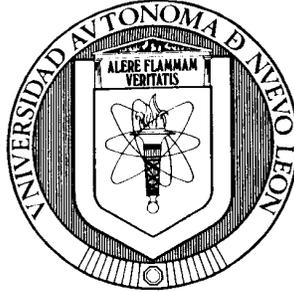


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



Ansiedad estado - rasgo en futbolistas universitarios y de fuerzas básicas

Por

Melvin Patricio Saldaña González

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de

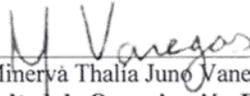
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, enero 2025

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulado "Ansiedad estado - rasgo en futbolistas universitarios y de fuerzas básicas" realizado por el L.C.E. Melvin Patricio Saldaña González, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

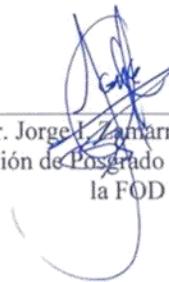
COMITÉ DE TITULACIÓN



Dra. Minerva Thalia Juno Vanegas Farfano
Facultad de Organización Deportiva
Asesor Principal



Dr. Luis Tomas Rodenas Cuenca
Facultad de Organización Deportiva
Co-asesor



Dr. Jorge Zamarripa Rivera
Subdirección de Posgrado e Investigación de
la FOD

Nuevo León, enero 2025

DEDICATORIA

Agradezco al Consejo Nacional de Humanidades, Ciencias y Tecnologías (CONAHCyT) por el apoyo que me otorgó a través del programa de Becas Nacionales para la realización de mis estudios de Posgrado y de mi producto de Tesina, así como, para la participación en eventos de difusión o divulgación científica y la obtención del Grado de Maestría.

A mis padres, que por ellos me apoyaron y a su vez incentivaron mis ganas de querer seguir con mis estudios a nivel posgrado. Sin ellos no estaría el día de hoy aquí, que a pesar de los malos días donde no había la manera, siempre estuvieron aquí, dándome palmaditas en la espalda para no desistir y terminar.

A mi asesora, la cual que a pesar de los percances personales que tuve, ella siempre me ayudo a resolver mis dudas, a conversar conmigo sobre lo que si y lo que no, que ninguno se bajó del barco hasta el final.

A mi gatita Boci, la cual ha sido mi apoyo emocional a estos 2 años, que cuando me sentaba a leer y escribir ella cuando estaba cerca se reposaba en mis piernas o simplemente estaba aquí conmigo. Con ella me sentaba a platicar y a acariciarla para mejorar mi ánimo.

A mis compañeros en especial a aquellos que compartí tanto en estos 2 años que los conocí al entrar y podría considerarlos como mis hermanos, que me ayudaron con tantos temas cuando necesitaba apoyo para comprender, por enseñarme más del ámbito psicológico y motivarme a querer seguir aprendiendo para mantenerme al nivel.

Muchas gracias a todos y de verdad, sin todos los mencionados, no estaría aquí el día de hoy

¡GRACIAS!

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León
Facultad de Organización Deportiva
Facultad de Psicología
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: **enero 2025**

Melvin Patricio Saldaña González

Título del Producto Integrador: **Ansiedad estado - rasgo en futbolistas universitarios y de fuerzas básicas**

Número de Páginas: 34

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina (máximo 250 palabras):

El presente estudio analiza los niveles de ansiedad estado – rasgo en futbolistas de nivel universitario y de fuerzas básicas, adentrándose en los distintos contextos competitivos influyen en estas dimensiones. A través de un diseño cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo correlacional, por un muestreo por conveniencia. Demostrando que los universitarios presentan niveles más altos de ansiedad rasgo, mientras que los jugadores de fuerzas básicas muestran niveles más elevados de ansiedad estado en competencia, con apoyo psicológico estructurado. Dichos hallazgos sugieren que el contexto y los recursos de apoyo son factores clave para la gestión de la ansiedad deportiva.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____

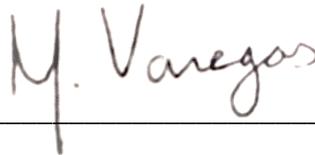


Tabla de contenido

Planteamiento del problema.....	1
Justificación	2
Pregunta de investigación:	3
Objetivos generales	3
Objetivos específicos:.....	3
Hipótesis.....	3
Capítulo I	4
Marco teórico	4
Ansiedad.....	4
Ansiedad estado – rasgo.....	5
Futbol	6
Futbol de fuerzas basicas. (Liga MX)	7
Futbol universitario (Universiada nacional)	7
Ansiedad en el futbol.	9
Capítulo II	11
Metodología.	11
Diseño.....	11
Población	11
Muestreo	12
Muestra	12
Criterios de inclusión	12
Criterios de exclusión	12
Instrumento.....	12
Procedimiento	13
Consideraciones Éticas	14
Análisis estadístico.....	15
Capítulo III	16
Resultados	16
Capitulo IV	20
Discusión	20
Limitaciones del estudio.....	21

Capitulo V 23
 Conclusión 23
Referencias 24
Anexos 27
 Anexo 1. Actividades de retribución social..... 27
 Anexo A..... 28
 Anexo B..... 30

Introducción

Planteamiento del problema

En el contexto deportivo, una situación competitiva se califica como situación de riesgo personal cuando genera alteraciones somáticas o psicológicas en el deportista, tales como una reducción de la concentración, un aumento de la ansiedad o un incremento de la tensión muscular. Antes de competir, los atletas pueden experimentar factores que pueden afectar su rendimiento y bienestar por la intensidad del entrenamiento, la presión por el desempeño, los cambios en la rutina y el entorno, así como las lesiones y enfermedades. Hay que profundizar para comprender las situaciones y momentos de ambos grupos que enfrentan las mismas situaciones diarias que realizan constantemente. Teniendo en cuenta que según Spielberger (1989) considera que al definir ansiedad de forma adecuada hay que conocer la diferencia entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como un rasgo de personalidad. (citado en Ríes et al., 2012)

La distinción entre ansiedad estado y rasgo, como lo señala Spielberger, es fundamental para entender cómo estos tipos de ansiedad afectan a los deportistas. La ansiedad estado se refiere a una respuesta emocional momentánea ante situaciones específicas, mientras que la ansiedad rasgo es una predisposición más estable que puede influir en la forma en que un atleta reacciona ante el estrés (Pineda-Espejel et al., 2015). Esta diferenciación es esencial, ya que la ansiedad rasgo puede predisponer a un atleta a experimentar niveles más altos de ansiedad estado en situaciones competitivas, lo que a su vez puede afectar su rendimiento.

Investigaciones recientes han mostrado que la ansiedad precompetitiva puede tener efectos tanto debilitadores como facilitadores en el rendimiento deportivo. sugieren que la autoconfianza puede jugar un papel mediador, permitiendo a los deportistas interpretar los síntomas de ansiedad de manera más positiva y, por ende, enfrentarse a ellos de forma más efectiva (Pineda-Espejel et al., 2015). Esta interpretación positiva puede ser clave para manejar la ansiedad y optimizar el rendimiento en situaciones de alta presión.

