



PONTIFICIA  
**UNIVERSIDAD  
CATÓLICA**  
DEL PERÚ

FACULTAD DE LETRAS Y CIENCIAS HUMANAS

EFECTOS DE LA ANSIEDAD Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL EN  
UNA TAREA DE RENDIMIENTO MOTOR EN ADOLESCENTES DE UN  
EQUIPO DE FUTBOL FORMATIVO.

Tesis para optar por el título de Licenciada de Psicología con mención en  
Psicología Clínica que presenta la

Bachiller:

FIGURELLA MARÍA LAVAGGI MINETTO

ASESOR: CARLOS IBERÍCO

LIMA - PERÚ

2016



## Agradecimientos

A mi mamá, por su constante apoyo y preocupación, por saber cuándo presionarme y cuándo no. *Ah!* ...y por ser el "despertador humano" de mi vida académica :)

A mi papá, por ser un pesado :) y por estar siempre orgulloso de todo aunque me demore.

A Anto por prepararme "comfort food", a Juani...

Al resto de mi familia por siempre estar pendientes.

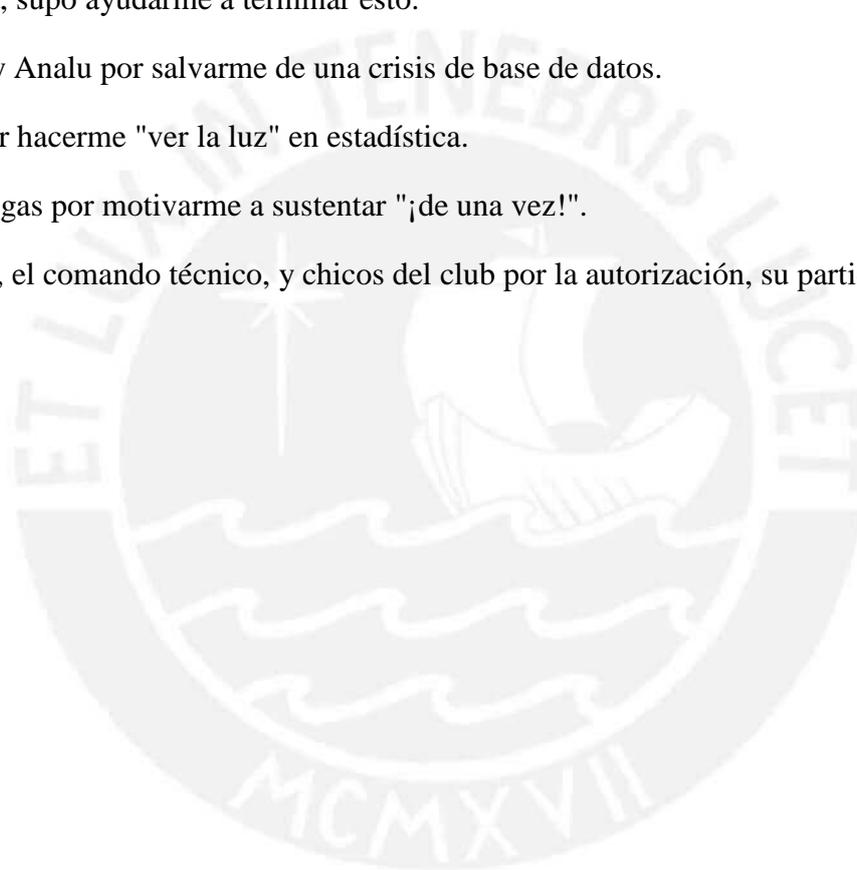
A Charlie, porque a pesar de la eterna espera y hacerme sufrir y entrar en crisis con frecuencia, supo ayudarme a terminar esto.

A Gonza y Analu por salvarme de una crisis de base de datos.

A Blak por hacerme "ver la luz" en estadística.

A mis amigas por motivarme a sustentar "¡de una vez!".

A Alberto, el comando técnico, y chicos del club por la autorización, su participación y su ayuda.



## Resumen

La presente investigación tiene como objetivo medir la relación entre ansiedad y regulación emocional y cómo éstos repercuten en el rendimiento motor de adolescentes pertenecientes a un equipo de fútbol formativo, en una condición con restricción de tiempo y otra sin restricción de tiempo. Adicionalmente, se planteó como objetivos específicos analizar la relación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, la relación entre límite de tiempo y ansiedad (rasgo y estado), y sus efectos en el rendimiento; y finalmente, la relación entre regulación emocional con ansiedad. Se contó con 65 participantes hombres ( $M=14.88$ ,  $DE=1.31$ ). Se utilizó un diseño cuasi-experimental con tres variables dependientes medidas mediante el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE, versión en español del STAI [State Trait – Anxiety Inventory]), 1970) en su versión en español, el Cuestionario de Regulación de la Emoción (ERQ-P) y el Soccer Wall Volley Test de McDonald (1951). Se encontró que las diferencias se manifestaban en la calidad del rendimiento, más no en la cantidad de este. Los resultados demuestran que la regulación de reestructuración conlleva a menos errores en los sujetos de ansiedad rasgo baja. Además, se encontró una relación significativa directa entre ansiedad rasgo y ansiedad estado ( $r=.436$ ,  $p=.00$ ), y una relación directa entre la ansiedad estado y el número de errores. Adicionalmente, se encontró que el número de errores tiene una correlación inversa ( $r= -.260$ ,  $p=.037$ ) con el estilo predominante de regulación emocional. En donde a más alto el puntaje de reevaluación cognitiva menor la cantidad de errores cometidos por los participantes.

Palabras clave: ansiedad rasgo, ansiedad estado, regulación emocional, restricción temporal, rendimiento

## Abstract

This research aims to measure the relationship between anxiety and emotion regulation, and how they influence motor performance in teenagers from a development soccer team, under time restriction and no time restriction. In addition, it intends to analyze the relationship between trait anxiety and state anxiety, the relationship between time restriction and anxiety (trait and state), and its effects on performance, and finally the relationship between emotion regulation and anxiety. The study had 65 male participants ( $M=14.88$ ,  $DE=1.31$ ) and used a quasi-experimental design with three dependent variables measured with the STAI (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE, versión en español del STAI [State Trait – Anxiety Inventory]), 1970), Emotion regulation Questionnaire in its Spanish version and the McDonald Soccer Wall Volley Test (1951). The results show a difference in the quality of performance rather than the quantity, with reappraisal regulation being the one that produced fewer errors in participants with lower trait anxiety. Additionally, the results showed a significant relationship between trait anxiety and state anxiety ( $r=.436$ ,  $p=.00$ ), and a direct relationship between state anxiety and number of errors. Also, they showed an inverse correlation ( $r= -.260$ ,  $p=.037$ ) between errors and emotional regulation, where a bigger score in reappraisal regulation meant less errors made by participants.

Key words: trait anxiety, state anxiety, emotion regulation, time restriction, performance

## Tabla de Contenidos

Introducción	3
Método	13
Participantes	13
Medición	13
Procedimiento	15
Análisis de datos	16
Resultados	17
Discusión	24
Referencias bibliográficas	31
Apéndices	
Apéndice A: Ficha de datos	37
Apéndice B: Diseño prueba de rendimiento	38

Sentir presión, estar ansioso o estresado son términos que se utilizan frecuentemente cuando se habla de rendimiento. Tanto en el ámbito deportivo como en otros, los términos estrés y ansiedad son usados constantemente de modo intercambiable (Dasil Díaz, 2008; Lazarus & Folkman, 1984; Weinberg & Gould, 1996). Es por esto que se hace imprescindible examinar las definiciones de estos términos.

La definición del concepto de estrés se ha ido modificando a lo largo del tiempo, en principio, el término fue acuñado por Hans Selye en 1956 para representar cualquier estímulo que representara una disrupción importante del estado homeostático (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Es así, que definiría al estrés como "la respuesta no específica del cuerpo a cualquier demanda" y explicaría que este atraviesa un proceso de tres estados conocido como el Síndrome General de Adaptación (Selye, 2013, p.15).

En esta misma línea, el concepto de estrés es concebido para algunos como un proceso continuo entre el organismo y el entorno, que se da específicamente entre las demandas ambientales y los recursos que un individuo posee. Es entonces que, la ansiedad puede entenderse como consecuencia o producto del estrés pues esta se manifiesta cuando la persona percibe un desbalance entre las demandas y los recursos para lidiar con ellas (Lazarus & Folkman, 1984), o bien de la incertidumbre de cómo lidiar con el estrés (Worchel & Goethals, 1989). Por ejemplo, cuando un deportista se encuentra en situaciones competitivas, se puede producir un desbalance entre las demandas ambientales (la competencia misma) y las habilidades que cree que posee. Las demandas muy altas, es decir, las que están por encima de los recursos del individuo y su capacidad de respuesta, pueden resultar en una o varias de las reacciones comunes del estrés, entre las cuales se encuentra la ansiedad, la depresión, el enojo, y la somatización (McDuff, 2012). Es ahí que, si el individuo percibe que hay una diferencia entre la demanda de la tarea y las destrezas que cree tener, se produce ansiedad (Harpell & Andrews, 2013).

Para otros, como para McGrath, dicho proceso es más complejo y sostienen que este consta de cuatro fases interrelacionadas: la demanda medioambiental, la percepción individual de dichas demandas, la respuesta, y la conducta. La respuesta se da de forma física y psicológica, aumentando la ansiedad estado, las preocupaciones (estado cognitivo de la ansiedad) y la activación fisiológica (estado somático de la ansiedad). Cuando se habla de conducta, esta se refiere a la conducta concreta del individuo, por ejemplo la ejecución de una tarea realizada por un jugador o el rendimiento (citado en Weinberg & Gould, 2010).

Si bien estas definiciones plantean que el estrés puede ser negativo, en algunos casos se considera que éste puede ser beneficioso para el desempeño de las personas, siempre y cuando esté en la medida justa (Hanin, 2003). Adicionalmente, mencionan que la ausencia de estrés resultaría en la incapacidad de alcanzar logros (Bryce, 2001).

Siguiendo la línea de lo mencionado anteriormente, el concepto de estrés/ansiedad puede ser considerado como cualitativo ya que, depende de cada persona si una perturbación menor en el entorno demanda un pequeño ajuste en su funcionamiento, o si esta perturbación resulta potencialmente peligrosa para la vida. Bajo esta definición, que un cambio del medioambiente sea considerado estresor depende de la persona y sus capacidades para responder ante la misma. Es por esto, que un cambio en la temperatura de un cuarto puede requerir una respuesta de parte del individuo, pero que este no lo considere un estresor; mientras que, quedarse fuera de su casa en una noche fría si podría ser considerado como estresor y supondría una respuesta de ajuste mayor (William, 2005). Continuando el ejemplo, el mismo cambio medioambiental puede ser para una persona un estresor y generar ansiedad, y no serlo para otra. Esto dependería, según las definiciones propuestas, de la percepción que tiene el individuo sobre sus recursos y si éste considera que estos le son útiles para sobrellevar las demandas ambientales o de la tarea que se presenten. (Murphy, 2005).

Para fines de este estudio se utilizará el término ansiedad, ya que este es el más utilizado dentro de la literatura sobre rendimiento y además hace referencia a la experiencia del estrés (Honeybourne, 2003).

