

**INFLUENCIA DEL ESTRÉS PSICOLÓGICO EN EL RENDIMIENTO DE FÚTBOL CON  
DEPORTISTAS DE SEGUNDA CATEGORÍA DEL FÚTBOL PROFESIONAL**  
**INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL STRESS ON FOOTBALL PERFORMANCE IN  
SECOND-TIER PROFESSIONAL FOOTBALL ATHLETES**

**Autores:** <sup>1</sup>Wilson Manuel Ilvay Llangari, y <sup>2</sup>Maritza Gisella Paula Chica.

<sup>1</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-4747-7138>

<sup>2</sup>ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7435-7959>

<sup>1</sup>E-mail de contacto: [wilson.ilvayllangari2317@upse.edu.ec](mailto:wilson.ilvayllangari2317@upse.edu.ec)

<sup>2</sup>E-mail de contacto: [m.g.pauli@gmail.com](mailto:m.g.pauli@gmail.com)

Afiliación: <sup>1</sup>\*<sup>2</sup>Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 19 de Abril del 2026

Artículo revisado: 21 de Abril del 2026

Artículo aprobado: 23 de Abril del 2026

<sup>1</sup>Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportiva, egresado de la Universidad Nacional de Chimborazo UNACH, (Ecuador). Maestrante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Actualmente Auxiliar de Cultura Física y Entrenamiento Deportivo en Fuerzas Armadas, (Ecuador).

<sup>2</sup>Licenciada en Educación Física y Deporte, egresada de la Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), (Cuba). Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y Deportes, egresada del Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, (Cuba). Doctora en Educación Física y Entrenamiento Deportivo por Beijing Sport University, (China). Doctora en Ciencias de la Cultura Física, egresada de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, (Cuba). Docente en la Universidad Estatal Península de Santa Elena (Ecuador).

### **Resumen**

El estudio actual se propuso analizar la relación entre el estrés psicológico y el rendimiento en futbolistas de segunda categoría en situación competitiva. En esta línea, y respondiendo a la necesidad de profundizar en la incidencia de los factores psicoemocionales en el rendimiento. Así entender la ansiedad competitiva puede facilitar la comprensión del fenómeno de rendimiento deportivo en toda su complejidad. Se utilizó un diseño mixto, no experimental y transversal para el desarrollo de la investigación. Se tomó como muestra un equipo de segunda categoría con una plantilla de 20 futbolistas. Se utilizó como instrumento de recolección de datos un cuestionario adaptado del Inventario de Ansiedad Competitiva Revisado, y una entrevista semiestructurada con un entrenador para recabar información cualitativa acerca del rendimiento del equipo y la incidencia de los factores psicológicos en la competición. Se obtuvieron como resultados unos niveles de autoconfianza en los deportistas relativamente altos, seguidos de niveles moderados de ansiedad cognitiva y ansiedad somática. Estas evidencias sugieren que los jugadores, si bien sienten presión en relación al contexto competitivo, confían en sus habilidades para las

demandas del juego. Desde la entrevista con el entrenador se confirma que los estados emocionales, sí afectan el rendimiento deportivo, en momentos de mayor presión competitiva. Por tanto, parece que el estrés psicológico forma parte inherente del contexto competitivo del fútbol, estructurándose mayoritariamente a través de procesos cognitivos relativos a la ejecución, y por su parte la autoconfianza puede ser una variable que facilite afrontar la presión competitiva y que ayude a mantener el rendimiento deportivo. **Palabras clave:** Estrés psicológico, Ansiedad competitiva, Autoconfianza, Rendimiento deportivo, Fútbol competitivo.

### **Abstract**

The current study aimed to analyze the relationship between psychological stress and performance in second-division soccer players in a competitive situation. This approach addresses the need to delve deeper into the impact of psycho-emotional factors on performance. Understanding competitive anxiety can facilitate a more comprehensive understanding of the phenomenon of athletic performance. A mixed-methods, non-experimental, cross-sectional design was used for the research. The sample consisted of a

second-division team with a roster of 20 players. Data was collected using a questionnaire adapted from the Revised Competitive Anxiety Inventory, and a semi-structured interview with a coach was conducted to gather qualitative information about the team's performance and the impact of psychological factors on competition. The results showed relatively high levels of self-confidence among the athletes, followed by moderate levels of cognitive and somatic anxiety. This evidence suggests that while the players feel pressure in relation to the competitive context, they are confident in their abilities to meet the demands of the game. The interview with the coach confirms that emotional states do indeed affect athletic performance during periods of heightened competitive pressure. Therefore, it appears that psychological stress is an inherent part of the competitive context of football, primarily structured through cognitive processes related to execution. Meanwhile, self-confidence can be a variable that facilitates coping with competitive pressure and helps maintain athletic performance.

**Keywords:** **Psychological stress, Competitive anxiety, Self-confidence, Athletic performance, Competitive football.**

### **Sumário**

O presente estudo teve como objetivo analisar a relação entre o estresse psicológico e o desempenho de jogadores de futebol da segunda divisão em um contexto competitivo. Essa abordagem visa atender à necessidade de aprofundar o estudo do impacto de fatores psicoemocionais no desempenho. Compreender a ansiedade competitiva pode facilitar uma compreensão mais abrangente do fenômeno do desempenho atlético. Utilizou-se um delineamento transversal, não experimental e com métodos mistos. A amostra foi composta por um time da segunda divisão com um elenco de 20 jogadores. Os dados foram coletados por meio de um questionário adaptado do Inventário de Ansiedade Competitiva Revisado, e uma entrevista semiestruturada com o treinador foi realizada para coletar informações

qualitativas sobre o desempenho da equipe e o impacto de fatores psicológicos na competição. Os resultados mostraram níveis relativamente altos de autoconfiança entre os atletas, seguidos por níveis moderados de ansiedade cognitiva e somática. Essas evidências sugerem que, embora os jogadores sintam pressão em relação ao contexto competitivo, eles confiam em suas habilidades para atender às demandas do jogo. A entrevista com o treinador confirma que os estados emocionais de fato afetam o desempenho atlético durante períodos de alta pressão competitiva. Portanto, parece que o estresse psicológico é parte inerente do contexto competitivo do futebol, estruturado principalmente por meio de processos cognitivos relacionados à execução. Enquanto isso, a autoconfiança pode ser uma variável que facilita o enfrentamento da pressão competitiva e ajuda a manter o desempenho atlético.

**Palavras-chave:** **Estresse psicológico, Ansiedade competitiva, Autoconfiança, Desempenho atlético, Futebol competitivo.**

### **Introducción**

La psicología del deporte considera al estrés como una respuesta psicofisiológica que se produce cuando el deportista evalúa que las demandas del medio competitivo superan los recursos disponibles para afrontarlas (Armstrong y Troncoso, 2024). En competición, responde en forma de cambios cognitivos como disminución de la atención selectiva o toma de decisiones precipitadas, cambios emocionales ansiedad e irritación, y respuestas fisiológicas como aumento de la frecuencia cardíaca y tensión muscular que dificultan el rendimiento técnico y táctico.

Estudios recientes en contexto de alto rendimiento destacan que el estrés competitivo, la constante evaluación social y la incertidumbre del resultado generan mayores niveles de estrés, disminuyendo la efectividad en el pase, la coordinación motora o la claridad táctica (Knöbel et al., 2024). En cuanto a los

efectos del estrés, Prado y Paula (2025) analizan los efectos en personal policial administrativo, en el cual se evidencia que “el agotamiento, en sus componentes físicos y psíquicos, se erige como el riesgo psicosocial predominante de la función administrativa policial, convergiendo en la manifestación precursora del síndrome de burnout” (p. 101). Por lo que, se identifica el estrés como un fenómeno que afecta el bienestar y rendimiento en diferentes áreas.