Si bien se han realizado estudios previos sobre la ansiedad en atletas, existe una falta de enfoque específico en la ansiedad estado y rasgo y su impacto en los atletas. Sobre todo porque existen diferentes niveles competitivos con diferentes tipos de prioridades, pero con sus respectivas formas de prioridades. Tomando en cuenta los niveles más cercanos de lo que podría ser un atleta

profesional, siendo los futbolistas universitarios y de los de fuerzas básicas de un club. Cada uno con sus respectivos niveles de exigencia y prioridades de cada situación.

Justificación

La psicología deportiva se ocupa del estudio de los estados, procesos, interpretación y optimización de la vida de los deportistas, con el objetivo de lograr un estado óptimo para los entrenamientos y competencias. Esta comparación es fundamental su realización para entender cómo diferentes contextos competitivos pueden influir en la experiencia de ansiedad de los deportistas y que la psicología deportiva aborde más las situaciones que pueden desprenderse a costa de esto, acercándose más los grupos de estudio.

La teoría establecida por Cattell y Scheier habla que la ansiedad puede ser establecida como un concepto de un rasgo de personalidad, predisponiendo a los individuos experimentar ansiedad en diferentes situaciones, también como un estado emocional que manifiesta como respuesta a situaciones específicas. En el contexto futbolístico, los futbolistas universitarios pueden experimentar ansiedad rasgo debido a presión académica y deportiva, en tanto los futbolistas de fuerzas básicas Sub- 19 pueden enfrentar ansiedad relacionada con la búsqueda de oportunidades profesionales y sobre todo por destacar. Esto puede influir significativamente en el desempeño de los atletas. No obstante, no todos los métodos de afrontamiento tienen efectos sobre la ansiedad cognitiva y somática. Algunas estrategias pueden afectar la autoconfianza y, por lo tanto, el rendimiento general (Sepúlveda et al., 2020).

El trabajo de García-Mas et al. (2015) enfatiza la influencia en la ansiedad rasgo y como puede tener implicaciones totalmente directas al rendimiento en el campo. Dicha interacción entre la ansiedad estado y rasgo es trascendental para comprender como los futbolistas universitarios y de fuerzas básicas pueden reaccionar ante situaciones de una alta presión, como competencias importantes.

A su vez, García-Mas et al (2015) evoca que la ansiedad competitiva, incluye componentes somáticos como cognitivos, esto puede tener una concordancia significativa en la toma de decisiones y el rendimiento deportivo. Siendo relevante para ambos grupos, ya que los futbolistas universitarios y de fuerzas básicas experimentan diferentes niveles de ansiedad dependiendo el contexto y experiencia previa.

Un trabajo sistemático y planificado en los aspectos psicológicos de la personalidad durante las sesiones de entrenamiento y competencias garantiza una expresión óptima de la predisposición mental por ende un alto rendimiento en momentos de mayor tensión emocional.

Teniendo en cuenta que es una problemática que abarca momentos de competencia, la intervención en la ansiedad estado - rasgo en futbolistas es crucial esto puede verse beneficiado que no solo ayudara a reducir los efectos negativos de la ansiedad en el rendimiento, mejorar su rendimiento en competencias debido al impacto que esta puede tener en su desempeño físico y para que los futbolistas desarrollen estrategias de afrontamiento y optimizar el rendimiento en momentos críticos

Pregunta de investigación:

¿Cómo varían los niveles de ansiedad estado en los jugadores del equipo universitario de Yucatán durante la temporada en comparación con los jugadores de las fuerzas básicas?

Objetivos generales

- ❖ Comparar el nivel de ansiedad estado y rasgo, según el grupo de los futbolistas de fuerzas básicas y universitarios

Objetivos específicos:

- ❖ Evaluar nivel de ansiedad estado y rasgo de los futbolistas de fuerzas básicas y universitarios.

Hipótesis

H1. Los futbolistas de fuerzas básicas experimentan niveles más altos de ansiedad estado antes de los partidos importantes en comparación con los futbolistas universitarios.

Capítulo I

Marco teórico

Ansiedad

La ansiedad es un estado emocional que combina sentimientos como la tensión, aprensión y nerviosismo preocupaciones y pensamientos molestos y pueden generar cambios fisiológicos que impiden adquirir calma, serenidad y quietud. Estos últimos siendo estados emocionales indispensables en el deporte, por ende, imprescindibles para el rendimiento óptimo y aceptable (Sánchez & López, 2021). Según Vallejo (2015) define la ansiedad como emoción puede ser un alterante para una amenaza futura que puede expresarse como miedo ante cualquier amenaza al yo personal, siendo una respuesta emocional de todos cuando es temporalmente incomodo y también puede darse como un rasgo de personalidad, como habitualmente responde a la ansiedad del evento.

La ansiedad también se manifiesta de manera diferente según las características demográficas y contextuales de los atletas. Por ejemplo, Loaiza y Bermúdez (2011) hace mención que los futbolistas juveniles tienden a experimentar ciertos tipos de niveles de ansiedad, estos niveles que se mencionan dependen mucho de la posición en el campo y su contexto social. Este descubrimiento nos hace una breve invitación a tener el conocimiento de que la ansiedad no es un fenómeno homogéneo y que las intervenciones para cada uno de los atletas deben ser adaptadas a las circunstancias, de manera individual y que deben ser llevadas por separado.

No obstante, la investigación realizada sobre la ansiedad competitiva en un equipo de fútbol nos hace reafirmar información muy valiosa sobre cómo la ansiedad y la motivación pueden interactuar para mejorar o afectar el rendimiento (Viáfara, 2022). Esto siendo relevante, ya que da a conocer que no solo la ansiedad juega un papel fundamental para el buen desempeño deportivo, sino también influyen otros factores.

Por último, la revisión sistemática que ha sido realizada sobre la psicología deportiva, hace un énfasis en tener la necesidad de querer integrar técnicas psicológicas en la preparación completa de los atletas, ya que al integrar dichas técnicas se verá el apoyo a la disminución o solución de la ansiedad y mejorar el rendimiento (Castro, 2020) El enfoque integral es muy fundamental para poder adentrarnos a la ansiedad desde distintos tipos de ángulos, ayudando asegurar que los atletas no solo se encuentren preparados físicamente, sino también equipados mentalmente, esto para poder enfrentar día a día los desafíos de cada competencia y puedan saber afrontar con mayor

eficacia y rapidez las múltiples situaciones en donde necesiten un mayor grado de exigencia pero con menor rango de ansiedad por controlar.

Ansiedad estado – rasgo

Según Spielberger (1989) el definir adecuadamente la ansiedad, es crucial para distinguir entre la ansiedad como estado emocional y por su lado la ansiedad como rasgo de la personalidad. Apoyándose de la Teoría de ansiedad estado – rasgo que describen como un “estado emocional” inmediato con un plazo temporal, caracterizado por sentimientos de tensión, aprehensión y nerviosismo, pensamientos intrusivos y preocupaciones. Siendo acompañado de cambios fisiológicos. Por otro lado, la ansiedad – rasgo se relaciona a las diferencias individuales en la ansiedad, siendo relativamente estables, manifestándose a disposición o tendencia personal.

Se recalca la importancia de diferenciar la ansiedad estado y rasgo, razonando que esta distinción es de suma importancia para la adecuada comprensión de la ansiedad en el deporte (Ries et al., 2012). La Teoría de ansiedad estado – rasgo sugerida por Spielberger demuestra como las dos formas de ansiedad interactúan y afectan el rendimiento óptimo del atleta.

