



UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CUENCA

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD POR  
DESEMPEÑO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

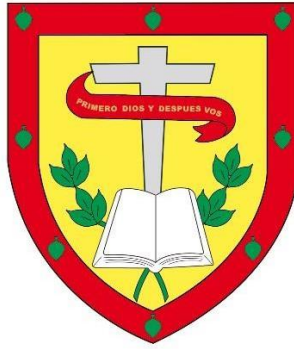
**AUTOR: MARCO ANDRÉS LEÓN MARTINEZ**

**DIRECTOR: STALIN PATRICIO SONGOR ILLESCAS, MGS.**

**CUENCA-ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LA ANSIEDAD POR  
DESEMPEÑO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO  
DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**AUTOR: MARCO ANDRÉS LEÓN MARTINEZ**

**DIRECTOR: STALIN PATRICIO SONGOR ILLESCAS, MGS.**

**CUENCA-ECUADOR**

**2025**

**DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO**

**Declaratoria de Autoría y Responsabilidad**

**Marco Andrés León Martínez** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105158463**. Declaro ser el autor de la obra: **“Técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento.”**, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **26 de marzo de 2025**

F.....  
  
**Marco Andrés León Martínez**

**C.I. 0105158463**

Cuenca, 26 de marzo de 2025

### **CERTIFICACIÓN**

Yo **Stalin Patricio Songor Illescas**, con cédula de identidad N° 0104724000 en calidad de director del Trabajo de Titulación con el tema: **“Técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento”**, certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Marco Andrés León Martínez, bajo mi supervisión.

Atentamente.,



Psi. Cli. Stalin Patricio Songor Illescas, Mgs.

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

## **Agradecimiento**

**A Dios**, por ser mi guía y fortaleza, por darme la fuerza para superar cada desafío y por permitir que este sueño se haga realidad.

**A mis padres**, mi mayor ejemplo de amor y perseverancia. Gracias por su apoyo incondicional y por enseñarme que con esfuerzo y valentía todo es posible. Cada logro mío también es suyo.

**A mi hermana y mi cuñado**, por su cariño y aliento constante. **A mis sobrinos, Emilio y Daniel**, porque su alegría me motiva a seguir adelante.

**A mis abuelitos Pedro y Hortensia**, que desde el cielo siguen siendo mi inspiración. **A mis abuelitos Soledad y Rafael**, por el legado de valores y fortaleza que dejaron en nuestra familia.

**A toda mi familia**, por su apoyo y amor en cada etapa de este proceso.

**A Nayeli Aguilar**, por ser mi compañera en este camino, por su amor y apoyo incondicional.

**A mi mejor amigo, Jefferson Guamán**, por su amistad sincera y su presencia constante.

**A mis amigas Mayra y Brighith**, por estar a mi lado cuando más lo necesité y por una amistad que ha superado todo.

**A mis profesores y a la universidad**, por ser parte fundamental de mi formación y crecimiento.

**Y a mí mismo**, por la constancia, el esfuerzo y la determinación de no rendirme.

¡Gracias a todos por ser parte de este sueño hecho realidad!

## **Dedicatoria**

A Dios, por darme fortaleza y sabiduría.

A mis padres y familia, por su apoyo incondicional.

A mis profesores y la universidad, por su enseñanza.

A mis compañeros, por su camaradería y aprendizajes compartidos.

A mis abuelitos, cuya inspiración y valores me han acompañado en este camino.

Y a mí mismo, por la perseverancia que hizo posible este logro.

Marco León.

## **Resumen**

Desarrollar y aplicar técnicas de afrontamiento eficaces son esenciales para los deportistas, entrenadores y profesionales de la salud mental en el ámbito deportivo. No obstante, una de las principales problemáticas es la variabilidad en la efectividad de estas técnicas. La presente revisión bibliográfica analiza las técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento, abordando estrategias efectivas basadas en evidencia científica. La metodología utilizada se basó en la búsqueda detallada en bases de datos como Scopus, PubMed y Scielo. Los artículos seleccionados fueron analizados mediante un enfoque cualitativo y descriptivo. Los resultados destacan que las técnicas de afrontamiento más efectivas combinan intervenciones cognitivas y físicas, de igual manera, la TCC y el mindfulness han demostrado ser útiles para reestructurar pensamientos negativos y reducir el estrés. Además, los factores como la experiencia del deportista, el tipo de deporte y el entorno social influyen significativamente en la efectividad de las intervenciones. Este estudio ofrece un marco teórico relevante para la creación de estrategias personalizadas con mayor impacto para manejar la ansiedad en atletas de élite. Este estudio brinda un consolidado teórico relevante para la creación de estrategias personalizadas con mayor índice de impacto.

**Palabras clave:** Ansiedad por desempeño, deportistas de alto rendimiento, técnicas de afrontamiento, terapia cognitivo-conductual (tcc), mindfulness y relajación

## **Abstract**

Developing and applying effective coping techniques are essential for athletes, coaches, and mental health professionals in the sports field. However, a primary challenge is the variability in the effectiveness of these techniques. This literature examines coping techniques for performance anxiety in high-performance athletes, addressing effective strategies based on scientific evidence. The methodology used was based on a detailed search in databases such as Scopus, PubMed, and SciELO. The selected articles were analyzed using a qualitative and descriptive approach. The results highlight that the most effective coping techniques combine cognitive and physical interventions; similarly, CBT and mindfulness have proven useful in restructuring negative thoughts and reducing stress. Furthermore, factors such as the athlete's experience, the type of sport, and the social environment significantly influence the effectiveness of interventions. This study offers a relevant theoretical framework for creating personalized strategies with a higher impact on managing anxiety in elite athletes. This study provides a relevant theoretical consolidation for creating personalized strategies with a higher impact index.

**Keywords:** Performance anxiety, high-performance athletes, coping techniques, cognitive-behavioral therapy (CBT), mindfulness, and relaxation.

## Contenido

<b>Introducción .....</b>	<b>10</b>
<b>Conceptualización de las variables de estudio.....</b>	<b>13</b>
<b>Presentación del problema .....</b>	<b>16</b>
<b>Pregunta guía de investigación .....</b>	<b>20</b>
<b>Objetivos .....</b>	<b>21</b>
<b>Materiales y métodos .....</b>	<b>21</b>
<b>Diseño del Estudio.....</b>	<b>21</b>
<b>Estrategias de búsqueda.....</b>	<b>21</b>
<b>Criterios de Selección .....</b>	<b>22</b>
<b>Extracción de datos.....</b>	<b>23</b>
<b>Análisis de datos.....</b>	<b>24</b>
<b>Desarrollo .....</b>	<b>25</b>
<b>Descripción del orden de presentación de las investigaciones .....</b>	<b>25</b>
<b>Descripción de las investigaciones incluidas en su revisión bibliográfica .....</b>	<b>26</b>
<b>Cuadro resumen.....</b>	<b>29</b>
<b>Párrafo de cierre .....</b>	<b>30</b>
<b>Conclusiones .....</b>	<b>32</b>
<b>Referencias Bibliográficas.....</b>	<b>34</b>

## **Introducción**

La construcción de esta revisión bibliográfica tiene como objetivo proporcionar un análisis exhaustivo de las técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento, centrándose especialmente en identificar estrategias efectivas basadas en la evidencia científica disponible. El propósito fundamental es ofrecer una visión clara y fundamentada de las intervenciones que han demostrado ser exitosas en la gestión de la ansiedad en el contexto deportivo de alto nivel. Este trabajo explora diversas técnicas que abarcan desde enfoques cognitivos, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), hasta métodos de relajación física y estrategias de visualización, lo que permite obtener una comprensión integral de las herramientas que los deportistas pueden utilizar para optimizar su rendimiento mental y físico.

Esta revisión resulta especialmente útil para entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales que trabajan con atletas de élite, ya que proporciona una guía basada en la evidencia sobre cómo gestionar la ansiedad de manera efectiva, mejorando tanto el bienestar psicológico de los deportistas como su rendimiento en competencias de alto nivel. El uso de dichas estrategias no sólo favorece a una mejor preparación mental, sino que también aportan a prevenir efectos adversos derivados del estrés de la presión competitiva, aspectos habituales en el deporte de alto rendimiento. Además, identificar las técnicas de afrontamiento más efectiva proporciona a los profesionales herramientas fundamentales para aplicar en rutina diaria con los atletas, permitiéndoles adaptar los enfoques según las necesidades individuales de cada deportista.

