

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**ANSIEDAD RASGO Y ANSIEDAD ESTADO EN DEPORTISTAS DE LA
FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY**

*Trabajo de titulación previo a la
obtención del Título de Psicólogo
Clínico*

AUTORES:

Gonzalo René Asanza Espinosa

C.I. 0704354018

Wilson Edmundo Rocano Deleg

C.I. 0104713383

DIRECTOR:

Máster Felipe Edmundo Webster Cordero

C.I. 0102605656

CUENCA – ECUADOR

2017



RESUMEN

La presente investigación busca identificar los niveles de ansiedad estado (AE) y de ansiedad rasgo (AR) en el ámbito deportivo de forma global, por disciplinas deportivas y si hay diferencias entre los dos tipos de ansiedad y el sexo de los deportistas. Este estudio se realizó con un enfoque cuantitativo a nivel no experimental, de corte transversal descriptivo. Para evaluar ambos constructos se utilizó la versión española de la escala STAI. La muestra estuvo conformada por 386 deportistas de la Federación Deportiva del Azuay, divididos en las distintas disciplinas deportivas: combate, tiempo-marca, apreciación y conjunto, 192 hombres y 192 mujeres (48 hombres y 48 mujeres por disciplina), en edades comprendidas entre los 15 a 30 años. Los resultados obtenidos señalan que, tanto la AE como la AR en los deportistas, registran valores próximos a la media de la escala; en cuanto a la AE y a la AR en las disciplinas deportivas, no se encontró diferencias significativas. Sin embargo, se evidenció que los deportistas que pertenecen a la categoría tiempo-marca presentarían más ansiedad. Por último se encontró diferencias de sexo en cuanto que la AE está asociado a las mujeres y la AR a los hombres.

Palabras clave: Ansiedad estado, ansiedad rasgo, sexo, disciplinas deportivas.



ABSTRACT

This research seeks to identify the levels of state anxiety (AE) and trait anxiety (AR) in the global arena, by sport disciplines and if there are differences between the two types of anxiety and the sex of athletes. This study was conducted using a descriptive cross-sectional quantitative approach at a non-experimental level. In order to evaluate both constructs, the Spanish version of the STAI scale was used. The sample consisted of 386 athletes of the Azuay Sports Federation, divided into the different sports disciplines: combat, time-mark, appreciation and set, 192 men and 192 women (48 men and 48 women by discipline), aged between 15 to 30 years participated. The obtained results indicated that, both the AE and the AR in the athletes, they register values close to the average of the scale. In relation to AE and RA in the sports disciplines, no significant differences were found. However, it was evidenced that athletes who belong to the time-brand category would present more anxiety. Finally, sex differences were found in that AE is associated with women, and RA in men.

Keywords: Anxiety state, trait anxiety, sex, sports disciplines.



ÍNDICE GENERAL

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
AGRADECIMIENTO.....	9
DEDICATORIA	11
INTRODUCCIÓN.....	13
Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo	14
Variaciones AE y AR	15
Deporte, AE y AR.....	15
METODOLOGÍA.....	16
Enfoque y tipo de investigación.....	16
Población	16
Criterios de inclusión	18
Criterios de exclusión	18
Muestra	19
Instrumentos.....	19
Procedimiento	20
Aspectos éticos	20
Análisis	21
RESULTADOS	21
Ansiedad estado	22
Ansiedad rasgo.....	23
Ansiedad estado y ansiedad rasgo por disciplina deportiva.....	24
Ansiedad Rasgo por disciplina deportiva	24
Resultados generales.....	27
DISCUSIÓN.....	28
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	32
ANEXOS:	34



Universidad de Cuenca
Cláusula de derechos de autor

Gonzalo René Asanza Espinosa, autor del trabajo de titulación “Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la Federación Deportiva del Azuay”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Psicólogo Clínico. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicaría afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 3 de Febrero de 2017

Gonzalo René Asanza Espinosa

C.I: 0704354018



Universidad de Cuenca
Cláusula de derechos de autor

Wilson Edmundo Rocano Deleg, autor del trabajo de titulación “Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la Federación Deportiva del Azuay”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este un requisito para la obtención de mi título de Psicólogo Clínico. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicaría afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 3 de Febrero de 2017

Wilson Edmundo Rocano Deleg

C.I: 0104713383



Universidad de Cuenca
Cláusula de propiedad intelectual

Gonzalo René Asanza Espinosa, autor del trabajo de titulación “Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la Federación Deportiva del Azuay”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad del autor.

Cuenca, 3 de Febrero de 2017

Gonzalo René Asanza Espinosa

C.I: 0704354018



Universidad de Cuenca
Cláusula de propiedad intelectual

Wilson Edmundo Rocano Deleg, autor del trabajo de titulación “Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la Federación Deportiva del Azuay”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad del autor.

Cuenca, 3 de Febrero de 2017

Wilson Edmundo Rocano Deleg

C.I: 0104713383



AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme la fuerza y paciencia para alcanzar las metas planteadas, a mis padres por apoyarme día a día.

A mi director de tesis Felipe, por sus enseñanza, motivación y guía para la culminación de esta investigación. A los docentes Silvia López, Marcela Cabrera y autoridades de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, en especial a usted profe Dra. Catalina Mora por brindarme su ayuda en la parte estadística, fundamental para la culminación de este trabajo de investigación.

A mis amigos Carlos, Freddy, Cecilia y Wilson por su ayuda en la recolección de información y trabajo de campo, sin ustedes no hubiera sido posible la realización de este trabajo.

Finalmente un agradecimiento a las autoridades de la Federación Deportiva del Azuay, entrenadores, deportistas y de más, por brindarme la oportunidad de desarrollar mi investigación en las distintas disciplinas deportivas.

René



AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres, Mario y Rosa, que sin importar sus condiciones económicas, me han sabido dar ese impulso necesario para salir adelante; a mi esposa Consuelo, que día a día me acompaña y me brinda todo su apoyo para ser una mejor persona; a mis niñas Solange y Priscila, que han sido la fuerza y el impulso para lograr todos mis propósitos.

Agradezco a los que también han sido otros padres y madres para mí, tíos y tías, que me han brindado cariño y enseñanzas; primos y amigos sinceros, que me han acogido y acompañado en momentos difíciles.