Ahora bien, la ansiedad puede ser un componente estable de la personalidad, como puede ser también un estado de ánimo cambiante. En el primer caso nos referimos a la ansiedad rasgo, considerada una característica particular de un individuo que influye posteriormente en su conducta. El segundo, la ansiedad estado, se refiere a un componente variable del estado de ánimo, caracterizado por sensaciones que son específicas a cada situación (Carducci, 2009; Spielberger, 2013; Weinberg & Gould, 2010). La ansiedad rasgo predispone a una persona a percibir una gran variedad de situaciones como amenazantes, respondiendo a estas con una ansiedad estado intensa y de una magnitud superior a lo que amerita el peligro real (Lader & Marks, 2013), lo que comúnmente se denomina una persona ansiosa. La ansiedad estado es por su parte, una consecuencia de la interacción persona- ambiente en un momento determinado y cuenta con dos componentes, la ansiedad cognitiva o preocupación, y la activación fisiológica (arousal) o ansiedad somática (Endler & Kocovski, 2001). En muchas ocasiones, la ansiedad

cognitiva y la preocupación son utilizadas como términos sinónimos, y se refieren a las preocupaciones negativas, las inquietudes sobre las evaluaciones, y las consecuencias de fracasar. El segundo componente, trata la activación fisiológica (arousal) como las reacciones de carácter físico que ocurren en el cuerpo a causa de la ansiedad, como lo son el incremento del ritmo cardíaco, la conductividad de la piel, la tensión muscular, sudoración, entre otros. Y a la ansiedad somática, como la percepción que tiene el individuo sobre la ocurrencia de estos cambios (Hardy & Hutchinson, 2007; Jones & Cale, 1997).

Es importante mencionar que el nivel de ansiedad estado se considera determinado, hasta cierto punto, por los niveles de ansiedad rasgo que posee la persona. En algunos casos, "se sostiene la hipótesis de que las personas con un nivel de ansiedad rasgo alta suelen tener incrementos mayores de ansiedad estado que los individuos que poseen una ansiedad rasgo baja, cuando la situación se considera amenazante" (Jenkins, 2005, p. 58).

En cuanto a la ansiedad y el rendimiento, se afirma que la ansiedad tiene un efecto negativo sobre el rendimiento en situaciones de competencia (Guitérrez Calvo, Estévez, García Pérez, & Pérez Hernández, 1997), y que en términos generales, los atletas que poseen un nivel bajo de ansiedad tienden a obtener un rendimiento motriz significativamente más alto que los atletas más ansiosos (Ciucurel, 2012).

En relación a los dos tipos [estado y rasgo] de ansiedad y sus efectos, se encuentra que las personas que poseen una ansiedad rasgo alta tienen un nivel inferior de desempeño que las personas con niveles bajos de ansiedad rasgo, especialmente bajo situaciones que reúnen condiciones de estrés (Eysenck & Calvo, 1992). Estas consecuencias evidentes en el cuerpo y el pensamiento de las personas repercuten en el rendimiento en distintas áreas, ya sea para tareas predominantemente cognitivas o tareas de ejecución motriz.

Es por esto que, tener niveles elevados de ansiedad estado se asocia con un deterioro en la atención selectiva y un menor grado de ejecuciones exitosas en lanzamientos de tiro libre en basquetbol por ejemplo (Wilson, Wood, & Vine, 2009b). Esto se ejemplifica de manera más clara en el deterioro ocasionado en el desempeño como producto de la ansiedad. Del mismo modo, poseer mucha ansiedad interfiere en el estado previo a la competencia generando cambios en la tensión muscular, dificultad para tomar decisiones, siendo un foco de atención negativo, y disminuyendo la autoconfianza (Balague, 2005).

Por su parte, Weinberg y Gould (1996) definen la ansiedad como "un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión,

relacionadas con la activación o el arousal del organismo” (p.102). Teniendo en cuenta esto, las emociones tienen un rol principal en cómo un individuo evalúa sus interacciones con el entorno. Es por esto que no se pueden tratar como temas independientes (Lazarus, 2006).

Según algunas teorías, la ansiedad puede causar dos efectos, mejorar el desempeño o deteriorarlo, mientras otras tan solo hacen énfasis en las consecuencias negativas que puede acarrear, tanto en el ámbito cognitivo como físico. Por su parte, la teoría de eficacia del procesamiento (PET por sus siglas en inglés) sostiene que la ansiedad cognitiva, en su forma de preocupación, tiene influencia en el desempeño de dos maneras. Por un lado, los recursos y almacenes de procesamiento de la memoria de trabajo se agotan produciendo un deterioro en las tareas que requieren mayores demandas mentales. Por otro lado, se propone que funciona como una fuente de motivación, ya que la preocupación por un rendimiento inferior hace que se coloquen recursos de procesamiento adicionales para mantener el rendimiento (Murphy, 2012).

Por otra parte, el “Modelo de evitación de la preocupación” de Borkovec propone que la preocupación les permite a los individuos procesar sus emociones de una manera más abstracta, lo que conlleva a que a corto plazo se eviten imágenes aversivas, el arousal autonómico, y las emociones intensamente negativas. Esta evasión ocasiona que la preocupación se vea reforzada, ya que no se llega a lidiar con las emociones que se manifiestan. No permite que se tramite el estrés emocional y que este sea puesto de lado. A largo plazo, lo que se genera es que el individuo esté constantemente lidiando con contenidos emocionales que lo preocupan, que se vuelven más intensos y que por consiguiente, lo llevan a experimentar una ansiedad más intensa que genera nuevamente la preocupación para tratar de apaciguar esta experiencia (Behar, Dobrow DiMarco, Hekler, Mohlman, & Staples, 2011; Borkovec, 1996). En otras palabras, posponer el manejo de emociones negativas puede generar un círculo vicioso que luego se hace más difícil de manejar y que acarrea repercusiones más intensas. El componente de preocupación ha sido asociado a un rendimiento bajo, ya que este interfiere con la capacidad de la memoria de trabajo, lo cual se relaciona con la teoría de eficiencia de procesamiento (PET) mencionada anteriormente. (Stefan & David, 2012)

Es por esto que, para evitar el círculo vicioso que se genera entre preocupación y emociones, mencionado en el modelo de Borkovec donde la preocupación se ve reforzada negativamente, es necesaria la regulación emocional; no sólo para lograr la experiencia menos abstracta de las emociones, sino también para romper con la recurrencia de la

preocupación. En lo que a esto respecta, las personas utilizan diferentes estrategias que pueden modificar las reacciones y emociones que produce la ansiedad. A este proceso de modificación de emociones y a los procesos utilizados para el manejo de las emociones, se le conoce como regulación emocional. Sin dicha regulación emocional, la intensidad de las emociones evitadas puede “percibirse como abrumadoras para el individuo afectando su rendimiento conductual y su sensación de bienestar” (Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2002, p. 87). Algunos señalan que los efectos negativos de la ansiedad en el desempeño se deben en gran parte, a cómo las preocupaciones y otras formas de interferencia cognitiva ocupan la atención de los individuos (Wilson, Smith, Chattington, Ford, & Marple-Horvat, 2006).

Si bien lo mencionado anteriormente sugiere que altos grados de ansiedad y un manejo inadecuado de las emociones resulta en un deterioro en el rendimiento, para algunos autores este no siempre es el caso. Para Yuri Hanin, algunos atletas poseen una zona de ansiedad en donde se alcanza el mejor rendimiento, denominada zona de rendimiento óptimo, cuando la ansiedad se encuentra fuera de esta zona ocurre un deterioro en el mismo. Bajo este principio algunos atletas alcanzan un rendimiento óptimo en situaciones de baja ansiedad estado, mientras otros pueden hacerlo en situaciones de alta o de regular ansiedad (Weinberg & Gould, 2014). Además, se diferencia de la teoría tradicional de la U invertida, en donde bajos niveles de ansiedad y altos niveles de ansiedad implican un bajo rendimiento, mientras que niveles intermedios suponen un rendimiento óptimo. Esta teoría señala que a medida que la ansiedad incrementa el rendimiento también lo hace hasta cierto punto, después de pasar este punto, el rendimiento se empieza a deteriorar (Lavalley, Kremer, Moran, & Williams, 2012).

La ansiedad genera cambios adaptativos en las personas que a su vez producen ciertas repercusiones en los distintos componentes involucrados en un buen rendimiento, tanto el cognitivo, como el psicomotor. Weinberg (1978) demostró que la ansiedad de los participantes en una tarea de lanzamientos fue acompañada por movimientos musculares forzosos y menos coordinados. Estos movimientos pueden producir un deterioro en la eficacia de la técnica en éste y otros deportes lo que significaría un deterioro en la ejecución motora y por consecuencia en el rendimiento. Adicionalmente, Murray y Janelle (2003) demostraron que las situaciones de alta ansiedad tenían un efecto menos dañino en los participantes con ansiedad baja que en los participantes con ansiedad alta, cuando se les evaluó en velocidad de reacción, y ejecución para probar la teoría PET. En los participantes con ansiedad alta, se redujo la eficiencia y la efectividad del rendimiento en

la tarea de velocidad de reacción. En cuanto a la ansiedad estado, Abenza, Alarcón, Piñar y Ureña (2009) encontraron que con una ansiedad estado más alta el porcentaje de aciertos de lanzamiento de dos puntos en baloncesto disminuía, y que además los participantes con estas características perdían más posesiones de balón.

Los efectos que produce la ansiedad a nivel corporal se conocen como activación (arousal) fisiológica. Cuando los niveles de arousal se incrementan, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos en las áreas mencionadas anteriormente, causando el aumento del ritmo cardiaco, la respiración, sudoración, la presión arterial, y de los niveles de adrenalina y noradrenalina. El arousal puede ser afectado por cualquier tipo de emoción, ya sea positiva o negativa, dentro de éstas, se considera a la ansiedad como una de las emociones negativas que causan incrementos en arousal (McMorris & Hale, 2006).

Debido a esto, es posible que, controlar los niveles de ansiedad cognitiva mediante distintas técnicas, como la regulación emocional, tenga un efecto sobre el rendimiento. No obstante, es probable que, aquellos individuos que pueden interpretar el arousal fisiológico como un optimizador para la competencia antes de una situación estresante, ya sea una competencia deportiva o una interpretación musical en público, sean más capaces de regular sus emociones que aquellas personas que interpretan el arousal fisiológico como debilitante (Gross & Thompson, 2006)

En cuanto a las emociones, resulta difícil encontrar un consenso respecto a cómo definir las, ya sea en general o en el ámbito deportivo. Las emociones, según Scherer, surgen cuando un individuo "presta atención a una situación, la evalúa como relevante para sus necesidades, valores, o logros, y responde a esta situación con pequeñas variaciones en los dominios de experiencia subjetiva, comportamiento y fisiología" (Quoidbach, Mikolajczak, & Gross, 2015, p. 656) Por otra parte, en relación al deporte, se considera a las emociones como una reacción a un estímulo real o imaginario, interno o externo, y se explica que estas cuentan con un componente cognitivo que evalúa si el estímulo en cuestión es relevante y tiene algún significado para el sujeto (Hanin, 2007; Jones M., 2003).

