



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

ANSIEDAD ESTADO - RASGO EN DEPORTISTAS DE JUDO Y DE ARTES  
MARCIALES MIXTAS DE LIMA METROPOLITANA

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR**

ALESSANDRO RAÚL ONOFRE ARAUJO  
ORCID: 0000-0001-7820-3738

**ASESOR**

MG. DIEGO ISMAEL VALENCIA PECHO  
ORCID: 0000-0002-7614-0814

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

DESORDENES EMOCIONALES Y SU RELACIÓN CON LOS FACTORES DE  
RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO DE CONDUCTAS  
SALUDABLES.

**LIMA, PERÚ, SEPTIEMBRE DE 2021**

## **DEDICATORIA**

El siguiente trabajo de investigación está dedicado principalmente a mis padres por haberme apoyado de forma incondicional, y a todas las personas que contribuyeron en el desarrollo de esta tesis.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al Mg. Carlos Vicente Huapaya por haberme apoyado en la elaboración de esta tesis.

Agradezco también a mis padres por el apoyo brindado. Por último, a todas las personas que me han animado, apoyado en la elaboración de esta tesis y posterior presentación de la misma. Gracias a todos.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>RESUMEN</b> .....	6
<b>ABSTRACT</b> .....	7
<b>RESUMO</b> .....	8
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	9
<b>CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática.....	12
1.2. Justificación e importancia de la investigación.....	14
1.3. Objetivos de investigación.....	15
1.4. Limitaciones del estudio .....	15
<b>CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de la investigación .....	18
2.2. Bases teóricas científicas.....	24
2.3. Definición de la terminología empleada.....	42
<b>CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de la investigación.....	45
3.2. Población y muestra .....	45
3.3. Hipótesis de la investigación.....	46
3.4. Variable – operacionalización.....	48
3.5. Métodos y técnicas de investigación.....	49
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.....	51
<b>CAPÍTULO IV. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos e inferenciales.....	54
4.2. Contrastación de hipótesis.....	56
<b>CAPÍTULO V. DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusiones .....	63
5.2. Conclusiones.....	67
5.3. Recomendaciones.....	68
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de la variable
Tabla 2	Medidas descriptivas de la variable ansiedad estado-rasgo
Tabla 3	Nivel de ansiedad estado por deportes
Tabla 4	Nivel de ansiedad rasgo por deportes
Tabla 5	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov
Tabla 6	Comparación de la ansiedad estado-rasgo en deportistas de ambas disciplinas
Tabla 7	Comparación de ansiedad estado- rasgo, según el sexo en deportistas de judo
Tabla 8	Comparación de ansiedad estado-rasgo según el sexo en deportistas que practican artes marciales mixtas
Tabla 9	Comparación de ansiedad estado- rasgo, según la edad en deportistas de judo
Tabla 10	Comparación de ansiedad estado-rasgo, según la edad en deportistas que practican artes marciales mixtas.
Tabla 11	Comparación de ansiedad estado-rasgo, según las horas de entrenamiento en deportistas de judo.
Tabla 12	Comparación de ansiedad estado-rasgo, según las horas de entrenamiento en deportistas de artes marciales mixtas.

## **ANSIEDAD ESTADO - RASGO EN DEPORTISTAS DE JUDO Y DE ARTES MARCIALES MIXTAS DE LIMA METROPOLITANA**

**ALESSANDRO RAÚL ONOFRE ARAUJO**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

### **RESUMEN**

El objetivo del presente trabajo fue identificar el nivel, las diferencias de la ansiedad estado - rasgo, de los integrantes de la selección peruana de judo, situados en el centro de alto rendimiento La Videna, en la ciudad de Lima. También, de los deportistas del club de judo Guadalupe, ubicado en el distrito de Cercado Lima, en Lima. Por último, los deportistas de una academia de artes marciales mixtas, perteneciente al distrito de San Martín de Porres. El método de investigación que se utilizó es cuantitativo, el diseño de la investigación es no experimental, de tipo descriptivo - comparativo, la muestra estuvo conformada por 34 deportistas de la selección peruana de judo, 18 deportistas del club de judo Guadalupe y 68 deportistas de artes marciales mixtas de una academia de artes marciales mixtas, en Lima. A todos ellos se les aplicó el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo STAI elaborado por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997). Los resultados obtenidos mostraron que los deportistas de judo presentaron un nivel de ansiedad estado-rasgo por encima del promedio. Asimismo, los deportistas de artes marciales mixtas, evidenciaron un nivel de ansiedad estado-rasgo superior al promedio. Con respecto a las comparaciones con las variables sociodemográficas, edad, sexo y horas que dedican a entrenar, no se encontraron resultados significativos.

**Palabras clave:** ansiedad estado, ansiedad rasgo, deportistas, judo.

**ANXIETY STATE - TRAIN IN JUDO AND MIXED MARTIAL ARTS ATHLETES  
FROM METROPOLITAN LIMA**

**ALESSANDRO RAÚL ONOFRE ARAUJO**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**ABSTRACT**

The objective of the present work was to identify the level, the differences of state-trait anxiety, of the members of the Peruvian judo team, located in the high-performance center La Videna, in the city of Lima. Of the athletes of the Guadalupe judo club, located in the Cercado Lima district, in Lima. Finally, of the athletes of a mixed martial arts academy, belonging to the district of San Martín de Porres. The research method used is quantitative, the research design is non-experimental, descriptive - comparative, the sample consisted of 34 athletes from the Peruvian judo team, 18 athletes from the Guadalupe judo club and 68 athletes from mixed martial arts from a mixed martial arts academy in Lima. The State Anxiety Inventory - STAI Trait developed by Spielberger, Gorsuch and Lushene (1997) was applied to all of them. The results obtained showed that the judo athletes presented a level of state-trait anxiety above the average. Likewise, the mixed martial arts athletes showed a higher-than-average level of state-trait anxiety. Regarding the comparisons with the sociodemographic variables, age, sex and hours spent training, no significant results were found.

**Keywords:** state anxiety, trait anxiety, anxiety, judo.

## ESTADO DE ANSIEDADE - TREM EM JUDO E ATLETAS DE ARTES MARCIAIS MISTAS DA LIMA METROPOLITANA

ALESSANDRO RAÚL ONOFRE ARAUJO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

### RESUMO

O objetivo do presente trabalho foi identificar o nível, as diferenças da ansiedade-traço-estado, dos integrantes da equipe peruana de judô, localizada no centro de alto rendimento La Videna, na cidade de Lima. Dos atletas do clube de judô Guadalupe, localizado no bairro Cercado Lima, em Lima. Finalmente, dos atletas de uma academia de artes marciais mistas, pertencente ao distrito de San Martin de Porres. O método de pesquisa utilizado é quantitativo, o desenho da pesquisa é não experimental, descritivo - comparativo, a amostra foi composta por 34 atletas da equipe peruana de judô, 18 atletas do clube de judô Guadalupe e 68 atletas de artes marciais mistas de um MMA academia em Lima. O Inventário de Ansiedade do Estado - STAI Trait elaborado por Spielberger, Gorsuch e Lushene (1997) foi aplicado a todos eles. Os resultados obtidos mostraram que os judocas apresentaram um nível de ansiedade traço-estado acima da média. Da mesma forma, os atletas de artes marciais mistas mostraram um nível de ansiedade traço de estado acima da média. Em relação às comparações com as variáveis sociodemográficas, idade, sexo e horas de treinamento, não foram encontrados resultados significativos.

**Palavras-chave:** ansiedade estado, ansiedade traço, judô, artes marciais.



## INTRODUCCIÓN

El principal propósito de esta investigación es el estudio de la ansiedad en el ámbito deportivo, específicamente en deportistas de artes marciales. Los grupos que se han tomado como referencia para realizar este estudio, se encuentran conformados por integrantes de la selección peruana de judo, cuya sede de entrenamientos se encuentra ubicada en el centro de alto rendimiento de la villa deportiva nacional – Videna, del distrito de San Luis, en la ciudad de Lima. El otro grupo que conforma la investigación son los deportistas de una escuela de artes marciales mixtas del distrito de San Martín de Porres, por último, los deportistas de judo del club de judo Guadalupe. El instrumento utilizado para los fines descritos es el Inventario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) elaborado por Spielberger, Gorsuch y Lushene. (1997). Siendo las investigaciones psicológicas en el ámbito deportivo escasas y en deportes de contacto aún mucho más, basado en mi experiencia personal como practicante de estas disciplinas, surge el interés por conocer las características, diferenciales de la ansiedad en las poblaciones mencionadas y en un futuro próximo profundizar en la relación que tiene en la consecución de logros deportivos.

En el capítulo I, se describe la realidad problemática de la investigación, los objetivos, la relevancia de la investigación, además de ello, puede apreciarse la justificación y la viabilidad de la investigación. En el capítulo II, se mencionan los antecedentes de la investigación, se explican los aspectos teóricos relacionados a la ansiedad. En el capítulo III, se definen las variables de estudio y se muestra la operacionalización de variable, considerando los puntajes del Inventario de la Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) elaborado por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997). Se detalla la metodología de la investigación que en este caso es de tipo

descriptiva - comparativa, el diseño de la investigación y además se exponen las técnicas estadísticas para el procesamiento de informaciones utilizadas, así como los aspectos éticos que se tomaron en cuenta.

En el capítulo IV, se muestran los resultados de la investigación, el análisis descriptivo, las tablas de frecuencia. Finalmente, el capítulo V, se ubica la discusión, conclusiones y recomendaciones.

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1. Realidad problemática**

En la actualidad la ansiedad es un trastorno con mucha relevancia a nivel mundial, la Organización Panamericana de la Salud OPS (2017) manifestó que la prevalencia estimada a nivel mundial de los trastornos de ansiedad al año 2015 era del 3.6% a nivel global, esto equivale a 264 millones de personas que viven con trastornos de ansiedad. La OPS (2017) encontró que en América Latina la prevalencia de los trastornos de ansiedad es mayor en mujeres, con un 7.7 % de la población femenina, mientras que en la población masculina sólo un 3.6 % presenta estos trastornos.

La Organización Panamericana de la Salud -OPS (2018) refiere que los trastornos de ansiedad son los trastornos más incapacitantes, después de la depresión en la gran mayoría de países de América Latina. Según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales - DSM-5 (2014), la ansiedad es una reacción anticipatoria ante un hecho o circunstancia futura, los principales síntomas son tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos o evitativos.

Aragón (2006) sostiene que la ansiedad es una condición emocional adversa que implica sensaciones de nerviosismo, preocupación y miedo. Que están ligadas con el arousal (activación del organismo). La ansiedad está compuesta por dos componentes, el psíquico o de pensamiento caracterizado por la preocupación y el temor, a este se le denomina ansiedad cognitiva y el componente somático, el cual está relacionado con la parte física y de activación del organismo.

Con respecto a la prevalencia de la ansiedad en el Perú y Lima. En un estudio de la Organización Panamericana de la Salud - OPS (2017), se observa al Perú con 5.3 % de discapacidad debido a los trastornos de ansiedad en relación a la totalidad

de su población. El Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi señala en su investigación epidemiológica de salud mental (2012), que la prevalencia de los trastornos de ansiedad en general a nivel anual en Lima Metropolitana es del 2.9 %. En relación al género se observó que existe un mayor predominio de los trastornos ansiosos en el género femenino.

Así mismo en el ámbito deportivo las disciplinas de judo y artes marciales mixtas no han sido ajenas a este problema, es por ello por lo que Castillo (2017) en su estudio con deportistas de judo encontró que, ante la presencia de ansiedad el deportista tiende a retraerse, evitar la situación, además se evidenció diferencias significativas tanto en la ansiedad competitiva como en las estrategias de afrontamiento según la edad, número de victorias y edad deportiva. Según García-Ucha (2000) citado por Castillo (2017) el manejo inadecuado de la ansiedad puede interferir en el rendimiento de los deportistas, suelen manifestarse principalmente pensamientos intrusivos o automáticos de incertidumbre y falta de confianza en sus habilidades, así como constantes estados emocionales negativos que en muchas circunstancias están por encima en intensidad a los presentes normalmente en nuestro día a día. Su ocurrencia se haya vinculada a situaciones críticas de participación antes, durante y después de la competencia, pudiendo provocar alteraciones del funcionamiento psicológico tales como alteración del foco atencional, incremento de la tensión muscular e incluso cuadros psicósomáticos.