Finalmente, a toda la Facultad de Psicología y sus docentes por sus enseñanzas, y en especial a la Master Catalina Mora, al Master Felipe Webster, Master Silvia López y Marcela Cabrera que con su amplio conocimiento y paciencia ha sabido guiar con criterio y virtud este trabajo; y a la “Federación Deportiva del Azuay”, entrenadores y deportistas que permitieron concretar este estudio.

Wilson



DEDICATORIA

A mi padre Carlos.

Por los ejemplos de amor, honestidad y valentía que me ha inculcado desde pequeño, y sobre todo por su perseverancia y constante lucha para salir adelante.

A mi madre Rosa.

Por haberme apoyado en cada momento de mi vida, por sus sabios consejos que me han permitido saber tomar decisiones adecuadas y firmes, pero más que nada, por su amor y motivación.

A mi hermano Jorge Carlos.

Por estar conmigo y apoyarme siempre.

A mi esposa Nataly.

Por tu paciencia, comprensión, tiempo, bondad y sacrificio me inspiraste, este trabajo investigativo lleva mucho de ti, gracias por estar siempre a mi lado.

A mi amiga, Cecilia.

Por el apoyo y ayuda incondicional.

Finalmente a mis profesores, que con sus lecciones y experiencias contribuyeron a mi formación tanto académica como personal.

René



DEDICATORIA

A Mario, mi padre, a pesar de la distancia ha sido un ejemplo de superación; a Rosa, mi madre, por su paciencia y cariño; a Consuelo, mi esposa por su compañía y comprensión.

A Digna, Jonnathan, Edison, mis hermanos, espero haber entregado lo suficiente para ser un ejemplo justo, deseo sinceramente que todas sus metas se cumplan.

A todos los docentes, amigos y compañeros de carrera que todavía están junto a mí y también para los amigos que partieron y dejaron su ejemplo.

Finalmente quiero agradecer y dedicar este trabajo a mi amigo y compañero Gonzalo René por su consideración en la realización del presente trabajo

Wilson



INTRODUCCIÓN

En la actualidad se maneja un conjunto variable de conceptos de ansiedad. Para realizar esta investigación, consideraremos la propuesta de Tobal (1990), citado por Castro et. al. (2013):

La ansiedad es una respuesta emocional o un patrón de respuestas (triple sistema de respuestas) que engloba tanto aspectos cognitivos displacenteros de tensión y aprensión; aspectos fisiológicos caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y también aspectos motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos (p. 42).

Así mismo Belloch, Sandín y Ramos (2000) encontraron, que la ansiedad es la emoción que en muchas circunstancias es adaptativa para el individuo. Permite estar atento, alerta y sensible al ambiente que lo rodea y dispuesto a afrontar las diferentes situaciones. Por ejemplo cuando el individuo tiene que enfrentar una circunstancia de peligro objetivo, un incremento de la ansiedad puede facilitar un mejor afrontamiento de la situación y por consecuencia una óptima adaptación.

Desde una perspectiva clínica actual el DSM V (2015, p. 189), propone que la ansiedad “es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura (...), a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos.”.

Ahora bien enfocándonos en el área deportiva Laura Córdova (s.f) explica que la ansiedad en el deporte es un fenómeno muy importante en el rendimiento deportivo, ya que un exceso de ansiedad provoca una mayor tensión y agitación muscular, incluso puede llegar a afectar la realización de los movimientos volviéndose torpes, desiguales, rígidos, descoordinados y bruscos. Además añade factores cognitivos, ya que la ansiedad puede llegar a producir pensamientos y flexiones contraproducentes que pueden ocasionar en el individuo un estado anímico y emocional inadecuado en la práctica deportiva.

Investigadores en ciencias del deporte como Straub (1978), citado por Aragón (2006), nos dicen que la ansiedad en la práctica deportiva es muy común ya que los atletas poseen un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica, sumandos a



influencias interpersonales y ambientales que pueden magnificar la percepción de ansiedad.

Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo

Teniendo claro un acercamiento al concepto de ansiedad de forma global, nos enfocaremos en los casos: ansiedad estado (AE) y ansiedad rasgo (AR), intentando acercarnos al ámbito deportivo que es el que nos interesa. La importancia de este análisis radica en la preocupación de entrenadores y deportistas por conocer cómo beneficia o perjudica dicho fenómeno al rendimiento de los atletas.

La AE, según Spielberger (1989), citado por Ries et. al. (2012), es “un estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos.” (pág. 9).

Aragón (2006), por su parte, explica la AE desde una perspectiva más física-fisiológica-psicológica; enfocándonos al ámbito del deporte la ansiedad estado sería un grave estado de incomodidad física, de palmas sudorosas, manos temblorosas, y muchos otros síntomas puramente físicos. Además la AE mantiene una estrecha relación entre mente y cuerpo, más aun en la práctica deportiva donde la preparación física y la psicológica deben mantener una sincronizada precisión.

La AE puede influir de forma importante en los deportistas. Hanton et. al. (2008), citado por Arenas. et. al. (2016), proponen que “la competencia deportiva es un disparador de la ansiedad estado ya que además de dirigirse a la consecución de reforzadores (becas, incentivos, créditos), se ponen a prueba los límites físicos y psicosociales del sujeto, y por consiguiente, la ejecución deportiva.” (pág. 3).

En cuanto a la AR, siguiendo a Spielberger (1989), citado por Ries et. al. (2012), propone que la ansiedad rasgo, “hace referencia a las diferencias individuales de ansiedad relativamente estables, siendo éstas una disposición, tendencia o rasgo.” (pág. 9).

En el 2006, Aragón encontró que la ansiedad puede ser considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Asumiendo que un individuo puede presentar un grado de ansiedad considerable en la mayoría de las situaciones ya sea en



su vida cotidiana o deportiva. También postula que el individuo tendrá una disposición latente a comportarse de manera ansiosa bajo situaciones de estrés.