Esta síntesis también destaca áreas clave para futuras investigaciones en psicología deportiva. Aunque algunas técnicas de afrontamiento han mostrado resultados prometedores, aún es necesario evaluar su efectividad a largo plazo, especialmente a través de estudios longitudinales. Además, es crucial investigar cómo la diversidad cultural y los distintos entornos deportivos afectan la efectividad de estas estrategias. Las investigaciones recientes han puesto su atención en contextos concretos y deportes individuales, por lo que se solicita ampliar el enfoque para que pueda abarcar una mayor variedad de disciplinas deportivas y circunstancias competitivas.

En el deporte de alto rendimiento, la ansiedad por desempeño (AD) es un factor habitual que afecta a los atletas, influyendo su bienestar psicológico y rendimiento físico (Prats, 2020). Para mitigar sus efectos, se han desarrollado estrategias de afrontamiento, como técnicas de relajación,

visualización y regulación emocional, que ayudan a gestionar la presión y optimizar el desempeño en competencia.

Las técnicas de afrontamiento de la ansiedad en el deporte se han dividido en dos grandes categorías: las técnicas centradas en el control cognitivo y emocional y las técnicas físicas y de preparación mental, las primeras incluyen técnicas como la terapia cognitivo-conductual (TCC), que permite a los atletas a modificar los pensamientos negativos, y el mindfulness, que estimula la atención plena y la aceptación de las emociones sin juzgarlas, aportan a la disminución del estrés y la ansiedad (García , 2021). Estas estrategias se basan en transformar la manera en la que los deportistas perciben y reaccionan ante situaciones de presión.

Por otra parte, las técnicas físicas como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva y la visualización han demostrado una gran eficacia en el manejo de la ansiedad en el ámbito deportivo. Dichas técnicas facilitan a los atletas regular sus respuestas fisiológicas al estrés, como la tensión muscular, el ritmo cardiaco acelerado y el aumento de la presión arterial, fomentando un estado de calma que optimiza el dominio del cuerpo y la mente. Esto mejora la toma de decisiones, la precisión en la ejecución técnica y la recuperación rápida durante los escenarios de alta exigencia competitiva (Manzano, 2023). Además, la visualización permite a los deportistas ensayar mentalmente escenarios deportivos específicos, preparándolos para afrontar diferentes eventualidades, reduciendo la incertidumbre y fortaleciendo la confianza en sus habilidades. La combinación de estas técnicas físicas contribuye no solo a un mejor desempeño, sino también a una mayor resiliencia emocional frente a los retos del deporte de alto rendimiento.

Investigaciones recientes han resaltado la relevancia de un enfoque dual, en el que tanto las estrategias cognitivas como las físicas se complementan con un respaldo social apropiado. Entrenadores, compañeros y profesionales de salud mental juegan un papel fundamental en la implementación y rendimiento de dichas técnicas, brindando un entorno de apoyo que favorece la regulación de la ansiedad (Rodríguez & Norzagaray, 2024). Esto resulta particularmente de importancia para los deportes individuales, donde la presión recae específicamente sobre el deportista, en comparación con deportes de equipo, donde la carga emocional se distribuye (Olmedilla, 2020).

Los efectos de la ansiedad en el rendimiento deportivo pueden manifestarse de diversas maneras, siendo tanto negativos como positivos dependiendo del contexto y del nivel de manejo emocional del deportista. En términos generales, la ansiedad puede provocar una disminución

significativa en habilidades cruciales como la concentración, la coordinación y la confianza, aspectos esenciales para un rendimiento óptimo en competencias de alto nivel. Por ejemplo, una ansiedad elevada puede generar bloqueos mentales, dificultades en la toma de decisiones y fallos en la ejecución de movimientos técnicos, lo que inevitablemente impacta de manera negativa el desempeño global (García, 2021).

Un nivel alto de ansiedad puede llevar a una mayor tensión muscular, fatiga y una menor capacidad para tomar decisiones rápidas. Sin embargo, en algunos casos, un nivel moderado de ansiedad puede actuar como un motivador, aumentando el enfoque y la preparación mental, lo que puede mejorar el rendimiento. Diversos modelos teóricos intentan explicar la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo. La Teoría de la U Invertida plantea que existe un nivel óptimo de ansiedad que beneficia el máximo rendimiento, mientras tanto que niveles demasiado bajos como excesivos pueden afectarlo negativamente (Manzano, 2023). El Modelo de Catástrofe de Hardy sugiere que cuando la ansiedad cognitiva es alta, un incremento en la ansiedad somática puede llevar a una caída abrupta en el rendimiento (Manzano, 2023). Diversos factores moderan la relación entre ansiedad y desempeño deportivo. La experiencia es uno de estos factores; los atletas con más experiencia tienden a manejar mejor la ansiedad y a utilizar técnicas de afrontamiento más efectivas. El tipo de deporte también influye, ya que los deportes individuales pueden generar más ansiedad en comparación con los deportes de equipo debido a la mayor presión individual.

Un buen sistema de apoyo social puede ser clave para que los deportistas manejen la ansiedad de manera más efectiva. Entre las técnicas utilizadas, el entrenamiento mental —que incluye la visualización, la meditación y el mindfulness— ha demostrado ser útil para reducir la ansiedad (Altman, 2019).

La ansiedad en el ámbito deportivo ha sido objetivo de un gran interés durante décadas debido a su influencia en el desempeño de los atletas. Los primeros estudios se centraron en identificar sus manifestaciones y medir su intensidad en diferentes situaciones competitivas. Con el tiempo, la investigación ha avanzado para explorar cómo gestionar la ansiedad de manera efectiva, dado que los atletas de alto rendimiento enfrentan niveles de estrés y presión que pueden afectar su desempeño si no se manejan adecuadamente (Olmedilla, 2020).

La ansiedad en el contexto deportivo ha sido un tema de interés durante décadas debido a su impacto significativo en el rendimiento de los atletas. Los primeros estudios sobre ansiedad deportiva se enfocaron en identificar sus manifestaciones y medir su intensidad en diferentes situaciones competitivas. Con el tiempo, la investigación ha evolucionado para explorar no solo

cómo la ansiedad influye en el rendimiento, sino también las técnicas que los atletas pueden utilizar para gestionarla de manera efectiva. Entender la ansiedad en el deporte es principalmente, ya que los atletas de alto rendimiento están expuestos a altos niveles de estrés y presión, los cuales pueden perjudiciales si no se gestionan de manera adecuada (Olmedilla, 2020).

Históricamente, se ha reconocido que la ansiedad puede tener efectos facilitadores y debilitantes en el rendimiento deportivo. Estudios iniciales identificaron la ansiedad como una respuesta natural al estrés competitivo, pero también destacaron que niveles elevados de ansiedad pueden llevar a un rendimiento subóptimo. Este reconocimiento llevó al desarrollo de teorías y modelos enfocados en el análisis de diversas técnicas de manejo de la ansiedad, incluyendo intervenciones psicológicas, técnicas de relajación, mindfulness y los programas de preparación física se combinan para optimizar tanto el rendimiento deportivo y el bienestar psicológico de los atletas de élite (Zaldivar, 2021).

### **Conceptualización de las variables de estudio**

La ansiedad es una emoción común y universal, que se manifiesta como una respuesta emocional natural ante determinadas circunstancias y representa una reacción frecuente ante escenarios cotidianos estresantes. Es un mecanismo natural del cuerpo para prepararse ante posibles desafíos o peligros, desempeñando un papel adaptativo en circunstancias normales. Sin embargo, solo cuando esta ansiedad sobrepasa cierta intensidad o se prolonga en el tiempo de manera desproporcionada, se puede considerar patológica, afectando significativamente el bienestar emocional y funcional de la persona (Riquelme et al., 2020).

Para entender mejor el impacto de los estados emocionales sobre el rendimiento de un deportista, tanto durante el entrenamiento como en la competencia, es crucial examinar cómo estos estados afectan su desempeño. Los deportistas de alto rendimiento se enfrentan a diversas situaciones competitivas en las que los resultados y las consecuencias están estrechamente ligados al nivel de ansiedad que experimentan y a cómo la manejan (Prats, 2020).

Según el artículo “Aspectos psicosociales de la medicina deportiva en deportistas pediátricos: conceptos actuales en el siglo XXI” por Greydanus et al. (2023), se menciona que Gómez et al. (2022), los resultados del estudio mostraron que los jugadores lesionados experimentan un nivel de depresión considerablemente más alta en comparación con los jugadores no lesionados, lo que resalta una dimensión clave del bienestar integral de los deportistas. Este hallazgo destaca la necesidad de abordar no solo las lesiones físicas, sino también el impacto psicológico asociado, dado que la depresión no solo puede interferir con el proceso de recuperación física, sino que también

puede influir negativamente en la motivación, la confianza en sí mismos y la capacidad de reincorporarse efectivamente a la competencia.

