

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**Ansiedad Estado-Rasgo y Autoeficacia en deportistas de alto  
rendimiento**

Tesis para obtener el título profesional de Licenciada en psicología que  
presenta:

**Ana Karina Méndez Reyes**

**Asesor:**  
Jose Amilcar Mogrovejo Sánchez

**Lima, 2022**

**INFORME DE SIMILITUD**

Yo, JOSÉ MOGROVEJO SÁNCHEZ.....,  
docente de la Facultad de ..... Psicología..... de la Pontificia  
Universidad Católica del Perú, asesor(a) de la tesis/el trabajo de investigación titulado  
"Ansiedad Estado-Rasgo y Autoeficacia en deportistas de alto rendimiento"

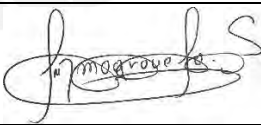
del/de la autor(a)/ de los(as) autores(as)

Ana Karina Mendez Reyes .....

dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **17** ..... %. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software *Turnitin* el 17/04/2023.....(DD/MM/YYYY)
- He revisado con detalle dicho reporte y confirmo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Lugar y fecha: 17 -04 - 2023

Apellidos y nombres del asesor / de la asesora: JOSÉ MOGROVEJO SÁNCHEZ	
DNI:08111396	Firma 
ORCID: 0000-0002-7645-9868	

## **Agradecimiento**

Quiero agradecer a mi familia por apoyarme a lo largo de mi carrera universitaria, ellos fueron mi fuerza para continuar a pesar de las dificultades y retos que aparecieron en el camino. A mis papás, Ana María y Jorge Luis, por el esfuerzo constante que hicieron para brindarme la mejor educación posible y porque gracias a ellos descubrí mi pasión por la gimnasia. Lo cual me llevó a experimentar diversas vivencias que, junto a mi interés por el ámbito psicológico, pude emplearlas como fuente de inspiración para el desarrollo del tema del presente trabajo de investigación. A mi hermano Alonso, que me ayudó compartiendo los cuestionarios y siendo mi apoyo moral cuando enfrentaba algunas adversidades.

A mi asesor de tesis, José Mogrovejo, por siempre confiar en mis habilidades y en el potencial de mi proyecto. Asimismo, por el constante feedback, apoyo y comprensión con la finalidad de ayudarme a terminar con mi trabajo de la mejor manera.

Por último, quiero agradecer a todos los deportistas de alto rendimiento que decidieron participar de mi trabajo de investigación de manera voluntaria y que me permitieron alcanzar los objetivos de mi trabajo. Además, me brindaron la posibilidad de compartir y poner en manifiesto su realidad ya que son una población cuya salud mental no es tan visibilizada.

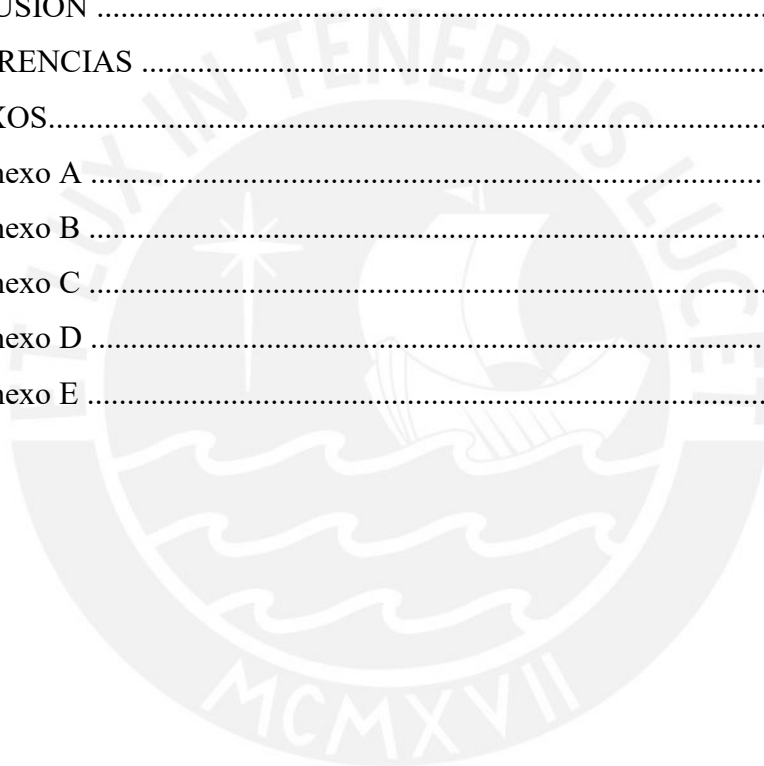
## Resumen

El objetivo general de la presente investigación fue analizar la relación entre la ansiedad Estado-Rasgo y la autoeficacia en deportistas de alto rendimiento dentro del marco de pandemia del Covid-19. Por consiguiente, se llevó a cabo una evaluación a 51 deportistas de alto rendimiento de deportes individuales, de los cuales 27 (52.9%) fueron mujeres y 24 hombres (47,1%), cuyas edades estaban comprendidas entre 16 y 27 años ( $M = 19.80$ ,  $DE = 3.262$ ). Para ello, se empleó la versión en español del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) creada por Spielberger y Díaz-Guerrero (1975) y la versión argentina adaptada de la Escala de Autoeficacia General (EAG) (Brenlla et al., 2010). Dentro de los hallazgos se encuentra una relación significativa y positiva entre la ansiedad-rasgo y ansiedad-estado ( $r = .40$ ). Asimismo, se detectó una diferencia estadísticamente significativa entre la edad y la autoeficacia, siendo los deportistas con mayor edad los que poseían mayores niveles de autoeficacia. En relación con la ansiedad estado-rasgo y autoeficacia, se encontró una correlación entre ambas, mas no era estadísticamente significativa.

*Palabras claves:* Ansiedad Estado-Rasgo, Autoeficacia, Deportistas de alto rendimiento, Deportes individuales.

## Índice de contenido

1. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1. Ansiedad .....	5
1.2. Autoeficacia .....	8
2. MÉTODO .....	
2.1. Participantes .....	14
2.2. Medición .....	15
2.3. Análisis de datos .....	17
3. RESULTADOS .....	18
4. DISCUSIÓN .....	23
5. REFERENCIAS .....	30
6. ANEXOS.....	44
6.1. Anexo A .....	44
6.2. Anexo B .....	45
6.3. Anexo C .....	46
6.4. Anexo D .....	47
6.5. Anexo E .....	50



## Introducción

Actualmente el mundo se encuentra atravesando una emergencia sanitaria declarada a fines del 2019 por la Organización Mundial de la Salud [OMS] como situación de pandemia producido por el Coronavirus (COVID-19). Se trata de un virus que provoca afecciones (leves, severas o graves) y que se propaga mediante el contacto con otros (OMS, 2020). Por ello, los diversos países tomaron distintas medidas de carácter gubernamental para enfrentar tal Pandemia. Esta situación no solo ha provocado un cambio general en el estilo de vida de las personas, lo que ha conllevado a una crisis global en los sistemas de salud; sino que también ha generado impactos a nivel político, económico y social (Stambulova et al., 2020).

Entre las medidas preventivas se halla declarar el estado de emergencia, la cuarentena y el confinamiento. Estas fomentan el aislamiento social, lo cual genera estados de soledad, desesperanza, insomnio y ansiedad, y pueden presentarse en circunstancias en las que abunda la incertidumbre (Ozan, 2021). Asimismo, hay un impacto de carácter psicológico, como la depresión y ansiedad por la disminución del contacto físico y social, las alteraciones en las condiciones de vida y la ruptura de las relaciones con seres amados (Brooks et al. 2020). Es así como la exposición a novedosas situaciones estresantes generadas por el contexto pandémico y el confinamiento a nivel mundial provoca un incremento en los niveles de estrés, depresión, ansiedad y trastornos del sueño (Ramírez-Ortiz et al., 2020).

Al mismo tiempo, la pandemia ha repercutido psicológicamente en los deportistas de alto rendimiento, ya que vienen presentando dificultades en el estado de ánimo y en las reacciones emocionales (e.g. aburrimiento y preocupación), así como una baja motivación, entre otros (Romero et al., 2020). Además, el aislamiento puede incidir en sus respectivos desempeños deportivos posteriores a la pandemia (Ozan, 2021). Así pues,

se puede considerar a la afección como una barrera que obstaculiza la constante batalla para alcanzar la excelencia profesional deportiva (Stambulova et al., 2020).

De igual manera, las nuevas condiciones de vida de estos atletas también se han visto afectadas. Dos de las competencias de mayor relevancia en el ámbito deportivo, los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, fueron pospuestas de la fecha preestablecida originalmente, lo que afectó la vida y carrera atlética de estos deportistas (Stambulova et al., 2020). Es así como, las limitaciones para participar en eventos deportivos podrían generar varias implicaciones, debido a que pueden afectar su salud al tener menos entrenamiento (Haan et al., 2021).

A nivel nacional, las acciones del Estado no fueron ajenas a las demás naciones. El gobierno peruano, decretó instaurar el estado de emergencia, basado en la restricción de reuniones sociales y libre tránsito mediante el aislamiento social obligatorio (D. S. No 044-2020-PCM, 2020). Ello conllevó a la suspensión de los entrenamientos y las competencias predispuestas. Progresivamente, se permitió el regreso de la actividad física, de manera discontinua, debido a la gravedad y fragilidad de la situación sanitaria nacional. De ese modo, los deportes federados fueron habilitados para la consecuente reincorporación de sus atletas a las actividades deportivas, respetando los protocolos de bioseguridad implementados por el Instituto Peruano del Deporte (D. S. No 094-2020-PCM, 2020; D. S. No 023-2021-PCM, 2021; Estrada, 2020). Todo lo anterior ha supuesto una adaptación que puede repercutir en el desempeño de estos.

Por otro lado, al hacer referencia de la práctica deportiva usualmente se alude a las capacidades físicas que se posee en función del deporte a desempeñar. No obstante, se ha evidenciado que el rendimiento deportivo se ve influenciado de igual manera por variables psicológicas y situacionales (Molina, 2019). Esto es de gran relevancia pues

persiste un alto nivel de exigencia y competencia deportiva, lo cual conlleva a la búsqueda de un mayor rendimiento (Carrasco, 2019). Es así como, el desenvolvimiento de un deportista de alto rendimiento excede el ámbito nutricional y físico, por ende, se necesita la combinación del talento, el trabajo duro y el perfil psicológico óptimo (e.g. autoconfianza, nivel motivacional, control emocional y estrategias de afrontamiento) ya que este último podría ser el factor definitivo que haga destacar a un deportista de élite del resto (Berengüí et al., 2012; Mouloud y El-Kadder, 2016).

