios futuros que apoyen el crecimiento profesional de quienes ejercen la psicología deportiva.

El trabajo tiene como objetivo contribuir a la expansión del conocimiento acerca de elementos de la psicología del deporte, que se consideran de suma importancia y en ciertos contextos no se da la verdadera importancia. La gestión de la ansiedad y el adecuado uso de estrategias de afrontamiento son consideraciones primordiales, ya que desea brindar una capacitación de buena calidad.

En última instancia, los hallazgos pueden reafirmar la importancia de considerar diferentes variables para llegar a un enfoque más global del tema del rendimiento deportivo. Se asume que la totalidad de profesionales que trabajan en el deporte competitivo deben ampliar su visión, permitiendo la introducción de otras variables que contribuyan a su trabajo.

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación entre la Ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento, utilizadas en adolescentes de la escuela deportiva El Mana Futbol Club, en el municipio de la Ceja - Antioquia.

Objetivos Específicos

- Describir el nivel de ansiedad competitiva en los adolescentes de la escuela deportiva El Mana Futbol Club, en el municipio de la Ceja - Antioquia.
- Categorizar las estrategias de afrontamiento ante situaciones competitiva usadas por los adolescentes de la escuela deportiva El Mana Futbol Club, en el municipio de la Ceja - Antioquia.
- Estimar la fuerza y la dirección de relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad competitiva en los adolescentes de la escuela deportiva El Mana Futbol Club identificando su posible impacto en el rendimiento.

Referente Teórico Referente o Conceptual

Deporte en Colombia

Los deportes en Colombia se dividen en ocho ramas interrelacionadas, a saber: Deportes de entrenamiento, Deportes comunitarios, Deportes universitarios, Deportes de asociación y atletismo, Deportes competitivos, Deportes de alto nivel, Deportes amateur y profesionales y Deporte femenino. Aunque en resumen Ruiz, Muñoz y Mesa (2010), plantean que el deporte se puede clasificar en dos: el recreativo y el competitivo.

El deporte recreativo se define como una actividad de ejercicio que hace una persona con el propósito de optimar su condición física y el uso del tiempo libre, por lo tanto, en este tipo de deporte se incluyen las siguientes categorías: deporte social de base comunitaria; por otro lado, un deporte de competición es un deporte en el que todos los deportistas tienden a conseguir resultados (medallas, copas, campeonatos, etc.) con pleno respeto a las normas establecidas. Por lo tanto, esto incluye deportes profesionales, deportes de alto rendimiento, deportes de aficionados, deportes competitivos, deportes afiliados y deportes universitarios (Ruiz, Muñoz & Mesa, 2010).

Por otro lado, en el proceso de percepción deportiva, se caracteriza el deporte ejercido como un pasatiempo y un deporte de rendimiento. Así, el deporte es una actividad de ocio asociada a la salud física y mental, el crecimiento personal y el uso activo del tiempo libre; a diferencia del deporte de rendimiento cuyo objetivo está relacionado con obtención de resultados dentro de una competencia formal a través de un programa de obtención de metas específicas (Ruiz, Muñoz & Mesa, 2010).

Teniendo en cuenta lo planteado, ambas formas de deporte describen modelos teóricos diferentes, este estudio se centrará en describir el deporte por rendimiento competitivo. También en esta línea, el deporte competitivo es un deporte cercano al rendimiento, en el que las exigencias son cada vez más altas, ya que los deportistas no solo tienen que enfrentarse a presiones por sí mismos, sino también a las presiones de enfrentarse a sus oponentes.

Por lo tanto, para lograr el rendimiento deportivo, no solo se deben tener en cuenta factores propios del deporte que se practica en el proceso de preparación de un atleta, sino que también la evaluación y el entrenamiento del componente psicológico, ya que si un deportista tiene un estado psicológico óptimo en la competición, podrá lograr con mayor facilidad lo que desea. Así pues, cuando hay un desequilibrio en estos componentes, se genera un desequilibrio emocional en el deportista que afecta su rendimiento (Gonzalez & Garcés de los Fayos, 2014).

Ansiedad en actividades deportivas

La práctica del deporte de rendimiento tiene asociado varias variables que interfieren a nivel psicológico el rendimiento de los jugadores, así, estudios han confirmado que las variables psicológicas en las intervenciones deportivas son de gran importancia, tales como: motivación, atención, estrés, ansiedad, autoconfianza, estado mental, autocontrol, autorregulación, habilidades de vinculación, comunicación interpersonal. o ajuste emocional (Gimeno, Buceta, & Perez-Llantada, 2007).

Un ejemplo de esto es cuando un deportista no puede explicar con precisión las variables que le afectan y en competición su rendimiento es deficiente, lo que genera quejas de sus entrenadores y compañeros o comentarios negativos del público. Como resultado, sus

niveles de ansiedad pueden aumentar y perder la concentración en su desempeño atlético, lo que probablemente representaría un cambio negativo en la capacidad funcional.

Mosconi et al. (2007), define la psicología deportiva como aquella parte de estudio psicológico dedicado a la investigación y aplicación de los fenómenos psicológicos en la práctica del deporte o de una actividad física en general. Entonces, el tema más importante en el deporte es la capacidad de usar estrategias de gestión psicológica para ayudar a los atletas a lidiar con las situaciones que se les presentan, teniendo como objetivo hacer más consciente al deportista sobre como su desempeño mejora en tanto sus habilidades mejoran.

También, la psicología deportiva se encarga de identificar principios y directrices en pro de ayudar a deportistas de diferentes edades en el cumplimiento de metas específicas; Lo primero es comprender cómo las variables psicológicas afectan el rendimiento físico y comprender cómo la práctica de deportes y hacer actividad física afecta el desarrollo psicológico, salud mental y demás componentes del bienestar de un sujeto (Rollo et al, 2021).

La psicología deportiva busca, entre otras cosas, proporcionar a los deportistas los recursos para hacer frente a los factores psicológicos derivados de la competición, buscando impactar el rendimiento y de ser posible optimizar la sensación de disfrute por la actividad deportiva. De igual manera, la psicología deportiva no solo se preocupa en un mayor rendimiento sino en el crecimiento personal de cada deportista desde la psicología (Roffé, 2009).

Además, se investigó la asociación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento y su influencia en el rendimiento deportivo. Así, un buen rendimiento en la competición cuando se presentan ansiedad es muy útil contar con estrategias de afrontamiento que le permitan al

deportista lograr un mejor control emocional y una adecuada planeación de sus acciones para cumplir su objetivo.

Ahora bien, la ansiedad se configura como una de las condiciones que más influencia tiene en el deporte competitivo, y es definida como un estado en el que el deportista no se adapta de la mejor manera a una situación específica del juego, caracterizada por un nivel de activación mayor capaz de alterar el equilibrio emocional del deportista (Urrea Tobar, 2014).

Por su parte, la ansiedad también pudiera definirse como la presencia de síntomas fisiológicos y motores que se relacionan con una percepción cognitiva que el sujeto realiza de la situación activante. Esta condición se explica, en un gran porcentaje de casos, a un estimulante que se considera dañino. La ansiedad es esencialmente un miedo condicionado moldeado por circunstancias que pueden ser individuales, pero generalmente ocurren en la interacción social (Torres, 2013).

Desde esta perspectiva se puede postular que los sujetos se afectan más por la sensación de miedo o por la preocupación sobre lo que puede suceder que por pensamientos positivos. Como tal, un estado ansioso se entiende como una condición que influye negativamente el desempeño emocional resultante de una mezcla de respuestas tanto a nivel cognitivo como fisiológico que surgen resultan de eventos en las que un sujeto tiene miedo, aumentando el nivel de activación.

Reacción de los deportistas en las actividades competitivas

Dado que las situaciones competitivas producen respuestas emocionales involuntarias en los deportistas, es fundamental que desarrollen la capacidad de realizar esfuerzos

deliberados para conservar el control frente a los desafíos, las demandas de la competición, especialmente en las situaciones más complejas.

En este sentido, se prioriza el desempeño mediante el uso de estrategias de adaptación efectivas en relación a la demanda competitiva. En efecto, las competiciones causan estados ansiosos, por lo que el uso de las estrategias de afrontamiento indicadas permite a los atletas estar mentalmente alerta, sentirse seguros y tener control emocional (Días, Cruz & Fonseca, 2012).

Las personas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas tienden a estar más ansiosas porque juzgan sus decisiones teniendo en cuenta la retroalimentación del medio respecto de sus acciones previas. Entonces, tomar una decisión no adecuada puede provocar más ansiedad mientras el sujeto compete, y esto a su vez puede generar otras afectaciones como estrés crónico, que conduce a un bajo rendimiento, que puede llevar a abandonar el deporte y en caso de que aparezca una fatiga severa (Hagan, Pollman, & Schack, 2017).

El síndrome de burnout se entiende como una respuesta al estrés extremo que se produce durante períodos prolongados de competición, que se caracteriza por fatiga, desprecio social y afectación en el desempeño deportivo (Leiter, Bakker, & Maslach, 2014).