Por otra parte, Granada y Loaiza (2014) llevaron a cabo un estudio que reviso la ansiedad estado a lo largo de diferentes fases de una competencia, demostrando que la ansiedad suele variar significativamente dependiendo el contexto deportivo y experiencia personal del jugador. Dicho hallazgo propone que la ansiedad estado no solo es un fenómeno momentáneo, sino que puede ser influenciado por factor situación o personal

A grandes rasgos, la relación que tiene la ansiedad y el rendimiento deportivo es objeto de múltiples investigaciones. Ejemplificando que encontraron que la autoeficacia esta inmersamente relacionada con la ansiedad estado, lo que aporta que los jugadores se sienten más seguro de sus habilidades y tienden a experimentar menos ansiedad (Castro et al., 2018). Todo esto para explicar las reacciones emocionales de los atletas ante las diferentes situaciones competitivas. Comprendiendo que los conceptos se interrelacionan de forma esencial para el desarrollo de técnicas efectivas promoviendo el óptimo rendimiento de los atletas y el equipo en conjunto.

Fútbol

Deporte reconocido como profesional en 1888, compuesto por dos equipos que se enfrentan con alineaciones según su forma de juego, este dirige el balón por la cancha, para anotar un gol colocando el balón en la portería del equipo contrario, pasando por su alineación de jugadores contrarios. El partido terminara cuando se cumplan los dos tiempos establecidos, según la modalidad de juego que se realice, los cuáles van a variar de la cantidad de jugadores del equipo y el tamaño de la cancha

El fútbol, tal como se conoce hoy en día, ha evolucionado significativamente desde sus humildes comienzos. "Los primeros indicios de un juego similar al fútbol moderno se remontan a antiguas civilizaciones, donde se practicaban deportes con características comunes, como el cuju en China y el harpastum en Roma. Sin embargo, fue en Inglaterra, a mediados del siglo XIX, donde el fútbol comenzó a tomar la forma que reconocemos actualmente. En 1863, la creación de la Football Association en Inglaterra marcó un acontecimiento fundamental, estableciendo reglas unificadas que diferenciaban el fútbol del resto de los deportes" (Murray, 1998).

La oficialización del fútbol permitió su rápida expansión a nivel mundial. Murray (1998) subraya que con la expansión del Imperio Británico, el fútbol fue introducido en diversas regiones del mundo, desde América Latina hasta Asia, convirtiéndose en un fenómeno cultural que ayuda a trascender fronteras y clases sociales. Este proceso de globalización fue primordial en la evolución constante de mejora del fútbol para convertirse en el deporte más popular.

El desarrollo del fútbol también estuvo acompañado por la profesionalización del deporte. La implementación de ligas y las competencias internacionales, como la Copa Mundial de la FIFA en 1930, cimentó el fútbol como un espectáculo de masas y una industria multimillonaria (Murray, 1998). Actualmente, el fútbol no es simplemente un deporte, sino un elemento esencial de la cultura a nivel mundial, creando un impacto profundo en la sociedad, la economía y la política.

Fútbol de fuerzas básicas. (Liga MX)

La Liga MX, categoría del fútbol profesional en México. Instituida en 1943, ha evolucionado y se ha fortalecido como una de las ligas más competitivas de América Latina en la Liga MX, en la cual participan 18 equipos y anualmente se juegan dos torneos: Apertura y Clausura.

La Liga MX, ha jugado un papel fundamental como la principal liga de fútbol profesional en México, en el establecimiento del fútbol como el deporte más seguido en México. Según Kuss y López (2012), la Liga MX ha evolucionado constantemente desde sus inicios en 1943 hasta convertirse en una de las ligas más prestigiosas de América Latina, no solamente por su alto nivel competitivo, sino también por su capacidad para captar talento internacional y generar grandes ingresos económicos.

El crecimiento de la Liga MX ha sido acompañado por cambios significativos dentro de la estructura, que incluyen la profesionalización de los equipos y el establecimiento de estrategias comerciales modernas. La formación de torneos cortos en 1996, con el objetivo de aumentar la emoción y la competitividad, marcó un cambio relevante en la estructura de la liga, lo que ha colaborado a mantener el interés de los aficionados y a mejorar la calidad del espectáculo (Kuss & López, 2012,

Además, la Liga MX ha tenido un impacto considerable en el desarrollo del talento local. Kuss y López (2012) remarcan que la incorporación de fuerzas básicas y academias juveniles dentro de los clubes ha sido determinante para el nacimiento de nuevos talentos, muchos de los cuales han llegado a destacar tanto en la liga local como en ligas internacionales. Este enfoque en la formación de jugadores ha consolidado la posición de la Liga MX como un semillero de talentos en el fútbol a nivel mundial.

Fútbol universitario (Universiada nacional)

La Universiada es un evento deportivo que reúne a estudiantes de diversas instituciones de educación superior, favoreciendo la competencia y el desarrollo integral de los jóvenes atletas. Este hecho no solo promueve la actividad física, sino que también busca el establecimiento de valores como el trabajo en equipo, la disciplina y el respeto (Garcés, 2023).

La reglamentación de las competencias en la Universiada está sustentada en principios que garantizan la equidad y la inclusión de cada uno de los participantes. Las normas implementadas

buscan regular aspectos como la elegibilidad de los atletas, las categorías de competencia y las condiciones de participación, asegurando que todos los estudiantes tengan la oportunidad de competir en un ambiente justo y seguro (Rodríguez et al., 2023). Además, se recalca la importancia que tiene la formación integral de los deportistas, promoviendo no solamente el rendimiento deportivo, sino también el desarrollo académico y personal de los estudiantes (Carranza-Bautista, 2024).

En esta circunstancia, es primordial que las instituciones educativas instauren programas de gestión deportiva que se alineen con las regulaciones de la Universiada. En lo que respecta a esto, se debe comprender la planificación de entrenamientos, la organización de competencias y la promoción de la participación de los estudiantes en actividades deportivas (Carranza-Bautista, 2024). La gestión adecuada de estos elementos contribuye a la creación de un entorno favorable para el desarrollo de habilidades deportivas y personales, lo que a su vez ayuda a contribuir positivamente en el rendimiento académico de los estudiantes (Garcés, 2023).

En el contexto del fútbol universitario, se ha podido observar que los futbolistas enfrentan grandes presiones relacionadas con el rendimiento académico y deportivo, lo que puede contribuir en sus grados de ansiedad. Se destaca que los futbolistas juveniles, incluyendo a aquellos en competencias universitarias, tienden a experimentar niveles elevados de ansiedad estado y rasgo, especialmente cuando se encuentran en situaciones de competencia (Loaiza & Bermúdez, 2011). Esto es debido a la naturaleza competitiva que existe en el deporte y a las expectativas que los jugadores tienen acerca de su rendimiento.

Por otro lado, en las fuerzas básicas Sub-19, la ansiedad también puede ser un factor decisivo para el desarrollo de los futbolistas jóvenes. La presión por destacar y ser seleccionados para equipos profesionales llega a generar índices altos de ansiedad estado. De acuerdo con el estudio realizado a futbolistas de categorías inferiores que han experimentado ansiedad tanto en su forma de estado como rasgo, puede perjudicar su desempeño y desarrollo a nivel personal (Castro-Sánchez et al., 2018). Este estudio propone que la ansiedad puede ser un factor influyente en la calidad del rendimiento deportivo, y que es crucial abordar estos niveles de ansiedad con el fin de mejorar la experiencia de los jóvenes atletas.