Tomando en consideración lo anterior, los deportistas de alto rendimiento son integrantes de una Federación deportiva y asisten a competencias a nivel nacional, continental y/o mundial (García, 2016). Sumado a ello, requieren entrenar largos periodos de tiempo, lo cual implica una alta dedicación ya que destinan entre dos a seis horas diarias y de cinco a siete días de la semana a dicha actividad (Marsillas et al., 2014). Sin embargo, los deportes individuales demandan más horas de entrenamiento y una buena preparación física, técnica, táctica y psicológica (Almonacid-Fierro et al., 2020; García, 2016). En lo que concierne el aspecto psicológico, necesitan dominar capacidades como la concentración, control mental, estabilidad emocional y aceptación de un alto grado de responsabilidad (Valenzuela y Mármol, 2016). Esto se debe a que el rendimiento depende del deportista en acción, expuesto a la evaluación y supeditado a sus propias habilidades, generando una mayor presión percibida (Almeida, 2017).

Desde la psicología deportiva se ha abordado el impacto de algunas variables sobre el desempeño, ya que el objetivo del deporte competitivo y profesional es ganar (Ampuero, 2013). Por esta razón, los especialistas crean programas que potencien el desarrollo de habilidades mentales que beneficiarán al deportista, puesto que consideran a las herramientas que repercutirán en su desenvolvimiento (Zagórska & Guszowska, 2014). Además, se requiere de un nivel superior de exigencias, ya sean mentales o físicas,



debido a la relevancia de los resultados obtenidos de dicha práctica, por lo que, un deportista de alto rendimiento puede llegar a experimentar ansiedad y/o estrés (Arrese, 2020).

Al respecto, la ansiedad es entendida como una parte fundamental en el modo en que se afrontan las situaciones y se evita algún daño potencial; puesto que, al ser un mecanismo de respuesta adaptativa al entorno, todos los individuos la perciben a grados medidos (Macías et al., 2019). Es así como, su objetivo principal es permitirle al individuo que preserve su vida mediante las conductas adaptativas que adopte (Tazegül et al., 2015). En otras palabras, dicha reacción tiene como finalidad la supervivencia de la especie humana, debido a que pone en estado de alerta al individuo para que logre confrontar los desafíos que el entorno le impone.

Asimismo, es definida como una reacción que se experimenta al considerar un estímulo amenazante, este puede ser un hecho real o un pensamiento que pronostique peligro (Chávez, 2018). Aquello implica que el individuo puede sentir ansiedad ante una circunstancia concreta dada en el momento y/o la idea de que ocurra eventualmente. Además, la respuesta dependerá de la interpretación individual del evento ya que es el resultado de la percepción de este. Por lo tanto, la intensidad de la emoción está supeditada al grado de amenaza percibida. En la misma línea, la ansiedad prepara al organismo para confrontar y satisfacer las exigencias del entorno mediante la aplicación de mecanismos de adaptación y afrontamiento (Villasmil, 2019).

No obstante, puede manifestarse de manera desadaptativa si su aparición es intensa y por un tiempo prolongado, aun cuando el factor detonante ya no se encuentre presente (Onofre, 2022). En efecto, si la ansiedad se experimenta continuamente y a gran magnitud puede perjudicar el estado de bienestar, puesto que repercute en la salud

integral. Sumado a ello, la ansiedad se ve reforzada por la incapacidad de afrontar la situación, debido a que el individuo sopesa que no posee los recursos necesarios para satisfacer los requerimientos del entorno (Villanueva & Ugarte, 2017).

### **Ansiedad**

En lo que respecta a la ansiedad, existe un marco teórico que considera relevante hacer una distinción entre la Ansiedad-estado y Ansiedad-rasgo (Spielberger et al., 2015). Estos autores definen la primera dimensión como una reacción afectiva episódica, en la que se experimentan sensaciones de tensión, ocasionadas por la activación fisiológica frente a un estímulo estresante. Aquello implica que se produce una situación de alarma frente a un evento amenazador esporádico que provoca una reacción en el cuerpo. Esta respuesta carece de periodicidad o continuidad, debido a que se lleva a cabo por un escenario específico.

Asimismo, dicha activación es acompañada de emociones displacenteras de tensión y pensamientos aprensivos que varían diariamente según la circunstancia (Marholz et al., 2022; Milanés, 2015). En otras palabras, la reacción ansiosa aparece junto a pensamientos instalados en la mente inconscientemente tras evaluar el estresor. Estos presentan una carga negativa que fomenta el incremento del miedo al anticipar el peor escenario y consecuencias posibles. Cabe señalar que, al asociarse con la detección de un estímulo amenazador, se les considera como componentes del entorno reactivo de la ansiedad (Vivar et al., 2022). Lo dicho hasta aquí supone que, la presencia de los pensamientos aprensivos, las emociones no agradables y la interpretación del entorno como peligroso, provocan la aparición de una reacción ansiosa.

Respecto a la Ansiedad-rasgo, Spielberger y colaboradores (2015) exponen que alude a la tendencia de un individuo a percibir y responder con una alta intensidad frente a situaciones que contempla como perjudiciales. Además, dichos autores señalan que es

considerada como una disposición del sujeto que se activa al enfrentarse a un escenario amenazante. Esto supone una propensión para sentir intensamente el temor, preocupación y pensamientos aprensivos junto a una reacción fisiológica al encontrarse frente a la percepción de peligro.

A su vez, esta dimensión ha sido considerada como una disposición individual, la cual influye en la probabilidad de experimentar la ansiedad frente a circunstancias estresantes y maximizar la percepción de amenaza (Marholz et al., 2022; Spielberger et al., 2015; Villasmil, 2019). Al ser una disposición conductual adquirida, es una propiedad relativamente estable en el individuo, que lo hace propenso a sentir la ansiedad (Milanes, 2015). Aquello quiere decir que existen individuos que serán más proclives a vivenciar mayores niveles de ansiedad ante un estímulo amenazante, debido a una condición inherente de su personalidad.

De igual manera, diversos investigadores se han interesado en hallar la interacción entre ambas distinciones. Spielberger y colaboradores (2015) encontraron que aquellos que poseían altos niveles de Ansiedad-rasgo experimentaban mayores niveles en la excitación de Ansiedad-estado ante situaciones amenazantes, en comparación con aquellos que poseían bajos niveles de Ansiedad-rasgo. Es decir, los individuos que presentaban como rasgo la tendencia a reaccionar ansiosamente frente a un estímulo peligroso, son más propensos a experimentar con mayor intensidad la ansiedad frente a una circunstancia específica. Aquello podría suponer que la relación entre ambas es que la Ansiedad-estado puede ser el resultado de la interacción entre el estresor y la predisposición a experimentar la ansiedad (Chávez, 2018).

Se debe agregar que, la ansiedad se ha visto presente en el ámbito deportivo, siendo una respuesta emocional displacentera frente a los estresores en dicho contexto y

que puede repercutir negativamente en el desempeño (Ford et al., 2017; Khan et al., 2017). Dichas reacciones suelen manifestarse ante los requerimientos del entorno, como un certamen deportivo, en donde se juzga, califica y compara el desenvolvimiento individual y grupal, empleando como marco de referencia el desempeño de otros (Borges et al., 2020; Jaramillo et al., 2020). De ese modo, al implicar un alto nivel de exigencia y ser considerado un desafío o amenaza que repercute en el rendimiento, la competición es una fuente de activación psicofísica y de estrés (Jaramillo et al., 2020; Prats & Mas, 2017).

Diversos estudios han identificado diferencias en los niveles de ansiedad experimentados, en función del género de los participantes. Es así como los niveles de ansiedad son más elevados en las deportistas mujeres que en los hombres (Castro y Zurita, 2019; González y Garcés de los Fayos, 2014; Verdaguer et al., 2017). Dichos resultados se suelen vincular con la existencia de una tendencia, por parte del género femenino, para vivenciar ciertas situaciones que generen angustia y estrés con mayor intensidad.

Asimismo, se ha identificado que los deportistas con mayor edad poseen inferiores niveles de ansiedad en comparación con los menores (Castro y Zurita, 2019; González, y Garcés de los Fayos, 2014; Üngür & Karagözoğlu, 2021). Ello hace alusión a la inestabilidad emocional de los deportistas más jóvenes ya que al aventurarse a circunstancias estresantes, suelen incrementar sus niveles de ansiedad (García-Navieira y Ruíz-Barquín, 2016). Aquello se puede vincular con la experiencia del individuo en el campo en el que se desenvuelve. Esto se debe a que, se ha encontrado una relación negativa entre la ansiedad y este componente; señalando la relevancia de la destreza en el control de los signos de la ansiedad y en la percepción de dominio sobre el deporte practicado (Gómez et al. 2016; González-Hernández et al., 2020).

Igualmente, la ansiedad puede manifestarse si el deportista se enfrenta a un evento amenazante, que lo conlleve a evaluar y dudar sobre su capacidad para resolver las grandes demandas y expectativas sociales que recaen en ellos (Khan et al., 2017; Reigal et al. 2018). Es decir, el deportista puede padecer de ansiedad si considera asequible tener un rendimiento inferior al deseado ya que, al encontrarse en un contexto de alta exigencia, la valoración de sus habilidades y su bienestar físico se hallan en riesgo.

### **Autoeficacia**

En relación con lo anterior, la autoeficacia es entendida como la percepción individual sobre los recursos y capacidades que dispone la persona para organizar y desempeñar las acciones que lo conducirán a una meta o rendimiento estimado (Bandura, 1977; Freire et al. 2020; Koçak, 2019). Además, se vincula con las creencias que uno mismo posee sobre sus competencias para controlar su desempeño en función de las tareas o eventos (Farmer & Dupre, 2022). De este modo, la autoeficacia es la impresión que cada uno posee sobre las propias habilidades y capacidades que le servirán para ejecutar un trabajo de una manera correcta y eficiente.