La forma en la que un jugador enfrenta psicológicamente los momentos exigentes propios de la competición, pudiera generar una predisposición de sufrir burnout. Se puede concluir que unas buenas estrategias de afrontamiento están asociadas con la prevención de dicho síndrome. Por ello, los deportistas, que afrontan la competición de forma sistemática, deben formarse en un espacio que adquiera y desarrolle estrategias de afrontamiento adecuadas. Los resultados permiten entrenarse en habilidades competitivas en pro de una

mejora en el desempeño mediante prácticas deportivas saludables y satisfactorias (Hagan, Pollman, & Schack, 2017).

Mecanismos de afrontamiento

A nivel teórico el afrontamiento y como mecanismo de defensa fue impulsado por Freud (1937), y luego fue profundizado por Ana Freud. Numerosos estudios enfatizan la importancia de conocer cómo los adolescentes, en particular, enfrentan los desafíos de la edad adulta en la que experimentan cambios físicos, transformaciones personales y nuevos roles en las relaciones con los demás compañeros y padres, el reto de integrarse en los ámbitos social, académico y profesional.

No obstante, el concepto de adaptación no se utilizó con una identificación conceptual precisa, dejando muchas preguntas por responder. A partir de los modelos cognitivos de las emociones entendemos que las situaciones en sí mismas no son la causa de la respuesta emocional, sino que el detonante emocional es la lectura que el sujeto hace sobre las circunstancias allí. El modelo de valoración cognitiva ha ganado evidencia empírica a favor en comparación con los demás modelos cognitivos (Castillo & González Leandro, 2010)

Por ejemplo, algunos autores postulan que el afrontamiento como una serie de esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que continuamente cambian para hacer frente a las exigencias propias que el sujeto tiene que pueden ser internas y/o externas y que son valoradas como desbordantes respecto a los recursos con los que cuenta el sujeto. Los autores conciben la adaptación como un proceso evolutivo en el individuo y su ambiente interactúan entre sí constantemente, y también afirman que los sujetos cambian la presentación de las

estrategias de afrontamiento según las características del problema a enfrentar (Lazarus y Folkman, 1984).

Estilos de afrontamiento

Se define como la tendencia de un individuo a afrontar situaciones y asumir la responsabilidad de las particularidades personales en el uso de uno o más tipos de estrategias de afrontamiento, de igual manera está relacionado con la estabilidad del tiempo y la situación. Por otro lado, Por otra parte, las estrategias de afrontamiento aparecen como procesos específicos usados en los distintos contextos, dichos procesos pueden ser cambiantes en función de las condiciones que desencadenan la crisis (Fernández Abascal, 1997). Así, mientras que el estilo es la forma habitual y relativamente estable en la que una persona responde al estrés, la estrategia depende de la situación, cambia constantemente, y está influenciada por el estilo utilizado por el oponente.

Estrategias de afrontamiento

Se define como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Se dividen en estrategias de afrontamiento y comportamientos automáticos, las estrategias de afrontamiento, enfatizan la evaluación de recursos como deficiencias asociadas a necesidades puntuales. Limitando la adaptación a contextos que solicitan movimiento y propósito, y evita pensamientos y comportamientos automáticos que no requieren esfuerzo.

La primera dimensión, tarea o afrontamiento orientado a problemas, incluye acciones que se utilizan para hacer cambios o controlar ciertos una circunstancia percibida como estresante. Es decir, intentar solucionar el problema mediante una reestructuración cognitiva o intentar cambiar la situación (Ivaskevych & Borysova, 2020).

Entre las estrategias más eficaces en situaciones controlables se ubican: aumento del esfuerzo, planificación y análisis de recursos teniendo en cuenta las exigencias del entorno. La segunda dimensión es el condicionamiento emocional, que son los procedimientos utilizados en la regulación emocional y las secuelas relacionadas. En esta dimensión se incluyen estrategias como distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de responsabilidades y la reevaluación positiva. Siendo este tipo de estrategia cuando hay una situación incontrolable.

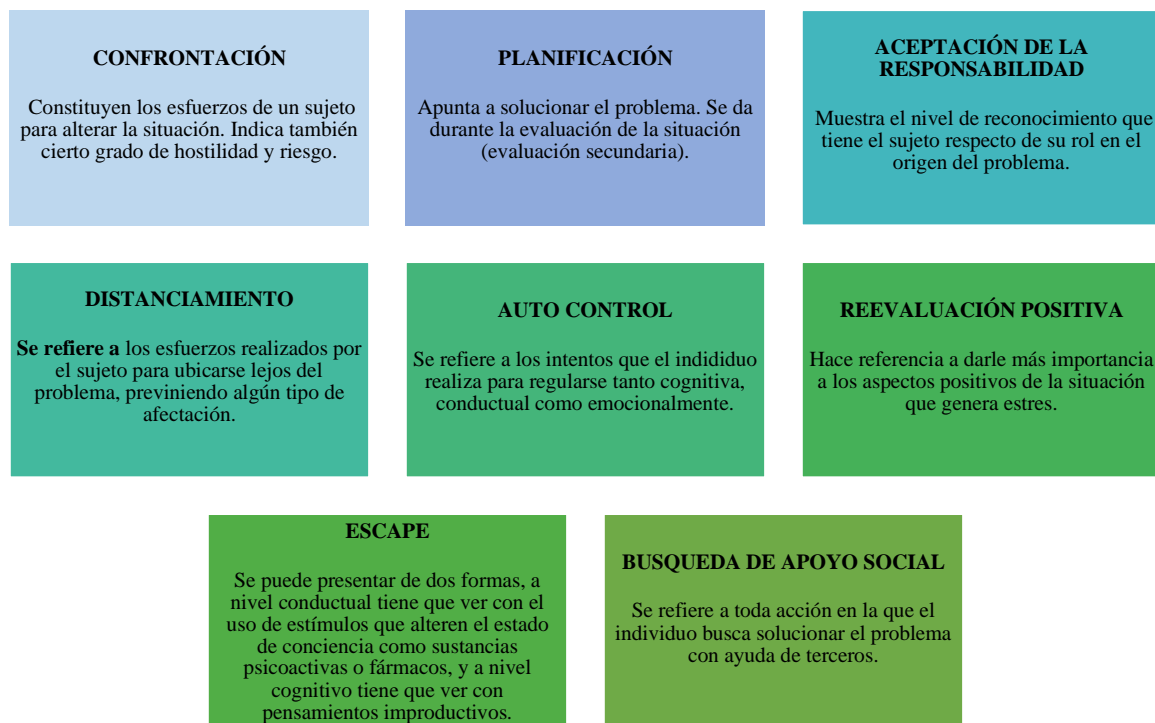
Las estrategias de visualización y acondicionamiento están generalmente relacionadas con el desarrollo de sus herramientas de medición. En conclusión, se puede afirmar que varias investigaciones coinciden en plantear que las estrategias de afrontamiento son una combinación de respuestas a nivel cognitivo, emocional y conductual dadas por un individuo cuando se enfrenta una circunstancia problemática y que ayudan a la reducción de estados de tensión que dicha circunstancia genera (Casullo y Fernandez Liporace, 2001).

Se puede decir que las estrategias de afrontamiento empleadas están en función de una mezcla de variables, entre los que se encuentran características individuales más destacados y las vivencias personales y, por otra parte, las necesidades del contexto, que constantemente tiene retos y presión social

La siguientes son las estrategias de afrontamiento que Lazarus y Folkman (1984) postularon:

Figura 1:

Estrategias de afrontamiento



Fuente: Lazarus y Folkman (1984).

De acuerdo con el modelo de estos autores, Confrontación y planificación se centran en el problema porque buscan transformar dicho problema para que sea menos estresante; por otra parte, Aceptación de la responsabilidad, Distanciamiento, autocontrol, revolución positiva y evitación se centran en la modulación emocional, finalmente, Búsqueda de apoyo social apunta a intervenir las dos áreas.

De igual manera, estos autores afirman que ciertas estrategias pueden ser más constantes a través de diferentes circunstancias que generan estrés, pero otras son más relevantes para

contextos específicos. Por ejemplo, el pensamiento positivo por lo general es estable y está en función principalmente de la personalidad; por el contrario, encontrar apoyo social es voluble y depende en gran medida del contexto social (Lazarus y Folkman, 1984).

Ansiedad

La ansiedad ha sido estudiada desde dos postulaciones; la primera, considera que la ansiedad es un rasgo y la segunda la define como un estado. Cuando se afirma que la ansiedad es un rasgo se está planteando la idea de que esta constituye un factor de la personalidad y se muestra como una habilidad conductual aprendida que predispone a una persona a percibir como amenazante una amplia gama de circunstancias de competencia y a responder a las mismas con estados de ansiedad de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto a la demanda (Pons, Viladrich, Ramis, & Polman, 2018).

Ansiedad competitiva

Definida como un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competencia. Frente a la sensación de molestia que se generan al experimentar niveles altos de ansiedad estado los sujetos suelen desplegar diferentes estrategias de afrontamiento para mitigar la influencia que el estímulo de la situación amenazante tiene sobre ellos (Soto, 2003).

A lo largo de la historia de este constructo se han postulado varias teorías que se explican a continuación, haciendo mayor énfasis en la teoría multidimensional de la ansiedad, ya que es el modelo con el cual se va a desarrollar la presente investigación.