A estas definiciones, es importante añadir también a Hanckford y Spielberg (1989), citado por Ries et. al. (2012), postulan que “en caso de ansiedad rasgo elevada, se produce un más rápido aumento de la ansiedad-estado.” (pág. 10)

Variaciones AE y AR

Investigadores en psicología del deporte como Castro et. al. (2013) realizaron un estudio con deportistas de musculación; concluyeron que la AR arrojaba niveles ligeramente superiores a la AE. Asimismo, García (2014) propuso una revisión bibliográfica en la que planteó determinar qué aspectos psicológicos afectan al rendimiento de un triatleta. Los resultados mostraron a la ansiedad pre-competitiva; la motivación y, la autoconfianza son los principales factores psicológicos que influyen en el rendimiento de los triatletas. Ries et. al. (2012), encuentran que tanto la dimensión somática como la dimensión cognitiva de AR competitiva permanecen estables de forma intra-individual, mientras que la AE competitiva varía.

Deporte, AE y AR

Tomando en cuenta la importancia de estudiar la ansiedad en deportistas, el objetivo general de esta investigación fue identificar los niveles de AE y AR de forma global en toda la muestra de deportistas; también encontrar si existe diferencia significativa entre la AE y la AR y las disciplinas deportivas: deportes de combate, deportes de conjunto, deportes de tiempo-marca y deportes de apreciación. Finalmente se comprobará la existencia de dichos tipos de ansiedad, y si existe relación directa con el sexo de los deportistas.



METODOLOGÍA

Para la elaboración del presente estudio se plantearon las siguientes preguntas de investigación:

- ¿Es la ansiedad estado superior a la ansiedad rasgo en los deportistas?
- ¿Existe diferencia entre la AE y la AR según el sexo de los deportistas?

De igual manera, se establecieron los objetivos que se detallan a continuación:

- General
 - Identificar los niveles de AE y AR en los deportistas de la Federación del Azuay.
- Específicos
 - Identificar qué deportistas poseen más ansiedad ya sea rasgo o estado por disciplina deportiva.
 - Identificar si existe diferencia entre la ansiedad estado, ansiedad rasgo y el sexo de los deportistas.

Enfoque y tipo de investigación

Se aplicó el enfoque de investigación cuantitativo. El tipo de investigación responde a un nivel no experimental, de corte transversal descriptivo. Esto se debe a que la información se recogió en un tiempo determinado.

Población

De la totalidad de deportistas de la Federación Deportiva del Azuay, las personas que tienen entre quince y treinta años suman un universo de 5046. En las tablas 1, 2, 3 y 4 se detalla la distribución de los deportistas según su disciplina y sexo.

**Tabla 1.**

Deportes de conjunto (FDA, 2016)

Disciplina	Hombres	Mujeres
Baloncesto	164	158
Fútbol	263	48
Voleibol	164	164
TOTALES	591	370
TOTAL	961	

Tabla 2.

Deportes de tiempo-marca (FDA, 2016)

Disciplina	Hombres	Mujeres
Atletismo	401	324
Andinismo- Escalda deportiva	51	22
Ciclismo: Bicicroos-MTB –Pista- Ruta	238	51
Halterofilia	58	14
Motociclismo	6	0
Motocross	2	0
Natación	137	100
Patinaje: Artístico- Carrera	83	156
Triatlón	101	53
TOTALES	1077	720
TOTAL	1797	

Tabla 3.

Deportes de combate (FDA, 2016)

Disciplina	Hombres	Mujeres
Boxeo	264	78
Judo	198	111
Karate DO	118	71
King Boxing	18	0
Lucha Olímpica	146	54
Taekwondo	379	204
Wushu	9	1
TOTALES	1132	519
TOTAL	1651	

**Tabla 4.**

Deportes de apreciación (FDA, 2016)

Disciplina	Hombres	Mujeres
Ajedrez	50	35
Baile deportivo	12	26
Billar	14	0
Bolos	4	0
Físico culturismo	21	4
Gimnasia Artística – Rítmica	14	22
Racquet	66	29
Saltos Ornamentales	13	5
Squash	28	24
Tenis de Campo	82	30
Tenis de Mesa	46	35
	TOTALES	210
	TOTAL	560

Criterios de inclusión

- Deportistas hombres y mujeres entre los quince y treinta años de edad.
- Deportistas que formen parte de la Federación Deportiva del Azuay.
- Deportistas que asistan de forma regular a las actividades deportivas en la institución.
- Deportistas que hayan aceptado participar en la investigación al entregar un consentimiento firmado.

Criterios de exclusión

- Deportistas menores de quince años y mayores de treinta.
- Deportistas que no estén asistiendo de forma regular a sus respectivos entrenamientos.
- Deportistas que, cumpliendo los requisitos, no consientan participar de la investigación.



Muestra

Para la selección de participantes se empleó el método probabilístico estratificado con afijación no proporcional. El tamaño de la muestra se calculó con un nivel de confianza del 95%, con un error del muestreo del 5%, una probabilidad de ocurrencia y de no ocurrencia de 0.5 (ver tabla 5).

Tabla 5.

Cálculo de la muestra

Datos	Valores
Nivel de confianza (y^2)	1.96%
Probabilidad de ocurrencia (p)	0,5
Probabilidad de no ocurrencia (q)	0,5
Error muestral (E)	5%
Población: (N)	5046
Muestra: (n)	357
Muestra ajustada para un 10% pérdidas	386

Se obtuvo una muestra de 386 deportistas divididos en disciplinas de combate, de tiempo-marca, de apreciación y de conjunto. Cuarenta y ocho hombres y cuarenta y ocho mujeres de cada disciplina; 192 hombres y 192 mujeres en total. La muestra registró una media de edad (M) de $M=17,46$ años, y una desviación estándar (DE) de $DE=3,03$ años.

Instrumentos

Para la medición de la ansiedad estado y ansiedad rasgo se utilizó la escala STAI (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1982) adaptada al español por Buela, Guillén y Seisdedos, 2011), siendo por objetivos evaluar la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, cada una de las sub escalas constan de 20 ítems (ver anexo 1). La primera la puntuación de respuesta es tipo Likert, siendo 1: “nada”, 2: “algo”, 3: “bastante” y 4: “mucho”, las preguntas: 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20 son ítems invertidos y las preguntas: 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18, son ítems directos. Las respuestas de la segunda escala van de: 1= “casi nunca”, 2 = ”A veces” 3=”A menudo” hasta 4 = “Casi siempre”, con puntaje inverso en las preguntas: 21,26,27,30,33,36,39 y puntaje directo en: 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40. Los puntos de corte son: Bajo, Tendencia Promedio, Promedio, Sobre Promedio y Alto (Ver Tabla 6).