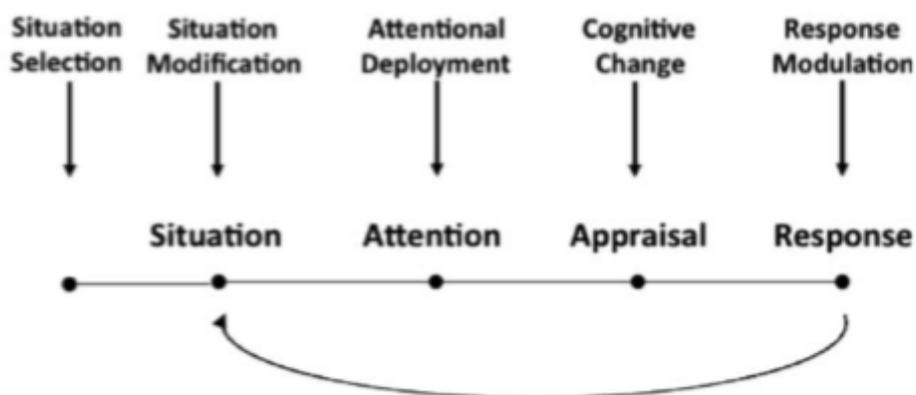


Figura 1. Modelo modal de regulación de la emoción. Fuente: Gross (2015)

Además, en el desarrollo para evaluar emociones relevantes al deporte se especifican cinco emociones principales que surgen en este contexto, y que se categorizan como negativas o positivas independientemente de su repercusión sobre el arousal y el rendimiento. Se considera el enojo, la ansiedad y el rechazo como emociones negativas, y la felicidad y la excitación, como positivas. En lo que a estas emociones respecta, distintas investigaciones demuestran sus propiedades facilitadoras y debilitadoras sobre el rendimiento (Jones, Lane, Bray, Uphill, & Catlin, 2005). Mientras otras mencionan que, en algunos casos las emociones pueden resultar abrumadoras para las personas, lo cual puede afectar el comportamiento y el sentido de bienestar (Mennin et al., 2002).

Teniendo en cuenta esto, es necesario que dichas emociones sean reguladas para mantener el bienestar de las personas. El concepto de regulación emocional está ligado a los métodos que las personas utilizan para redirigir las emociones que experimentan espontáneamente (Koole, 2009). A veces esto se obtiene cambiando específicamente la relación entre la persona y el ambiente, conocido como afrontamiento orientado al problema. Y otras veces, se logra cambiando el significado de dicha relación, esto es conocido como afrontamiento emocional.

Para Gross & Thompson (2006) el proceso de regulación emocional, al que denominan "Modelo Modal de la Emoción", cuenta con cuatro fases, la selección de la situación, el despliegue de la atención, el cambio cognitivo y la modulación de la respuesta. Las distintas formas de regulación emocional intervienen en distintas etapas de este proceso ya sea en las fases de la etapa antecedente a la respuesta o en la etapa de respuesta (Figura 1).

Las dos estrategias más relevantes son la reevaluación cognitiva y la supresión. La reevaluación cognitiva es una estrategia enfocada en la etapa antecedente a la respuesta, es decir en las fases de selección de situación, el despliegue de atención y el cambio cognitivo. Esta estrategia consiste en reestructurar una situación cognitivamente para cambiar su impacto o significado emocional. Por otro lado, la supresión es una estrategia enfocada en la respuesta misma, que consiste en inhibir la expresión emocional (Gross, 2015)

La regulación emocional puede regular tanto las emociones negativas como las positivas, y hacerlo ya sea mediante la forma en que una persona experimenta una emoción incrementándola o atenuándola, o la forma en la que se expresa la emoción. Además, en momentos esta regulación puede darse de modo deliberado o de modo automático. Asimismo, sus efectos pueden mejorar como empeorar una situación, dependiendo del contexto en el que se encuentre la persona (Gross & Thompson, 2006). En algunos casos es posible que la regulación termine produciendo las emociones que se trataron de evitar en un principio y que adicionalmente, la regulación de la expresión emocional sea una tarea muy complicada para algunas personas. Por su parte, las emociones producen una serie de respuestas conductuales y fisiológicas en las personas, que pueden ser observables o medibles. Debido a que la regulación emocional trabaja sobre las emociones, es posible observar su efecto en los resultados fisiológicos y conductuales que esta produce (Koole, 2009). En esta línea, “la regulación emocional parece ser un constructo distintivo que puede influenciar causalmente la expresión miedo/ansiedad” (Cisler, Olatunji, Feldner, & Forsyth, 2010, p. 8). También, Cheng, Hardy y Woodman (2011) mencionan que la regulación de la ansiedad es una parte crucial del impacto que esta puede tener en el rendimiento. En este sentido la regulación emocional es un factor protector frente a la capacidad debilitadora de la ansiedad. Un rendimiento "optimo-automático" está acompañado por estados emocionales que son funcionales y agradables para el individuo, como la autoconfianza, la percepción de control sobre la situación, niveles altos de energía mental y física; y movimientos fluidos y consistentes (Bertollo et al., 2013, p. 2).

Manipular las condiciones de ansiedad es necesario para la investigación en cuestión, para esto se consideró utilizar el límite de tiempo como un factor para inducir ansiedad tal como se observa en otras investigaciones (Ukeme, 2012; Malhotra, Masters Ngo, Poolton, & Wilson, 2011). La presión temporal puede ser definida como el resultado

de un ratio desfavorable entre la cantidad de tiempo disponible y la cantidad de tiempo necesario para completar una tarea (Rastegary & Landy, 1993).

En la misma línea, Poolton et al., (2011), en un experimento que medía el rendimiento motriz de estudiantes de cirugía en situaciones de estrés, mencionan que la presión temporal ocasionó un incremento significativo en los puntajes totales del IDARE de los participantes; prueba que se utiliza en su versión en español [IDARE] en este estudio. Por otro lado, se encuentra que la presión ejercida por el tiempo también tiene efecto en las habilidades mentales pudiendo degradarlas (Driskell, Salas, & Hughes, 2013); investigaciones sobre el desempeño en evaluaciones de inteligencia sugieren que las personas que se preocupan con facilidad y que tienen dificultades manejando situaciones de mucho estrés, pueden beneficiarse de las pruebas en las que no se utiliza el límite de tiempo. Mientras más ansiosas se encuentran las personas, más efecto tienen los límites de tiempo sobre estos. Es así que, al eliminar la situación que produce estrés las personas ansiosas pueden controlar pensamientos distractores y preocupaciones para poder así concentrarse en la tarea en la que saben que tienen tiempo de completar (Denis & Gilbert, 2012). Esto guarda relación con las preocupaciones cognitivas que operan en generar mayor ansiedad e interfieren con un rendimiento óptimo.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, el deporte y sus agentes se convierten en un espacio ideal para estudiar las posibles consecuencias de la ansiedad y como la regulación emocional juega un papel en estas. Esto debido a que la ansiedad suele ser una característica persistente y que se da de manera constante en el deporte de menores (Anshel & Delany, 2001). Los jugadores de distintas edades se encuentran constantemente expuestos al estrés que producen las situaciones de competencia en las que se desenvuelven (Grossbard, Smith, Smoll, & Cummings, 2009).

Cabe señalar que, demasiada presión competitiva causa tensión y estrés, lo cual interfiere con la concentración, y limita la habilidad de los jugadores a poder anticipar y “leer” las jugadas. Lo cual implica un deterioro en su desempeño (Botterill, 2005). Adicionalmente, los factores psicológicos, como el poder manejar el estrés en una competición, pueden ser más importantes que los factores fisiológicos y las habilidades motoras percibidas por las personas, para poder realizar con éxito ciertas habilidades como las necesarias para ejecutar un tiro penal (Navarro et al., 2012). Hay que mencionar además que, las investigaciones sobre los efectos del estrés en población adolescente son reducidos en comparación a otras áreas del desarrollo, sobre todo en como el estrés en esta etapa tiene efecto en las etapas futuras (Hunter & McEwen, 2013).

Es por las razones mencionadas que, el propósito de este estudio es investigar cómo la ansiedad, la regulación emocional y la condición bajo la que se realiza una tarea afectan el rendimiento, analizando las diferencias en una situación con restricción de tiempo y en otra sin restricción, en una población de deportistas adolescentes.

En primer lugar, se observará la relación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, donde se espera que los individuos con una alta ansiedad rasgo manifiesten una alta ansiedad estado en relación con la tarea y que por ende su manejo de emociones no sea tan efectivo, viéndose un deterioro en su rendimiento. Esto dado que, el nivel de ansiedad estado está determinado por la ansiedad rasgo y su interacción con el éxito y el fracaso (Eysenck & Calvo, 1992), en donde, según la Teoría Ansiedad Rasgo-Estado de Spielberger, una alta ansiedad rasgo debería predecir un incremento en ansiedad estado siempre que la situación tenga relación con el autoestima de la persona en cuestión (Kirkcaldy, 2012; Spielberger, 2013)

Adicionalmente, se observará la relación entre la ansiedad generada por el límite de tiempo en el componente de ansiedad estado y si esta tiene efectos en el rendimiento. Se espera que la condición con límite de tiempo, genere una ansiedad estado más alta en los participantes con ansiedad rasgo alta. Además, se espera que en la condición con límite de tiempo del grupo de ansiedad alto obtenga un rendimiento inferior, comparado a los participantes sin límite de tiempo y a los participantes con ansiedad baja.

Por último, se espera que el tipo de regulación emocional también tenga un efecto en el rendimiento. En una investigación previa se demostró que los participantes que utilizan la técnica de regulación emocional de reevaluación experimentan menos emociones negativas en comparación a los que utilizan la supresión y los grupos control. Del mismo modo el grupo de supresión emocional reportó una elevada activación simpática (Cisler, Feldner, Forsyth, & Olatunji, 2010). Es por esto que se espera que los participantes que utilicen la supresión tengan un rendimiento inferior que el de los participantes que utilizan la reevaluación, en ambas condiciones experimentales.

## Método

### Participantes

En esta investigación participaron 65 jóvenes entre 13 y 17 años, con un promedio de edad de 14.88 años ( $DE=1.31$ ) pertenecientes a distintas categorías (1997, 1998, 1999 y 2000) de un equipo formativo de fútbol de menores de la ciudad de Lima, que aceptaron participar voluntariamente. En la selección de participantes se filtró a aquellos jugadores que ya habían realizado el ejercicio como parte del piloto de la investigación y a los participantes que por motivos de lesión no pudiesen realizar la prueba de rendimiento. Adicionalmente, se excluyó a aquellos participantes que no pudiesen asistir a los entrenamientos en la semana cuando se realizaron las pruebas. En todos los casos la participación fue libre, se pidió autorización al director de la institución y todos recibieron un asentimiento informado.