Teoría de la catástrofe. Este modelo sugiere que el estrés y la ansiedad tienen un efecto nocivo sobre el rendimiento, y esta afectación es tan particular que se hace difícil poder predecirla usando reglas específicas, además, cada atleta responderá de forma única a la ansiedad competitiva (Hardy, 1987).

Teoría de la excitación óptima. Cada atleta rendirá al máximo si su nivel de excitación o ansiedad competitiva se encuentra dentro de su zona de funcionamiento óptimo. El desafío del entrenador es determinar la zona del atleta e identificar las técnicas que colocarán al atleta en esta zona antes de una competencia (Hanin, 1997).

Modelo de control de ansiedad facilitadora y debilitante. Este modelo plantea que la combinación de diferencias individuales y la capacidad de los deportistas para controlar el factor estresante determina la interpretación que hacen los atletas de los síntomas asociados a la ansiedad, ya sea como debilitadores o facilitadores del rendimiento, ahora bien, para este modelo, el control se conceptualiza como la evaluación cognitiva del grado de influencia que el deportista podría ejercer sobre sí mismo y sobre el entorno. Por tanto, los deportistas que posean cierto grado de control sobre la situación haciendo frente a su ansiedad y logrando así los objetivos planteados, interpretarán los síntomas como facilitadores del desempeño, mientras que aquellos deportistas que se evalúen con poco control y tengan expectativas negativas respecto al logro de la meta, interpretarán esos síntomas como debilitantes (Jones, 1995).

Teoría multidimensional de la Ansiedad. La Ansiedad competitiva se manifiesta bajo dos formas específicas: Ansiedad Cognitiva, relacionada con un grupo de expectativas negativas relacionadas con el desempeño, la incapacidad para concentrarse y las constantes

interrupciones en la atención (Ries et al, 2012), y Ansiedad Somática, definida como un conjunto de respuestas fisiológicas que aparecen automáticamente ante las demandas de la competición (Ries et al, 2012).

Estos dos elementos, tanto Ansiedad competitiva como somática interactúan entre sí pero su naturaleza es diferente, así pues, ambos factores pueden ser provocados por distintos tipos de antecedentes, por ejemplo, una situación inesperada provoca mayor ansiedad somática, mientras que una situación de evaluación social provoca mayor ansiedad cognitiva, por otro lado, la ansiedad somática y cognitiva tienen un efecto distinto sobre el rendimiento, esto depende del tipo de tarea que se quiera realizar, es decir, cuando la tarea es de tipo motor la ansiedad somática influye más, en cambio si la tarea es de concentración será la ansiedad cognitiva la que tenga la mayor incidencia, por tanto, un atleta dedicado al levantamiento de pesas tendrá que enfrentarse al factor somático, mientras que aquellos atletas dedicados al ajedrez lo tendrán que hacer con el factor cognitivo, finalmente, la intervención difiere en función del factor, en efecto, técnicas focalizadas en aspectos físicos tendrá mayor éxito con la ansiedad somática, mientras que aquellas técnicas que se centren en el control del pensamiento funcionan para la ansiedad cognitiva (Morris, et al, 1981).

Por otra parte, la ansiedad cognitiva y somática refieren el comportamiento en dos dimensiones: intensidad y dirección. La ansiedad cognitiva y somática siempre tienen una dirección negativa debido a sus vínculos con el afecto negativo; los altos niveles de ansiedad cognitiva y somática se experimentan como desagradables. Ahora bien, desde este modelo se pueden dar 3 escenarios en la competición:

El primero es la existencia de una relación negativa lineal entre la ansiedad cognitiva y el rendimiento, es decir a mayor ansiedad cognitiva menor rendimiento.

En segundo lugar, se puede presentar una relación de U invertida entre la ansiedad somática y el rendimiento, es decir, que a medida que aumenta la excitación, el rendimiento mejora, pero solo hasta cierto punto. Si la excitación del atleta aumenta más allá de este punto, el rendimiento tiende a disminuir.

En tercer lugar, la ansiedad somática tiende a disminuir al iniciar la competición, mientras que la ansiedad cognitiva tiende a permanecer en un alto nivel si la confianza del atleta es baja (Martens, et al. 1990).

Se puede hipotetizar que los factores que influyen en la ansiedad competitiva, tanto a nivel cognitivo como somático, son diversos, entre ellos se destacan, la percepción del nivel del oponente, la importancia de la competencia, la confianza en las propias capacidades o las habilidades de afrontamiento del estrés (Reigal, et al 2019).

En los deportes de equipo, se han reportado niveles más altos de ansiedad cognitiva y somática asociados con la dificultad para concentrarse. Así, los atletas más ansiosos tuvieron un desempeño menor bajo presión perdiendo su actitud positiva y entusiasta la cual es crucial para recuperarse de los errores y hacerles frente a los fracasos (Kaplanová, 2020), además, suelen manifestarse conductas de falta de autocontrol, incluso llegando a poner en riesgo la integridad física propia o de su oponente (Navarro, et al 1995).

Diseño Metodológico

Enfoque

El paradigma de investigación cuantitativo es un enfoque metodológico que se basa en la recopilación de datos numéricos y estadísticos para analizar fenómenos y responder preguntas de investigación. Este enfoque se enfoca en la medición objetiva y precisa de variables y en el análisis estadístico para llegar a conclusiones generales.

En este paradigma, se busca establecer relaciones causa-efecto entre variables y se utiliza un diseño experimental controlado para minimizar los sesgos y la influencia de variables no controladas. Las técnicas de muestreo aleatorio y las estadísticas inferenciales son herramientas clave para el análisis de los datos recopilados.

Tipo de investigación

El tipo de investigación fue descriptiva y correlacional, ya que buscó analizar y describir posibles relaciones entre las variables. “En definitiva, se establece una relación numérica entre las variables del problema de investigación para que se puedan identificar fácilmente, así como saber por dónde empezar, en qué dirección y qué tipo de elementos forman” (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2014; p 320).

Nivel y diseño de la investigación

Correlacional transversal

Un estudio correlacional transversal es un tipo de diseño de investigación que tiene como objetivo establecer la relación entre dos o más variables en un momento específico en

el tiempo. En este tipo de estudio, no se manipulan las variables ni se realizan mediciones en diferentes momentos, sino que se mide la relación entre las variables en un solo momento. Este diseño de investigación se utiliza para determinar si existe una relación entre dos o más variables, sin necesariamente establecer una relación causal entre ellas (Hernández Sampieri, et al 2014).

Población y muestra

La población fueron adolescentes pertenecientes a la escuela deportiva EL MANA FÚTBOL CLUB

A través de un muestreo no probabilístico intencional se tomaron como muestra a 38 jóvenes de la escuela deportiva EL MANA FUTBOL CLUB. Es una técnica de muestreo no probabilístico que se utiliza para generar una muestra en función de la accesibilidad, y disposición de los sujetos, durante un período de tiempo determinado o cualquier otra información.

Variables o categorías

Ansiedad competitiva

Urra Tobar (2014) expresa que la Ansiedad competitiva se define como una mal adaptación del individuo a una situación particular, esto incrementa el nivel de activación y afecta el funcionamiento de las emociones. La ansiedad es esencialmente un miedo condicionado moldeado por circunstancias que pueden ser individuales, pero generalmente ocurren socialmente. la ansiedad puede entenderse como una condición que afecta el desempeño emocional resultante de una mezcla de respuestas tan cognitivas como físicas que

resultan de circunstancias en las que un individuo tiene miedo, aumentando el nivel de activación.

Estrategias de afrontamiento

Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para operar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Siendo la adaptación como un proceso evolutivo en el que el individuo y el ambiente interactúan entre sí, y finalmente, vale resaltar que teniendo en cuenta el tipo de problema el individuo elige un patrón de afrontamiento diferente (Lazarus y Folkman, 1984).

Técnicas e Instrumentos

Inventario de ansiedad estado 2 (CSAI-2)

Este cuestionario fue propuesto por Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith (1990) está compuesto por 27 ítems presentados en una escala tipo Likert de 4 categorías donde 1 corresponde a “nada”, 2 corresponde a “Un poco”, 3 corresponde a “Moderadamente” y 4 corresponde a “mucho”.

El instrumento evalúa 3 dimensiones:

Tabla 1:

Dimensiones del Inventario de ansiedad estado 2 (CSAI-2)

Dimensión	Definición	Ítems
------------------	-------------------	--------------

Ansiedad Cognitiva	Expectativas negativas y preocupaciones que un atleta experimenta sobre su propio desempeño	1,4,7,10,13,16,19,22,25
Autoconfianza	Creencia que tiene un atleta sobre la capacidad de alcanzar el éxito.	3,6,9,12,15,18,21,24,27
Ansiedad Somática	Manifestación física producida por altos grados de ansiedad	2,5,8,11,14,17,20,23,26

Nota. Elaboración propia.

