

UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y

HUMANAS

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**ANSIEDAD ESTADO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN DEPORTISTAS
SEMIPROFESIONALES QUE PERTENECEN A DISCIPLINAS GRUPALES DE UN
CLUB PRIVADO EN AREQUIPA**

Tesis presentada por los bachilleres:

**MAURICIO HECTOR ESCALANTE
CARPIO**

SHARON PAMELA DELGADO LOZADA

Para optar por el Título Profesional de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

Asesora: Dra. Karolina Yolanda Zegarra

Chavez

AREQUIPA-PERÚ, 2022

Dedicatoria

Para Roxana, Paúl, Adela, Roberto, Sofía, Pascal, el resto de mi familia y demás personas que hicieron que hoy sea quien soy y como soy.

Mauricio Hector Escalante Carpio

Quiero dedicar este logro a Dios porque siempre que me sentía rendida Él me dió la fuerza necesaria para salir adelante. A mis amados padres porque han sido siempre el motor que impulsa mis sueños, y estuvieron a mi lado en los días y noches más difíciles, siempre han sido mis mejores guías de vida. A mi familia porque sin su motivación e impulso no hubiese podido lograr esta meta.

Sharon Pamela Delgado Lozada

Agradecimientos

Sobre todo, a Dios. A la Universidad Católica San Pablo y sus docentes. A Ye. A Carlos Salvador, Diego Armando, Juan Román, y a Jorge Luis, que me enseñaron, entre muchas otras cosas, que la vida es como el fútbol y que, en ambos casos, siempre hay revanchas (felizmente).

Mauricio Hector Escalante Carpio

Quiero agradecer a Dios porque sin Él nada sería posible, a mis padres, hermano, familia y mi novio por haberme acompañado en este camino, y a la Universidad Católica San Pablo y mis docentes por la formación impartida.

Sharon Pamela Delgado Lozada

Índice

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción	1
Capítulo I: Planteamiento del Problema	3
Justificación.....	3
Pregunta de investigación.....	6
Objetivos de la Investigación	6
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
Capítulo II: Marco Teórico	8
Deportes	8
Deportes grupales	8
Características.....	8
Tipos	8
Ansiedad.....	13
Ansiedad estado	13
Teorías de la ansiedad.....	14
Ansiedad Estado competitiva	15
Ansiedad precompetitiva	16
Ansiedad en deportistas semiprofesionales	16
Inteligencia emocional	17
Características de la inteligencia emocional.....	17
Dimensiones	18
Inteligencia emocional y deporte.....	19
Inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales.....	19
Antecedentes investigativos	20
Hipótesis:.....	23
Capítulo III: Método	24
Diseño de Investigación	24
Participantes	24
Población.....	24
Muestra.....	24
Instrumentos	25

Procedimientos	28
Análisis de datos.....	28
Capitulo IV: Resultados	29
Capítulo V: Discusión.....	38
Referencias	43
Anexos.....	53

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo principal, determinar la relación significativa entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales en disciplinas grupales de un club privado en Arequipa. Para determinar esta relación se utilizó para medir la ansiedad estado el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE y para medir la inteligencia emocional el Trait Meta-Mood Scale más conocido como TMMS-24. La muestra está conformada por 105 deportistas semiprofesionales que practican deportes colectivos (fútbol, vóley y básquet) de un club privado de Arequipa. La investigación posee un diseño no experimental transversal de tipo correlacional. Se encontró que existe una diferencia significativa inversa y débil entre ansiedad e inteligencia emocional en los deportistas semiprofesionales que practican deportes colectivos de un club privado de Arequipa, así mismo podemos decir que el equipo de vóley posee una mayor ansiedad y en cuanto a la inteligencia emocional, los tres equipos poseen un nivel adecuado.

Palabras Clave: *Deportistas semiprofesionales, Ansiedad estado, Inteligencia emocional, Deportes colectivo*

Abstract

The main objective of this research is to determine the significant relationship between state anxiety and emotional intelligence in semi-professional athletes in group disciplines of a private club in Arequipa. To determine this relationship, the IDARE Trait-State Anxiety Inventory was used to measure state anxiety, and the Trait Meta-Mood Scale, better known as TMMS-24, was used to measure emotional intelligence. The sample is made up of semi-professional athletes who practice team sports (soccer, volleyball and basketball) from a private club in Arequipa. The research has a non-experimental cross-sectional design, of a correlational type. The results of the investigation are that exist a significant reverse and weak difference between anxiety and emotional intelligence in semi-professional athletes who practice team sports in a private club in Arequipa, also we can say that the volleyball team has greater anxiety, and about of emotional intelligence, the three teams have an adequate level.