Es vital identificar, controlar las manifestaciones de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento y amateurs, debido a que un manejo inadecuado de la misma puede llevar a fracasos en la actividad deportiva.

Es por lo antes mencionado que se formula la siguiente pregunta: ¿Cuáles son las diferencias significativas al comparar la ansiedad estado – rasgo en deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana?

## **1.2. Justificación e importancia de la investigación**

Desde una perspectiva teórica, la investigación se justifica debido a que utiliza principalmente el modelo teórico de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997) la teoría de ansiedad estado - rasgo, en lo que concierne a la ansiedad estado se refiere a la ansiedad que se presenta en un momento determinado ante la presencia de un estímulo o sucesos aversivos para el sujeto, es de naturaleza transitoria y de intensidad variable. Se caracteriza por sentimientos de desesperanza, miedo y por el funcionamiento exacerbado del sistema nervioso autónomo.

Mientras que la ansiedad rasgo es la predisposición que tiene el sujeto a experimentar ansiedad ante situaciones cotidianas que pueden o no ser amenazantes para la persona. Es la tendencia latente a responder con ansiedad ante casi cualquier evento que se presente, la intensidad y el grado varía de persona en persona (Spielberger, Gorsuch y Lushene, 1997).

Debido a la necesidad de realizar investigaciones de corte psicológico-deportivo, donde se estudie a la ansiedad y su efecto en el rendimiento de los deportistas de judo y artes marciales mixtas, tema que ha sido poco investigado en el ámbito nacional e internacional. Esta investigación será una referencia para futuras investigaciones y de apoyo educativo-preventivo a otros deportistas y a sus entrenadores. Debido al incremento de la población que manifiestan interés o adherencia a la actividad y el deporte.

Cuenta con justificación práctica, puesto que este estudio permitirá determinar la prevalencia y características de la ansiedad en el deporte y de acuerdo a ello tomar

medidas de intervención o de prevención identificando a los deportistas de mayor riesgo, y poder desarrollar técnicas modificadoras de las manifestaciones ansiosas des-compensadoras. Aplicar talleres y programas de ansiedad.

### **1.3. Objetivos de investigación**

#### **1.3.1. Objetivo general**

- Estipular si existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la ansiedad estado – rasgo en deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Precisar los niveles de ansiedad estado – rasgo de los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.

2. Comparar de acuerdo al sexo, la ansiedad estado – rasgo de los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana

3. Comparar de acuerdo a la edad, la ansiedad estado – rasgo de los deportistas que practican judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.

4. Comparar de acuerdo a las horas de entrenamiento, la ansiedad estado-rasgo de los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.

### **1.4. Limitaciones del estudio**

Las principales limitaciones fueron las siguientes:

- 1 La disponibilidad de tiempo de los deportistas, sus entrenamientos y compromisos hicieron que la fecha para aplicar las pruebas psicológicas se prolongue, se tuvo que efectuar las coordinaciones varias veces.

- 2 Postergación de la fecha para poder realizar la aplicación del cuestionario a los deportistas.

3 Escasos estudios sobre aspectos psicológico-deportivos en el Perú, específicamente en deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas.

4 Las restricciones impuestas por el gobierno debido al Covid 19, hizo que la aplicación del instrumento fuera de manera virtual, en base a formularios.



**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de la investigación**

### **2.1.1 Antecedentes internacionales**

Hogrefe, Ruiz y Molinero (2018), realizaron un estudio sobre ansiedad y estrategias de afrontamiento en judocas de competición en Murcia, España. El objetivo de este estudio fue determinar si existe relación entre la ansiedad y las estrategias de afrontamiento utilizadas por judocas según sus categorías, sexo, nivel de rendimiento, experiencia y edad deportiva. La muestra estuvo conformada por 58 judocas españolas que constantemente participan en competiciones. Se utilizó el CSAI-2R y el ISRA-B para evaluar la ansiedad y autoconfianza. Además, el cuestionario ISCCS para evaluar las estrategias de afrontamiento presentes en la competición. Conforme a los resultados obtenidos se demostró que las mujeres, los judocas con más experiencia, los judocas con bajo rendimiento y los deportistas pertenecientes a las categorías junior y senior, evidenciaron niveles altos de ansiedad, con respecto a la autoconfianza se mantuvo en un porcentaje menor. En lo que respecta a las correlaciones, se observó que las estrategias más utilizadas ante la ansiedad fueron las orientadas hacia la tarea, sin embargo, al sentir ansiedad, cambiaban a las estrategias orientadas a la emoción, estas no son un indicador favorable de un buen rendimiento durante la competencia. Por último, se evidenció que altos niveles de autoconfianza se relacionan de forma satisfactoria con las estrategias orientadas a la distracción.

Ruiz, Robles y García (2018) realizaron una investigación sobre niveles de ansiedad en judocas participantes en el 41º campeonato militar de Judo inter-ejércitos 2017, en España. Los principales objetivos del estudio fueron, describir los niveles de ansiedad en judocas que constantemente están inmersos en competencias; determinar las posibles diferencias entre los niveles de ansiedad obtenidos de

acuerdo al sexo y el peso; y demostrar relaciones entre los niveles de ansiedad y el puesto que ocuparon cada judoca en el campeonato individual. La muestra estuvo conformada por 28 judocas, entre ellos 18 hombres y 10 mujeres que pertenecieron a dos de los equipos participantes en el campeonato, ejército de tierra y guardia civil, la edad de los participantes oscilaba entre 29 y 24 años. Antes de la competencia se les aplicó el cuestionario de ansiedad ISRA-B. Los resultados demostraron que los judocas tenían niveles bajos de ansiedad cognitiva, ansiedad fisiológica y ansiedad motora en comparación con otras muestras de deportistas. Además, se encontró una gran diferencia en los niveles de ansiedad según el sexo, las mujeres presentaron niveles altos de ansiedad motora, con respecto al peso de los deportistas, los judocas masculinos, más pesados presentaron niveles altos de ansiedad cognitiva. Las correlaciones más importantes fueron entre los niveles de ansiedad motora y el puesto ocupado en la competencia por el grupo masculino.

Espejo (2015) llevó a cabo una investigación denominada niveles de ansiedad y rendimiento deportivo con los seleccionados de la federación deportiva de Tungurahua, Ecuador. La finalidad de este estudio fue analizar la relación existente entre la ansiedad y el rendimiento deportivo, adicional a esto determinar los posibles factores desencadenantes y las consecuencias de la ansiedad rasgo-estado. Se empleó el inventario psicológico de rendimiento deportivo y el test de niveles de ansiedad IDARE, la población estuvo conformada por 66 deportistas de Tae Kwon Do, Atletismo, Baloncesto, Fútbol. Seleccionados de la federación deportiva de Tungurahua, hombres y mujeres, cuyas edades eran de 13 a 16 años. Los resultados obtenidos muestran que a mayor ansiedad menor será el rendimiento deportivo, además señala que los factores más comunes por los que se desencadena la ansiedad en el ámbito deportivo son la alimentación, el ámbito familiar, nivel

económico y las creencias de cada uno de los deportistas. Esto se ha comprobado mediante las pruebas de Chi – cuadrado, Tau-b Kendall y R<sup>2</sup>. Además, se evidencia la necesidad que tienen estos deportistas de un plan de asesoramiento psicológico con el fin de manejar su ansiedad y aumentar su rendimiento deportivo.

España (2016) realizó el estudio relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes de Guatemala. El objetivo principal de este trabajo fue saber si existe una correlación positiva entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva. La muestra que se empleó para este estudio estuvo conformada por 50 tenistas adolescentes de ambos sexos, cuyas edades estuvieron comprendidas entre los 11 a 18 años de edad, miembros de la federación nacional guatemalteca de tenis, representantes en competencias a nivel nacional, clasificados en un nivel socioeconómico alto. En esta investigación se utilizó el diseño no experimental de tipo transeccional, correlacional. Los test psicológicos empleados para esta investigación fueron, la escala de motivación deportiva y el inventario de ansiedad competitiva. Se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson para definir la relación entre las variables. Con respecto a los resultados, no se obtuvo correlaciones significativas en la mayoría de escalas, a excepción de las sub escalas de motivación intrínseca, ansiedad cognitiva.

Asanza y Rocano (2017) elaboraron el estudio ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la federación deportiva del Azuay, Ecuador. El objetivo principal de este estudio fue determinar los niveles de ansiedad estado, rasgo en los deportistas, por disciplinas deportivas y si existe diferencias entre los tipos de ansiedad y el sexo de los deportistas. La investigación fue de un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 386 deportistas de la Federación Deportiva del Azuay, clasificados en las disciplinas

deportivas de: combate, tiempo marca, apreciación y conjunto, fueron 192 hombres y 192 mujeres (48 hombres y 48 mujeres por disciplina), las edades de los participantes fueron desde los 15 años, hasta los 30. Los resultados demuestran que la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, registran valores que se acercan a la media de la escala, en cuanto a la ansiedad estado - rasgo en las disciplinas deportivas, no se encontraron resultados significativos. Sin embargo, se demostró que los deportistas de la categoría tiempo-marca mostraron niveles de ansiedad mayores. Por último, se encontraron diferencias relevantes en relación al sexo, la ansiedad estado está más ligada a las mujeres y la ansiedad rasgo a los hombres.

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

Castillo (2017) realizó un estudio sobre la ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima. El propósito de este estudio fue analizar la relación entre la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento empleadas por los judocas, mostrar las diferencias existentes entre los judocas experimentados o avanzados y los nuevos o también llamados noveles. La muestra estuvo compuesta por 60 judocas de diversos clubes de Lima, las edades de los deportistas estuvieron comprendidas desde los 14 a 38 años. Se utilizó el Inventario de Ansiedad Competitiva y el cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el deporte. Los resultados obtenidos evidenciaron que los judocas poseen niveles positivos de autoconfianza, la estrategia de afrontamiento más utilizada por los deportistas es la orientada hacia la emoción. Asimismo, cuando presentan ansiedad utilizan estrategias de afrontamiento evitativas. Por último, se encontró diferencias relevantes con respecto a la ansiedad competitiva y las estrategias de afrontamiento según la edad, número de victorias y edad deportiva.

Molleapaza y Ruiz (2016), realizaron una investigación sobre ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento, un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones de Arequipa, Cusco y Puno, 2016. Esta investigación utilizó el modelo correlacional, el objetivo principal consistió en examinar la relación entre la ansiedad-estado competitiva y las estrategias de afrontamiento empleadas por los deportistas. Los instrumentos empleados para la evaluación fueron el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte, este test fue suministrado a las deportistas horas antes de las competencias, además se evaluó las estrategias de afrontamiento con el cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte, este cuestionario fue aplicado al término de las competencias. Se concluyó que los deportistas presentaron una correlación notable entre la ansiedad estado competitiva y las estrategias de afrontamiento, en su subescala de autoconfianza, además se mostró que cuando existe ansiedad somática y cognitiva, la correlación es negativa, en esta situación los deportistas no ponen en práctica estrategias de afrontamiento, por consiguiente, se presentan resultados desfavorables.

Valle (2014) realizó una investigación sobre ansiedad estado y ansiedad-rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín de Lima Metropolitana. El objetivo general de este estudio fue medir, comparar la ansiedad estado, rasgo en bailarines según el tipo de danza practicada (contemporánea y clásica) y su condición como bailarín, que puede ser profesional o amateur. La investigación fue de un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal descriptiva - comparativa. La muestra seleccionada para este estudio fue de 58 bailarines de la ciudad de Lima, la prueba utilizada para esta investigación fue el inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) Gorsuch, Lushene, Ch. Spielberg. Los resultados mostraron diferencias importantes en la ansiedad estado, de los

bailarines de danza clásica profesional y bailarines de danza clásica amateur, también en los bailarines de danza contemporánea profesional y danza contemporánea amateur. Además, se observó que los bailarines de danza clásica profesional y los bailarines de danza contemporánea amateur presentan niveles altos de ansiedad-estado.