**Tabla 6.**

Categorías escala STAI (Universidad Complutense de Madrid)

ADULTOS CATEGORIAS	HOMBRES		MUJERES	
	A/E	A/R	A/E	A/R
Alto	29 60	29 60	32 60	33 60
Sobre Promedio	20 28	20 25	23 31	26 32
Promedio	19	19	20 22	24 25
Tend. Promedio	14 18	14 18	15 19	17 23
Bajo	0 13	0 13	0 14	0 16
	Pregunta		0 1 2 3	Observación:

Procedimiento

La investigación inició con el trámite del permiso para acceder a la población de estudio Federación Deportiva del Azuay. Luego, se revisó el universo para calcular la muestra se consideró las variables: disciplina deportiva, edad y sexo. La muestra final se alcanzó en dos semanas, debido a la extensión de la misma. La recolección de datos se realizó en cuatro etapas: primero, los investigadores se presentaron ante los deportistas; en segundo lugar, el motivo y los objetivos de la investigación fueron expuestos y explicados a los deportistas; tercero, se procedió a leer y firmar los consentimientos informados; la etapa final consistió en la aplicación de la escala, la cual tuvo una duración de, aproximadamente, quince a veinte minutos por participante. En ciertos casos, la aplicación fue individual y, en otros, colectiva.

Aspectos éticos

Previo a la aplicación del instrumento la de investigación, a los deportistas participantes se le solicitó su colaboración mediante la lectura y firma del consentimiento informado (ver Anexo 2), en donde se detalla que la información obtenida será utilizada únicamente con fines académicos respetando su identidad y confidencialidad de los datos proporcionados.

Análisis

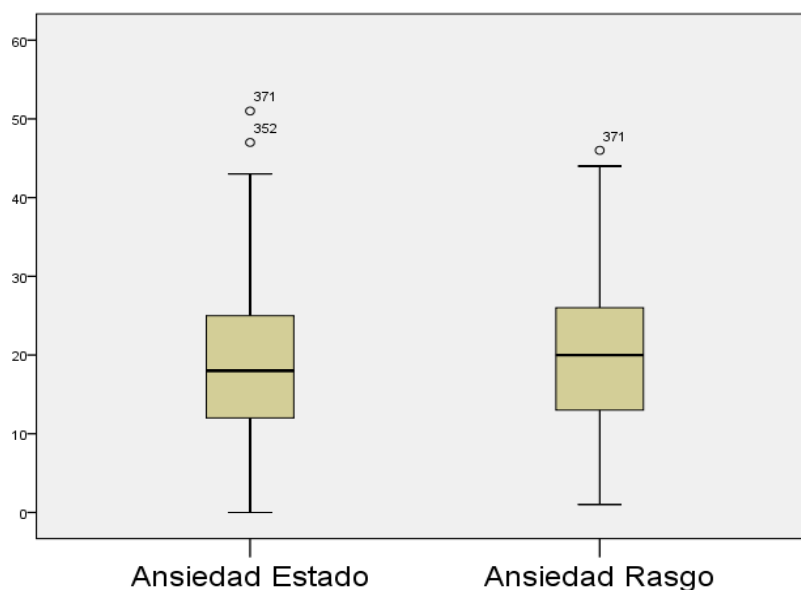
Para realizar el análisis y la interpretación de los datos se empleó estadística descriptiva: frecuencias relativas y porcentuales, tablas de contingencia, medidas de tendencia central, y variabilidad. La normalidad de las distribuciones se determinó mediante la prueba paramétrica Kolmogorov-Smirnov (K – S). La comparación de grupos se realizó mediante tablas de contingencia y la prueba de Chi Cuadrado. Se emplearon gráficas de caja y bigotes y columnas para la ilustración de los resultados. Finalmente, los datos se procesaron por medio de los programas informáticos SPSS y Excel.

RESULTADOS

En los deportistas de la Federación Deportiva del Azuay se pudo observar que, tanto la AE (M= 19,13; DE= 10,18), como la AR (M= 20,27; DE= 9,04) registran valores próximos a la media de la escala (M= 19). La AE registró un valor mínimo de cero y un máximo de cincuenta y uno; a su vez, la AR registró un mínimo de uno y un máximo de cuarenta y seis. (Ver Figura 1).

Además se encontró que el deportista identificado con el número 371 correspondiente al sexo femenino registró el valor más alto de ansiedad estado y ansiedad rasgo, y corresponde a la disciplina de tiempo y marca. (Ver figura 1).

