

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

Facultad de Psicología



Clima Motivacional Percibido y Ansiedad Competitiva en runners

Tesis para obtener el título profesional de Licenciado en Psicología que presenta:

Marcos Alejandro Pariona Niquén

Asesora:

Cecilia Beatriz Chau Pérez Aranibar


Lima, 2025

INFORME DE SIMILITUD

Yo, Cecilia Beatriz Chau Pérez Aranibar docente de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado "Clima Motivacional Percibido y Ansiedad Competitiva en runners" del autor Marcos Alejandro Pariona Niquen dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 26%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 11 de febrero del 2025.
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno. El contenido puede ser similar a las fuentes originales debido al uso de términos comunes y porque la temática ha sido investigada en otros contextos.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: Lima, 11 de Febrero del 2025

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: Cecilia Beatriz Chau Pérez Aranibar	
DNI: 08272228	Firma 
ORCID: 0000-0002-2631-0301	

Agradecimientos

Quisiera empezar esta sección agradeciendo a mi familia, quienes pudieron darme el confort y la sabiduría para poder resistir durante todas las veces que tuve dificultades, desde la postulación a la universidad hasta el día que la finalicé. A todas mis mascotas, quienes me dieron una sonrisa en los momentos que más incertidumbre tuve durante mi formación y vida en general.

Por otra parte, agradezco a todos los profesores que aumentaron mis conocimientos y estimularon mi curiosidad para poder seguir formándome como un gran profesional de la salud mental. Asimismo, agradecer a mi tutora que tuve durante mi estadía en la facultad, Gabriela Gutiérrez, quien me ayudó a no rendirme en un momento vital.

Por último, quiero mencionar a todos los profesores que me apoyaron con conocimientos y contactos para desarrollar este estudio, y a mi asesora, la Dra. Cecilia Chau, quien me tuvo paciencia durante este camino y confió en que podía lograr un gran trabajo para finalizar mi formación de pregrado.

Con gran gratitud y cariño, cierro esta etapa con la certeza que el presente trabajo es el reflejo de todo el esfuerzo vertido durante 5 años y medio de formación que crucé.
¡Gracias!

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal conocer la relación entre el clima motivacional y la ansiedad competitiva en un grupo de runners. Para ello, se evaluó a 126 runners de edades entre 18 y 67 años ($M = 38.46$, $SD = 11.03$), de los cuales 78 (61.9%) eran hombres y 48 mujeres (38.1%). Asimismo, 107 residían en Lima (84.9%), mientras que 19 en otras regiones del Perú (15.1%). Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte 2 (PMCSQ-2) y el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte 2 Revisado (CSAI-2R). Se encontraron las siguientes correlaciones: una relación significativa, positiva y mediana entre la ansiedad cognitiva y el clima orientado al ego ($r(124) = .37$; $p < .001$); una correlación significativa, positiva, también mediana, entre la ansiedad somática y el clima orientado al ego ($r(124) = .34$; $p < .001$); una relación significativa, negativa y mediana entre la autoconfianza y el clima orientado al ego ($r(124) = -.32$; $p < .001$); y una relación significativa, positiva y mediana fue la del clima motivacional orientado a la tarea y la dimensión de autoconfianza ($r(124) = .49$; $p < .001$). Finalmente, no se observaron diferencias significativas según el sexo y los años de práctica deportiva en relación con la ansiedad competitiva.

Palabras Claves: runners, clima motivacional, ansiedad competitiva, sexo, experiencia

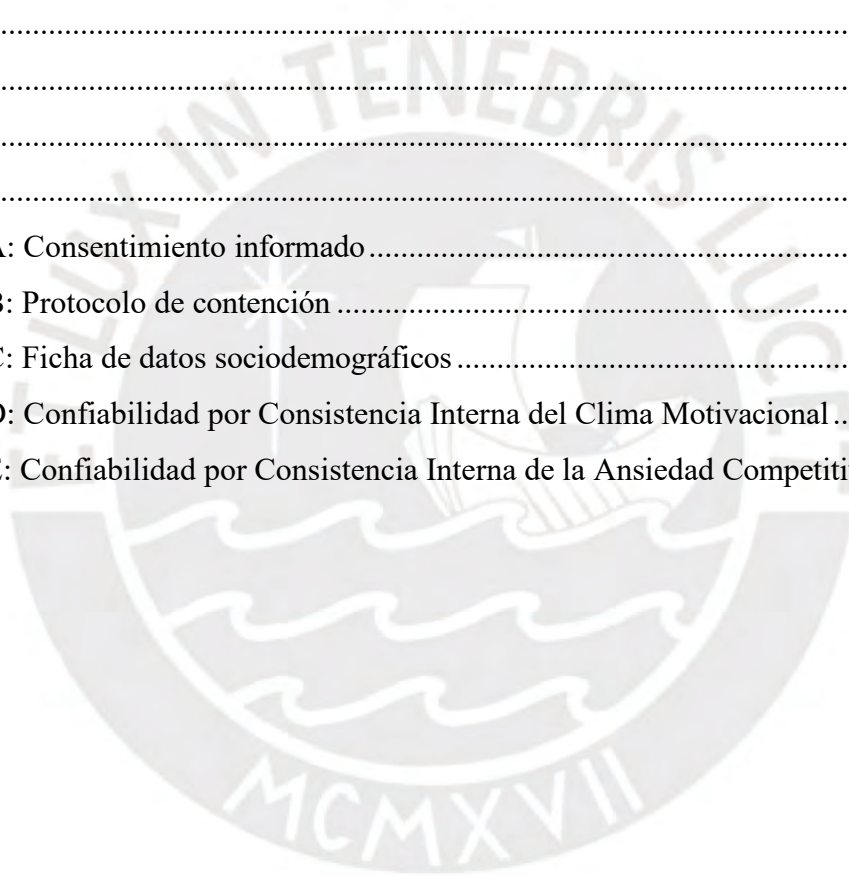
Abstract

The main objective of this research was to know the relationship between motivational climate and competitive anxiety in a group of runners. For this, 126 runners between the ages of 18 and 67 ($M = 38.46$, $SD = 11.03$) were evaluated, of whom 78 (61.9%) were men and 48 women (38.1%). Likewise, 107 resided in Lima (84.9%), while 19 were in other regions of Peru (15.1%). The instruments used were the Perceived Motivational Climate in Sport Questionnaire 2 (PMCSQ-2) and the Competitive Sport Anxiety Inventory 2 Revised (CSAI-2R). The following correlations were found: a significant, positive, medium relationship between cognitive anxiety and ego-oriented climate ($r(124) = .37$; $p < .001$); a significant, positive, medium correlation between somatic anxiety and ego-oriented climate ($r(124) = .34$; $p < .001$); and significant, negative, medium relationship between self-confidence and ego-oriented climate ($r(124) = -.32$; $p < .001$). Additionally, a significant, positive, medium relationship was found between task-oriented motivational climate and the self-confidence dimension ($r(124) = .49$; $p < .001$). Finally, no significant differences were observed regarding sex and years of sports practice in relation to competitive anxiety.

Key Words: runners, motivational climate, competitive anxiety, sex, experience

Tabla de contenido

Introducción	1
Método	9
Participantes.....	9
Medición.....	9
Procedimiento.....	11
Análisis de datos.....	12
Resultados	13
Discusión.....	16
Referencias.....	23
Apéndices.....	35
Apéndice A: Consentimiento informado	35
Apéndice B: Protocolo de contención	36
Apéndice C: Ficha de datos sociodemográficos	38
Apéndice D: Confiabilidad por Consistencia Interna del Clima Motivacional.....	40
Apéndice E: Confiabilidad por Consistencia Interna de la Ansiedad Competitiva.....	41



Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física es definida como cualquier movimiento del cuerpo que se produce por los músculos esqueléticos y genera un consumo energético (2020). Asimismo, la OMS menciona que hacer deporte, caminar, montar en bicicleta, las actividades recreativas o pedalear, son las principales actividades físicas que existen y traen consigo beneficios como la reducción de la tasa de mortalidad debido a la mejora del sistema inmune. Esto se debe a que produce efectos positivos en los anticuerpos y glóbulos blancos, permitiendo, de manera favorable, su formación y un aumento en su velocidad de circulación (Trujillo et al., 2020).

De la misma manera, el ejercicio físico genera un mejor funcionamiento en sistemas como el cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, lo que fortalece el sistema osteomuscular, generando un aumento en la flexibilidad, la disminución de niveles séricos de colesterol y triglicéridos, y la intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad (Barbosa y Urrea, 2018).

A partir de ello, el deporte es altamente aceptado por las sociedades actual debido al valor que representa para el ser humano en el aspecto físico, psicológico y social, siendo un equilibrio entre estos tres (Montes et al., 2016). Así, una disciplina deportiva que ha aumentado su popularidad, debido a su carácter recreativo, es el *running*. En los últimos tiempos, este tipo de carrera ha incrementado su popularidad por el mundo, lo cual se refleja en la maratón de New York, la más popular a nivel mundial, que en 1970 contó con 127 participantes; mientras que, en el año 2013, compitieron más de 50.000 runners con edades entre 18 y 89 años (Ruiz-Juan y Zarauz, 2014a). De la misma manera, otras maratones como la de Boston, Tokio, Chicago, Berlín y Londres congregan millones de personas de distintos países (Abbott World Marathon Majors, 2022). Con respecto al contexto peruano, para la maratón de 10k y 21k de Lima del año 2024, se contabilizó 17.400 corredores aproximadamente (Maraví, 2024).

La creciente popularidad del *running* se debe a que presenta beneficios en diversos ámbitos tales como el turismo, la economía o la salud. Este último punto ha sido un área de estudio importante para diversos investigadores al estudiar las motivaciones del runner al momento de realizar dicha disciplina, debido a que, para finalizar una maratón, se demanda un nivel de consumo de oxígeno y resistencia bastante superior al de una persona que no realiza *running*, e incluso al resto de atletas (Ruiz y Zarauz, 2014b).

Estudios como los de Avello-Viveros et al. (2022) o Zarauz y Ruiz (2013), realizados en una población de runners en países como España, Chile y México, hallaron que la principal motivación de los runners es intrínseca, resaltando la automotivación en aspectos como la orientación a la salud y una vida motivada; mientras que la menos valorada fue la motivación extrínseca o reconocimiento externo. En otras palabras, los runners, en su mayoría, presentan una alta motivación propia centrada en mejorar su salud física y mental. Para lograr una vida centrada en el running, se requiere un tiempo prolongado de entrenamiento con una alta motivación (Ruiz-Juan y Zarauz, 2014a). De esta manera, se puede entender que el running exige un óptimo desarrollo físico y psicológico con el fin de poder continuar el estilo de vida de los runners. En ese sentido, es importante su formación previa a una competencia.