Arrese (2020) llevó a cabo la investigación Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en basquetbolistas de Lima Metropolitana. El objetivo principal de este estudio consistió en mostrar que los basquetbolistas profesionales de Lima Metropolitana poseen un nivel bajo de bienestar psicológico, en función a las personas que practican básquet de forma recreacional. La investigación fue de un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal descriptivo-correlacional. La muestra seleccionada fue de 100 jugadores de básquet, divididos en 57 hombres y 43 mujeres, la media de edad fue de 23 años. Se utilizó la escala de bienestar psicológico, el cuestionario de ansiedad estado- rasgo y una ficha sociodemográfica. Los resultados evidenciaron niveles elevados de Bienestar en los jugadores profesionales. Además, no se obtuvieron diferencias relevantes en los niveles de ansiedad de los jugadores profesionales y amateurs.

Chávez (2017) realizó el estudio relación entre estrés y ansiedad estado-rasgo en los futbolistas del club colegio nacional de Iquitos –CNI. El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre estrés y ansiedad estado-rasgo en los futbolistas del club colegio nacional de Iquitos. Este estudio fue cuantitativa, no experimental, de tipo descriptivo – correlacional. La muestra seleccionada fue de 35 futbolistas. Se empleó el Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado-IDARE y la Escala de Apreciación del Estrés. Con respecto a los resultados se encontró una correlación positiva entre la ansiedad estado y estrés general en los futbolistas del club colegio

nacional de Iquitos CNI, además se evidenció una relación positiva entre la ansiedad estado-rasgo y el estrés general en los futbolistas del club colegio nacional de Iquitos –CNI. Es decir, el estrés y la ansiedad están estrechamente relacionados, a mayor estrés, mayores serán los niveles de ansiedad.

## **2.2. Bases teóricas científicas**

### **2.2.1. Concepto de ansiedad**

Milanés (2015) menciona que la ansiedad es un conjunto de reacciones físicas y somáticas que surgen cuando el sujeto percibe que se encuentra en peligro o considera que hay una amenaza en su entorno, esto muchas veces puede ser real o simplemente parte de su imaginación, la evocación de un recuerdo no grato también puede ser desencadenante de ansiedad

Lazarus (1976) citado por Espejo (2015) expresa que la ansiedad es una manifestación que se da en todas y cada una de las personas, en bajos niveles, puede optimizar el rendimiento y la adaptación al entorno social, laboral y académico. Además, nos moviliza ante la presencia de una situación amenazante o peligrosa.

Videl y Tobal (1990) citado por Céspedes (2015) refieren que la ansiedad supone una respuesta emocional, que incluye componentes cognitivos displacenteros, de tensión y aprensión; manifestaciones fisiológicas, distinguidas por un elevado grado de activación del sistema nervioso autónomo y motor, en la que suelen presentarse comportamientos desadaptativos. La ansiedad puede desencadenarse debido a factores externos, ambientales e internos, propios del sujeto, los cuales incluyen pensamientos, imágenes, ideas, en donde se sospecha, intuye un peligro o amenazas a su integridad.



Lang (2002) citado por Espejo (2015) expone que la ansiedad es una reacción en la que están involucradas las emociones, se produce en situaciones que el sujeto considera como amenazantes o peligrosas.

Según Wade y Tavris (2003) citado por Céspedes (2015), la ansiedad no discrimina sexo, condición socio económica o lugar de nacimiento, está presente en cada individuo, se puede presentar ante la expectativa de noticias importantes, situaciones estresantes, incontrolables, esto es generador de ansiedad. La ansiedad se define como un estado de temor, miedo y tensión psicológica, frente a una situación amenazante o desconocida. Estas emociones contribuyen a que nos adaptemos al entorno y nos ayudan a enfrentar el peligro. En algunas personas el miedo y la ansiedad aparecen sin ninguna causa o factor evidente que desencadene esta respuesta o persisten después que la situación aversiva ha pasado, lo que nos podría indicar que la persona puede estar padeciendo de un trastorno de ansiedad, que se caracteriza por una sensación duradera de aprensión y temor.

### ***2.2.2. Enfoques teóricos de la ansiedad***

#### **Teoría psicodinámica**

Fue elaborada por Freud (1917), esta teoría conceptualiza a la ansiedad como angustia, manifiesta que la angustia es algo que va más allá de un proceso biológico insatisfecho, en donde la angustia es una señal de alarma en situaciones amenazantes. Esta teoría refiere que la angustia se origina de la lucha del individuo con el súper yo y el ello, donde los instintos que considera inaceptables, son los causantes de un estado de ansiedad.

Esta teoría hace una distinción de la angustia y la divide en dos tipos, Freud (1917) angustia real y angustia neurótica, se refiere a la primera como la reacción ante un peligro externo, el cual se espera que genere un daño. La reacción está ligada

al reflejo de escape o fuga, el cual implica el instinto de conservación. En cuanto a la segunda, se explica que la sensación de peligro aparece ante la mínima incitación, en otros casos se manifiesta sin causa observable y de una forma incomprensible

Freud (1892) manifiesta que la angustia está caracterizada por la excitabilidad general, este es un estado de tensión, en la que la intensidad de las sensaciones puede afectar los sentidos, en particular la audición, llegando a niveles insostenibles. Por otro lado, tenemos a la denominada espera angustiada, que implica pensamientos, expectativas nefastas con respecto a los familiares cercanos o inclusive del paciente mismo. Para Freud esta espera angustiada es la manifestación más representativa de la angustia, pero también puede convertirse como una angustia en estado puro sin estar asociada a ninguna representación. Otro síntoma sobresaliente de la angustia son los ataques de angustia, estos se muestran de diferentes formas. En algunos casos los pacientes presentan una alteración de la actividad cardíaca, como palpaciones aceleradas, taquicardia o arritmia, en otros casos problemas con el aparato respiratorio como dificultad para respirar y ataques parecidos a los asmáticos. Además, la sudoración nocturna y los temblores corporales son reiterados, así como el vértigo y el denominado terror nocturno en adultos, que consiste en despertar angustiada, con problemas al momento de respirar y ataques respiratorios que se asemejan a los asmáticos.

### **Teoría conductista**

Este enfoque se centra en comprender los mecanismos de adquisición y mantenimiento de los comportamientos, las conductas son aprendidas y reforzadas mediante estímulos positivos o desfavorables, los cuales determinarán el mantenimiento o la extinción de determinada conducta, conforme a la interpretación que se le atribuya. Esta teoría manifiesta que la ansiedad es el resultado de un

proceso condicionado donde los sujetos que la experimentan han aprendido equivocadamente a agrupar estímulos que no generaban ninguna reacción en el sujeto, con experiencias traumáticas, por lo tanto, se considerarán aversivos, es así, que cada vez que existe un contacto con los estímulos mencionados se genera síntomas ansiosos, angustiosos asociados a esta conducta (Céspedes, 2015).

Joronda (2017) citado por De los Santos (2019) refiere que la teoría conductual explica que todos nuestros comportamientos son aprendidos, en un momento determinado de nuestra vida podemos asociar estos comportamientos con estímulos positivos o desfavorables, generándose una asociación entre ambos que persevera a lo largo de nuestra existencia. Esta teoría explica la ansiedad, como la asociación de una experiencia traumática para el sujeto con un estímulo que no generaba ninguna reacción en el sujeto, al asociarse estos dos, se origina la ansiedad.

El experimento del niño Albert encabezado por Watson fue un ejemplo de la utilización de esta teoría, se pudo observar cómo se desarrolló un proceso de condicionamiento clásico, este experimento permitió explicar la manifestación de temores y ansiedad irracional, relacionando las experiencias de aprendizaje temprano olvidadas, las cuales adoptan reacciones inadaptadas, que sirvieron como antecedente para posteriores fobias (Perpiña, 2012, citado por Céspedes, 2015).

### **Teoría cognitiva**

Esta teoría pone énfasis en la parte cognitiva, esta determinará la aparición y desarrollo de la ansiedad, considera a la ansiedad como una respuesta emocional que se presenta por la aparición de estímulos externos e internos. Como ideas, imágenes, entre otros elementos cognitivos. Los procesos cognitivos surgen cuando se identifica un evento adverso, inmediatamente el sujeto emite una respuesta, percibe la situación, evalúa y le otorga un valor que puede ser positivo o desfavorable

para él, si dicha circunstancia es amenazante, la imagen será interpretada también de esa forma y aparecerá una reacción ansiosa, la interpretación que el sujeto le da a una determinada situación puede ser o no desencadenante de ansiedad (Céspedes, 2015).

El enfoque cognitivo se basa en dos premisas, la primera es comprender cómo utilizan las personas la información de su entorno. La segunda premisa es que el flujo de la vida es un sistema de decisiones complejas, algunas de ellas las elegimos conscientemente, pero por lo general ocurren de forma inconsciente. El flujo de decisiones inconscientes u ocultas es menos predecible de lo que los investigadores pensaron, lo que ha conllevado a reevaluar, revisar las teorías existentes sobre los procesos cognitivos. Se hace hincapié en la relevancia que tienen los esquemas cognitivos de las personas y las estrategias de codificación (Carver y Scheier, 2014, citado por De los Santos, 2019).

En este enfoque la ansiedad es el resultado de distorsiones cognitivas, lo que ocasiona que los eventos se experimenten con mayor intensidad y sean más desagradables de lo que realmente son. Los problemas del comportamiento tienen su origen en el déficit del procesamiento de la información y también se deben a los autoesquemas negativos. Esta teoría manifiesta que la ansiedad se produce debido a varios tipos de distorsiones cognitivas, esto ocasiona que se experimente las situaciones más desagradables o incómodas de lo que son. Esta teoría direcciona a las personas hacia un cambio positivo en su forma de pensar e interpretar las distintas situaciones y problemas de la vida cotidiana que se presentan. (Carver y Scheier, 2014, citado por De los Santos, 2019).

Joronda (2017) citado por De los Santos (2019) precisa que se hace hincapié en los procesos involucrados en la evaluación y respuesta a los estímulos del

ambiente. Si el resultado de la evaluación es negativo y amenazador, se produce una reacción ansiosa, acompañada de síntomas característicos de este problema.

Diversos estudios señalan que los procesos cognitivos y las respuestas ansiosas están relacionadas entre sí. Efectivamente, la parte cognitiva del individuo en la cual se los pensamientos, ideas, creencias e imágenes acompaña a la ansiedad, los pensamientos que desencadenan la ansiedad están relacionados al peligro de un evento específico o ante la percepción de una probable amenaza (Idrogo, 2015, citado por De los Santos, 2019).

### **Teoría biológica**

El enfoque biológico examina a la ansiedad como una reacción que comprende procesos psicológicos y biológicos, donde la ansiedad ocasiona respuestas fisiológicas en el Sistema Nervioso Central, esto es congruente con los estímulos externos o producido por una alteración interna de las estructuras del funcionamiento cerebral. La activación se interpreta como síntomas provenientes del Sistema Nervioso Autónomo teniendo en cuenta el incremento del tono simpático y del Sistema Endocrino, que producen los síntomas de la ansiedad. Por otro lado, los síntomas psicológicos de la ansiedad se desarrollan en el sistema límbico y la corteza cerebral (Virues, 2005, citado por Céspedes, 2015).

Se evidencia una afectación en los sistemas cardiovasculares, respiratorios, motor y de la musculatura lisa. De igual modo, estas respuestas biológicas, se manifiestan en relación al evento captado por el sujeto, a las que se le atribuye si son experiencias nuevas, la calidad de la respuesta y el resultado obtenido mediante las respuestas. Es por ello que, se relaciona el nivel de ansiedad y la respuesta ante situaciones de estrés, en las que el sistema autónomo simpático incrementa su operatividad (Céspedes, 2015).

### **2.2.3. Teoría de la ansiedad estado - rasgo**

Milanes (2015) hace mención de la teoría de ansiedad estado y rasgo. Sin lugar a duda uno de los aportes más significativos en lo que concierne al estudio de la ansiedad, es el del psicólogo, Charles Spielberger con su teoría de la ansiedad como estado y como rasgo. Marcó un inicio para el estudio de la ansiedad en ambientes deportivos.