Figura 1: AE y AR que experimentan los deportistas

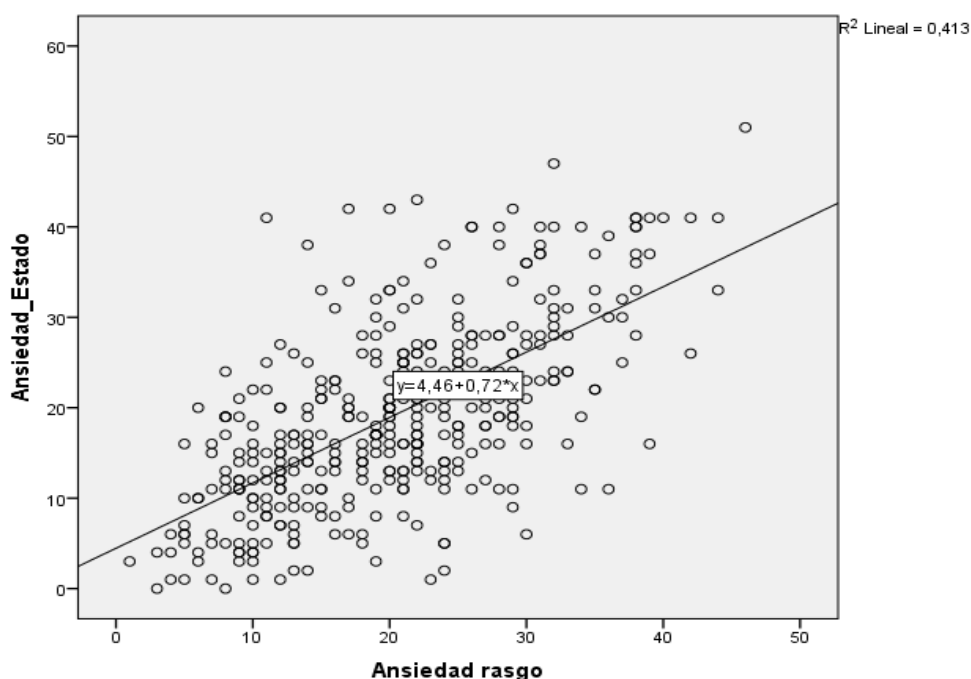




Tanto la distribución de los puntajes de la AE ($K-S= 0,072$; $p< 0,000$) como la AR ($K-S= 0,063$; $p= 0,001$) no corresponde a una distribución normal (ver figura 1).

También se encontró la existencia de una relación directa entre la AE y la AR ($r= 0,624$; $p< 0,000$). El coeficiente de determinación $R^2 = 0,41$, explica que el valor de la AR explica en un 41% el valor de la AE. (ver Figura 2).

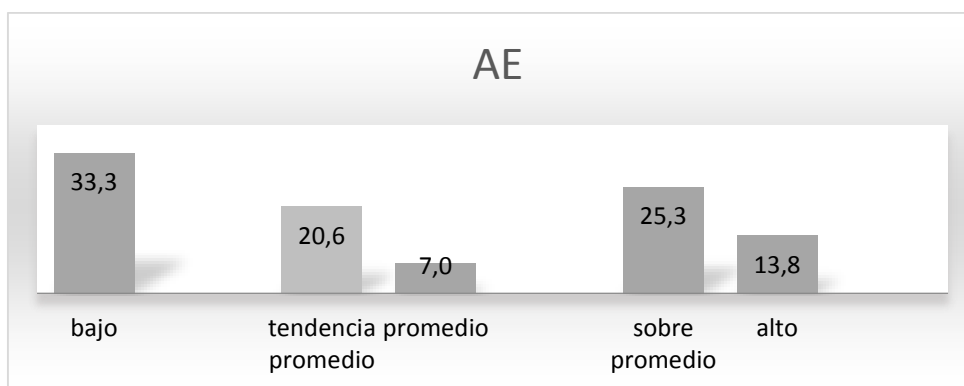
Figura 2: Relación entre ansiedad rasgo y ansiedad estado



Ansiedad estado

Independientemente de la disciplina y del sexo de los deportistas, se encontró que 128 (33%) participantes presentan AE baja; 79 (21%) presentan AE con tendencia al promedio; 27 (7%) presentan AE promedio; 97 (25%) sobre el promedio; y 53 (14%) presentan AE alta. (ver Figura 3).

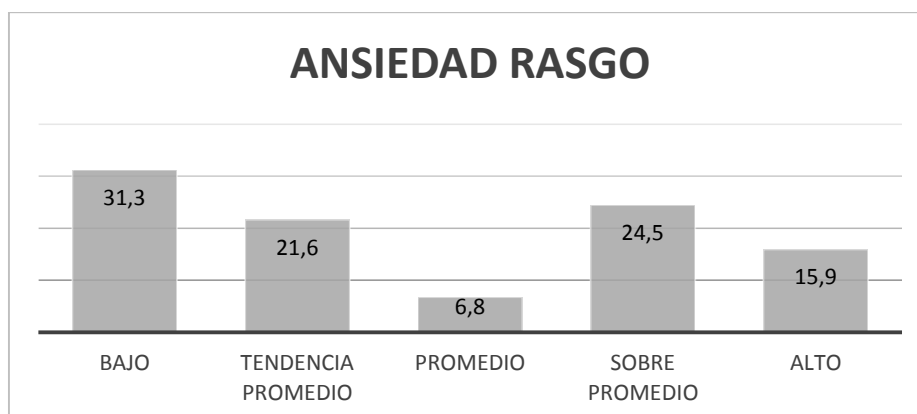
Figura 3: Niveles de AE en la muestra



Ansiedad rasgo

Existen 120 (31%) deportistas con AR bajo; 83 (27%) deportistas presenta un nivel de AR con tendencia al promedio; 26 (7%) un nivel de AR promedio; 94 (25%) presentan AR sobre el promedio; y, finalmente, 61 (16%) presentan un nivel alto de AR.(Ver Figura 4).

Figura 4. Niveles de Ansiedad Rasgo de la muestra





Ansiedad estado y ansiedad rasgo por disciplina deportiva

Ansiedad Estado por disciplina deportiva

Las diferencias en la ansiedad estado en las distintas disciplinas deportivas no fueron significativas ($X^2 = 15.712, p = .205$). En general, alrededor del 33% de deportistas de todas las disciplinas registraron un nivel de AE bajo; el 21% registran un nivel de AE tendencia promedio; el 7% registran un nivel promedio de AE; el 25% registran un nivel de AE sobre el promedio; y el 13% registran un nivel de ansiedad estado alto. (Ver Tabla 7).

Tabla 7.

Niveles de AE según la disciplina deportiva

Nivel	De Combate		De Tiempo y Marca		De Conjunto		De apreciación		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	26	27.1	34	35.4	34	35.4	34	35.4	128	33.3
Tendencia promedio	17	17.7	20	20.8	20	20.8	22	22.9	79	20.6
Promedio	10	10.14	2	2.1	5	5.2	10	10.4	27	7.0
Sobre promedio	32	33.3	22	22.9	25	26.0	18	18.8	97	25.3
Alto	11	11.5	18	18.8	12	12.5	12	12.5	53	13.8
Total	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100

Ansiedad Rasgo por disciplina deportiva

También se logró determinar que las diferencias en la AR en las distintas disciplinas deportivas no fueron significativas ($X^2 = 19.829, p = .070$). En general, alrededor del 31% de deportistas de todas las disciplinas registraron un nivel de AR bajo; el 22% registran un nivel de AR tendencia promedio; 7% registran un nivel promedio de AR; el 25% registraron un nivel sobre el promedio; finalmente, el 16% registran un nivel de AR alto. (Ver Tabla 8).