Keywords: *Semi-professional athletes, Anxiety, Emotional intelligence, Collective sports*

Introducción

El deporte evoluciona día tras día, aspectos como la calidad del balón, el estado de la cancha donde se jugará, la ropa utilizada, son elementos que ahora se toman en consideración y que en los inicios de cada disciplina deportiva parecían irrelevantes, otro factor tal vez aún más importante, y que recientemente ha sido valorizada como debería, es el factor humano, ya que el jugador, como cualquier persona, tiene días buenos y días malos, se puede sentir bien o se puede sentir mal y en el ámbito deportivo es sumamente importante conocer la capacidad que tiene este para emocionalmente controlarse o no durante una jugada, ya que el resultado de un partido dependerá de una decisión tomada. Es debido a esto es que la investigación busco determinar la relación entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa, como consecuencia a lo dicho anteriormente, la investigación posee los siguientes capítulos.

El capítulo I está conformado por la justificación, en la cual se mencionan brevemente las variables que se desarrollaran posteriormente, a la muestra y la salud mental en esta; en este capítulo también encontramos la pregunta de investigación y los objetivos, uno general y cuatro específicos.

En el capítulo II se encuentra el marco teórico, este empieza por la definición de lo que son los deportes como tal y luego la caracterización de los deportes grupales, seguido de esto se habla de los deportes colectivos que se estudiaron en la presente investigación y para finalizar esta parte, se realiza una explicación de lo que es un deportista semiprofesional, ya que esto es lo que caracteriza a la muestra. Luego de esto se profundiza en las variables, primero se toca la ansiedad, definiéndola de manera general y luego particularizando en la ansiedad estado, complementando esto con información acerca de las teorías de la ansiedad, ansiedad estado competitiva, ansiedad precompetitiva y ansiedad en deportistas semiprofesionales; en

segundo lugar, se habla de la inteligencia emocional, su definición, sus características y las dimensiones que esta posee, para luego unir esta variable con el deporte y con deportistas semiprofesionales. Llegando al final de este capítulo se encuentran los antecedentes investigativos y las hipótesis del estudio.

El capítulo III se encuentra conformado por el diseño de la investigación, los participantes y los instrumentos, los cuales son tres, la ficha sociodemográfica y una prueba especializada para medir cada variable estudiada, seguido a esto está el procedimiento, el análisis de datos y el cronograma.

El capítulo IV son los resultados de la investigación, este capítulo está compuesto por 12 tablas, las cuales dan respuesta a el objetivo principal del estudio y a los objetivos secundarios.

El capítulo V es la discusión del trabajo, aquí se encuentran los resultados más llamativos junto a una explicación profunda de estos y su comparación con la literatura existente, luego se hace un recuento de las limitaciones, se da las conclusiones y se agregan recomendaciones, para finalizar el estudio, posterior a este capítulo encontramos las referencias y los anexos.

Capítulo I: Planteamiento del Problema

Justificación

Es difícil establecer cuál fue el primer deporte jugado en el Perú, pero sí se puede decir que este ha cambiado desde sus inicios. Como menciona García (2011), es a partir de la década de 1980 que el deporte entra en un proceso de mejora, ya que a partir de esos años la gran mayoría de disciplinas deportivas empiezan a contar con apoyo externo, patrocinio y publicidad, esto ocasionó que los jugadores de las distintas disciplinas entren en un proceso de profesionalización, el cual hasta el día de hoy sigue dándose.

Y es que este proceso de profesionalización completa y de mejora del deporte en el Perú no es sencillo, ya que en este intervienen diversos factores, y aunque claro está que es de suma importancia la infraestructura de alto nivel y el apoyo económico, es de aún más interés el factor humano, ya que este es el principal motor del deporte. Es por esto que los deportistas deben poseer como punto principal un excelente estado, tanto físico como mental, ya que como menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1946), la salud es el conjunto de niveles óptimos de factores sociales, físicos y emocionales. Siendo este último factor el que, no solo en la realidad peruana sino mundial, trae consigo la mayor cantidad de problemas para los deportistas, profesionales, semiprofesionales y amateurs.

Para avanzar es necesario conocer la muestra que se estudió en esta investigación, entendiendo que los deportistas semiprofesionales son aquellos que realizan un deporte en categorías anteriores o inferiores a la absoluta (Departamento de Cultura y Política Lingüística del Gobierno Vasco, 2020). Conociendo esto, Cuervo (2019) encontró que los deportistas semiprofesionales, en su gran mayoría, no poseen ayuda psicológica, esto ocasiona que cuando existen niveles elevados de estrés o ansiedad, el jugador cometa errores, los cuales no se dan cuando los niveles de los aspectos antes mencionados son bajos.