Para Milanes (2015) la teoría sustenta que la ansiedad estado, es una condición emocional situacional, de intensidad cambiante y fluctuante en el tiempo, caracterizada por sentimientos negativos y reacciones físicas intensas que pueden diezmar las capacidades del sujeto. Mientras que la ansiedad-rasgo, está relacionada con la personalidad y características individuales del sujeto, existe una propensión estable, a percibir un estímulo del entorno, como amenazante o peligroso. En pocas palabras es la predisposición que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa ante las situaciones que percibe como peligrosas o intimidantes.

La ansiedad estado, según Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997) es una respuesta emocional instantáneo, variable en el tiempo, que se determina por una mezcla de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos incómodos y angustiosos, junto a cambios fisiológicos. Con respecto a la ansiedad rasgo, es una predisposición, tendencia a percibir situaciones, eventos de forma ansiosa.

En comparación con la ansiedad estado, la ansiedad-rasgo no se evidencia directamente en la conducta, sino que se activa más como un rasgo o tendencia ante circunstancias en las que puede o no estar en peligro la integridad del sujeto. Los sujetos con niveles elevados de ansiedad rasgo experimentan mayor cantidad de circunstancias como peligrosas, estresantes y están más predispuestos a sufrir

ansiedad estado frecuentemente o con mayor intensidad. Los niveles por encima del promedio de ansiedad estado pueden perjudicar el normal desempeño de las actividades de la vida cotidiana del sujeto. Por lo tanto, si la persona es sobrepasada por la situación crítica que lo origina, se activaran las habilidades de afrontamiento necesarias para hacer frente al evento amenazador. Si la ansiedad-estado es muy elevada se inicia un proceso de regulación, en el que el organismo activa los mecanismos de defensa necesarios para que el estado emocional se estabilice (Hanton y Fletcher, 2009, citado por Ríes, Castañeda, Campos y Del Castillo 2012).

#### **2.2.4. Componentes de la ansiedad**

La ansiedad está compuesta por una parte cognitiva, fisiológica y motora, a continuación, detallaremos las características de cada una.

- **Componente cognitivo:** Este apartado se caracteriza por la anticipación del sujeto ante situaciones en las que pueda o no existir un posible peligro, daño a su integridad, pensamientos automáticos negativos, evaluaciones de posibles riesgos en el entorno, y demás (Céspedes, 2015). También se presentan preocupaciones, problemas para tomar decisiones, pensamientos aversivos sobre sí mismo y sobre cómo nos perciben los demás, miedo a mostrar nuestras limitaciones y debilidades, incapacidad para controlarse, dificultades para concentrarse, todo esto es originado por la mente o reacción del cuerpo, se presentan a lo largo de la vida diaria del sujeto. (Barán, 2018, citado por De los Santos, 2019).

- **El componente fisiológico:** Engloba a los desequilibrios biológicos producidos por la ansiedad, está caracterizado por la activación del Sistema Nervioso Autónomo y de diversos centros nerviosos, que producen variaciones vasculares y respiratorias (Céspedes, 2015). Además, se presenta sudoración, tensión muscular, palpitaciones, taquicardia, temblores, malestar gástrico, problemas respiratorios,

sequedad de la boca, dolores de cabeza, mareo, náuseas y escalofríos, todo este conjunto de síntomas repercute en el área fisiológica del sujeto cuando se presenta la ansiedad (Barán, 2018, citado por De los Santos, 2019).

- El componente motor conductual: Este componente se diferencia de los dos anteriores, en el aspecto de que se puede observar la conducta, se caracteriza porque la inhibición motora o una sobre activación motora, una postura defensiva, búsqueda de protección, sumisión, evitación, agresividad, entre otros (Céspedes, 2015).

### **2.2.5. Clasificación de la ansiedad**

Según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM 5 (2014), la ansiedad es una respuesta anticipatoria, que se caracteriza por tensión muscular, relacionada a un peligro futuro y comportamientos evitativos. Asimismo, menciona que el entorno influye, genera una respuesta emocional ante una amenaza próxima, que puede ser real o imaginaria, además menciona que ambos términos se relacionan entre sí, sin embargo, se pueden determinar diferencias entre ambos.

Por otro lado, se evidencia que la ansiedad y miedo exacerbado e incontrolables, son señales de alerta de un trastorno de ansiedad, estos pueden venir asociados con alteraciones conductuales, para que se considere como tal es necesario que perduren más allá de un tiempo apropiado.

Conforme a la clasificación del DSM 5 (2014), (Op. Cit) tenemos los siguientes trastornos:

- Trastorno de ansiedad por separación
- Mutismo selectivo
- Fobia específica



- Trastorno de ansiedad social
- Trastorno de pánico
- Ataque de pánico
- Agorafobia
- Trastorno de ansiedad generalizada
- Trastorno de ansiedad inducido por sustancias o medicamentos
- Trastorno de ansiedad debido a otra afección médica
- Otro trastorno de ansiedad especificado
- Trastorno de ansiedad no especificado.

### **2.3. Ansiedad en el deporte**

La ansiedad en el ámbito deportivo cuenta con una gran cantidad de estudios en el área de la psicología del deporte. El afán e importancia por realizar investigaciones de este tipo radica en supuesto de que, el rendimiento del deportista se muestra afectado debido a los estados emocionales negativos, por ende, el desempeño en las competencias y entrenamientos también.

En su mayoría, los fracasos que se presentan en las competencias, son causados por un mal manejo de la ansiedad. Las competencias deportivas, tiene gran importancia para los deportistas y sobre todo para el entorno que los rodea, es por ello que los resultados que se obtengan serán determinantes, a partir de esto se puede encaminar el presente y futuro del deportista, es por esta razón que se consideran como una de los principales desencadenantes de la ansiedad.

La mayoría de deportistas y entrenadores, cuando van a participar en una competencia o evento deportivo, experimentan estados de nerviosismo que pueden darse en mayor o menor magnitud, esto aparece inclusive días antes de la competición, e influye en el rendimiento deportivo (Aragón, 2006).

### 2.3.1. Ansiedad y rendimiento deportivo

Los psicólogos inmersos en el campo de la psicología del deporte, entre otros investigadores han estudiado durante muchos años como la ansiedad afecta el rendimiento del deportista. Se centraron en determinar si la ansiedad es positiva o perjudicial, si contribuye a incrementar la ejecución deportiva o por el contrario la disminuye, este es un tema de gran relevancia para los investigadores de la psicología deportiva.

Spence y Spence (1966) citados por Montero (2010) investigaron esta temática y observaron que a mayor nivel de activación fisiológica mayor sería el rendimiento, este hallazgo fue denominado como la teoría del impulso. Esta teoría tuvo gran aceptación por muchos años, ya que establecía una relación positiva entre ambas variables. La comunidad psicológica poco conforme con la teoría del impulso, volcó su atención a la hipótesis de la u invertida de Landers y Boutcher (1986) citado por Montero (2010), esta teoría manifiesta que el rendimiento se incrementa a medida que la ansiedad aumenta, pero esto solo se da hasta cierto límite, pasado ese límite el rendimiento comenzará a decaer, si es que sigue aumentando la activación fisiológica.

Esta hipótesis tuvo gran aprobación, sin embargo, Hardy y Facey (1987) citado por Montero (2010) mostraron su desacuerdo, en cómo se dibuja la curva del rendimiento es por ello que formularon la teoría de la catástrofe, la cual expresa que una vez alcanzado un nivel considerable de ansiedad el rendimiento comienza a disminuirse progresivamente, una vez que se llega a cierto límite se presenta un desvanecimiento abrupto del mismo, a esto se le llamó catástrofe en el rendimiento.

Por otro lado, Hanin (1997) citado por Montero (2010) refiere que existen zonas de óptimo rendimiento, de acuerdo a esta teoría los deportistas poseen una

zona de estado óptimo en la que la ansiedad contribuye a potenciar el rendimiento al máximo, siempre y cuando se mantenga dentro del rango, si por el contrario sale de dicho rango el rendimiento será inferior.

Myung (1996) citado por Montero (2010) se sumó a las investigaciones y llevo a cabo un estudio con judocas de élite coreanos, es decir los mejores judocas del país, este estudio concluyó que la teoría que se adapta más para explicar la relación ente ansiedad y rendimiento, y los resultados del estudio, es la teoría de la catástrofe. Esta teoría permitió explicar con mayor certeza los resultados obtenidos entre la relación ansiedad y rendimiento, hay una variable que ha sido motivo de estudio por mucho tiempo, nos referimos a la experiencia.

Hanton, Cropley y Lee (2009) citado por Montero (2010) creen que la impredecibilidad de los resultados podría ser causada por el origen unidimensional de la ansiedad, a la cantidad de años de experiencia en el deporte o a la edad de los deportistas.

### ***2.3.2. Desencadenantes de la ansiedad en el deporte***

González (1989) citado por Navlet (2012) las causas de la ansiedad en los deportistas son diversas, podemos catalogarlas de la siguiente manera:

#### **1) Influencias del medio social sobre el deportista.**

González (1989) citado por Navlet (2012) el medio social en el que está inmerso el deportista es muy exigente, la presión de los padres, entrenadores, público, amigos, genera una sensación de inseguridad en el deportista, que puede recaer en reacciones de ansiedad, que pueden perjudicar el rendimiento del deportista. Estas presiones pueden afectar de diferente forma a los deportistas jóvenes y adultos.

Con respecto a los deportistas jóvenes las presiones se dan en su mayoría por los padres, cuanto más presión haya mayor será el nivel de ansiedad durante la competencia. Scanlan y Lewthwaite (1984) citado por Navlet (2012) en el caso de los deportistas adultos las presiones también vienen de parte de la familia, pero además hay otros factores que intervienen, entre ellos los ingresos económicos que percibe, la incertidumbre de saber qué es lo que le deparará el futuro.

## **2) El tipo de deporte practicado.**

Scanlan y Lewthwaite (1984) citado por Navlet (2012) en los deportes individuales, el deportista enfoca toda su atención y energía en la competición, no comparte responsabilidades, esto hace que las consecuencias de los resultados sean mayores.

Simón y Martens (1979) citado por Navlet (2012) el hecho de que en los deportes de equipo se repartan las responsabilidades ante un error, hace que los niveles de ansiedad disminuyan, en el caso de los deportes individuales no hay un reparto de responsabilidades ante un error, esto hace que el deportista cargue con mayor responsabilidad, lo que hace que los niveles de ansiedad se eleven.

## **3) La cohesión del equipo**

Autores como Carron y Ewees (1991) citado por Navlet, (2012) estudiaron a fondo el ambiente deportivo y observaron que cuando no hay confianza, apoyo entre los miembros del equipo, los niveles de ansiedad tienden a elevarse.

## **4) La relación entre el deportista y el entrenador**

Smoll y Smith (1984) citado por Navlet (2012) si los entrenadores castigan reprochan, dan instrucciones poco claras, nunca alaban o refuerzan lo positivo, el deportista pierde la confianza en el entrenador, se produce un rechazo hacia la figura

del entrenador y hacia sí mismo, inclusive hacia sus compañeros, esto acarrea un rendimiento deportivo deficiente.

### **5) La propia competición.**

González (1989) citado por Navlet (2012) cuanto mayor importancia le dé el deportista a la competición mayores serán sus niveles de ansiedad, la incertidumbre, la impredecibilidad del resultado son también factores a tener en cuenta, porque pueden generar tensiones y ansiedad.

Scanlan y Lewthwaite (1984) citado por Navlet (2012) uno de los factores que afectan al deportista después de la competencia es el resultado, si este es negativo habrá ansiedad, otro factor a tener en cuenta es el desempeño del deportista durante la competencia, si hubo errores, desconcentración o cualquier otro agente perturbador, mayor será la probabilidad de que presente ansiedad. Si por el contrario se obtuvo un resultado positivo en la competencia, sumado a esto hubo experiencias agradables, motivadoras para el deportista, se podría predecir niveles bajos de ansiedad.

### **6) Características de la personalidad del deportista.**

Scanlan y Lewthwaite (1984) citado por Navlet (2012) afirman que, si el deportista tiene un concepto de sí mismo deteriorado, no confía en sus capacidades y destrezas, percibe que no mejora, no evoluciona en los entrenamientos en comparación a sus compañeros, todo esto será predictivo de un deficiente rendimiento y de valores elevados de ansiedad.

