

**Correlación entre el rendimiento competitivo y la ansiedad presentada en peloteros en
República Dominicana**

Salim Sepúlveda Morún

Asesora: Analía Henríquez Cross

Abril 4, 2023

Universidad Iberoamericana

Nota de Autor

Salim Sepúlveda Morún, Escuela de Psicología, Universidad Iberoamericana (UNIBE). La correspondencia relativa a este artículo debe dirigirse a Salim Sepúlveda Morún, Escuela de Psicología, Universidad Iberoamericana. Av. Francia No. 129, Gazcue, Santo Domingo, República Dominicana. Dirección electrónica:

jsepulveda2@est.unibe.edu.do

Resumen

Existen estudios en los que previamente se investiga la correlación entre la ansiedad y el rendimiento percibido, en una muestra poblacional similar, como son los beisbolistas. Sin embargo, este estudio busca adaptar resultados al contexto de los deportistas de dicho deporte en la República Dominicana, y hacerlo en un contexto más actualizado, ya que las investigaciones previamente recopiladas sobre el tema sufren de cierta antigüedad. El objetivo principal de esta investigación es indagar sobre la correlación de la ansiedad, con el rendimiento percibido de los beisbolistas en República Dominicana. La muestra fue de diversos beisbolistas dominicanos. La ansiedad se midió utilizando el Beck's Anxiety Inventory (BAI: Beck, 2019); el rendimiento Percibido fue medido con la Prueba de rendimiento Percibido en Atletas (Almagro, Buñuel, Fierro-Suero y Conde, 2020). Los resultados arrojaron una correlación negativa, muy fuerte y estadísticamente significativa entre la ansiedad y el rendimiento percibido en beisbolistas ($r = -0.901$, $p < .001$). Mediante este estudio se establece que debería tomarse más en cuenta la ansiedad en los beisbolistas, tomando en cuenta los factores de riesgo de estas para cada individuo, evitando así un deterioro de aún mayor magnitud y gravedad en el rendimiento percibido de dichos deportistas.

Palabras Clave: ansiedad, rendimiento Percibido, Beisbolistas

Abstract

There are studies in which the correlation between Anxiety and Perceived Performance is previously investigated, in a similar population sample, such as baseball players. However, this study seeks to adapt results to the context of the baseball athletes in the Dominican Republic, actualizing the data, , since the previously compiled research on the subject is antique.

The main objective of this research is to investigate the correlation between anxiety, and perceived performance in baseball players in the Dominican Republic. The sample consisted of various baseball players in that country. I measured anxiety using Beck's Anxiety Inventory (BAI: Beck, 2019); and Perceived Performance with the Athlete Perceived Performance Test (Almagro, Buñuel, Fierro-Suero & Conde, 2020).

Results showed a negative, strong, and statistically significant correlation between Anxiety and Perceived Performance in baseball players ($r = -0.901$, $p < .001$). Through this study, it is established that Anxiety in baseball players should be prioritized considering risk factors of these for each individual, thus avoiding a deterioration of even greater magnitude and severity in the Perceived Performance of baseball athletes.

Keywords: Anxiety, Perceived Performance, Baseball Players

Correlación entre el rendimiento Competitivo y la ansiedad Presentada en Peloteros en República Dominicana

Según Furlán, Piamontesi, Heredia, Sánchez Rosas (2015) la ansiedad es una respuesta ante una situación de peligro inminente y real que produce cambios tanto psicológicos como físicos provoca una sensación de inquietud o inseguridad y miedo en el paciente, esto causa un sentimiento desagradable para la persona.

Se conoce como una emoción psicobiológica básica, que funciona como un mecanismo de defensa poniendo en alerta al organismo, manteniéndolo despierto ante cualquier peligro o amenaza. Por otro lado, según Martin (2001), el rendimiento deportivo se define como la ambición de resaltar de acuerdo a las exigencias de la competencia por medio del estímulo y la correlación del rendimiento físico y el metabolismo energético del deportista, que, dependiendo la actividad deportiva, duración e intensidad, va a sostenerse en técnicas diferentes. Actualmente, se han realizado estudios en los que muestra cómo el rendimiento competitivo guarda cierta relación con la ansiedad: (Ceccon, Julieta, 2020), (Emiliano Muraca, 2002) (Lopez-Perez; Labrador, Bueno y Buceta, 1992).