En relación a la unión entre salud mental y deporte, se analiza a la ansiedad, la cual es una activación emocional transitoria, caracterizada por emociones subjetivas que ocurren en situaciones específicas que son percibidas o entendidas como peligrosas, ya que amenazan la estabilidad y paz personal en situaciones injustificadas, esta sensación de peligro incrementa la sensibilidad en el sistema nervioso autónomo, provocando que permanezca en alerta (Spielberger, 1966).

Guerra et al. (2017), al analizar la unión de actividad física y la ansiedad, encontraron que aquellas personas no profesionales que practican deporte poseen niveles inferiores de ansiedad que aquellos que son profesionales. Se debe prestar vital importancia a este aspecto, ya que el deporte a nivel amateur trae consigo beneficios, pero en profesionales el deporte puede traer consigo connotaciones negativas. En esta misma línea, se ve que, a niveles mayores de presión en un ambiente deportivo, menor será el rendimiento deportivo, por lo cual la obtención de objetivos se torna más complicado (Molina et al., 2013).

Teniendo en cuenta esto, personas que practiquen o no deporte, poseen un mecanismo que los ayuda a regular los estados de ansiedad. Es así que Bar-On (citado en Broc et al., 2014) conceptualiza a la inteligencia emocional como la unión de facultades no cognitivas o habilidades que intervienen al momento de chocar contra exigencias, problemas o presiones que pueden darse en el ambiente o contexto. Esta capacidad de regulación emocional, ayudará al deportista a sobreponerse a las dificultades que se le puedan presentar durante la búsqueda de un objetivo, dentro o fuera de la cancha.

Ros et al. (2013) mencionan que existen seis habilidades de la inteligencia emocional que un deportista tiene que tener en cuenta para poder lograr un mejor desarrollo dentro de la competencia. En primer lugar, hablan sobre valorarse a uno mismo y las capacidades que posee para la competencia con vistas a mejorar; autoconciencia, aquí se refieren a las habilidades con

las que destaca en el deporte que practica, así como sus debilidades que tiene que optimizar; después mencionan el autocontrol para un mejor manejo de la frustración en las competencias cuando estas no salen de la forma esperada; la motivación, que les permite continuar entrenando y esforzándose para mejores resultados; finalmente la empatía con el equipo que entrena, poniéndose en el lugar del otro para lograr un mejor soporte emocional con los miembros del equipo.

Se observa que la inteligencia emocional y la ansiedad son variables, que, en el contexto deportivo, se estudian con frecuencia, en distintos países y con distintos instrumentos de medición. Y es que la inteligencia emocional ayuda al competidor a controlar el estrés y ansiedad que produce desorganización emocional y conductual, la que puede afectar su rendimiento; entre sus principales ventajas están el manejo de la frustración para superar una derrota o una lesión, incentivando a desarrollar en los deportistas la fuerza mental y capacidad de superación (Melgarejo, 2015; Ros et al., 2013).

Así también desarrollar en los deportistas emociones positivas hace que estos produzcan una mayor concentración y mejor rendimiento dejando de lado la ira, violencia, resentimiento entre otras emociones que desestabilizan al deportista, ayudando también a que se puedan trazar metas factibles, específicas y relevantes en el tiempo; es debido a esto que los expertos en deporte muestran cada vez mayor interés en sumar a sus programas de entrenamiento técnicas psicológicas que les ayuden en el control de la ansiedad y el estrés durante la competencia, incrementar la confianza en sí mismos, aumentar la concentración y a mejorar la comunicación y fluidez dentro de los equipos deportivos (Melgarejo, 2015; Ros et al., 2013).

Y es por todo lo anteriormente mencionado que surge la necesidad de querer conocer cuál es la relación que existe entre la ansiedad estado y la inteligencia emocional en deportistas

semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa, también en cómo pueden manejar la ansiedad durante la competencia a través de la inteligencia emocional, y así poder tener como beneficios el poder conocer sobre el estado psicológico del deportista, a su vez se pretende identificar los niveles de las variables antes mencionadas para poder comparar ambas puntuaciones en relación a sexo y modalidad deportiva, también poder generar más apoyo en el ámbito psicológico a los deportistas, ya que este es dejado de lado y solo se centran en el rendimiento físico.