Todos los ítems se califican en orden directo excepto el ítem 14. El cuestionario se califica con una escala de 9 a 36 puntos entre más cerca este la puntuación a 9 corresponde a baja ansiedad, teniendo en cuenta que nivel bajo (entre 9 y 18 puntos), nivel medio (entre 18 y 27 puntos), y nivel alto (entre 27 y 36 puntos) (Bocchini, et al 2008). Cuenta con una confiabilidad 0,91 para ansiedad Cognitiva 0,93 para autoconfianza y 0,9 para ansiedad somática (Arruza Gabilondo et al, 2010).

Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M)

Está compuesto por 98 reactivos, presentados en una escala tipo Likert, de la siguiente manera: 1= Nunca, 2= Casi nunca, 3= A veces, 4=Frecuentemente, 5= Casi siempre, y 6= Siempre. El instrumento evalúa 14 factores:

Tabla 2:

Factores de la Escala de Estrategias de Coping- Modificada (EEC-M)

Factor	Descripción	Ítems
---------------	--------------------	--------------

Búsqueda de alternativa	Se analizan alternativas de solución a partir de las causas del problema	1,15,29,43,57,71,85
Conformismo	Se presenta una resignación con la situación tolerando el estrés producido.	2,16,30,44,58,72,86
Control emocional	El estrés es modulado a través del control de la emoción.	3,17,31,45,59,73,87
Evitación emocional	A causa de percepción de desaprobación social o carga emocional se evita la expresión emocional	4,18,32,46,60,74,88
Evitación comportamental	La persona lleva a cabo actividades que le permitan neutralizar la emoción generada por el estrés	5,19,33,47,61,75,89.
Evitación Cognitiva	Estrategia en la que la persona busca neutralizar pensamientos negativos a través de mecanismos de distracción.	6,20,34,48,62,76,90.
Reacción agresiva	Como consecuencia de la frustración la persona expresa abiertamente su ira y hostilidad hacia su entorno.	7,21,35,49,63,77,91.
Expresión emocional abierta	La persona neutraliza la carga emocional expresándola abiertamente	8,22,36,50,64,78,92.
Reevaluación positiva	La persona pretende aprender de las dificultades, analizando factores positivos.	9,23,37,51,65,79,93
Búsqueda de apoyo social	Las personas buscan resolver los problemas con la ayuda de amigos.	10,24,38,52,66,80,94

Búsqueda de apoyo profesional	Las personas buscan resolver los problemas con el ayuda personal capacitado.	11,25,39,53,67,81,95
Religión	A través de la práctica de una serie de ritos la persona busca hacer frente a las circunstancias.	12,26,40,54,68,82,96
Refrenar el afrontamiento	La solución del problema surge de un proceso de conocimiento de las características del problema y de cada alternativa.	13,27,41,55,69,83,97
Espera	La persona espera que la situación se resuelva por si sola	14,28,42,56,70,84,92

Nota. Elaboración propia.

El coeficiente de confiabilidad muestra una buena consistencia interna ($\alpha= 0,847$), por otro lado, para calificar la escala se tomará la tabla de baremos en percentiles propuesta por Londoño et al. (2006).

Procedimiento o memoria metodológica

1. Para acercarse a la población las investigadoras se contactaron con las directivas del club de fútbol EL MANA y se solicitó la autorización para llevar a cabo el estudio y se acordaron los espacios para el proceso.

2. La muestra estuvo formada por los 38 deportistas del club; las investigadoras programaron reuniones con los padres de familia y deportistas con el propósito de explicar el objetivo de la investigación.

3. Posteriormente, se les pidió a los padres de familia que firmaran el consentimiento informado autorizando así la participación de sus hijos en la investigación, de igual manera

se les pidió a los deportistas que autorizaran su participación con la firma del consentimiento informado.

4. La aplicación de los instrumentos se realizó de manera grupal en formato sistematizado en página web, enviando el link a cada participante, por otra parte, se realizó la aplicación del Inventario de Ansiedad estado Competitiva 2 antes de la competición y la Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) se aplicó después de la competición, para esto se generó un cronograma con los directivos de club teniendo en cuenta el fixture de los deportistas.

5. Finalmente se realizó la estimación de la correlación entre los resultados de los instrumentos.

Plan de Análisis

Análisis descriptivo

Para el análisis descriptivo se estimaron medidas de tendencia central (media, mediana, moda), Medidas de dispersión para determinar nivel de homogeneidad (Desviación Estándar, varianza y cuartiles) y finalmente medidas de distribución (asimetría y kurtosis).

Análisis correlacional

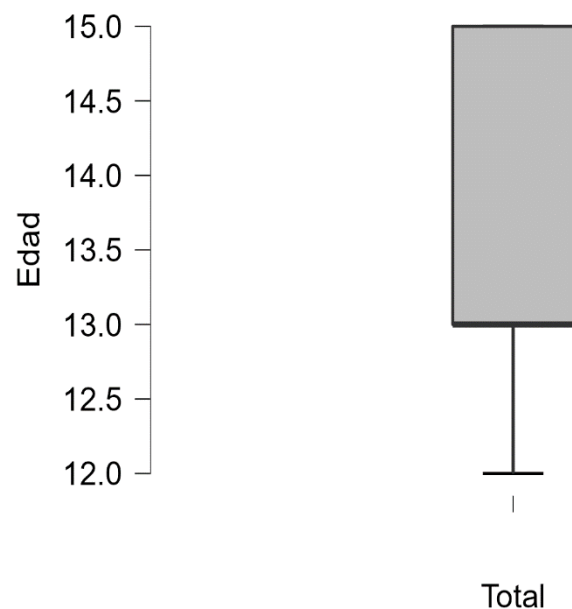
Para el análisis correlacional primero se estimó la normalidad en la distribución de los datos a partir de la prueba de normalidad Shapiro Wilk, esto con el fin de determinar si la correlación se realiza con estadística paramétrica (Coeficiente de correlación de Pearson) o no paramétrica (Coeficiente de correlación de Spearman). Finalmente se estimó la correlación analizando fuerza, dirección y significancia.

Resultados

Se evaluó un total de 38 adolescentes (100% hombres) del club deportivo El Mana Fútbol Club del municipio de La Ceja – Antioquia. Con una edad comprendida entre los 12 y 15 años, con una media de 13,684 años y una desviación estándar para la edad igual a 0,989 (Ver figura 2).

Figura 2:

Distribución por edad



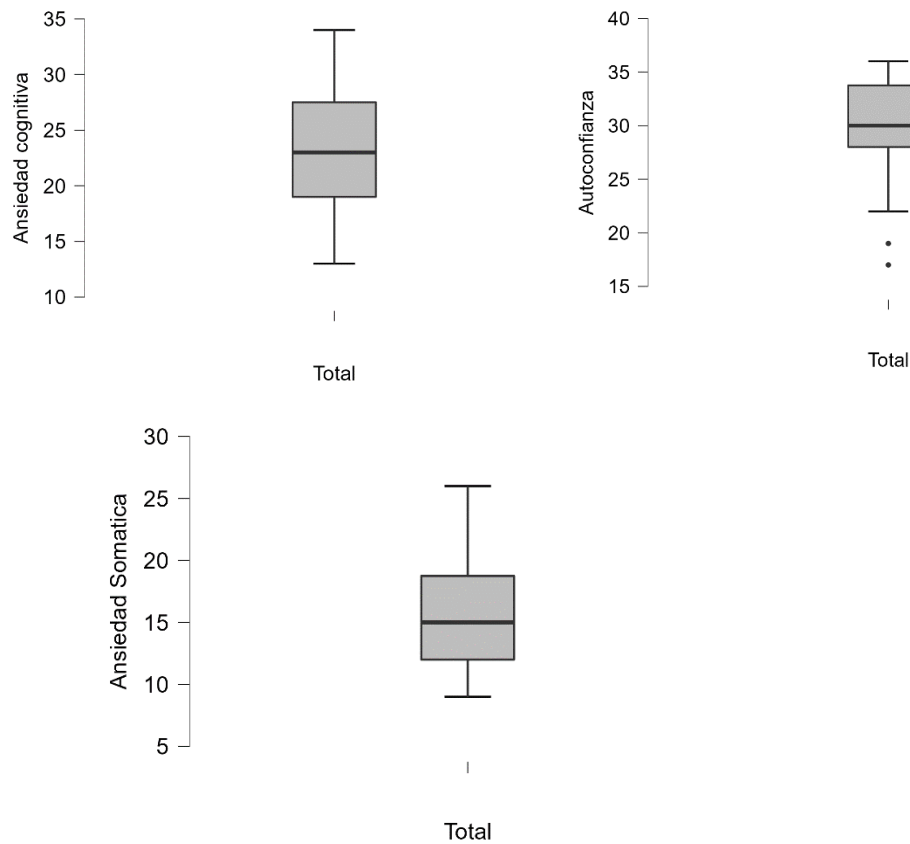
Análisis descriptivo Ansiedad Competitiva

En figura 3 se presentan los resultados del Inventario de Ansiedad estado Competitiva 2, la evaluación realizada se evidencia que la muestra obtuvo una puntuación media de 22,763 puntos con una desviación estándar de 5,572 en la escala de ansiedad cognitiva lo que indica un nivel medio, solo el 25% de la muestra reportó un nivel alto en esta escala; por otra parte, la muestra refirió un nivel alto de autoconfianza con una media de 29,816 (DE= 4,678), llama la atención que solo dos individuos puntuaron un nivel bajo

en esta escala; finalmente, la muestra refirió un puntuación media de 15,684 (DE= 4,363) en la escala de ansiedad somática esto indica un nivel bajo, tan solo el 25% de la muestra alcanzó una puntuación media y ningún individuo refirió niveles altos de ansiedad somática.