Dentro del psicoanálisis, la ansiedad se manifiesta como un conflicto psíquico que intenta apoderarse de lo consciente y liberarse, provocando en el Yo la asimilación de medidas defensivas frente a las presiones que proceden del Ello. Freud la concibió como un estado afectivo desagradable en el que se presentan fenómenos como la aprensión, situaciones o sentimientos desagradables, pensamientos abrumadores y cambios fisiológicos que se asocian a la activación autonómica. Por otro lado, añade que es el ingrediente injustificado el que implica el malestar real de la ansiedad. Por otra parte, el carácter adaptativo, actuando como una alarma ante el peligro verdadero e incrementando

la activación del individuo como conveniencia para enfrentar la amenaza (Ceccon, Julieta, 2020).

Aaron Beck, experto en el área de la Terapia Cognitivo-Conductual, define la ansiedad como cualquier tensión emocional, asociadas con las ideas de tener, deber, y los estados anímicos de la persona. (Masters, 2021) Esta definición se puede asociar con que los deportistas pueden sentir la necesidad de deber tener un buen rendimiento deportivo, y al no tener el rendimiento esperado, estos pueden llegar a experimentar los síntomas de la ansiedad.

Por otro lado, Albert Ellis se refiere a la ansiedad como la percepción del individuo a nivel incorrecto, estando basada en falsas premisas. (Gooligan, 2018) Podemos tomar esta información para enriquecer la hipótesis de que el individuo se guía de falsas premisas en cuanto a su rendimiento, como las de “Siempre debo rendir a mi máximo potencial”, o “Si he entrenado para esto, significa que siempre voy a vencer”, cuando esto se muestra completamente alejado de la realidad.

Previos estudios consideran que la ansiedad en competencias deportivas tiene un gran protagonismo ya que afecta el estado de ánimo y por lo mismo el rendimiento deportivo. La respuesta del organismo a los estímulos externos dada la ansiedad tiene efectos positivos mientras se mantenga en límites “normales”, no siendo así, se puede ver un efecto negativo provocando problemas en el rendimiento deportivo y reacciones emocionales graves (Emiliano Muraca, 2002)

De igual forma, también exponen que tomando en cuenta la hipótesis de la U invertida se predijo que hay una relación curvilínea entre las variables, donde los

deportistas que mostraron ansiedad competitiva en niveles medios rinden significativamente mejor que aquellos que manifestasen en dicha variable los niveles más bajos y más elevados. (Lopez-Perez; Labrador, Bueno y Buceta, 1992).

Estudios realizados con anterioridad han demostrado que la ansiedad en los deportistas presenta una correlación con el rendimiento que perciben de sí mismos. Un estudio realizado en 500 deportistas adultos de distintas disciplinas, en el cual se midió el rendimiento que estos percibían de sí mismos, comparado con sus niveles de ansiedad, arrojaba como resultados una correlación negativa estadísticamente significativa entre las dos variables, lo cual da a entender que, mientras mayores los niveles de ansiedad, menores los niveles del rendimiento percibido en ellos mismos. (Centro Medico San Martin, 2015)

Al igual, otro estudio realizado en 200 jugadores de ajedrez, un juego altamente demandante desde lo mental y lo psicológico, relaciono su desempeño percibido en competencias con sus niveles de estrés y ansiedad. En cuanto a las escalas de ansiedad y rendimiento percibido, mostro una correlación muy fuerte, mencionando un encuestado incluso que: “En días de competencia, la ansiedad no solo viene cuando juego, sino dura muchas horas antes y después, hasta a veces el día entero”. (Pedroza Flores, 2021)

A raíz de esta información, y del interés en el área en específico, surge la pregunta de investigación: “Existe una correlación entre la ansiedad y el rendimiento en los peloteros?”

La hipótesis primaria de este estudio es:

1. A medida que los niveles de ansiedad sean mayores, los niveles de rendimiento Percibido serán menores.

Método

El presente es un estudio retrospectivo con un enfoque cuantitativo, sigue un diseño no experimental. Para poder responder el objetivo planteado del estudio se utilizaron encuestas para recolectar los datos necesarios. Se llevo a cabo un muestreo no probabilístico.

Participantes

La muestra se compone de un total de 78 peloteros profesionales, que se encuentran actualmente en República Dominicana.