Esta investigación llega a ser un reto, ya que el tema a desarrollar es de interés de los tesisistas y estos desean poder ampliar el conocimiento en la rama de la psicología deportiva, buscando que el factor mental del deportista sea visto con la importancia que merece, funcionando el presente análisis como base para futuros estudios y sirviendo de ayuda en el mejoramiento del deporte en el Perú.

Pregunta de investigación

¿Cuál será la relación entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

- Determinar la relación entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de ansiedad estado en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.

- Identificar el nivel de inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.
- Comparar la ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa, según el deporte que practican.
- Comparar la ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa, según el sexo.

Capítulo II: Marco Teórico

Deportes

Según menciona Salvador (1984), el deporte se origina de la expresión deportare, y esta palabra hace referencia a juegos competitivos. Actualmente el deporte se convirtió en un lenguaje universal, que se le considera como un fenómeno cultural (Corrales, 2009). Por otra parte, Noguera (1995) menciona que el deporte es más que solo una forma de ocupar el tiempo libre en los momentos de ocio que tiene la persona o una práctica física; el deporte es un elemento educativo que forma un importante fenómeno social.

Deportes grupales

Los deportes grupales son los que en acción de juego es el resultado de la interacción de los que participan, es producida de tal modo que un equipo apoya para oponerse a otro equipo que también actúa en apoyo; los deportes grupales permiten aplicar competencias con el fin de fundamentar un proyecto de juego grupal (San Martín et al., 2014).

Características

Las características de los deportes grupales según Salvador (2019) son:

- Los resultados se expresan en puntos o goles
- Generalmente se da un móvil que es el centro de la actividad
- Existe un reglamento para igualar las condiciones a los participantes del equipo
- La participación de los jugadores establece una comunicación motriz entre ellos por medio de códigos gestivos.

Tipos

Fútbol: Es llamativo ver como de todos los deportes que se juegan con una pelota, es el fútbol, mejor llamado deporte rey, el que mayor fascinación ha provocado a grandes y pequeños

a largo de la historia, desde sus inicios hasta la actualidad; es interesante también ver cómo el ser humano tiene un deseo, una necesidad, de jugar este deporte, el cual satisface plenamente, tanto de forma activa como pasiva, cada etapa de su evolución, llegando a comprender que el fútbol da una respuesta importante a las personas que tienen necesidades lúdicas (Paredes, 2007).

El origen documentado de este deporte se encuentra en las Islas Británicas, pero no se conoce la fecha exacta en la cual el fútbol haya llegado a Europa Continental o América, sumado a esto, es muy grande la probabilidad de que hayan existido deportes similares en otra parte del mundo y al mismo tiempo que en Inglaterra (Uyá, 2019).

En cuanto al fútbol en el Perú, ha dejado de ser un simple deporte para convertirse en una costumbre con lenguaje propio, el cual puede lograr modificar el ánimo y el actuar de las personas, y aunque en ciertas ocasiones puede provocar violencia, también ha servido para unificar al país en momentos difíciles, y siendo una actividad física llamativa, logra ser el primer acercamiento de los niños hacia el deporte (Gambarini, 2020).

Vóley: Los orígenes del vóleybol son muy poco estudiados; Torrebadella (2019) realizó una búsqueda literaria buscando descubrir por qué la práctica de este deporte no se dio con tanta facilidad y aceptación como con otros deportes de equipo, encontrando que la evolución del vóleybol desde 1920 hasta 1938 se da en un contexto escolar, militar y civil, y concluyendo que el vóleybol durante esos años fue considerado como un deporte no tripulado, es decir, que no alcanza el ideal de dureza que se considera que tienen otros deportes, como los de combate directo o llamados deportes cuerpo a cuerpo con un oponente, ya que no poseía ciertos rasgos de masculinización que respondían al gusto de las recreaciones de la época

William Morgan creó el vóley en 1895, este era profesor de educación física de un instituto cristiano en Estados Unidos, por esos años era el básquet el deporte dominante a pesar

de tener solo cuatro años de creación; debido a que este era un juego muy exigente para los mayores, el antes mencionado Morgan pensó un deporte menos extenuante, colocando una red de tenis de 6 pies de alto y utilizando una cámara de baloncesto es que nació el vóleybol, siendo su primer nombre *mintonette*, el primer balón era muy pesado, por lo cual Morgan le pidió a A. Spalding hacer algo especial por el nuevo deporte, creando así un balón específico para este. En sus inicios el voleibol se jugaba únicamente en Holyoke, la cual era la ciudad donde Morgan trabajaba, un año después el deporte comenzó a extenderse a Massachusetts, Nueva Inglaterra y Springfield, siendo en esta ciudad donde Alfred Halstead sugirió cambiar el nombre del deporte a vóleybol al notar que el concepto básico de este juego era arrojar el balón de un lado a otro sobre la red con las manos (Rother, 2006).