Asimismo, es un factor cognitivo que presenta consecuencias, las cuales generan un impacto en el ámbito motivacional y emocional (Zagórska & Guszowska, 2014). Lo anterior implica que el resultado de la percepción puede conllevar a repercusiones tanto positivas como negativas. En el caso del primero, es probable que el individuo se sienta impulsado a llevar a cabo la actividad, puesto que se considera hábil y confía en sus capacidades. En cambio, en el segundo escenario aumenta la posibilidad de que decida no involucrarse en la tarea pues duda de sus facultades y presume un desenvolvimiento negativo.

Esto se debe a que la autoeficacia, al ser una percepción, influye en cómo se siente, motiva, piensa y actúa un individuo (García y Rivera, 2020). Concretamente, si uno

considera que no es capaz de aprobar un examen, puede pensar que estudiar para tal evaluación es una pérdida de tiempo, acompañado de sentimientos como frustración y tristeza, y puede decidir no prepararse o incluso no dar el examen. Por lo tanto, si la valoración de los propios recursos es negativa, no solo afectará en el desarrollo de la actividad, sino que también en la valoración de uno mismo como individuo.

El poseer un fuerte sentido de eficacia optimiza los logros y el bienestar personal, puesto que la autoconfianza de las propias habilidades ocasionará que el individuo se aproxime a tareas con cierto nivel de dificultad como un reto a vencer, en vez de un riesgo o amenaza que se debe evitar (Bandura, 1994; Kettunen et al., 2018). De igual manera, la autoeficacia es un determinante clave para la selección y persistencia de los objetivos, el esfuerzo y estrategias a emplear (Halper y Vancouver, 2016). De ese modo, el poseer confianza en las habilidades propias genera que el individuo tienda a aumentar la complejidad de sus metas propuestas, así como sus expectativas respecto a los posibles resultados fructuosos de sus esfuerzos y contemplar a los obstáculos como elementos superables (Farmer & Dupre, 2022).

Por otra parte, la autoeficacia ha sido investigada en diversos contextos y ámbitos, uno de esto es el deportivo. Esto se debe a que, se ha evidenciado que dicha variable es un predictor significativo del rendimiento deportivo. Ello implica que el deportista destinará distintos niveles de esfuerzos, influenciados por la percepción que posee de sus habilidades y que repercute en su desenvolvimiento y resultado (Jaramillo et al., 2020). Esto quiere decir que, si el deportista considera que cuenta con las capacidades necesarias para participar de algún evento deportivo o incluso ganar, su desempeño se puede ver beneficiado.

En ese sentido, el individuo juzga sus propias habilidades en función de la actividad a realizar, teniendo como referencia información recolectada de sus ejecuciones preliminares, de la influencia social, la experiencia de los demás y otras fuentes de autoeficacia (García, 2018). Conviene subrayar que, la percepción que el deportista tenga sobre su competencia se verá influenciado por diversos factores como sus resultados en eventos deportivos anteriores, los comentarios de su entrenador y compañeros, el desenvolvimiento de los adversarios, las propias expectativas, entre otros. Al respecto, es relevante hacer un énfasis en desarrollar métodos que se enfoquen en propagar niveles más altos de autoeficacia ya que se correlaciona con los logros deportivos (Abalde y Pino, 2016; Zagórska & Guskowska, 2014).

En adición a lo anterior, diversos autores han hallado disimilitudes en los niveles de autoeficacia según el género de los deportistas. Dichas investigaciones reportaron que las mujeres poseían menores niveles de autoeficacia en contraste con los varones, siendo estos últimos más competitivos y seguros respecto a sus habilidades para desenvolverse en sus disciplinas deportivas (Abalde y Pino, 2016; García-Naveira, 2018; Sánchez, 2019). De igual manera, se ha descubierto que a medida que la edad incrementa, lo mismo sucede con los niveles de autoeficacia experimentados por los deportistas (Abalde y Pino, 2016; Koçak, 2019; López, 2018). Ello se ha relacionado con la experiencia de los atletas, lo cual indicaría que la experticia influiría en el incremento de la autoeficacia (Cruz, 2021). Es así que, tanto la maduración como la experiencia, permiten que el deportista pueda controlar mejor el esfuerzo fisiológico y psicológico, logrando disminuir los efectos del estrés (Koçak, 2019).

Si bien varios estudios han abordado los constructos identificados en la problemática para conocer su interacción, esto ha sido estudiado en diferentes grupos poblacionales. Gutiérrez-García y Landeros-Velázquez (2018) realizaron un estudio en

México, enfocado en el contexto académico superior. En este se encontró que existía una correlación indirecta entre la ansiedad y autoeficacia de los jóvenes universitarios, es decir, mientras menores sean los niveles de autoeficacia, mayores serán los niveles de ansiedad. Además, el alumnado con menores puntuaciones en la autoeficacia percibida obtuvo los mayores niveles de ansiedad, lo cual los condujo a concluir que los estudiantes con baja autoeficacia experimentan ansiedad cuando se encuentran frente a una evaluación.

De igual manera, dentro de las investigaciones peruanas, Vásquez y Florián (2019) centraron su foco poblacional en estudiantes de un instituto superior. Dichos autores encontraron que las variables de ansiedad y autoeficacia poseía una correlación negativa, moderada y significativa. Además, los resultados mostraron que la dimensión cognitiva de la ansiedad se correlaciona negativamente con la autoeficacia académica, no obstante, dicha relación era baja. Esto indicaba que mientras los niveles de autoeficacia eran menores, el individuo presentaba mayores niveles de preocupación, pensamientos negativos, dificultad para concentrarse, entre otros. En adición a lo anterior, se contempló una correlación negativa, moderada y significativa entre la autoeficacia y la ansiedad fisiológica, la cual hace referencia a las manifestaciones físicas de la ansiedad.

Con relación a las investigaciones que han vinculado ambos constructos en el ámbito deportivo, Aliyyah y colaboradores (2020) llevaron a cabo un estudio con la finalidad de profundizar la relevancia de la autoeficacia y la ansiedad de un grupo femenino de fútbol previo al partido. Encontraron que existía una relación significativa entre ambas variables; sin embargo, la correlación era leve cuando las deportistas se hallan previo a la competición.



De igual manera, en otra investigación que buscaba saber la relación de la autoeficacia, la ansiedad precompetitiva y la percepción del rendimiento en jugadores de fútbol de las categorías sub 17 y juvenil (Castro et al., 2018). En dicho estudio se identificó que el constructo de ansiedad somática fue disminuyendo con el pasar de los partidos. Asimismo, se encontró una correlación negativa y significativa entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica, lo cual implica que a medida que se experimente mayores niveles en un factor, en el otro se disminuye; lo mismo sucedió con la autoeficacia específica y la ansiedad cognitiva.

Junto a las anteriores investigaciones, Per (2016) inquirió la relación entre la ansiedad y expectativa de autoeficacia en deportistas fondistas de un club deportivo de Guayaquil. En su estudio identificó que ambos constructos se correlacionaban positivamente cuando la intensidad de la ansiedad era baja o moderada y las expectativas de autoeficacia eran altas. De la misma manera, un hallazgo relevante fue que los fondistas que poseían mayor experiencia podían desenvolverse mejor en las situaciones ansiosas ya que respondían positivamente y acorde a las expectativas planteadas.

Al mismo tiempo, De Pero et al. (2013) buscaron la relación entre la ansiedad precompetitiva, la autoeficacia y el miedo a lesionarse en gimnastas de elite italianas. En esta investigación se encontró que el temor a las lesiones correlacionaba de forma negativa con la autoeficacia. Esto quiere decir que, mientras mayores sean los niveles de autoeficacia, habrá menor temor de sufrir algún traumatismo. Asimismo, se halló que existe una correlación positiva con el miedo a lesionarse y una negativa con la autoeficacia. Todo lo anterior indica que la autoeficacia disminuye los niveles de ansiedad y el temor a sufrir algún daño físico previo a alguna competencia.

Por otro lado, Bayati et al. (2018) enfocó su investigación a encontrar la relación entre el mediador de autoeficacia deportiva y perfeccionismo, y la ansiedad competitiva en futbolistas de la liga de la provincia de Hamedan. En dicho estudio se descubrió que el perfeccionismo puede reducir los niveles de autoeficacia de los deportistas y que este último puede disminuir los niveles de ansiedad competitiva. Ello se debe a una relación negativa entre las variables de estudio.

Además, Mouloud y El Kader (2017) llevaron a cabo una investigación que tuvo como objetivo conocer la relación entre la autoeficacia, la motivación al logro y la ansiedad-estado en jugadores amateur de fútbol. En los resultados no se evidenció una correlación entre la autoeficacia y algunas dimensiones de la ansiedad-estado, dentro de los cuales se halla la dimensión cognitiva y la somática. No obstante, existe una relación significativa y positiva entre el área de autoconfianza y la autoeficacia, lo cual señala que mientras mayores sean los niveles autoeficacia, mayores serán los de autoconfianza.

En consecuencia, la presente investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre la ansiedad Estado-Rasgo y la autoeficacia en deportistas de alto rendimiento dentro del marco de pandemia del Covid-19. Del mismo modo, se propone como objetivos específicos describir las diferencias significativas entre las variables de estudio con las variables sociodemográficas de género y el tiempo en la práctica deportiva individual.

## Método

### Participantes

La muestra para la presente investigación se encontró conformada por 51 deportistas de alto rendimiento de deportes individuales, cuyas edades oscilaron entre 16 y 27 años ( $M = 19.80$ ,  $DE = 3.26$ ). Asimismo, de los participantes fueron 27 mujeres y 24 hombres. De igual manera, los deportes que practican fueron gimnasia (25.5%), natación (19.6%), bádminton (11.8%) y otras disciplinas (43.1%). En cuanto al tiempo que llevan practicando su deporte, el 62.7% tiene de 3 a 9 años de experiencia y el 37.7% posee de 10 a 17 años realizando su deporte. Cabe resaltar que se eligieron deportistas de alto rendimiento de deportes individuales por las facilidades de acceso a la muestra. Como criterio de inclusión se solicitó que los participantes hayan sido integrantes de la selección nacional de su respectivo deporte y que tengan como mínimo, 2 años de experiencia competitiva.