### **7) Los espectadores**

González (1997) citado por Navlet (2012) y Martín (2001) citado por Navlet, (2012) los espectadores juegan un rol importante en el rendimiento del deportista en ocasiones pueden hacer que se incremente en otras que disminuya, esto va a

depender de la edad del deportista, el aliento y el respaldo del público. En los deportistas jóvenes, el público puede hacer que aumenten los niveles de activación, por ende, haya una disminución en el rendimiento, con respecto a los deportistas veteranos se produce una mejora.

### **2.3.3. La ansiedad en el deporte y su evaluación**

Carrasco (2014) menciona que la ansiedad es uno de los temas más estudiados en la psicología del deporte, la forma en la que la ansiedad puede interferir en el rendimiento y en el aspecto emocional del deportista, han sido de gran interés e importancia, a lo largo de la historia se han hecho cuantiosos estudios que han contribuido a entender mejor esta temática.

La investigación de las diferentes respuestas que emiten los deportistas y como estas interfieren en la ejecución deportiva, son temas de estudio relevantes dentro del campo de la psicología del deporte.

Las competencias son situaciones que generan reacciones de ansiedad en la mayoría de los deportistas, por las características que poseen, a continuación, se detallan las siguientes:

A. Es un hecho único, porque, aunque el deportista tenga más competencias a futuro, puede estar jugándose el esfuerzo de meses, irremediable, porque en minutos o horas tiene que mostrar todo lo que aprendió y practicó, un mínimo error puede costarle caro y efímero, porque el sacrificio previo es enorme comparado con los breves momentos de la competencia, en los cuales tiene que demostrar todo su potencial.

B. No solo depende del deportista, existen varios factores que interfieren en el resultado y que escapan del control del deportista, por lo tanto, son causantes

de ansiedad, entre ellos tenemos: el estado emocional, las condiciones del ambiente, el estado físico de ese día, los jueces, los rivales.

C. Las exigencias impuestas hacia el deportista se le dice que tiene que ser el mejor. En muchos casos estas exigencias pueden venir de la propia familia, amigos e inclusive del público.

D. La percepción que pueda tener acerca de las lesiones o el daño físico que pueda sufrir durante la competencia.

E. En las competencias lo más importante son los resultados, los comentarios negativos que se hagan en torno a un mal resultado, por parte del entorno del deportista, puede generar ansiedad e influir en la autoestima del mismo.

#### ***2.3.4. Evaluación de la ansiedad en el deporte***

##### **1. Medidas generales de ansiedad.**

Carrasco (2014) menciona que los psicólogos deportivos para medir la ansiedad y el arousal en los deportistas, emplean métodos fisiológicos y pruebas psicológicas estandarizadas.

Para medir el grado de activación general del organismo, es vital observar las reacciones que se originan a nivel fisiológico, tales como el ritmo cardíaco, la respiración, conductancia de la piel y bioquímica. Además, se examina la forma en la que las personas valoran el grado de activación general que poseen o también llamado arousal, a través de escalas numéricas que van de orden creciente a decreciente.

Carrasco (2014) para calcular la ansiedad, se emplean autoinformes completos, los cuales miden el nivel de nerviosismo en escalas que van de menos a más y autoinformes multidimensionales, estos evalúan el nivel de preocupación y activación fisiológica. Los autoinformes son el reflejo de la percepción que el sujeto

tiene, con respecto a cualquier tipo de manifestación propia. Es una de las medidas más populares de evaluación de la ansiedad, ya que su aplicación es fácil y rápida. Uno de los autoinformes más empleados es la escala de ansiedad estado - rasgo de Spielberg, esta escala se aplica de forma individual y colectiva. Es fiable y muy útil para diferenciar la ansiedad rasgo, de la ansiedad estado.

## **2. Medidas específicas de ansiedad**

Carrasco (2014) hace mención que la ansiedad se evaluará dependiendo del modelo de ansiedad que maneje, defienda el profesional, en este caso la ansiedad es valorada como un concepto multidimensional que se manifiesta a través de 3 sistemas de respuesta, los cuales se pueden estimar a través de tres canales de respuesta:

- Conducta motora: Abarca todos los aspectos visibles de la activación fisiológica, que se pueden dar en dos situaciones, por escape o evitación. Habitualmente esto se valora mediante técnicas de observación.
- Canal subjetivo, cognitivo, de autoinforme o verbal: El deportista expresa por medio de cuestionarios o mediante conversaciones, el nivel de ansiedad que siente, ya sea esto ocasionado por alguna situación en particular ajena a la práctica deportiva.
- Excitación psicofisiológica: Este canal involucra la acción de sistema simpático que es parte del sistema autónomo.

### ***2.3.5. Estrategias de intervención ante la ansiedad en el deportista***

Carrasco (2014) manifiesta que hay diversas estrategias de intervención para controlar la ansiedad y están determinadas por diferentes teorías y escuelas psicológicas, a continuación, se hace mención de las más conocidas:



a) **Relajación:** El objetivo es la relajación gradual del total de los músculos del cuerpo, siempre acompañada de una respiración controlada y armoniosa, esto reduce el grado de activación y estabiliza los procesos del organismo, las más empleadas son la relajación progresiva de Jacobson y la relajación auto-inducida.

b) **Activación:** Se busca el control y potenciación de la activación mediante un conjunto de estrategias de entrenamiento psicológicas, hay momentos en los que los deportistas requieren aumentar el grado de activación para alcanzar un rendimiento sobresaliente.

c) **Bioretroalimentación:** Es una técnica valiosa para alcanzar la relajación, tanto como para la activación. Se refiere a los procesos biológicos, que no pueden ser controlados de forma voluntaria. Se necesita que sean medidas las funciones biológicas (frecuencia cardíaca y potenciales musculares, sobre todo de los dedos) mediante aparatos sofisticados.

d) **Reestructuración cognitiva:** Conjunto de técnicas psicológicas que se aplican para moldear las cogniciones y pensamientos adversos de los deportistas.

e) **Visualización y preparación:** Se hace un entrenamiento mental anticipatorio en relación a la parte física, técnica, táctica y estratégica del deportista, con la finalidad de que esté más preparado ante las demandas del ambiente.

f) **Otros métodos:**

- **Adaptación al estrés:** Se realiza mediante ejercicios apropiados, previamente diseñados y juegos que se equiparen lo máximo posible a una situación real de competición.

- **Aumento de la motivación intrínseca:** Dejando en claro los propósitos de la tarea a realizarse para examinar detalladamente la evolución, sin prestarle interés a los resultados directos.

- Devaluar la importancia del acontecimiento: No darle mucho valor al resultado, sino valorar la experiencia, es crucial no disminuir demasiado la responsabilidad con la competencia.
- Procesos de desensibilización sistemática: Es necesario que se conozca qué situaciones son generadoras de ansiedad y a la vez se vaya aprendiendo a combatir las.

### 2.3. Definición de la terminología empleada

1. **Ansiedad:** Es una reacción emocional que se produce ante la percepción real o imaginaria, en la que la integridad del sujeto está en peligro o hay una amenaza contra él o su entorno, se caracteriza por reacciones fisiológicas y psicológicas que en niveles altos pueden interferir con el normal desempeño de la vida cotidiana (Lang, 2002, citado por Espejo, 2015).

2. **Ansiedad estado:** Se refiere a la ansiedad que se presenta en un momento determinado ante la presencia de un estímulo o sucesos aversivos para el sujeto, es de naturaleza transitoria y de intensidad variable. Se caracteriza por sentimientos de desesperanza, miedo y por el funcionamiento exacerbado del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1997).

3. **Ansiedad rasgo:** Es la predisposición que tiene el sujeto a experimentar ansiedad ante situaciones cotidianas que pueden o no ser amenazantes para la persona. Es la tendencia latente a responder con ansiedad ante casi cualquier evento que se presente, la intensidad y el grado varía de persona en persona (Spielberger, 1997).

4. **Artes marciales mixtas:** Hill (2015) considera que las Artes Marciales Mixtas es un deporte que combina la gran mayoría de deportes de contacto. Las personas que practican este deporte deben dominar varias disciplinas de combate

para poder conseguir la victoria. Las Artes Marciales Mixtas fueron criticadas en diversas partes del mundo, debido a que se pensaba que no cumplían con las reglas principales de seguridad, por lo tanto, era considerado como un deporte violento que carecía de reglas. Actualmente los eventos de artes marciales mixtas, promovidos por grandes organizaciones, demuestran que este deporte es organizado y cuenta con reglas, además el respeto hacia el oponente es un gesto que resalta. Gracias a estos eventos, hoy en día consideramos que las artes marciales mixtas cuentan con los estándares de seguridad, organización y valores requeridos.

**5. Judo:** El judo es un arte marcial japonés, consiste en ejecutar técnicas de derribos, retenciones y técnicas de sumisión, se obtiene la victoria mediante puntos, los combates duran 4 minutos, en este deporte no es necesaria la fuerza bruta ya que se utiliza la fuerza del rival en su contra (Burns, 2015).

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Tipo y diseño de la investigación**

#### **3.1.1. Tipo de la investigación**

Este estudio es de tipo cuantitativo, pues se cuantifica numéricamente la variable ansiedad estado - rasgo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así mismo, es de tipo descriptivo - comparativo, ya que, se comparan las diferencias significativas de la ansiedad estado – rasgo en deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana (Alarcón, 2010).

#### **3.1.2. Diseño de la investigación**

El diseño de la investigación es no experimental, debido a que no hubo manipulación o variación de la variable de investigación (Hernández y Mendoza, 2018). La investigación es de corte transversal, puesto que, se recolectaron los datos por única vez. Se describieron las variables de estudio ansiedad estado-rasgo, y analizo su incidencia o interrelación en un momento dado (Hernández y Mendoza, 2018).

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1. Población**

La población del estudio fue conformada por 120 deportistas de artes marciales mixtas y de judo. Se consideró hombres y mujeres en ambos grupos, el rango de edad fluctuó entre los 13 a 35 años. Los deportistas que se consideraron pertenecieron a la academia de artes marciales mixtas Team Apuela Fight Club ubicada en el distrito de San Martín de Porres, el club de judo Guadalupe, cuya sede está ubicada en el distrito de Cercado de Lima y miembros de la selección peruana de judo, de la ciudad de Lima.

#### **3.2.2. Muestra**

Con respecto a la muestra se utilizó el 100 % de la población, la muestra fue de tipo censal, se tomó la totalidad de los participantes.

**a. Criterios de inclusión**

1. Únicamente deportistas de judo y artes marciales mixtas
2. Que practiquen judo o artes marciales mixtas en una academia o club.
3. De ambos géneros masculino y femenino
4. De 13 años en adelante.

**b. Criterios de exclusión**

1. Que sean menores de 13 años
2. Que practiquen otros deportes.
3. Aquellos que no deseen participar en la investigación
4. Personas que presenten alguna discapacidad física o sensorial.

**3.3. Hipótesis de la investigación**

**3.3.1. Hipótesis general**

HG: Existen diferencias significativas al comparar la ansiedad estado- rasgo en los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.

H0: No existen diferencias significativas al comparar la ansiedad estado- rasgo en los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.

**3.3.2. Hipótesis específicas**

H<sub>E1</sub>: Existen diferencias significativas de la ansiedad estado - rasgo en los deportistas de judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana, según el sexo.

H<sub>o</sub>: No existen diferencias significativas de la ansiedad estado - rasgo en los deportistas de judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana, según el sexo.

H<sub>E2</sub>: Existen diferencias significativas de la ansiedad estado - rasgo en los deportistas de judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana, según la edad.

H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas de la ansiedad estado - rasgo en los deportistas de judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana, según la edad.

H<sub>ε3</sub>: Existen diferencias significativas de la ansiedad estado - rasgo en los deportistas de judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana, según las horas de entrenamiento.

H<sub>0</sub>: No existen diferencias significativas de la ansiedad estado - rasgo en los deportistas de judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana, según las horas de entrenamiento.