Adicionalmente, esta investigación muestra que los estudiantes situados en diferentes entornos también han experimentado ansiedad estado y rasgo, lo que sugiere que la presión académica y

deportiva puede tener efectos semejantes en distintos grupos de jóvenes (Ysla et al., 2020). Esto resalta la importancia de considerar la ansiedad en el contexto de la formación de futbolistas, tanto en el ámbito universitario como en las fuerzas básicas.

Al conocer y realizar las comparaciones sobre los niveles de exigencia en los diferentes equipos. La ansiedad estado - rasgo son factores relevantes que afectan a los futbolistas del sexo masculino en diferentes niveles de competencia. La presión por el rendimiento, tanto en el ámbito académico como deportivo, puede colaborar a alcanzar altos niveles de ansiedad.

Ansiedad en el fútbol.

La ansiedad estado y rasgo puede tener un impacto significativo en los futbolistas varones de fuerzas básicas Sub-19 y en los futbolistas universitarios, llegando a afectar su rendimiento tanto como su bienestar psicológico.

En las circunstancias de las fuerzas básicas, los jóvenes futbolistas frecuentemente se enfrentan a presiones relacionadas con el desarrollo de su carrera, lo que puede resultar en altos niveles de ansiedad. Un estudio realizado por Remache y Arcos (2023) señala que los futbolistas de categorías inferiores, como los de Sub-19, presentan niveles de ansiedad somática elevados previo a las competencias, lo que puede repercutir negativamente en su rendimiento.

Esta ansiedad puede exteriorizarse en síntomas físicos como tensión muscular y palpitations, afectando su capacidad para concentrarse y ejecutar habilidades técnicas durante la competencia. Por otra parte, los futbolistas universitarios también experimentan ansiedad, aunque el origen de esta ansiedad pueden variar. De acuerdo con un estudio de Ramírez Carrasco et al., (2022), los futbolistas universitarios pueden experimentar ansiedad estado como reacción a la presión académica y deportiva, lo que puede afectar su rendimiento en el campo. Esta investigación sugiere que aquellos que tienen altos niveles de ansiedad rasgo tienden a experimentar ansiedad estado más profundo, lo que puede llevar a los jugadores a caer en un círculo vicioso donde la ansiedad afecta el rendimiento y, a su vez, aumenta la ansiedad para las futuras competencias.

De igual forma, un estudio de confirma la relación existente entre la ansiedad estado y rasgo en competencias deportivas, señalando a que los deportistas que presentan altos niveles de ansiedad rasgo son mucho más propensos a padecer ansiedad estado en situaciones competitivas (Ries et al., 2012).

Esto es relevante tanto para los futbolistas de fuerzas básicas como para los universitarios, ya que ambos grupos pueden verse afectados por la interacción entre estos dos tipos de ansiedad. La ansiedad estado y rasgo en futbolistas universitarios y de fuerzas básicas es un aspecto crítico para considerar en el ámbito deportivo. Diversos estudios han demostrado que la ansiedad precompetitiva puede influir considerablemente en el desempeño de los atletas, perjudicando tanto su rendimiento como su bienestar psicológico (Ramírez-Carrasco et al., 2022).

En este aspecto, la ansiedad estado, un estado emocional transitorio en reacción a situaciones estresantes, y la ansiedad rasgo, relacionada con la predisposición de un individuo a responder, pueden jugar un papel decisivo en la adaptación de los futbolistas a las demandas competitivas (Guevara-Cordero et al., 2020).

El vínculo entre la ansiedad estado y rasgo con la autoconfianza y el rendimiento deportivo ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones. Durante estas investigaciones, se ha observado que llevar a cabo estrategias de afrontamiento inapropiadas pueden afectar de manera negativa a la autoconfianza de los deportistas, lo que a su vez afecta a su rendimiento en general (Ramírez-Carrasco et al., 2022).

Asimismo, la preparación psicológica se ha reconocido como un factor fundamental para asegurar un rendimiento óptimo en situaciones que conllevan alta presión emocional, destacando la importancia de abordar tanto la ansiedad - estado como la ansiedad rasgo durante el proceso de entrenamiento y competición (Guevara-Cordero et al., 2020).

En el escenario particular de los futbolistas universitarios y de fuerzas básicas, es primordial considerar la interacción que existe entre la ansiedad estado y rasgo con otros factores como la autoeficacia, la percepción del rendimiento y la capacidad de afrontamiento. Dichos aspectos psicológicos pueden impactar de manera significativa en la adaptación de los deportistas a los desafíos competitivos y en su capacidad para mantener un rendimiento óptimo a lo largo del tiempo (Guevara-Cordero et al., 2020).

Por lo tanto, los futbolistas de fuerzas básicas Sub-19 como los futbolistas universitarios enfrentan desafíos asociados con la ansiedad estado y rasgo. La presión por rendir ya sea para avanzar en su carrera deportiva o para equilibrar las demandas académicas y deportivas, puede resultar en niveles elevados de ansiedad que impactan su rendimiento y bienestar general

Capítulo II

Metodología.

Diseño

El presente estudio adopta un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo-correlacional (Hernández-Sampieri et al., 2014) pues su objetivo es analizar numéricamente las diferencias existentes en los niveles competitivos entre futbolistas universitarios y futbolistas de fuerzas básicas.

Se adopto este tipo de diseño porque permite la recolección y análisis de datos objetivos y medibles, facilitando la identificación de relaciones y posibles diferencias de los grupos de estudio; también porque no se manipularán las variables independientes, sino que se observan tal como ocurren en el entorno común de los sujetos.

Este tipo de estudio es adecuado porque no busca probar causalidades directas, sino analizar las características existentes y sus relaciones. También que los datos se recogen en un único momento de tiempo, lo que permite realizar una imagen clara de la variable de estudio. Siendo útil para identificar los niveles de ansiedad dentro del momento que se presentan en cada grupo de futbolistas. Y el describir las características de cada grupo de futbolistas, tal como el nivel de ansiedad que muestra cada uno debido a su círculo de responsabilidades del grupo y por otro lado pretende correlacionar las variables que puedan explicar las diferencias entre los niveles de ansiedad sin establecer relaciones causales directas.

En otras palabras, el objetivo del diseño es llevar a cabo una única evaluación de los grupos de futbolistas para obtener datos precisos que permitan el análisis estadístico de las relaciones entre las variables psicológicas. Esto implica identificar si existen diferencias significativas entre futbolistas universitarios y aquellos pertenecientes a fuerzas básicas en términos de su ansiedad competitiva, capacidad de afrontamiento y predisposición al rendimiento en competencias de alta presión.

Población

La población objetivo de este estudio está conformada por futbolistas masculinos, con edades comprendidas entre los 18 y 22 años de ambos niveles deportivos, oscilando dentro de la edad. Esta población se divido en dos grupos: futbolistas universitarios de Yucatán y futbolistas pertenecientes a las fuerzas básicas de un equipo regiomontano. Los participantes, al estar en

diferentes niveles competitivos y contextos de formación, permitieron establecer comparaciones entre su predisposición psicológica.