En el ámbito deportivo, se establece que el juego ha ayudado a disminuir los efectos de procesos de trauma y generar resiliencia frente a distintas situaciones. Según Lolín y Paula (2025) “tanto los programas de ejercicio supervisado como las iniciativas deportivas comunitarias y recreativas generan efectos positivos en la reducción de síntomas postraumáticos y en la consolidación de recursos de afrontamiento” (p. 1248). Sin embargo, el panorama en el desarrollo de deportes a nivel profesional podría cambiar la situación y realidad a la que se enfrentan los deportistas. En el fútbol de competición la ejecución eficiente de las habilidades técnico-tácticas no sólo depende de las capacidades físicas y técnicas de los jugadores, sino también de su estado psicológico en situaciones de alta exigencia.

Por tanto, el estrés psicológico como respuesta adaptativa ante las demandas competitivas que son percibidas como desbordantes de los recursos personales, responde a una fuente psicosocial que puede influir directamente en el rendimiento de los deportistas, alterando determinados procesos cognitivos que pueden ser claves para el éxito deportivo, como la atención, la toma de decisiones y la regulación emocional (Ardura y De la Villa, 2025). Entre las revisiones sistemáticas específicas de fútbol se muestra que la fatiga mental, como estrés

cognitivo continuo, tiene correlaciones negativas con habilidades técnicas efectivas, respuestas psicofisiológicas adecuadas, y velocidad de procesamiento, todas las cuales son esenciales para el desempeño competitivo óptimo en el partido real (Iza y Eugenio, 2023).

Aparte de la fatiga y los estudios experimentales, se ha estudiado específicamente la ansiedad precompetitiva, otro constructo psicológico muy relacionado con el stress psicológico, en futbolistas de categorías no élite. Un estudio transversal cuantitativo realizado con futbolistas de 2ª categoría del equipo Loja Federal, con el Inventario de Ansiedad Precompetitiva (CSAI-2) encontró que la ansiedad cognitiva y somática se relacionaron inversamente con niveles de autoconfianza, indicando que dichos estados psicológicos podrían estar interfiriendo en el funcionamiento de algunas dimensiones del rendimiento percibido. Si bien esta investigación pudo cuantificar niveles de ansiedad, no indagó en la relación con indicadores objetivos de rendimiento ni en la búsqueda de relaciones causales sólidas ya que los resultados de esta investigación se limitan a una muestra local y con un diseño transversal que no permite el control de variables contextuales de competición (Orozco y Aldas, 2023).

En relación con los procesos cognitivos, en jugadores juveniles de élite se ha investigado recientemente los efectos del estrés psicofisiológico específico del fútbol sobre las funciones ejecutivas de inhibición y flexibilidad cognitiva, encontrando que las condiciones competitivas fueron moduladores negativos de estas funciones cognitivas fundamentales en el proceso de toma de decisiones, en un contexto que simuló la competición real (Gomes et al., 2022). Sin embargo, persiste un importante

vacío en la literatura acerca del estudio del estrés psicológico en futbolistas de segunda categoría profesional, y más aún en la búsqueda de correlaciones entre los niveles de estrés, medidos con instrumentos psicométricos validados, y niveles de rendimiento real y objetivo en competición. En consecuencia, este estudio tiene como objetivo determinar la influencia del estrés psicológico en el rendimiento de jugadores de fútbol competitivo, mediante la utilización de medidas psicométricas del estrés y correlacionándolas con medidas de rendimiento en competición, proporcionando información importante que sirva de base para la elaboración de recomendaciones prácticas para entrenadores y psicólogos deportivos y programas de preparación integral de los deportistas (Tassi et al., 2023).

En esta línea, Ardura y De la Villa (2025) investigaron la relación entre ansiedad precompetitiva y rendimiento en futbolistas profesionales de España, encontrando que la ansiedad cognitiva se relaciona negativamente con la percepción de rendimiento, y que la autoconfianza actúa como variable moderadora. Tal resultado da validez a la consideración de la ansiedad competitiva como un constructo multidimensional, y que no todos los componentes del estrés ejercen el mismo efecto sobre el rendimiento. Por otro lado, en estudios publicados en Cuadernos de Psicología del Deporte se analizó la percepción de estrés en futbolistas semiprofesionales y amateurs, obteniendo que la percepción de estrés alta se asociaba con un menor control atencional y mayor interferencia cognitiva en competición (González et al., 2021). Estos resultados evidencian que el estrés puede afectar procesos ejecutivos como los de toma de decisiones y anticipación táctica, fundamentales en el fútbol. No obstante, dichos estudios tienden a agrupar

distintas categorías competitivas, y por ello sus resultados no permiten obtener conclusiones aplicables a futbolistas de segunda categoría profesional, con características propias en cuanto a presión por ascenso, estabilidad contractual o acceso a soporte psicológico especializado distintas a las ligas de élite.

Por su parte, Orozco y Aldas (2023) en una muestra de futbolistas de segunda categoría de Ecuador, también informaron de niveles medios-altos de ansiedad precompetitiva, incidiendo especialmente en la dimensión somática. Si bien autores sugieren que estos niveles pueden influir en el rendimiento, este estudio no utilizó medidas objetivas de rendimiento. En una perspectiva más abarcadora, revisiones recientes como la de Maita et al. (2022) han afirmado que el estrés competitivo no siempre tiene un efecto debilitante, sino que éste depende del significado que el deportista le da a la situación de estrés competitivo y de los recursos que tenga para afrontarlo. La evidencia empírica concreta aún es escasa, en especial en fútbol profesional intermedio, y sobre todo en estudios longitudinales que permitan ver la evolución del estrés a lo largo de la temporada.

Morales et al. (2022) han publicado estudios con entrenamientos psicológicos (mindfulness y control atencional y regulación emocional) que han logrado reducir la ansiedad competitiva y mejorar los indicadores de desempeño en deportes colectivos. A pesar de lo anterior, la mayoría de los estudios siguen abordando categorías formativas o utilizando muestras de deportistas de categorías mixtas sin examinar el efecto específico sobre futbolistas de segunda categoría profesional, en un ámbito competitivo que comporta exigencias psicológicas específicas, generalmente menospreciadas. Asimismo, es importante tomar en cuenta el

contexto en el cual se desarrolló el deportista. Según Paula y Aguilar (2022) “es posible identificar el logro de los máximos resultados deportivos, determinado por el crecimiento funcional, valorado a partir de los resultados y estímulos del entorno natural del individuo” (p. 369).

En lo que respecta a la competición del fútbol actual, se analiza que el rendimiento no es atribuible a las variables físicas o técnicas aisladas, sino que responde a la interacción de componentes cognitivos, emocionales y contextuales. Investigaciones recientes relacionadas con las ciencias del deporte han puesto de relieve la importancia de variables como la toma de decisiones bajo presión, la regulación emocional o la capacidad atencional, como determinantes en situaciones competitivas exigentes (Martín, 2025). Por otro lado, algunos estudios destacan el rol del afrontamiento del estrés competitivo y de la mentalidad resiliente como predictores del rendimiento mantenido en el tiempo (Falcón et al., 2021). Ellos consideran que la gestión cognitiva de la incertidumbre es fundamental para prevenir bloqueos decisionales en los momentos clave del partido.