Además, esta correlación entre lesión y depresión pone de manifiesto la importancia de implementar estrategias de intervención multidisciplinarias, donde profesionales de la salud mental trabajen en conjunto con médicos deportivos, fisioterapeutas y entrenadores. Este enfoque no solo permite identificar tempranamente signos de afectación psicológica, sino que también facilita la creación de planes personalizados que ayuden al deportista a manejar la ansiedad, el estrés y la incertidumbre asociados con su proceso de recuperación (Gómez et al., 2022).

El estudio titulado "Niveles de depresión y ansiedad en jugadores masculinos de rugby de primera división en Colombia" realizado por Pereira et al. (2019) proporciona una valiosa perspectiva en base a la prevalencia de trastornos emocionales en un grupo de deportistas de alto rendimiento. Los hallazgos revelaron que solo el 2.27% de jugadores mostraban rasgos depresivos, una cifra baja en comparación con estudios realizados en otras disciplinas deportivas o en contextos similares, lo que podría reflejar características específicas del entorno competitivo del rugby o estrategias de afrontamiento propias de este deporte.

Sin embargo, un hallazgo destacado fue que el 25% de los jugadores presentó patrones significativos de ansiedad, lo cual representa un porcentaje considerable dentro del grupo estudiado. Este dato pone de manifiesto la presión inherente a la práctica deportiva de alto rendimiento, especialmente en un deporte tan demandante física y emocionalmente como el rugby. Los autores señalaron que la ansiedad en este grupo tiende a manifestarse con mayor intensidad en situaciones de alta competencia, como partidos decisivos o finales de campeonato. En estos escenarios, las expectativas externas, la responsabilidad colectiva y la carga emocional alcanzan su punto máximo, exacerbando los niveles de ansiedad en los jugadores.

El estudio también enfatiza que, aunque la ansiedad puede ser en algunos casos un motivador para los atletas, su impacto negativo es significativo cuando se vuelve desadaptativa. La ansiedad excesiva puede interferir con habilidades esenciales como la toma de decisiones rápidas, la precisión técnica y la comunicación efectiva entre los jugadores, comprometiendo no solo el desempeño individual sino también el rendimiento del equipo en general.

Además, se destacó la necesidad de implementar programas específicos de intervención psicológica en el rugby de primera división. Estos programas podrían incluir entrenamientos en

manejo del estrés, técnicas de relajación, y ejercicios de visualización para preparar mentalmente a los jugadores ante situaciones de alta presión. Asimismo, se recomienda involucrar a entrenadores y personal técnico en estos procesos, con el objetivo de crear un ambiente de apoyo y comprensión que facilite la gestión emocional de los atletas (Gómez et al., 2022).

Los hallazgos de Pereira et al. (2019) subrayan la importancia de abordar la ansiedad como un tema prioritario en el rugby de alto nivel. Esto no solo contribuiría a mejorar el rendimiento en el campo, sino que también favorecería el bienestar integral de los jugadores, asegurando su salud mental a largo plazo y fortaleciendo su capacidad para enfrentar los desafíos inherentes al deporte competitivo.

El estudio resalta la importancia de integrar estrategias psicológicas dentro de los programas de entrenamiento, con el objetivo de ayudar a los jugadores a manejar eficazmente los factores estresantes asociados con su desempeño. Aunque la incidencia de depresión es relativamente baja, la identificación de patrones significativos de ansiedad sugiere que las intervenciones preventivas y de manejo emocional deben ser una parte integral del desarrollo de los atletas. Estas medidas no solo contribuirían a mejorar su estabilidad emocional, sino también a potenciar su capacidad de enfrentarse a situaciones de alta presión competitiva, fortaleciendo tanto su rendimiento como su resiliencia mental (Tovar Ramírez, 2021).

La ansiedad, en su forma normal, puede actuar como una herramienta útil para los atletas, ayudándoles a mantenerse alertas, enfocados y listos para afrontar los desafíos de la competencia. Este tipo de ansiedad funcional, a menudo conocida como "ansiedad facilitadora", puede mejorar la activación fisiológica y mental del deportista, impulsando su rendimiento en situaciones clave. Sin embargo, cuando la ansiedad alcanza niveles excesivos o se vuelve crónica, deja de ser beneficiosa y puede convertirse en un obstáculo significativo (García Gómez, 2021).

La ansiedad excesiva, también conocida como "ansiedad debilitante", puede interferir gravemente con aspectos fundamentales del desempeño deportivo, como la concentración, la coordinación motriz, la habilidad para tomar decisiones de manera veloz y efectiva, así como la capacidad de disfrutar de las actividades físicas. En situaciones extremas, este tipo de ansiedad puede llevar a una disminución de la confianza en uno mismo, un aumento en los errores cometidos y una mayor probabilidad de evitar competencias debido al miedo al fracaso o a la presión (Martínez et al., 2024).

Por estas razones, resulta crucial que los deportistas aprendan a identificar los primeros signos de ansiedad perjudicial y desarrollen estrategias efectivas para gestionarla. Esto abarca la implementación de técnicas como la respiración controlada, la relajación muscular progresiva, la visualización positiva, el establecimiento de metas alcanzables y el entrenamiento en mindfulness. Estas herramientas no solo ayudan a los atletas a mantener su ansiedad en niveles óptimos, sino que también les permiten transformar la presión en motivación, mejorando así su rendimiento y su bienestar general (Cahuasqui, 2022).

Además, el respaldo de los entrenadores, psicólogos deportivos y colegas de equipo es crucial en el manejo de la ansiedad. Un entorno que fomente la comunicación abierta y la comprensión emocional puede ayudar a los deportistas a manejar mejor el estrés competitivo, contribuyendo a un enfoque más equilibrado y saludable hacia la competición (Martínez et al., 2024). Por ello, el desarrollo de estas habilidades no solo tiene un impacto positivo en el rendimiento deportivo, sino que también refuerza la capacidad de los atletas para enfrentar desafíos fuera del ámbito deportivo.

Además, la habilidad para manejar la ansiedad varía entre los atletas, según factores como la experiencia, la modalidad deportiva y las técnicas de afrontamiento que hayan desarrollado. Por ejemplo, los atletas más experimentados o aquellos que practican deportes de equipo pueden tener más recursos para gestionar la ansiedad de manera efectiva en comparación con los novatos o los deportistas individuales.

### **Presentación del problema**

La ansiedad por desempeño es uno de los mayores desafíos para los deportistas, ya que, aunque es una respuesta natural al estrés competitivo, su manejo inadecuado puede afectar la calidad del desempeño, aumentar el riesgo de fracaso en competencias decisivas y perjudicar su bienestar psicológico. Para mitigar sus efectos, es fundamental aplicar estrategias de afrontamiento efectivas, tanto para los atletas como para entrenadores y especialistas en salud mental. Sin embargo, la efectividad de estas estrategias varía según factores individuales como la experiencia, el tipo de deporte, la personalidad del atleta y el contexto competitivo, lo que influye en el éxito de las intervenciones (Cedeño et al., 2020).

En relación con la salud mental de los deportistas, persiste una notable carencia de conocimiento en la implementación de técnicas de afrontamiento a nivel general, lo que representa

un desafío crítico en el ámbito deportivo (Duarte, 2020). A pesar de los avances en la investigación y la creciente atención hacia la importancia del bienestar psicológico, muchos deportistas y entrenadores no cuentan con una formación adecuada que les permita identificar, abordar y manejar eficazmente la ansiedad derivada de la competencia (Gómez et al., 2022). Esta falta de preparación no solo limita la capacidad de los atletas para enfrentar situaciones de alta presión, sino que también incrementa el riesgo de experimentar problemas más graves relacionados con el estrés competitivo, como el agotamiento emocional y el abandono prematuro de la carrera deportiva (Tovar, 2021).

Además, la ausencia de programas estructurados que incluyan formación en técnicas de afrontamiento, como el mindfulness, la visualización o la reestructuración cognitiva, perpetúa un vacío en la preparación integral de los deportistas (Gómez et al., 2022). Esta brecha afecta especialmente a los atletas jóvenes, quienes se enfrentan a la presión de rendir sin contar con las herramientas psicológicas necesarias para gestionar adecuadamente sus emociones (Tovar, 2021).

Por otro lado, los responsables del entrenamiento, quienes ejercen un rol fundamental en el desarrollo integral de los atletas, suelen centrarse exclusivamente en los aspectos físicos y técnicos del entrenamiento, dejando de lado la dimensión mental y emocional. Esta falta de atención a la salud mental no solo limita el rendimiento, sino que también aumenta el riesgo de que los atletas enfrenten problemas más graves relacionados con la tensión y los trastornos emocionales (Armijo, 2020; Cedeño et al., 2020).