En la historia de este deporte en el Perú, como punto cúspide se encuentra la obtención de la medalla de plata en las Olimpiadas de Seúl 1988 y aun que desde ese momento no se ha obtenido un logro similar, día a día el deporte mejora en otros aspectos gracias al sector privado, siendo la televisación un factor muy importante, ya que este deporte no posee gran asistencia a los estadios, por lo cual el principal medio de visualización es mediante la televisión, donde los avances a nivel visual, mejoramiento en recursos sonoros y el buen nivel narrativo han logrado que el vóley sea un deporte cada vez más atractivo (Hualpa, 2021).

Básquet: James Naismith, un ministro presbiteriano, inventó este deporte en diciembre de 1891 mientras trabajaba en YMCA; se observa que, de los deportes verdaderamente americanos como el fútbol americano, beisbol, hockey sobre hielo, es el baloncesto el deporte con más fanáticos en Europa, llegando a este continente debido a la Primera Guerra Mundial y al ejército americano. Este deporte es tan importante en Estados Unidos que hasta se pueden establecer relaciones entre el estilo de vida estadounidense y el básquet, en la medida en que el deporte refleja algunos aspectos de la psique estadounidense como el purismo y el espíritu

fronterizo, convirtiéndose un elemento importante de americanización (Torrano & Ortega, 2012).

En el Perú y en toda Latinoamérica, el básquet es uno de los primeros deportes realizados en la etapa escolar, ayudando al niño a realizar actividades como saltar, correr, dominar un objeto, lanzar, coger, mejorar la relación ojo-mano, entre otras; convirtiéndose así en un gran deporte de iniciación (Vera, 2015).

Deportistas semiprofesionales

Alcoba (2001) define al deportista semiprofesional como la persona que practica un deporte, sin importar cuál sea, donde la realización de este es remunerada, este deportista semiprofesional posee un contrato con una entidad pública o privada, pero a pesar de esto la persona no dedica la totalidad de su tiempo a la práctica del deporte, sino que su día a día está combinado con otro tipo de actividades. De igual manera, Baldó y Bonfanti (2019) definen al deporte semiprofesional como la categoría deportiva donde la ejecución de la práctica física posee competiciones y reglaje oficial, pero ni el nivel competitivo ni la remuneración dada se da a la par de una competición profesional.

Para reafirmar lo antes dicho, Casamichana y Castellano (2011) mencionan que los deportistas semiprofesionales son aquellos que realizan deporte en categorías inferiores a las categorías máximas, las cuales son entendidas como categorías profesionales, esto lo reafirman Almeida et al. (2014) cuando al hablar de deportistas semiprofesionales hacen referencia a deportistas que participan en divisiones menores, en este caso, en la tercera división de Portugal y Leo et al. (2014) también hace referencia a deporte semiprofesional cuando hablan de fútbol realizado en la tercera división de España.

El estudio de variables psicológicas en esta población no es numeroso, pero Casamichana y Castellano (2011) comentan que, al relacionar el esfuerzo de un jugador semiprofesional durante un entrenamiento comparado con el esfuerzo del mismo durante un partido oficial, el esfuerzo en el primer escenario es menor al del segundo, esto debido a que la calidad e intensidad de entrenamientos no eran lo suficientemente exigentes, y esto se daba en gran parte a la capacidad del entrenador, viendo que estos factores en la profesionalización se dan en menor nivel y cantidad. Así mismo, Baldó y Bonfanti (2019), al estudiar una población de deportistas semiprofesionales, descubrieron que el 14% de la muestra poseía sintomatología de trastornos psicológicos, siendo este índice mucho mayor al que presentaban deportistas de alta competencia o profesionales de países como Francia o Noruega.

Por su parte, Almeida et al. (2014) encontraron que, al comparar deportistas profesionales con semiprofesionales, los primeros poseían gran ventaja, ya que los profesionales poseían en mayor manera la noción de límites físicos, educación deportiva, apoyo social, lo cual ayudaba en la percepción de lesiones y la superación y recuperación de estas.

Siguiendo con la comparación entre deportistas semiprofesionales y profesionales, pero ya no desde un punto de vista psicológico, Búa y García (2019) encontraron que algunas de las diferencias entre un equipo profesional y semiprofesional son la calidad de las instalaciones de entrenamiento y el nivel económico de la institución, y en cuanto a las diferencias entre los jugadores de estas distintas categorías están las condiciones técnicas, sociales, cognitivas y psicológicas.