En relación a ello, se resalta lo explicado por Buceta (1998) acerca de las 3 áreas fundamentales en relación a las necesidades y problemas de los deportistas: el entrenamiento deportivo, en el cual aumentan sus posibilidades de rendimiento a partir de un mayor perfeccionamiento de sus recursos o talento; la competencia deportiva, en la que deben exigir su rendimiento al máximo, según lo desarrollado en sus entrenamientos, para obtener un resultado exitoso; y un área de apoyo que abarca temas como la prevención y recuperación de lesiones, tanto deportivas como psicopatológicas, la comunicación interpersonal y la dinámica del grupo, de las dos anteriormente mencionadas que optimizará su funcionamiento en general. A partir de ello, comenta que el conocimiento de la psicología en estas áreas puede contribuir, de manera decisiva, en el logro de objetivos específicos del deportista, incrementando las opciones de rendimiento y éxitos deportivos.

De esta manera, la psicología en el deporte ha ido en aumento en el mundo (Pérez y Estrada, 2015; Pérez-Villalba et al., 2017), ya que esta disciplina se encarga de investigar los fenómenos y procesos psíquicos de una persona antes, durante y después de alguna actividad física (García, 1996; Thomas, 1982). Asimismo, se considera multidisciplinar debido a que se relacionan áreas tales como la medicina, psiquiatría, psicología, educación, etc. (Antonelli y Salvini, 1985). En base a los estudios revisados en el metaanálisis de Murillo-Jiménez et al. (2021), se ha encontrado la importancia de investigar constructos como el liderazgo, *flow*, la autoeficacia, el clima motivacional, la motivación intrínseca y extrínseca, la ansiedad, entre otras, debido a su impacto en el rendimiento del deportista.

Así, la ansiedad ha sido un constructo utilizado de manera común por diversos investigadores que, en su mayoría, se centran en los contextos de alto rendimiento debido a que en ese nivel los deportistas experimentan situaciones de estrés que pueden elevar sus niveles de ansiedad (González et al., 2017; Mistretta et al., 2017; Núñez y García, 2017; Zagalaz et al.,

2017). Diversos autores la definen como un sistema de alerta del organismo ante situaciones amenazantes, y que se encuentra fuertemente relacionada con la percepción de amenaza y la disposición de respuesta para afrontar estas situaciones (Aldás et al., 2018; Baeza, 2011; Castro-Sánchez et al., 2019a; Madrigal y Wilson, 2017; Piccolo et al., 2017). Sin embargo, Spielberger (1972) considera que, para conceder una definición más precisa de la ansiedad, esta debe ser diferenciada entre un estado emocional o como un rasgo de la personalidad. Dicha teoría es conocida como Teoría de Ansiedad Estado-Rasgo que se caracteriza por ser un estado emocional instantáneo que se puede modificar en el tiempo, y se caracteriza por una combinación particular entre sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupantes, e, inclusive, cambios fisiológicos. Por otro lado, considera que la ansiedad-rasgo consiste en las diferencias propias de la ansiedad relativamente estable y no se manifiesta de manera directa en la conducta; además, esta debe ser inferida según la frecuencia de aumentos del estado de ansiedad de la que un individuo la experimenta. De esta manera, se puede resaltar que la diferencia radica en su naturaleza y duración: mientras que la ansiedad estado es temporal y varía según la situación; la ansiedad rasgo se adhiere a la personalidad de la persona siendo duradera e influye en la percepción y respuesta que tendrá en distintos eventos (Centella-Centeno, 2021; Pacherre, 2025; Samamé et al., 2023)

En relación con el deporte, Ramis et al. (2017) mencionan que, en los deportistas en general, la ansiedad se manifiesta cognitivamente en los procesos de aprendizaje y el acondicionamiento. Es por ello por lo que se considera importante que estos se concentren en desarrollar la actividad que están llevando a cabo, mientras prestan atención a sus habilidades, emociones y las metas planteadas a alcanzar (Castro-Sánchez et al., 2019a). Del mismo modo, los deportistas deben desarrollar su capacidad de autocontrol y confianza propia para poder regular los estados de alerta que se producen por la ansiedad, mientras que se aíslan de los distintos estresores que rodean la práctica deportiva (Love et al., 2018; Sheehan et al., 2018).

Es importante resaltar que, en los deportes, se identifica la ansiedad competitiva y precompetitiva (Segura et al., 2018; Weinberg y Gould, 2020). La primera, reconocida como un tipo de ansiedad-estado, consiste en la reacción emocional de la tensión, nerviosismo y aprehensión ante las situaciones competitivas, y puede afectar, positiva o negativamente, el rendimiento del deportista (Martens et al., 1990; Pineda-Espejel et al., 2015; Segura et al., 2018; Sepúlveda-Páez et al., 2019). Por otro lado, la ansiedad precompetitiva también es reconocida como un tipo de ansiedad-estado que genera una reacción emocional de aprehensión, tensión y nerviosismo ante eventos de competición que puede variar según la cercanía del torneo (Ahmad y Safdar, 2020).

Dentro de la psicología deportiva, se ha desarrollado la teoría multidimensional de Martens y colaboradores (1990) sobre la ansiedad competitiva, la cual es definida como la reacción emocional de sentimientos de tensión, que se relaciona con la activación del organismo dentro de una situación de competición. En ese sentido, se puede observar 3 dimensiones claves dentro de esta: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. En relación con la primera, es definida como un elemento mental de la ansiedad causada por expectativas negativas ante un suceso o por una autoevaluación negativa; mientras que, la ansiedad somática, refiere a la activación física producto de la ansiedad experimentada que se puede observar en latidos acelerados, tensión corporal, dolores de estómago, manos sudorosas y respiración entrecortada (Martens et al., 1990; Weinberg y Gould, 2020). Con respecto a la autoconfianza, se considera que es el grado de seguridad que el deportista posee en relación con sus posibilidades de éxito en la competencia (Andrade et al., 2007). Del mismo modo, se considera que la autoconfianza no es un componente que se relacione directamente con la ansiedad; sin embargo, la ausencia de esta puede ser sugerencia de que el deportista experimente ansiedad cognitiva (Pozo, 2007).

En cuanto a investigaciones sobre la ansiedad competitiva, se pueden observar estudios como el de Andreu (2017), en el que participaron 473 runners españoles de ambos sexos, que halló una mayor ansiedad cognitiva en los participantes que contaban con una experiencia menor a 1 año, en comparación a un grupo con mayor experiencia. De la misma manera, Ruiz-Juan et al. (2016) hallaron resultados similares en su investigación realizada con 1795 runners de España y México de ambos sexos con edades entre los 18 y 76 años. Adicionalmente, los mismos autores no hallaron diferencias significativas entre el sexo de los participantes en las tres dimensiones de la ansiedad competitiva. Sin embargo, resaltan que las mujeres aumentaron su autoconfianza con respecto a otros estudios realizados por los mismos con runners o atletas (Ruiz-Juan y Zarauz, 2013; Ruiz-Juan y Zarauz, 2014a), lo cual, según ellos, puede que suceda por los hábitos de entrenamiento y la dedicación dada a los entrenamientos (mayor tiempo para cada sesión).

Otros resultados resaltantes se pueden observar en el estudio de Sepúlveda-Páez et al. (2019) con 22 nadadores individuales y 28 jugadores de waterpolo: se halló que no había diferencias significativas en la ansiedad competitiva entre ambos deportes (natación y waterpolo). Sin embargo, Silva y De Lima (2018), que elaboraron un metaanálisis de 27 estudios, explican que, en el análisis cualitativo, se hallaron mayores niveles de ansiedad competitiva en atletas de deportes individuales en comparación a los que pertenecen a deportes colectivos; mientras que, en el análisis cuantitativo, no se hallaron diferencias significativas

entre ambos grupos. Una probable explicación para las posibles diferencias entre grupos se puede deber a que los atletas de deportes individuales sostienen una mayor responsabilidad en el éxito de su participación, caso contrario a los que pertenecen a deportes grupales (Bertuol y Valentini, 2006).

Por otra parte, en el estudio de Jaenes et al. (2012), que contó con la participación de 156 triatletas con el fin de conocer los niveles de Ansiedad Competitiva, se halló que la mayoría de los participantes presentaba bajos niveles de ansiedad cognitiva y somática, siendo esta última la que se presentaba con menor fuerza. Además, un 33.4% de los triatletas presentó un alto nivel de autoconfianza. Para ello, los mismos autores consideran que es posible que un alto grado de autoconfianza produzca menores niveles de ansiedad, tanto somática como cognitiva, lo cual podría conllevar a que se disfrute el deporte realizado.

La ansiedad en el deporte puede ser producida por distintos motivos como la presión, expectativas, falta de confianza, entre otras, siendo uno de estos el clima motivacional originado por el entrenador. Esto se debe a que las decisiones y una alta exigencia de este pueden provocar altos niveles de ansiedad en el atleta (Gómez-López et al., 2020), dependiendo si se centra en reconocer las habilidades del deportista (orientado a la tarea) (Ames, 1992) o castigarlo ante los errores que pueda cometer (orientado al ego) (Ruiz et al., 2017).

Para comprender el constructo de clima motivacional, es necesario conocer la teoría de las metas de logro, la cual refiere a que las metas de una persona en situaciones de logro consisten en esforzarse para mostrar habilidad y competencia en dichos contextos (Ames, 1992; García-Mas y Gimeno, 2008; Nicholls, 1984). De acuerdo con esta, el principal objetivo de los individuos es desarrollar sus habilidades en las situaciones de logro (Gutiérrez et al., 2017). A partir de ello, se formula el concepto de clima motivacional, la cual se define como un grupo de señales, tanto implícitas como explícitas, que se observa en el entorno y, a partir de ellas, se definen los criterios de éxito y fracaso (Ames, 1992; Castro-Sánchez et al., 2019a; Hogue et al., 2017). Los elementos que constituyen al clima motivacional refieren al modo en el que se utilizan los sistemas de recompensa, la manera en la que se diseñan los entrenamientos, la forma de agrupar a los deportistas y la manera en que las figuras de autoridad, como la del entrenador, evalúan el rendimiento (Escartí y Gutiérrez, 2001). Ames (1992), en su investigación sobre la teoría mencionada, descubrió que el clima se orientaba según los objetivos de la persona y lo dividió en dos orientaciones: al ego y a la tarea.

La orientación al ego refiere a que el individuo enfoca su éxito si supera a las demás personas y usa de referencia la comparación con el resto para demostrar una competencia superior; mientras que la orientación a la tarea se produce cuando una persona se referencia a

sí mismo para evaluar su éxito o fracaso, y se considera competente si logra una mejora propia, sin tomar importancia en el rendimiento del resto (Ames, 1992; Gutiérrez et al., 2017; Haugen et al., 2020). A partir de este enfoque, el rendimiento de un deportista puede estar dirigido hacia la tarea o el ego, las cuales no se excluyen entre sí y pueden coexistir (Moreno-Luque et al., 2019).