Figura 3:

Descriptivos Ansiedad competitiva

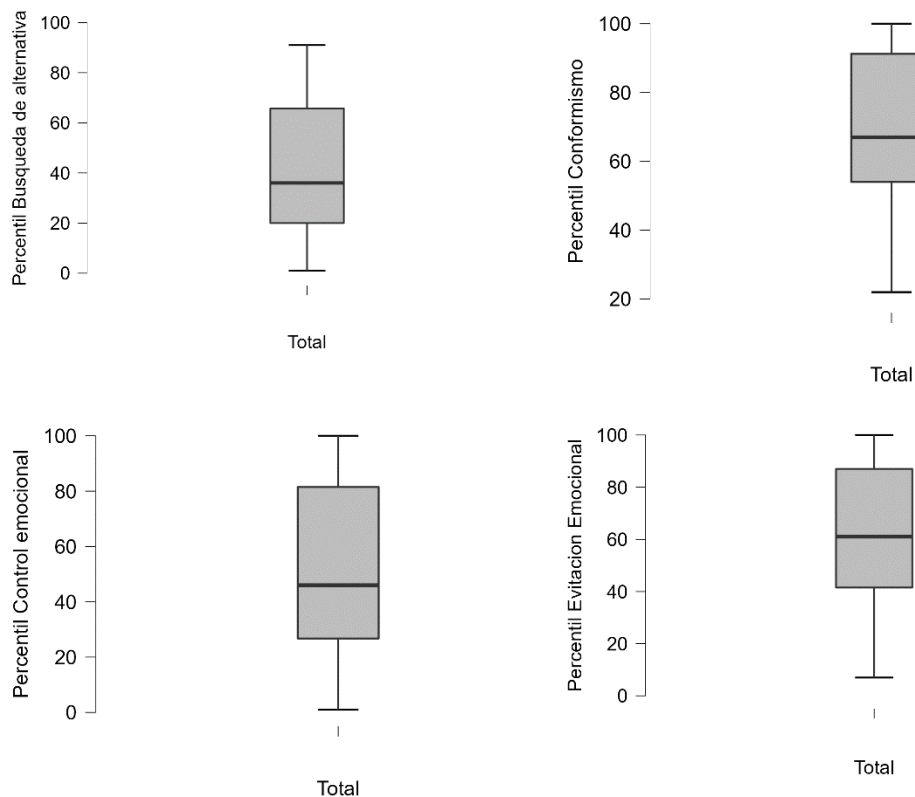


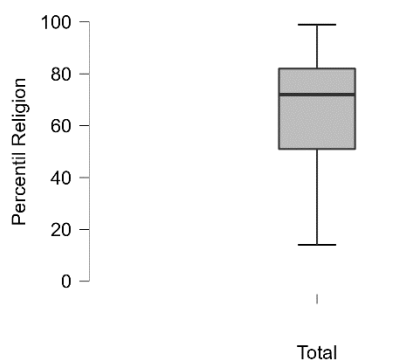
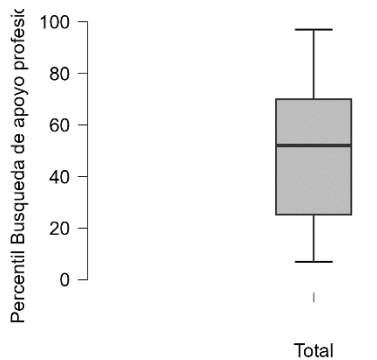
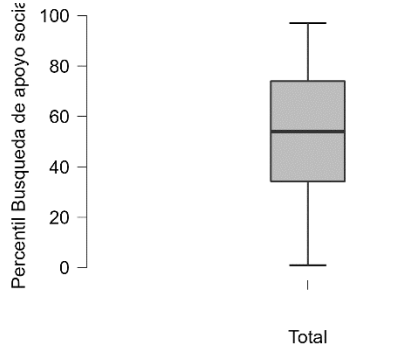
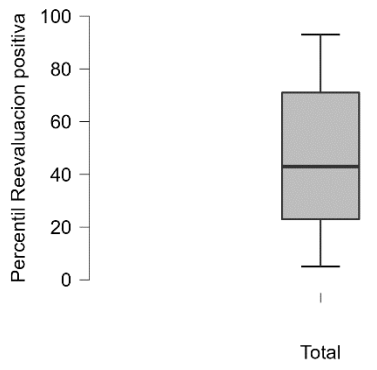
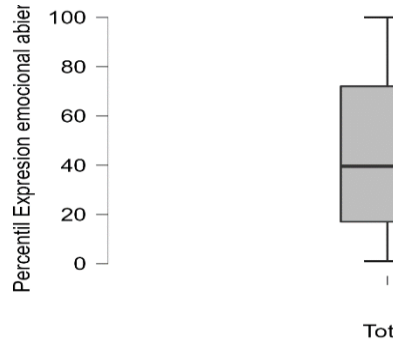
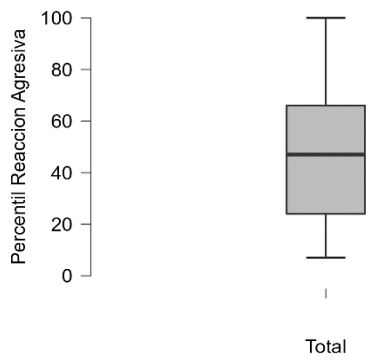
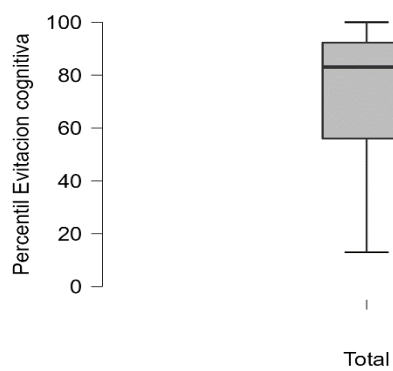
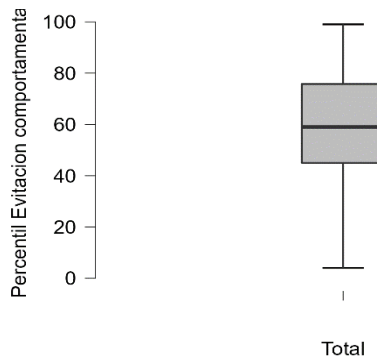
Análisis Descriptivo Estrategias de Afrontamiento

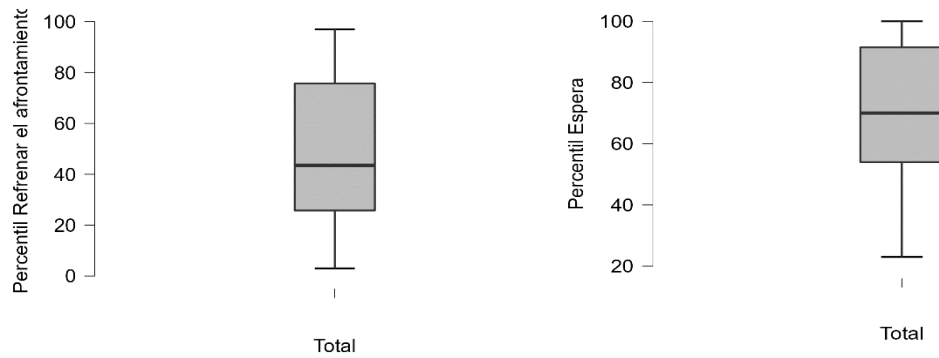
En la figura 4 se presentan los resultados de la Escala Estrategias de Coping – Modificada, en la que la muestra refirió puntuaciones percentiles entre 50 y 60 (nivel medio de uso) en Control Emocional, Evitación comportamental, Búsqueda de apoyo social y Refrenar el afrontamiento; de igual manera, se evidencian puntuaciones percentiles por debajo de 50 puntos (nivel bajo de uso) en las estrategias de: Búsqueda de apoyo profesional, Reevaluación positiva, Expresión emocional abierta, Reacción agresiva y Búsqueda de alternativa; finalmente, las estrategias que mayor puntuación obtuvieron fueron: Conformismo, Evitación Emocional, Evitación Cognitiva, Religión y Espera.

Figura 4:

Descriptivos Estrategias de afrontamiento.







Análisis de Normalidad

En la tabla 3 se reportan la estimación de normalidad a partir del test Shapiro Wilk. Se evidencia heterogeneidad en las distribuciones de las diferentes variables, por tanto, el análisis de correlación se realizará con estadística no paramétrica.