### Medición

Para medir la ansiedad se utilizó el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE) versión en español del STAI de Spielberger, Gorsuch, & Lushene (1970) el cual cuenta con dos escalas de autoevaluación separadas que se utilizan para medir dos dimensiones de ansiedad, Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado. La escala A-Rasgo cuenta con 20 afirmaciones que piden describir cómo se siente uno generalmente mientras que a escala A-Estado también cuenta con 20 afirmaciones pero estas se contestan según como se siente uno en un momento dado. La escala A-Rasgo es designada SXR y la escala A-Estado SXE.. El formato de respuesta es de una escala Likert de cuatro puntos. Las categorías para la escala A-Rasgo son: 1. Casi nunca, 2. Algunas veces, 3. Frecuentemente y 4. Casi siempre y para la escala A-Estado 1. No, 2. Un poco, 3. Bastante y 4. Mucho. Ambas escalas cuentan con reactivos inversos. Originalmente se desarrolló para evaluar a adultos normales, sin síntomas psiquiátricos, pero se ha demostrado que también puede ser utilizado para medir la ansiedad en estudiantes de secundaria y bachillerato. Los análisis de la versión original mostraron una consistencia interna de 0.90-0.93 para la subescala Ansiedad Estado y de 0.84-0.87 para la subescala Ansiedad Rasgo, y una fiabilidad de test-retest de 0.73-0.86 para la subescala de Ansiedad Rasgo.

En Perú, en un estudio realizado por Anchante (1993) obtuvo un coeficiente de alpha de Cronbach de .87 para la escala A-Rasgo y .92 para las escala A-Estado para una

muestra de estudiantes universitarios. Asimismo, en un estudio realizado por Pardo (2010) los análisis de confiabilidad mostraron un coeficiente de alpha de Cronbach de 0.86 para la escala de Ansiedad Rasgo y 0.81 en la escala de Ansiedad Estado. En el presente estudio, la consistencia interna en la muestra aplicada a través del alpha de Cronbach para la Ansiedad Estado fue de 0.842, la Ansiedad Rasgo de 0.788, ambos considerados buenos. El alpha de Cronbach de la prueba en general fue de 0.870, considerado muy bueno.

Para evaluar el estilo de autorregulación emocional se utilizó el Cuestionario de Autorregulación Emocional adaptado para el Perú (ERQ-P), el cual cuenta con 10 ítems para evaluar dos estrategias de regulación emocional: la reevaluación cognitiva y la supresión con una escala Likert de 7 puntos que van de 1=totalmente en desacuerdo a 7=totalmente de acuerdo (Gargurevich, Cuestionario de Regulación de la Emoción, adaptación para Perú (ERQ-P), 2009). En un estudio realizado por Gargurevich y Matos (2010) en una muestra de 320 estudiantes universitarios de ambos sexos de dos universidades privadas se obtuvo un índice de consistencia interna alpha de Cronbach de 0.72 para reevaluación cognitiva y 0.74 para la de supresión. En este estudio la prueba presentó un alpha de Cronbach de 0.551, considerado bajo. La consistencia interna de la escala de reestructuración fue de 0.566, y de 0.575 en la escala de supresión.

Finalmente, para medir el rendimiento se utilizó la tarea de ejecución realizada es el Soccer Wall Volley Test de McDonald (1951) la cual consiste en un balón de fútbol puesto en una línea marcada a 1.83m de una pared delimitada por marcas con 1.22m de alto y 2.44m de ancho, mientras que otros dos balones permanecen detrás de la persona (Daneshjoo, Mokhtar, Rahnama, & Yusof, 2013).

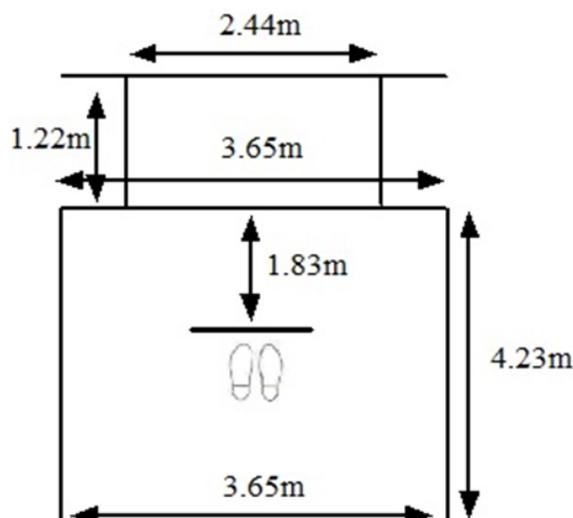


Figura 2. Plano del ejercicio Soccer Wall Voller Test de McDonald (1951)

Al darse la señal, el participante debe patear el balón contra la pared la mayor cantidad de veces posible dentro de un tiempo de 30 segundos, para la condición con restricción temporal o 30 veces lo más rápido que pueda para condición sin restricción temporal (este número de veces fue estipulado utilizando el promedio de patadas luego de realizar un piloto), para esta condición se registrará el tiempo que demore en la ejecución. En caso el balón se salga del cuadrado demarcado en el piso se puede hacer uso de los balones adicionales que se colocaron al inicio detrás de la persona. Se puede utilizar las manos para recoger el balón.

Cada sujeto repite la tarea, según su condición asignada, tres veces y se toma en cuenta el mejor puntaje de los tres intentos. Adicionalmente, se toma nota de los errores cometidos, es decir todos aquellos disparos que se ejecutan fuera de la línea delimitada en la pared, o aquellos que salen fuera de control del área de ejecución delimitada en el piso. Para asegurar igualdad de condiciones la prueba de ejecución se realiza en el mismo lugar para todos los participantes, sobre una cancha de pasto sintético.

### Procedimiento

Primero se pidió al coordinador de la división de menores del club en cuestión firmar un consentimiento para autorizar la participación de los jugadores afiliados a su club. Además, todos los participantes firmaron un asentimiento informado donde se les presentaba el propósito de la investigación así como la confidencialidad de sus datos y la posibilidad de retirarse si así lo deseasen.

En primera instancia, los participantes llenaron una ficha de datos (Apéndice A) y luego contestaron la parte SXR del Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE), para determinar los niveles de ansiedad rasgo de los participantes. Adicionalmente, contestaron el Cuestionario de Autorregulación Emocional (ERQ-P), para evaluar qué tipo de regulación emocional emplea con mayor frecuencia cada participante.

Según los puntajes obtenidos en el SXR se dividió la muestra en dos grupos uno llamado Ansiedad Rasgo Alta (N=32) y otro Ansiedad Rasgo Baja (N=33). Los puntajes de cada grupo fueron analizados con un t-student, verificando las diferencias significativas entre ambos grupos,  $t(46.10) = -9.294$ ,  $p < .01$ . La media para el grupo de Ansiedad Rasgo Alta (ARA) fue de 45.88 (DE=5.96) mientras que la media del grupo Ansiedad Rasgo Baja (ARB) fue de 34.88 (DE=3.080). Los que demuestra que ambos grupos difieren and ansiedad rasgo.

El grupo Ansiedad Rasgo Alta cuenta con 21 participantes con reevaluación cognitiva como estilo predominante de regulación emocional y 11 participantes con supresión como estilo predominante de regulación emocional. Asimismo, el grupo de Ansiedad Rasgo Baja cuenta con 21 participantes de reevaluación cognitiva como estilo predominante y 12 participantes con supresión. Esto asegura una división equitativa entre ambos grupos en cuanto a estilo predominante de regulación emocional, pero evidencia la alta frecuencia de la reevaluación cognitiva como estilo predominante de regulación emocional de la muestra.

Luego, ambos grupos, ARA y ARB, fueron sub-divididos para ser asignados de manera aleatoria a las dos condiciones experimentales, denominadas Con Límite de Tiempo (CT) y Sin Límite de Tiempo (ST). Al finalizar la ejecución de la tarea, bajo las condiciones correspondiente al grupo asignado, los participantes respondieron a la parte SXE del IDARE para determinar la ansiedad estado al momento de ejecución de la prueba de rendimiento.

De esta manera se observa un diseño cuasi-experimental donde las variables independientes son el nivel de ansiedad rasgo, y la condición experimental (CT y ST), y en donde las variables dependientes son el puntaje de ansiedad estado, el puntaje de rendimiento y la cantidad de errores cometidos.

## Resultados

En primer lugar, se realizaron análisis descriptivos para ver cómo se comportaban las variables de esta investigación. En la Tabla 1 se observa una media mayor en el estilo de regulación de reevaluación cognitiva, lo cual daría indicios de una predominancia de este estilo de regulación emocional en la población estudiada. Es importante mencionar, que la muestra contiene 42 participantes con estilo predominante de regulación emocional de reevaluación, es decir sus puntajes en el estilo de reevaluación cognitiva son mayores que los de supresión. Mientras que 23 utilizan la supresión como estilo predominante de regulación emocional.

Tabla 1.

*Estadísticos Descriptivos de variables independientes y dependientes*

		<i>M</i>	<i>D.E</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Puntajes de Ansiedad	Puntaje Idare Rasgo	40.29	7.26	29	62
	Puntaje Idare Estado	35.78	7.08	23	57
Puntajes de Regulación Emocional	Puntaje Reevaluación Cog.	4.879	.866	2.83	6.67
	Puntaje Supresión	4.308	1.142	1.50	7.00
Puntajes de Rendimiento	Puntaje Maximo Motriz	1.085	.131	.72	1.37
	# de errores	.26	.509	0	2

Luego, puesto que no todas las variables contaban con una distribución normal y no necesariamente se asumía una relación lineal en la correlación de todas las variables, se realizó una correlación de Spearman para evaluar la relación entre las variables planteadas (Hauke & Kossowski, 2011). En primera instancia, se observó la relación entre Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado. Como se puede ver en la Tabla 2, se encontró, como se esperaba, una correlación moderada directa ( $r=.436$ ,  $p=.00$ ) entre el puntaje de ansiedad rasgo y el de ansiedad estado. Adicionalmente, se encontró que el número de errores tiene una correlación inversa ( $r= -.260$ ,  $p=.037$ ) con el estilo predominante de regulación emocional. Esto indica que, mientras más alto el puntaje de reevaluación cognitiva menor la cantidad de errores cometidos por los participantes. Por otro lado, se encontró una correlación marginalmente significativa ( $r=.190$ ,  $p=0.065$ ) entre el puntaje de Ansiedad

Estado y el número de errores. Esto supone que mientras la ansiedad estado incrementa, también incrementan el número de errores en la ejecución.

Finalmente, se encontró una correlación significativa ( $r=.242$ ,  $p=0.026$ ) entre el puntaje de supresión de todos los participantes y los puntajes de ansiedad rasgo. Esto demuestra que a mayor puntaje en el estilo de supresión, mayor sería el puntaje de Ansiedad Rasgo. Para profundizar en este resultado, se realizó una correlación solamente con el grupo de participantes que utilizan la supresión como estilo predominante de regulación emocional.

Tabla 2.

*Correlaciones de variables significativas*

	Puntaje Idare Estado		Estilo de regulación emocional		Puntaje de Supresión	
	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>
Puntaje Idare Rasgo	.436**	.00			.242*	0.026
# de Errores	.190 <sup>†</sup>	.065	-.260*	.037		

\*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; <sup>†</sup> valores marginalmente significativos  $p < .10$

Siguiendo con el análisis entre regulación emocional de supresión y ansiedad rasgo mencionado anteriormente, se observa en la Tabla 3 una correlación moderada ( $r=.421$ ,  $p=.045$ ) entre los puntajes de supresión y ansiedad rasgo. Los puntajes altos en ansiedad rasgo suponen puntajes altos en estilo de regulación emocional de supresión. Asimismo, se observa una correlación marginalmente significativa ( $r=.310$ ,  $p=.075$ ) entre el puntaje de Idare Rasgo y el número de errores cometidos. Donde a mayor puntaje de ansiedad rasgo, mayor el número de errores cometidos por los que utilizan la supresión como estilo predominante.