Si se contraponen a esto los métodos más actuales de estudio mediante estadística y ciencia de datos al fútbol profesional, se comprueba que siempre que se evalúe el rendimiento, mediante tentativas métricas, dispositivos de seguimiento, análisis video, etc., el rendimiento responde a un mismo principio metodológico, que es muy parecido al científico; ninguna estrategia se sustenta sin evaluación y validación empírica (Bassek et al., 2025). En definitiva, tras este análisis crítico de los estudios más recientes, se desprenden tres tendencias claras: 1) existe consenso sobre la influencia del estrés y la ansiedad en el

rendimiento deportivo; 2) predominan los estudios de diseño transversal con mediciones subjetivas; 3) pocos estudios han abordado a futbolistas de segunda categoría profesional con indicadores objetivos de rendimiento en competición oficial. En concreto, la mayoría de los estudios relacionados con la influencia del estrés psicológico en la práctica deportiva, se han basado en el Modelo Transaccional del Estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman (1984), el cual establece que el estrés no es un resultado que dependa solamente de la situación objetiva, sino que se ocupa de la evaluación cognitiva de la situación, y los recursos disponibles para el afrontamiento.

Dada la importancia del fútbol profesional, esta visión cobra un especial significado en el mismo, puesto que los futbolistas de segunda categoría están sometidos a unas exigencias competitivas elevadas: presión por los resultados, inestabilidad en los contratos, expectativas de las instituciones, susceptibles de ser consideradas como de desafío o de amenaza. Si la primera evaluación interpreta la situación de competencia como amenazante y la segunda evaluación valora que no dispone de suficientes recursos para afrontarla aparecerán respuestas fisiológicas y cognitivas que podrán interferir en la correcta ejecución técnica-táctica (Tassi et al., 2023). Como elemento adicional, se establece la demanda cognitiva como base esencial y complementario del rendimiento académico.

Según Paula y Aguilar (2022) “los atletas son hábiles para seleccionar y extraer información y transmitirla de forma relevante, organizándola e interpretándola de forma mucho más rápida y eficiente, y sostienen que estos aspectos cognitivos determinarán las diferencias en el rendimiento deportivo y potenciarán aquellas que les interesan” (p. 367). Lo mencionado

podría generar procesos de estrés, debido a la sobrecarga de detalles y datos. También, la Teoría Multidimensional de la Ansiedad Competitiva de Rainer Martens et al. (1990) postulan la existencia de tres componentes de la ansiedad competitiva cognitiva (preocupaciones, pensamientos intrusos), ansiedad competitiva somática (respuesta fisiológica de activación), y autoconfianza. Bajo esta lógica, la alta ansiedad cognitiva implicaría menores niveles de control atencional lo que conllevaría una toma de decisiones menos eficaz, mientras que la ansiedad somática favorecería en bajo nivel la preparación física para la actuación (Vacacela y Moscoso, 2021). En el fútbol, la interacción de estos componentes es clave, dado que las decisiones han de tomarse en milisegundos y las condiciones son cambiantes.

También el estrés puede ser tomado como un factor estimulante. Desde esta óptica el estrés no tiene por qué ser negativo; la cuestión reside en saber si los niveles de activación se encuentran dentro de la zona óptima de cada persona, o por el contrario, se encuentran fuera de ella. Ello es especialmente pertinente en el fútbol profesional de segunda categoría, donde las diferencias individuales en experiencia competitiva, madurez psicológica y apoyo institucional pueden influir en la relación entre estrés y desempeño (Pineda et al., 2020). Por tanto, el estrés psicológico deportivo como fenómeno conceptual es una respuesta psicofisiológica y cognitiva a demandas competitivas de significación variable, que produce una activación del sistema nervioso autónomo, liberación de hormonas (cortisol entre otras) y alteraciones en la atención y en funciones ejecutivas. Del mismo modo el rendimiento en fútbol profesional debe ser considerado un constructo multidimensional en el que confluyen indicadores objetivos (eficacia

de pases, duelos ganados, contribución ofensiva, cumplimiento táctico) e indicadores subjetivos (percepción de rendimiento, satisfacción competitiva). Esta conexión entre ambos conceptos posibilita la realización de mediciones empíricas de la influencia del estrés en el rendimiento futbolístico. Por lo tanto, se puede afirmar que estas distintas teorías apoyan la hipótesis de que el estrés psicológico tiene un impacto en el rendimiento de fútbol a través de variables cognitivas (atención, toma de decisiones) variables emocionales (regulación afectiva) y variables fisiológicas (activación).

### **Materiales y Métodos**

El enfoque de la investigación mantiene un planteamiento mixto, que implicaba el uso tanto de métodos cuantitativos como cualitativos para evaluar el nivel de ansiedad competitiva de los deportistas y, a continuación, reintegrar esa información con una prospección técnica de los resultados realizada por entrenador del equipo. Su lógica metodológica pertenece al enfoque empírico-analítico, y su finalidad es describir el comportamiento observable y establecer tendencias en el grupo objeto de estudio. Se trata de un estudio descriptivo y correlacional, ya que el objetivo es describir los niveles de estrés en los deportistas, sin manipular variables. También, el diseño es no experimental y de corte transversal, ya que la información se recolectó en un solo momento temporal, y permite obtener una *fotografía* del estado psicológico de los participantes en periodo competitivo.

La muestra se ha compuesto por futbolistas activos y que compiten de forma oficial. Se utilizó una muestra no probabilística por conveniencia de 20 deportistas en función de la disponibilidad y accesibilidad al mismo. Por ende, la muestra se determinó por conveniencia y es no probabilística, la cual se justifica en

estudios de carácter exploratorio o descriptivo, donde interesan las características de un grupo determinado, y no la posibilidad de generalizar los resultados a toda la población. Asimismo, se llevó a cabo una entrevista semiestructurada con el entrenador, con la finalidad de obtener datos cualitativos sobre el nivel de rendimiento deportivo, preparación competitiva y factores psicológicos que este había observado en el resto de los jugadores durante la competición. Para los datos cuantitativos se realizó una traducción al español de una versión del Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), test muy utilizado en psicología del deporte para evaluar la ansiedad en competición.

El cuestionario utilizado por Andrade et al (2007). El instrumento se valoró con una escala de Likert (1=Nada, 2=Poco, 3=Moderadamente, 4 = Mucho) y consta de 17 ítems que examinan tres dimensiones: ansiedad cognitiva, con preguntas sobre la preocupación y los pensamientos negativos sobre el propio rendimiento; ansiedad somática, con preguntas sobre los síntomas fisiológicos de la ansiedad, como la tensión muscular o el nerviosismo, y autoconfianza, con preguntas sobre la sensación de seguridad y control ante una competición. Los ítems se clasificaron en las dimensiones: ansiedad cognitiva (1, 4, 7, 10, 13 y 16), ansiedad somática (2, 5, 8, 11 y 17) y autoconfianza (3, 6, 9, 12, 14 y 15).

Posteriormente, esos puntajes fueron utilizados para elaborar un análisis con el rendimiento deportivo percibido en competición por el entrenado. De esta manera se pudo analizar el impacto de cada componente del estrés psicológico por separado y su relación con el rendimiento competitivo. El rendimiento deportivo fue operacionalizado mediante una ficha de observación estructurada, basada en

dimensiones técnico-tácticas y psicofísicas del juego. Se evaluaron cuatro dimensiones: rendimiento técnico, rendimiento táctico, rendimiento psicológico observable y condición física, se tomó como referencia adaptada de modelos observacionales del análisis técnico-táctico en fútbol, del sistema VATOF (Valoración de Acciones Tácticas Ofensivas en Fútbol) (Anguera et al., 2011) que posibilitaba obtener un indicador cuantificable del rendimiento en la competición. Cada dimensión fue valorada mediante una escala ordinal de 1 a 10 puntos, donde 1 representa desempeño muy bajo y 10 desempeño óptimo.