Tabla 3:

Test de Normalidad Shapiro- Wilk

	W	p
Ansiedad cognitiva	0.968	0.336
Autoconfianza	0.934	0.028
Ansiedad Somática	0.955	0.129
Percentil Espera	0.900	0.003
Percentil Refrenar el afrontamiento	0.934	0.028
Percentil Religión	0.935	0.029
Percentil Búsqueda de apoyo profesional	0.940	0.040
Percentil Búsqueda de apoyo social	0.966	0.302
Percentil Reevaluación positiva	0.931	0.021
Percentil Expresión emocional abierta	0.918	0.009
Percentil Reacción Agresiva	0.941	0.045
Percentil Evitación cognitiva	0.891	0.001
Percentil Evitación comportamental	0.961	0.207
Percentil Evitación Emocional	0.943	0.051
Percentil Control emocional	0.930	0.019
Percentil Conformismo	0.945	0.061
Percentil Búsqueda de alternativa	0.942	0.049

Análisis correlacional

Ansiedad competitiva

Se evidencia una correlación media positiva estadísticamente significativa entre ansiedad somática y ansiedad cognitiva, las demás correlaciones son bajas y sin significancia estadística (Ver Tabla 4).

Tabla 4:

Matriz de correlación Dimensiones Ansiedad competitiva.

Dimensiones correlacionadas		Spearman's rho
1. Ansiedad cognitiva	2. Autoconfianza	0.025
1. Ansiedad cognitiva	3. Ansiedad Somática	0.520*
2. Autoconfianza	3. Ansiedad Somática	-0.162

Fuente: Elaboración propia

Estrategias de afrontamiento

En la tabla 5 se reporta la matriz de correlaciones de las estrategias de afrontamiento evidenciando correlaciones positivas media entre la estrategia de Espera con: Expresión emocional abierta, Reacción agresiva, conformismo y Evitación cognitiva; de igual manera se evidencia una correlación positiva alta entre Refrenar el Afrontamiento, la Reevaluación positiva y Búsqueda de alternativa; caso similar ocurrió entre las estrategias de expresión emocional abierta y Reacción agresiva y entre control emocional con Búsqueda de alternativa.

Tabla 5:

Matriz de correlación Estrategias de Afrontamiento.

Spearman's rho			Spearman's rho		
4. Espera	5. Refrenar el afrontamiento	0.231	7. búsqueda de apoyo profesional	17. Percentil búsqueda de alternativa	0.491
4. Espera	6. religión	0.223	8. búsqueda de apoyo social	9. reevaluación positiva	0.417
4. Espera	7. búsqueda de apoyo profesional	0.022	8. búsqueda de apoyo social	10. expresión emocional abierta	0.172
4. Espera	8. Búsqueda de apoyo social	0.183	8. Búsqueda de apoyo social	11. Reacción Agresiva	0.019
4. Espera	9. Reevaluación positiva	0.344	8. Búsqueda de apoyo social	12. Evitación cognitiva	0.176
4. Espera	10. Expresión emocional abierta	0.640	8. Búsqueda de apoyo social	13. Evitación comportamental	0.227
4. Espera	11. Reacción Agresiva	0.639	8. Búsqueda de apoyo social	14. Evitación Emocional	-0.145
4. Espera	12. Evitación cognitiva	0.558	8. Búsqueda de apoyo social	15. Control emocional	0.434
4. Espera	13. Evitación comportamental	0.461	8. Búsqueda de apoyo social	16. Conformismo	0.174
4. Espera	14. Evitación Emocional	0.344	8. Búsqueda de apoyo social	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.543
4. Espera	15. Control emocional	0.472	9. Reevaluación positiva	10. Expresión emocional abierta	0.474
4. Espera	16. Conformismo	0.602	9. Reevaluación positiva	11. Reacción Agresiva	0.329
4. Espera	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.239	9. Reevaluación positiva	12. Evitación cognitiva	0.288
5. Refrenar el afrontamiento	6. Religión	0.368	9. Reevaluación positiva	13. Evitación comportamental	0.427
5. Refrenar el afrontamiento	7. Búsqueda de apoyo profesional	0.437	9. Reevaluación positiva	14. Evitación Emocional	0.298
5. Refrenar el afrontamiento	8. Búsqueda de apoyo social	0.492	9. Reevaluación positiva	15. Control emocional	0.744
5. Refrenar el afrontamiento	9. Reevaluación positiva	0.719	9. Reevaluación positiva	16. Conformismo	0.395
5. Refrenar el afrontamiento	10. Expresión emocional abierta	0.268	9. Reevaluación positiva	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.713
5. Refrenar el afrontamiento	11. Reacción Agresiva	0.003	10. Expresión emocional abierta	11. Reacción Agresiva	0.716
5. Refrenar el afrontamiento	12. Evitación cognitiva	0.153	10. Expresión emocional abierta	12. Evitación cognitiva	0.460
5. Refrenar el afrontamiento	13. Evitación comportamental	0.142	10. Expresión emocional abierta	13. Evitación comportamental	0.493
5. Refrenar el afrontamiento	14. Evitación Emocional	0.078	10. Expresión emocional abierta	14. Evitación Emocional	0.482
5. Refrenar el afrontamiento	15. Control emocional	0.653	10. Expresión emocional abierta	15. Control emocional	0.437
5. Refrenar el afrontamiento	16. Conformismo	0.353	10. Expresión emocional abierta	16. Conformismo	0.391
5. Refrenar el afrontamiento	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.754	10. Expresión emocional abierta	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.286
6. Religión	7. Búsqueda de apoyo profesional	0.268	11. Reacción Agresiva	12. Evitación cognitiva	0.306
6. Religión	8. Búsqueda de apoyo social	0.429	11. Reacción Agresiva	13. Evitación comportamental	0.420
6. Religión	9. Reevaluación positiva	0.499	11. Reacción Agresiva	14. Evitación Emocional	0.391
6. Religión	10. Expresión emocional abierta	0.317	11. Reacción Agresiva	15. Control emocional	0.285

6. Religión	11. Reacción Agresiva	0.246	11. Reacción Agresiva	16. Conformismo	0.506
6. Religión	12. Evitación cognitiva	0.254	11. Reacción Agresiva	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.173
6. Religión	13. Evitación comportamental	0.508	12. Evitación cognitiva	13. Evitación comportamental	0.641
6. Religión	14. Evitación Emocional	0.066	12. Evitación cognitiva	14. Evitación Emocional	0.633
6. Religión	15. Control emocional	0.329	12. Evitación cognitiva	15. Control emocional	0.474
6. Religión	16. Conformismo	0.227	12. Evitación cognitiva	16. Conformismo	0.440
6. Religión	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.247	12. Evitación cognitiva	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.131
7. Búsqueda de apoyo profesional	8. Búsqueda de apoyo social	0.298	13. Evitación comportamental	14. Evitación Emocional	0.425
7. Búsqueda de apoyo profesional	9. Reevaluación positiva	0.299	13. Evitación comportamental	15. Control emocional	0.430
7. Búsqueda de apoyo profesional	10. Expresión emocional abierta	0.054	13. Evitación comportamental	16. Conformismo	0.460
7. Búsqueda de apoyo profesional	11. Reacción Agresiva	0.100	13. Evitación comportamental	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.214
7. Búsqueda de apoyo profesional	12. Evitación cognitiva	-0.113	14. Evitación Emocional	15. Control emocional	0.372
7. Búsqueda de apoyo profesional	13. Evitación comportamental	-0.007	14. Evitación Emocional	16. Conformismo	0.459
7. Búsqueda de apoyo profesional	14. Evitación Emocional	-0.139	14. Evitación Emocional	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.049
7. Búsqueda de apoyo profesional	15. Control emocional	0.237	15. Control emocional	16. Conformismo	0.529
7. Búsqueda de apoyo profesional	16. Conformismo	0.301	15. Control emocional	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.716
			16. Conformismo	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.422

Ansiedad competitiva y Estrategias de afrontamiento

En la tabla 6 se reportan las correlaciones entre las puntuaciones del Competitive State Anxiety Inventory 2 y las puntuaciones de la Escala Estrategias de Coping – Modificada evidenciando correlaciones bajas y muy bajas entre todas las escalas de ansiedad competitiva y las diferentes estrategias de afrontamiento, siendo ansiedad somática y evitación cognitiva la correlación que mayor puntaje alcanzó (0,362).