Tabla 3.

*Correlaciones en el grupo Supresión como estilo predominante de regulación.*

	Puntaje de Supresión		Errores en el mejor intento	
	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>
Puntaje Idare Rasgo	.421*	.045	.310 <sup>†</sup>	0.075

\*  $p < .05$ ; <sup>†</sup> valores marginalmente significativos  $p < .10$

En lo que respecta al primer objetivo de observar la relación entre Ansiedad Rasgo y Ansiedad Estado, tras encontrar una correlación significativa entre las variables se efectuó una t-student de muestras independientes, igual que para el resto de análisis, para poder comparar las medias correspondientes de los grupos respectivos a cada análisis a pesar de no tener distribuciones normales ya que se observaron la curtosis y la asimetría de cada una de las distribuciones (Kline, 2015). Cuando no se dio así, se procedió a usar el estadístico de U de Mann Whitney para comparar distribuciones no paramétricas.

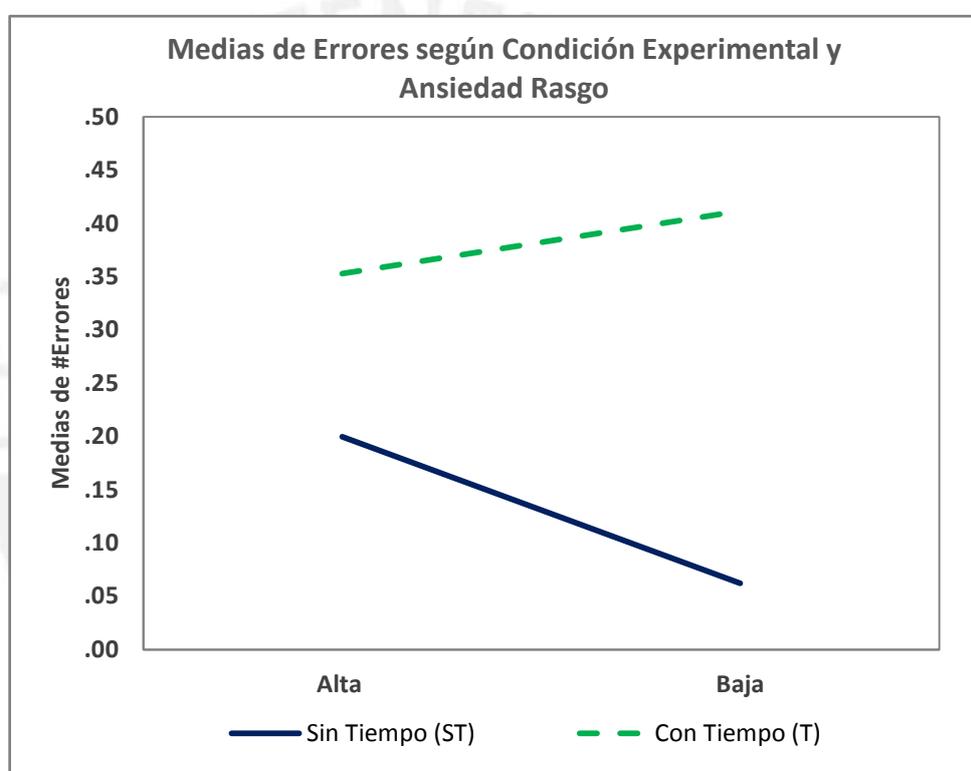
Se puede observar en los resultados, que los participantes con ansiedad rasgo alta ( $M=38.66$ ,  $DE=7.001$ ) tienen un puntaje significativamente mayor de ansiedad estado que los que poseen ansiedad rasgo baja ( $M=33$ ,  $DE=6.04$ ),  $t(63)=-3.491$ ,  $p=0.001$ ,  $d=0.865$ . Continuando con el objetivo principal de investigar la relación entre ansiedad y regulación emocional y su efecto sobre el rendimiento, se llevó a cabo un ANOVA de tres vías para cada una de las variables dependientes, el puntaje de ansiedad estado, el puntaje motriz, y la cantidad de errores cometidos durante la prueba. Con respecto al puntaje motriz no se encontró una interacción entre las variables de ansiedad rasgo, regulación emocional y condición experimental, tampoco se encontraron interacciones entre dos variables. No obstante, se puede observar un efecto principal con el límite de tiempo  $F(1,57)=4.975$ ,  $p<0.05$  ( $r=0.28$ ). En efecto, la condición Con Tiempo ( $M=1.113$ ,  $DE=.125$ ) tiene una media más alta en puntaje motriz que la condición Sin Tiempo ( $M=1.055$ ,  $DE=.133$ ). No obstante, no se encontraron más datos significativos en relación a la variable dependiente de puntaje motriz.

En cuanto a la variable dependiente *número de errores* no se encontró una interacción entre las variables de ansiedad rasgo, regulación emocional y condición experimental pero se puede observar un efecto principal marginalmente significativo en el límite de tiempo  $F(1,57)=3.56$ ,  $p=.064$  ( $r=0.24$ ). En términos generales la condición Con Tiempo ( $M=0.38$ ,  $DE=0.604$ ) tiene un mayor número de errores que la condición Sin Tiempo ( $M=0.13$ ,  $DE=0.341$ ).

En esta misma línea, en el gráfico 1 se pueden observar ciertas tendencias respecto a la condición experimental y el número de errores, por lo que se compraron las medias de estas, tras realizar un ANOVA de dos vías. Para proceder con este análisis se aislaron los datos de ansiedad rasgo alta y ansiedad rasgo baja. Por las razones mencionadas

anteriormente se realizó una U de Mann Whitney para comparar las medianas de errores, sólo en los participantes del grupo de ansiedad rasgo baja, entre las condiciones sin tiempo y con tiempo. Se encontró una diferencia significativa entre la condición sin tiempo ( $Md=14.50$ ) y la condición con tiempo ( $Md=19.35$ ),  $z=-2.027$ ,  $p=0.043$ ,  $r=-0.35$ .

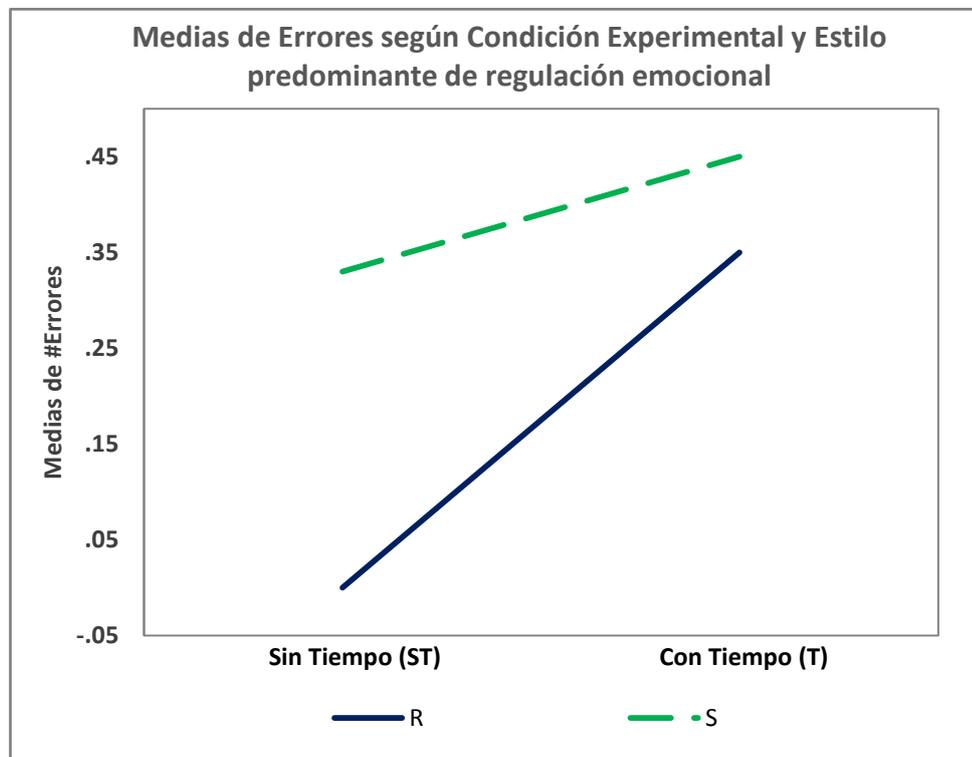
Del mismo modo, se compararon las medias de errores, solo en los participantes del grupo de ansiedad rasgo alta, entre las condiciones sin tiempo y con tiempo. En este caso no se encontraron diferencias significativas entre la condición sin tiempo ( $M=0.20$   $DE=0.414$ ) y la condición con tiempo ( $M=0.35$   $DE=0.606$ ),  $t(30)=-0.822$ ,  $p=0.418$ .



**Gráfico 1.** Gráfico de medias de ANOVA de dos vías de las variables número de errores en ansiedad rasgo alta y baja, según la condición experimental.

Finalmente, se compraron las medias de errores, en la condición sin tiempo, entre los participantes de ansiedad rasgo alta y ansiedad rasgo baja. No se encontraron diferencias significativas entre ansiedad rasgo alta ( $M=0.20$   $DE=0.414$ ) y ansiedad rasgo baja ( $M=0.06$   $DE=0.250$ ),  $t(22.7)=-1.110$ ,  $p=0.278$ . Esto sugiere que la condición sin tiempo no tiene efectos significativos sobre los niveles de ansiedad respecto al número de errores.

Del mismo modo, dadas las tendencias observadas en el gráfico 2, se compararon las medias de errores en cada condición experimental según el estilo predominante de regulación emocional.