El puntaje total de rendimiento se obtuvo mediante la suma de las dimensiones, generando un indicador global cuantificable por jugador. La observación fue realizada por el entrenador bajo criterios previamente definidos, garantizando consistencia en el registro de los datos. Tras la recolección de las encuestas, la información fue revisada, codificada y sistematizada. Se revisó cada cuestionario para comprobar si había respuestas omitidas o inconsistencias. Luego se ordenaron los datos en una matriz de registro, por participante, por ítem, codificando los datos en números. Se agrupó los ítems de cada dimensión del instrumento, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, de acuerdo a su estructura teórica. Una segunda etapa consistió en obtener los puntajes totales por dimensión, sumando directamente los ítems de cada dimensión.

Con estos puntajes se lograron extraer índices cuantitativos independientemente del nivel de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza de cada deportista. También se elaboraron estadísticas descriptivas (media, desviación estándar, mínimos y máximos) para caracterizar el perfil psicológico de la muestra,

así como para comprobar la distribución general de los niveles de estrés competitivo. Los criterios de inclusión fueron; futbolista activo y dado de alta en un club de segunda categoría profesional, edad mínima 18 años, presencia en el 50% de los partidos oficiales disputados en la temporada hasta la fecha de la evaluación, consentimiento informado firmado.

Mientras los criterios de exclusión, son; presentar lesiones evidentes en la ejecución, estar en tratamiento psicológico o psiquiátrico por trastorno clínico diagnosticado, inadecuado cumplimiento de los instrumentos aplicados. Por último, se realizaron análisis correlacionales entre las dimensiones del instrumento y el rendimiento percibido por los deportistas, con el objetivo de verificar la influencia del estrés psicológico en el rendimiento percibido. Con ello se logró establecer la dirección y la intensidad de la relación entre variables, para analizar si los mayores niveles de ansiedad cognitiva o somática se relacionaban con mayores o menores niveles de desempeño competitivo, o si la autoconfianza era un moderador que atenúa los efectos de la ansiedad en el desempeño. Los resultados extraídos fueron discutidos en referencia a la teoría de la ansiedad competitiva y la literatura contemporánea en psicología del deporte.

### **Resultados y Discusión**

Esta sección expone los resultados derivados de la aplicación del cuestionario Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) a los deportistas participantes, y de la entrevista al entrenador. En su análisis se encontró que los jugadores mostraban niveles de ansiedad competitiva y se pretendía entender desde el punto de vista técnico entrenador la influencia que estos factores psicológicos tienen o pueden tener, en el rendimiento deportivo en

competición. A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la dimensión ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza respectivamente, a través del cuestionario a los 20 deportistas encuestados. Para determinar la consistencia interna del instrumento utilizado se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach a las respuestas de los deportistas participantes. Se analizaron un total de 17 ítems, referidos a las variables incorporadas en el cuestionario.

**Tabla 1. Resumen fiabilidad**

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	20	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	20	100,0

Fuente: Elaboración propia

La tabla evidencia que la totalidad de los casos disponibles fueron incluidos en el análisis, sin registros excluidos, lo que refleja una base de datos completa y sin pérdidas de información. Esto fortalece la consistencia del estudio, ya que no se presentan sesgos derivados de datos faltantes. Asimismo, el número de casos válidos garantiza la aplicabilidad de las pruebas estadísticas previstas. La ausencia de exclusiones sugiere un adecuado proceso de recolección y depuración de datos. En conjunto, estos resultados respaldan la fiabilidad del análisis realizado.

**Tabla 2. Alfa de Cronbach**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,951	17

Fuente: Elaboración propia

Para analizar la consistencia interna del cuestionario utilizado se obtuvo el coeficiente alfa de Cronbach para los ítems del Inventario de Ansiedad Competitiva Revisado (CSAI-2R) traducido al español. Este instrumento se compone de 17 ítems, que habilita la evaluación

de distintas manifestaciones de la ansiedad competitiva en el ámbito deportivo. Los casos válidos en procesamiento por resumen fueron de 20 cuestionarios procesados, 20 válidos 100%, no se excluyó ningún caso para el análisis. Ello implica que el instrumento fue para los 17 ítems del cuestionario se obtuvo un alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,951$ , con un nivel de confiabilidad excelente. Metodológicamente se considera que, para la consistencia interna, un

correctamente respondido por todos los participantes, por lo que se pudo utilizar la muestra completa para el análisis de la confiabilidad. Tal como se observa en la Tabla 2, el análisis de consistencia interna mostró que

alfa mayor a 0.90 indica una muy alta consistencia interna entre los ítems del instrumento.

**Tabla 3. Estadísticas de fiabilidad por dimensión**

Ansiedad cognitiva		Ansiedad somática		Autoconfianza	
Alfa de Cronbach	N de elementos	Alfa de Cronbach	N de elementos	Alfa de Cronbach	N de elementos
,905	7	,916	4	,805	6

Fuente: Elaboración propia

También se analizó el coeficiente alfa de Cronbach por subescalas, comprobando la consistencia interna. La dimensión ansiedad cognitiva arrojó un  $\alpha = 0,905$  con 7 ítems, obteniendo una fiabilidad excelente. En cuanto a la dimensión de ansiedad somática, presentó un  $\alpha = 0,916$  y 4 ítems, lo que también indica una fiabilidad excelente, por lo que se puede

afirmar que los ítems referidos a las respuestas fisiológicas del estrés tienen una buena consistencia interna. En la dimensión de autoconfianza, con 6 ítems se obtiene un  $\alpha=0,805$ , lo que refleja una fiabilidad alta y que los ítems relacionados con la percepción de seguridad y control del deportista tienen una buena consistencia interna.

**Tabla 4. Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Asimetría		Curtosis	
	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Estadístico	Desv. Error	Estadístico	Desv. Error
Ansiedad_cognitiva	20	12	24	20,00	3,554	-,875	,512	-,203	,992
Ansiedad_somática	20	7	20	16,25	3,782	-1,383	,512	1,253	,992
Autoconfianza	20	16	24	20,95	2,544	-,492	,512	-1,059	,992
N válido (por lista)	20								

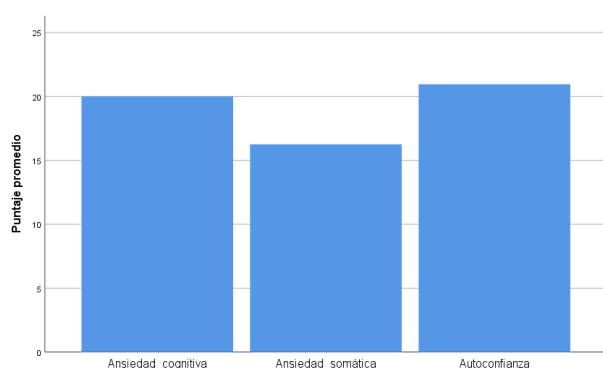
Fuente: Elaboración propia

A efectos de describir los niveles de ansiedad competitiva en los deportistas, se realizaron estadísticos descriptivos para cada una de las dimensiones que evalúa el CSAI-2R, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Para la dimensión ansiedad cognitiva los resultados oscilan entre un mínimo de 12 y un

máximo de 24, con una media de 20,00 y una desviación estándar de 3,554. Esto resulta revelador, ya que de manera media los deportistas declaran una alta preocupación y pensamientos de rendimiento deportivo, signo de presión psicológica, en mayor o menor intensidad, en los momentos previos o durante

la competición. Respecto a la ansiedad somática los valores oscilaron entre un mínimo de 7 y un máximo de 20, con una media de 16,25 y una desviación típica de 3,782. Los mismos evidencian que los deportistas perciben síntomas fisiológicos de ansiedad moderados a altos como la tensión muscular, el nerviosismo o activación corporal antes de la competencia. La dimensión de autoconfianza oscila entre 16 y 24, con un promedio de 20,95 y una desviación estándar de 2,544.