Por consiguiente, resulta imperativo que las organizaciones deportivas, junto con los profesionales que trabajan en este ámbito, diseñen e implementen estrategias formativas que integren técnicas de afrontamiento de la ansiedad como un componente esencial de los programas de entrenamiento. Estas estrategias deben incluir enfoques psicológicos basados en evidencia, como el mindfulness, la terapia cognitivo-conductual (TCC), la relajación progresiva y la visualización, para proporcionar a los deportistas herramientas prácticas y efectivas para gestionar la presión y el estrés competitivo (Altman, 2019).

La incorporación de estas técnicas no solo contribuirá significativamente al bienestar psicológico de los atletas, reduciendo los niveles de ansiedad y estrés, sino que también promoverá el desarrollo de habilidades esenciales como la resiliencia emocional, la concentración y el control de respuestas fisiológicas ante situaciones de alta exigencia (Duarte, 2020). Además, al optimizar el

rendimiento deportivo, estas intervenciones pueden ayudar a los deportistas a alcanzar sus objetivos competitivos de manera más efectiva, fortaleciendo su confianza y motivación.

De igual manera, estas estrategias deben adaptarse a las necesidades específicas de cada atleta, considerando factores como la edad, el nivel competitivo, el tipo de deporte y las experiencias previas (Ojeda, 2020). También es crucial que los entrenadores y otros miembros del equipo técnico reciban capacitación adecuada para implementar estas técnicas de manera consistente y efectiva, creando un entorno de apoyo integral que favorezca el crecimiento tanto físico como psicológico de los deportistas.

Estas acciones no solo beneficiarán a los atletas individualmente, sino que también contribuirán al fortalecimiento del sistema deportivo en general, promoviendo un enfoque más holístico y sostenible en la formación y preparación de los atletas.

Esto es particularmente problemático en el deporte de élite, donde el margen de error es mínimo y la presión es inmensa, ya que los atletas no solo enfrentan expectativas externas de aficionados, entrenadores y patrocinadores, sino también una autoexigencia constante que puede intensificar el impacto de la ansiedad (Armijo D, 2020).

El manejo de la ansiedad por desempeño (AD) en deportistas de alto rendimiento representa un desafío crítico que afecta profundamente su rendimiento y bienestar. Se estima que la prevalencia de los trastornos de ansiedad enfocada en los deportistas de élite se encuentra entre el 19% y el 34% (Armijo, 2020), lo que evidencia la magnitud y la urgencia del problema en este grupo. La ansiedad no solo influye en la salud mental de los deportistas, sino que repercute directamente en su rendimiento físico y emocional durante entrenamientos y competiciones.

Un efecto físico notable de la ansiedad en los deportistas es la tensión muscular, que disminuye la precisión y la fluidez de sus movimientos. Esta rigidez puede incrementar significativamente el riesgo de lesiones, ya que limita la capacidad del cuerpo para responder de manera eficiente a las demandas físicas del deporte. Además, el estrés constante y la preocupación excesiva que acompañan a la ansiedad generan un estado de fatiga mental y física acumulada, afectando directamente la capacidad del atleta para mantener un rendimiento óptimo durante las competencias.

La fatiga, a su vez, no solo limita el rendimiento físico, sino que también compromete la claridad mental del deportista, dificultando la toma de decisiones rápidas y efectivas en momentos cruciales (Gómez et al., 2022). Esto puede llevar a errores que impacten negativamente no solo el resultado de una competencia, sino también la confianza del atleta en sus propias habilidades. La combinación de inseguridad, falta de confianza y fatiga puede crear un ciclo negativo en el que la ansiedad perpetúa un bajo rendimiento, aumentando aún más los niveles de estrés y preocupación.

Además, los efectos psicológicos de la ansiedad en los atletas de élite no se limitan al ámbito competitivo. Este estado emocional puede influir en su vida cotidiana, afectando sus relaciones personales, su motivación y su capacidad para disfrutar del deporte (Cahuasqui, 2022). El manejo inadecuado de la ansiedad a largo plazo puede derivar en problemas más graves, como el agotamiento emocional, el síndrome de burnout y trastornos psicológicos más complejos.

Por ello, resulta fundamental implementar estrategias integrales de manejo de la ansiedad que incluyan técnicas de relajación, entrenamiento en mindfulness, y el desarrollo de habilidades de afrontamiento adaptativas. Estas estrategias deben ser complementadas con el apoyo de un equipo multidisciplinario que incluya psicólogos deportivos, entrenadores y personal médico, con el fin de garantizar una intervención efectiva que permita al atleta no solo mejorar su rendimiento, sino también preservar su salud mental y su bienestar integral (Armijo, 2020). En última instancia, abordar la ansiedad en los deportistas de élite no solo beneficia al individuo, sino que también promueve una cultura deportiva más saludable y sostenible.

La presión a la que están expuestos los deportistas puede conducir tanto al éxito como al agotamiento. Los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 trajeron nuevamente a la conversación la salud mental en los atletas, especialmente después de la retirada de Simone Biles, la mejor gimnasta de Estados Unidos. A pesar de su destacada carrera y sus logros en los Juegos Olímpicos de Río 2016, la enorme presión por representar a su país y el temor al fracaso resultaron ser demasiado para ella. En las recientes Olimpiadas, Biles decidió retirarse de varias finales de gimnasia para proteger su salud mental. Así mismo, el retiro de Jennifer Capriati, quien enfrentó problemas con abuso de drogas y pensamientos suicidas; Serena Williams, quien reaccionó violentamente debido a la presión de competir; Oliver McCall, quien sufrió un colapso nervioso durante un combate; y Liz Cambage, quien decidió abandonar las competencias en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 debido a dificultades relacionadas con su salud mental (Li et al., 2021).

De acuerdo con el "Informe epidemiológico de salud mental en el deporte" elaborado por Euroamericas Sport Marketing y Sport Hub Innovation Center, los problemas de salud mental son prevalentes entre los deportistas, destacando que cuatro de cada diez revelaron sufrir ansiedad, mientras que dos de cada diez han experimentado depresión en algún momento de su carrera profesional. De manera alarmante, un 25% de los deportistas se encuentran actualmente enfrentando episodios depresivos, mientras que un 45% reporta haber padecido depresión en el pasado (Li et al., 2021). Estos datos subrayan la magnitud de los problemas emocionales en el ámbito deportivo, donde la presión competitiva, las altas expectativas y la exposición constante al escrutinio público pueden actuar como factores desencadenantes.

Por esta razón, se subraya la urgente necesidad de priorizar el bienestar emocional en el deporte, creando e implementando protocolos específicos que no solo faciliten la identificación de casos de ansiedad y depresión, sino también manejar de manera efectiva el abuso emocional, un factor que a menudo se encuentra subestimado en estos entornos. Es fundamental que estos protocolos incluyan evaluaciones regulares de la salud mental, la formación de entrenadores y personal técnico en la identificación temprana de signos de problemas emocionales, así como asegurar la disponibilidad de recursos de apoyo, como psicólogos deportivos y programas de intervención temprana (Zaldivar, 2021).

Además, estos hallazgos resaltan la importancia de normalizar la conversación sobre la salud mental en el deporte, promoviendo un entorno en el que los deportistas se sientan seguros al expresar sus dificultades emocionales sin temor a estigmatización. Iniciativas que fomenten la sensibilización sobre el impacto del estrés y el abuso emocional en el bienestar psicológico de los atletas no solo mejorarán su calidad de vida, sino que también optimizarán su desempeño, al crear condiciones más equilibradas y saludables dentro del ámbito competitivo.

### **Pregunta guía de investigación**

¿Cuáles son las técnicas de afrontamiento para abordar la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento?

### **Justificación**

La ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento constituye una problemática

significativa que afecta tanto el bienestar psicológico como el rendimiento deportivo (Andrade, 2020). Esta ansiedad se caracteriza por una respuesta emocional intensa ante situaciones competitivas, manifestándose en forma de nerviosismo, preocupación y aprensión. Aunque es una experiencia común en el deporte competitivo, cuando la ansiedad alcanza niveles excesivos puede tener consecuencias adversas. A pesar de la abundancia de estudios sobre este tema, existe una variabilidad considerable en los resultados, lo que puede dificultar la comprensión completa de cómo la ansiedad afecta a los atletas de alto rendimiento (Prats, 2020). Una revisión bibliográfica puede ayudar a identificar y señalar técnicas de afrontamiento para abordar la ansiedad por desempeño, siendo ésta última una problemática presente en deportistas de alto rendimiento (Cahuasqui, 2022).

Además, puede ofrecer recomendaciones prácticas basadas en evidencia para entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales que trabajan con atletas. Otra razón importante para esta revisión es la creciente importancia de la salud mental en el deporte. En los últimos años, ha habido un mayor reconocimiento de los problemas de salud mental entre los atletas, incluyendo la ansiedad. En este sentido, es importante subrayar la necesidad de comprender, cómo la ansiedad puede ser gestionada para mejorar tanto el bienestar psicológico como el rendimiento deportivo. Al reunir y analizar estudios relevantes, esta revisión puede contribuir a identificar técnicas para el manejo de la ansiedad, beneficiando a los atletas en todos los niveles de competencia (Prats, 2020).