Muestreo

El método de selección de la muestra es por conveniencia, basado en la accesibilidad y disposición de los jugadores para participar en el estudio, lo que facilita la recolección de datos dentro de los límites logísticos del trabajo de campo.

Muestra

Se espera trabajar con una muestra de aproximadamente 40 jugadores, distribuidos de manera equitativa entre ambos grupos: 20 futbolistas universitarios de Yucatán y 20 futbolistas de las fuerzas básicas de un equipo regiomontano.

Criterios de inclusión

- Deberán ser futbolistas activos, tanto como en el nivel universitario de como de las fuerzas básicas.
- Rango de edad que este dentro del establecido y que pertenezca a la categoría sub-19 de las fuerzas básicas.
- Rango de edad que este dentro del establecido y que pertenezca a un equipo de futbol a nivel universitario.
- Que sea perteneciente a la categoría varonil

Criterios de exclusión

- Aquellos participantes que presenten una sintomatología de algún cuadro psiquiátrico.
- Que sea de categoría Femenil.
- Todos aquellos participantes que se encuentren lesionados o no se encuentren activos jugando.

Instrumento

El Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado IDARE (Spielberger et al., 1975) validado por Buela, M., (1982) versión en español prueba psicométrica diseñada para evaluar dos dimensiones distintas de la ansiedad en personas adultas sin síntomas psiquiátricos.

El IDARE consta de 40 ítems que cuentan con ítems negativos e ítems positivos divididos en dos subescalas:

1. Ansiedad Estado (A-E): Esta subescala mide como se siente la persona en un momento específico o una situación en particular. Consta de 20 afirmaciones que evalúan la ansiedad de estado, proporcionando una visión del nivel de ansiedad que experimenta el individuo en el “aquí y ahora”. dichos ítems, cuentan con un grupo los cuales son “ítems invertidos” para al final, realizar la fórmula que dará el nivel del parámetro evaluatorio.
2. Ansiedad Rasgo (A-R): Esta subescala mide la tendencia general de una persona a sentirse ansiosa en diferentes situaciones a lo largo del tiempo. Consta de 20 afirmaciones que miden la ansiedad como rasgo ofreciendo una evaluación a la predisposición del individuo a experimentar ansiedad reflejando una característica más estable y persistente en su personalidad.

Los ítems del IDARE están formulados como afirmaciones y los individuos responden en una escala Likert, indicando el grado en el que están de acuerdo con cada afirmación. La escala utilizada es de 1 (no en lo absoluto), 2 (un poco), 3 (bastante), 4 (mucho), lo que facilita la comparación y el análisis de los resultados en diferentes contextos y momentos. Las propiedades psicométricas del IDARE han sido evaluadas en varias muestras en España y Latinoamérica, demostrando adecuadas características psicométricas, como la confiabilidad por consistencia interna, con valores que oscilan entre 0.87 y 0.93, y validez de criterio. No obstante, la estructura factorial del IDARE sigue siendo el aspecto más debatido según los estudios realizados (Riquelme & Casal, 2011).

Procedimiento

Después de realizar una exhaustiva búsqueda de literatura relacionada con los niveles competitivos en futbolistas, el manejo de la ansiedad en dicho deporte y las diferencias entre futbolistas universitarios y de fuerzas básicas se utilizó como guía para la selección del instrumento y el diseño del estudio.

Se revisaron instrumentos y se seleccionó el inventario adecuado, validado para futbolistas en ambos niveles competitivos, con edades de entre 18 y 22 años. Se eligió el Inventario de Ansiedad estado-rasgo (IDARE), previamente validado en contextos deportivos similares.

El estudio utilizó un muestreo por conveniencia para facilitar la participación voluntaria, permitiendo que los jugadores que no desearan participar se retiraran sin inconvenientes. Se seleccionaron 40 futbolistas masculinos, divididos en dos grupos: futbolistas universitarios de Yucatán y futbolistas de fuerzas básicas de un equipo regiomontano.

Los jugadores universitarios fueron seleccionados de un equipo representativo de competencias nacionales, contactándose con el coordinador deportivo y entrenadores para gestionar su participación. Los futbolistas de fuerzas básicas fueron seleccionados en colaboración con los directivos y entrenadores del equipo. Ambos grupos cumplieron con criterios de inclusión y exclusión para garantizar una población controlada. A los futbolistas que no desearon participar se les permitió retirarse sin problema.

Los entrenadores hicieron llegar a los participantes un formulario con el consentimiento informado, detallando aspectos de confidencialidad, uso exclusivo de datos para fines académicos, un contacto para dudas, el procedimiento y duración del estudio, y un agradecimiento por participar. Los futbolistas firmaron dicho documento de manera individual, formalizando su participación.

El procedimiento se realizó de manera virtual, dando la libertad que cada futbolista lo realizara en un espacio personal y cómodo, garantizando un ambiente tranquilo para el futbolista. Se estima un tiempo de 10 a 15 minutos. Las instrucciones son concisas y se proporcionó ayuda a cualquier duda las cuales fueron de la misma manera, virtual. Se les indicó a los futbolistas que se respondiera de la manera más honesta, enfatizando que no existen respuestas correctas o incorrectas.

Una vez contestados los cuestionarios, las respuestas proporcionadas se almacenaron en una base de datos, de forma que garantice el anonimato de los participantes. Cada uno fue identificado con un código numérico protegiendo su identidad en las respuestas.

Posteriormente los datos fueron analizados en el software seleccionado para verificar la consistencia de las respuestas, procediendo a la codificación de resultados con base a las escalas de medición proporcionadas por el inventario.

Consideraciones Éticas

El estudio ha seguido los principios éticos que se establecen por la Declaración de Helsinki y normativas vigentes para investigaciones que sean realizadas con seres humanos. Los participantes

firmaron un consentimiento informado de manera digital, en el cual se detallaron los objetivos, la voluntariedad de la participación y su confidencialidad.

Dicho consentimiento fue gestionado de forma electrónica y almacenado en la plataforma Forms para mantener protegidos los datos personales. Los resultados y la información obtenida serán tratados anónimamente, utilizando un sistema de códigos que garantizara la confidencialidad de los participantes

Análisis estadístico.

Para el análisis de los datos obtenidos a partir de la aplicación del inventario, se utilizará el software JASP (versión 0.19.1.0). El análisis se desarrollará en varias etapas para responder a los objetivos del estudio.

Se calcularon las medidas de tendencia central (media) y dispersión (desviación estándar) para describir los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo en ambos grupos de futbolistas.

Se comparo los niveles de ansiedad estado y rasgo entre futbolistas de fuerzas básicas y universitarios se empleó una prueba de Mann Whitney para muestras independientes. Esta prueba determino si existen diferencias significativas entre los grupos en las dos variables de ansiedad.

Para identificar el tipo de ansiedad predominante dentro de cada grupo, se utilizó la misma prueba de Mann Whitney, comparando los niveles de ansiedad estado y rasgo de los mismos individuos en cada grupo y solicitando al programa que realice las pruebas de hipótesis por grupo.

Capítulo III

Resultados

Para cumplimentar con el objetivo general de comparar el nivel de ansiedad estado y rasgo, según el grupo de los futbolistas de fuerzas básicas y universitarios se realizaron distintos análisis.