Para los deportistas, este constructo parte desde el contexto creado por el entrenador e influye en la probabilidad de que este decida relacionarse con su tarea o ego en su rol (Weinberg y Gould, 2020). En ese sentido, dependiendo de la orientación, estos determinarán sus logros. Por ejemplo, si el clima es con una orientación al ego, primará la obtención de resultados positivos y el éxito se situará en la comparación con otros deportistas, con lo que se predomina el reconocimiento externo; mientras que, cuando es orientado a la tarea, la mejora propia es interna, con lo cual se prima el esfuerzo por la mejora personal y la satisfacción misma de la actividad deportiva, por encima de focalizarse en el resultado de la competencia (Galván y Colaboradores, 2013; García-Mas y Gimeno, 2008; Nicholls, 1984).

En la psicología deportiva, se ha estudiado este constructo de manera regular. Por un lado, en el estudio de Castro-Sánchez y colaboradores (2019c) participaron 372 deportistas españoles semiprofesionales de 4 disciplinas distintas (fútbol, running, padlet y taekwondo) con el fin de conocer la relación entre el clima motivacional, inteligencia emocional y niveles de ansiedad en distintos deportes. Así, se halló que el clima orientado a la tarea y al ego mostraban una relación significativa e inversa en los deportes colectivos e individuales, siendo mayor en estos últimos.

Por otro lado, se puede observar el estudio de Manzano-Sánchez et al. (2020), que contó con 457 runners amateurs de edades comprendidas entre 18 y 63 años con el objetivo de conocer la relación entre la motivación, y los distintos patrones de entrenamiento según el sexo. En este, se halló que la edad y las horas de entrenamiento por semana eran un gran predictor para conocer la orientación según la tarea, en especial en el caso de los hombres. En las mujeres, era un mejor predictor para conocer la orientación según el ego. Según los autores, una posible razón para dichos resultados se puede deber a que los distintos tipos de entrenamiento se orientan según el sexo, lo cual puede ser importante al momento de establecer metas. En una línea similar, en el estudio de Moreno et al. (2008), con una muestra de 413 atletas de edades entre 12 y 16 años, se hallaron resultados diferentes con respecto al estudio anterior: en este estudio encontraron que los hombres presentaban mayores niveles de un clima orientado al ego, en comparación a las mujeres, las cuales puntuaron más alto en el clima orientado a la tarea.

En relación con el entrenador, se puede observar el estudio de Nicholls y colaboradores (2016), quienes trabajaron con 290 atletas de edades entre 12 y 27 años, y tuvieron como objetivo probar una ecuación estructural con las variables de clima motivacional, fortaleza mental y la percepción del comportamiento del entrenador. En el estudio, se halló que un clima orientado a la tarea se relacionaba positivamente con un comportamiento de apoyo por parte del entrenador. Además, la relación entre el clima orientado al ego y un comportamiento de poco apoyo no tuvieron relación significativa, contrario a lo planeado por los investigadores. Resultados diferentes se hallaron en el estudio de Cano et al. (2018), quienes tuvieron una muestra de 448 deportistas españoles federados de salvamento y socorrismo, ya que se halló que el estilo controlador del entrenador tuvo una relación positiva con el clima motivacional orientado al ego. Del mismo modo, estudios como el de Calvo y Topa (2019), y Martín (2021) afirman la relación significativa entre las variables mencionadas.

El clima motivacional puede ser una causa del aumento o disminución de la ansiedad competitiva según la percepción del clima generado en el grupo. Así, en el estudio de Castro-Sánchez y colaboradores (2019c), con 372 deportistas españoles semiprofesionales de 4 disciplinas distintas (fútbol, running, padlet y taekwondo), se halló una relación positiva y significativa entre la ansiedad rasgo, y el clima orientado a la tarea en los deportistas de disciplinas individuales; además, el clima orientado al ego se relacionó positivamente con la ansiedad estado en el grupo anteriormente mencionado. Resultados diferentes se hallaron en otro estudio realizado por Castro-Sánchez et al. (2019b) en el cual se tuvo una muestra de 154 jugadores de fútbol de edades entre 16 y 18 años. En este estudio, se halló que los futbolistas que percibieron un mayor clima motivacional orientado a la tarea mostraron niveles medios de ansiedad estado; en comparación con los que percibieron un menor clima motivacional orientado a la tarea, los cuales mostraron un nivel alto de ansiedad.

Por otra parte, en el estudio realizado por Vosloo et al. (2009), en el cual se tuvo una muestra de 151 nadadores con edades entre 13 y 18 años, se halló que no existía una relación significativa entre el clima motivacional, tanto en orientación a la tarea como al ego, y la ansiedad cognitiva y somática. Resultados diferentes se hallaron en otros estudios con ambas variables, pero en deportes colectivos. Gómez-López et al. (2020), realizaron un estudio en una muestra de 479 jugadores jóvenes de balonmano cuyas edades oscilaban entre los 16 y 17 años. En este hallaron que un clima orientado al ego producía una correlación positiva con la ansiedad cognitiva y somática, mientras que se relacionó de manera negativa con la autoconfianza. De la misma manera, Ahmad y Safdar (2020) hallaron que la ansiedad competitiva de 105 jugadores de cricket con edades entre los 18 y 35 años se relacionó

positivamente con un clima orientado al ego; mientras que, un clima orientado a la tarea tuvo una correlación negativa.

A partir de todo lo explicado, es posible apreciar la relación entre las dos variables mencionadas. A pesar de ello, se muestran distintos resultados entre los diferentes estudios presentados, por lo cual se requiere de mayores investigaciones que profundicen en lo planteado por los autores anteriormente mencionados. Incluso, se debe potenciar el estudio en deportes individuales ya que, en cierta forma, se realiza un trabajo en conjunto al momento de la preparación para la competencia.

De esta manera, la relevancia de este trabajo radica en fomentar el estudio de los dos constructos en una población en particular: los runners. Esto se debe a que, para ser runner, se adopta un estilo de vida particular que se produce a partir de una preparación exigente, que dura muchos años, para poder competir en maratones: a este estilo se le conoce como súper-adherencia (Zarauz y Ruiz-Juan, 2012). Por ello, requiere un alto grado de motivación por parte de la persona para no abandonar los entrenamientos de runners (Ruiz-Juan y Zarauz, 2014a). Del mismo modo, Cypryńska y Nezlek (2019) mencionan que competir en una disciplina deportiva puede influenciar de diversas maneras, tanto positiva como negativamente, en el bienestar psicológico de la persona, lo cual, a su vez, puede impactar en el rendimiento del deportista que, en ciertas situaciones, puede ser gratificante.

Es así como el principal objetivo de este estudio es conocer la relación del clima motivacional percibido y la ansiedad competitiva en un grupo de runners en Lima. Como objetivos específicos, se busca determinar si existen diferencias en los niveles de la ansiedad competitiva tomando en cuenta el sexo del runner y los años de práctica deportiva. Para contestar los objetivos planteados en el presente trabajo, se utilizó un diseño correlacional transversal.

Método

Participantes

Para el presente estudio, se contó con una muestra de 126 runners con edades entre 18 y 67 años ($M = 38.46$, $SD = 11.03$). La mayoría de los participantes fueron hombres (61.9%) mientras que el 38.1% fueron mujeres. En cuanto al lugar de residencia, 84.9% mencionaron que se encuentran viviendo en Lima; mientras que 15.1% respondieron que se encontraban en alguna otra provincia del Perú. Del mismo modo, se consultó el tiempo que llevan realizando running: 42.1% participantes seleccionaron la opción “entre 1 a 4 años”, seguido de 47.6% con la opción “más de 4 años” y 10.3% “desde hace 6 meses”.

Los criterios de inclusión para la participación en el presente trabajo fueron los siguientes: ser peruano/a, mayor a 18 años, pertenecer a un grupo o comunidad de running del Perú, y practicar running al menos en los últimos 6 meses. Por otro lado, el criterio de exclusión fue que el participante no debía estar diagnosticado con una lesión física que le impidiera realizar running actualmente. En los resultados, se pudo observar que la muestra cumplía con todos los criterios mencionados.

En cuanto a los criterios éticos, se utilizó un consentimiento informado (Apéndice A) en el que se recaló que el estudio de los resultados era únicamente con fines académicos y se mantendría la confidencialidad del participante; por ello, no se realizó entrega de los resultados una vez finalizado el estudio. Es importante recalcar que se utilizó criterios de contención en caso algún participante se sintiera movilizado por el tema, y, por ende, se brindaron contactos de profesionales en psicología (Apéndice B).

Medición

Ficha de datos sociodemográficos. Se elaboró una ficha en la cual se le pidió al participante responder preguntas relacionadas con su sexo, edad, ciudad en la que reside, qué tipo de carrera realiza (5km, 10km, 21km, 42km), entre otros detalles de su práctica en el running (Apéndice C).

Un instrumento utilizado en el estudio fue el Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte – 2 realizado por Balaguer y compañía en el año 1997. Está compuesto por 24 ítems que se dividen en dos subescalas: clima tarea (12 ítems) y clima ego (12 ítems). Asimismo, cada una contiene dimensiones: por un lado, el clima implicado a la tarea contiene

al aprendizaje cooperativo y esfuerzo/mejora; por otro lado, el clima implicado en el ego está compuesto por las dimensiones de reconocimiento desigual, castigo por errores y rivalidad entre miembros del grupo. En cuanto al formato de respuesta, este cuestionario tiene una escala de respuesta tipo Likert de 5 puntos (1 = Totalmente en desacuerdo; 2 = Algo en desacuerdo; 3 = Neutro; 4 = Algo de acuerdo; 5 = Totalmente de acuerdo). El puntaje hallado se agrupa por dimensiones.; por ende, la subescala con mayor puntaje será la predominante en el grupo encuestado (ej. A mayor puntaje en la subescala de orientación a la tarea, mayor percepción del clima orientado a la tarea habrá y viceversa).

Con respecto a las propiedades psicométricas, Balaguer et al. (1997), que contaron con una muestra de 219 tenistas españoles con edades entre 12 y 24 años, realizaron la validez por contenido, debido a que la escala de Newton y Duda se encontraban en inglés, era para deportes colectivos y constaba de 29 ítems; por ende, se esperaba observar si la traducción al español adaptaba el significado original de los ítems orientados al deporte individual. Esto generó la eliminación de 5 ítems y, posterior a ello, se efectuó un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) para lo cual se obtuvo dos modelos. Luego de la comparación, se optó por el primer modelo debido a que presentaba una correlación negativa entre las dimensiones de tarea y ego, sin embargo, era débil. Por ello, se realizó un análisis factorial de segundo orden que obtuvo dos factores (tarea y ego) y ambos obtuvieron un .80 de coeficiente de alfa de Cronbach.