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar las diferentes estrategias de afrontamiento de los deportistas de desempeño superior vinculada a la ansiedad por desempeño.

### **Objetivos Específicos**

Exponer los factores claves que desencadenan la ansiedad por desempeño en deportistas de elite.

Identificar técnicas de afrontamiento para gestión de la ansiedad por desempeño deportivo en atletas de alto rendimiento.

## **Materiales y métodos**

### **Diseño del Estudio**

Esta investigación será un estudio de literatura de alcance descriptivo con un enfoque cualitativo.

### **Estrategias de búsqueda**

Las bases datos seleccionadas para esta búsqueda incluyen Scopus, PubMed y Scielo,

con acceso preferente a través de la biblioteca de la Universidad Católica de Cuenca.

Para la búsqueda bibliográfica se utilizarán las palabras clave en español e inglés que se muestran a continuación: Técnicas de afrontamiento, ansiedad por desempeño y deportistas de élite, Coping techniques, performance anxiety, elite athlete, utilizando el operador booleano AND.

### **Criterios de Selección**

Para esta búsqueda bibliográfica, se incluirán publicaciones entre 2019 y 2024 para garantizar información actualizada, asegurando así que la información recopilada sea relevante, actual y acorde a los avances recientes en el ámbito de la psicología deportiva. En cuanto a los idiomas, se incluirán artículos escritos en español e inglés, lo que permitirá abarcar una amplia variedad de investigaciones provenientes de contextos hispanohablantes e internacionales, enriqueciendo la perspectiva global del análisis.

Los tipos de documentos aceptados estarán limitados a aquellos con un alto rigor metodológico, definidos como estudios observacionales, artículos científicos publicados en revistas revisadas por pares con un factor de impacto reconocido, y revisiones sistemáticas que proporcionen un análisis exhaustivo y consolidado sobre el tema. Para garantizar la validez y confiabilidad de la información seleccionada, se incluirán solo aquellos estudios clasificados en niveles de evidencia altos, como ensayos controlados aleatorios y estudios de cohortes, excluyendo documentos como resúmenes de conferencias, opiniones o revisiones narrativas sin evidencia empírica sólida. Adicionalmente, se priorizarán investigaciones que ofrezcan resultados detallados y datos cuantitativos y cualitativos específicos sobre técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento. Este enfoque permitirá identificar patrones significativos, comprender las tendencias emergentes y evaluar críticamente las metodologías utilizadas en los estudios revisados. Los criterios establecidos están diseñados para asegurar que la revisión bibliográfica se base en una selección rigurosa de documentos relevantes, actualizados y de alta calidad científica.

La población de estudio se centrará en deportistas de alto rendimiento que hayan cumplido la mayoría de edad, es decir, 18 años. Esta decisión se justifica debido a las diferencias en el desarrollo psicológico y emocional entre adultos y menores de edad. En los deportistas menores de 18 años, el desarrollo cognitivo, emocional y social aún está en proceso, lo que puede influir en la aplicabilidad de las técnicas de afrontamiento. Además, los menores de edad suelen estar sujetos a regulaciones éticas y legales adicionales en estudios de investigación, lo que

complica su inclusión en este tipo de investigaciones. Por lo tanto, se opta por centrar la revisión en adultos para garantizar la homogeneidad de la población de estudio.

Se excluirán de la investigación tesis de grado, disertaciones académicas, resúmenes de conferencias, informes no revisados por pares, artículos de opinión, revisiones narrativas, comentarios, editoriales y estudios de caso, ya que estos no cumplen con los criterios de rigor científico necesarios para esta revisión. De igual forma, se excluirán estudios que no estén disponibles en su totalidad, ya sea por restricciones de acceso o porque no incluyan información completa y detallada.

Además, no se considerarán investigaciones que no se centren específicamente en atletas de alto rendimiento, ya que el objetivo principal es analizar este grupo particular. También se excluirán aquellos estudios que no proporcionen datos específicos y relevantes acerca de la ansiedad por desempeño deportivo, ya que este es el enfoque central de esta revisión.

La investigación estará limitada exclusivamente a artículos que analicen y describan técnicas de afrontamiento para la ansiedad por desempeño deportivo. Este criterio se restringirá a deportistas que hayan cumplido la mayoría de edad, asegurando que los resultados y las conclusiones sean aplicables únicamente a esta población específica, dado que las respuestas psicológicas pueden diferir significativamente entre menores de edad y adultos.

### **Extracción de datos**

Se llevará a cabo una búsqueda exhaustiva en bases de datos académicas de alta relevancia, disponibles a través de la biblioteca digital de la Universidad Católica de Cuenca, tales como Scopus, PubMed y Scielo. La selección de estas bases de datos se justifica por su amplio acceso a artículos científicos y revisiones sistemáticas en las áreas de ciencias de la salud y psicología, así como por su relevancia en temas relacionados con el rendimiento deportivo y la salud mental. Scopus es conocida por su cobertura multidisciplinaria y su rigor en la inclusión de estudios de calidad, PubMed se especializa en investigaciones relacionadas con la salud, mientras que Scielo es una base de datos con un enfoque específico en América Latina, lo que permite acceder a estudios relevantes en el contexto regional. Para garantizar la pertinencia y actualidad de los resultados, se aplicarán filtros que limiten las publicaciones a un rango de tiempo entre 2019 y 2024, seleccionando exclusivamente estudios en inglés y español. Esta búsqueda estará orientada a identificar artículos relacionados con las técnicas de afrontamiento para la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento, asegurando un enfoque riguroso y específico.

Cada artículo identificado será sometido a un análisis detallado y documentado en una ficha bibliográfica que incluirá información clave, como los autores principales, el propósito del estudio, el diseño metodológico empleado, las características de la población analizada (incluyendo variables como edad, género y nivel competitivo), las variables investigadas, los resultados principales obtenidos y las conclusiones elaboradas por los autores. Además, para garantizar un análisis riguroso, se emplearán criterios de evaluación de calidad metodológica adecuados a revisiones bibliográficas, como las directrices PRISMA o la herramienta CASP, lo que permitirá valorar la solidez y validez de los estudios incluidos. Este enfoque sistemático facilitará un análisis estructurado y comparativo entre los diferentes estudios.

Los datos extraídos serán analizados y sintetizados para identificar patrones, tendencias y posibles lagunas en la literatura revisada. Para ello, se empleará un análisis temático que permitirá organizar y comparar la información de manera estructurada. Se explorarán temáticas relacionadas con la efectividad de diversas técnicas de afrontamiento, la influencia de factores contextuales como el tipo de deporte o el entorno competitivo, y las diferencias individuales en la respuesta a las intervenciones. Además, se mantendrá un registro detallado y preciso de todos los documentos que cumplan con los criterios de inclusión, asegurando una base sólida para la interpretación de los hallazgos.

La cantidad y calidad de los estudios seleccionados determinarán la extensión y profundidad del análisis. Este enfoque garantizará una cobertura exhaustiva y significativa del tema, proporcionando una base robusta para la formulación de conclusiones y recomendaciones prácticas basadas en evidencia científica.

### **Análisis de datos**

El análisis de datos se realizará de forma analítica, utilizando un enfoque de revisión bibliográfica con criterio descriptivo, diseñado para explorar y describir las técnicas de afrontamiento y su impacto en la gestión de la ansiedad por desempeño en atletas de rendimiento óptimo. Este enfoque se toma en cuenta como el más adecuado, ya que permite examinar en profundidad la diversidad de estrategias utilizadas, así como el contexto en el que se aplican, sin limitarse a estudios que ofrezcan datos estadísticos comparables. A diferencia de un metaanálisis, que requiere una homogeneidad en los procedimientos y conclusiones de los trabajos analizados, la revisión cualitativa facilita una comprensión integral del tema, identificando patrones, tendencias y lagunas en la literatura existente. La información recolectada será procesada de forma metódica para garantizar un análisis profundo y detallado.

Se llevará a cabo una síntesis estructurada de los resultados obtenidos a partir del análisis cualitativo. Para facilitar la interpretación y comparación de los estudios revisados, la información será organizada por orden cronológico de publicación. Esto permitirá observar el avance de los estudios en este ámbito, identificar la modificación de las estrategias y enfoques con el tiempo, y destacar avances significativos o áreas donde persistan desafíos.

Además, se diseñará una tabla en Excel para organizar de manera sistemática la información clave de cada artículo. Esta tabla (ver Tabla 1) contará con las siguientes columnas: autor(es), propósito del estudio, tipo de estudio/diseño y resultados principales. Este formato estructurado no solo facilitará la recopilación y comparación de datos clave, sino que también permitirá identificar rápidamente las fortalezas y limitaciones de cada estudio.