Los deportistas fueron convocados a participar voluntariamente a través de un mensaje por medio de las redes sociales y se incluyó solo a aquellos que cumplieron con las características y criterios requeridos, en el cual se les invitó a participar de la presente investigación y se les explicó el propósito de esta. Posterior a ello, aquellos que aceptaron formar parte del estudio, recibieron un formulario de *Google Forms*. Este comprendió el consentimiento informado (Apéndice A), el asentimiento informado para los participantes que son menores de edad (Apéndice B), una ficha sociodemográfica (Apéndice C) y las escalas a utilizar (Apéndice D y E).

Respecto las consideraciones éticas, en el consentimiento informado se expuso los derechos de los participantes, dentro de los cuales se encuentra la confidencialidad de la información recogida y el anonimato. Asimismo, se especificó que los resultados a obtener solo serán utilizados para fines académicos de la presente investigación. Al final

de tal sección del documento, aparece la pregunta que alude a la participación voluntaria. Luego de completar los cuestionarios, se les agradeció su participación y se les pidió que compartan las escalas con aquellos compañeros que cumplan los criterios de inclusión señalados previamente. Por último, se les indicó que se llevará a cabo una devolución de resultados asincrónica, para ello se les envió un video que contuvo la exposición de estos.

### **Medición**

Para la medición del constructo de Ansiedad Estado-Rasgo se utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE), la cual fue originalmente elaborada por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970). Esto tuvo como objetivo estimar los niveles de ansiedad de los deportistas de alto rendimiento, enfatizando en los niveles que presentan en un momento específico y la propensión para percibir algunas circunstancias como peligrosas, elevando su ansiedad-estado. Para la presente investigación se empleó la versión en español creada por Spielberger y Díaz-Guerrero (1975). Dicho cuestionario se encuentra compuesto por dos escalas que se enfocan en medir las dos dimensiones de la ansiedad, es decir Ansiedad-Estado y Ansiedad-Rasgo.

La escala referente a la Ansiedad-Estado está constituida por 20 ítems que requieren que el participante responda a estas afirmaciones según la forma en cómo se siente en un momento específico. Además, presenta una escala Likert del 1 al 4, donde el primero es “*casi nunca*” y el último es “*casi siempre*”. De igual manera, la dimensión de Ansiedad-Rasgo cuenta con 20 ítems en los que se les solicita a los participantes describan cómo se sienten habitualmente. En dicha escala las opciones de respuesta oscilan entre 1 “*no en absoluto*” y 4 “*mucho*”.

En función del análisis de confiabilidad, se halló que la escala comprendía indicadores aceptables mediante el método de consistencia interna. En dicho instrumento se evidenció que la dimensión de Ansiedad-Estado contaba con correlaciones altas que

oscilaban de .83 a .92; y para la dimensión Ansiedad-Rasgo se obtuvo de .86 a .92 (Spilberger y Díaz-Guerrero, 1975). De igual manera, Vera (2018) realizó un estudio en el contexto peruano, en el cual evaluaba la ansiedad Rasgo-Estado en psicólogos que laboran con pacientes oncológicos. En aquella investigación se obtuvo que la escala de Ansiedad-Estado presentó un Alfa de Cronbach de .85 y la escala de Ansiedad-Rasgo obtuvo un Alfa de .82. Dichos coeficientes son óptimos, apropiados y no difieren de los valores al zancados en la versión en español. En la presente investigación se realizó el análisis de confiabilidad, del cual en la dimensión de Ansiedad-Estado se obtuvo un Alfa de Cronbach de .638 y la escala de Ansiedad-Rasgo obtuvo un Alfa de .705. Aquellos coeficientes oscilan entre medio y adecuado.

Por otro lado, para medir el constructo de autoeficacia se empleó la Escala de Autoeficacia General (EAG), la cual fue elaborada por Schwarzer & Jerusalem (1995). Ello con la finalidad de evaluar la percepción de competencia personal de los deportistas de alto rendimiento para lidiar con circunstancias nuevas y desafiantes. En la presente investigación se utilizó la versión argentina adaptada por Brenlla et al. (2010). Esta escala consta de 10 ítems con 4 opciones de respuesta, en la que 1 equivale a “*nunca*” y 4 a “*siempre*”. Además, los puntajes finales fluctúan entre los 10 y 40 puntos, por ende, mientras más alta sea la puntuación total obtenida, más alta será la percepción de autoeficacia del participante.

Respecto al análisis de confiabilidad, la adaptación que se dispuso para la presente investigación presenta un Alfa de Cronbach de .76 que evidenciaba un nivel de confiabilidad adecuado (Brenlla et al., 2010). Asimismo, en el contexto peruano, Ampuero (2013) evaluó la autoeficacia en un grupo de futbolistas profesionales empleando la adaptación argentina, la cual obtuvo un Alfa de Cronbach de .75. Este coeficiente es adecuado y es similar a la adaptación argentina. En el caso del presente

estudio, se realizaron los análisis de confiabilidad necesarios y se encontró que la escala obtuvo un Alfa de Cronbach de .876, lo cual expone un nivel óptimo.

Finalmente, se recogió información de la población mediante una ficha sociodemográfica que permitió recolectar data acerca del género, edad, deporte que se practica, el tiempo de la práctica deportiva individual y si poseen algún acompañamiento psicológico.

### **Análisis de datos**

Se utilizó el programa IBM-SPSS 25.0. para los análisis descriptivos y estadísticos inferenciales. De esa forma, para el primer análisis se emplearon las variables sociodemográficas ya que proveen una visión global de la población con la cual se trabajó. Para esto, se utilizaron las medidas de Tendencia Central y de dispersión.

Posteriormente, se llevó a cabo la prueba de normalidad de la distribución de las variables empleando el estadístico de Kolmogorov-Smirnov. Luego, se examinó la asimetría (+3,-3) y curtosis (+10,-10), para determinar la distribución de las variables. Seguidamente, se realizaron las correlaciones entre los constructos de estudio, es decir autoeficacia y ansiedad Estado-Rasgo. Para ello se usó el rho de Pearson, debido a la normalidad de la distribución. Por último, se realizó el análisis de comparación de medias empleando la prueba t de Student para las variables sociodemográficas de sexo y el tiempo de experiencia en la práctica deportiva individual. Se considera relevante recalcar que para ambos análisis se implementó el criterio de Cohen (1988), con la finalidad de contrastar la fuerza de la relación y el tamaño del efecto.

## Resultados

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos de los análisis estadísticos realizados. En primer lugar, se expondrán los datos descriptivos para las variables de autoeficacia y ansiedad Estado-Rasgo. En la tabla 1 se exhiben las medidas de tendencia central y de dispersión, que resumen la recopilación de datos por parte de los participantes. Como se puede observar, no se evidencian diferencias significativas entre las puntuaciones de las variables de estudio.

**Tabla 1**

*Estadísticos Descriptivos de Autoeficacia y Ansiedad Estado-Rasgo*

	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Autoeficacia	3.16	.45	2.20	4
Ansiedad-Estado	47.2	5.93	34	71
Ansiedad-Rasgo	46.84	6.9	34	70

Posteriormente, para corresponder con los objetivos específicos de la investigación, se realizaron las comparaciones entre los grupos y las variables de estudio. En relación a las comparaciones entre las variables, se llevó a cabo un contraste paramétrico en los análisis, comparando de esta manera las medias en los casos que se evidencia una  $p < .05$ . Ello se realizó a pesar de no poseer distribuciones normales, puesto que se contempló la curtosis y la asimetría de cada una de las distribuciones obtenidas. En las tablas 2 y 3 se muestran los resultados extraídos de los análisis llevados a cabo entre las variables sociodemográficas de género y años de experiencia con las de estudio, es decir, la autoeficacia y ansiedad Estado-Rasgo.

**Tabla 2**

*Comparación de medias según el género*

	Masculino <i>n</i> = 24		Femenino <i>n</i> = 27		<i>t</i> (49)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Autoeficacia	3.26	.52	3.07	.37	1.5	.142

*Comparación de medias según el género*

	Masculino <i>n</i> = 24		Femenino <i>n</i> = 27		<i>t</i> (49)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Ansiedad-Estado	48.38	7.48	46.15	3.98	1.30	.201

*Comparación de medias según el género*

	Masculino <i>n</i> = 24		Femenino <i>n</i> = 27		<i>t</i> (49)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Ansiedad-Rasgo	46.13	7.59	47.48	6.30	-.70	.489

En función de los análisis desempeñados entre las variables de estudio y el género de los participantes, se esperó encontrar diferencias significativas entre estas, no obstante, estas no se manifestaron. En lo que respecta a la variable de autoeficacia se halló  $t(49) = 1.5, p = .142$ , a la ansiedad-estado se evidenció un  $t(49) = 1.30, p = .201$  y a la ansiedad-rasgo  $t(49) = -.70, p = .489$ .



Por otro lado, tras realizar la comparación entre la variable de años de experiencia y la autoeficacia, no se observan diferencias significativas  $t(49) = -1.57, p = .123$ . De la misma manera, al vincular la variable sociodemográfica mencionada en líneas anteriores con la ansiedad-estado no se encontraron diferencias significativas,  $t(49) = .52, p = .606$ ; ni con la ansiedad-rasgo  $t(49) = .97, p = .339$ . (Ver tabla 3)

**Tabla 3**

Variable sociodemográfica años de experiencia

	3 a 9 años <i>n</i> = 32		10 a 17 años <i>n</i> = 19		<i>t</i> (49)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Autoeficacia	3.08	.43	3.28	.48	-1.57	.123
Ansiedad-Estado	47.53	6.23	46.63	5.51	.52	.606
Ansiedad-Rasgo	47.56	7.84	45.63	4.89	.97	.339

Con respecto a la variable sociodemográfica de edad (Tabla 4), los resultados de la prueba T para muestras independientes indicaron que se evidenciaban diferencias significativas con la variable de autoeficacia,  $t(49) = -3.21, p = .002$ . Ello quiere decir que los participantes cuyas edades oscilan entre 22 y 27 años ( $M = 3.45, DE = .35$ ) tienen un mayor nivel de autoeficacia que sus pares de 16 a 21 años ( $M = 3.04, DE = .44$ ). No obstante, en el caso de la ansiedad-estado, no se encontraron diferencias significativas  $t(49) = -.47, p = .644$ . Lo mismo sucedió con la ansiedad-rasgo,  $t(49) = .65, p = .52$ .