En esta misma línea, Gómez y Opazo (2007) hablan sobre las principales características que posee un equipo deportivo profesional, los cuales son la venta de los derechos de transmisión de partidos en televisión y el *merchandising*, ya que estos sirven como inyección económica a las instituciones deportivas, con lo cual se obtiene una mayor y mejor

estructuración, lo que trae consigo una completa definición de las funciones y optimiza el funcionamiento organizacional, concluyendo que estos aspectos son los necesarios para que un equipo deportivo semiprofesional logre su profesionalización, lo cual trae consigo el comprender que la principal diferencia entre un equipo semiprofesional y profesional radica en el nivel de organización de la institución deportiva.

Ansiedad

El término proviene de la palabra latina *anxietas* que describe un estado de agitación angustia o agitación de la mente que al ser un trastorno se convierte en uno de los sentimientos humanos con mayor frecuencia y que se manifiesta expresando sentimientos de nerviosismo, estrés, sensaciones somáticas diferentes, pensamientos desagradables y manifestaciones físicas y emocionales que no se relacionan con peligro existente o real (Sierra et al., 2003).

Fisiológicamente es la respuesta autonómica de un organismo que se da luego de la presencia de un estímulo entendido como dañino o amenazante, lo cual incrementa la actividad del sistema nervioso autónomo simpático. Este trastorno se puede ver como un factor adaptativo cuando es la duración e intensidad de las sensaciones es proporcional al nivel de amenaza y cuando este ayude a despertar los recursos de la persona funcionando como un mecanismo de defensa. Una de las características más reconocidas de la ansiedad es su naturaleza anticipatoria anticipando amenazas o peligros para la persona (Sierra et al., 2003).

Ansiedad estado

El estado o situación emocional transitorio se caracteriza por sentimientos subjetivos de ansiedad y atención percibidos conscientemente, así como una actividad mayor del sistema nervioso autónomo (Zeballos, 2020).

Este tipo de ansiedad es un estado emocional transitorio caracterizado por emociones subjetivas que ocurren en situaciones específicas que son percibidas o entendidas como peligrosas, ya que amenazan la estabilidad y paz personal en situaciones injustificadas, esta sensación de peligro incrementa la sensibilidad en el sistema nervioso autónomo, provocando que permanezca en alerta. Por otro lado, está el rasgo de ansiedad, el cual se encuentra en la personalidad como un factor relativamente estable, que se distingue por la percepción de situaciones amenazantes en un gran número de eventos, provocando en todos estos ansiedad alta (Spielberger, 1966).

Teorías de la ansiedad

Klein (1948) menciona que Sigmund Freud fue uno de los primeros autores en hablar de ansiedad, según este la ansiedad emerge de una modificación directa del deseo sexual en supresión, puntualizando que todo el asunto puede ser aclarado si se mantiene en el “ello”; el ego lograría inhibir o redirigirla, pero si este fuera el caso, el problema desaparecería bajo la represión y debido a que la ansiedad surge en relación con la represión, no sería algo sencillo; aun así se puede ver al “yo” como el lugar real de la angustia y descartar la idea anterior de que el catéter de una fóvea reprimida se convertirá automáticamente en angustia.

La teoría de Lang (citado en Tobal & Vindel, 2002) sostiene que la variable mencionada se puede manifestar de tres formas distintas: conductual o motora, fisiológica y cognitiva, desde que esta teoría fue propuesta, ha sido sumamente aceptada, ya que no solo funciona como un medio para oponerse a la investigación empírica sobre la respuesta de la ansiedad, sino también es sirve en la comprensión teórica de la naturaleza de la ansiedad, sus preocupaciones y problemas.

Según Martínez et al. (2012), estos tres componentes han sido conceptualizados de la siguiente manera:

Respuesta cognitiva: La ansiedad normal es manifestada por pensamientos o sentimientos temerosos, ansiosos o amenazantes; por otro lado, la ansiedad neuropsiquiátrica se experimenta con sentimientos de fatalidad inminente o amplificación de la amenaza y puede verse y percibirse como un trastorno de pánico generalizado que incluye imágenes o pensamientos sumamente específicos, como predicciones nefastas sobre un problema.

Respuesta fisiológica: Este tipo de respuestas están asociadas con una actividad mayor del sistema nervioso somático y el sistema nervioso autónomo, aunque también están dentro del marco de la activación neuroendocrina del SNC, debido a este incremento de actividad pueden ocurrir aumentos en la actividad eléctrica de la piel, la actividad cardiovascular, el tono del músculo esquelético y la actividad y la frecuencia respiratoria.