Instrumentos

Para medir la ansiedad, se han utilizado los ítems del Inventario de ansiedad de Beck (BAI) (Sanz, Garcia-Vera y Fortun, 2020). Este inventario consta de un total de 21 ítems, los cuales tienen la función de medir los distintos tipos de síntomas somáticos que siente el paciente relacionados a los síntomas de la ansiedad, y la intensidad con la que siente estos. Este cuestionario cuenta con 4 opciones de respuesta tipo Likert: (0) “Nada”, (1) “Leve”, (2) “Moderado” y (3) “Bastante”. Una puntuación elevada muestra que el encuestado experimenta una cantidad importante y relevante, y con una intensidad considerable, de síntomas somáticos relacionados con los de la ansiedad.

Luego, para medir el rendimiento Percibido, para el cual se ha tomado el Cuestionario de rendimiento Percibido en los Deportes de Almagro, Buñuel, Fierro-Suero, y Conde (2020). Este instrumento consta de un total de 5 ítems, los cuales tienen la función de medir el rendimiento que los encuestados perciben que tienen en cuanto al deporte que practican, tomando en cuenta distintos aspectos. Como el que tanto se relaciona un

resultado positivo a un rendimiento positivo, que tanto depende su percepción si su equipo juega bien, etc... Este cuestionario cuenta con 5 opciones de respuesta tipo Likert: (1) “Muy Malo”, (2) “Malo”, (3) “Regular”, (4) “Bueno” y (5) “Muy Bueno”. Una puntuación elevada muestra que el encuestado percibe que su rendimiento en su actividad deportiva es bueno en comparación al esperado. Por el contrario, en el caso de las puntuaciones bajas, estas representan una percepción pobre de su propio rendimiento, en algunos o todos los aspectos de este.

Procedimiento

En el levantamiento de datos, se administró la batería mediante un cuestionario de Google Forms y el reclutamiento se realizó de manera presencial. Se envió el cuestionario a distintos peloteros de la República Dominicana a través de la red social Whatsapp, invitándoles a participar voluntariamente. Previo a la aplicación de la batería, se les presentó un consentimiento informado a los participantes donde se explicaba el objetivo, riesgos, beneficios del estudio y derechos del participante en caso de acceder participar.

Antes de administrar los cuestionarios, el estudio había sido previamente aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Iberoamericana (UNIBE). El análisis de datos se realizó con el programa estadístico JASP.

Resultados

Setenta y ocho participantes (n=78) completaron la totalidad del cuestionario de Google Forms, enviado a través de la red social Whatsapp del 22 al 26 de enero del 2023, tomando en cuenta que todos los participantes llenaron el cuestionario exitosamente y formaron parte de la muestra. Por lo tanto, la muestra consistió en 78 participantes, de los

cuales un 87.2% eran de nacionalidad dominicana, un 6.4% eran de nacionalidad puertorriqueña, un 4.9% española y un 1.5% estadounidense, todos mayores de edad, con una edad mínima de 18 años y una edad máxima de 30 años.

Todos los participantes fueron hombres. de los cuales eran 2 empleados a medio tiempo, 22 empleados a tiempo completo, 5 dueños de empresa, 44 Estudiantes y 5 Desempleados, además de que todos laboraban como beisbolistas en entrenamiento en la República Dominicana al momento del levantamiento de datos.

En la Tabla 1 se muestra la correlación encontrada en el estudio entre las puntuaciones totales de rendimiento Percibido en su ámbito deportivo, y las puntuaciones totales de ansiedad. Tras hacer un análisis de Correlación de Pearson entre las dos variables, se ha encontrado que existe una correlación negativa estadísticamente significativa muy fuerte entre las dos variables (-0.90

Tabla 1

Correlación de Pearson

Variable		Puntuación ansiedad	Puntuación rendimiento
Puntuación ansiedad	Pearson's r	-	
	p-value	-	
Puntuación rendimiento	Pearson's r	-0.901***	-
	p-value	< .001	-

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Discusión

En esta investigación se estudia sobre la posible correlación entre el rendimiento deportivo Percibido en beisbolistas dominicanos, comparado con sus distintos niveles de ansiedad. Se ha indagado también sobre distintos parámetros socioculturales que puedan

afectar a ambas variables, como la edad, la nacionalidad, la situación laboral, el estado civil y su grado académico alcanzado.