Tabla 8.

Niveles de AR según la disciplina deportiva

Niveles	De Combate		De Tiempo y Marca		De Conjunto		De apreciación		total	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Bajo	23	24.0	29	30.2	37	38.5	31	32.3	120	31.3
Tendencia promedio	16	16.7	18	18.8	22	22.9	27	28.1	83	21.6
Promedio	4	4.2	8	8.3	7	7.3	7	7.3	26	6.8
Sobre promedio	34	35.4	28	29.2	16	16.7	16	16.7	94	24.5
Alto	19	19.8	13	13.5	14	14.6	15	15.6	61	15.9
Total	96	100	96	100	96	100	96	100	384	100

Ansiedad estado y ansiedad rasgo por sexo

Ansiedad Estado por sexo

La AE en los deportistas es significativa ($X^2 = 12,564$; $p = 0,014$). De forma general, alrededor del 33% de deportistas de todas las disciplinas registraron un nivel de AE bajo; el 21% registran un nivel de AE tendencia promedio; el 7 % registran un nivel promedio de AE; el 25% registran un nivel sobre el promedio; y el 14% registran un nivel de ansiedad estado alto. (Ver Tabla 9).

Tabla 9.

Nivel de AE por sexo

AE nivel	Masculino		Femenino		Total	
	n	%	n	%	n	%
Bajo	73	38.0	55	28.6	128	33.3
Tendencia Promedio	36	18.8	43	22.4	79	20.6
Promedio	8	4.2	19	9.9	27	7.0
Sobre Promedio	55	28.6	42	21.9	97	25.3
Alto	20	10.4	33	17.2	53	13.8
Total	192	100	192	100	384	100

La AE, en relación al sexo masculino presenta AE bajo en el 38% de los casos; el 19% presenta un nivel de ansiedad estado con tendencia al promedio; el 4% presenta un nivel de ansiedad estado promedio; el 29% presenta un nivel sobre el promedio; finalmente, el 10% presenta un nivel de ansiedad estado alto. (Ver tabla 9).



En lo correspondiente al sexo femenino y la ansiedad estado, el 29% de los participantes presentan un nivel de ansiedad estado bajo; el 22% presenta un nivel de AE tendencia al promedio; el 10% presenta un nivel de AE promedio; el 22% un nivel de AE sobre el promedio; y el 17% de las deportistas presentaron un nivel de AE alto. (Ver tabla 9).

Ansiedad Rasgo por sexo

La ansiedad rasgo en los deportistas es significativa en hombres y mujeres ($X^2 = 12,244$; $p = 0,016$). En general, alrededor del 31% de deportistas de todas las disciplinas registraron un nivel de AR bajo; el 22% registran un nivel de AR tendencia promedio; el 7% registran un nivel promedio de AR; el 25% registran un nivel sobre el promedio; y el 16% registran un nivel de AR alto. (Ver Tabla 10).

Tabla 10.

Nivel de AR por sexo

AR Nivel	Masculino		Femenino		Total	
	n	%	n	%	N	%
Bajo	68	35.4	52	27.1	120	31.3
Tendencia promedio	33	17.2	50	26.0	83	21.6
Promedio	7	3.6	19	9.9	26	6.8
Sobre promedio	51	26.6	43	22.4	94	24.5
Alto	33	17.2	28	14.6	61	15.9
Total	192	100	192	100	384	100

En relación al sexo masculino y la AR, como se observa en la tabla 10, el 35% de los deportistas presenta un nivel de ansiedad rasgo bajo; el 17% presentan un nivel de tendencia al promedio; el 4% presenta un nivel de AR promedio; el 27% presenta un nivel de AR sobre el promedio; finalmente, el 17% presenta un nivel de AR alto.

En relación al sexo femenino y la AR, el 27% de los deportistas presenta un nivel de AR bajo; el 26% presentan un nivel de AR tendencia al promedio; el 10% presenta un nivel de AR promedio; el 22% presenta un nivel de AR sobre el promedio; finalmente, el 15% presenta un nivel de AR alto. (Ver figura 10).



Resultados generales

Finalmente, en las tablas 11 y 12 se puede observar de manera más detallada los niveles de AR y AE alcanzados por los deportistas de la FDA.

Tabla 11.

AE global en los deportistas de la FDA

AE nivel		
nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	128	33,3
Tendencia promedio	79	20,6
Promedio	27	7,0
Sobre promedio	97	25,3
Alto	53	13,8
Total	384	100,0

Tabla 12.

AR global en los deportistas de la FDA

AR nivel		
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	120	31,3
Tendencia promedio	83	21,6
Promedio	26	6,8
Sobre promedio	94	24,5
Alto	61	15,9
Total	384	100,0



DISCUSIÓN

En este estudio se comparó los dos tipos de ansiedad: estado y rasgo. Teniendo como resultado que existe concordancia entre los dos casos. Las reacciones de ansiedad aparecen con gran frecuencia ante demandas objetivas del entorno, tal como ocurre en una situación de fuertes entrenamientos y de competición deportiva. Varios estudios se han realizado con el fin de comparar la relación que existe entre la AE y la AR. Por ejemplo Días et. al. (2011), mencionan que la AR puede ocurrir por una variedad de razones y los deportistas pueden diferir en la amenaza general que evalúan porque perciben diferentes niveles de amenaza con respecto a una o más metas. Martimortugués (2005), citado por Guillen y Álvarez (2010), por su parte demuestra que en su estudio la relación entre AR y AE fueron similares.