Respuesta motora: Debido al aumento de las respuestas antes mencionadas, se producen alteraciones significativas en las respuestas motoras, las cuales se pueden dividir en cambios en las respuestas directas e indirectas, en estas se incluyen tics, temblor, inquietud, dificultad para hablar, dolor testicular innecesario etc. Además, se ve afectada la precisión motora y los tiempos de reacción, el aprendizaje y realización de tareas complejas y también existe una reducción en las habilidades de discriminación perceptiva y la memoria a corto plazo.

Ansiedad Estado competitiva

Un problema habitual en el mundo del deporte es encontrar las estrategias adecuadas para hacer frente a las presiones competitivas que conllevan un aumento de los niveles de activación que puede derivar en la aparición de estados de ansiedad. El Cuestionario de Ansiedad en la competición o CSAI-2 ha ayudado a avanzar de forma fundamental sobre el

conocimiento de la ansiedad en la competición deportiva, este cuestionario identifica tres factores de los estados de ansiedad: ansiedad somática, ansiedad cognitiva y confianza en uno mismo. Profundizar en el conocimiento de esta herramienta permitirá la disminución de la ansiedad de forma personalizada y eficaz en relación del predominio de sus diversos componentes, los cuales puede contribuir al rendimiento óptimo de los deportistas (Tabernerero & Márquez, 1994).

Ansiedad precompetitiva

La ansiedad que se produce al conducir a una situación competitiva se denomina ansiedad precompetitiva, este fenómeno está influenciado por factores como el miedo al fracaso los juicios sociales negativos y el daño físico así como las amenazas del ego los sentimientos de imperfección y la presión para ganar o lograr ser objetivo, este estado emocional consta de tres componentes: ansiedad cognitiva y niveles de confianza aunque este último factor no es una medida directa de la ansiedad los resultados de diversas encuestas coinciden en que a menor nivel de ansiedad mayor rendimiento deportivo y autoestima, sugestivo de la presencia de mayores niveles de ansiedad percibida (Trujillo & Reyes, 2019).

Ansiedad en deportistas semiprofesionales

La psicología deportiva ha analizado los procesos de ansiedad y motivación en el deporte, centrándose principalmente en la actividad física de alto rendimiento olvidando muchas veces las categorías inferiores; uno de los factores más vistos en la psicología del deporte es la motivación, conceptualizada como el mecanismo que rige la dirección e intensidad del esfuerzo debido a su gran potencial para explicar el comportamiento de las personas e influir en el desempeño de ciertos comportamientos, encontrándose que la percepción del ambiente motivacional relacionado con el ego se relacionó con los niveles de

frustración y ansiedad, viendo que los deportistas semiprofesionales son los que presentan estas últimas variables en mayor manera (Castro et al., 2019).

Inteligencia emocional

Para Salovey y Mayer (1990), basándose en lo escrito en el libro *inteligencia emocional*, esta variable puede ser definida como la capacidad de percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y ajenas, favoreciendo el crecimiento emocional e intelectual; de igual manera se puede clasificar a la inteligencia emocional en base a diferentes puntos, siendo la capacidad de motivarse a uno mismo un muy buen ejemplo de cómo lograr una estabilidad emocional total.

El conceptualizar a la inteligencia emocional como capacidad mental implicada en el proceso de información emocional es sumamente importante, debido a que esta variable forma parte del entendimiento de lo que es una competencia emocional, donde su desarrollo va de la mano con la educación emocional, formando así parte de la orientación pedagógica de la psicología que busca la prevención y el desarrollo personal y social; el entendimiento de la inteligencia emocional como un rasgo de personalidad significa que esta es necesaria para la adaptación al entorno y tener éxito en el día a día (Fernandez, 2013).

Características de la inteligencia emocional

Se acepta que la inteligencia emocional corresponde al procesamiento de la información emocional, desde este punto de vista identifica, asimila, comprende, gestiona, controla, y regula la gran variedad de emociones, esto significa que la IE es la capacidad de razonar sobre las emociones, a partir de este modelo jerárquico o de cuatro ramas la inteligencia emocional IE incluirá: percepción, evaluación y expresión emocional; pensamiento de la emoción;

comprensión y análisis las emociones; y regulación de los reflejos emocionales y estos se describen:

Percibir evaluar y expresar emociones: Capacidad de percibir las emociones propias y ajenas pudiendo etiquetarlas.

Despertar las emociones del pensamiento: La capacidad de crear emociones en uno mismo y en los demás preparándose para pensar

Comprender y analizar las emociones: La capacidad de comprender las propias emociones y lo que los demás piensan que otros están sintiendo.