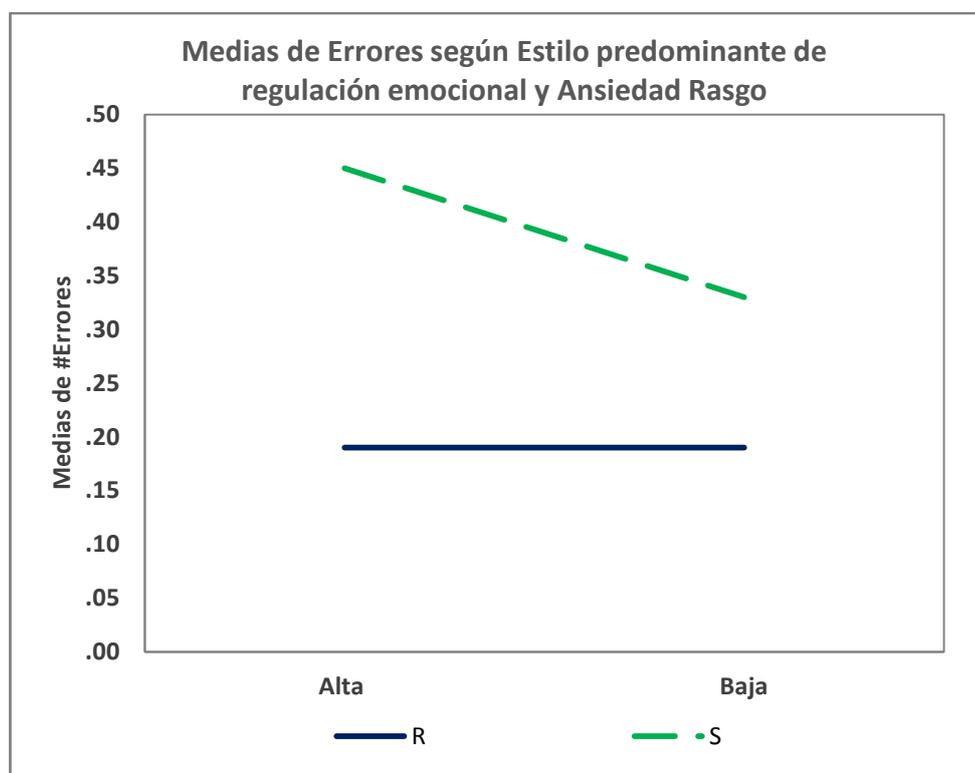


**Gráfico 2.** Gráfico de medias de ANOVA de dos vías de las variables número de errores en condición experimental según el estilo de regulación emocional.

Se realizó un t-test de muestras independientes para comparar las medias de errores, en los participantes de la condición experimental Sin Tiempo, entre los dos estilos predominantes de regulación emocional, reevaluación y supresión. Se encontró una diferencia significativa entre reevaluación ( $M= 0.00$   $DE= .000$ ) y supresión ( $M=0.33$   $DE=.492$ ),  $t(11)=2.345$ ,  $p=0.039$ ,  $d=0.948$ . Se entiende por esto que, en la condición Sin Tiempo los participantes que utilizan la reevaluación cometen significativamente menos errores que los que utilizan la supresión y el tamaño del efecto es alto. No obstante, en la condición Con Tiempo, no se encontró una diferencia significativa entre las medias de reevaluación ( $M= 0.35$   $DE= .647$ ) y supresión ( $M= 0.45$   $DE= .522$ ),  $t(32)=.476$ ,  $p=0.637$ .

Por último, se comparó las medias de los participantes con reevaluación cognitiva como estilo predominante, entre las condiciones experimentales de Sin Tiempo y Con Tiempo. Se encontró una diferencia significativa y un tamaño de efecto mediano entre Sin Tiempo ( $M=0.000$   $DE=.00$ ) y Con Tiempo ( $M=0.35$   $DE=.647$ ),  $t(22)=-2.577$ ,  $p=0.017$ ,  $d=0.765$ .

Finalmente, tras lo observado en el gráfico 3, se compararon las medias de los grupos de Ansiedad Rasgo según el estilo predominante de regulación emocional.



**Gráfico 3.** Gráfico de medias de ANOVA de dos vías de las variables número de errores en ansiedad rasgo alta y baja, según el estilo de regulación emocional.

Se realizó un t-test de muestras independientes para contrastar las medias de errores, en los participantes de los grupos de ansiedad rasgo alta y baja, entre los dos estilos predominantes de regulación emocional, reevaluación y supresión.

En el grupo de participantes de ansiedad rasgo alta, se encontró una diferencia marginalmente significativa y un tamaño del efecto medio entre reevaluación ( $M=0.19$   $DE=.512$ ) y supresión ( $M=0.45$   $DE=.522$ ),  $t(30)=1.377$ ,  $p=0.089$ ,  $d=0.5$ . Se observa una

ligera tendencia a cometer más errores en los participantes con ansiedad rasgo alta que utilizan la supresión en comparación con reevaluación. No ocurre lo mismo en los participantes con ansiedad rasgo baja, donde no se encontraron diferencias significativas entre los estilos predominantes de regulación emocional



## Discusión

El objetivo del presente estudio fue investigar cómo la ansiedad, la regulación emocional y la condición de una tarea, con o sin presión temporal, afectaban el rendimiento en deportistas adolescentes. Se planteó que la ansiedad rasgo alta incrementaba la posibilidad de experimentar una mayor ansiedad estado generando así un deterioro en el rendimiento, y que la reevaluación cognitiva sería el estilo de regulación más efectivo para minimizar esto.

Como lo indican los resultados, se observó que el estilo de regulación emocional tiene una influencia sobre el rendimiento, pero éste se refleja en mayor medida en la calidad que en la cantidad. Además, como se planteó en las hipótesis, dichas influencias en el rendimiento variaron según la condición experimental en la que se encontraban los sujetos, encontrándose un efecto principal para la restricción temporal en función de los errores cometidos por los participantes.

En primer lugar, se buscó examinar la relación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado, donde se esperaba que los puntajes de ansiedad rasgo correlacionaran positivamente con los puntajes de ansiedad estado. Esta hipótesis se corrobora, pues se observa una correlación entre ambas variables, lo cual quiere decir que mientras mayor sea el puntaje de ansiedad rasgo, mayor será el puntaje de ansiedad estado. En situaciones de estrés por evaluación, como la del experimento en cuestión, los participantes con ansiedad rasgo alta prestan atención a señales del entorno que se evalúan como potencialmente dañinas, esto los llevaría a experimentar un incremento en síntomas de ansiedad somática y preocupación (Avero & Calvo, 2000). En la práctica deportiva de los adolescente evaluados, la presencia de observadores como los padres, los entrenadores, y los scouts durante los partidos pueden generar esta situación de evaluación e incrementar la ansiedad estado que estos experimentan, sobre todo en los deportistas que poseen una ansiedad rasgo alta. Dado que los grupos experimentales se dividieron inicialmente por el puntaje de ansiedad rasgo obtenido es posible establecer que el grupo de ansiedad rasgo en el que se encuentran, alta (ARA) o baja (ARB), determina los niveles de ansiedad estado.

En la misma línea, se esperaba que la ansiedad estado tuviese un efecto en el rendimiento, encontrándose una correlación baja entre la ansiedad estado y el número de

errores. En otras palabras, los errores incrementan a medida que incrementa el puntaje de ansiedad estado. Esto puede deberse a que la ansiedad incrementa la producción de adrenalina, lo cual hace que los atletas que experimenten este incremento en ansiedad, apresuren el ritmo de su práctica deportiva y que arruinen la sincronización de sus movimientos, empeorando así el rendimiento (Luiselli & Reed, 2011). Se observa entonces, que la ansiedad estado pareciera tener un efecto en el rendimiento de la población evaluada y que este se ve en la calidad más no en la cantidad, pues no se encontró una correlación entre el puntaje motriz y la ansiedad estado. Esto podría ocurrir debido a que, en algunos casos la ansiedad puede funcionar también como un facilitador, incrementando la motivación y el uso de recursos cognitivos, como se explicará más adelante (Murphy, 2012).

Siguiendo la línea de evaluación de calidad del rendimiento, se observó la relación entre ansiedad y límite de tiempo, y como esta afectaba el rendimiento en términos de errores. En líneas generales los participantes de la condición CT cometen más errores que en la condición ST, sustentando así las hipótesis iniciales. Adicionalmente, se esperaba encontrar un rendimiento inferior, medido en términos de puntaje motriz, en la condición CT comparado con ST, en el grupo ARA, lo cual no sucedió. Sin embargo, se observó que los participantes del grupo ARB cometen significativamente más errores en la condición CT que aquellos en la condición ST, mientras que para los participantes de ARA la condición de tiempo es indiferente, por lo que su rendimiento es similar en ambas condiciones experimentales. En principio, esto puede ocurrir puesto que un atleta que en situaciones no competitivas se encuentra relativamente relajado puede experimentar un incremento de ansiedad en situaciones evaluativas, esta discrepancia hace que cualquier estímulo interfiera con su rendimiento (Luiselli & Reed, 2011).

A pesar de que no se encontró una relación en cuanto a calidad del rendimiento, la presión temporal si tiene una repercusión en el rendimiento en cuanto a la cantidad. Es decir, el puntaje motriz total suele ser mayor en la condición CT que en la condición ST. Una posible explicación a lo mencionado anteriormente es que, los individuos bajo situaciones de estrés, como la que ocurre bajo presión temporal, tienden a trabajar más rápido, descuidando la precisión de la ejecución (Driskell, Salas, & Hughes, 2013) lo que los llevaría a obtener puntajes más altos de ejecución en cuanto a cantidad, a cambio de obtener más errores.

Lo mencionado anteriormente concuerda con lo que sostienen Slobounov et. al (2000) respecto a que la presión temporal incrementa el rendimiento en algunos niveles, pero que en cuanto a errores estos incrementan con una presión temporal excesiva. Sugieren además, que la restricción temporal tiene como resultado una producción de respuestas más rápida y de más errores, lo cual se ajusta a la noción de intercambio velocidad-precisión. Este intercambio se refiere al fenómeno en donde ante ciertos estímulos las personas pueden producir respuestas más rápidas pero realizar más errores (Liu & Watanabe, 2011). Del mismo modo, este incremento en la cantidad del rendimiento se ve reforzado por lo estipulado por la teoría de eficacia del procesamiento, la cual menciona que la ansiedad en su forma de preocupación sirve como una fuente de motivación, puesto que los individuos se preocupan por no tener un rendimiento inferior y colocan recursos de procesamiento adicionales para poder mantener su rendimiento (Eysenck & Calvo, 1992; Murray & Janelle, 2003; Murphy, 2012). En otras palabras, ambas situaciones generan un esfuerzo adicional por el individuo para evitar un rendimiento inferior.

En cuanto a los efectos del tipo de regulación emocional en el rendimiento. Se esperaba que la reevaluación cognitiva fuese más eficiente que la técnica de regulación emocional de supresión, puesto que la primera es considerada más eficiente para experimentar menos emociones negativas, y en este contexto se entiende al exceso de ansiedad como una emoción negativa que perjudica el rendimiento. Además, la supresión está relacionada con niveles más altos de ansiedad rasgo (Arndt, Hogg, & Fujiwara, 2013). No obstante, en algunas situaciones, como situaciones de amenaza donde es mejor ocultar el miedo, la supresión puede ser el estilo de regulación más indicado (Rubini, 2016).

En esta misma línea, se esperaba que los participantes que suprimen experimenten emociones negativas más elevadas (Cisler et al., 2010). Ambas hipótesis se cumplen, ya que se observa una correlación inversa en donde mientras más alto el puntaje de reevaluación cognitiva menor la cantidad de errores cometidos por los participantes. Se observa, como en los últimos estudios mencionados, que la reevaluación cognitiva tiende a ser más eficiente para regular las emociones negativas que pueden deteriorar el rendimiento. Es decir, los participantes que emplean la reevaluación cognitiva son más eficientes para minimizar errores, lo cual puede mejorar la calidad del rendimiento. En trabajos similares se encontró que el uso de reevaluación fue efectivo para prevenir que la

ansiedad reduzca el rendimiento, y produzca lo que comúnmente se conoce en el ámbito de deportivo como "ahogarse bajo presión" (Balk, Adriaanse, de Ridder, & Evers, 2013).