En cuanto a la variable del rendimiento Percibido en el deporte, se han hecho distintas pruebas anteriormente en el contexto deportivo español, analizando su estructura factorial, fiabilidad y estabilidad temporal con 146 futbolistas. Los resultados muestran la fiabilidad y validez del cuestionario, y correlaciones positivas con los puntos obtenidos. Finalmente, el análisis del modelo de ecuaciones estructurales mostró que la satisfacción de la necesidad de competencia predijo el desempeño percibido y la motivación intrínseca predijo el desempeño percibido y la intención de permanecer físicamente activo (Almagro, Buñuel, Fierro-Suero, , & Conde,, 2020). En términos llanos, una buena percepción del rendimiento muchas veces se relaciona con mantenerse en el terreno de juego por periodos prolongados, y los jugadores que jugaban por más tiempo, sentían que tenían un mejor desempeño que los que jugaban menos tiempo, y en conjunto con esto, presentaban niveles menores de ansiedad.

En cuanto a la investigación realizada, hay que tener en cuenta que se ha realizado a peloteros considerados de alto rendimiento. Es decir, que pasan una prolongada cantidad de horas entrenando y jugando a este deporte en un alto nivel, y con niveles de exigencia sumamente elevados tanto en el ámbito físico como en el mental.

Los resultados encontrados en la investigación muestran que existe una correlación negativa estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y el rendimiento Percibido. Esto, con un elevado nivel de seguridad (debido a la significancia estadística y la magnitud de la correlación).

Se ha de tener en cuenta que, dicho estudio ha contado con una población relativamente reducida, contando con un total de 78 peloteros, debido a cierta negación de distintos participantes a expresarse en cuanto a la ansiedad; pacientes que no fueron incluidos dentro de los previamente mencionados, ya que no fueron encuestados en su totalidad. Sin embargo, al tener una correlación de tan alto nivel, y una significancia estadística tan fuerte, es acertado intuir que la probabilidad que dicha correlación y significancia estadística cambie de manera drástica y significativa es sumamente reducida.

Cierto nivel de ansiedad por el rendimiento relacionado con el deporte se considera normal y saludable; sin embargo, la ansiedad extrema en los atletas puede ser perjudicial en estas situaciones de rendimiento, así como se puede ser en los resultados de este estudio. Varios factores pueden contribuir al desarrollo, la gravedad y la persistencia de la ansiedad por el rendimiento relacionada con la participación en el deporte (Patel, Omar y Terry, 2016)

En una investigación realizada por Chung, Kim, Lee y Cho (2022), grupo de evaluadores profesionales en Korea del Sur, en la cual evaluaban el efecto de la confianza en los deportistas a nivel competitivo, en relación a los niveles de ansiedad y sus rendimientos Percibidos, enfocado más precisamente en jugadores de baloncesto. Los resultados mostraron que la autoconfianza y el liderazgo de los entrenadores resultaron ser factores que influyeron en el desempeño percibido, acciones que resultan ser factores de protección para afecciones como la ansiedad.

El mismo estudio también concluyo que la confianza deportiva y el estado de ansiedad en un ambiente competitivo tenían un efecto negativo estadísticamente significativo en el rendimiento Percibido. Esto nos deja dicho que la autoconfianza es un

factor sumamente influyente en la ansiedad, y al tener fuentes de autoconfianza, en este caso el apoyo de los entrenadores, puede llevar a menores niveles de ansiedad, y a su vez, a niveles más altos de rendimiento Percibido.

Otro ejemplo de esto se ve presente en un estudio realizado por Schwebell, Smith y Smoll (2016), en el cual encuestaron a más de 500 basquetbolistas, para indagar sobre su rendimiento percibido, y la correlación e influencia que tenían en este tanto sus entrenadores como sus padres. Los análisis correlacionales y multinivel de regresión revelaron que tanto las variables del entrenador como las de los padres estaban significativamente relacionadas con las variables de rendimiento Percibido del atleta. Sin embargo, los análisis de mediación indicaron que, en una proporción considerable de los encuestados, los estándares de éxito de los padres mediaron las relaciones entre el clima positivo iniciado por el entrenador y todos los demás. variables de resultado, que reflejan el poder de los procesos de socialización de los padres. (Schwebell, Smith y Smoll, 2016)