Para la presente investigación, se analizó la consistencia interna de cada dimensión a partir de la obtención del índice de alfa de Cronbach. Así, por un lado, se halló que la escala “orientado a la tarea” obtuvo un puntaje de .81; mientras que la escala “orientado al ego”, .82. Del mismo modo, se decidió revisar la correlación total de elementos corregida de ambas dimensiones, en las cuales resaltaron la debilidad el ítem 6 de “orientado a la tarea” (.05) y el 18 de “orientado al ego” (-.13) (Apéndice D). Esto se debe a que ambos obtuvieron un puntaje menor a .20, y, según la teoría, todo puntaje menor a .2 se debe reformular o eliminar debido a que se considera que su nivel de homogeneidad es insuficiente (Frías-Navarro y Pascual-Soler, 2023). Es importante resaltar que este instrumento no ha sido utilizado en el contexto peruano.

Para medir la ansiedad competitiva, se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva 2 Revisado realizado por Andrade et al. (2007). Esta versión consta de 18 ítems. El formato de respuesta se mantuvo como una escala de puntuación Likert de 4 puntos en la que 1 significa nada y 4 mucho. De la misma manera, el cuestionario está compuesto por 3 subescalas: ansiedad cognitiva (5 ítems), ansiedad somática (8 ítems) y autoconfianza (5 ítems). El puntaje obtenido se distribuye en las dimensiones de la escala, por lo cual no se realiza un puntaje total. Por ello, a mayor puntaje de ansiedad cognitiva y/o somática, mayores niveles de ansiedad

percibidos y menor puntaje de autoconfianza obtenido. En caso se obtenga un alto nivel de este último sucede lo contrario a lo mencionado anteriormente.

Este inventario se inspiró en el creado por Cox et al. (2003) para conocer la ansiedad competitiva de deportistas de disciplinas colectivas e individuales. Para validar el instrumento, Andrade et al. (2007) aplicaron el instrumento en una muestra de 149 deportistas de disciplinas individuales con edades entre los 14 y 39 años en Argentina. El primer paso fue traducir los ítems del instrumento de Cox et al. (2003) al español y, posteriormente, un grupo de jueces colaboró con la composición final del instrumento. De esta manera, se agregó 1 ítem más debido a una ambigüedad de la traducción del ítem 12. Luego de ello, se procedió a un AFC para conocer el ajuste del modelo (CFI = .97, NNFI = .97, RMSEA = .045). En cuanto a las subescalas de ansiedad cognitiva (.82), ansiedad somática (.80) y autoconfianza (.78), estas obtuvieron puntajes aceptables de confiabilidad de alfa de Cronbach debido a que los valores se encontraban entre .70 y .90 (Cervantes, 2005; Sánchez y Gómez, 1998). Es importante detallar que este instrumento no ha sido validado en el contexto peruano.

En este estudio, se observó el alfa de Cronbach para conocer la consistencia interna de las tres escalas del inventario y sus ítems (Apéndice E). Así, se obtuvo un puntaje de .84 tanto para las dimensiones de ansiedad cognitiva como somática, y .78 para la autoconfianza. Por ende, se puede decir que presentan un adecuado nivel de alfa de Cronbach ($\alpha > .70$).

Procedimiento

El primer paso fue escribirles a diversos clubes de running a través de correo electrónico, mencionando el objetivo del estudio y solicitando permiso para poder distribuir la encuesta. Luego de ello, se realizó una difusión de la encuesta a través de grupos de running en Facebook en dos momentos, lo cual permitió alcanzar la cantidad de participantes objetivo del presente trabajo ($N > 100$). En el mensaje, se les explicó el objetivo del trabajo, los requisitos para participar, el anonimato al momento de responder la encuesta y se les adjuntó el enlace de un formulario elaborado en Google Forms que contuvo el consentimiento informado, la ficha de datos sociodemográficos y los 3 instrumentos. Así, se obtuvo una muestra final de 192; sin embargo, solo 126 cumplían con los requisitos para participar, por lo cual fue la muestra final. Como último paso, se realizó el análisis de datos.

Análisis de datos

Para el análisis de datos, se trabajó con estadísticos descriptivos y correlaciones que se realizaron en el programa SPSS versión 29.0. En primer lugar, se halló el coeficiente de Cronbach con la finalidad de conocer la confiabilidad de las subescalas y dimensiones de los instrumentos que se utilizarán en el estudio, los cuales mostraron un puntaje adecuado ($\alpha > 0.70$). Luego de ello, para observar la normalidad, se aplicaron los criterios para determinar si existe una distribución normal de los datos. En primer lugar, se realizó la prueba Kolmogorov-Smirnov a las subescalas de los instrumentos debido a que la muestra era mayor a 50. En ella, no se halló normalidad en la distribución de datos, por lo que se observó la asimetría y la curtosis de las subescalas. En este contraste, se determinó una distribución normal de datos dado a que los estadísticos se encontraban entre -2 y 2. Debido a la robustez de la muestra, se determinó que existe una distribución de datos normales. Posteriormente, se efectuaron los estadísticos descriptivos con el fin de conocer los niveles de ansiedad competitiva y sus subescalas, y la puntuación de las orientaciones del clima motivacional. De la misma manera, se realizaron comparaciones de grupos en los cuales se utilizaron los estadísticos paramétricos de T de Student para muestras independientes para conocer las diferencias según el sexo y el ANOVA de un factor para los grupos según la experiencia. Por último, se llevó a cabo el análisis de correlación a través del estadístico de Pearson, que se eligió según la distribución de datos.

Resultados

En este apartado, se presentarán los resultados obtenidos de acuerdo con los objetivos definidos al inicio de esta investigación. En primer lugar, se indican los resultados hallados en la correlación realizada en base al objetivo general: la relación entre las dimensiones del clima motivacional y ansiedad competitiva. Luego de ello, se presentan los objetivos específicos, relacionados a las diferencias según los grupos de sexo y experiencia.

En relación con el objetivo general, se realizó una correlación para conocer si existían relaciones entre las dimensiones de las escalas de la ansiedad competitiva y el clima motivacional. En base a ello, se encontraron correlaciones entre dimensiones (Tabla 1).

Tabla 1

Medias, desviaciones estándar y correlaciones entre las dimensiones de las variables del estudio

Dimensiones	<i>M</i>	<i>DE</i>	1	2	3	4
1. Ansiedad Cognitiva	1.98	.79				
2. Ansiedad Somática	1.71	.58	.71**			
3. Autoconfianza	3.52	.53	-.46**	-.55**		
4. Orientación a la tarea	4.43	.53	-.11	-.28**	.50**	
5. Orientación al ego	2.31	.69	.38**	.35**	-.32**	-.10

Nota: **La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

De esta manera, se puede resaltar que se halló una relación significativa, mediana y directa, según el criterio de Cohen, entre la ansiedad cognitiva y el clima orientado al ego, $r(124) = .37, p < .001$. Asimismo, se destaca la relación entre la ansiedad somática y el clima orientado al ego, en el cual se obtuvo una relación significativa, mediana y directa, $r(124) = .34, p < .001$. Otra relación que se observa es entre las dimensiones de autoconfianza y clima orientado al ego, en el que se encontró una relación significativa, mediana e inversa, $r(124) = -.32, p < .001$. Con respecto a la dimensión de clima orientado a la tarea, se halló una relación significativa con la autoconfianza, la cual fue directa y mediana, $r(124) = .50, p < .001$. Además, se observa una relación entre el clima orientado a la tarea y la ansiedad somática que fue inversa y pequeña, $r(124) = -.28, p = .002$. Las correlaciones dadas se basaron en el criterio de Cohen, que permitió conocer el tamaño del efecto y se entiende que, a mayor tamaño del

efecto, existe una mayor manipulación de la variable independiente sobre la dependiente (Ledesma et al., 2008). De esta manera, se puede entender que existió un efecto mediano entre el clima orientado al ego con las tres dimensiones de ansiedad (cognitiva, somática y autoconfianza), así como entre la dimensión del clima orientado a la tarea y la autoconfianza. Además, se resalta un efecto pequeño entre las dimensiones de ansiedad somática y clima orientado a la tarea.

Con respecto al primer objetivo específico del estudio, en el cual se buscó conocer las diferencias de la ansiedad competitiva según el sexo del runner, se realizó un análisis paramétrico con el estadístico de T de Student para muestras independientes.

Tabla 2

Diferencias de la ansiedad competitiva según el sexo

Ansiedad Competitiva	Sexo				<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d de Cohen</i>
	Hombre		Mujer				
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>			
Ansiedad Cognitiva	2.03	.77	1.88	.82	1.02	.16	.19
Ansiedad Somática	1.66	.51	1.80	.68	-1.21	.12	-.24
Autoconfianza	3.62	.42	3.36	.65	2.52	.007	.51

De acuerdo con el contraste, se pudo observar que existían diferencias significativas entre los grupos de hombres y mujeres runners en la dimensión de Autoconfianza, $t = 1.02$, $p = .007$, siendo los hombres los que presentan mayores puntajes en esta dimensión en comparación a las mujeres (Tabla 2).

En relación con el segundo objetivo específico, que se centró en conocer si se presentaban diferencias entre los grupos en la ansiedad competitiva, se efectuó un análisis paramétrico con el estadístico de ANOVA de un factor.

Discusión

El presente trabajo tuvo como objetivo conocer la relación entre las dimensiones del clima motivacional y la ansiedad competitiva en runners que residen en el Perú. Asimismo, se buscó explorar las diferencias y relaciones entre dos factores sociodemográficos (sexo y experiencia en el running) con respecto a una de las variables del estudio: la ansiedad competitiva. De esta manera, en las siguientes líneas, se desarrollará la discusión de los hallazgos significativos comenzando con el objetivo general de la investigación. Luego de ello, se analizarán los resultados obtenidos en los objetivos específicos. Cabe destacar que los resultados se compararán con estudios de otros deportes debido a la poca investigación que existe en runners.

En relación con el objetivo general de la investigación, se pudo hallar que existen correlaciones entre las dimensiones de la ansiedad competitiva y el clima motivacional. Este hallazgo permite observar lo mencionado en la teoría, en la cual la ansiedad puede aumentar o disminuir según el tipo de clima que perciba el deportista (Gómez-López et al., 2020). Así, se resalta la relación de la dimensión del clima motivacional orientado al ego con las tres de la ansiedad competitiva (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza).

De manera más específica, la dimensión de clima orientado al ego obtuvo una relación significativa, mediana y directa con la ansiedad cognitiva, al igual que con la de autoconfianza, aunque la dirección es inversa; mientras que con la dimensión de ansiedad somática se halló una correlación significativa, directa y mediana. Del mismo modo, se halló una relación significativa, directa y mediana entre las dimensiones de clima motivacional orientado a la tarea y autoconfianza.