Con respecto a la AE y la AR por disciplina deportiva, en nuestro estudio se puede evidenciar que, aunque no existen diferencias significativas entre los puntajes de la ansiedad tanto estado como rasgo y las diferentes categorías deportivas, los resultados concuerdan con otras investigaciones. De hecho algunos estudios hicieron referencia a que en la práctica de un deporte individual o colectivo, los deportistas se sienten igualmente confiados en su capacidad para hacer un buen papel. También mencionan que todos los deportes no representan presión extrema y la mayor parte de deportistas tiene claro sus habilidades a la hora de participar en una determinada disciplina y competencia (Hecheverría y Pabón, 2002; Arenas y Aguirre, 2014; Miguel y Tobal, 2012); Guillén y Álvarez, 2010). Por otra parte, hay autores que en sus investigaciones llegan a la conclusión de que los deportes individuales son más estresantes que los de equipo (Griffin, 1972; Johnson, 1949; Miguel Tobal y Navlet, 2000; Navlet y Miguel Tobal, 1999; Simon y Martens, 1979). Según Simon y Martens (1979, citado en Nelvet, 2011 p. 83) "...el reparto de responsabilidades de los errores en la ejecución disminuyen los niveles de ansiedad en los deportes de equipo, mientras que en los deportes individuales aumenta el valor de la amenaza ante una posible evaluación".

El alto nivel de AE y AR obtenido por un deportista de tiempo y marca en nuestra investigación coincide con lo mencionado anteriormente. Para complementar la información Guillén y Álvarez (2010) realizaron un estudio similar en el que se evidencia que en la disciplina de tiempo-marca la ansiedad alcanza niveles más elevados en comparación con otras disciplinas deportivas.



En relación a la ansiedad estado y la ansiedad rasgo según el sexo, se puede notar que la ansiedad estado está asociado al hecho de ser mujer, contrastándola con el estudio de Abrahamsen., Roberts y Pensgaard (2006), en el cual se demuestra que las mujeres reportaron mayores niveles de preocupación por el desempeño, trastornos de la concentración y ansiedad somática que los hombres. En otro estudio se demuestra que las mujeres reportan peores expectativas de éxito que los hombres en los escenarios competitivos y esto mediaría la respuesta de ansiedad estado de las deportistas mujeres (Hechavarría y Pabón, 2002).

Por los resultados obtenidos se puede notar que la AR está asociado al hecho de ser hombre. Los datos guardan relación con la investigación realizada por Miguel et al (2002), en donde se expone que los deportistas que tienen elevada su ansiedad rasgo presentan importantes incrementos plasmáticos de noradrenalina en respuesta al estrés psicológico y/o a los cambios homeostáticos tras la realización de un ejercicio moderado en cicloergómetro. Se podría mencionar que los hombres están más centrados en vencer y compiten para sí mismos, lo que concuerda con lo mencionado por Romero (2010), citado por Guillén et al (2010), en donde afirma que el objetivo que provoca mayor grado de ansiedad en los hombres es la demostración de competencia.



CONCLUSIONES

En base a los resultados, el primer objetivo –identificar la ansiedad rasgo (AR) y la ansiedad estado (AE) en los deportistas de la “Federación Deportiva del Azuay”–, hemos podido concluir que no se encontró diferencia clínicamente significativa entre AE y la AR en los deportistas con edades comprendidas entre los quince y los treinta años. Atendiendo a estos hallazgos, debe considerarse que en el caso de que el deportista sea dominado por una AR elevada, se produce un más rápido aumento de la AE (Hackfort y Spielberger, 1989, citado por Ries et. al., 2012). En el caso de la presente investigación, los resultados permanecieron en la media del instrumento.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se encontró que no existe diferencia significativa entre la AE y la AR y la disciplina que practican los deportistas. A excepción de un deportista perteneciente a la disciplina de tiempo-marca, quien presentó el puntaje más alto de ansiedad tanto estado como rasgo. En tal caso, la ansiedad se ve relacionada con algunas características deportivas, tales como la posición de juego, la experiencia deportiva y la fase competitiva (Arenas et. al. 2016).

En relación a los niveles de ansiedad y el sexo de los deportistas podemos observar que las mujeres poseen un mayor nivel ansiedad estado que los hombres; a su vez los hombres presentan un mayor índice de ansiedad rasgo que las mujeres. Paralelamente, podemos concluir que la percepción de ansiedad, tanto de los hombres como de las mujeres, es diferente frente a un mismo estímulo. Según Navlet (2011), las causas de la ansiedad pueden ser numerosas como: influencias del medio social sobre el deportista, el tipo de deporte practicado, la cohesión de equipo, la relación entre el deportista y el entrenador, la propia competición, características de la personalidad del deportista y los espectadores.



RECOMENDACIONES

Es necesario mencionar que se presentaron limitaciones en nuestra investigación, las mismas que tienen que ver con la falta de investigaciones sobre la ansiedad en el deporte en el Ecuador que nos permitan comparar los resultados en nuestro contexto social, cultural y deportivo.

Así también, es necesario implementar estrategias de abordaje desde la psicología del deporte aplicada en nuestro país, teniendo en cuenta que el factor ansiedad es una variable fundamental en el deporte de alto rendimiento.

Finalmente, es importante analizar cada disciplina deportiva de manera más detallada y evaluar a los deportistas al inicio y al final de cada temporada, de esa manera se podría identificar mejor la AE y la AR, para optimizar el rendimiento de los atletas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association. (2015). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. DSM-V. Quinta edición. Editorial Médica Panamericana. Buenos aires - Bogotá - caracas - Madrid - México - porto alegre. Recuperado de <http://www.saludypsicologia.com/app/webroot/useruploads/imageManager/DSM%205.pdf>

Aragón, S (2006). *La ansiedad en el deporte, volumen n. 95, 1-1*. Recuperado el 8 de Enero de 2017, <http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>

Arenas, J., Castellanos, V., Aguirre, H., Trujillo, C., y Núñez, A. (2016). La ansiedad en voleibolistas universitarios: análisis de la competencia deportiva en la educación superior. Recuperado el 8 de Enero de 2017, de [«http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105346890002»](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105346890002)

Belloch, A.; Sandín, B. y Ramos, F (2.002).. Manual de Psicopatología. Vol. II. Madrid. McGraw-Hill Interamericana de España.

Bobes, J; González, P; y Bousoño, M. (2002). Trastornos de ansiedad y trastornos depresivos en atención primaria. Editorial Masson, S.A. primera edición. ISBN: 8445810774 ISBN-13: 9788445810774.