Esto demuestra que los deportistas gestionan altos niveles de confianza en sus habilidades para la enfrentar la competencia, hecho que representa una variable psicológica positiva que puede favorecer el rendimiento deportivo. Para facilitar la interpretación, los niveles de ansiedad se clasificaron en bajo, moderado y alto, utilizando puntos de corte basados en la distribución de los datos. Se observó predominio de niveles moderados en ansiedad cognitiva y somática, y niveles altos en autoconfianza.



**Figura 1.** Análisis comparativo

Fuente: Elaboración propia

En la figura 1, se pueden observar las diferencias en las medias de las tres dimensiones de la ansiedad competitiva, según el CSAI-2R, en los deportistas de la muestra. Como se puede apreciar en el gráfico, la autoconfianza es la que obtiene una media más

alta, cerca de 20,95, lo que revela que los deportistas se sienten seguros de poder hacer frente a las exigencias de la competición deportiva. La ansiedad cognitiva es la segunda en media, cercana a los 20,00 puntos. Esto indica que los deportistas tienen una alta nivel de preocupaciones o pensamientos sobre el rendimiento en la competición, dado que los acontecimientos deportivos son situaciones donde existen exigencias de rendimiento y resultados. La ansiedad somática, por su parte, es la que obtiene una media más baja, en torno a los 16,25 puntos, lo que refleja que las manifestaciones físicas de la ansiedad, como tensión muscular o nerviosismo corporal, se dan en menor frecuencia con respecto al resto de dimensiones.

Por tanto, se puede afirmar que en líneas generales se manifiestan niveles de ansiedad cognitiva en el deportista, en competencia, desde la competencia, modera sin que suponga un nivel alto, y sí es cierto que, los niveles de autoconfianza que existen protegen a esos deportistas, a la hora de afrontar situaciones de presión, contribuyendo así a conseguir un buen resultado deportivo. A través del cuestionario de ansiedad competitiva, los deportistas mostraron unas elevadas activaciones psicológicas con una elevada ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Si bien estos resultados ayudan a comprender el estado emocional y cognitivo de los jugadores en el contexto competitivo, al ser una medida psicométrica de autopercepción, es menester complementar esta información con indicadores más objetivos del rendimiento en el campo de juego. En este sentido, y con el objetivo de contrastar y complementar los resultados, se utilizó la ficha de observación del rendimiento deportivo que posibilita la evaluación directa de los jugadores, comprobando sus comportamientos técnico, táctico, psicológico y físico durante el desarrollo de la competición.

**Tabla 5. Alfa de Cronbach**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,899	4

Fuente: Elaboración propia

Para analizar la consistencia interna de la ficha de observación del rendimiento deportivo, se aplicó el coeficiente alfa de Cronbach sobre los 12 ítems del instrumento, dimensiones técnica, táctica, psicológica y física. El análisis arrojó un alfa de Cronbach de  $\alpha = 0,951$ , lo que sugiere una confiabilidad excelente. Siguiendo criterios metodológicos establecidos para la

investigación, se considera que por encima de 0,90 existe una alta consistencia interna, por lo que se puede inferir que los ítems del instrumento presentan una alta interrelación y que efectivamente miden el constructo rendimiento deportivo observado. Se puede concluir, que la ficha de observación tiene una buena confiabilidad y se ha comprobado que tiene una estructura sólida y homogénea en la que los indicadores técnicos, táctico, psicológico y físico responden conjuntamente al concepto “desempeño del jugador en el partido” y puede ser utilizado para evaluar a un jugador en un partido de fútbol en las dimensiones ya mencionadas.

**Tabla 6. Estadísticos descriptivos**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación	Asimetría		Curtosis	
							Desv. Error		Desv. Error
Rendimiento_técnico	20	3,00	7,00	5,2000	1,43637	-,388	,512	-1,124	,992
Rendimiento_táctico	20	3,00	9,00	5,6500	1,95408	,079	,512	-1,223	,992
Rendimiento_psic_obse	20	3,00	9,00	6,0500	1,76143	-,212	,512	-,552	,992
Condic_fisica	20	3,00	8,00	6,1000	1,33377	-,497	,512	,114	,992
N válido (por lista)	20								

Fuente: Elaboración propia

En la dimensión rendimiento técnico, las medias fueron de 5.20 con una desviación típica de 1.436, relativamente bajo en habilidades como la precisión en los pases o el control de balón. La asimetría negativa (-0,388) indica que los jugadores tienden ligeramente hacia mayores niveles de rendimiento, mientras que la curtosis negativa (-1,124) muestra una distribución poco concentrada, lo que refleja diversidad en la ejecución técnica de los jugadores. Respecto al rendimiento táctico, se sitúa en una media de 5,65 y la mayor desviación estándar (1,954), lo que nos indica que esta dimensión es la que mayor heterogeneidad presenta dentro del grupo. Su asimetría casi nula (0,079) indica que la

distribución de las respuestas se encuentra equilibrada entre baja y alta, y una curtosis baja y negativa (-1,223) confirma que los datos se encuentran muy dispersos, por lo que existen diferencias relevantes tanto en la toma de decisiones como en el posicionamiento en el campo. En cuanto al rendimiento psicológico, la media fue de 6,05 y la desviación estándar 1,761, teniendo un nivel medio alto en variables concentración, confianza o manejo de la presión. Con una asimetría negativa de -0,212 existe una ligera concentración en los altos valores; la curtosis también negativa en -0,552 muestra que la distribución es bastante homogénea, no presentando tendencia concentrada en valores extremos. Por último, la

dimensión de condición física, muestra una media más alta (6,10) y una desviación estándar menor (1,333), lo que refleja un rendimiento más uniforme en factores de resistencia, intensidad y esfuerzo físico. Su negativa (-

0,497) indica una tendencia hacia altos niveles de rendimiento físico, y su curtosis de 0,114 casi normal, una mayor homogeneidad en la distribución de los datos.