**Tabla 4**

Variable sociodemográfica edad

	16 a 21 años <i>n</i> = 36		22 a 27 años <i>n</i> = 15		<i>t</i> (49)	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Autoeficacia	3.04	.44	3.45	.35	-3.21	.002
Ansiedad-Estado	46.94	5.23	47.8	7.54	-.47	.644
Ansiedad-Rasgo	47.25	6.22	45.87	8.48	.65	.52

Por último, en lo que respecta al objetivo general de la presente investigación, se buscó indagar sobre las correlaciones entre las variables de estudio (Ver tabla 5 y 6). Es importante resaltar que, para las correlaciones, también se tomaron en cuenta las puntuaciones extraídas de la curtosis y la asimetría, por ello se empleó el coeficiente de correlación de Pearson. En primera instancia, se contempló la relación entre Ansiedad-Rasgo y Ansiedad-Estado. Las puntuaciones de ambas variables evidenciaron una correlación mediana, directa y significativa ( $r = .40, p = .003$ ). Aquello querría decir que, a mayores niveles de ansiedad-rasgo, los deportistas podrían experimentar mayor ansiedad-estado. No obstante, los resultados de la relación entre la Ansiedad-Rasgo y Autoeficacia evidenciaron que, si bien existe una correlación baja, esta no es significativa ( $r = -.15, p = .306$ ). Asimismo, el análisis reveló una minúscula correlación entre la Ansiedad-Estado y Autoeficacia, mas no era significativa ( $r = .18, p = .204$ ).

**Tabla 5**

*Correlaciones entre Ansiedad- Estado y Ansiedad -Rasgo*

	Ansiedad-Rasgo	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Ansiedad-Estado	.40**	.003

\*.  $p < .01$

**Tabla 6***Correlaciones entre Autoeficacia y Ansiedad Estado -Rasgo*

	Autoeficacia	
	<i>r</i>	<i>p</i>
Ansiedad-Estado	.18	.204
Ansiedad-Rasgo	-.15	.306



## Discusión

Para la presente investigación se planteó como objetivo general describir la relación entre los niveles de Ansiedad Estado-Rasgo y de autoeficacia en deportistas de alto rendimiento. Asimismo, se estableció como objetivos específicos examinar las diferencias entre las variables sociodemográficas en relación a las variables de estudio. Teniendo aquello en consideración, en las siguientes líneas se discutirán los resultados obtenidos y posteriormente, se abordarán algunos alcances y limitaciones identificados en el estudio para futuras investigaciones.

Se relacionó a la autoeficacia con el género de los participantes y no se encontró diferencias significativas a este nivel. Primeramente, se esperó encontrar una significancia resaltante entre ambas variables, puesto que en varias investigaciones se ha manifestado que las mujeres poseían menores niveles de autoeficacia en comparación con sus pares del sexo opuesto (González y Garcés de los Fayos, 2014; Estevan et al., 2014). Algunos autores señalaron que dicha diferenciación entre hombres y mujeres podría deberse a algunas características propias de la sociedad en la que se desenvuelven los individuos, como por ejemplo las características patriarcales (Sari et al., 2011 como se citó en Sari, 2015). Estas tienden a ser fomentadas y generar una visión estereotipada y discriminatoria de género que condiciona, de manera directa o indirecta, las creencias de la colectividad (Anjali y Mathews, 2020).

Sin embargo, en los hallazgos del presente estudio no se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos. Aquello guarda relación con los resultados de diversas investigaciones (Anjali y Mathews, 2020; López-Aguayo, 2018; Sari, 2015; Kurtiç et al., 2012 como se citó en Sari, 2015). Los investigadores recalcaron que dentro de las razones por las cuales se obtuvieron resultados no significativos podrían encontrarse las creencias que poseían los participantes. Estos señalan que eran similares en cuanto a su eficacia

personal, así como que dicho autoconocimiento es un rasgo mental, perteneciente a la personalidad individual y que no se limita al género del sujeto.

Otra explicación en relación a este resultado puede ser las fuentes de autoeficacia; puesto que, el contexto sociocultural y los procesos de socialización suelen influir en las diferencias entre las autopercepciones según el género (Ponseti, et al., 2017). Al encontrarse en una situación nueva, en la cual abundaba la incertidumbre y que todos los deportistas se vieron repercutidos de manera similar, pudo ocasionar que no se evidencien diferencias según el sexo. Los medios de comunicación, los pares, compañeros y adversarios exponían una realidad compartida entre todos los deportistas, lo cual pudo generar una autopercepción similar entre hombres y mujeres.

Seguidamente, se vinculó la variable género con la ansiedad estado-rasgo. Para dicho contraste, se esperaban encontrar diferencias significativas entre ambos, ya que empíricamente se ha identificado que las participantes mujeres tienden a experimentar a mayor grado la ansiedad (Correia y Rosado, 2019; Criticos et al., 2020; Daryna et al., 2019; Kristjánsdóttir et al., 2018). Entre las explicaciones que brindaron los investigadores respecto a la disimilitud de las puntuaciones obtenidas se encuentra el factor genético y/o biológico, en donde se destaca que el cerebro de ambos sexos puede poseer funcionamientos distintos. Es así que, parece ser que las deportistas del género femenino son más propensas a sentirse ansiosas que los hombres (Correia y Rosado, 2019).

No obstante, los resultados alcanzados en este estudio difieren de algunas investigaciones previas, debido a que no se encontraron diferencias significativas entre la ansiedad y el género. Aquello puede interpretarse en relación a la profesionalidad de los deportistas, tanto hombres como mujeres, su alto nivel de involucramiento, compromiso

en torno a su práctica deportiva y el desenvolvimiento simultáneo de sus habilidades mentales que se llevan a cabo a través de la experiencia deportiva (Modroño y Guillen, 2011; Sari, 2015; Valdivia-Moral et al., 2016). Lo anterior querría decir que, frente a una población con un alto nivel de experticia, la variable de género no es considerada como un factor relevante en la muestra seleccionada (Valdivia-Moral et al., 2016).

Con respecto a la variable de años de experiencia y autoeficacia no se evidenciaron diferencias significativas. Dichos hallazgos pueden deberse al nivel deportivo que poseían los participantes, ya que como criterio de exclusión se consideró un periodo estimado de al menos dos años como integrante de la selección nacional. Aquello resaltaría un nivel y capacidad deportiva de elite, en la cual se aprecia la rigurosidad en sus entrenamientos, que destaca por la alta cantidad de horas y días de práctica deportiva de sus respectivas disciplinas (López-Aguayo, 2018).

Del mismo modo, se encontró que la ansiedad estado-rasgo no poseía un vínculo estadísticamente significativo con la experiencia de los deportistas. Estos resultados discrepan con otros estudios empíricos, en donde se evidencia que la experiencia juega un rol resaltante frente al desenvolvimiento en situaciones estresantes y ansiosas. Ello debido a la respuesta positiva de los deportistas frente a las circunstancias y las expectativas que se tenían planteadas (Per, 2016). No obstante, los niveles de ansiedad no significativos pueden estar relacionados con el nivel de competición que poseen los participantes (Modroño, y Guillen, 2011). Es así que, independientemente del tiempo que llevan en la práctica deportiva, todos los sujetos se encuentran en el máximo nivel de su disciplina deportiva. Igualmente, el tiempo destinado a sus entrenamientos conlleva al desarrollo de algunas capacidades que repercuten positivamente en la autoconfianza (Koçak, 2019).

En cuanto a la variable sociodemográfica de edad y la autoeficacia si se identificaron diferencias significativas, en donde los deportistas con mayor edad poseían mayores niveles de autoeficacia. Aquello guarda relación con lo esperado, puesto que varias investigaciones han obtenido puntuaciones similares (González y Garcés de los Fayos, 2014; Koçak, 2019; López-Aguayo, 2018). Los autores señalan que estos hallazgos pueden deberse a que los individuos con mayor edad poseen un mayor reconocimiento propio y de su práctica deportiva, generando mayores niveles de seguridad. Además, se relaciona con la maduración ya que los deportistas mayores son más capaces de manejar los aspectos fisiológicos y psicológicos, dentro de los cuales se encuentran las experiencias estresantes (Koçak, 2019).

Por otra parte, no se hallaron diferencias significativas entre la edad y ansiedad estado-rasgo, resultados que escaparon de los esperados al iniciar la investigación. Esto se debe a que, se ha encontrado que tiende a existir una relación negativa entre ambas variables, lo que se relaciona con la preparación que poseen los deportistas mayores (Modroño, y Guillen, 2011; Üngür y Karagözoğlu, 2021). Asimismo, se tiende a considerar que los jóvenes suelen experimentar las emociones de manera más intensa, y se creía que en cuarentena se les haya dificultado el periodo de confinamiento en sus domicilios, bajo la supervisión de sus padres, elevando sus niveles de ansiedad-estado (Sahoo et al., 2020).

De otro modo, los resultados obtenidos en la presente investigación pueden entenderse bajo el ámbito contextual ya que tanto los deportistas jóvenes como los mayores vivenciaron las mismas condiciones frente a la pandemia. Cabe destacar que la intensidad y frecuencia de la manifestación de los síntomas cognitivos y somáticos aumentan si es que los deportistas se encuentran bajo la condición de alto estrés (Hagan et al., 2017). Se puede señalar que, es muy probable que las repercusiones que tuvo la

pandemia en el ámbito deportivo hayan sido experimentadas por los atletas como una situación estresante, sin considerar la edad que poseen, debido a que era una situación novedosa para la cual ningún individuo estaba preparado.

Con respecto a las correlaciones entre las variables de estudio, se encontró una relación significativa y positiva entre la ansiedad-rasgo y ansiedad-estado. Dichos resultados son congruentes con lo que señala la literatura, puesto que Spielberger y colaboradores (2015) indicaron que los sujetos que poseían altos grados de ansiedad-rasgo eran proclives a experimentar altos niveles de ansiedad-estado frente a circunstancias estresantes, en comparación con los individuos que puntuaban bajos niveles de ansiedad-rasgo. De esta manera, se puede asumir que la ansiedad-rasgo influye en los niveles de ansiedad-estado ya que los deportistas que manifiestan mayores niveles de ansiedad-rasgo tienden a percibir con mayor frecuencia a las situaciones ambivalentes como amenazantes, limitando su percepción de los eventos (Ries et al., 2012).