Castro, R; López, D; Cachón, J; y Zagalaz, M. (2013). Ansiedad presente en el fisicoculturismo y su relación con psicopatologías de la imagen corporal. ACCIÓN Vol. 9 No. 17 ene-abr 2013 ISSN 1608-3792, 43-44.

Estrada, Omar; y Pérez, E. (2011). Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. Recuperado el 8 de enero de 2017, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227019269011>

García, M. (s.f). La activación, el estrés, la ansiedad y el rendimiento.

García, S. (2014). ASPECTOS PSICOLÓGICOS QUE AFECTAN AL RENDIMIENTO DE LOS TRIATLETAS. 32.

Guillén, F., y Álvarez, M., (2010). Relaciones entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. Recuperado el 8 de Enero



de 2017, de [«http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002»](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002)

Hechavarría, R., Pabón, A., y Morales, I. (2002). La medida de ansiedad rasgo en una muestra de atletas de la delegación de Puerto Rico a los XII juegos panamericanos en Winnipeg'99. Recuperado el 8 de Enero de 2017, de [«prhsj.rcm.upr.edu/index.php/prhsj/article/download/910/628»](http://prhsj.rcm.upr.edu/index.php/prhsj/article/download/910/628)

Navlet, M., Miguel, J., y Miguel, D. (2011). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes. Recuperado el 8 de Enero de 2017, de [«http://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf»](http://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf)

Ries, F; Castañeda, C; Campos, M; y Del Castillo, O. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, 2, 9-16, 9.



ANEXOS:

Anexo 1: Instrumento

ENCUESTA SOBRE ANSIEDAD RASGO Y ANSIEDAD ESTADO

Gracias por tu colaboración es importante que al contestar esta encuesta lo hagas con la mayor sinceridad, lee con atención cada pregunta antes de contestar; tus respuestas nos servirán para la realización de esta investigación, la cual pretende medir la ansiedad rasgo y ansiedad estado en el ámbito deportivo.

1. Fecha:

2. Edad:

3. Disciplina deportiva:

Combate

Tiempo y marca

De conjunto

De apreciación

1. 4. Sexo Masculino Femenino

**ANSIEDAD-ESTADO**

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

Preguntas	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1 Me siento calmado	0	1	2	3
2 Me siento seguro	0	1	2	3
3 Estoy tenso	0	1	2	3
4 Estoy contrariado	0	1	2	3
5 Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6 Me siento alterado	0	1	2	3
7 Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8 Me siento descansado	0	1	2	3
9 Me siento angustiado	0	1	2	3
10 Me siento confortable	0	1	2	3
11 Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12 Me siento nervioso	0	1	2	3
13 Estoy desasosegado	0	1	2	3
14 Me siento muy atado (como oprimido)	0	1	2	3
15 Estoy relajado	0	1	2	3
16 Me siento satisfecho	0	1	2	3
17 Estoy preocupado	0	1	2	3
18 Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19 Me siento alegre	0	1	2	3
20 En este momento me siento bien	0	1	2	3



ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa como se siente usted generalmente

PREGUNTAS	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21 Me siento bien	0	1	2	3
22 Me canso rápidamente	0	1	2	3
23 Siento ganas de llorar	0	1	2	3
24 Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25 Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26 Me siento descansado	0	1	2	3
27 Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28 Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29 Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30 Soy feliz	0	1	2	3
31 Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32 Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33 Me siento seguro	0	1	2	3
34 No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
35 Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36 Estoy satisfecho	0	1	2	3
37 Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38 Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39 Soy una persona estable	0	1	2	3
40 Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

Anexo 2:

Formulario de Participación Consentida e Informada

(Versión Cuestionario)

Nombre del proyecto: ANSIEDAD RASGO Y ANSIEDAD ESTADO EN DEPORTISTAS DE LA



FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL AZUAY

Investigador responsable: René Asanza Espinosa y Wilson Edmundo Rocano

Mail: rene_asanza@yahoo.com - rowil2587@hotmail.com

Entiendo que el presente formulario busca informarme respecto a mis derechos como participante en este estudio y sobre las condiciones en que se realizará, para que el decidir ser parte de él se base en información clara que me permita tomar dicha decisión con libertad.

He sido informado(a) de que mi participación en este estudio es completamente voluntaria y que consiste en responder a un cuestionario, ya sea de forma individual o junto a un grupo de personas. Se me ha comunicado que el tiempo aproximado que requerirá mi participación es de 30 minutos y que el lugar en el que se realizará puede ser diverso (laboratorio, oficina, sala de clases, domicilio, etc.) y que éste será acordado conjuntamente con vistas a proteger mis deseos y mi comodidad.

Entiendo que siendo mi participación voluntaria, puedo decidir, en todo momento, que no deseo continuar contestando las preguntas si me siento incómodo(a) desde cualquier punto de vista. Esta libertad tanto de participar como de retirarse no involucra ningún tipo de sanción. Una eventual no participación o retiro no tendrá repercusión ni en lo académico ni laboral ni en ningún otro contexto. Además, entiendo que no percibiré beneficio económico por mi participación sino que será únicamente una participación que aportará, potencialmente, a aumentar el conocimiento científico.

Fui informado de los objetivos generales de la investigación y que hay aspectos de ella que me serán informados una vez finalizada mi participación para evitar que dicha información afecte mis respuestas. También se me informó que aunque el estudio incluye la reserva de parte de sus objetivos, ha sido previamente evaluado de forma que no me causará daño ni físico ni psicológico.

Entiendo que mi participación en este estudio será de carácter anónimo y que los datos recabados en ninguna forma podrían ser relacionados con mi persona, en tal sentido estoy en conocimiento de que el presente documento se almacenará por un lapso de tres años, momento en el cual será traspasado a formato electrónico para, en dos años más, ser destruido por cuenta del investigador principal. Comprendo, además, que los datos generales que de él se extraigan serán almacenados en formato papel y luego en formato electrónico (base de datos) y que mi colaboración en este estudio tiene como propósito servir a la investigación científica y a la docencia universitaria.

Fui informado, así mismo, de que puedo pedir una copia del presente. En caso de reclamación, puedo acudir a la coordinadora del área de investigación de la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca.

Por lo tanto, manifiesto mi acuerdo en participar en la investigación.

Nombre de los participantes: _____

C. Identidad: _____