Con respecto a la relación del clima orientado al ego y los factores de la ansiedad competitiva, otros estudios (Gómez-López et al., 2020; Smith et al., 1990; Yoo, 2003) que hallaron resultados similares al de esta investigación pueden explicar lo hallado en este trabajo. Un motivo para esta relación es que cuando predomina un clima orientado al ego (ej. un entrenador que castiga los errores) puede generar mayores niveles de ansiedad cognitiva y somática (Ruiz et al., 2017); asimismo, la presencia de un bajo puntaje en la autoconfianza puede estar asociado a la presencia de altos niveles de ansiedad (Pozo, 2007), lo que podría generar que el deportista disfrute menos la práctica deportiva que realiza (Smith et al., 2007). Es posible que esta asociación exista debido a que el entrenador desarrolla un papel importante en la ansiedad que puede percibir el deportista. Por ello, en relación con el concepto de ansiedad utilizado en el presente estudio (Andrade et al., 2007; Martens et al., 1990), se puede hipotetizar

que, en el caso que el entrenador genere un clima de miedo al fracaso, el runner encuestado puede considerarlo como un evento incontrolable que puede dañar sus intereses propios, lo cual podría generar altos niveles de ansiedad y, así, disminuir su confianza para lograr sus metas.

Por otra parte, con respecto a la relación directa entre la orientación a la tarea y la autoconfianza, así como la relación inversa, aunque pequeña, entre la orientación a la tarea y la ansiedad somática, algunos estudios hallaron resultados similares (Ahmad y Safdar; 2020; Barkoukis et al., 2010). Sin embargo, estos también mostraron que existía una relación significativa inversa entre el clima orientado a la tarea y la dimensión de ansiedad cognitiva. La razón para su asociación puede deberse a que el reconocer su esfuerzo y trabajo como logro principal disminuye los niveles de ansiedad, y aumenta la confianza en lograr las metas propuestas (Ames, 1992). Una posible explicación para los resultados conseguidos en este trabajo y en las investigaciones mencionadas podría deberse a que en corredores no profesionales se requieren altos niveles de autoconfianza e interpretaciones bajas de la percepción de los síntomas de ansiedad para generar una percepción facilitadora de su competencia (Mellalieu et al., 2006). Esto se debe a que menores niveles de ansiedad mejora la concentración en la competencia; mientras que una alta autoconfianza genera que los momentos previos sean vistos como una preparación y no una situación amenazante (Hanton et al., 2004; Weinberg y Gould, 2020). El uso de estrategias como la reestructuración cognitiva y el entrenamiento de imágenes mentales han sido eficientes tanto para manejar dichos factores como aumentar el rendimiento (Hanton et al., 2008; Jones et al., 2016). De la misma manera, si el entrenador es capaz de crear un clima orientado a la tarea, se pueden generar estrategias de afrontamiento ante la situación en la que se encuentren; así como centrar el éxito en el aprendizaje obtenido (Álvarez et al., 2013; Carlin et al., 2015).

De esta manera, en base a los resultados y la teoría, se puede idear que la generación de un clima orientado a la tarea junto al carácter no competitivo de los participantes, podrían permitir que se encuentre una relación positiva entre los factores de orientación a la tarea y autoconfianza, y una pequeña relación inversa con la ansiedad somática, debido a la baja interpretación de los síntomas de la ansiedad. Además, la relación entre la orientación al ego con las tres dimensiones de la ansiedad competitiva es posible entenderla desde la percepción un clima entendido como amenazante, lo que produciría que se eleven los niveles de ansiedad y disminuya los de autoconfianza.

Con el primer objetivo específico de este estudio, se esperaba conocer los niveles de ansiedad competitiva según el sexo. Los resultados mostraron diferencias significativas en la dimensión de autoconfianza; mientras que estas no existieron en ansiedad cognitiva y somática.

De manera más específica, se evidenció que los hombres siguen puntuando más alto en autoconfianza en comparación a las mujeres, lo cual se replica en otros estudios (Abrahamsen et al., 2008; Branco et al., 2019; Caicedo et al., 2017; Hogrefe et al., 2018; Morris y Kavussanu, 2009; Ruiz-Juan, 2013; Souza et al., 2012; Urwin et al., 2021; Villavicencio et al., 2021) en deportistas de disciplinas como atletismo, natación, running o fútbol. En estas investigaciones se explican los resultados a partir de la premisa que las mujeres son más ansiosas, en comparación a los hombres. Esto se debe a que son más influenciadas por factores como la honestidad al expresar sus emociones, más sensibilidad a estímulos extrínsecos como la presión del entorno, mayor compromiso deportivo, y mayor atención a los riesgos de fracasar que a los logros que se pueden conseguir.

De esta forma, en una sociedad como la peruana, en la cual se considera que una mujer debe cumplir roles asociados con la pasividad, afectividad y el ámbito privado, (Rebollo y Hornillo, 2010; Suberviola, 2019), y la realización de un deporte de rigor físico que puede generar que sean estereotipadas debido a que no se asocian a los roles tradicionales de género y quedan expuestas a ser categorizadas peyorativamente como lesbianas o demasiado delicadas para realizar deportes (Monforte y Úbeda, 2019), puede impactar en la autoconfianza de las mujeres del presente estudio, ya que se cierne una mayor tensión en una deportista de sexo femenino en comparación a uno masculino.

De la misma manera, en base a los resultados, es importante resaltar que los factores de maduración y psicobiológicos, pueden ser determinantes al momento de expresar ansiedad (Rodríguez et al., 2019) e, incluso, permiten mejorar las estrategias para manejar dicho concepto (Luis-de Cos et al., 2019). En ese sentido, es posible que, en la presente investigación, tanto hombres como mujeres tengan elevados niveles de autoconfianza por la edad en la que se encuentran ($M=37.37$). Así, se puede retomar lo planteado por Borges y colaboradores (2020), en cuyo estudio obtuvieron resultados similares con deportistas de waterpolo, y plantearon que algunos factores como la edad, el tiempo de entrenamiento y la cantidad de partidos en los que ha competido, pueden ser un indicador de la existencia o no de las diferencias entre ambos grupos.

Además de ello, otros estudios que estudiaron a deportistas de distintas disciplinas hallaron una correlación entre la edad y la autoconfianza debido a que genera que reinterpreten los síntomas de la ansiedad como facilitadores para la competencia y no como amenazas (Carranza y Alarcón, 2020; González-Hernández et al., 2020; Hanton et al., 2008). Incluso, los cambios fisiológicos que se experimenta a través del paso de la edad pueden jugar un rol importante en la autoconfianza, siendo cruciales las experiencias adquiridas previamente y las

estrategias para afrontar la competencia que pueden funcionar como un impacto positivo (Cussó y Casajús, 2008; González y López, 2021).

Así, a partir de los hallazgos de este estudio, se pueden observar que, a pesar de la existencia de diferencias significativas entre grupos, factores como la edad pueden impactar en la autoconfianza de los deportistas e, incluso, le permiten diseñar estrategias para controlar la ansiedad dado a la experiencia previa que pueda poseer, lo que puede considerarse como una explicación para ello.

Con respecto al segundo objetivo, se buscó conocer el nivel de la ansiedad competitiva según los años de experiencias de los runners. De esta manera, se esperaba que a una mayor experiencia realizando el deporte exista una menor ansiedad competitiva. Sin embargo, los resultados obtenidos fueron inversos a lo planteado en el estudio. De manera particular, se puede observar que, incluso, los runners con menor experiencia del estudio presentaron mayores niveles de autoconfianza, en comparación a los grupos con un mayor tiempo de entrenamiento.

Esto resulta contradictorio a lo hallado en otros estudios (Andreu, 2017; Gutiérrez et al., 1997; Jones y Swain, 1995; Ruiz-Juan et al., 2016) en los cuales sí existieron diferencias significativas entre los grupos evaluados. Un motivo para la existencia de dicha diferencia es que, con el tiempo, el deportista tiende a confiar más en sus capacidades y probabilidades de éxito, lo cual disminuye sus niveles de ansiedad (Arbinaga y Caracuel, 2005; Jaenes et al., 2012). Asimismo, los deportistas de mayor experiencia pueden considerar a los síntomas de la ansiedad como facilitadores (Pozo, 2007). En otras palabras, consideran que esto los puede ayudar al momento de competir.

Por otra parte, en relación a lo obtenido en el presente estudio, se puede entender, en base a la teoría, que una posible razón para que los runners con menor experiencia puntúen similar o menos en las dimensiones de la ansiedad competitiva se debe a que muchos de ellos no han competido en alguna carrera oficial o ven el deporte de manera recreativa (Andreu et al., 2017); así como que entrenan con amigos o grupos (Jaenes, 2000), o la mayoría de la muestra es hombre (Ponce de León et al., 2006), lo cual ocurre en esta investigación.

Al igual que en el estudio de Ruiz-Juan et al. (2016), en el presente estudio, la mayoría de los corredores no son profesionales, a pesar de pertenecer a grupos o comunidades de running, por lo cual se puede suponer que no sienten una presión extra de representar a una comunidad en especial o conseguir un logro deportivo. Asimismo, de manera particular, se puede resaltar que los tres grupos analizados (más de 6 meses, entre 1 a 4 años y más de 4 años realizando running) obtuvieron un alto puntaje en autoconfianza. Para entender de mejor

manera todo lo mencionado, se puede observar la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000).

Esta teoría afirma que la motivación es continua y se caracteriza por distintos niveles de autodeterminación, de manera que se halla la motivación intrínseca, extrínseca y amotivación de más a menos autodeterminada (Moreno et al., 2007). Asimismo, dependiendo de la situación en la que se encuentre una persona, esta podría facilitar o restringir la autodeterminación en relación con la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas de autonomía (grado de la conducta de un individuo que se realiza por decisión propia sin la injerencia de motivos externos), competencia (sensación de capacidad y habilidad para lograr un objetivo) y relación (necesidad de sentirse vinculado emocionalmente) (Ryan y Deci, 2000).

Desde una perspectiva deportiva enfocada en el running, se puede entender que, en caso el runner tenga una motivación intrínseca (ej. realizar ejercicio por su salud), es posible que se le facilite satisfacer sus necesidades básicas de autonomía, en el caso de que el individuo decidió por cuenta propia realizar la actividad física; competencia, ya que la persona siente la capacidad de poder realizar lo propuesto; y relación, debido a que, al llevar a cabo la actividad, puede conocer nuevas personas. De esa forma, el poseer una motivación intrínseca podría generar efectos positivos en lo conductual, cognitivo y afectivo (Lonsdale et al., 2009; Ryan y Connell, 1989).

A partir de ello, es posible entender que una participación más autodeterminada puede asociarse con un mayor rendimiento al momento de realizar la actividad, así como experimentar una mayor satisfacción y bienestar de esta. Caso contrario, puede generar un menor rendimiento y satisfacción de la actividad, e, incluso, podría provocar efectos negativos en el largo plazo sobre la salud mental del individuo (p.e ansiedad o depresión) (Ramis et al., 2012).

Así, en base a lo hallado en este estudio, es posible que la mayoría de los participantes no sean corredores profesionales, lo cual podría significar que su motivación es más intrínseca. En ese sentido, a partir de la teoría de la autodeterminación, se entiende que esta motivación facilita la satisfacción de sus necesidades psicológicas básicas, lo cual puede traer beneficios a niveles cognitivos, afectivos y conductuales, y, por ende, una disminución de efectos negativos que afecten el rendimiento del deportista como altos niveles de ansiedad.