Finalmente, en relación con las variables de ansiedad estado-rasgo y autoeficacia, se encontró una correlación entre ambas mas no era estadísticamente significativa. Estos resultados difieren, de manera parcial, de lo esperado ya que empíricamente se ha comprobado que se vinculan de manera indirecta (Aliyyah et al., 2020; Castro et al., 2018; Per, 2016; De Pero et al., 2013; Bayati et al., 2018). No obstante, los resultados obtenidos en el estudio no niegan la relación existente entre ambos constructos, sino que no hay evidencia concluyente sobre la significancia de la asociación entre las variables de estudio.

Al respecto, es factible que una de las razones por las cuales se obtuvieron dichos resultados fue por las puntuaciones alcanzadas de cada variable, ya que los valores no se alteraron a gran medida, complicando la correlación. Así como, es posible que los



deportistas hayan presentado algunos factores protectores, como sus relaciones interpersonales (e.g. entrenadores, compañeros, amigos y familiares) que los hayan ayudado a sobrellevar las adversidades, reafirmar sus capacidades y fomentar su autoconfianza (Anstiss et al., 2020).

El presente estudio, es un precursor para investigaciones futuras que deseen analizar el impacto de la pandemia en los deportistas de alto rendimiento, específicamente en los constructos de ansiedad estado-rasgo y autoeficacia. Por esa razón, se considera relevante hacer mención de algunas limitaciones que se presentaron durante la elaboración de la investigación.

Una de las razones es la cantidad de participantes, puesto que al ser un grupo reducido y específico de individuos, pudo haber repercutido en los análisis estadísticos. Por su parte, en las demás investigaciones el número de participantes era mayor, obteniendo un mayor rango de variabilidad en las respuestas y valores obtenidos para cada variable de estudio.

Asimismo, otra limitación fue la validez del constructo de ansiedad. Puesto que, al realizar el análisis factorial de la prueba psicológica IDARE se obtuvo un Alpha de Cronbach con valores que limitan lo adecuado. En consecuencia, con la finalidad de averiguar las posibles causas a dicho resultado se segmentó a la población por grupo de edades, considerando únicamente a aquellos mayores de 21 años. Ello resultó en un Alpha de .81 en la dimensión Ansiedad Estado y .84 en Ansiedad Rasgo. Aquello podría indicar que hubo un problema de comprensión lectora asociado a la edad. Esto se debe a que la muestra de la presente investigación se encontraba conformada por deportistas desde los 16 años, lo cual indicaría un nivel educativo secundario o los primeros ciclos de educación superior.

Otra limitación fue la poca información existente de dichos constructos en investigaciones que se hayan llevado a cabo dentro del contexto de pandemia. Aquello complicó el análisis ya que no había estudios empíricos que hayan realizado su investigación en un escenario atípico e inusual. Así, esta situación nueva pudo influir en los deportistas de alto rendimiento y, por ende, en su perfil psicológico. Esto se debe a que no es estudio que se ha desarrollado bajo condiciones convencionales, y específicamente en el ámbito deportivo, las prohibiciones en la práctica deportiva se han ido levantando recientemente.

Teniendo lo anterior en consideración, se recomienda esperar un periodo de tiempo relativamente adecuado para realizar alguna investigación, con el fin de esperar a que la realidad vuelva un poco a la normalidad y se puedan evaluar los efectos de la pandemia en la población deportiva. De igual manera, se incita a los investigadores a que profundicen dichos constructos en distintas disciplinas, para contemplar si se presentan diferencias entre deportes, categorías, etc. Ello pues, se desea enfatizar la relevancia de las experiencias psicológicas y emocionales de los deportistas de alto rendimiento. Mayor información sobre esta población podría impulsar políticas públicas o intervenciones que se centren en potenciar la salud mental de estos ya que a nivel nacional, el deporte peruano no recibe un gran respaldo.

## Referencias

- Abalde, N. y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en judo. *Retos*, 29, 109-113.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3457/345743464022.pdf>
- Aliyyah, A., Wicaksono, B., Saniatuzzulfa, R., & Mukholid, A. (2020). Relevance of self efficacy and female futsal athletes' anxiety before the match. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 105-117.  
[https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.14080](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14080)
- Almeida Ayala, E. L. (2017). *Análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés-recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos*. [Tesis de Especialista en Medicina del Deporte, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Digital PUCE.  
<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/12871>
- Almonacid-Fierro, A., Martínez R. M., & Almonacid F. M. (2020). Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 341-348. <http://repositorio.ucm.cl/handle/ucm/3019>
- Ampuero Sánchez, D. V. (2013). *Autoeficacia y orientación de metas en futbolistas profesionales*. [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/5083>
- Anjali, O., & Mathews, B. (2020). Comparative study on self-efficacy among adolescent athletes and non-athletes. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7(2), 185–187.

- Anstiss, P. A., Meijen, C., & Marcora, S. M. (2020). The sources of self-efficacy in experienced and competitive endurance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 622-638.
- Arrese Tomati, V. M. (2020). *Bienestar Psicológico y Ansiedad Rasgo-Estado en basquetbolistas de Lima Metropolitana*. [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17863>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. En V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reimpreso en H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bayati, S. S., Khaksary, G., & Soleyman, M. (2018). The Relationship between Sport Self-efficacy Intermediator and Perfectionism and Competitive Anxiety among Top Football League Athletes of Hamedan Province. *International Journal of Sport Culture and Science*, 6(2), 126-139. <https://doi.org/10.14486/intjscs730>
- Berengüí Gil, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J. M., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., Cuevas-Caravaca, E., & Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 19–22. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177701>
- Borges Hernández, P. J., Argudo Iturriaga, F. M., Ruiz Barquín, R., & Ruiz Lara, E. (2020). Análisis de la ansiedad competitiva en jugadores jóvenes de waterpolo en función del género y rendimiento. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación*

*Física, Deportes y Recreación*, (38), 20-25.

[https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/693660/analisis\\_borges\\_Retos\\_2020.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/693660/analisis_borges_Retos_2020.pdf?sequence=1)

Brenlla, M., Aranguren, M., Rossaro M. y Vásquez, N. (2010). Adaptación para Buenos Aires de la escala de autoeficacia general. *Interdisciplinaria*, 27(1), 77-94.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18014748006>

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Carrasco Ramos, A. C. (2019). *Influencia de la motivación deportiva sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas calificados de una Universidad Privada de Lima*. [Tesis de bachiller, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio institucional de la Universidad San Ignacio de Loyola.  
<http://repositorio.usil.edu.pe/handle/USIL/9845>

Castro, D. S., Cerdas, D. A., Barrantes-Brais, K., Bonilla, P. U., & Ureña, B. S. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *MHSalud*, 15(2), 36-54.  
<https://dx.doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>

Castro, M. y Zurita, F. (2019). Estudio descriptivo de los niveles de ansiedad en deportistas según modalidad practicada. *Journal of Sport and Health Research*, 11(3), 241-250.

Chávez Grández, G. E. (2018). *Relación entre estrés y ansiedad estado-rasgo en los futbolistas del Club Colegio Nacional de Iquitos-CNI en el año 2017*. [Tesis de

licenciatura, Universidad Científica del Perú]. Repositorio Institucional Digital de UCP. <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/404>

Correia, M., & Rosado, A. (2019). Anxiety in athletes: Gender and type of sport differences. *International Journal of Psychological Research*, 12(1), 9-17.

Criticos, M., Layne, T., Simonton, K., & Irwin, C. (2020). Gender differences with anxiety, perceived competence, and grit in collegiate track and field throwers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2751-2759. <https://www.memphis.edu/healthsciences/pdfs/pdfs2020/genderdifferencespete.pdf>

Cruz Flores, A. D. (2021). *Personalidad Grit, autoconfianza y autoeficacia en deportistas universitarios* [Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Académico Digital – UANL. <http://eprints.uanl.mx/22853/7/22853.pdf>

Daryna, I., Olha, B., Svitlana, F., Sergii, T., Iryna, K., Victoriia, M., Yevhen, P., Oleksandr, I. & Ion, M. (2019). Gender differences in competitive anxiety and coping strategies within junior handball national team. *Journal of Physical Education and Sport*, 2019(2), 1242–1246. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.02180>

De Pero, R., Minganti, C., Pesce, C., Capranica, L., & Piacentini, M. F. (2013). The Relationships between Pre-Competition Anxiety, Self-Efficacy, and Fear of Injury in Elite Teamgym Athletes. *Kinesiology*, 45(1), 63–72.

D. S. No 023-2021-PCM. Que aprueba el Nivel de Alerta por Provincia y Departamento y modifica el Decreto Supremo N° 184-2020-PCM y modificatorias. Diario Oficial El Peruano (2021).

<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-aprueba-el-nivel-de-alerta-por-provincia-decreto-supremo-n-023-2021-pcm-1927784-1/>

D. S. No 044-2020-PCM. Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. Diario Oficial El Peruano (2020).

<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-declara-estado-de-emergencia-nacional-po-decreto-supremo-n-044-2020-pcm-1864948-2/>

D. S. No 094-2020-PCM, 2020. Que establece las medidas que debe observar la ciudadanía hacia una nueva convivencia social y proroga el Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del COVID-19. Diario Oficial El Peruano (2020).

<https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-establece-las-medidas-que-debe-observar-decreto-supremo-n-094-2020-pcm-1866708-1/>

Estevan, I., Álvarez, O., Falcó, C., & Castillo, I. (2014). Self-efficacy and performance of the roundhouse kick in taekwondo. *Revista de artes marciales asiaticas*, 9(2), 97-105.