### 3.4. Variable – operacionalización

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable ansiedad*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Ansiedad	<p>Ansiedad estado: es un estado emocional inmediato variable en el tiempo, caracterizado por una combinación de sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo, pensamiento aversivos y preocupaciones, acompañado de cambios fisiológicos (Spielberg, 1997)</p>	<p>Se define por el puntaje obtenido a través del Cuestionarios de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI) de Spielberger, Gorsuch, &amp; Lushene (1997) compuesto por 40 ítems.</p>	Ansiedad estado	1,2,3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20	<p>Ordinal: Nada (0) Algo (1) Bastante (2) Mucho (3)</p>
	Ansiedad rasgo: Es una disposición o rasgo a percibir situaciones y eventos de forma ansiosa (Spielberg, 1997)		Ansiedad rasgo	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27,28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40	<p>Ordinal: Casi nunca (0) A veces (1) A menudo (2) Casi siempre (3)</p>



### **Variables sociodemográficas:**

- **Edad:** La edad cronológica que tenían los deportistas de artes marciales mixtas y de judo al momento de hacer la evaluación.
- **Sexo:** La cantidad de hombres y mujeres deportistas de artes marciales mixtas y judo.
- **Tiempo que dedican a entrenar:** el tiempo en horas que dedican a entrenar los deportistas de artes marciales mixtas y judo.

### **3.5. Métodos y técnicas de investigación**

La técnica que fue empleada es la encuesta, definida por López - Roldán y Fachelli (2015) como una técnica de “recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición) donde es característico el anonimato del sujeto” (p.8). En seguida, se describen los principales instrumentos utilizados:

#### **3.5.1. Cuestionario de Ansiedad estado – Rasgo, STAI**

Ficha técnica

Nombre original	: Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (STAI).
Autores	: Spielberger, Gorsuch y Lushene.
Año	: 1970.
Dirigido a	: Adolescentes y adultos con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados.
Objetivo	: Evaluación de la ansiedad como estado y como rasgo.
Administración	: Individual y colectivo.
Nº Ítems	: 40.
Calificación	: Puntajes se obtienen de la suma de los ítems.

#### **Descripción del instrumento**

El test está compuesto de dos escalas independientes de autoevaluación, ansiedad estado y ansiedad rasgo, cada escala tiene 20 ítems, entre las dos suman 40 ítems. La sub-escala estado, está conformada por frases que representan cómo se siente la persona en un momento determinado. Mientras que la sub-escala rasgo, contiene frases que identifican cómo se siente la persona habitualmente.

Se puede aplicar colectivamente y de forma individual, las preguntas están formuladas en base al modelo de escalas Likert. La aplicación del test es de 15 minutos aproximadamente.

### **Calificación e interpretación**

Las puntuaciones de ansiedad estado y ansiedad rasgo, fluctúan desde los 0 puntos, hasta un máximo de 60 puntos. La puntuación para cada escala puede variar de 0-30 puntos, las puntuaciones más elevadas indican niveles de ansiedad altos. Existen baremos en puntuaciones centiles para adultos y adolescentes.

Los participantes se autoevalúan en una escala que va de 0 a 3 puntos en cada elemento. En cada apartado se observa las siguientes categorías:

Stai ansiedad estado

Stai ansiedad rasgo

0= Nada

0 = Casi Nunca

1= Algo

1= A veces

2= Bastante

2 = A menudo

3= Mucho

3 =Casi siempre

El STAI posee escalas directas e inversas, en la parte ansiedad estado hay 10 elementos que corresponden a la escala directa y otros 10 de la invertida, mientras tanto en la escala ansiedad rasgo, existen 7 invertidos y 13 directos.

Los elementos de escala invertida en cada parte, son los siguientes:

Ansiedad estado: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20

Ansiedad rasgo: 21, 26, 27, 30, 33, 36 y 39.

La corrección se realiza mediante una plantilla con claves de respuesta para ansiedad-estado y otra para ansiedad rasgo.

### **Aspectos psicométricos**

#### **Validez**

Baca (2014) en su trabajo de investigación Propiedades Psicométricas del inventario de ansiedad rasgo estado en alumnos universitarios de la ciudad de Chimbote. Resalta que el instrumento durante su adaptación en el Perú obtuvo una validez de constructo, que va de un coeficiente de 0.910 a 0.898 para ansiedad estado y ansiedad rasgo respectivamente, lo cual significa que es instrumento válido, ya que mide aquello para lo cual fue creado.

#### **Confiabilidad**

Según Baca (2014) también se obtuvieron índices de confiabilidad en ansiedad estado y ansiedad rasgo de 0.912 a 0.874 respectivamente, lo que significa que es un instrumento confiable. Además, se logró elaborar un baremo general ya que mediante la T de Student no se hallaron diferencias relevantes entre hombres y mujeres, se prosiguió a hallar los puntajes T y percentilares, conforme al baremo del manual original de la prueba.

### **3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos**

Para recolectar la información se coordinó con el entrenador de la selección peruana de judo para realizar una visita a la villa deportiva nacional, lugar donde entrenan estos deportistas, con la finalidad de aplicar el instrumento y recolectar los datos necesarios para el estudio. Se acordó el horario para la aplicación del instrumento y se tomó las previsiones para controlar posibles circunstancias que afecten la validación de la aplicación (distractores, rutinas, actividades priorizadas, entre otras). Con respecto a la academia de artes marciales mixtas team Apuela fight

club, la aplicación del instrumento y recolección de datos, se realizó de forma virtual, mediante formularios, con previa coordinación con el dueño de la academia.

En el caso del club de judo Guadalupe para el proceso de recolectar la información, se informó acerca de lo que se pretende hacer con este estudio y se coordinó con uno de los representantes de dicho club. La aplicación del instrumento y recolección de datos se realizó de forma virtual mediante formularios debidamente redactados en los que se incluye una página de consentimiento informado, una de datos generales y por último las páginas concernientes al cuestionario seleccionado para este estudio.

Para efectuar el análisis de los datos, se preparó la base de datos utilizando el programa Microsoft Excel 16; posteriormente, se exportaron los datos al programa estadístico SPSS 24, en el cual se elaboraron los resultados de acuerdo a las hipótesis planteadas.

Para determinar los niveles de la variable estudiada, se emplearon los estadísticos de frecuencia y porcentaje; así como, la media y desviación estándar; por otro lado, se evaluó si los datos evidencian una distribución normal, con la prueba de Kolmogorov – Smirnov, además se empleó estadísticos diferenciales de comparación, para determinar las diferencias significativas, conforme a las variables sociodemográficas, sexo, edad y horas de entrenamiento.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### 4.1. Resultados descriptivos e inferenciales

**Tabla 2**

*Medidas descriptivas de la ansiedad estado- rasgo*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Ansiedad estado	120	14	30	23.66	2.830	8.008
Ansiedad rasgo	120	18	35	23.45	2.777	7.712
N° válido (por lista)	120					

En la tabla 2, la variable ansiedad estado obtuvo una media de 23.6, con una desviación estándar de 2.8. Mientras que en la variable ansiedad rasgo, la media presenta un valor de 23.4, con una desviación estándar de 2.8. Tomando en cuenta los resultados se puede observar que existe una dispersión significativa en relación a la media en ambas variables.

**Tabla 3**

*Nivel de ansiedad estado por deportes*

Ansiedad estado	Categorías	Fi	%
Judo	Alto	3	5.7
	Sobre el promedio	39	75
	Promedio	6	11.54
	Tendencia al promedio	4	7.69
	Total	52	100
Artes marciales mixtas	Alto	2	2.94
	Sobre el promedio	54	79.41
	Promedio	9	13.24
	Tendencia al promedio	3	4.41
	Total	68	100.0

En la tabla 3, se puede observar que la categoría de ansiedad estado más representativa en los deportistas practicantes de judo es el nivel sobre el promedio, con un 75 % de prevalencia. Por otro lado, en lo que respecta a la ansiedad rasgo en

los deportistas de artes marciales mixtas, la categoría de mayor prevalencia es el nivel sobre el promedio con un 79.4%.

**Tabla 4**

*Nivel de ansiedad rasgo por deportes*

Ansiedad rasgo	Categorías	Frecuencia	Porcentaje
Judo	Alto	1	1.92
	Sobre el promedio	39	75
	Promedio	7	13.46
	Tendencia al promedio	5	9.66
	Total	52	100.0
Artes marciales mixtas	Alto	1	1.5
	Sobre el promedio	52	76.5
	Promedio	13	17.6
	Tendencia al promedio	2	2.9
	Total	68	100.0

En la tabla 4, se puede observar que la categoría de ansiedad rasgo más representativa en los deportistas practicantes de judo es el nivel sobre el promedio, con un 75 % de prevalencia. Por otro lado, en lo que respecta a la ansiedad rasgo en los deportistas de artes marciales mixtas, la categoría de mayor prevalencia es el nivel sobre el promedio con un 76.5 %.

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov*

N		Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
		52	52
Judo	Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	23.56
		Desv. Desviación	2.866
Máximas diferencias extremas		Absoluto	.138
		Positivo	.101
		Negativo	-.138
Estadístico de prueba		.138	.133
Sig. Asintótica(bilateral)		.015 <sup>c</sup>	.023 <sup>c</sup>

Artes marciales mixtas	N		68	68
	Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	23.74	23.56
		Desv. Desviación	2.821	2.576
	Máximas diferencias extremas	Absoluto	.114	.174
		Positivo	.065	.174
		Negativo	-.114	-.149
	Estadístico de prueba		.114	.174
	Sig. Asintótica(bilateral)		.028 <sup>c</sup>	.000 <sup>c</sup>

En la tabla 5, se presentan los resultados del análisis de distribución de los datos de las variables ansiedad estado- rasgo por medio de la prueba Kolmogorov-Smirnov, se observa un valor  $p > 0.05$  lo cual indica que los datos tienen una distribución no normal. Es por ello que se utilizó para la prueba de hipótesis, la prueba de rangos U de Mann Whitney.

#### 4.2. Contrastación de hipótesis

**Tabla 6**

*Comparación de la ansiedad estado-rasgo, en deportistas de ambas disciplinas*

Variable		N	Rango promedio	Suma de rangos	U	p
Ansiedad Estado	Deportistas de judo	52	58.77	3056.00	1678.0	0.631
	Deportistas de artes marciales mixtas	68	61.82	4204.00		
Ansiedad Rasgo	Deportistas de judo	52	59.71	3105.00	1727.0	0.826
	Deportistas de artes marciales mixtas	68	61.10	4155.00		

Nota: U= Prueba de Mann-Whitney, p=significancia estadística

En la tabla número 6, se puede observar que para la ansiedad estado el valor del estadístico p es 0.631, el cual no es significativo al ser superior a 0.05 ( $p > 0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe diferencias significativas en la ansiedad estado, entre los deportistas que practican judo y artes marciales mixtas. Mientras que en ansiedad rasgo se encuentra un valor de significancia p de 0.826, el cual no



es significativo al ser superior a 0.05( $p>0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe diferencias significativas en la ansiedad rasgo, entre ambos grupos de deportistas.

**Tabla 7**

*Comparación de la ansiedad estado-rasgo, según el sexo en practicantes de judo*

Variable	N	Grupos	Rango promedio	"U"	p
Ansiedad estado	36	Hombres	24.81	261.000	0.589
	16	Mujeres	27.25		
Deportistas de judo					
Ansiedad rasgo	36	Hombres	28.03	263.500	0.624
	16	Mujeres	25.82		

Nota: U= prueba de Mann- Whitney, p= significancia estadística

En la tabla número 7, se puede observar que para la ansiedad estado el valor del estadístico p es 0.589, el cual no es significativo al ser superior a 0.05 ( $p>0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad estado, en los deportistas que practican judo con respecto al sexo. Mientras que en ansiedad rasgo se encuentra un valor de significancia p de 0.624, el cual no es significativo al ser superior a 0.05( $p>0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad rasgo, en los deportistas que practican judo con respecto al sexo.