Cada artículo será resumido de manera detallada en términos de sus objetivos, diseño metodológico, hallazgos principales y conclusiones, proporcionando una visión clara y concisa de cada investigación. Este enfoque garantizará que los datos sean presentados de manera organizada y comprensible, maximizando su utilidad para el análisis final. Posteriormente, se integrarán estos resúmenes en el cuerpo del trabajo, destacando las tendencias emergentes y su relevancia para el control de la ansiedad en entornos deportivos de rendimiento máximo.

Se analizarán los resultados finales en función de su logro en la ejecución de los objetivos de la revisión. Este análisis permitirá identificar relaciones significativas entre las variables estudiadas, así como evaluar la efectividad de las técnicas de afrontamiento descritas en los artículos revisados. De este modo, se asegurará que el trabajo presente conclusiones fundamentadas y relevantes, que contribuyan al desarrollo de estrategias más asertivas para el autocontrol de la ansiedad en el ámbito deportivo.

## **Desarrollo**

### **Descripción del orden de presentación de las investigaciones**

En esta revisión bibliográfica se han recopilado y analizado estudios recientes que abordan las técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en atletas de élite, con el propósito de ofrecer una visión detallada sobre este tema. Los artículos seleccionados se presentan de manera estructurada en función de los objetivos específicos de esta investigación, que incluyen: identificar los factores desencadenantes de la ansiedad por desempeño, analizar las técnicas de afrontamiento más utilizadas y evaluar su efectividad en el contexto deportivo. Esto permite una lectura lógica y secuencial que facilita la comprensión del fenómeno y de las estrategias más efectivas para abordarlo (Altman, 2019).

En primer lugar, se exploran los factores desencadenantes de la ansiedad por desempeño, destacando

cómo elementos como la presión externa, las expectativas del entorno y las características del deporte (individual o colectivo) influyen en el desarrollo de esta condición. Además, se considera que el grado de capacidad que interviene en la intensidad y frecuencia de la ansiedad, lo que puede afectar el rendimiento del atleta (Armijo, 2020). Este análisis inicial proporciona el contexto necesario para entender las causas subyacentes de la ansiedad en el ámbito deportivo, así como su impacto en el rendimiento corporal y psíquico de los atletas (Cedeño et al., 2020).

A continuación, se presentan investigaciones centradas en las técnicas de afrontamiento más utilizadas y su efectividad en diversos contextos deportivos. Estas incluyen enfoques como la terapia cognitivo-conductual (TCC) (Gómez et al., 2022), el mindfulness (Altman, 2019), la relajación progresiva (Riquelme et al., 2020), la visualización (Cahuasqui, 2022) y el apoyo social (García Gómez, 2021). Se destacan los enfoques metodológicos de los estudios, así como los resultados obtenidos, que permiten identificar las estrategias más prometedoras y las condiciones en las que estas intervenciones resultan más eficaces.

Este orden de presentación permite al lector comprender primero los desencadenantes de la problemática y luego explorar las estrategias de intervención más relevantes, analizando su impacto en la optimización del equilibrio mental y el rendimiento competitivo de los deportistas de alto rendimiento (Greydanus, 2023). Así, esta revisión ofrece una guía clara y fundamentada para entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales interesados en implementar técnicas efectivas para la gestión de la ansiedad en el deporte (Li et al., 2021).

### **Descripción de las investigaciones incluidas en su revisión bibliográfica**

Estudio de Riquelme et al. (2020). Este estudio evalúa el lazo entre las escalas de ansiedad precompetitiva y el rendimiento deportivo en atletas adolescentes, proporcionando una visión detallada de cómo las respuestas emocionales afectan su desempeño en diversas disciplinas deportivas. Con un diseño observacional, el estudio analizó una muestra de 120 atletas, representando tanto deportes individuales como de equipo, lo que permitió una comparación entre los diferentes contextos competitivos. Las evidencias destacan que altos grados de ansiedad precompetitiva está directamente conjunta con disminuciones significativas en el rendimiento, con una reducción promedio del 15% en el rendimiento de los atletas con niveles más altos de ansiedad. Este efecto fue más pronunciado en los deportes individuales, donde la presión recae exclusivamente sobre el deportista, con una disminución promedio del 20% en comparación con un 10% en deportes de equipo.

El estudio concluye que el entrenamiento psicológico es fundamental para disminuir las

repercusiones perjudiciales de la ansiedad, recomendando la inclusión de técnicas como la reestructuración cognitiva, la visualización y la relajación en los programas de entrenamiento de atletas jóvenes (Riquelme et al., 2020). Esta recomendación se basa en los hallazgos del estudio, que mostraron que los atletas que utilizaron estas técnicas experimentaron una disminución significativa en los niveles de ansiedad precompetitiva y una mejora en su rendimiento deportivo. Además, resalta la importancia de integrar el apoyo emocional y el desarrollo de habilidades de afrontamiento desde las etapas tempranas de la carrera deportiva (Cahuasqui, 2022).

A pesar de su relevancia, este artículo tiene limitaciones al centrarse únicamente en grupos de menor experiencia competitiva, lo que restringe su aplicabilidad a niveles más avanzados o a deportistas de alto rendimiento. Asimismo, no aborda factores adicionales, como las diferencias de género o el entorno socioeconómico, que podrían influir en la relación entre ansiedad y rendimiento (Greydanus, 2023). Sin embargo, su enfoque en atletas adolescentes proporciona un marco útil para posteriores revisiones y para el diseño de asistencias psicológicas dirigidas a este grupo específico.

El trabajo de Armijo (2020) ofrece un análisis detallado sobre los trastornos del estado del ánimo en deportistas de alto rendimiento a alcance global, ofreciendo una perspectiva holística sobre las limitaciones psicológicas que atraviesan los deportistas de élite. Este trabajo emplea una metodología basada en un análisis cualitativo de estudios previos, lo que permite explorar en profundidad cómo condiciones como la ansiedad y la depresión impactan tanto el bienestar psicológico como el desempeño competitivo de los deportistas.

Los hallazgos de la revisión destacan que la prevalencia de la ansiedad es significativamente alta en este grupo, especialmente en contextos de competencia de alto nivel, donde la presión externa y las expectativas personales se combinan para generar niveles elevados de estrés (Armijo, 2020). Además, se resalta el impacto positivo de abordajes psicológicos, particularmente la terapia cognitivo-conductual (TCC), para abordar estos problemas. La TCC se ha demostrado como una herramienta clave para reestructurar patrones de pensamiento negativos y fomentar estrategias de afrontamiento más adaptativas (Riquelme et al., 2020), contribuyendo tanto a la mejora del estado emocional como al rendimiento deportivo.

A pesar de su contribución al campo, una de los preeminentes obstáculos de esta investigación es la falta de estudios longitudinales incluidos en el análisis, lo que impide evaluar la sostenibilidad de las intervenciones psicológicas a largo plazo. Esto representa una oportunidad para futuras investigaciones, ya que la comprensión de los efectos prolongados de estas intervenciones es

crucial para garantizar su aplicabilidad y efectividad continua. Además, la revisión no aborda con suficiente profundidad el efecto de elementos como el género, la cultura y el tipo de deporte, factores que podrían desempeñar un rol esencial en la experiencia de los trastornos afectivos y en la respuesta a las intervenciones psicológicas. El compromiso de Armijo subraya la relevancia de integrar recursos psicológicos en los esquemas de formación e instrucción de los atletas de élite, enfatizando la necesidad de un enfoque más amplio y sostenible que aborde las diversas dimensiones de la salud mental en el deporte de alto rendimiento (Armijo, 2020).

Artículo de Altman (2019). Altman examina el impacto del mindfulness en la ansiedad de los atletas universitarios, utilizando un diseño experimental controlado aleatorizado con 60 participantes. Los hallazgos señalan que el ejercicio habitual de mindfulness mejora la concentración y reduce el estrés competitivo, promoviendo un enfoque en el presente y una mayor regulación emocional, lo que sugiere que el mindfulness es valioso en el rendimiento deportivo (Altman, 2019).

Aunque el estudio se centra exclusivamente en mindfulness, limitando la inclusión de otras técnicas como el descanso muscular gradual o la terapia cognitivo-conductual, esta exclusión no es un error, sino una decisión del diseño experimental. Además, al enfocarse solo en deportistas universitarios, los hallazgos pueden no aplicarse a atletas de élite (Altman, 2019).

El trabajo de Altman es un avance significativo al mostrar cómo el mindfulness contribuye al bienestar psicológico y al rendimiento, abordando desafíos emocionales en el deporte de alto rendimiento. Mejora la atención plena, la regulación emocional y la resiliencia, habilidades que ayudan a los atletas a gestionar presiones y expectativas (Altman, 2019).