Primero se analizaron los valores a fin de obtener los estadísticos descriptivos de la variable ansiedad y demográficos. Se encontró que la edad media de la muestra era de 20.07 años (D.E.=1.52); por grupo los resultados se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1.

Edades de los participantes

Medidas de tendencia central	Fuerzas básicas	Universitarios
Media	19.000	19.000
D.E.	0.000	1.531
Mínimo	19.000	18.000
Máximo	19.000	24.000

Análisis de fiabilidad de las subescalas

En cuanto a la fiabilidad de las escalas y subescalas, la ansiedad estado presentó buenos niveles de fiabilidad con valores mayores a .70. Por su parte, en cuanto al rasgo, estos presentaron un nivel de fiabilidad general adecuado ($\alpha=.90$), y por subescalas uno confiable en cuanto al estado y no confiable en el caso del estado, siendo el ítem problemático a afirmación 16 “Me siento melancólico”, la cual, una vez eliminada permitía una fiabilidad de .70 (Tabla 2).

Tabla 2*Confiabilidad de las escala y subescalas*

Escalas y subescalas	α	Ω
<u>Ansiedad estado</u>	<u>.92</u>	<u>.92</u>
<u>Subescala A</u>	<u>.91</u>	<u>.92</u>
<u>Subescala B</u>	<u>.90</u>	<u>.90</u>
<u>Ansiedad rasgo</u>	<u>.89</u>	<u>.90</u>
Subescala A	.82	.90
Subescala B	.46	.54

Medias, D.E. y Análisis de normalidad

Como un paso previo a la obtención de los datos correspondiente a los valores de la ansiedad de los futbolistas se realizó primero un análisis general a la muestra en donde la variable de interés del presente estudio mostró valores medios de acuerdo con lo comprendido de 30 – 44 puntos (Spielberger et al., 1975).

Tabla 3*Media, desviación estándar y normalidad de la variable ansiedad (n=40).*

Escalas y subescalas	Media	D.E.	<i>p</i>
Ansiedad estado	<u>33.65</u>	<u>11.94</u>	<u>.12</u>
Afirmaciones positivas	16.22	5.74	<.001
Afirmaciones negativas	30.27	6.05	.15
Ansiedad rasgo	<u>39.07</u>	<u>9.59</u>	<u>.04</u>
Afirmaciones positivas	25.10	7.42	<.001
Afirmaciones negativas	19.75	2.95	.343

Se observa que la ansiedad rasgo es mayor que el estado, pero continúan siendo en ambos casos valores medio -parámetro- de acuerdo con MANUAL (Spielberger et al., 1975). Sobrepasa los valores de la subescala B (afirmaciones positivas) en la ansiedad estado y la subescala A (afirmaciones negativas) en la ansiedad rasgo. De manera general se tienen distribuciones normales y no normales.

Tabla 4

Media, desviación estándar y normalidad de la variable ansiedad por grupo.

Escalas y subescalas	Fuerzas Básicas	<i>p</i>	Universitarios	<i>p</i>
	M (D.E.)		M (D.E.)	
Ansiedad estado	<u>34.50 (8.93)</u>	<u>.009</u>	<u>32.80 (14.54)</u>	<u>.15</u>
Afirmaciones positivas	15.45 (5.64)	<u>.004</u>	<u>17.00 (5.87)</u>	<u>.023</u>
Afirmaciones negativas	<u>30.90 (5.67)</u>	<u>.015</u>	<u>29.65 (6.50)</u>	<u>.098</u>
Ansiedad rasgo	<u>36.15 (7.30)</u>	<u>.02</u>	<u>42.00 (10.84)</u>	<u>.84</u>
Afirmaciones positivas	<u>22.35 (6.09)</u>	<u><.001</u>	<u>27.85 (7.74)</u>	<u>.09</u>
Afirmaciones negativas	<u>21.20 (2.84)</u>	<u>.13</u>	<u>18.30 (2.31)</u>	<u>.17</u>

Para dar respuesta al objetivo específico 1 (Comparar el nivel de ansiedad estado y rasgo, entre los futbolistas de fuerzas básicas y universitarios) se realizaron análisis estadísticos descriptivos los cuales mostraron que:

En el caso de Fuerzas Básicas, la ansiedad rasgo obtuvo una puntuación mayor que la ansiedad estado (1.65 puntos) sin embargo, ambas figuras se encuentran comprendidas como un valor medio de acuerdo con MANUAL (Spielberger et al., 1975). Por su parte en los deportistas universitarios, la ansiedad rasgo obtuvo una puntuación mayor que la ansiedad estado (9.2 puntos) sin embargo, ambas figuras se encuentran comprendidas como un valor medio de acuerdo con MANUAL (Spielberger et al., 1975).".

Para dar respuesta a las hipótesis planteadas se realizaron análisis comparativos. En el caso de la primera hipótesis (los futbolistas de fuerzas básicas experimentan niveles más altos de ansiedad

estado antes de los partidos importantes en comparación con los futbolistas universitarios): esta es rechazada al obtener como resultado $U=232.00$, $p=.19$.

Capítulo IV

Discusión

Revisando la literatura, se ha explorado cómo se relacionan la ansiedad rasgo y la ansiedad estado, señalando que en distintos grupos de futbolistas los niveles de ansiedad rasgo tienden a ser superiores a los de ansiedad estado. Esto se debe a que la ansiedad rasgo es más estable y está ligada a características de personalidad y predisposiciones individuales, mientras que la ansiedad estado es temporal y depende de situaciones específicas. Ríes et al. (2012) encontraron una correlación significativa entre ambas, sugiriendo que un alto nivel de ansiedad rasgo puede aumentar la ansiedad estado en contextos competitivos, especialmente bajo presión.

Por otro lado, la investigación García-Más et al. (2015) apoya la idea de que la ansiedad rasgo es un predictor más fuerte de la ansiedad estado en los ámbitos deportivos. Según los autores, la ansiedad rasgo, al ser una característica estable de la personalidad, influye en como los atletas perciben y responden a situaciones de competencia, lo que resulta en niveles más altos de ansiedad estado (García-Más et al., 2015). Sugiriendo que la ansiedad rasgo puede ser determinante en la forma en que los futbolistas manejan la presión en las diferentes situaciones deportivas.

Y finalmente el metaanálisis de Guillén-Riquelme y Buéla-Casal (2014) sobre el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) respalda la idea de que la ansiedad rasgo tiende a ser más prevalente que la ansiedad estado en diversas muestras, en este caso universitarios y de fuerzas básicas, sugiriendo que la ansiedad rasgo es un constructo fundamental para entender la experiencia de ansiedad en los contextos deportivos. Aportando evidencia adicional que la ansiedad rasgo puede ser un predictor de la ansiedad estado lo que tiene implicaciones importantes para la intervención y su manejo en los futbolistas.