Con respecto a las dificultades halladas para el presente estudio, es posible hipotetizar que la redacción de los ítems (p.e. Los deportistas se motivan cuando juegan mejor que sus compañeros) haya generado controversia al momento de leerlos a pesar de que se cambiaron (p.e. Los runners se motivan cuando compiten mejor que sus compañeros) con el fin de

aproximar los enunciados al deporte en el que se enfoca la presente investigación; dado que la premisa original se basó en jugadores de tenis. Asimismo, al ser instrumentos basados en otros realizados en otros contextos, tanto de país como de idioma, puede que la validez de los resultados hallados no sea confiable. Es importante resaltar que este estudio tuvo un tiempo de recolección de data predeterminado (2 o 3 semanas de antelación, e incluso un mes) que pudo impedir una correcta ejecución del instrumento que media la ansiedad competitiva.

Otra limitación que se pudo identificar es la escasa muestra que se obtuvo. Esto debido a que no existió mucha colaboración por parte de los grupos o comunidades de running. De esta manera, puede que los resultados de esta investigación no sean significativos debido a que la muestra obtenida no es una representación a la de un grupo en general (Ávila, 2006; Otzen y Manterola, 2017). De la misma manera, puede que se haya presentado deseabilidad social por parte de los participantes debido a que se utilizó el concepto de la ansiedad el cual puede ser susceptible para algunas personas. Esto se debe a que, según Popovych (2020), la deseabilidad social funciona, de manera negativa, cuando una persona intenta encajar en la sociedad según las normas sociales (ej. comportamiento, ideas, valores).

En base a lo mencionado, se recomienda que en futuros estudios se pueda aplicar el instrumento en el tiempo recomendado (máximo un día previo a la competencia o, incluso, una hora previa) para un mejor funcionamiento. De la misma manera, se invita a una mayor recolección de data que permita hallar resultados más representativos en función a la población estudiada. Para ello, se podrían aplicar distintas estrategias de difusión como la asociación con uno o varios grupos de running en particular, o la distribución de la encuesta por terceros.

Por otra parte, se invita a futuros investigadores incluir conceptos como el estrés, la depresión, la autoeficacia, la motivación, los estilos de afrontamiento o expectativas debido a su relación con la ansiedad, así como variables de contexto como la edad, el nivel socioeconómico, el nivel educativo, entre otras, que ayudarían a comparar los niveles en grupos. Asimismo, se podría utilizar otras escalas de ansiedad como el cuestionario de ansiedad deportiva dos (SAS-2 por sus siglas en inglés) o alguna de molestias físicas para conocer si presenta algún efecto en la ansiedad del deportista. Incluso, se podría trabajar con otros factores personales como los hábitos de entrenamiento, el compromiso, la relación familiar, entre otros. Vale destacar que una investigación con un enfoque mixto podría ayudar a encontrar resultados con mayor valoración al mismo tiempo que se conoce la experiencia propia de la persona tanto durante los entrenamientos (clima motivacional) como en la competencia (ansiedad competitiva).

En conclusión, la presente investigación permite ampliar los estudios en el Perú en deportistas de disciplinas individuales que, al momento de entrenar, realizan un trabajo en conjunto. Incluso, a pesar de que la muestra no se considere significativa y los instrumentos presenten limitaciones con respecto a su validez en el contexto peruano, los resultados hallados aportan a la investigación en un deporte como el *running*, el cual conlleva un estilo de vida particular debido a la alta exigencia del deporte en cuestión. Del mismo modo, los hallazgos contribuyen al análisis de la relación entre los constructos de clima motivacional y ansiedad competitiva que permitirá conocer un mejor estilo de entrenamiento para que el runner rinda con su mayor potencial durante la competencia; así como observar la evolución en las diferencias según sexo y la experiencia comparada con estudios pasados.



Referencias

- Abbott World Marathon Majors (2022). *Six Stars*. <https://www.worldmarathonmajors.com/six-star>
- Abrahamsen, F., Roberts, G., y Pensgaard, A. (2008). Achievement goals and gender effects on multidimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4). 449-64. [10.1016/j.psychsport.2007.06.005](https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.06.005)
- Ahmad, S. y Safdar, F. (2020). Goal Orientation, Motivation, and Competitive Anxiety in Players of Domestic Cricket in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(1). 87-105. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.1.6>
- Aldás, A., Saltos, L., y Robayo, J. (2018). Influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en futbolistas. *Revista Ciencia y Tecnología*, 18(19), 181-189. <http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec>
- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C. y Castillo, I. (2013). Efectos del apoyo a la autonomía del entrenador en taekwondistas españoles de élite. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 8(1), 54-65. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311127595004.pdf>
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261–271. doi:10.1037/0022-0663.84.3.261
- Andrade, E., Río, G., y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1). 150-155. <https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8610>
- Andreu, P. (2017). Experiencia deportiva, ansiedad y motivación en corredores populares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1). 51-58. <http://revistas.um.es/cpd>
- Antonelli, F. y Salvini, A. (1985). *Psicología del Deporte*. Editorial Miñón.
- Arbinaga, F. y Caracuel, J. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 195-208. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119230002.pdf>
- Avello-Viveros, C., Ulloa-Mendoza, R., Durán-Aguero, S., Carrasco-Castro, R., Pizarro-Mena, R. (2022). Asociación entre nivel de Actividad Física, y Motivación en personas mayores que practican Running. *Retos*, (46). 431-441. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93397>
- Ávila, L. (2006). *Introducción a la Metodología de la Investigación. Edición electrónica. Cuauhtémoc (Chihuahua)*. Instituto Tecnológico de Cd. Cuauhtémoc. <http://www.eumed.net/libros-gratis/2006c/203/index.htm>

- Baeza, J. (2011). *Ir de mal en peor. Ansiedad. Afrontamiento contraproducente*. Bubok Publishing S.L, Madrid.
- Balaguer, I., Guivernau, M., Duda, J., y Crespo, M. (1997). Análisis de la validez de constructo y de la validez predictiva del cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte (PMCSQ-2) con tenistas españoles de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 11. 41-58. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n1/19885636v6n1p41.pdf>
- Barbosa, S. y Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25. 141-159. <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Barkoukis, V., Koidou, E., y Tsorbatzoudis, H. (2010). Effects of a motivational climate intervention on state anxiety, self-efficacy, and skill development in physical education. *European Journal of Sport Science*, 10(3), 167–177. doi:10.1080/17461390903426634
- Bertuol L. y Valentini C. (2006). Ansiedad competitiva de adolescentes: género, maduración, nivel de experiencia y modalidades deportivas. *Rev Educ Fís Maringá*, 17(1). 65-74.
- Borges, P., Argudo, F., Ruiz, R., y Ruiz, E. (2020). Análisis de la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento. *Retos*, 38. 20-25. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/693660/analisis_borges_Retos_2020.pdf?sequence=1
- Branco, G., Leal, A., Andrade, J., Laranjeira, C., Quintas, E., y Ferreira, G. (2019). Analysis of pre-competitive anxiety of Brazilian young swimmers. *Health Sciences*, 41. 1-7. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v41i1.45475>
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Dykinson.
- Caicedo, E., Pereno, G., y De la Vega, R. (2017). Adaptación del Inventario Revisado de Ansiedad Estado Competitiva-2 a Población Deportiva Argentina. *Interdisciplinaria*, 34(2). 389-405. <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v34n2/v34n2a09.pdf>
- Calvo, C. y Topa, G. (2019). Leadership and Motivational Climate: The Relationship with Objectives, Commitment, and Satisfaction in Base Soccer Players. *Behavioral sciences*, 9(29). 1-10. 10.3390/bs9030029
- Cano, F., Montero, C., Cervelló, E., y Moreno-Murcia, J. (2018). Influencia del estilo interpersonal del entrenador sobre la motivación en deportistas de salvamento y socorrismo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1). 173-182. <http://revistas.um.es/cpd>
- Carlin, M. (2015). *El abandono de la práctica deportiva, motivación y estados de ánimo en deportistas*. Sevilla: Wanceulen.

- Carranza, J. y Alarcón, J. (2020). Ansiedad y autoconfianza en jugadoras de voleibol en etapa de formación. *Sportis-Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 6(1). 128-152. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/24676/REV%20-%20SPORTIS_%202020_6-1_art_8.pdf?sequence=3
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J., González-Valero, G., García-Marmol, E. y Chacón-Cuberos, R. (2019a). Relationships between Anxiety, Emotional Intelligence, and Motivational Climate among Adolescent Football Players. *Sports*, 7(34), 1-15. 10.3390/sports7020034
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., y Lozano-Sánchez, A. (2019b). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos*, (35). 194-169. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63308>
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C., y Zafra-Santos, E. (2019c). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15. 1-14. 10.3390/ijerph15050894
- Centella-Centeno, D. (2021). Funcionalidad familiar y ansiedad estado-rasgo por contexto de la COVID-19 en discentes de enfermería. *Research and Innovation: Nursing Scientific Journal*, 1(1). 103-112. <https://doi.org/10.33326/27905543.2021.1.1144>
- Cox, R., Martens, M., y Russell, W. (2003). Measuring Anxiety in Athletics: The Revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25. 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Cussó, R. y Casajús, J. (2008). Cambios fisiológicos debido a desentrenamiento. *Apunts Medicina de l'Esport*, 43(161). 7-16. [https://doi.org/10.1016/S0213-343X\(08\)30820-9](https://doi.org/10.1016/S0213-343X(08)30820-9)
- Cypryańska, M. y Nežlek, J. (2019). Everyone can be a winner: The benefits of competing in organized races for recreational runners. *The Journal of Positive Psychology*, 14(6), 749-755. doi:10.1080/17439760.2018.1557
- Escartí, A. y Gutiérrez, M. (2001). Influence of the motivational climate in physical education on the intention to practice physical activity or sport. *European Journal of Sport Science*, 1(4), 1-12. 10.1080/17461390100071406
- Flores, J., Salguero, A., y Márquez, S. (2008). Relación de género, curso y tipo de colegio con el clima motivacional percibido en la Educación Física escolar en estudiantes colombianos. *Revista de Educación*, (347). 203-227.