Este estudio también abre la puerta a futuras investigaciones que combinen el mindfulness con otras técnicas, como la visualización o la terapia cognitivo-conductual, para un enfoque más integral. La personalización de las intervenciones basadas en mindfulness según el deporte y el atleta es clave para maximizar su efectividad y adherencia (Altman, 2019).

El trabajo de Altman no solo se considera una herramienta reactiva contra la ansiedad, sino también preventiva para el bienestar a largo plazo de los atletas, recomendando su aplicación desde etapas tempranas de la formación deportiva (Altman, 2019).

Investigación de Pereira et al. (2019). Este estudio cuantitativo analiza la prevalencia de ansiedad y la depresión en competidores de rugby de categoría principal en Colombia, ofreciendo una perspectiva valiosa sobre los efectos emocionales asociados con deportes de alta exigencia. Los resultados muestran que el 25% de los jugadores presentan patrones de ansiedad, especialmente en

contextos de alta competencia, como partidos decisivos o finales de torneos. Esta variable se midió utilizando cuestionarios validados, como el *State-Trait Anxiety Inventory* (STAI), que permitieron identificar de manera precisa los niveles de ansiedad en los jugadores. Además, se encontró que los porcentajes de ansiedad están estrechamente vinculados con la presión externa y las expectativas del equipo, factores que impactan significativamente en el bienestar emocional de los deportistas.

Las conclusiones subrayan lo fundamental de incorporar apoyo psicológico en los proyectos de práctica, destacando que un manejo adecuado de la ansiedad puede mejorar tanto el bienestar de los jugadores como su rendimiento en el campo. Las recomendaciones incluyen la implementación de sesiones regulares de terapia cognitivo-conductual, técnicas de relajación y mindfulness para reducir los niveles de estrés y promover un equilibrio emocional en los deportistas. Estas sugerencias se basan tanto en los hallazgos del estudio como en referencias previas que han demostrado la efectividad de estas técnicas en contextos similares.

Aunque relevante, el artículo presenta algunas limitaciones, como la exclusión de análisis en deportes individuales, lo que podría ampliar la comprensión de la ansiedad en otros contextos deportivos. Asimismo, no aborda la influencia de variables socioeconómicas y culturales en la aparición de signos de ansiedad y depresión, lo que representa una oportunidad para futuras investigaciones. A pesar de estas limitaciones, el estudio proporciona una base sólida para desarrollar intervenciones psicológicas efectivas adaptadas a las necesidades de los jugadores de rugby y otros deportistas en disciplinas colectivas.

### Cuadro resumen

Tabla 1 Cuadro de Resumen

<b>Autores</b>	<b>Propósito</b>	<b>Tipo de estudio/diseño</b>	<b>Resultados principales</b>
Riquelme et al. (2020)	Analizar la relación entre ansiedad y rendimiento	Observacional, atletas adolescentes	Altos niveles de ansiedad reducen el rendimiento, especialmente en deportes individuales.
Armijo (2020)	Revisar trastornos afectivos en deportistas	Revisión cualitativa	La ansiedad afecta significativamente el rendimiento; TCC es efectiva.

Altman (2019)	Evaluar mindfulness para reducir la ansiedad	Experimental, deportistas universitarios	Mindfulness mejora concentración y disminuye estrés competitivo.
Pereira et al. (2019)	Estudiar ansiedad y depresión en jugadores de rugby	Cuantitativo	25% presenta patrones de ansiedad, afecta el rendimiento.

*Nota: La tabla presenta un resumen de estudios sobre la relación entre la ansiedad y el rendimiento deportivo en distintos tipos de deportistas.*

### **Párrafo de cierre**

La construcción de esta revisión bibliográfica tiene como objetivo proporcionar un análisis exhaustivo de las técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento, centrándose especialmente en identificar estrategias efectivas basadas en la evidencia científica disponible. El propósito fundamental es ofrecer una visión clara y fundamentada de las intervenciones que han demostrado ser exitosas en el caso de gestión de ansiedad dentro campo deportivo de alto nivel. A lo largo de este trabajo, se exploran diversas técnicas que abarcan desde enfoques cognitivos, como la terapia cognitivo-conductual (TCC), hasta métodos de relajación física y estrategias de visualización, lo que permite obtener una comprensión integral de las herramientas que los deportistas pueden utilizar para optimizar su rendimiento mental y físico.

Esta revisión resulta especialmente útil para entrenadores, psicólogos deportivos y otros profesionales que trabajan con atletas de élite, ya que proporciona una guía basada en la evidencia sobre cómo gestionar la ansiedad de manera efectiva, mejorando tanto el bienestar psicológico de los deportistas como su rendimiento en competencias de alto nivel. La aplicación de las estrategias mencionadas no solo promueve una mejor preparación mental, sino que también contribuye a prevenir efectos adversos derivados del estrés y la presión competitiva, factores comunes en el deporte de alto rendimiento. Además, la identificación de las técnicas de afrontamiento más efectivas ofrece a los profesionales herramientas valiosas que pueden integrar en su trabajo cotidiano con los atletas, personalizando los enfoques de acuerdo con las necesidades específicas de cada deportista.

Por otro lado, esta síntesis también contribuye de manera significativa a la identificación de áreas de oportunidad para subsecuentes trabajos en el área de la psicología deportiva. A pesar de los avances logrados, persisten interrogantes sobre la efectividad de las técnicas de afrontamiento cuando se aplican en contextos como deportes individuales versus colectivos, niveles de

competencia y diferencias culturales, que son factores que pueden influir significativamente en los resultados. Las investigaciones futuras podrían enfocarse en realizar estudios longitudinales que permitan evaluar cómo estas intervenciones influyen en los deportistas a medida que enfrentan nuevas exigencias y niveles de competencia más altos.

La evaluación longitudinal no solo permitiría determinar la sostenibilidad de estas estrategias, sino que también aportaría datos valiosos sobre las posibles adaptaciones necesarias para mantener su efectividad en contextos cambiantes. Por ejemplo, técnicas que funcionan bien en atletas novatos podrían requerir modificaciones en deportistas de élite debido a diferencias en la intensidad de la presión competitiva y las expectativas externas. Este enfoque también podría ayudar a identificar aspectos como la personalidad del deportista, el tipo de deporte y el apoyo psicológico, que influyen en la adopción y adherencia a estas técnicas a lo largo del tiempo.

Además, es fundamental investigar cómo la diversidad cultural y los distintos entornos deportivos afectan la efectividad de las técnicas de afrontamiento. La gran parte de las revisiones contemporáneas se han efectuado en contextos limitados, como deportes individuales o en regiones específicas, como América del Norte y Europa, dejando de lado la influencia de factores socioculturales. Por ejemplo, investigaciones realizadas en estos contextos han mostrado variabilidad en la percepción de la ansiedad dependiendo de la cultura y el tipo de deporte. Ampliar el análisis a deportes colectivos, donde las dinámicas de equipo y el apoyo social pueden influir significativamente, proporcionaría una visión más completa y aplicable.

Se requiere un enfoque interdisciplinario que combine conocimientos de la psicología, la sociología y la fisiología del deporte para abordar estas áreas de oportunidad. Este enfoque permitiría diseñar programas más integrales y personalizados, que consideren no solo las técnicas de afrontamiento en sí, sino también las características individuales y contextuales de cada deportista. Una investigación más amplia y diversificada garantizará que las intervenciones psicológicas sean inclusivas y adaptables, beneficiando a atletas de diferentes disciplinas, niveles y antecedentes culturales.

## Conclusiones

La revisión ha mostrado que las técnicas más efectivas para afrontar la ansiedad por desempeño son aquellas que combinan enfoques cognitivos y físicos. En primer lugar, los estudios revelan que los abordajes sustentados en la terapia cognitivo-conductual (TCC) y el mindfulness son enormemente productivos para atenuar los niveles de ansiedad, especialmente cuando se emplean junto con técnicas físicas como la relajación muscular progresiva y la visualización (Altman, 2019; Pereira et al., 2019). Estas estrategias permiten a los deportistas no solo modificar los patrones de pensamiento negativos, sino también manejar las respuestas fisiológicas que acompañan el estrés competitivo. Además, el análisis ha demostrado que un enfoque dual, que combine la preparación psicológica y la física, es crucial para que los atletas puedan gestionar la ansiedad de manera integral y mejorar su rendimiento en situaciones de alta presión (Armijo, 2020; Altman, 2019). Por otro lado, la experiencia del deportista, el tipo de deporte y el entorno social juegan un papel fundamental en la efectividad de las técnicas de afrontamiento, ya que no todos los deportistas responden de la misma manera a las mismas intervenciones (Pereira et al., 2019; Armijo, 2020).