Los futbolistas de fuerzas básicas cuentan con un mayor apoyo con el manejo de emociones los cuales son proporcionados por el mismo club. Los cuales son incluidos en plan semanal de entrenamientos, llamado “entrenamiento invisible” lo cual lo diferencia del deportista universitario, los cuales no suelen contar con el apoyo o no es parte de las prioridades de las cuales se imposibilitan por su calendarización de actividades. Teniendo más actividades curriculares y extracurriculares. En este sentido, Ríes et al. (2012) justifican que la ansiedad rasgo y la ansiedad estado están interrelacionadas, y que la ansiedad rasgo puede contribuir en la experiencia de

ansiedad estado en situaciones competitivas. Sin embargo, el apoyo emocional y psicológico que reciben los futbolistas de fuerzas básicas puede mitigar la manifestación de la ansiedad estado, permitiéndoles afrontar los partidos importantes con unas mayores herramientas. Esto difiere con los futbolistas universitarios, quienes pueden carecer de este tipo de apoyo estructurado, lo que podría manifestar niveles más altos de ansiedad estado en situaciones de presión. Además, Remache y Arcos (2023) encontraron que los futbolistas de fuerzas básicas presentaban niveles elevados de ansiedad previo a competencia, lo que sugiere que la ansiedad puede ser un fenómeno común en el deporte, pero también indica que el contexto y el apoyo recibidos pueden influir en la experiencia de ansiedad. En el caso de los futbolistas de fuerzas básicas, la estructura entorno y el apoyo emocional proporcionado por el club pueden ser factores que mitiguen la ansiedad estado, mientras que los futbolistas universitarios, al no contar con este respaldo, pueden experimentar niveles más altos de ansiedad en situaciones críticas.

Limitaciones del estudio

Si bien los resultados obtenidos fueron consistentes con hallazgos previos en la literatura, es importante reconocer las limitaciones que pueden haber influido en los datos y su interpretación. Dichas limitaciones incluyen aspectos teóricos, metodológicos y contextuales los cuales deben de ser considerados al evaluar los resultados y su aplicabilidad.

Abordando las limitaciones teóricas, se es consciente que existe una limitada investigación en los contextos locales hablando sobre ansiedad estado – rasgo específicamente en contextos específicos en universidades mexicanas y algún otro equipo de fuerzas básicas, siendo poco extenso. Limitando la contextualización de poblaciones similares.

Sobre ansiedad estado – rasgo al ser una teoría general que no siempre se permite captar una variabilidad en contextos deportivos específicos, como el fútbol. Los estudios sobre esta teoría no consideran factores específicos del deporte.

Entre las limitaciones metodológicas, se subraya la modificación de las hipótesis iniciales y objetivos, aunque se establecieron suposiciones claras y concisas, el modelo teórico podría beneficiarse de la inclusión de variables adicionales, como la dirección de la ansiedad como otros instrumentos de evaluación. Este enfoque permitiría un análisis más profundo de cómo los atletas experimentan la ansiedad en competencia.

Otra limitación relevante fue el factor sexo. En este estudio, no se pudo incluir a futbolistas universitarias debido a la inexistencia de un equipo femenino en la universidad que accedió a participar, mientras que las fuerzas básicas sí contaban con jugadoras femeninas del rango de edad. Teniendo en cuenta la existencia de un área de oportunidad no aprovechado el cual es el género, impide un análisis más amplio. Limitando la generalización de resultados.

Continuando, se destacan las fortalezas del estudio, reforzando la validez de los resultados. Primero, el estudio se consolidó de igual cantidad de jugadores en los dos grupos, lo cual permite una comparación balanceada en los resultados. Además, al ser un estudio transversal con un muestreo por conveniencia, no se produjo muerte experimental, manteniendo la calidad en la muestra. Y finalizando, el instrumento que fue empleado fueron objetivos y a su vez validados, asegurando mediciones precisas y confiables.

Para estudios futuros, se recomienda incluir las dos ramas deportivas para ampliar la muestra de participantes, permitiendo realizar a profundidad comparaciones entre ambos grupos y categorías. El enfoque haría que el estudio profundizara en todo el ámbito deportivo del fútbol. Así mismo, tener en cuenta que la inclusión de más variables en el análisis podrían correlacionarse y podría abrirse un sinnúmero de posibilidades para una visión más amplia, contribuyendo significativamente al campo de la psicología deportiva.

Capítulo V

Conclusión

El estudio enfocado en la comparación sobre los niveles de ansiedad estado y rasgo en los grupos de futbolistas universitarios y de fuerzas básicas, demostró que la ansiedad rasgo, la cual es la predisposición estable de la personalidad, se muestra significativamente alto en los futbolistas universitarios. Confirmando que en situaciones de gran presión, la predisposición a experimentar influye de cierta manera en el comportamiento de los jugadores. Respecto a la ansiedad estado, a pesar de que los niveles fueron mayores con los futbolistas de básicas, no alcanzaron una significancia estadística, lo que propone que algunos factores contextuales como el apoyo estructurado en los equipos profesionales podrían estar ayudando de cierta manera a mitigar el impacto de la ansiedad.

Los resultados obtenidos del estudio se alinean con la literatura existente, subrayando la importancia de la ansiedad rasgo como un predictor de ansiedad estado, especialmente en contextos competitivos. Sin embargo, la investigación aporta al campo de la psicología deportiva al proporcionar datos específicos sobre los futbolistas en desarrollo, tanto en universidades como en equipos de fuerzas básicas, enfatizando la importancia del contexto en la gestión de la ansiedad.

Referencias

- Carranza-Bautista, D. (2024). Diseño y validación de un modelo de gestión de actividad física y del deporte universitario *Retos*, 57, 232-244. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105458>
- Castro, J. (2020). Impacto en seguimiento, promoción y gestión a programas educativos de la facultad de organización deportiva *Revista de ciencias del ejercicio FOD*, 15(2). <https://doi.org/10.29105/rcefod15.2-33>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. edición). México: McGraw Hill.
- Gancino Bustamante, Nelly Alejandra. (2022). Revisión sistemática sobre el stress pre-competitivo y sus manifestaciones en jugadoras de fútbol. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 135-147. Epub. <https://dx.doi.org/10.34982/2223.1773.2022.v7.no1.010>
- Garcés, S. (2023). Percepción y expectativas de estudiantes universitarios sobre la participación en el deporte representativo., 104-140. <https://doi.org/10.61676/9786289532425.04>
- García-Más, A., Fuster-Parra, P., Ponseti, F., Palou, P., Olmedilla, A., & Cruz, J. (2015). Análisis de las relaciones entre la motivación, el clima motivacional y la ansiedad competitiva en jóvenes jugadores de equipo mediante una red bayesiana. *Anales De Psicología*, 31(1). <https://doi.org/10.6018/analesps.31.1.167531>
- Guillén-Riquelme, A. and Buela-Casal, G. (2014). Metaanálisis de comparación de grupos y metaanálisis de generalización de la fiabilidad del cuestionario state-trait anxiety inventory (stai). *Revista Española De Salud Pública*, 88(1), 101-112. <https://doi.org/10.4321/s1135-57272014000100007>
- Guevara-Cordero, C., Rodas, N., & Varas-Loli, R. (2020). Relación entre autoconcepto y ansiedad estado-rasgo en universitarios peruanos. *Revista De Investigación en Psicología*, 22(2), 251-264. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17425>
- Kuss, S. A., & López, R. M. (2012). *El fútbol en México: Historia, cultura y negocio*. Editorial Deportiva Mexicana.
- Loaiza, H. & Bermúdez, S. (2011). Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en futbolistas juveniles colombianos durante competencia. *Diversitas*, 7(2), 239. <https://doi.org/10.15332/s1794-9998.2011.0002.03>