**Tabla 7. Análisis de correlación Spearman**

<b>Ansiedad_cognitiva</b>	Coefficiente de correlación	1,000	,966**	,890**	-,088
	Sig. (bilateral)	.	,000	,000	,747
	N	20	20	20	16
<b>Ansiedad_somática</b>	Coefficiente de correlación	,966**	1,000	,864**	-,062
	Sig. (bilateral)	,000	.	,000	,819
	N	20	20	20	16
<b>Autoconfianza</b>	Coefficiente de correlación	,890**	,864**	1,000	,202
	Sig. (bilateral)	,000	,000	.	,454
	N	20	20	20	16
<b>Rendim_global</b>	Coefficiente de correlación	-,088	-,062	,202	1,000
	Sig. (bilateral)	,747	,819	,454	.
	N	16	16	16	20

Fuente: Elaboración propia

Desde la dimensión del rendimiento deportivo, técnico, táctico, psicológico observable y condición física se realizó el análisis de las observaciones registradas en la ficha de aplicación observacional, de sus medidas de tendencia central y forma de distribución. En la dimensión rendimiento técnico, las medias fueron de 5.20 con una desviación típica de 1.436, relativamente bajo en habilidades como la precisión en los pases o el control de balón. La asimetría negativa (-0,388) indica que los jugadores tienden ligeramente hacia mayores niveles de rendimiento, mientras que la curtosis negativa (-1,124) muestra una distribución poco concentrada, lo que refleja diversidad en la ejecución técnica de los jugadores.

Respecto al rendimiento táctico, se sitúa en una media de 5,65 y la mayor desviación estándar (1,954), lo que nos indica que esta dimensión es la que mayor heterogeneidad presenta dentro del grupo. Su asimetría casi nula (0,079) indica que la distribución de las respuestas se encuentra equilibrada entre baja y alta, y una curtosis baja y negativa (-1,223) confirma que los datos se encuentran muy dispersos, por lo que existen diferencias relevantes tanto en la

toma de decisiones como en el posicionamiento en el campo. En cuanto al rendimiento psicológico, la media fue de 6,05 y la desviación estándar 1,761, teniendo un nivel medio alto en variables concentración, confianza o manejo de la presión. Con una asimetría negativa de -0,212 existe una ligera concentración en los altos valores; la curtosis también negativa en -0,552 muestra que la distribución es bastante homogénea, no presentando tendencia concentrada en valores extremos.

Por último, la dimensión de condición física, muestra una media más alta (6,10) y una desviación estándar menor (1,333), lo que refleja un rendimiento más uniforme en factores de resistencia, intensidad y esfuerzo físico. Su negativa (-0,497) indica una tendencia hacia altos niveles de rendimiento físico, y su curtosis de 0,114 casi normal, una mayor homogeneidad en la distribución de los datos.

**Tabla 8.** Pruebas de normalidad (Shapiro-Wilk)

Variable	N	Estadístico W	P valor	Interpretación
Ansiedad cognitiva	16	0,893	0,061	Distribución normal
Ansiedad somática	16	0,836	0,013	No normal
Autoconfianza	16	0,872	0,041	No normal
Rendimiento global	16	0,960	0,662	Distribución normal

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 9.** Regresión lineal

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.	95,0% intervalo de confianza para B		
	B	Desv. Error	Beta			Límite inferior	Límite superior	
1	(Constante)	3,357	10,705		,314	,759	-19,967	26,682
	Ansiedad cognitiva	1,185	1,914	,834	,619	,547	-2,985	5,356
	Ansiedad somática	-1,865	1,512	-1,405	-1,233	,241	-5,159	1,430
	Autoconfianza	1,245	,931	,594	1,337	,206	-,783	3,273

Fuente: Elaboración propia.

En lo individual, la ansiedad cognitiva muestra un coeficiente positivo ( $\beta = 0,834$ ), de modo que a mayores niveles de preocupación y pensamientos relacionados con la competición se asocian mayores rendimientos, aunque esto no se cumple siempre ( $p = 0,547$ ). La ansiedad somática, por su lado, presenta un coeficiente negativo ( $\beta = -1,405$ ) que sugiere que estas respuestas fisiológicas de activación pueden relacionarse con un menor rendimiento, si bien esta relación es más dispersa y no constituye una tendencia cierta ( $p = 0,241$ ).

Con respecto a la autoconfianza, se obtiene un coeficiente positivo ( $\beta = 0,594$ ), indicando que la confianza en las propias capacidades es propicia para el rendimiento deportivo, si bien la intensidad de esta relación es moderada y no afecta a cada uno de los casos analizados de igual manera ( $p = 0,206$ ). El modelo evidencia que ninguna de las dimensiones de la ansiedad competitiva actúa como predictor significativo del rendimiento deportivo en la muestra analizada ( $p > 0,05$ ).

Se aplicó la prueba de Shapiro-Wilk debido al tamaño muestral ( $n < 50$ ). Los resultados indican que la ansiedad cognitiva y el rendimiento global presentan distribución normal ( $p > 0,05$ ), mientras que la ansiedad somática y la autoconfianza no presentan distribución normal ( $p < 0,05$ ). En consecuencia, se optó por el uso de estadísticos no paramétricos.

**Tabla 10.** Prueba no paramétrica de Kruskal Wallis. Ansiedad cognitiva

Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
La distribución de <i>Rendim_global</i> es la misma entre las categorías de <i>Nivel ansiedad cognitiva</i> .	Prueba de Kruskal-Wallis de muestras independientes	0,673	Retener la hipótesis nula

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 11.** Prueba no paramétrica de Kruskal Wallis. Ansiedad somática

Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
La distribución de <i>Rendim_global</i> es la misma entre las categorías de <i>Nivel ansiedad somática</i> .	Prueba de Kruskal-Wallis de muestras independientes	0,328	Retener la hipótesis nula

Fuente: Elaboración propia.

La comparación conjunta de las pruebas no paramétricas a través del estadístico de Kruskal-Wallis, muestra que no existen diferencias significativas en el rendimiento deportivo total en relación a los niveles de ansiedad cognitiva y somática. La ansiedad cognitiva presenta unos resultados ( $H = 0,793$ ;  $p = 0,673$ ) que indican que el rendimiento se distribuye homogéneamente entre los niveles bajo, medio y alto; en el caso de la ansiedad r. Considerando

que se aplicaron pruebas no paramétricas, en el tamaño del efecto de los resultados obtenidos, se puede comprobar que la influencia de la ansiedad en el rendimiento deportivo en el contexto estudiado es negligible. Respecto de la ansiedad cognitiva, el valor obtenido ( $\eta^2 \approx 0$ ) revela que prácticamente no tiene incidencia en la variabilidad del rendimiento; la ansiedad somática, por su parte, presenta un tamaño del efecto muy bajo ( $\eta^2 \approx 0,01$ ), por lo que también tiene incidencia mínima.

Por tanto, se puede extrapolar que la ansiedad siendo parte del proceso psicofisiológico del deportista, no genera diferencias significativas en rendimiento, en niveles segmentados, porque existen múltiples variables interrelacionadas, que defienden que el rendimiento en deporte está condicionado por un sistema complejo que además de la ansiedad, principal variable del estrés, interviene otras variables en su conjunto, como lo propuesto en los nuevos modelos de la psicología del deporte. Además del análisis cuantitativo, se realiza una entrevista al entrenador que permite profundizar en la variable rendimiento deportivo y su relación con el estrés. Respecto al rendimiento deportivo el entrenador informa que se valora las destrezas de los jugadores a través del video y del análisis de los partidos y las estadísticas individuales además de una evaluación de conductas con una escala de valoración de conductas que incluye variables como la responsabilidad o trabajo en equipo.