Por otro lado, se han realizado diversos estudios para relacionar los diferentes niveles de ansiedad, las fluctuaciones o cambios de esta, y que tanto esta podría afectar al rendimiento o desempeño. Por ejemplo, Butt, Weinberg y Horn (2022), y su investigación realizada en jugadores de hockey, en la cual contrastaban sus niveles de ansiedad al practicar el deporte, y al jugarlo a nivel competitivo. Los resultados indicaron fluctuaciones significativas a lo largo de la competencia para la intensidad y dirección de la ansiedad cognitiva, la intensidad de la ansiedad somática y la intensidad de la confianza en uno mismo (Butt, Weinberg y Horn, 2022).

Sin embargo, existen investigaciones que refutan la hipótesis planteada. Según Núñez, Ponseit y Garcia-Mas (2021), quienes realizaron una investigación buscando la

correlación entre ansiedad y rendimiento Percibido entre 100 deportistas y 32 músicos, y determinaron que no existe correlación alguna entre la ansiedad y el rendimiento Percibido, aunque si existe cierta diferencia entre esta correlación al separar las poblaciones de músicos y deportistas. Esto se puede deber a que las medidas de correlación pudieron verse afectadas debido al muestreo irregular realizado, entre áreas que no comparten características similares, como lo son la música y el deporte, y colocando muestras poblacionales de diferentes proporciones para músicos y deportistas, además de que carece de contenido en cuanto a las razones o circunstancias por las cuales estos pacientes pueden llegar a experimentar ansiedad en estos contextos.

También, puede ser acertado plantear que la ansiedad es algo que todos experimentamos, y que solamente una reducida población les afecta esta a nivel patológico. Sin embargo, esto es justificable al traer a colación que cualquier síntoma se convierte en patológico en el momento que incomoda o resulta una obstrucción para el individuo relacionarse de manera correcta con su entorno, o no le permite desarrollarse de manera normal. Esto quiere decir que, justamente los síntomas de una ansiedad patológica son los que van a afectar al rendimiento Percibido, ya que son los que dificultan al individuo de desarrollarse de manera normal.

Considero que sería provechoso para cualquiera que investigue en el área, que tomara en cuenta más factores de riesgo y de protección para la ansiedad, y que estas sean correlacionadas con rendimiento Percibido, para así seguir demostrando con aun más base la hipótesis defendida de la correlación fuerte que existe entre ansiedad y rendimiento Percibido.

Luego de analizar los resultados de la evaluación hecha, comparándola con resultados de investigaciones previas relacionadas con la temática de dicha investigación, es viable concluir que la ansiedad esta correlacionada con el rendimiento deportivo en jugadores de béisbol. Dichos resultados dan luz para mejorar y enfocar mejor las intervenciones que se hacen en grupos deportivos por parte del psicólogo del equipo haciendo un seguimiento constante, psicoeducación y proporcionando herramientas para el manejo de la ansiedad. También, para futuras investigaciones se sugiere estudiar factores protectores de la ansiedad con el fin de promover estos factores en jóvenes que se inician en este deporte.

Referencias

- Almagro, B. J., Buñuel, P. S., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived Performance, Intrinsic Motivation and Adherence in Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9441. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249441>
- Ceccon, Julieta (2020). Eso que llaman ansiedad... es angustia? Documento de trabajo Psicológico, Psicopatología II. <https://www.aacademica.org/julieta.ceccon/2.pdf>
- Furlán, L., Piamontesi, S., Heredia , D., & Sánchez Rosas, J. (2015). ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios: Correlatos y Tratamiento. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 2(1), 37-53. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/aifp/article/view/12629/12899>
- Muraca, E. (2002). ansiedad competitiva y rendimiento deportivo (Doctoral dissertation, Universidad del Salvador). <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Medicina-Interna/Unidad-de-Geriatria/Inventario-de-ansiedad-de-Beck>

Patel, D. R., Omar, H., & Terry, M. (2010). Sport-related performance anxiety in young female athletes. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 23(6), 325-335.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1083318810001701>

Núñez, A., Ponseti, F. X., Sesé, A., & Garcia-Mas, A. (2020). Anxiety and perceived performance in athletes and musicians: Revisiting Martens. *Revista de psicología del deporte*, 29(1), 21-28.

https://books.google.com.do/books?hl=en&lr=&id=rY0FEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA21&dq=perceived+performance+in+athletes&ots=4GBCOJtc0n&sig=CzZrDi1yIp1jQ1WsnRi82hw0pck&redir_esc=y#v=onepage&q=perceived%20performance%20in%20athletes&f=false

Chun, D. R., Lee, M. Y., Kim, S. W., Cho, E. Y., & Lee, B. H. (2023). The Mediated Effect of Sports Confidence on Competitive State Anxiety and Perceived Performance of Basketball Game. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 334.