Tabla 6:*Matriz de correlaciones Ansiedad Competitiva vs Estrategias de afrontamiento.*

Spearman's rho				Spearman's rho	
1. Ansiedad cognitiva	4. Espera	0.097	Autoconfianza	11. Reacción Agresiva	0.099
1. Ansiedad cognitiva	5. Refrenar el afrontamiento	-0.001	Autoconfianza	12. Evitación cognitiva	0.118
1. Ansiedad cognitiva	6. Religión	0.007	Autoconfianza	13. Evitación comportamental	-0.041
1. Ansiedad cognitiva	7. Búsqueda de apoyo profesional	-0.197	Autoconfianza	14. Evitación Emocional	0.105
1. Ansiedad cognitiva	8. Búsqueda de apoyo social	0.065	Autoconfianza	15. Control emocional	0.331
1. Ansiedad cognitiva	9. Reevaluación positiva	0.179	Autoconfianza	16. Conformismo	0.022
1. Ansiedad cognitiva	10. Expresión emocional abierta	0.073	Autoconfianza	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.301
1. Ansiedad cognitiva	11. Reacción Agresiva	0.036	Ansiedad Somática	4. Espera	0.244
1. Ansiedad cognitiva	12. Evitación cognitiva	0.372	3. Ansiedad Somática	5. Refrenar el afrontamiento	0.286
1. Ansiedad cognitiva	13. Evitación comportamental	0.290	3. Ansiedad Somática	6. Religión	0.331
1. Ansiedad cognitiva	14. Evitación Emocional	0.140	3. Ansiedad Somática	7. Búsqueda de apoyo profesional	-0.008
1. Ansiedad cognitiva	15. Control emocional	0.254	3. Ansiedad Somática	8. Búsqueda de apoyo social	0.351
1. Ansiedad cognitiva	16. Conformismo	0.261	3. Ansiedad Somática	9. Reevaluación positiva	0.345
1. Ansiedad cognitiva	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.060	3. Ansiedad Somática	10. Expresión emocional abierta	0.019
2. Autoconfianza	4. Espera	0.223	3. Ansiedad Somática	11. Reacción Agresiva	-0.129
2. Autoconfianza	5. Refrenar el afrontamiento	0.150	3. Ansiedad Somática	12. Evitación cognitiva	0.362
2. Autoconfianza	6. Religión	-0.123	3. Ansiedad Somática	13. Evitación comportamental	0.293
2. Autoconfianza	7. Búsqueda de apoyo profesional	0.044	3. Ansiedad Somática	14. Evitación Emocional	0.027
2. Autoconfianza	8. Búsqueda de apoyo social	-0.062	3. Ansiedad Somática	15. Control emocional	0.226
2. Autoconfianza	9. Reevaluación positiva	0.164	3. Ansiedad Somática	16. Conformismo	0.303
2. Autoconfianza	10. Expresión emocional abierta	0.135	3. Ansiedad Somática	17. Percentil Búsqueda de alternativa	0.189

Discusión

La ansiedad competitiva es un constructo que se evalúa en 3 subescalas, en primer lugar, un componente cognitivo que en el presente estudio fue el que obtuvo una mayor afectación, en efecto, los deportistas encuestados parece llenarse de pensamientos sobre la probabilidad de éxito o fracaso en la competición lo que les genera respuestas de ansiedad, en segundo lugar, se reporta un nivel de autoconfianza alto en la mayoría de los individuos de la muestra, que, junto al nivel bajo en ansiedad somática, muestran un grupo que no presentan manifestaciones a nivel físico sino que como se planteó anteriormente, la ansiedad se genera más a nivel cognitivo como Aparición de pensamientos negativos, Intranquilidad, Sensaciones de inseguridad y duda, Expectativas negativas y/o Pérdida de concentración (Milanés Torres, 2015). Por otra parte, los resultados concuerdan con estudios que muestran como el deporte en equipo ha evidenciado propiciar una mayor confianza en los miembros en comparación a las prácticas individuales (Sepúlveda-Páez, et al., 2019).

Se evidencia mayor tendencia a estrategias de afrontamiento no adecuadas, que tienen como factor común la evitación, los deportistas que hicieron parte de esta investigación frente a las circunstancias adversas, parecen preferir eludir dichas situaciones y esperar que las soluciones aparezcan por sí solas, en vez de buscar ayuda en profesionales o en enfrentar los pensamientos que les generan malestar, esto concuerda con estudios sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes muestran como predomina un estilo de

afrontamiento centrado en la evitación (Veloso-Besio et al., 2010), de igual manera, otros estudios muestran como los hombres emplean un afrontamiento focalizado en la evitación a través de la actividad física (López Castedo & López Perez, 2015).

Por otra parte, dentro del grupo de estrategias que reportaron un nivel de uso medio se destaca la búsqueda de apoyo social, investigaciones al respecto afirman que cuando se dispone de personas con quienes el individuo puede compartir sus emociones genera un impacto en el bienestar psicológico del mismo, generando mejor capacidad para afrontar situaciones estresantes (Uribe Urzola et al., 2018).

En cuanto a la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento no se reportan correlaciones medias o altas, esto difiere de estudios en donde estrategias de afrontamiento como búsqueda de apoyo social estaba relacionado con un mejor control de los niveles de ansiedad (Pinto y Vásquez, 2013) o estudio que demuestran que las estrategias de afrontamiento cumplen un papel mediador entre la ansiedad competitiva y la aparición de trastornos alimenticios (Fortes, et al., 2020), de igual manera, la literatura sugiere que las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo atenúan el efecto negativo de la ansiedad (Aguinaga). Las discrepancias encontradas en este estudio respecto de la relación entre las variables pudieran deberse a que la presente investigación contó con una muestra limitada, por tanto, se sugiere para próximas investigaciones ampliar la muestra.

Conclusiones

En primer lugar, este estudio mostró como los adolescentes encuestados mostraron un mayor nivel de ansiedad cognitiva en contraste con bajos niveles de ansiedad somática y altos niveles de autoconfianza.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento se evidenció preferencia por estrategias asociadas a la evitación y un menor uso de estrategias como búsqueda de apoyo profesional, sin embargo, cabe resaltar, que los individuos reportaron un bajo uso de estrategias inadecuadas como la reacción agresiva.

En cuanto a la relación entre ansiedad competitiva y estrategias de afrontamiento, contrario a lo que se esperaba, no se evidenciaron correlaciones altas, por lo que se sugiere para futuras investigaciones ampliar el número de la muestra. No obstante, las implicaciones del estudio refieren la importancia del manejo de aspectos psicológicos como la ansiedad asociados a la actividad deportiva, sobre todo en lo relacionado con la preparación física y mental para la ejecución de actividades deportivas de alto rendimiento. Esto permitirá el diseño de planes de entrenamiento con la consideración del factor psicológico como un elemento que puede ser controlado y manejado en situaciones sensibles como son las competencias deportivas (Jaramillo, et al., 2020).

Referencias Bibliográficas

- Aguinaga, I.; Herrero-Fernández, D. y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101.
- Arango Plazas, M. J. (2020). Motivación y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios: correlación y comparación entre sexos [Tesis para optar por el título de Psicología, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia.
- Ardila, R. (2013). *Historia de la Psicología en Colombia*. Bogotá, Colombia: Manual Moderno.
- Arruza Gabilondo, J.A.; González Rodríguez, O.; Palacios Moreno, M.; Arribas Galarraga, S. y Cecchini Estrada, J.A. (2010). Validación del Competitive State Anxiety Inventory 2 Reducido (CSAI2 RE) mediante una aplicación web / Validation of the Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2 RE) through a web application. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 12 (47) 539-556
[Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artvalidacion300.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista46/artvalidacion300.htm)
- Bedoya Lanchipa, M. L. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas que practican Crossfit en centro de entrenamiento Pulso Fitness Center, Lima 2019. [Tesis para optar por el título de Psicología, Universidad privada de Tacna]. Repositorio Universidad Privada de Tacna.
- Bocchini, D., Marimoto, L., Resende, D., Cavinato, G., y Luz, L.M.R. (2008). Análise dos tipos de ansiedade no futsal. *Revista. Educação. Física da Unicamp*, 6, 522-532.
- Castedo, A. L., y López, M. E. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, (05), 038-042. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.167>

- Castillo, M. D. y González Leandro, P. (2010). Estrés y Ansiedad. Relación con la Cognición [Conferencia]. 11° Congreso Virtual de Psiquiatría. <http://psiqu.com/1-1043>.
- Casullo, M. & Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*. Buenos Aires, Facultad de Psicología, 6, (1), 25-49.
- Coldeportes. (2009). *Plan decenal del deporte, la educación física y la actividad física, para el desarrollo humano, la convivencia y la Paz*. República de Colombia <http://www.coldeportes.gov.co/index.php?idcategoria=57928&download=Y>
- Dias, C. S., Cruz, J. F. A. y Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés*, 17(1), 1-13. <http://hdl.handle.net/1822/15278>
- Días, C., Cruz, J. y Fonseca, A. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 10.1080/1612197X.2012.645131.
- Dominguez Montufar, R. A. (2016). Estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. [Tesis para optar por el título de Psicología Clínica, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Universidad Rafael Landívar.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Freud, A. (1937). *The ego and the mechanisms of defense*. London: Hogarth Press.
- García Gaviria, L. T. y Oliveros Wilches, D. (2018). Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.). *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 4(2), 31–51. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.554>
- García Molina, O. F., & Acevedo Vega, J. C. (2020). Ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas juveniles [Tesis para optar por el título de Profesional en Cultura

física, Deporte y recreación, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional Universidad Santo Tomas.