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/72306/00820083000414.pdf?sequence=1>

- Frías-Navarro, D. y Pascual-Soler, M. (2023). Lectura crítica y recomendaciones para redactar el informe de investigación. Universidad de Valencia. España. *Proyecto: "Research design, analysis and writing of results"*. <https://doi.org/10.17605/osf.io/kngtp>.
- Galván, J., López-Walle, J., Pérez, J., Tristán, J., Medina, R. (2013). Clima motivacional en deportes individuales y de conjunto en atletas jóvenes mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(2). 393-410. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311128824009.pdf>
- García, F. (1996). Las Bases Metodológicas de la Psicología del Deporte en R. Villanueva (Ed.), *Psicología del Deporte* (1ra ed., 13-38). Art. Lautrec S.R. Ltda.
- García-Mas, A. y Gimeno, F. (2008). La teoría de la orientación de metas y la enseñanza de la educación física: consideraciones prácticas. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3). 511-522. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511493008.pdf>
- Gómez-López, M., Chicau, C., Marques, C., Granero-Gallegos, A., y González-Hernández, J. (2020). Effects of Motivational Climate on Fear of Failure and Anxiety in Teen Handball Players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(592), 1-12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020592>
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F., y Romero-Ramos, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, (32), 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- González-Hernández, J., Reigal, R., Morillo-Baro, J., Juárez-Ruiz de Mier, R., Hernández-Mendo, A., y Martín-Tamayo, I. (2020). Influencia de la inteligencia emocional y el estado de ánimo sobre la autoconfianza en deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1). 112-124. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653861013/html/>
- González, J. y López, M. (2021). La ansiedad y sus efectos en el rendimiento deportivo: un análisis desde la psicología del deporte. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 13(8). 35-29. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-78902021000800035&script=sci_arttext
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J., y Pérez, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 6(2), 27-46. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n2/19885636v6n2p27.pdf>

- Gutiérrez, M., Tomás, J., y Calatayud, P. (2017). Influencia del clima motivacional en educación física sobre las metas de logro y la satisfacción con la vida de los adolescentes. *Retos*, (31), 157-163. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.49421>
- Hanton, S., Mellalieu, S., y Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(4), 477-495. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00040-2)
- Hanton, S., Neil, R., y Mellalieu, S. (2008). Recent developments in competitive anxiety direction and competition stress research. *Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 45-57. <https://doi.org/10.1080/17509840701827445>
- Haugen, T., Riesen, J., Ostrem, K., Hoigaard, R., y Erikstad, M. (2020). The Relationship between Motivational Climate and Personal Treatment Satisfaction among Young Soccer Players in Norway: The Moderating Role of Supportive Coach-Behavior. *Sports*, 8 (162), 1-10. [10.3390/sports8120162](https://doi.org/10.3390/sports8120162)
- Hogrefe, S., Ruiz-Barquín, R., y Molinero, O. (2018). Ansiedad y estrategias de afrontamiento judokas de competición. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(2). 23-26. <https://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales/article/view/5501/4234>
- Hogue, C., Fry, M., y Fry, A. (2017) The differential impact of motivational climate on adolescents' psychological and physiological stress responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 30, 118–127. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.02.004>
- Jaenes, J. (2000). *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón* [Tesis Doctoral, Universidad de Sevilla]. <https://idus.us.es/handle/11441/103916>
- Jaenes, J., Peñalosa, R., Navarrete, K., y Bohórquez, R. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1). 113-124. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126297007.pdf>
- Jones, G. y Swain, A. (1995). Predisposition to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and non-elite performers. *The Sport Psychologist*, 9, 201-211. <https://doi.org/10.1123/tsp.9.2.201>
- Jones, M., Meijen, C., McCarthy, P., y Sheffield, D. (2016). A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptual approach. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(3), 217-231. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.882554>
- Ledesma, R., Macbeth, G., y Cortada, N. (2008). Tamaño del efecto: revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico ViSta. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3). 425-439. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80511493002.pdf>

- Lonsdale, C., Hodge, K., y Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sports Sciences*, 27, 785-795. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2009_LonsdaleHodgeRose_JSS.pdf
- Love, S., Kannis-Dymand, L., y Lovell, G. (2018). Metacognitions in Triathletes: Associations with Attention, State Anxiety, and Relative Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(4), 421–436. <https://doi.org/10.1080/10413200.2018.1440660>
- Luis-de Cos, G., Arribas-Galarraga, S., Luis-de Cos, I., & Arruza, J. A. (2019). Competencia motriz, compromiso y ansiedad de las chicas en Educación Física. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 36(2), 231-238. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.64243>
- Madrigal, L. y Wilson, P. (2017). Salivary Hormone and Anxiety Responses to Free-Throw Shooting Competition in Collegiate Female Basketball Players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(3), 240–253. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0034>
- Manzano-Sánchez, D., Postigo-Pérez, L., Gómez-López, M., y Valero-Valenzuela, A. (2020). Study of the Motivation of Spanish Amateur Runners Based on Training Patterns and Gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-12. [10.3390/ijerph17218185](https://doi.org/10.3390/ijerph17218185)
- Maraví, J. (2024, agosto 26). “Estilo de vida nada sencillo, tomas menos alcohol, te levantas temprano, comes mejor”: ¿por qué ser runner en el Perú es saludable elección? *El Comercio*. https://elcomercio.pe/deporte-total/polideportivo/peru-runners-estilo-de-vida-nada-sencillo-tomas-menos-alcohol-te-levantas-temprano-comes-mejor-por-que-ser-runner-en-el-peru-es-saludable-eleccion-media-maraton-de-lima-puma-kia-noticia/?ref=ecr#google_vignette
- Martens, R., Vealey, R., y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Martin, A. (2021). The relationship between Motivation, Perceived Motivational Climate, Task and Ego Orientation, and Perceived Coach Autonomy in young ice hockey players. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 13(2), 79-91. [10.29359/BJHPA.13.2.08](https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.2.08)
- Mellalieu, S., Neil, R., y Hanton, S. (2006). Self-Confidence as a Mediator of the Relationship Between Competitive Anxiety Intensity and Interpretation. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 77(2), 263-270. https://www.researchgate.net/publication/6889474_Self-

Confidence_as_a_Mediator_of_the_Relationship_Between_Competitive_Anxiety_Intensity_and_Interpretation

- Mistretta, E., Glass, C., Spears, C., Perskaudas, R., Kaufman, K., y Hoyer, D. (2017). Collegiate Athletes' Expectations and Experiences with Mindful Sport Performance Enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 11(3), 201–221. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2016-0043>
- Monforte, J. y Úbeda, J. (2019). 'Como una chica': un estudio provocativo sobre estereotipos de género en educación física. *Retos*, 36, 74-79. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6770629>
- Montes, R., Palos, U. y Avalos, M. (2016). Influencia de la práctica del deporte adaptado sobre la calidad de vida: un estudio cualitativo. *Revista Digital de Educación Física*, 43(8), 53-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5758181>
- Moreno, J., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 35-51. <https://doi.org/10.55414/4fz3fp19>
- Moreno, J., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2008). Relationships among Goal Orientations, Motivational Climate and Flow in Adolescent Athletes: Differences by Gender. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 181-191. 10.1017/s1138741600004224
- Moreno-Luque, M; Reigal, R., Morillo-Baro, J., Morales-Sánchez, V., y Hernández-Mendo, A. (2019). Estilo de interacción del entrenador, clima motivacional percibido y satisfacción de las necesidades psicológicas básicas en futbolistas jóvenes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 79-89. <https://doi.org/10.6018/cpd.372381>
- Morris R. y Kavussanu, M. (2009). Antecedents of approach-avoidance versus task and ego goals in enjoyment and cognitive anxiety in youth sport. *Int J Sport Exerc Psychol.*,7, 185-202. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671899>
- Murillo-Jiménez, A., Ovalle-Monroy, J., y Riveros, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1-20. 10.18270/chps..v21i1.3535
- Nicholls, A., Morley, D., y Perry, J. (2016). Mentally tough athletes are more aware of unsupportive coaching behaviours: Perceptions of coach behaviour, motivational climate, and mental toughness in sport. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 11(2), 172-181. 10.1177/1747954116636714
- Nicholls, J. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-246.

- <http://gribouts.free.fr/psycho/menace%20du%20st%E9r%E9o/nicholls%20-%20malleable.pdf>
- Núñez, A. y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Otzen, T. y Manterola C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal Morphology*, 35(1), 227-232. <https://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pacherre, L. (2025). Ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes: una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 5(10), 383-402. <https://doi.org/10.59659/revistatribunal.v5i10.120>
- Pérez, E. y Estrada, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*, 33(1), 39-46. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/84613/561-1274-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pérez-Villalba, M., Fernández-Gavira, J., Llamas, R., y García-Fernández, J. (2017). Sport Psychology: From José María Cagigal to the present. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 1-5. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152046001.pdf>
- Piccolo, L., Giacomoni, C., Julio-Costa, A., Oliveira, S., Zbornik, J., Haase, V., y Salles, J. (2017). Reading Anxiety in L1: Reviewing the Concept. *Early Childhood Education Journal*, 45, 537–543. 10.1007/s10643-016-0822-x
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J., y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55–69. https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v15n2/psicologia_deporte06.pdf
- Ponce de León, Y., López, J., y Medina, M. (2006). Habilidades psicológicas en los atletas de primera fuerza en atletismo. *Revista de Ciencias del Ejercicio*, 2, 42-57.
- Popovych, I., Shevchenko, A., Moraga, L., y Klenina, K. (2020). Estudio de la relación entre la deseabilidad social y las orientaciones valorativas de los jóvenes. *Notas históricas y geográficas*, 26, 241-268. <https://revistanotashistoricasygeograficas.cl/carga/wp-content/uploads/2021/04/9-Popovych-et-al-Notas-1-2021.pdf>
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119266003>

- Ramis, Y., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2012). *La Ansiedad Competitiva en el Deporte de Iniciación: Un Enfoque desde la Teoría de la Autodeterminación* [Tesis de Doctorado, Universidad Autónoma de Barcelona]. https://ddd.uab.cat/pub/tesis/2013/hdl_10803_117664/yr11de1.pdf
- Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2017). The effect of coaches' controlling style on the competitive anxiety of young athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Rebollo, M. y Hornillo, I. (2010). Perspectiva emocional en la construcción de la identidad en contextos educativos discursos y conflictos emocionales. *Revista de educación*, 353. 235-263. http://www.revistaeducacion.mec.es/re353/re353_09.pdf
- Rodríguez, J., Peñaranda-Florez, D., Pereira-Rodríguez, P., Pereira-Rodríguez, R., Quintero-Gómez, C., Marín Herrera, L., y Cruz-León, E. (2019). Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 6(2), 758-765. <https://doi.org/10.53820/rpcafd.v6i2.50>
- Ruiz, M., Haapanen, S., Tolvanen, A., Robazza, C., y Duda, J. (2017). Predicting athletes' functional and dysfunctional emotions: The role of the motivational climate and motivation regulations. *Journal of Sports Sciences*, 1–9. doi:10.1080/02640414.2016.1225
- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2013). Análisis de la ansiedad en el atletismo; un estudio con veteranos. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(33). 222-235. <https://www.redalyc.org/pdf/710/71028042003.pdf>
- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2014a). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio demográficas *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25). 28-31. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732291006.pdf>
- Ruiz-Juan, F., y Zarauz, A. (2014b). Análisis de la motivación en corredores de maratón españoles. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(1), 1–11. https://www.researchgate.net/publication/267267864_Analisis_de_la_motivacion_en_corredores_de_maraton_espanoles
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., y Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento. *Retos*, (30). 110-113. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.43674>
- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., Jaenes, J., Arbinaga, F., y Flores-Allende, G. (2019). Variables predictoras de la dependencia al entrenamiento en corredores de fondo en ruta