Estrada, J. (24 de mayo de 2020). Deportes federados alistan el regreso a la actividad. *La República*. <https://larepublica.pe/deportes/2020/05/24/ipd-deportes-federados-alistan-el-regreso-a-la-actividad-minsa-minedu/?ref=lr>

Farmer, H., Xu, H., & Dupre, M. E. (2022). Self-efficacy. In *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*, 4410-4413. Cham: Springer International <https://www.researchgate.net/publication/323839210>

- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 8, 205. <http://dx.doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- Freire, C., Ferradás, M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J.C. (2020). Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- García B. R. (2016). Revisión sobre las diferencias de las variables psicológicas en deportes individuales vs. deportes de equipo. [Trabajo de grado en Psicología]. Universidad de Cádiz. <http://hdl.handle.net/10498/18512>
- García N. A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(2), 66-78. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/319341>
- García-Naveira V., A. (2018). Optimismo, autoeficacia general y competitividad en jóvenes atletas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 13(37).
- García M., R. M. y Rivera L., A. (2020). Autoeficacia en la vida académica y rasgos psicopatológicos. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 12(3), 41-58. <http://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v12n3/1852-4206-radcc-12-03-00058.pdf>
- García-Naveira, A. y Ruíz-Barquín, R. (2016). Diferencias en personalidad en función de la práctica o no deportiva y categoría por edad en jugadores de fútbol de rendimiento desde el modelo de Costa y McRae. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y El Deporte*, 11(1), 23-29. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311143051002.pdf>



- Gómez, R. P., Sánchez, J. C. J., Sánchez, M. D. P. M., & Amarillo, P. J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 207-210.
- González, J., y Garcés de los Fayos, E.J. (2014) Diferencias Individuales e Indicadores de Ansiedad como Estrategias Adaptativas de Autoeficacia en el Deportista. *Ansiedad y Estrés* 20(1), 51-59.  
[https://www.researchgate.net/publication/288741873\\_Individual\\_differences\\_and\\_indicators\\_of\\_anxiety\\_as\\_adaptive\\_strategies\\_of\\_self-efficacy\\_in\\_athletes](https://www.researchgate.net/publication/288741873_Individual_differences_and_indicators_of_anxiety_as_adaptive_strategies_of_self-efficacy_in_athletes)
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A., & Gómez-López, M. (2020). Resilient resources in youth athletes and their relationship with anxiety in different team sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569.
- Gutiérrez-García, A. G., & Landeros-Velázquez, M. G. (2018). Autoeficacia académica y ansiedad, como incidente crítico, en mujeres y hombres universitarios. *Revista Costarricense de psicología*, 37(1), 1-25.  
<http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v37i01.01>
- Haan, R., Ali Alblooshi, M. E., Syed, D. H., Dougman, K. K., al Tunaiji, H., Campos, L. A., & Baltatu, O. C. (2021). Health and Well-Being of Athletes During the Coronavirus Pandemic: A Scoping Review. *Frontiers in Public Health*, 9.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.641392>
- Hagan Jr, J. E., Pollmann, D., & Schack, T. (2017). Elite athletes' in-event competitive anxiety responses and psychological skills usage under differing conditions. *Frontiers in psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02280>

- Halper, L. y Vancouver, J. (2016). Self-efficacy's influence on persistence on a physical task: Moderating effect of performance feedback ambiguity. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 170-187 <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.007>
- Jaramillo, Á., Mayorga-Lascano, M., & Moreta-Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. *Revista Guillermo de Ockham*, 18(1), 45-54.
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., & Khan, S. (2017). Effects of anxiety on athletic performance. *Res Inves Sports Med*, 1(1), 1-5. <https://crimsonpublishers.com/rism/fulltext/RISM.000508.php>
- Kettunen, E., Kari, T., Makkonen, M., & Critchley, W. (2018). Digital Coaching and Athlete's Self-efficacy - A Quantitative Study on Sport and Wellness Technology. *Mediterranean Conference on Information Systems*. <https://aisel.aisnet.org/cgi/viewcontent.cgi?article=1012&context=mcis2018>
- Koçak, Ç. (2019). The relationship between self-efficacy and athlete burnout in elite volleyball players. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 23(5), 231-238. <http://orcid.org/0000-0002-1403-0812>
- Kristjánsdóttir, H., Erlingsdóttir, A. V., Sveinsson, G., & Saavedra, J. M. (2018). Psychological skills, mental toughness and anxiety in elite handball players. *Personality and Individual Differences*, 134, 125-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.011>
- López Aguayo, P. A. (2018). *Autoeficacia y fortaleza mental en deportistas federados de disciplinas individuales de Lima metropolitana*. [Tesis de bachiller, Universidad

- Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio académico de la UPC.  
<http://hdl.handle.net/10757/624537>
- Macías Carballo, M., Pérez Estudillo, C., López Meraz, M. L., Beltrán Parrazal, L., & Morgado Valle, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Eneurobiología*, *10* (24), 1-11.  
[https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/Mac%C3%ADas/Mac%C3%AADas-24\(10\)090519.pdf](https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/Mac%C3%ADas/Mac%C3%AADas-24(10)090519.pdf)
- Marholz, P. O., Contreras, L. M. V., & Barrera, J. (2022). Niveles de Ansiedad Rasgo y Bienestar en jugadores de fútbol profesional de Chile durante la cuarentena por COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 1037-1044.
- Marsillas, S., Rial, A., Isorna, M. & Alonso, D. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, *9*(2), 373-392.
- Milanes, I. (2015). Generalidades del Estudio de la Ansiedad Competitiva. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, *12*(38), 2-15.
- Modroño, C., & Guillen, F. (2011). Anxiety characteristics of competitive windsurfers: relationships with age, gender, and performance outcomes. *Journal of Sport Behavior*, *34*(3).
- Molina, J. (2019). *Rendimiento deportivo en adolescentes en situaciones de alta presión psicológica (choking): papel de los factores psicológicos positivos y negativos (Resumen)*. [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación a Distancia].

Repositorio Institucional de la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

<http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:ED-Pg-PsiSal-Jmolina>

- Mouloud, K., & El-Kadder, B. A. (2016). Self-efficacy, Achievement motivation and Anxiety of Elite Athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 3(4), 45–48. <https://doi.org/10.9790/6737-03044548>
- Mouloud, K., & El-Kadder, B. A. (2017). Relationship between self-efficacy, achievement motivation and state anxiety among football player. *Revista científica de ciencia y tecnología para actividades físicas y deportivas*, 14(1), 205-224. <http://e-biblio.univ-mosta.dz/handle/123456789/14773>
- Per Henning, T. J. (2016). *Relación entre ansiedad y expectativas de autoeficacia en fondistas de un club atlético de la Ciudad de Guayaquil* [Tesis de maestría, Universidad de Guayaquil]. Repositorio Institucional de la Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/13167>
- Ponseti, F.J., García M. A., Cantallops, J., y Vidal, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193-196. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.40325>
- Prats, A. N., & Mas, A. G. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 172-177.
- Onofre Araujo, A. R. (2022). *Ansiedad estado-rasgo en deportistas de judo y de artes marciales mixtas de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú] Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1658/Onofre%20Araujo%2c%20Alessandro%20Raul.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Organización Mundial de la Salud (11 de marzo de 2020). *Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020*. <https://www.who.int/es/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Ozan T. E. (2021). El impacto psicológico de la pandemia de COVID-19 en los atletas de élite, las estrategias de gestión y las expectativas de rendimiento post-pandemia: un estudio de entrevista semiestructurada. *International Journal of Educational Research and Innovation (IJERI)*, (15), 73-81. <https://doi.org/10.46661/ijeri.4863>
- Ramírez-Ortiz, J., Castro-Quintero, D., Lerma-Córdoba, C., Yela-Ceballos, F., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Consecuencias de la pandemia Covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Colombian Journal of Anesthesiology*, 48(4). <https://doi.org/10.5554/22562087.e930>
- Reigal Garrido, R. E., Delgado Giralt, J., López Cazorla, R., & Hernández Mendo, A. (2018). Perfil psicológico deportivo y ansiedad estado competitiva en triatletas. *Revista de Psicología del deporte*, 27(2), 0125-132.
- Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. D. C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 12(2), 9-16. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000200002>
- Romero, C. M., Armas, S. S., & Carballido, L. G. G. (2020). Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(1).

- Sahoo, S., Rani, S., Shah, R., Singh, A. P., Mehra, A., & Grover, S. (2020). COVID-19 pandemic-related anxiety in teenagers. *Indian Journal of Psychiatry*, 62(3), 328. [https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry\\_327\\_20](https://doi.org/10.4103/psychiatry.indianjpsychiatry_327_20)
- Sánchez Cano, P. (2019). *Niveles de Autoeficacia y Ansiedad y su relación con el Rendimiento en una muestra de nadadores*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de las Islas Baleares]. Repositorio Institucional UIB. <http://hdl.handle.net/11201/150898>
- Sari, I. (2015). Does goal orientation matter for trait anxiety, self-efficacy and performance? An investigation in university athletes. *Education*, 136(2), 169-178.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs*, 35-37. Windsor, UK: NFER-NELSON.
- Spielberger, C. y Díaz-Guerrero, R. (1975). *IDARE. Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado*. México: El Manual Moderno.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., & Lushene, R. (1970). *STAI Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, California, Consulting Psychologists' Press.
- Spielberger, C. D.; Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (2015). *STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo* (Buela-Casal, B.; Guillén-Riquelme, A. & Seisdedos Cubero, N., Trads.; 9a ed.). TEA Ediciones, S.A.U. (Obra original publicada en 1970). <https://web.teaediciones.com/ejemplos/stai-manual-extracto.pdf>
- Stambulova, N., Schinke, R., Lavalley, D., & Wylleman, P. (2020). The COVID-19 pandemic and Olympic/Paralympic athletes' developmental challenges and

- possibilities in times of a global crisis-transition, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/1612197x.2020.1810865>
- Tazegül, U., Küçük, V., Tuna, G. y Akgül, M. H. (2015). Comparison of continuous anxiety level of some individual fight athletes. *American Journal of Applied Psychology*, 3(1), 22-26.
- Üngür, G., & Karagözoğlu, C. (2021). Do personality traits have an impact on anxiety levels of athletes during the COVID-19 pandemic?. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(3), 246-257. <https://czasopisma.bg.ug.edu.pl/index.php/CIiPP/article/view/6053>
- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J. J., y Cofre-Bolados, C. (2016). Niveles de Ansiedad en Judocas chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 129-138. [http://www.journalshr.com/papers/Vol%208\\_N%202/V08\\_2\\_4.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%208_N%202/V08_2_4.pdf)
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2016). Los deportes individuales. Sus características y taxonomía. *EmásF: revista digital de educación física*, (42), 38-48.
- Vásquez Rojas, L. F., & Florián Ruiz, S. A. (2019). *Ansiedad y autoeficacia académica en estudiantes de un instituto superior tecnológico en Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional - URP. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/3219>
- Vera Cano, C. S. (2018). *Ansiedad rasgo-estado y estilo personal del terapeuta en psicólogos que trabajan con pacientes oncológicos en lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la PUCP.