- Murray, B. (1998). *The world's game: A history of soccer*. University of Illinois Press.
- Pineda-Espejel, H., López-Walle, J., & Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, *15*(2), 55-70. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000200007>
- Ramírez-Carrasco, D., Escobar-Soler, C., Ferrer-Urbina, R., Caqueo-Urizar, A., & Peralta, L. (2022). Rasgo o estado: efectos de la temporalidad de la ansiedad sobre medidas de bienestar. *Psykhe (Santiago)*, *31*(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.2019.22203>
- Remache, C. & Arcos, H. (2023). La ansiedad precompetitiva y su incidencia en el rendimiento deportivo en los futbolistas. *Mqinvestigar*, *7*(1), 3168-3179. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.1.2023.3168-3179>
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. D., & Del Castillo A. O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *12*(2), 9-16.
- Ries, F., Vázquez, C., Mesa, M., & Andrés, Ó. (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>
- Rodríguez, L., Lozano, R., & Donlucas, G. (2023). Cultura física en el entorno universitario: tendencia de opciones deportivas y de actividad física desde estudiantes mexicanos en ciencias de la salud. *Ie Revista De Investigación Educativa De La Rediech*, *14*, e1608. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v14i0.1608
- Spielberger, C.D., Gorsuch, R.L. y Lushene, R.E. (1970). STAI. Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1982). Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Adaptación española de G. Buela-Casal, A. Guillén-Riquelme, & N. Seisdedos Cubero. TEA Ediciones.
- Sepúlveda-Páez, Geraldys, Díaz-Karmelic, Yasna, & Ferrer-Urbina, Rodrigo. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales

y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 16. Epub.
<https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Viáfara, C. (2022). Ansiedad estado competitiva (aec), motivación y rendimiento deportivo del equipo de fútbol femenino de la fundación universitaria católica lumen gentium, en cali, colombia. *Sathiri*, 17(1), 375-394. <https://doi.org/10.32645/13906925.1119>

Ysla, P., Jiménez-Pitre, I., Molina-Bolívar, G., Estrada-Vásquez, C., & Salazar-Montoya, E. (2020). Ansiedad estado y rasgo en estudiantes de biomédicas en universidades de Perú y Colombia 2018. estrategias preventivas desde el modelo de la marea. *Revista Del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 13(1), 66-71. <https://doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2020.131.625>

Zaldívar Navarrete, Maricarmen. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(spe1), 00035. Epub. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>

Anexos

Anexo 1. Actividades de retribución social

Instrucciones. Revisar el Anexo 1. Actividades de retribución social del CONAHCYT y completar la siguiente Tabla de acuerdo a las actividades realizadas en el transcurso de TODA la Maestría en Psicología del deporte.

No.	Actividad de retribución social	Fecha de inicio	Fecha de termino	Institución en la que realizo la actividad	Descripción del impacto social de la actividad
1	Prácticas profesionales (Clavados, tiro deportivo, tiro con arco y box)	15 de febrero de 2023	23 de noviembre de 2023	INDE	Sesiones de observaciones e intervención individual a la par del psicólogo encargado
2	Prácticas profesionales (Clavados, tiro deportivo, tiro con arco y box)	18 de septiembre del 2023	8 de diciembre del 2023	INDE	Sesiones de observaciones e intervención individual a la par del psicólogo encargado
3	Revisión sistemática sobre el estrés precompetitivo en el ámbito deportivo	10 de octubre del 2023	10 de octubre del 2023	Congreso FOD	Explorar, revisar y analizar sobre lo más relevante que se habla sobre el estrés precompetitivo
4	Prácticas profesionales en Sinergia Deportiva S.A. de C.V.	22 de enero del 2024	7 de junio del 2024	Sinergia Deportiva S.A. de C.V.	Sesiones de observaciones e intervención grupal
5	Taller "Emociones en la cancha: herramientas para entrenadores"	20 de marzo del 2024	20 de marzo del 2024	Universidad Autónoma de Nuevo León – Facultad de Organización Deportiva	Dar a conocer herramientas a los entrenadores de distintos deportes el cómo pueden gestionar sus emociones
6	Prácticas profesionales en Sinergia Deportiva S.A. de C.V.	14 de agosto del 2024	6 de diciembre del 2024	Sinergia Deportiva S.A. de C.V.	Sesiones de observaciones e intervención grupal

Del listado de actividades, seleccionara la última actividad, de índole practico, y adjuntara la Constancia de actividad de retribución social, de acuerdo con el formato proporcionado por becas CONAHCyT

Anexo A

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique cómo se siente en estos momentos. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor **describa sus sentimientos ahora**

	1. No en lo absoluto	2. Un poco	3. Bastante	4. Mucho
1- Me siento calmado				
2- Me siento seguro				
3- Estoy tenso				
4- Estoy contrariado				
5- Me siento a gusto				
6- Me siento alterado				
7- Estoy preocupado actualmente por algún posible contratiempo				
8- Me siento descansado				
9- Me siento ansioso				
10- Me siento cómodo				
11- Me siento con confianza en mi mismo				
12- Me siento nervioso				
13- Estoy agitado				
14- Me siento a punto de explotar				
15- Me siento relajado				
16- Me siento satisfecho				
17- Estoy preocupado				
18- Me siento muy preocupado y aturdido				
19- Me siento alegre				
20- Me siento bien				

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que **indique como se siente generalmente, habitualmente**

	1. No en lo absoluto	2. Un poco	3. Bastante	4. Mucho
21- Me siento mal				
22- Me canso rápidamente				
23- Siento ganas de llorar				
24- Quisiera ser tan feliz como otras personas parecen ser				
25- Pierdo oportunidades por no poder decidirme				
26- Me siento descansado				
27- Soy una persona tranquila, serena y sosegada				
28- Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29- Me preocupo demasiado por cosas sin importancia				
30- Soy feliz				
31- Tomo las cosas muy a pecho				
32- Me falta confianza en mi mismo				
33- Me siento seguro				
34- Trato de afrontar las crisis y dificultades				
35- Me siento melancólico				
36- Me siento satisfecho				
37- Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente				
38- Me afectan tanto los engaños que no me los puedo quitar de la cabeza				
39- Soy una persona estable				
40- Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me tensa y altera				

Anexo B

Consentimiento informado

Estimado/a participante,

Se le invita a participar en un estudio de investigación como parte de mi tesis. El propósito del estudio es analizar los resultados obtenidos mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Su participación es completamente voluntaria y anónima.

Confidencialidad:

- Sus respuestas serán tratadas con total anonimato.
- Los datos recogidos serán utilizados únicamente con fines de investigación académica.
- No se recopilará ninguna información personal que pueda identificarle.

Procedimiento:

- Se le pedirá que complete el IDARE, que consta de 40 ítems sobre su experiencia de ansiedad.
- El cuestionario tomará aproximadamente 10-15 minutos.

Derechos del Participante:

- Su participación es voluntaria y puede retirarse en cualquier momento sin necesidad de justificar su decisión.
- Sus respuestas serán confidenciales y se utilizarán exclusivamente para el análisis de este estudio.

Al continuar con este formulario, usted confirma que ha leído y entendido esta información y consiente en participar en el estudio bajo las condiciones descritas.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, no dude en contactarme.

¡Gracias por su colaboración!

Firma del participante