En cuanto a los factores desencadenantes de la ansiedad por desempeño, se ha identificado que la presión por obtener buenos resultados, las expectativas externas y la falta de preparación psicológica son algunas de las principales causas. En los deportes individuales, la carga emocional tiende a ser mayor debido a la presión de competir de forma individual, lo que potencia a originar una percepción de compromiso exclusivo sobre el resultado (Pereira et al., 2019). Por otro lado, en los deportes de equipo, la ansiedad puede distribuirse entre los miembros del equipo, aunque la presión de grupo y las expectativas colectivas también pueden intensificarla (Armijo, 2020). Estos factores pueden desencadenar niveles elevados de ansiedad, lo que afecta negativamente la concentración, el juicio y, en consecuencia, la resistencia deportiva. Sin embargo, cuando la ansiedad se maneja de forma efectiva, puede incluso convertirse en una fuente de motivación y mejorar el enfoque en el rendimiento (Altman, 2019).

Las limitaciones de este estudio están relacionadas principalmente con la heterogeneidad de los estudios incluidos, que se manifiesta en diferencias significativas en las metodologías empleadas, las poblaciones estudiadas y las variables medidas. Algunos estudios presentan muestras representativas y metodologías rigurosas, mientras que otros se basan en muestras pequeñas, lo que reduce la capacidad de generalizar los resultados. Además, la mayor cantidad de los estudios revisados se centran en deportes individuales, dejando de lado las particularidades de los deportes colectivos. Otra limitación importante es la falta de estudios longitudinales que permitan evaluar la

efectividad de las técnicas de afrontamiento a lo largo del tiempo, ya que muchos estudios solo analizan los efectos inmediatos de las intervenciones sin considerar su sostenibilidad en el tiempo.

A pesar de estas limitaciones, este estudio plantea varias líneas de investigación futura. Sería valioso realizar estudios longitudinales que evalúen la eficacia a largo plazo de las técnicas de afrontamiento. Además, se sugiere investigar los factores culturales que influyen en la percepción y manejo de la ansiedad, ya que la forma en que los deportistas de diferentes regiones o contextos sociales experimentan y gestionan el estrés competitivo podría variar significativamente. También se podría explorar la combinación de técnicas de afrontamiento en diferentes modalidades deportivas, como deportes de contacto versus deportes de no contacto, o deportes de resistencia versus deportes explosivos, ampliando la aplicabilidad de los enfoques y proporcionando un marco más general para su implementación.

Los profesionales de la salud mental deben colaborar estrechamente con entrenadores y otros especialistas para diseñar programas personalizados que integren técnicas como la TCC y mindfulness en el entrenamiento diario. Estas estrategias no solo mejoran el bienestar psicológico de los deportistas, sino que también optimizan su rendimiento al permitirles gestionar mejor la ansiedad y otros factores emocionales. Es crucial que estas técnicas se implementen desde etapas tempranas en la carrera deportiva para prevenir trastornos de ansiedad y promover una mentalidad resiliente. La adherencia a las intervenciones psicológicas puede variar dependiendo de factores como la personalidad del atleta, el tipo de deporte en el que compite y el nivel de apoyo social que reciba. Por ejemplo, los deportistas de deportes individuales pueden enfrentar mayores desafíos emocionales al competir sin el respaldo inmediato de un equipo. Además, el ambiente cultural y las expectativas del entorno también juegan un papel clave en cómo los atletas perciben y responden al estrés competitivo. Por lo tanto, es esencial adaptar las intervenciones a las características individuales de cada deportista, así como a las demandas específicas de su disciplina deportiva, para maximizar su efectividad (Pereira et al., 2019).

## Referencias Bibliográficas

- Altman, D. (2019). *50 técnicas de mindfulness para la ansiedad, la depresión, el estrés y el dolor: mindfulness como terapia*. Editorial Sirio.  
<https://books.google.es/books?id=V5yaDwAAQBAJ>
- Armijo, D. R. C. (2020). Revisión bibliográfica sobre los trastornos afectivos en deportistas de alto rendimiento a nivel internacional. *Revista Confluencia*, 3(2), 131-134.  
<https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/476>
- Cahuasqui, L. A. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439-456. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i2.1894](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1894)
- Cedeño, N., Cuenca, M., Mojica, Á., & Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: Estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70.  
<https://doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913>
- Duarte, R. (2020). Factores que influyen en el desempeño durante las competiciones: Una indagación desde la percepción del deportista. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 16(2). <https://orcid.org/0000-0001-5009-8614>
- García Gómez, H. (2021, junio). La práctica de actividad física como método de reducción de la ansiedad en jóvenes: Revisión bibliográfica. *Repositorio Digital*.  
<https://hdl.handle.net/11000/26079>
- Gómez, V., García, A., Ortega, E., & Olmedilla, A. (2022). Programas de intervención psicológica en procesos de rehabilitación de lesiones deportivas. *Archivos de Medicina del Deporte*, 39(1), 26-33.  
[https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or3\\_gomez\\_espejo.pdf](https://archivosdemedicinadeldeporte.com/articulos/upload/or3_gomez_espejo.pdf)
- Greydanus, D. E.-L. (2023). Psychosocial aspects of sports medicine in pediatric athletes: Current concepts in the 21st century. *Disease-a-Month*, 69(8), 101482.  
<https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2023.101482>
- Hernández, D. J. (2021). La competencia digital docente, una revisión sistemática de los modelos más utilizados. *RIITE Revista Interuniversitaria de Investigación en Tecnología Educativa*, 105-120. <https://doi.org/10.6018/riite.472351>
- Li, C., Fan, R., Sun, J., & Li, G. (2021). Risk and protective factors of generalized anxiety disorder of elite collegiate athletes: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 9.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.607800>

- Manzano-Sánchez, D. (2023). Propuesta de aula invertida para la enseñanza del atletismo en estudiantes universitarios: Análisis de ventajas y limitaciones. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 28(301), 53-68. <https://doi.org/10.46642/efd.v28i301.3897>
- Martínez Pelayo, M., Vázquez Pelayo, E., Díaz Medina, S., & Moreno, A. (2024). El registro electroencefalográfico y el cortisol salival en el estudio del estrés: Una revisión sistemática. *Revista Psicología y Salud*, 34(2).  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2910>
- Ojeda, Á. H.-F. (2020). Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1-14. <https://doi.org/10.6018/cpd.412371>
- Olmedilla-Caballero, B. M.-F.-E.-Z. (2020). Preparación psicológica para los Juegos Paralímpicos y afrontamiento de lesión: Un caso en taekwondo. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1). <https://hdl.handle.net/10901/20411>
- Prats, A. N. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 172-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352297>
- Prats, A. N. (2020). *Relaciones existentes entre la variable ansiedad y el rendimiento deportivo* (Tesis doctoral, Universitat de les Illes Balears).  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=286998>
- Riquelme, M., Cisternas, C., & Núñez, C. (2020). Relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en atletas adolescentes. *Archivos de la Sociedad Chilena de Medicina del Deporte*, 65(1), 13-28.  
<https://doi.org/10.59856/arch.soc.chil.med.deporte.v65i1.2>
- Rodríguez, D., & Norzagaray, C. (2024). *Psicología en acción* (Vol. 12). Qartuppi.  
[https://www.researchgate.net/profile/Qartuppi-S-De-RI-De-Cv/publication/385253321\\_Psicologia\\_en\\_accion\\_Intervenciones\\_y\\_desafios\\_contemporaneos/links/671c6d89edbc012ea13de092/Psicologia-en-accion-Intervenciones-y-desafios-contemporaneos.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Qartuppi-S-De-RI-De-Cv/publication/385253321_Psicologia_en_accion_Intervenciones_y_desafios_contemporaneos/links/671c6d89edbc012ea13de092/Psicologia-en-accion-Intervenciones-y-desafios-contemporaneos.pdf)
- Sánchez, J. G. (2023). Una revisión sistemática de la importancia del ejercicio físico sobre la autoeficacia y aprendizaje del estudiante. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 48, 911-918.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8869822>

Sánchez, A. & Ortín, F. (2021). Relación entre resiliencia y rendimiento en deportistas. Revisión sistemática. *Revista de Psicología del Deporte*, 30(2), 79-88. Recuperado de <https://www.revistapsicologiaaplicadadeportejejercicio.org/art/rpadef2021a16>



Universidad  
Católica  
de Cuenca

## AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

**Marco Andrés León Martínez** portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0105158463**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación “**Técnicas de afrontamiento de la ansiedad por desempeño en deportistas de alto rendimiento**” de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **26 de marzo de 2025**

F.....

**Marco Andrés León Martínez**  
**C.I. 0105158463**