**Tabla 8**

*Comparación de la ansiedad estado-rasgo, según el sexo en practicantes de artes marciales mixtas.*

Variable	N	Grupos	Rango promedio	"U"	p
Ansiedad estado	54	Hombres	28.71	297.000	0.216
	14	Mujeres	36.00		
Deportistas Artes marciales mixtas					
Ansiedad rasgo	54	Hombres	40.79	290.000	0.173
	14	Mujeres	32.87		

Nota: U= prueba de Mann- Whitney, p= significancia estadística

En la tabla número 8, se puede observar que para la ansiedad estado el valor del estadístico p es 0.216, lo que se interpreta como un resultado no significativo al

ser superior a 0.05 ( $p>0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad estado, en los deportistas que practican artes marciales mixtas con respecto al sexo. Mientras que en ansiedad rasgo se encuentra un valor de significancia  $p$  de 0.173, el cual no es significativo al ser superior a 0.05( $p>0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad rasgo, en los deportistas que practican artes marciales mixtas con respecto al sexo.

**Tabla 9**

*Comparación ansiedad estado- rasgo, según la edad en deportistas que practican judo*

Variable	Grupos	Rango promedio	"U"	p
Ansiedad estado	Menores de edad	24.10	105.500	0.707
	Mayores de edad	26.76		
Ansiedad rasgo	Menores de edad	23.60	103.000	0.650
	Mayores de edad	26.81		

*Nota: U= prueba de Mann- Whitney, p= significancia estadística*

En la tabla número 9, se puede observar que para la ansiedad estado el valor del estadístico  $p$  es 0.707, el cual no es significativo al ser superior a 0.05 ( $p>0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad estado, en los deportistas que practican judo según la edad. Mientras que en ansiedad rasgo se encuentra un valor de significancia  $p$  de 0.650, el cual no es significativo al ser superior a 0.05( $p>0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad rasgo, en los deportistas que practican judo según la edad.

**Tabla 10**

*Comparación de la ansiedad estado-rasgo por edades en deportistas que practican artes marciales mixtas*

Variable	Grupos	Rango promedio	"U"	p
Ansiedad estado	Menores de edad	42.40	103.000	0.168
	Mayores de edad	33.14		
Ansiedad rasgo	Menores de edad	31.35	258.500	0.578
	Mayores de edad	35.04		

*Nota: U= prueba de Mann- Whitney, p= significancia estadística*

En la tabla número 10, se observa que el valor del estadístico p es 0.168, el cual no es significativo al ser superior a 0.05. En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad estado, en los deportistas que practican artes marciales mixtas con respecto a su edad. Mientras que en ansiedad rasgo se encuentra un valor de significancia p de 0.578 el cual no es significativo al ser superior a 0.05. En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad rasgo, en los deportistas que practican artes marciales mixtas con respecto a su edad.

**Tabla 11**

*Comparación de la ansiedad estado- rasgo por horas de entrenamiento en deportistas que practican judo*

Variable	N	Grupos	Rango promedio	"U"	p
Ansiedad estado	27	1 a 2.5 horas	29.37	260.000	0.152
	25	3 a 6 horas	23.40		
Ansiedad rasgo	27	1 a 2.5 horas	27.81	302.000	0.512
	25	3 a 6 horas	25.08		

*Nota: U= prueba de Mann- Whitney, p= significancia estadística*

En la tabla número 11, se observa que para la ansiedad estado el valor del estadístico p es 0.152, lo que se interpreta como un resultado no significativo al ser superior a 0.05 ( $p > 0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad estado, en los deportistas que practican judo en relación a las horas de entrenamiento. Mientras que en ansiedad rasgo se encuentra un valor de significancia p de 0.512, el cual no es significativo al ser superior a 0.05 ( $p > 0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad rasgo, en los deportistas que practican judo en relación con las horas de entrenamiento.

**Tabla 12**

*Comparación ansiedad estado-rasgo por horas de entrenamiento en personas que practican artes marciales mixtas*

Variable	N	Grupos	Rango promedio	"U"	p
Ansiedad estado	52	1 a 2.5 horas	34.48	432.500	0.989
Artes marciales mixtas	16	3 a 6 horas	34.56		
Ansiedad rasgo	52	1 a 2.5 horas	35.64	375.500	0.402
	16	3 a 6 horas	31.09		

Nota: U= prueba de Mann-Whitney, p= significancia estadística

En la tabla número 12, se puede observar que para la ansiedad estado el valor del estadístico p es 0.989, lo que se interpreta como un resultado no significativo al ser superior a 0.05 ( $p > 0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una diferencia significativa en la ansiedad estado, en los deportistas que practican artes marciales mixtas en relación a las horas de entrenamiento. Mientras que en ansiedad rasgo se encuentra un valor de significancia p de 0.402, el cual no es significativo al ser superior a 0.05 ( $p > 0.05$ ). En consecuencia, se determina que no existe una

diferencia significativa en la ansiedad-rasgo, en los deportistas que practican artes marciales mixtas en relación a las horas de entrenamiento.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusiones

La ansiedad está presente cotidianamente en todas las personas, sin distinción de sexo, edad, lugar de nacimiento, entre otros. Según Lazarus (1976) citado por Espejo (2015) expresa que la ansiedad es una manifestación que se da en todas y cada una de las personas, en bajos niveles puede optimizar el rendimiento y la adaptación al entorno social, laboral y académico. Además, nos moviliza ante la presencia de una situación amenazante o peligrosa. Sin embargo, si los niveles de ansiedad son elevados pueden causar, sentimientos de aprensión, temor, bloqueos cognitivos y manifestaciones fisiológicas molestas.

La ansiedad no es ajena al ámbito deportivo, en niveles altos y con un mal manejo, puede ocasionar molestias significativas y perjudiciales para el deportista. Según García – Ucha (2000) citado por Castillo (2017) el manejo inadecuado de la ansiedad puede interferir en el rendimiento de los deportistas, suelen manifestarse principalmente pensamientos intrusivos o automáticos de incertidumbre y falta de confianza en sus habilidades, así como constantes estados emocionales negativos que en muchas circunstancias están por encima en intensidad a los presentes normalmente en nuestro día a día. Su ocurrencia se halla vinculada a situaciones críticas de participación antes, durante y después de la competencia, pudiendo provocar alteraciones del funcionamiento psicológico tales como alteración del foco atencional, incremento de la tensión muscular e incluso cuadros psicósomáticos. Es por ello, que se estudió esta variable, específicamente en sus dos tipos como son la ansiedad rasgo - estado, en dos grupos que comparten similitudes como son los deportistas de judo y artes marciales mixtas, teniendo en cuenta las variables sociodemográficas de sexo, edad y tiempo de entrenamiento. Obteniéndose los siguientes resultados.

Con respecto al objetivo general, estipular si existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la ansiedad estado – rasgo en deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana, se encontró lo siguiente. En la tabla número 2, podemos observar que la categoría de ansiedad estado más representativa en los deportistas practicantes de judo es sobre el promedio, presentándose en un 75 % de los deportistas. Por otro lado, en lo que respecta a la ansiedad estado en los deportistas de artes marciales mixtas, se aprecia que el 79 % de los deportistas presentan niveles de ansiedad-estado por encima del promedio. Mientras que en la tabla número 3, podemos observar que la categoría de ansiedad rasgo más representativa en los deportistas practicantes de judo es sobre el promedio, presentándose en un 75 % de los deportistas.

Por otro lado, en lo que respecta a la ansiedad rasgo en los deportistas de artes marciales mixtas, se aprecia que el 76 % de deportistas presentan niveles de ansiedad-rasgo por encima del promedio. Lo que supone que no hay diferencias relevantes al comparar ambos grupos. Estos resultados son similares a los encontrados por Chávez (2017) en su estudio relación entre estrés y ansiedad estado-rasgo en los futbolistas del club colegio nacional de Iquitos - CNI en el año 2017, el cual obtuvo los siguientes resultados, en relación a la ansiedad estado, el 31.4% de futbolistas presentaron un nivel bajo, 42.9% nivel promedio y 25.7% nivel alto. Los resultados encontrados pueden estar ligados al tipo de deporte, es decir individual y colectivo. según Simón y Martens (1979, citado por Navlet, 2012) el hecho de que en los deportes de equipo se repartan las responsabilidades ante un error, hace que los niveles de ansiedad disminuyan, en el caso de los deportes individuales no hay un reparto de responsabilidades ante un error, esto hace que el deportista cargue con mayor responsabilidad, lo que hace que los niveles de ansiedad se eleven.



En relación al objetivo específico número 1, precisar los niveles de ansiedad estado-rasgo, en los deportistas de judo y artes marciales mixtas, se obtuvieron los siguientes resultados. En la tabla 2, el 79 % de los deportistas de judo presentan niveles de ansiedad-estado por encima del promedio. Mientras que en la tabla número 3, podemos observar que la categoría de ansiedad rasgo más representativa en los deportistas practicantes de judo es sobre el promedio, presentándose en un 75 % de los deportistas. Por otro lado, en lo que concierne a la ansiedad estado en los deportistas de artes marciales mixtas, la categoría más frecuente es sobre el promedio, con un 79%. Finalmente se evidencia que un 76% de deportistas de artes marciales mixtas, se ubica en la categoría sobre el promedio. Lo cual demuestra que tanto deportistas de judo, como de artes marciales mixtas, presentan niveles de ansiedad estado - rasgo sobre el promedio. Estos resultados son similares a los encontrados en el estudio de Ceccarelli (2017), niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana. Se evidencio que el 55.7% de malabaristas presenta niveles de ansiedad estado promedio, en relación a la ansiedad rasgo el 78.6% de malabaristas, presentó niveles de ansiedad promedio. El hecho de que la ansiedad rasgo y la ansiedad estado se relacionen entre sí, explica la similitud en los resultados. Morán y Toner (2017, citado por More (2020) se podría decir entonces que la ansiedad rasgo te predispone a experimentar ansiedad estado, los jugadores con una elevada puntuación en ansiedad rasgo, acostumbran a percibir los eventos deportivos como amenazantes, en relación a los que solamente presentan ansiedad estado.

En lo concerniente al objetivo específico 2, comparar de acuerdo al sexo, la ansiedad estado – rasgo de los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana. No se encontró resultados significativos en relación al sexo,

visto que el valor  $p$  del estadístico  $U$  de Mann Whitney supero el 0.05. Una investigación con resultados similares fue la de Ceccarelli (2017), niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana, se encontró que tanto los malabaristas hombres y mujeres, presentaron niveles de ansiedad promedio. Lo cual demuestro que no hay diferencias relevantes en función al sexo en los malabaristas.

Con respecto al objetivo específico número 3, comparar de acuerdo a la edad cronológica, la ansiedad estado – rasgo de los deportistas que practican judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana. No se encontraron resultados significativos, puesto que el valor  $p$  del estadístico  $U$  de Mann Whitney supero el 0.05. Por lo tanto, no existen diferencias en la ansiedad estado- rasgo de ambos grupos, en relación a la edad cronológica, se rechaza la hipótesis de investigación. Así mismo, Arrese (2020) en su estudio bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en basquetbolistas de Lima metropolitana, obtuvo resultados similares con respecto a la ansiedad estado- rasgo y la variable edad, encontró correlaciones significativas, negativas y medianas. Además, existe una relación inversa entre la edad y los constructos; en donde los tipos de ansiedad se van reduciendo moderadamente a medida que aumenta la edad. Por otro lado, no se encontró suficiente evidencia científica que demuestre el aumento o el descenso de alguno de los dos constructos en función a la edad, por lo que los resultados no son acordes con investigaciones previas Arias (1990, citado por Arrese, 2020).

Finalmente, en relación al objetivo específico 4, comparar de acuerdo al tiempo de entrenamiento, la ansiedad estado – rasgo de los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana. No se encontraron resultados significativos, puesto que el valor  $p$  del estadístico  $U$  de Mann Whitney superó el 0.05.

Se concluye que no hay diferencias significativas en la ansiedad estado-rasgo de ambos grupos, en relación al tiempo que dedican a entrenar, se rechaza la hipótesis de investigación. Es preciso señalar que no se han registrado estudios que comprueben o refuten la existencia de diferencias significativas en deportistas en función a las horas que dedican a entrenar, lo cual puede ser un punto de partida para futuras investigaciones. Sin embargo, en el estudio de Castillo (2017) la ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima. Se toma en cuenta una variable similar, la edad deportiva. Esta hace referencia al tiempo que tiene el sujeto practicando el deporte, se observa la existencia de una correlación negativa entre la ansiedad competitiva y la edad deportiva. Lo que pone en evidencia que a mayor experiencia en el deporte menores serán los niveles de ansiedad.