Adicionalmente, tomando en cuenta un puntaje ansiedad rasgo alto como una tendencia a experimentar más estímulos como negativos (Lader & Marks, 2013), se observa que dichos participantes cumplen con esta hipótesis. Esto dado que, se observa una correlación positiva entre los puntajes de supresión y ansiedad rasgo. Dicho de otra manera, a mayor uso de supresión, mayor el puntaje de ansiedad rasgo. Esto coincide con lo mencionado por Cisler et al., (2010) en donde hacen referencia a una activación simpática elevada para el grupo de participantes que usaban la supresión como regulación emocional y en donde los participantes que utilizan la reevaluación cognitiva experimentan menos emociones negativas. Es importante mencionar que los participantes del grupo ARA obtienen puntajes más altos en el estilo de regulación emocional de supresión que los participantes del grupo ARB. Asimismo, los participantes con ansiedad rasgo alta tienden a tener más errores que el grupo de ansiedad baja, ocurre lo inverso pero en una menor medida cuando se utiliza el estilo de reevaluación. En cuanto al grupo de ansiedad alta, estos cometen menos errores cuando utilizan la reevaluación que cuando utilizan la regulación emocional de supresión. La tendencia a un puntaje mayor en los grupos ARA independientemente del estilo de regulación puede ocurrir por el efecto que tiene la ansiedad sobre la velocidad de ejecución mencionado previamente. Cuando un atleta se encuentra ansioso suele incrementar la velocidad a la que realiza la actividad, además la ansiedad experimentada interfiere con la coordinación, lo que denota en errores y un deterioro en la técnica y el movimiento (Taylor, 2000).

Finalmente, se esperaba que, los participantes con ansiedad rasgo alta, que utilizan la supresión como estilo predominante de regulación emocional, se desempeñaran peor que los participantes de otras combinaciones. Esto se ve respaldado hasta cierto punto por los resultados, en donde se encontró una tendencia a cometer más errores en los participantes del grupo ARA que utilizaban la supresión como estilo predominante de regulación emocional. Es decir los individuos que poseen ansiedad alta y utilizan la supresión como regulador, cometen más errores que los otros participantes. Dan-Glauser & Gross (2013) mencionan que en estudios previos se ha encontrado que la supresión incrementa las emociones negativas y disminuye la actividad cardiovascular y la oxigenación, componentes de la activación fisiológica, que como se mencionó anteriormente influyen en el rendimiento.

En deportes como el fútbol, el deterioro en la calidad del rendimiento que ocasiona la ansiedad puede no tener una repercusión tan fuerte, salvo cuando se trata de penales o cuando se trata directamente de los errores que puede cometer un portero, pues estos repercuten en el puntaje final. En otras palabras, en deportes como el fútbol un error, de un jugador, no es tan costoso como en otros deportes, como por ejemplo la gimnasia donde un error propio se convierte automáticamente en puntos de deducción sobre el puntaje final (Unkelbach, Plessner, & Memmert, 2011). No obstante, se ha reportado que "la ansiedad es la *principal* contribuyente en el desempeño no óptimo en penales" (Wilson, Wood, & Vine, 2009a, p.762) por lo que poder regular de la manera más eficiente la ansiedad bajo estas circunstancias, es una habilidad indispensable no solo para los deportistas de la población en cuestión, sino también para aquellos deportes en donde los errores son más costosos para el resultado.

De la misma manera, en deportes de mayor precisión como el golf o el tiro al vuelo, el manejo de la ansiedad mediante la regulación emocional puede ser un factor aún más determinante para evitar el deterioro del rendimiento de los deportistas y que éstos puedan obtener un mejor resultado. En el primero, un error puede resultar en el incremento de golpes por hoyo lo cual influye directamente en el puntaje final, en el segundo los errores alejan al deportista del puntaje máximo que se puede obtener por ronda. Es entonces donde regular las emociones negativas para evitar errores es fundamental dado que, es sabido que muchos jugadores que son considerados talentosos y que pueden ejecutar toda clase de tiros pierden partidos debido a la cantidad de errores que cometen. Se dice que al final terminan perdiendo contra contrincantes que parecen ser inferiores que ellos (Dosil, 2006). Independientemente de la habilidad propia del deportista, cometer errores consistentemente le otorga ventajas al rival en todos los deportes, evitarlos, podría significar el margen de la victoria.

Este estudio podría tener un mejor alcance si se replicara con una muestra que permita abarcar a una población más representativa de deportistas. Debido a que la muestra utilizada es una muestra no probabilística, no se pueden generalizar los resultados a la población adolescente en formación deportiva en fútbol. Adicionalmente, la muestra contaba con una predominancia de participantes con estilo de regulación emocional de reestructuración, lo que puede interferir en la comparación de resultados. En el caso de la ejecución de la prueba de rendimiento, si bien esta se realizó a la hora de entrenamiento

para todos los participantes, las cargas físicas son distintas de acuerdo al día de entrenamiento lo cual pudo haber jugado un papel en el rendimiento motriz de los participantes. Además, al ser este un diseño cuasi-experimental encontramos que el nivel de habilidad y el tiempo de entrenamiento previo de los deportistas no está determinado previamente, lo que podría ser una diferencia adicional a las variables independientes manipuladas. Por otro lado, el instrumento utilizado para medir ansiedad evalúa la ansiedad de los participantes mediante una auto-evaluación y como tal está sujeta a la subjetividad de cada uno de los deportistas.

Para contrarrestar esto, y poder generalizar los resultados, sería importante el incremento de participantes para la muestra estudiada, incluyendo a deportistas de distintas categorías de otros clubes de Lima, e incluso de provincia. Adicionalmente, sería importante que esta sea una muestra probabilística seleccionada de este universo de participantes, para de esta manera poder generalizar los resultados a la población adolescente de divisiones formativas de fútbol. Asimismo, se podría aplicar un diseño similar para evaluación de otros deportes, como los mencionados anteriormente, en donde ocurren situaciones más específicas donde se puede regular la ansiedad para minimizar errores y mejorar el rendimiento.

Adicionalmente, se recomienda que para mejorar la fiabilidad de resultados, se obtenga un número equivalente de participantes para cada estilo de regulación emocional en cada sub grupo. Si bien hablamos de un estilo de regulación predominante es difícil afirmar cual es el estilo utilizado en cada ejecución de la prueba por lo que el diseño del experimento podría contemplar que se dé una instrucción sobre qué estilo de regulación emocional utilizar para hacer un comparación de resultados más específica. En el caso de la ejecución, se podría programar en base a las cargas físicas otorgadas por cada entrenador para asegurar un cansancio equivalente en todos los participantes o realizarse a inicios de pre-temporada para asegurar un desgaste físico equivalente en todos los participantes (Reis & Judd, 2014).

Finalmente, cabe mencionar que esta investigación aporta una mirada a la eficiencia del manejo de ansiedad en el contexto de formación deportiva en el Perú, brindando información nueva respecto a los estilos de regulación predominantes y la efectividad de estos, en una población de deportistas que aspiran a ser profesionales del fútbol. Del mismo modo, aporta mayor información en cuanto a los efectos que la

ansiedad tiene en el rendimiento motriz, y como esta deteriora la calidad, al incrementar errores de ejecución. Esta información puede ser de mucha utilidad para la elaboración de programas de entrenamiento que hagan énfasis en el uso de estilos de regulación emocional que ayuden a manejar la ansiedad de estos deportistas, y que con esto puedan perfeccionar la ejecución en sus deportes respectivos.



## Referencias

- Abenza, L., Alarcón, F., Piñar, M. I., & Ureña, N. (2009). Relationship between the anxiety and performance of a basketball team during competition. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 409-413.
- Anchante, M. (1993). Ansiedad rasgo-estado en un grupo de alumnos de EEGCC de la PUCP. Tesis de licenciatura en psicología no publicada. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Anshel, M., & Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 329-353.
- Arndt, J. E., Hoglund, W. L., & Fujiwara, E. (2013). Desirable responding mediates the relationship between emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 147-151.
- Avero, P., & Calvo, M. G. (2000). Test anxiety and ego-threatening stress: Over-(and under-) estimation of emotional reactivity. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 13(2), 143-164. doi:10.1080/10615800008248337
- Balague, G. (2005). Anxiety: From Pumped to Panicked. En S. Murphy, *The Sport Psych Handbook* (págs. 73-92). Champaign: Human Kinetics.
- Balk, Y. A., Adriaanse, M. A., de Ridder, D. T., & Evers, C. (2013). Coping Under Pressure: Employing Emotion Regulation Strategies to Enhance Performance Under Pressure. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 35, 408-418.
- Behar, E., Dobrow DiMarco, I., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2011). Modelos teóricos actuales del trastorno de ansiedad generalizada (TAG): revisión conceptual e implicaciones en el tratamiento. *RET, Revista de Toxicomanías*(63), págs. 15-36.
- Bertollo, M., Bortoli, L., Gramaccioni, G., Hanin, Y., Comani, S., & Robazza, C. (2013). Behavioral and Psychophysiological Correlates of Athletic Performance: A Test of the Multi-Action Plan Model. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 38(1). doi:10.1007/s10484-013-9211-z
- Borkovec, T. D. (1996). The Nature, functions, and origins of worry. En G. C. Davey, & F. Tallis, *Worrying: Perspectives on Theory, Assessment and Treatment* (págs. 5-33). Sussex, England: Wiley & Sons.
- Botterill, C. (2005). Competitive Drive: Embracing Positive Rivalries. En S. Murphy, *The Sport Psych Handbook* (págs. 37-48). Champaign: Human Kinetics.
- Bryce, C. P. (2001). *Insights into the concept of stress*. Washington, D.C: Pan American Health Organization .
- Carducci, B. J. (2009). *The Psychology of Personality: Viewpoints, Research, and Applications*. John Wiley & Sons.