También comentó que los jugadores con mayores habilidades blandas, sobre todo las de liderazgo y afrontamiento de las situaciones de juego, suelen tener un mejor rendimiento en los partidos. El entrenador consultado reconoce que existen diferencias entre el rendimiento en entrenamientos y en competición, aunque apunta que sí hay diferencias, sobre todo en aquellos jugadores menos experimentados en

competición. Considera que los deportistas con menor experiencia pueden ser más susceptibles a las influencias de tipo interno o emocional en los momentos reales de la competición, afectando en consecuencia su rendimiento en el partido. En relación con la ansiedad competitiva, el entrenador determinó que los jugadores deben tener una cierta dosis de nervios o ansiedad antes de comenzar el encuentro, sobre todo en los minutos previos al inicio del partido. No obstante, apuntó que es un estado emocional contextual competitivo y que depende de la experiencia del jugador. Además, el entrenador manifiesta que “el estado emocional afecta directamente en el rendimiento deportivo” siendo los jugadores más motivados y con emociones más estables los que suelen rendir más dentro del terreno de juego.

Se subraya entonces la autoconfianza como una variable psicológica determinante en el enfrentamiento de situaciones de presión competitiva. En cuanto la confianza de los jugadores, el entrenador expresa que ésta se da en mayor grado en aquellos deportistas que poseen más experiencia en competición y que, por contra, los jugadores con menos bagaje deportivo pueden mostrar menos confianza en sus posibilidades. Por último, el entrenador manifestó que el componente psicológico debe entrenarse al mismo nivel que los componentes físicos, técnicos y tácticos con el fin de conseguir mejoras en el rendimiento deportivo del equipo. Este planteamiento refuerza la importancia de trabajar el desarrollo psicológico de los deportistas para optimizar su desempeño en contextos competitivos. En conjunto, los resultados de la entrevista complementan los hallazgos cuantitativos del estudio, evidenciando que los factores psicológicos, particularmente la autoconfianza y el manejo de la ansiedad competitiva, juegan un papel relevante en el rendimiento deportivo

de los jugadores. Una vez obtenidos los resultados del estudio y la complejidad de la relación entre estrés psicológico, ansiedad competitiva y rendimiento deportivo en futbolistas de segunda categoría, se contribuye a ofrecer un mejor entendimiento de esta relación, constatando que efectivamente la relación no es sencilla, armando los cabos teóricos y empíricos expuestos en la introducción de este trabajo.

El estudio del rendimiento deportivo arrojó resultados con medias moderadas a moderadamente altas, con una mayor estabilidad en los ítems de condición física y componente psicológico, y mayor volatilidad en los rendimientos técnico y táctico. Esto concurre con lo expuesto por Paula y Morocho (2022), cuando establecen que el rendimiento deportivo es fruto de la interacción de diversos factores del entorno y del desarrollo funcional del deportista y no de la mera capacidad técnica en exclusiva. Respecto a la ansiedad competitiva, las dimensiones presentan una alta correlación entre sí, confirmando su naturaleza multidimensional. Esto responde a la idea del estrés como una respuesta integrada psicofisiológica a las demandas de la competición, en donde los componentes cognitivos, emocionales y fisiológicos están interrelacionados.

También esta relación recuerda lo expuesto por Tassi et al. (2023), sobre que el rendimiento deportivo es un producto de la interacción de variables físicas, cognitivas y emocionales. Sin embargo, cuando se estudia la relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento global, las correlaciones son bajas y en sentido negativo para la ansiedad cognitiva y somática, y en sentido positivo para la autoconfianza. Este resultado es acorde con lo establecido por Knöbel et al. (2024), al señalar que el estrés competitivo altera procesos como la atención, la

coordinación o la decisión; aunque con los efectos no siempre traducidos en rendimiento aparente, y menos en condiciones reales de competición donde múltiples variables actúan simultáneamente. En este sentido, los resultados también se alinean con lo apuntado por Ardura y De la Villa (2025) respecto a que el estrés psicológico puede afectar a algunos de los procesos cognitivos fundamentales para el rendimiento, como son la toma de decisiones y la regulación emocional.

Sin embargo, en la muestra estudiada no se manifiestan dichas probables alteraciones de forma contundente en el rendimiento, por lo que parece existir algún factor compensador, como puede ser la condición física, la experiencia competitiva o el propio desarrollo del juego. Estos resultados contrastan con lo expuesto por Maita et al. (2022) cuando defienden que el estrés no siempre presenta un efecto debilitante, sino que todo depende de su interpretación por parte del deportista y por sus recursos de afrontamiento. A este respecto, se podría estar produciendo en los jugadores una autoconfianza moderadamente alta que desempeñaría una función de amortiguación, ya que permite mantener el rendimiento incluso con activación psicológica. Esto también relaciona con lo expuesto por Falcón et al. (2021), donde afirman que el afrontamiento del estrés y la resiliencia son determinantes en el mantenimiento del rendimiento competidor.

Por otro lado, los resultados son parcialmente congruentes con investigaciones anteriores realizados con futbolistas de categoría 2, como el de Orozco y Aldas (2023), donde se encontraron niveles significativos de ansiedad precompetitiva con posibilidad de afectar al rendimiento. No obstante, a diferencia de estos trabajos, en esta investigación se incluye una medida de rendimiento observada, que permite demostrar que la relación ansiedad-desempeño

puede ser más compleja y menos directa de lo que se desprende de estudios que únicamente han utilizado autoevaluaciones. También se puede articular una interpretación de los hallazgos con lo expuesto por Gomes et al. (2022) en relación con el fútbol, donde el estrés psicofisiológico experimentado puede influir en el funcionamiento de las funciones ejecutivas de inhibición y flexibilidad cognitiva. Si bien estas alteraciones pueden afectar la toma de decisiones en el transcurso del juego, en este estudio, no se manifiestan significativamente en el rendimiento global, corroborando la percepción de que el rendimiento deportivo es fruto de la interacción de múltiples variables de forma dinámica. Del mismo modo, estudios como los de González et al. (2021) advierten que el estrés alto se relaciona con menor control atencional e interferencia cognitiva; en esta situación no se verifican estos efectos de forma determinada, lo cual permite inferir que los jugadores probablemente desarrollen algún tipo de estrategia de regulación que les permita mantener el rendimiento en situaciones de estrés.

También en esta dirección, Nasevilla (2023) subraya el impacto de la fatiga mental en el rendimiento tanto técnico como cognitivo, al igual que la reafirmación de que los factores psicológicos inciden en el rendimiento, aunque no necesariamente de forma directa o en línea recta. Por último, los resultados también guardan relación con lo expuesto por Martín (2025) en cuanto a la relevancia de variables como la capacidad de decisión bajo presión y la regulación emocional como predictoras del rendimiento en fútbol. Por tanto, en este sentido, al ser los más altos valores el rendimiento psicológico de los observables y la condición física, se infiere que los jugadores tienen recursos que les permiten mantener el rendimiento aún con estrés competitivo. En suma, la evidencia obtenida valida la hipótesis

de que el estrés psicológico es un componente del contexto competitivo del fútbol, aunque no ejerce un impacto directo y homogéneo sobre el rendimiento deportivo. Por tanto, el rendimiento parece responder más bien a una estructura multifactorial, donde las variables psicológicas se dan en interacción con factores técnicos, tácticos y físicos, de ahí que las relaciones sean tan poco intensas y a que el comportamiento de los jugadores dentro del campo de juego sea tan variable.

### **Conclusiones**

Los resultados de esta investigación confirman o dan luz sobre una relación entre el estrés psicológico y rendimiento en futbolistas de segunda categoría, y comprueban el análisis de las dimensiones de la ansiedad competitiva con el CSAI-2R. Por tanto, los resultados del análisis descriptivo marcan una clara tendencia hacia la ansiedad competitiva en los jugadores analizados revelando además que la componente cognitiva es la que mayores niveles presenta, siendo ésta la que nos habla de preocupaciones y pensamientos en torno al rendimiento en las situaciones de competencia. En primer lugar, los jugadores sí muestran un nivel de rendimiento deportivo medio a medio alto, destacando la condición física y el componente psicológico los visibles, mientras que los componentes técnica y táctica presentan mayor rango entre los jugadores.