- Gimeno, F., Buceta, J. M., y Pérez-Llantada, M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema*, 19(4), 667-672.
- González Lizama, M. y Torres Gutiérrez, J. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la Universidad de Chile: deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos [Tesis para optar por el título de Psicología, Universidad de Chile]. Repositorio Académico Universidad de Chile. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/174479>
- González, J. y Garcés de los Fayos, E. J. (2014). Diferencias individuales e indicadores de ansiedad como estrategias adaptativas de autoeficacia en el deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59.
- González-García, H., y Martinent, G. (2020). Relationships between perceived coach leadership, athletes' use of coping and emotions among competitive table tennis players. *European journal of sport science*, 20(8), 1113–1123. <https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1693633>
- Hagan, J. E., Pollman, D., y Schack, T. (2017). Elite Athletes' In-event Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Neurocognition and Action – Biomechanics*, 1-65.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, M. D. (2014). *Metodología de la Investigación Sexta Edición*. Ciudad de México D.F: McGrawHill.
- Ivaskevych, D., y Borysova, O. (2020). Association between Competitive Anxiety, Hardiness, and Coping Strategies: A Study of the National Handball Team. *National University of Physical Education and Sport of Ukraine*, 1-123.
- Jaramillo, Á., Mayorga-Lascano, M., y Moreta-Herrera, R., (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54. Epub January 09, 2021. <https://doi.org/10.21500/22563202.4526>

- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Leiter, M. P., Bakker, A. B., y Maslach, C. (2014). The contemporary context of job burnout. En M. P. Leiter, A. B. Bakker, y C. Maslach, *Burnout at work, A psychological perspective* (págs. 1-9). New York: Psychology Press.
- Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. 18 de enero de 1995
http://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf.
- Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., y Aguirre-Acevedo, D. C., (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas Psychologica*, 5(2), 327-350.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010&lng=pt&tlng=es.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (pp. 127-140). En R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport*. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Milanés Torres, I. Y. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva (revisión). *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma.*, (38) 125-137.
- Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M. y Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades. Universidad Nacional de San Luis Argentina*. 8 (2), 183- 197
- Pons, J., Viladrich, C., Ramis, Y., y Polman, R. (2018). The Mediating Role of Coping between Competitive Anxiety and Sport Commitment in Adolescent Athletes. *The Spanish journal of psychology*, 21, E7.
<https://doi.org/10.1017/sjp.2018.8>
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. C., y Castillo Andrés, O., (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es.

- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica. 30 test psicométricos y proyectivos*. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Rollo, I., Carter, J. M., Close, G. L., Yangüas, J., Gomez-Diaz, A., Medina Leal, D., Duda, J. L., Holohan, D., Erith, S. J., y Podlog, L. (2021). Role of sports psychology and sports nutrition in return to play from musculoskeletal injuries in professional soccer: an interdisciplinary approach. *European journal of sport science*, 21(7), 1054–1063. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1792558>
- Romero, A. E ., García-Mas, A ., y Brustad, R. J . (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 335-347.
- Ruiz, A, Muñoz, E. A. y Mesa, R. J. (2010). Medición económica del deporte en Colombia: una propuesta metodológica de cuenta satélite. *Lecturas de Economía*, (72), 141-168.
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., y Ferrer-Urbina, R., (2019). Ansiedad Pre-Competitiva y Estrategias de Afrontamiento Deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 16. Epub 13 de marzo de 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Soto, J. (2003). Estudio explicativo del nivel de expectativas de autoeficacia, ansiedad/estado competitiva y ansiedad/ rasgo competitivo en seleccionados chilenos de voleibol categoría menores (sub-17) [Memoria para optar al título de Psicólogo, Universidad de Chile]. Universidad de Chile.
- Torres, M. F. (2013). Fútbol, ansiedad y psicología deportiva [Tesis para optar al título de Psicólogo, Universidad del Valle]. Universidad del Valle.
<http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4516/1/CB-0460732.pdf>
- Urta Tobar, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenimesistas. *Revista De Psicología Del Deporte*, 23(1), 1-8.

Apéndices

Apéndice 1:

Asentimiento informado para participantes de Investigación:

Ansiedad competitiva y mecanismos de afrontamiento en jóvenes pertenecientes a la escuela deportiva EL MANA FUTBOL CLUB, en el municipio de la Ceja - Antioquia.

Yo, _____, identificado (a) con T.I. N° _____, he sido invitado (a) a participar en la presente investigación conducida por las estudiantes de psicología Estefanía Morales Rodríguez y Katherine Giraldo Ramírez, asesorada por la Doctora Marta Lucia Ramírez, docente de la Universidad Católica de Oriente (UCO) que tiene como objetivo determinar la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas en adolescentes del CLUB EL MANA FUTBOL, La Ceja - Antioquia.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y en ningún momento representará peligro o riesgo alguno para mí, se me han explicado que se aplicarán los siguientes instrumentos: Inventario de ansiedad estado 2 (CSAI-2), para evaluar ansiedad competitiva, con un tiempo de aplicación entre 10 a 15 minutos y la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), para evaluar estrategias de afrontamiento con un tiempo de aplicación entre 25 a 30 minutos. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito distinto a la investigación, se me informó que si durante el proceso tengo alguna duda puedo hacerla en cualquier momento, además me queda claro que puedo retirarme de la investigación en cualquier momento sin que esto me afecte de alguna manera.

Si tuviese alguna pregunta respecto a la presente investigación, puedo ponerme en contacto con:

Estefanía Morales Rodríguez, Estudiante del Programa de Psicología, Universidad Católica de Oriente. Teléfono: 3117785014

Programa de Psicología UCO

He leído el presente consentimiento y manifiesto que lo entiendo completamente. Todas las preguntas respecto al presente consentimiento y al estudio han sido respondidas de manera satisfactoria y estoy de acuerdo en participar en él.

Nombre del participante:

T.I: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Consentimiento informado para participantes de Investigación:

Ansiedad competitiva y mecanismos de afrontamiento en jóvenes pertenecientes a la escuela deportiva EL MANA FUTBOL CLUB, en el municipio de la Ceja - Antioquia.

Yo, _____, identificado (a) con C.C. N° _____, he sido invitado (a) a participar en la presente investigación conducida por las estudiantes de psicología Estefanía Morales Rodríguez y Katherine Giraldo Ramírez, asesorada por la Doctora Marta Lucia Ramírez, docente de la Universidad Católica de Oriente (UCO) que tiene como objetivo determinar la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas en adolescentes del CLUB EL MANA FUTBOL, La Ceja - Antioquia.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y en ningún momento representará peligro o riesgo alguno para mí, se me han explicado que se aplicarán los siguientes instrumentos: Inventario de ansiedad estado 2 (CSAI-2), para evaluar ansiedad competitiva, con un tiempo de aplicación entre 10 a 15 minutos y la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), para evaluar estrategias de afrontamiento con un tiempo de aplicación entre 25 a 30 minutos. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito distinto a la investigación, se me informó que si durante el proceso tengo alguna duda puedo hacerla en cualquier momento, además me queda claro que puedo retirarme de la investigación en cualquier momento sin que esto me afecte de alguna manera.

Si tuviese alguna pregunta respecto a la presente investigación, puedo ponerme en contacto con:

Estefanía Morales Rodríguez, Estudiante del Programa de Psicología, Universidad Católica de Oriente. Teléfono: 3117785014

Programa de Psicología UCO

He leído el presente consentimiento y manifiesto que lo entiendo completamente. Todas las preguntas respecto al presente consentimiento y al estudio han sido respondidas de manera satisfactoria y estoy de acuerdo en participar en él.

Nombre del participante:

C.C: _____

Firma: _____ Fecha: _____

Consentimiento informado para padres de los participantes de Investigación:

Ansiedad competitiva y mecanismos de afrontamiento en jóvenes pertenecientes a la escuela deportiva EL MANA FUTBOL CLUB, en el municipio de la Ceja - Antioquia.

Yo, _____, identificado (a) con C.C. N° _____, padre del menor _____, se me ha informado que mi hijo ha sido invitado (a) a participar en la presente investigación conducida por las estudiantes de psicología Estefanía Morales Rodríguez y Katherine Giraldo Ramírez, asesorada por la Doctora Marta Lucía Ramírez, docente de la Universidad Católica de Oriente (UCO) que tiene como objetivo determinar la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento utilizadas en adolescentes del CLUB EL MANA FUTBOL, La Ceja - Antioquia.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y en ningún momento representará peligro o riesgo alguno para mi hijo, se me han explicado que se aplicarán los

siguientes instrumentos: Inventario de ansiedad estado 2 (CSAI-2), para evaluar ansiedad competitiva, con un tiempo de aplicación entre 10 a 15 minutos y la Escala Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), para evaluar estrategias de afrontamiento con un tiempo de aplicación entre 25 a 30 minutos. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito distinto a la investigación, se me informó que si durante el proceso tengo alguna duda puedo hacerla en cualquier momento, además me queda claro que puedo retirar a mi hijo de la investigación en cualquier momento sin que esto lo afecte de alguna manera.

Si tuviese alguna pregunta respecto a la presente investigación, puedo ponerme en contacto con:

Estefanía Morales Rodríguez, Estudiante del Programa de Psicología, Universidad Católica de Oriente. Teléfono: 3117785014

Programa de Psicología UCO

He leído el presente consentimiento y manifiesto que lo entiendo completamente. Todas las preguntas respecto al presente consentimiento y al estudio han sido respondidas de manera satisfactoria y estoy de acuerdo en participar en él.

Nombre del padre del participante:

c.c: _____

Firma: _____ Fecha: _____