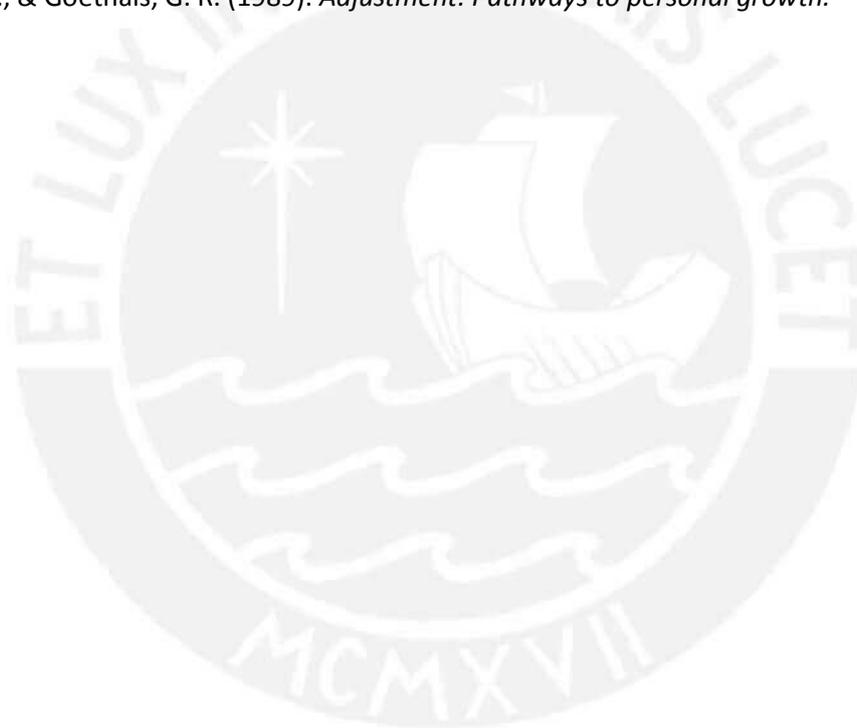
- Cheng, W.-N. K., Hardy, L., & Woodman, T. (2011). Predictive Validity of a Three-Dimensional Model of Performance Anxiety in the Context of Tae-Kwon-Do. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 40-53.
- Cisler, J. M., Feldner, M. T., Forsyth, J. P., & Olatunji, B. O. (2010). Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review. *Journal of Psychopathological and Behavioral Assessment*, 32(1), 68-82. doi:10.1007/s10862-009-9161-1
- Ciucurel, M. M. (2012). The relation between anxiety, reaction time and performance before and after sport competitions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 885-889. doi:10.1016/j.sbspro.2012.01.249
- Daneshjoo, A., Mokhtar, A. H., Rahnama, N., & Yusof, A. (2013). Effects of the 11+ and Harmoknee Warm-Up Programs on Physical Performance Measures in Professional Soccer Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 489-496.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013, June 3). Emotion Regulation and Emotion Coherence: Evidence for Strategy-Specific Effects. *Emotion*. doi:10.1037/a0032672
- Denis, P. L., & Gilbert, F. (2012). The effect of time constraints and personality facets on general cognitive ability (GCA) assessment. *Personality and Individual Differences*, 541-545. doi:10.1016/j.paid.2011.11.024
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Dosil, J. (2006). *The Sports Psychologist's Handbook: A Guide for Sports-Specific Performance Enhancement*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Driskell, J. E., Salas, E., & Hughes, S. (2013). Introduction: The Study of Stress and Human Performance. En J. E. Driskell, & E. Salas, *Stress and Human Performance* (págs. 1-46). Psychology Press.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Anxiety Disorders*(15), 231-245.
- Eysenck, M. W., & Calvo, M. G. (1992). Anxiety and Performance: The Processing Efficiency Theory. *Cognition and Emotion*, 6(6), 409-434.
- Gargurevich, R. (2009). Cuestionario de Regulación de la Emoción, adaptación para Perú (ERQ-P).
- Gargurevich, R., & Matos, L. (2010). Propiedades Psicométricas del Cuestionario de Autorregulación Emocional Adaptado para el Perú (ERQP). *Revista Psicología*, 192-215.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 26(1), 1-26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En J. J. Gross, *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.

- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cummings, S. P. (2009). Competitive Anxiety in Young Athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress and Coping*, 22(2), 153-166. doi:10.1080/10615800802020643
- Guitérrez Calvo, M., Estévez, A., García Pérez, J., & Pérez Hernández, H. (1997). Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés: efectos moduladores de la práctica. *Revista de Psicología del Deporte*, 27-46.
- Hanin, Y. (January de 2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *FQS*, 4(1).
- Hanin, Y. (2007). Emotions in Sport. Current issues and perspectives. En G. Tenenbaum, & R. C. Eklund, *Handbook of Sport Psychology* (págs. 31-58). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Hardy, L., & Hutchinson, A. (June de 2007). Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: A test of processing efficiency theory. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(2), 147-161. doi:10.1080/10615800701217035
- Harpell, J. V., & Andrews, J. J. (2013). Relationship between School Based Stress and Test Anxiety. *International Journal of Psychological Studies*, 5(2), 74-84. doi:10.5539/ijps.v5n2p74
- Hauke, J., & Kossowski, T. (2011). Comparison of values of Pearson's and Spearman's correlation coefficients on the same sets of data. *Quaestiones Geographicae*, 30(2), 87-93.
- Honeybourne, J. (2003). *BTEC National Sport Textbook: Development, Coaching and Fitness*. London: Nelson Thornes.
- Hunter, R. G., & McEwen, B. S. (2013). Stress and anxiety across the lifespan: structural plasticity and epigenic regulation. *Epigenomics*, 5(2), 1-18.
- Jenkins, S. P. (2005). *SPORTS SCIENCE HANDBOOK The Essential Guide to Kinesiology, Sports and Exercise Science* (Vols. 1 A-H). Essex: Multi-Science Publishing Co.LTD.
- Jones, G., & Cale, A. (1997). Goal difficulty, anxiety and performance. *Ergonomics*, 40(3), 319-333. doi:10.1080/001401397188170
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*(17), 471-486.
- Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and Validation of Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sports & Exercise Psychology*(27), 407-431.
- Kirkcaldy, B. (2012). *Individual Differences in Movement*. Massachusetts: Springer Science & Business Media.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41. doi:0.1080/02699930802619031

- Lader, M., & Marks, I. (2013). *Clinical Anxiety* (Revised ed.). London: Butterworth-Heinemann.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A., & Williams, M. (2012). *Sports Psychology: Comon Themes*. Palgrave Macmillan.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Liu, C. C., & Watanabe, T. (2011). Accounting for speed-accuracy tradeoff in perceptual learning. *Vision Research, 61*, 107-114. doi:10.1016/j.visres.2011.09.007
- Luiselli, J. K., & Reed, D. D. (2011). *Behavioral Sports Psychology: Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement*. New York: Springer Science & Business Media.
- Malhotra, N., Masters, R. S., Ngo, K., Poolton, J. M., & Wilson, M. R. (2011). A comparison of evaluation, time pressure, and multitasking as stressors of psychomotor operative performance. *Surgery, 149*(6), 776-782. doi:10.1016/j.surg.2010.12.005
- McDuff, D. R. (2012). *Sports Psychiatry : Strategies for Life Balance and Peak Performance*. Arlington: American Psychiatric Publishing.
- McMorris, T., & Hale, T. (2006). *Coaching Science: Theory into Practice*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2002). Applying an Emotion Regulation Framework to Integrative Approaches to Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice, 9*(1), 85-90.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych Handbook*. Champaign: Human Kinetics.
- Murphy, S. (2012). *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Murray, N. P., & Janelle, C. M. (2003). Anxiety and Performance: A Visual Search Examination of the Processing Efficiency Theory. *Journal of Sports & Exercise Psychology, 171-187*.
- Navarro, M., Miyamoto, N., van der Kamp, J., Morya, E., Ranvaud, R., & Savelsnergh, G. J. (2012). The Effects of Time Pressure in the Point of No Return in Simulated Penalty Kicks. *Journal of Sports & Exercise Psychology, 83-101*.
- Pardo, F. (2010). Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en alumnos de un MBA de Lima Metropolitana. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Quoidbach, J., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Positive Interventions: An Emotion Regulation Perspective. *Psychological Bulletin, 141*, 655-693. doi:10.1037/a0038648

- Rastegary, H., & Landy, F. (1993). The interaction among time urgency, uncertainty and time pressure. En O. Svenson, & A. Maule, *Time pressure and stress in human judgment and decision making* (págs. 217-239). New York: Plenum Press.
- Reis, H. T., & Judd, C. M. (2014). *Handbook of Research Methods in Social and Personality Psychology*. New York: Cambridge University Press.
- Rubini, C. (2016). Ansiedad y regulación emocional en personal de enfermería psiquiátrica.
- Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). STRESS AND HEALTH: Psychological, Behavioral, and Biological. *Annual Review of Clinical Psychology*, 607-628.
- Selye, H. (2013). *Stress in Health and Disease*. Butterworth-Heinemann.
- Slobounov, S., Fukada, K., Simon, R., Rearick, M., & Ray, W. (2000). Neurophysiological and behavioral indices of time pressure effects on visuomotor task performance. *Cognitive Brain Research*, 287-298.
- Spielberger, C. D. (2013). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press, Inc.
- Spielberger, C. D. (2013). Theory and Research on Anxiety. En C. D. Spielberger, & C. D. University (Ed.), *Anxiety and Behavior* (págs. 3-21). Nashville, Tennessee: Academic Press.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Inventario de la ansiedad rasgo-estado (IDARE, versión en español del STAI [State Trait – Anxiety Inventory]). En C. D. Spielberg, & R. Diaz-Guerrero, *IDARE Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado*. Mexico: U.N.A.M.
- Stefan, S., & David, D. (2012). The functions of worry and its relation to performance in controllable and uncontrollable situations. *Cognition & Emotion*, 521-529. doi:10.1080/02699931.2012.722075
- Taylor, J. (2000). *Prime Sport: Triumph of the Athlete Mind*. iUniverse.
- Ukeme, S. (2012). The Effect of Need for Achievement on Motivation and Anxiety. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 50(1).
- Unkelbach, C., Plessner, H., & Memmert, D. (2011). "Fit" In Sports Self Regulation and Athletic Performances. En J. Forgas, R. Baumeister, & D. Tice, *Psychology of Self-Regulation: Cognitive, Affective, and Motivational Processes* (págs. 93-106). New York: Taylor & Francis.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel S.A.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4a Edición ed.). Madrid: Editorial Médica Panamericana, S.A.
- Weinberg, R. S., & John, R. (1978). Motor Performance Under Three Levels of Trait Anxiety and Stress. *Journal of Motor Behavior*, 10(3), 169-176. doi:10.1080/00222895.1978.10735150

- Weinberg, R., & Gould, D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology Sixth Edition*. Human Kinetics.
- William, L. R. (2005). *Stress and Health: Biological and Psychological Interactions*. London: Sage Publications .
- Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). Anxiety, Attentional Control and Performance Impairment in Penalty Kicks. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, 31, 761-775.
- Wilson, M. R., Wood, G., & Vine, S. J. (2009). The influence of anxiety on visual attentional control in basketball free throw shooting. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), 152-168.
- Wilson, M., Smith, N. C., Chattington, M., Ford, M., & Marple-Horvat, D. E. (2006). The role of effort in moderating the anxiety – performance relationship: Testing the prediction of processing efficiency theory in simulated rally driving. *Journal of Sports Sciences*, 24(11), 123-133.
- Worchel, S., & Goethals, G. R. (1989). *Adjustment: Pathways to personal growth*.



*Apéndice A*

FICHA DE DATOS			
<b>Datos Generales</b>			
Nombre:			
Apellido:			
Edad:			
Fecha de Nacimiento:			
Hace cuanto tiempo pertenece al Club USMP:			
Categoría en la que participa:			
¿Ha pertenecido a otro club?		Si	No
¿Cual?		¿Cuánto tiempo?	
Tiempo total de práctica futbolística:			
<b>Características como jugador</b>			
Posición:			
Arquero	<input type="checkbox"/>	Volante	<input type="checkbox"/>
Defensa	<input type="checkbox"/>	Delantero	<input type="checkbox"/>
Cuando juega es:			
Diestro	<input type="checkbox"/>	Zurdo	<input type="checkbox"/>
Usualmente es:			
Titular	<input type="checkbox"/>	Suplente:	<input type="checkbox"/>
¿Ha sido convocado a selección?		Si	No
¿En que categoría?			

*Apéndice B*