[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13081/Vera\\_Cano\\_Ansiedad\\_rasgo\\_estado.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/13081/Vera_Cano_Ansiedad_rasgo_estado.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Verdaguer, F. X. P., Mas, A. G., Ramón, J. C., & Conti, J. V. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 193-196.

Villanueva, L. E., & Ugarte, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Avances en Psicología*, 25(2), 153-169.

Villasmil, J. (2019). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en trabajadores petroleros. *Revista de Investigación en Ciencias de la Administración ENFOQUES*, 3(11), 217-234.

<https://www.redalyc.org/journal/6219/621968032005/621968032005.pdf>

Vivar-Bravo, J., Pérez, Y. D. F., Ynjante, Ó. R. E., Núñez, E. F. D., & Ocaña-Fernández, Y. (2022). Ira y ansiedad en atletas de 18 a 39 años de Lima Metropolitana y Callao durante la pandemia covid 19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(1), 34-38.

[https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft\\_1\\_2022/6\\_ira\\_ansiedad\\_atletas.pdf](https://www.revistaavft.com/images/revistas/2022/avft_1_2022/6_ira_ansiedad_atletas.pdf)

Zagórska, A., & Guskowska, M. (2014). A program to support self-efficacy among athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 24(3), 121-128.

<https://doi.org/10.1111/sms.12125>



### Anexo A: Consentimiento informado

La presente investigación es llevada a cabo por *Ana Karina Méndez Reyes*, estudiante de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú y cuyo profesor/asesor es el Dr. *José Mogrovejo Sánchez*. Este estudio tiene por objetivo analizar cómo las emociones se relacionan con la autoeficacia en deportistas de alto rendimiento. En el caso decida participar en el presente estudio, se le pide llenar una ficha sociodemográfica y dos cuestionarios, los cuales le tomarán 25 minutos de su tiempo aproximadamente. Cabe resaltar que la participación es voluntaria y la información que brinde será anónima y confidencial, lo cual implicará que se utilizará únicamente para fines de la presente investigación. Asimismo, puede dar finalizada su participación en el momento que lo decida. De igual manera, se le menciona que al finalizar la investigación se realizará una devolución de resultados a través de una comunicación virtual asincrónica, para ello se les enviará un video que contendrá la exposición de los resultados. Por último, puede comunicarse con mi asesor si es que tuviese alguna duda mediante el siguiente correo: [jmogrovejo@pucp.pe](mailto:jmogrovejo@pucp.pe)

Muchas gracias por participar.

¿Deseo participar de la siguiente investigación?    SI ( )    NO ( )

Fecha \_\_\_\_\_

### **Anexo B: Asentimiento informado**

Mi nombre es *Ana Karina Méndez Reyes* y soy estudiante de psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú y cuyo profesor/asesor es el Dr. *José Mogrovejo Sánchez*. Mi trabajo de investigación consiste en analizar cómo las emociones se relacionan con la autoeficacia en deportistas de alto rendimiento. Para ello, la/lo invito a participar de este estudio y es necesario contar con la aprobación de tus padres/apoderado. En el caso que ellos acepten, tú también puedes elegir si deseas participar o no. Puedes conversarlo con tus padres/apoderado y luego decidir si quieres participar o no, no es necesario decidirlo inmediatamente.

Se quiere saber cómo se sienten los deportistas de alto rendimiento y como algunos deportes empiezan a temprana edad, se está convocando a deportistas de 16 a 27 años. En el caso decidas participar de la investigación, se te pedirá contestar una ficha sociodemográfica y dos cuestionarios, los cuales te tomaran 25 minutos de tu tiempo aproximadamente. Cabe resaltar que la participación al estudio es voluntaria y la información que brindes será anónima y confidencial, lo cual implicará que se utilizará únicamente para la presente investigación. Asimismo, puedes finalizar tu participación del estudio en el momento que lo decidas. De igual manera, se menciona que al finalizar la investigación se realizará una devolución de resultados a través de una comunicación virtual asincrónica que contendrá la exposición de los resultados. Por último, puedes comunicarte con mi asesor si es que tuvieses alguna duda mediante el siguiente correo: [jmogrovejo@pucp.pe](mailto:jmogrovejo@pucp.pe)

Muchas gracias por participar.

¿Deseo participar de la siguiente investigación?    SI ( )            NO ( )

Fecha \_\_\_\_\_

**Anexo C: Ficha sociodemográfica**

Género: Femenino \_\_\_\_\_ Masculino \_\_\_\_\_ No binario \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

Ocupación: \_\_\_\_\_

¿Pertenece a alguna Federación Deportiva? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Deporte que practica: \_\_\_\_\_

Horas de entrenamiento: \_\_\_\_\_

Días de entrenamiento: \_\_\_\_\_

Tiempo que lleva practicando el deporte de alto rendimiento: \_\_\_\_\_

¿Ha recibido algún asesoramiento/acompañamiento por parte de un psicólogo?  
Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Se encuentra en estos momentos trabajando con un psicólogo? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Ha participado en alguna competencia a nivel internacional dentro de estos últimos dos años (2020/2021)? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

Si su respuesta fue si, ¿Cómo considera que fue su desempeño? Excelente \_\_\_\_\_  
Bueno \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Malo \_\_\_\_\_

### Anexo D: Escala de Ansiedad Estado-Rasgo

A continuación, se le presentaran algunas expresiones que la gente usa para describirse. Lea cada frase y marque el número que indique como se siente AHORA MISMO, o sea, EN ESTE MOMENTO. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos AHORA.

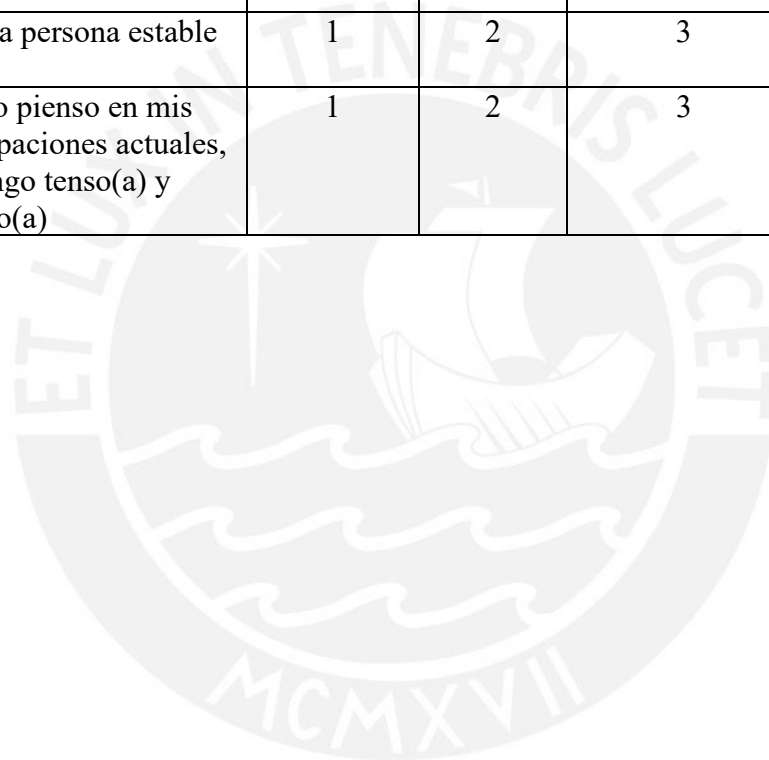
	No en lo absoluto (1)	Un poco (2)	Bastante (3)	Mucho (4)
1. Me siento calmado(a)	1	2	3	4
2. Me siento seguro(a)	1	2	3	4
3. Estoy tenso(a)	1	2	3	4
4. Estoy contrariado(a)	1	2	3	4
5. Estoy a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado(a)	1	2	3	4
7. Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado(a)	1	2	3	4
9. Me siento ansioso(a)	1	2	3	4
10. Me siento cómodo(a)	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
12. Me siento nervioso (a)	1	2	3	4
13. Me siento agitado(a)	1	2	3	4
14. Me siento “a punto de explotar”	1	2	3	4
15. Me siento reposado(a)	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
17. Estoy preocupado(a)	1	2	3	4

18. Me siento muy agitado(a) y aturdido(a)	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento bien	1	2	3	4

A continuación, se le presentaran algunas expresiones que la gente usa para describirse. Lea cada frase y marque el número que indique como se siente GENERALMENTE. Recuerde que no hay respuestas correctas ni incorrectas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos GENERALMENTE.

	Casi nunca (1)	Algunas veces (2)	Frecuentemente (3)	Casi siempre (4)
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado(a)	1	2	3	4
27. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
33. Me siento seguro(a)	1	2	3	4

34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35. Me siento melancólico(a)	1	2	3	4
36. Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso(a) y alterado(a)	1	2	3	4



### Anexo E: Escala de Autoeficacia General

A continuación, le presentamos varias frases que se refieren a cómo las personas se evalúan a sí mismas. Por favor señale para cada una de ellas la opción que considere que mejor se aplica a usted mismo, marcándola con un aspa (X). No hay respuestas correctas o incorrectas. Solo responda con sinceridad.

	Nunca (1)	Pocas veces (2)	Muchas veces (3)	Siempre (4)
1. Puedo resolver problemas difíciles si hago el esfuerzo necesario.	1	2	3	4
2. Aunque alguien se me oponga, puedo encontrar los medios y la forma de obtener lo que quiero	1	2	3	4
3. Me resulta fácil enfocarme en los fines que persigo y lograr mis objetivos	1	2	3	4
4. Tengo confianza en que podría manejar eficazmente situaciones imprevistas	1	2	3	4
5. Gracias a mis capacidades y recursos, sé cómo manejar situaciones inesperadas.	1	2	3	4
6. Puedo resolver la mayoría de mis dificultades si me esfuerzo lo suficiente.	1	2	3	4
7. Puedo mantener la calma cuando me enfrente a dificultades porque confío en mis habilidades para afrontarlas.	1	2	3	4
8. Cuando me enfrente a un problema, generalmente puedo encontrar varias soluciones alternativas.	1	2	3	4
9. Si tengo problemas, generalmente se me ocurre una solución.	1	2	3	4
10. Por lo general puedo manejar cualquier situación que se me presente.	1	2	3	4