- españoles y mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1). 18-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7358722>
- Ryan, R. y Connell, J. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57. 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>
- Ryan, R. y Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55. 68-78. https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf
- Samamé, C., Nuntón, C., y Espinoza, N. (2023). Ansiedad Rasgo Estado y factores asociados: revisión bibliográfica. *TZHOECOEN*, 15(1). 33-45. <https://doi.org/10.26495/tzh.v15i1.2453>
- Sánchez, R. y Gómez, C. (1998). Conceptos básicos sobre validación de escalas. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 27(2). 121-131. <https://docplayer.es/27711311-Conceptos-basicos-sobre-validacion-de-escalas.html>
- Segura, D., Adanis, A., Barrantes-Brais, K., Ureña, P., y Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub-17 y juvenil. *Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 15(2), 1-15. <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Sepúlveda-Páez, G., Díaz-Karmelic, Y., 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. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 14(16), 1-10. 10.4067/S0718-50652019000100216
- Sheehan, R., Herring, M., y Campbell, M. (2018). Longitudinal relations of mental health and motivation among elite student-athletes across a condensed season: Plausible influence of academic and athletic schedule. *Psychology of Sport and Exercise*, 37, 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.03.005>
- Silva, V. y De Lima, F. (2018). Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: evidence from a systematic review and meta-analysis. *Arch Clin Psychiatry*, 45(3). 67-74. 10.1590/0101-60830000000160
- Smith, R., Smoll, F., y Schutz, R. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The sport anxiety scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. doi:10.1080/08917779008248733

- Souza, M., Teixeira, R., y Lobato P. (2012). Manifestación de ansiedad precompetitiva en nadadores aficionados. *Revista de Educación Física UEM*, 23(2).195-203. <https://www.redalyc.org/journal/2370/237066090006/html/>
- Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior* (pp. 23-49). New York: Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5>
- Suberviola, I. (2019). Diferencias en competencias emocionales desde la variable género. *Variables Psicológicas y Educativas para la intervención en el ámbito escolar* (vol. 3, 281-286). ASUNIVEP. <https://formacionasunivep.com/Vcice/files/libro%20variables%20psicologicas%20y%20educativas.pdf#page=281>
- Thomas, A. (1982). *Psicología del Deporte*. Editorial Herder.
- Trujillo, L., Von Oetinger, A., y García, D. (2020). Ejercicio físico y COVID-19: la importancia de mantenerse activos. *Revista Chilena de Enfermedades Respiratorias*, 36. 334-340. <https://revchilenfermrespir.cl/index.php/RChER/article/view/888/1770>
- Urwin, C., Main, L., Mickoka, -Walus, A., Skvarc, D., Roberts, S., Condo, D., Carr, A., Convit, L., Jardine, W., Rahman, S., y Snipe, R. (2021). The Relationship Between Psychological Stress and Anxiety with Gastrointestinal Symptoms Before and During a 56 km Ultramarathon Running Race. *Sports Medicine-Open*, 7(93). 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00389-5>
- Weinberg, R. y Gould, D. (2020). *Foundations of sport and exercise psychology*. (7ma ed.). Human Kinetics.
- Villavicencio, P., Bravo, C., Ibarz, A., y Solé, S. (2021). Effects of Acute Psychological and Physiological Stress on Rock Climbers. *J. Clin. Med*, 10. 1-10. <https://doi.org/10.3390/jcm10215013>
- Vosloo, J., Ostrow, A., y Watson, J. (2009). The Relationships Between Motivational Climate, Goal Orientations, Anxiety, and Self-Confidence Among Swimmers. *Journal of Sport Behavior*, 32(3). 376-393. <https://www.proquest.com/docview/215879839/fulltextPDF/D8F10FA454574393PQ/1?accountid=28391>
- Yoo, J. (2003). Motivational Climate and Perceived Competence in Anxiety and Tennis Performance. *Perceptual and Motor Skills*, 96(2), 403-413. doi:10.2466/pms.2003.96.2.403

- Zagalaz, M., Castro, R., Valdivia, P., y Cachón, J. (2017). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad y personalidad manifestada en usuarios de gimnasios. *Retos*, (32), 53-57. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100011>
- Zarauz, A. y Ruiz-Juan, F. (2012). “Súper-adherencia” del maratoniano; variables predictoras y diferencias de género. *Universitas Psychologica*, 11. 863-874.



Apéndices

Apéndice A: Consentimiento informado

Acepto libre y voluntariamente, sin ningún tipo de coerción de por medio, ser participante de la investigación que conduce el estudiante de Psicología Marcos Pariona Niquén con el respaldo de su asesora Cecilia Chau.

Entiendo que el propósito de la investigación es el de conocer la relación entre el clima motivacional percibido y la ansiedad competitiva en runners, y tendrá una duración de 15 minutos aproximadamente. Asimismo, si participo en el proyecto, me van a preguntar aspectos relacionados a cuánto tiempo llevo realizando el deporte mencionado, cuántas veces por semana me ejercito, si me encuentro lesionado/a o no, entre otras.

Por otro lado, se me ha explicado que voy a llenar dos cuestionarios. Además, mi participación es totalmente voluntaria, y que, si deseo, puedo retirarme en cualquier momento.

Se me ha explicado que las respuestas a los cuestionarios son de carácter confidencial y que nadie tendrá acceso a ellas. Asimismo, sé que los resultados de la investigación serán presentados de manera grupal, no individual, por lo que se me identificará dentro del estudio mediante un código.

Si tengo cualquier duda, puedo comunicarme al correo: marcos.parionan@pucp.edu.pe

Si tengo cualquier duda, puedo comunicarme al correo: marcos.parionan@pucp.edu.pe

En función a lo leído

¿Desea participar en la investigación? SI _____ NO _____

Apéndice B: Protocolo de contención

Atención psicológica
<p>Centro de Escucha de La Ruiz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Página web: https://www.facebook.com/CentrodeEscuchadelaRuiz/ - Correo: centrodescucha.ruiz@uarm.pe - Teléfono: 965-313-722
<p>Centros de salud mental comunitaria en el Perú:</p> <p>Encuentra la dirección y teléfono del centro más cercano a ti a través del siguiente enlace: https://www.gob.pe/10942-conocer-los-centros-de-salud-mental-comunitaria-en-el-peru</p>
<p>Centro de Psicoterapia Psicoanalítica de Lima:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teléfono: 970-089-355 - Página web: https://www.cppl.org/ - Correo: cppl@cppl.org
<p>Lázuli - Centro Psicológico</p> <ul style="list-style-type: none"> - Página web: https://www.lazuliperu.com/ - Teléfono: 991-129-276 - Correo: informes@lazuliperu.com
<p>Sentido - Centro Peruano de Suicidología y Prevención del Suicidio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teléfono: 498-2711 - Página web: http://www.sentido.pe - Correo: info@sentido.pe
<p>Orientación psicológica MINSA: 113, opción 5</p> <p>Teléfono: 955-557-000/952-842-623</p> <p>Correo: infosalud@minsa.gob.pe</p>
<p>Psicólogos Contigo:</p>

Formulario para solicitar atención:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdrr0ahtl25zUUbRb_AIL78ky67Vv54pCjjvT43DLRVv2ay9w/viewform

PSICOTREC:

- Teléfono: (01) 226-3867

- Página web: <https://www.psicotrec.pe/servicios-al-publico>

- Correo: psicotrec@psicotrec.org.pe

Orientación médica

EsSalud a nivel nacional para información sobre coronavirus (COVID-19): 107



Apéndice C: Ficha de datos sociodemográficos

Instrucciones: en este apartado, te pido que respondas las siguientes preguntas de manera honesta.

1. Sexo
 - a. Hombre
 - b. Mujer
 - c. Prefiero no decirlo
2. Edad
 - a. _____
3. ¿En qué ciudad del Perú resides actualmente?
 - a. _____
4. ¿En qué tipo de carreras compites generalmente? (puedes marcar más de una)
 - a. 5km
 - b. 10km
 - c. 21km
 - d. 42km
5. ¿Cuál es la próxima carrera en la que participarás?
 - a. _____
6. En relación con la anterior pregunta, ¿cuándo es?
 - a. _____
7. ¿Desde cuándo practicas running?
 - a. Desde hace 6 meses
 - b. Entre 1 a 4 años
 - c. Más de 4 años
8. ¿Cuánto tiempo de entrenamiento por semana le dedicas al running? (en días)
 - a. _____
9. ¿Pertenece a algún grupo o comunidad de running?
 - a. Sí
 - b. No
10. En el caso que respondas sí, ¿cómo se llama?
 - a. _____
11. ¿Hace cuánto tiempo perteneces a ese grupo o comunidad?

a. _____

12. Actualmente, ¿te encuentras lesionado/a?

a. Sí

b. No



Apéndice D: Confiabilidad por Consistencia Interna del Clima Motivacional

		<i>Correlación elemento-total corregida</i>	<i>Alfa si se elimina el elemento</i>
Orientado a la tarea $\alpha = .81$	Ítem 4	.42	.80
	Ítem 5	.61	.79
	Ítem 6	.05	.85
	Ítem 8	.57	.78
	Ítem 10	.51	.79
	Ítem 13	.49	.79
	Ítem 14	.67	.78
	Ítem 17	.42	.80
	Ítem 20	.43	.80
	Ítem 22	.47	.79
Orientado al ego $\alpha = .82$	Ítem 23	.66	.78
	Ítem 24	.70	.78
	Ítem 1	.39	.81
	Ítem 2	.58	.79
	Ítem 3	.60	.79
	Ítem 7	.70	.78
	Ítem 9	.47	.81
	Ítem 11	.61	.79
	Ítem 12	.52	.81
	Ítem 15	.61	.79
Ítem 16	.43	.81	
Ítem 18	-.13	.85	
Ítem 19	.30	.82	
Ítem 21	.64	.79	

Apéndice E: Confiabilidad por Consistencia Interna de la Ansiedad Competitiva

		<i>Correlación elemento-total corregida</i>	<i>Alfa si se elimina el elemento</i>
Ansiedad Cognitiva $\alpha = .84$	Ítem 2	.69	.80
	Ítem 5	.72	.79
	Ítem 8	.65	.81
	Ítem 11	.63	.81
	Ítem 14	.55	.83
Ansiedad Somática $\alpha = .84$	Ítem 1	.42	.85
	Ítem 4	.65	.82
	Ítem 6	.66	.82
	Ítem 9	.43	.85
	Ítem 12	.71	.81
	Ítem 15	.48	.84
	Ítem 17	.70	.81
	Ítem 18	.68	.82
Autoconfianza $\alpha = .78$	Ítem 3	.60	.73
	Ítem 7	.53	.75
	Ítem 10	.69	.71
	Ítem 13	.67	.71
	Ítem 16	.41	.82