<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/1/334>

Butt, J., Weinberg, R., & Horn, T. (2003). The intensity and directional interpretation of anxiety: Fluctuations throughout competition and relationship to performance. *The Sport Psychologist*, 17(1), 35-54.

<https://journals.humankinetics.com/view/journals/tsp/17/1/article-p35.xml>

Sanz, J., García-Vera, M. P., & Fortún, M. (2012). El "Inventario de ansiedad de Beck" (BAI):

Propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos

psicológicos. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 20(3).

<https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Sanz->

[8/publication/286536823 THE BECK ANXIETY INVENTORY BAI psychometric pr](https://www.researchgate.net/publication/286536823_THE_BECK_ANGST_INVENTORY_BAI_psychometric_properties_of_the_Spanish_version_in_patients_with_psychological_disorders/links/596bae01458515e9afb1cb24/THE-BECK-ANXIETY-INVENTORY-BAI-psychometric-properties-of-the-Spanish-version-in-patients-with-psychological-disorders.pdf)

[operties of the Spanish version in patients with psychological disorders/links/596bae0](https://www.researchgate.net/publication/286536823_THE_BECK_ANGST_INVENTORY_BAI_psychometric_properties_of_the_Spanish_version_in_patients_with_psychological_disorders/links/596bae01458515e9afb1cb24/THE-BECK-ANXIETY-INVENTORY-BAI-psychometric-properties-of-the-Spanish-version-in-patients-with-psychological-disorders.pdf)

[1458515e9afb1cb24/THE-BECK-ANXIETY-INVENTORY-BAI-psychometric-properties-](https://www.researchgate.net/publication/286536823_THE_BECK_ANGST_INVENTORY_BAI_psychometric_properties_of_the_Spanish_version_in_patients_with_psychological_disorders/links/596bae01458515e9afb1cb24/THE-BECK-ANXIETY-INVENTORY-BAI-psychometric-properties-of-the-Spanish-version-in-patients-with-psychological-disorders.pdf)

[of-the-Spanish-version-in-patients-with-psychological-disorders.pdf](https://www.researchgate.net/publication/286536823_THE_BECK_ANGST_INVENTORY_BAI_psychometric_properties_of_the_Spanish_version_in_patients_with_psychological_disorders/links/596bae01458515e9afb1cb24/THE-BECK-ANXIETY-INVENTORY-BAI-psychometric-properties-of-the-Spanish-version-in-patients-with-psychological-disorders.pdf)

Medina, S., & Ródenas, L. M. A. (2022). La ansiedad en deportistas universitarios durante la

cuarentena por COVID-19. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 22(2), 33–46.

<https://doi.org/10.6018/cpd.430721>

ANSIEDAD EN EL DEPORTE - Centro Médico San Martín. Psicotécnico Donostia. (2015, June

25). Centro Médico San Martín. Psicotécnico Donostia.

<https://www.centromedicosanmartin.com/ansiedad-en-el-deporte/>

Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. (2020,

November 26). Scielo.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-

[74592020000100127#:~:text=La%20ansiedad%20en%20la%20actividad,m%C3%A1s%20la%20importancia%20del%20evento.](https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/178/774#:~:text=La%20ansiedad%20en%20la%20actividad,m%C3%A1s%20la%20importancia%20del%20evento.)

Vista de Reeducción cognitiva - emotiva en caso de ansiedad ante los exámenes | RIDE

Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. (n.d.).

<https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/178/774#:~:text=Para%20Ellis%20existen%20dos%20formas,estados%20an%C3%ADmicos%20de%20la%20persona>

EditorPs. (2005, May 25). Ansiedad estudio. <https://www.psicologiacientifica.com/ansiedad-estudio/>