De aquí se desprende que el rendimiento en el fútbol no es uniforme, sino que obedece a diferencias individuales en la ejecución y comprensión del juego. Respecto a la ansiedad competitiva, sus dimensiones presentan una alta correlación entre sí, confirmando que se trata de una variable multidimensional y que los componentes cognitivos, somáticos y de autoconfianza están interrelacionados. Ello invita a considerar el estrés psicológico no como un fenómeno aislado, sino como parte de

un conjunto integrado de reacciones ante las exigencias de la competición. Respecto a la relación entre ansiedad competitiva y rendimiento deportivo, se obtienen correlaciones de baja intensidad, con una tendencia negativa en la ansiedad cognitiva y somática y una tendencia positiva en la autoconfianza. Se infiere de estos resultados que el estrés se configura como un componente del contexto competitivo, pero que ésta no ejerce su influencia en el rendimiento de forma directa y lineal, sino que su efecto está mediado por otros elementos. Por tanto, se puede afirmar que el rendimiento deportivo en el fútbol de segunda categoría se ajusta a una estructura multifactorial, en la que se dan variables técnicas, tácticas, físicas, psicológicas, etc.

En esta línea, la autoconfianza se posiciona como un factor de regulación que permita a los deportistas hacer frente a las demandas competitivas, y la ansiedad no siempre representa un decremento del rendimiento. Por último, los resultados muestran la importancia de trabajar el rendimiento deportivo desde un enfoque global no únicamente el entrenamiento físico y técnico si no el entrenamiento de habilidades psicológicas como la regulación emocional, gestión del estrés o autoconfianza. También se recomienda para próximas investigaciones, la ampliación de la muestra, la inclusión de medidas longitudinales y la utilización de indicadores más específicos de rendimiento, que permitan profundizar en el entendimiento de la relación entre el estrés psicológico y el rendimiento en competiciones deportivas. Entre las limitaciones del estudio se encuentra el tamaño reducido de la muestra y el uso de un diseño transversal, lo que impide establecer relaciones causales definitivas. Asimismo, el rendimiento fue evaluado mediante observación estructurada, lo que, aunque permite cuantificación, podría incorporar cierto grado de subjetividad.

## Referencias

- Andrade, E., Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del inventario de ansiedad competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150–155. <https://www.psicothema.com/pdf/3341.pdf>
- Ardura, G., & Villa, M. (2025). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas profesionales: relación con categoría y supervisión psicológica. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*. <https://www.revistapsicologiaaplicadadepor-teyejercicio.org/archivos/2530-3910-rpadef-10-1-e3.pdf>
- Armstrong, S., & Troncoso, L. (2024). Estrés cotidiano, funciones ejecutivas y rendimiento. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 33(1). <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol33100030>
- Bassek, M., Rein, R., Weber, H., & Memmert, D. (2025). An integrated dataset of spatiotemporal and event data in elite soccer. *Scientific Data*. <https://www.researchgate.net/publication/388616145>
- Falcón, M., Arjol, J., Cara, J., & Moreno, A. (2021). Propuesta metodológica de introducción de la competición en tareas de entrenamiento de fútbol. *Logía: Educación Física y Deporte*, 28–33. <https://logiaefd.com/wp-content/uploads/2021/02/3.pdf>
- Gomes, A., Simões, C., & Morais, C. (2022). Adaptation to stress in football athletes: The importance of cognitive appraisal. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.939840>
- González, J., López, C., & Pastor, M. (2021). Estrés percibido y variables psicológicas asociadas al rendimiento en futbolistas semiprofesionales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1–12. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/476221>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2018). *Metodología de la investigación*.

- McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Iza, K., & Eugenio, L. (2023). Estrés percibido y características psicológicas del rendimiento deportivo en competidores federados. *PENTACIENCIAS*. <https://editorialalema.org/index.php/pentacias/article/download/913/1273>
- Knöbel, S., Borchert, A., Gatzmaga, N., Heilmann, F., Musculus, L., Laborde, S., & Lautenbach, F. (2024). The impact of soccer-specific psychophysiological stress on inhibition and cognitive flexibility in elite youth players. *Elsevier*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1469029224000931>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer. [https://books.google.com/books/about/Stress\\_Appraisal\\_and\\_Coping.html](https://books.google.com/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html)
- Lolín, G., & Paula, M. (2025). Educación física y recreación como medios para la resiliencia frente al trauma psíquico. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.117566>
- Maita, J., Bravo, W., & Barranchina, G. (2022). Análisis comparativo de los métodos de entrenamiento de árbitros de fútbol profesional. *Dominio de las Ciencias*. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i3>
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics. [https://books.google.com/books/about/Competitive\\_Anxiety\\_in\\_Sport.html](https://books.google.com/books/about/Competitive_Anxiety_in_Sport.html)
- Martín, B. (2025). Influencia del contexto competitivo en el desarrollo del jugador de fútbol. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.116538>
- Morales, V., Pérez, R., & Núñez, J. (2022). Intervenciones psicológicas y rendimiento en deportes colectivos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. <https://www.riped-online.com/articulos/intervenciones-psicologicas-y-rendimiento.pdf>
- Orozco, C., & Aldas, H. (2023). Ansiedad precompetitiva y rendimiento deportivo en futbolistas. *MQRInvestigar*. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.1.2023.3168-3179>
- Paula, M., & Aguilar, E. (2022). Perception and sports programming in students. *Journal of Language and Linguistic Studies*. <https://www.jlls.org/index.php/jlls/article/view/4334>
- Pineda, D., Bravo, W., Ávila, C., & Heredia, D. (2020). Preparación física en la toma de decisiones arbitrales. *Polo del Conocimiento*. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i11.1904>
- Prado, D., & Paula, M. (2025). Programa innovador de actividades físicas para disminuir el estrés. *Ciencia y Educación*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17173371>
- Tassi, J., Díaz, J., López, M., Rubio, A., & García, T. (2023). Effect of a soccer training program on anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021620>
- Vacacela, D., & Moscoso, R. (2021). Perfiles metabólicos en árbitros de fútbol. *Koinonía*. <https://doi.org/10.35381/r.k.v6i1.1210>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Wilson Manuel Ilvay Llangari y Maritza Gisella Paula Chica.

<b>Declaraciones éticas y editoriales del artículo</b>
<b>Contribución de los autores (Taxonomía CRediT)</b> Wilson Manuel Ilvay Llangari: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Maritza Gisella Paula Chica: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.
<b>Declaración de conflicto de intereses</b> Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
<b>Declaración de financiamiento</b> La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro.
<b>Declaración del editor</b> El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales.
<b>Declaración de los revisores</b> Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio.
<b>Declaración ética de la investigación</b> Las herramientas de inteligencia artificial se utilizaron únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje y la organización analítica, manteniendo siempre los autores la responsabilidad intelectual total sobre el contenido del manuscrito.
<b>Declaración sobre el uso de inteligencia artificial</b> Las herramientas de inteligencia artificial se utilizaron únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje y la organización analítica, manteniendo siempre los autores la responsabilidad intelectual total sobre el contenido del manuscrito.
<b>Disponibilidad de datos</b> <b>Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.</b>