## **5.2. Conclusiones**

- Con respecto al objetivo general, se encontró que no existen diferencias significativas en los puntajes de ansiedad estado-rasgo en los grupos de deportistas de judo y artes marciales mixtas.
- En cuanto al primer objetivo específico, se encontró que los puntajes de ansiedad estado - rasgo de los deportistas de judo y artes marciales mixtas, se ubican sobre el promedio respectivamente.
- En cuanto al segundo objetivo específico, no se encontró diferencias significativas entre la ansiedad estado- rasgo en deportistas de judo y artes marciales mixtas según el sexo, indicando que hombres y mujeres presentan similares indicadores de ansiedad estado - rasgo.
- Para el tercer objetivo específico, no se evidencio diferencias significativas entre la ansiedad estado- rasgo en deportistas de judo y artes marciales

mixtas según la edad, indicando que los menores y mayores de edad presentan semejantes resultados.

- Finalmente, para el cuarto objetivo específico, no se encontró diferencias significativas entre la ansiedad estado- rasgo en deportistas de judo y artes marciales mixtas, en función a las horas de entrenamiento, señalando que las horas de entrenamiento no evidencian mayor o menor presencia de ansiedad estado-rasgo en ambos grupos.

### **5. 3. Recomendaciones**

- Se sugiere que periódicamente se realice un control de la ansiedad estado-rasgo en los deportistas de judo y artes marciales mixtas, con la finalidad de conocer las medidas.

- Es importante que se difunda aspectos teóricos básicos de la ansiedad estado- rasgo a los deportistas y a la vez puedan entrenarlos en el manejo y control de la ansiedad.

- Se recomienda que los deportistas de judo y artes marciales mixtas cuente con un psicólogo especialista, que oriente, apoye a los deportistas durante su preparación técnico, táctica. Además, es fundamental que los acompañe durante las competencias con el fin de prevenir y corregir errores. El profesional psicólogo contribuirá a mantener e incluso mejorar los resultados que se vienen obteniendo en las competencias.

## **REFERENCIAS**

- Alarcón, R. (2010). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento*. Editorial Universitaria.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-5* (5ª. ed.). Arlington.
- Azanza, G. y Rocano, W. (2017). *Ansiedad rasgo y ansiedad estado en deportistas de la federación deportiva del Azuay* [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio Institucional Universidad de Cuenca <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26997>
- Aragón, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital Buenos Aires*, 95, 1-4. <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>.
- Arrese, V. (2020). *Bienestar psicológico y ansiedad rasgo-estado en basquetbolistas de Lima metropolitana* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/17863>
- Baca, S. (2014). *Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado en alumnos universitarios de la ciudad de Chimbote* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/26297>
- Burns, M. y Rousey R. (2015). *Mi pelea, Tu pelea*. Editorial del Nuevo Extremo.
- Carrasco, D. (2014). *Psicología del deporte*. Recuperado de <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>
- Castillo, D. (2017). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia

- Católica del Perú]. Repositorio Digital de Tesis y Trabajos de Investigación PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7713>
- Ceccarelli, E. (2017). *Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional Inca Garcilaso de la Vega. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1396>
- Céspedes, E. (2015). *Propiedades psicométricas del inventario de ansiedad estado y rasgo en niños y adolescentes de Lima Sur* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/135>
- Chavez, G. (2017). *Relación entre estrés y ansiedad estado-rasgo en los futbolistas del club colegio nacional de Iquitos - CNI en el año 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Científica del Perú]. Repositorio Institucional UCP. <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/404>
- De los Santos, R. (2019). *Relación del apoyo social percibido, ansiedad rasgo y la adherencia al tratamiento en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 de un hospital de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de Tesis Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1661>
- España, I. (2016). *Relación entre motivación deportiva y ansiedad precompetitiva en tenistas adolescentes guatemaltecos* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Universidad Rafael Landívar. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Espana-Lisa.pdf>

- Espejo, O. (2015). *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo* (Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador). Repositorio PUCESA <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/1150>
- Freud, S. (1892). *Fragmentos de la correspondencia con Fliess: Sigmund Freud Obras Completas*. Editorial Amorrortu.
- Freud, S. (1917). Mourning and melancholia. *Standard*, 14(239), 57-61.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial Mc Graw Hill Education.
- Hill, R. (2008). *World of Martial Arts*. Editorial Lulu Publishing.
- Hogrefe, S., Ruiz-Barquín, R. y Molinero, O. (2018). Ansiedad y estrategias de afrontamiento en judokas de competición. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 13(2), 23-26.
- Instituto Nacional de Salud Mental, Honorio Delgado - Hideyo Noguchi. (2012). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación. Informe General. *Anales de Salud Mental Vol. XXIX*, 29, 4-12.
- López-Roldán, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universitat Autònoma de Barcelona.
- Milanes, I. (2015). Generalidades del Estudio de la Ansiedad Competitiva. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 12(38), 2-15.
- Molleapaza, J. y Ruiz, A. (2016). *Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las Regiones Arequipa, Cusco y Puno, 2016* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. Repositorio Institucional UNSA. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3535>



- Montero, C. (2010). *Un análisis de la motivación en judo desde la Teoría de la Autodeterminación* [Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández]. Repositorio Universidad Miguel Hernández. <http://dspace.umh.es/handle/11000/1691>.
- More, J. (2020). *Propiedades psicométricas del inventario ansiedad: Rasgo- Estado en jóvenes futbolistas del departamento de Piura - 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46465>
- Navlet, M. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes* [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Institucional de la UCM. <https://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf>.
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes estimaciones sanitarias mundiales*. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/34006>
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *La carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas*. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280\\_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275320280_spa.pdf?sequence=9&isAllowed=y)
- Ruiz-Barquín, R., Robles, J. y García, S. (2018). *Niveles de ansiedad en judokas participantes en el 41º Campeonato Militar de Judo Interejércitos 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio Institucional UAM. <http://hdl.handle.net/10486/687586>
- Ries, F., Castañeda, C., Campos, M. y Del Castillo, A. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16.

Spielberger, C., Gorsuch, R. y Lushene, R. (1997). *STAI Cuestionario de Ansiedad Estado- Rasgo*. TEA Ediciones.

Valle, M. (2014). Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín. *Persona*, (17), 139-158.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147137147008>

## **ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Metodología
¿Cuáles son las diferencias significativas al comparar la ansiedad estado – rasgo en deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana??	Objetivo general:	Hipótesis general:	Variable:	Tipo y diseño de investigación:
	<p>Estipular si existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la ansiedad estado – rasgo en deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1) Precisar los niveles de ansiedad estado – rasgo de los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima</p>	<p>HG: Existen diferencias significativas al comparar la ansiedad estado- rasgo en los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.</p> <p>H0: No existen diferencias significativas al comparar la ansiedad estado- rasgo en los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.</p> <p>Hipótesis específicas:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad estado</li> <li>• Ansiedad rasgo</li> </ul> <p>Variables sociodemográficas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Edad</li> <li>• Sexo.</li> <li>• Horas de entrenamiento</li> </ul>	<p>No experimental y descriptivo – comparativo.</p> <p>Población y muestra:</p> <p>La población estuvo constituida por 120 deportistas de artes marciales mixtas y de judo. Se incluyó ambos sexos, y sus edades fluctuaron entre 17 a 45 años, que pertenecen a la academia de artes marciales mixtas Team</p>

Metropolitana.	H1: Existen diferencias significativas en la ansiedad	Apuela Fight Club ubicada en el distrito de San Martín de Porres, el club judo Guadalupe cuya sede se encuentra en el cercado de Lima y miembros de la selección peruana de judo, ubicada en el distrito de san Luis, en la ciudad de Lima.
<p><b>2)</b> Comparar, de acuerdo al sexo, la ansiedad estado – rasgo de los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.</p>	<p>estado - rasgo, en las mujeres y hombres que practican artes marciales mixtas y judo en Lima metropolitana.</p> <p>H0: No existen diferencias significativas en la ansiedad estado - rasgo, en las</p>	<p>La muestra fue censal, se utilizó el 100% de la población.</p>
<p><b>3)</b> Comparar, de acuerdo a la edad cronológica, la ansiedad estado – rasgo de los deportistas que practican judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana.</p>	<p>mujeres y hombres que practican artes marciales mixtas y judo en Lima metropolitana.</p> <p>H2: Existen diferencias significativas de la ansiedad estado–rasgo, en los deportistas de artes</p>	<p>Instrumentos de medición:</p>
<p><b>4)</b> Comparar, de acuerdo al tiempo dedicado al entrenamiento, la ansiedad estado – rasgo de</p>	<p>marciales mixtas y judo, menores de edad.</p> <p>H0: No existen diferencias</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario de ansiedad estado – rasgo, STAI.</li> </ul>

---

los deportistas que entrenan judo y artes marciales mixtas de Lima Metropolitana. significativas de la ansiedad estado – en los deportistas de artes marciales mixtas y judo, menores de edad.

H3: Existen diferencias significativas de la ansiedad estado–rasgo en los deportistas de artes marciales mixtas y judo, que entrenan más de una hora al día.

H0: No existen diferencias significativas de la ansiedad estado–rasgo en los deportistas de artes marciales mixtas y judo, que entrenan más de una hora al día.

---

## Anexo 2: Instrumento

### INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO STAI

Spielberg, 1970

Apellidos y Nombres:.....Edad:.... Sexo: (V) (M)

Fecha de nacimiento:.....Estado Civil:.....Centro:.....

#### INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. 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

A-E		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 sobre excitado.	0	1	2	3
19	Me siento alegre.	0	1	2	3
20	En este momento me siento bien	0	1	2	3

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Ahora, vuelva la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar las frases.

### INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. 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 su situación presente.

	A-R	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 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 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 3: Consentimiento informado**

#### Consentimiento informado

El presente estudio es realizado por Alessandro Raul Onofre Araujo ,Bachiller de Psicología, como parte de su tesis para obtener la licenciatura en Psicología en la Universidad Autónoma del Perú .

El objetivo de este estudio es medir, analizar y comparar la ansiedad en deportistas de judo y de artes marciales mixtas de Lima metropolitana. Su participación es voluntaria, importante y anónima para el objetivo de estudio. La información proporcionada será confidencial y utilizada con fines académicos a partir del análisis de resultados. Si usted acepta participar, se le solicita que responda un breve cuestionario, que se divide (en dos sub -cuestionarios de 20 preguntas cada uno respectivamente). Con la mayor sinceridad posible, recuerde que no hay respuesta mala. Asimismo, cualquier comentario, pregunta oportuna o si desea conocer los resultados de la investigación, puede escribir al investigador: rn.r.onofre@gmail.com.

Acepto voluntariamente participar en el estudio. Asimismo, he sido informado/a sobre el objetivo de la investigación. Reconozco que la información proporcionada será anónima y utilizada con fines académicos.

Si

No.

## **Anexo 4: Asentimiento Informado**

La presente investigación es conducida por Alessandro Raúl Onofre Araujo de la Universidad Autónoma del Perú. La meta de este estudio es medir, describir y comparar la ansiedad estado- rasgo de los grupos de deportistas de judo y artes marciales mixtas. Si usted accede a que su menor hijo(a) participe en este estudio, se le pedirá responder un cuestionario que consta de 40 preguntas. Esto tomará aproximadamente 10 minutos, la participación de su menor hijo(a) en este estudio es estrictamente voluntaria. Así mismo la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas que su menor hijo(a) dará serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las respuestas, los cuestionarios se destruirán.

Si usted o su menor hijo(a) tienen alguna duda, pueden hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Igualmente, su hijo(a) puede dejar de responder el cuestionario en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si su hijo(a) considera que las preguntas realizadas son incómodas, el (ella) tiene el derecho de no responderlas y de hacérselo saber al investigador.

De tener preguntas sobre la investigación y del rol que cumplirá su menor hijo(a) durante su participación en este estudio, puede contactar al correo rn.r.onofre@gmail.com. Desde ya le agradecemos que autorice la participación de su hijo(a).

Acepto que mi menor hijo(a) participe voluntariamente en esta investigación:

SI

NO

Anexo 5: Fotos