Regulación emocional: La capacidad de dirigir, gestionar, regular y controlar las emociones en uno mismo y en los demás (Suárez et al., 2012).

Dimensiones

En el modelo de Inteligencia Emocional de Mayer, Caruso y Salovey (citado en Gonzales et al., 2020) se conceptualiza a la IE como aquella capacidad que tenemos las personas para poder identificar, evaluar y poder diferenciar nuestras emociones positivas y negativas, y así también poder reconocer las emociones de los demás para tratar de comprenderlas, y regularlas. Dicho modelo tiene tres dimensiones principales: atención emocional, claridad emocional, y reparación emocional.

La atención emocional hace referencia a la habilidad para poder reconocer nuestros sentimientos, estados y sensaciones cognitivas, y así poder interpretar las señales emocionales; la claridad emocional es cómo los seres humanos perciben sus emociones y si es que entienden cómo se sienten para así poder etiquetarlas de la manera correcta; finalmente la reparación emocional se interpreta como la creencia que las personas tienen para poder prolongar las

emociones positivas e interrumpir las negativas, todo esto a través de estar abierto a los sentimientos y ser reflexivos con los mismos (Gonzales et al., 2020).

Inteligencia emocional y deporte

La psicología del deporte tiene como objetivo el conocimiento y la optimización de las condiciones internas del deportista para así lograr la completa manifestación del potencial físico, técnico y táctico; esta rama de la psicología investiga diversos procesos psicológicos que repercuten en el comportamiento del deportista como son los procesos emocionales, la motivación y su influencia en el rendimiento, así como también estudia diversos aspectos relacionados con la intervención de la psicología en el rendimiento deportivo y la iniciación en la actividad física (Ros et al., 2013).

Es así que el psicólogo deportivo apoya al competidor en el manejo del estrés y otras variables, jugando un rol clave la inteligencia emocional, ya que trata de estabilizar la desorganización emocional y conductual presente en el deportista. En cada una de las disciplinas deportivas, la cantidad de trabajos teóricos y prácticos han aumentado de gran manera, viéndose este incremento a partir del año 2009, siendo EEUU, Reino Unido, Australia y España los países con mayor cantidad de trabajos publicados y relacionando la inteligencia emocional principalmente con el liderazgo y el rendimiento deportivo; siendo todo esto sumamente positivo, ya que ha posicionado a la psicología del deporte y la ciencia del ejercicio en una posición digna (Ros et al., 2013).

Inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales

Como ya se ha mencionado anteriormente la inteligencia emocional y el deporte están íntimamente ligados, se ha observado como los deportistas semiprofesionales han empezado a implementar técnicas psicológicas en sus entrenamientos y también fuera de estos, ya que las investigaciones han concluido que si un deportista puede llegar a controlar sus emociones,

poseen ventaja sobre el que no puede hacerlo; es debido a estos descubrimientos que los clubes y atletas de alto rendimiento ya poseen el entrenamiento psicológico completamente integrado, haciendo énfasis en la inteligencia emocional, debido a la mayor exigencia y demanda de las competencias, los ayuda a estar un escalón encima de aquellos clubes y atletas semiprofesionales y aún más de los amateurs (Ros et al., 2013).

Antecedentes investigativos

A nivel internacional, Castro et al. (2018) buscando conocer la conexión existente entre la inteligencia emocional, ansiedad y clima motivacional en deportistas de distintas disciplinas, utilizando las pruebas PMCSQ-2, SSRI e IDARE analizaron a 372 deportistas semiprofesionales de nacionalidad española y encontraron que en relación a la inteligencia emocional, aquellos que practican deportes colectivos poseen un mayor control en sus emociones que aquellos que practican deportes individuales, esto probablemente debido a la mayor utilización de habilidades sociales en el día a día; en relación a la ansiedad, los practicantes de deportes individuales poseen mayores niveles de esta variable, tanto en ansiedad estado como en ansiedad rasgo; finalmente en cuanto a la relación entre inteligencia emocional y ansiedad, se encontró que a mayores niveles de inteligencia emocional, menores serán los niveles de ansiedad estado, esto sobre todo en personas que realicen deportes colectivos, ya que como se ha visto anteriormente, la inteligencia emocional ayuda a la regulación de emociones negativas en el contexto deportivo como la ansiedad.

En esta misma línea, Castro et al. (2020) realizaron una investigación que tuvo como objetivo principal conocer los niveles de ansiedad e inteligencia emocional y a su vez realizar un análisis de la relación entre estas variables, para esto utilizaron el Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado y el Cuestionario de Inteligencia Emocional en el Deporte, estas pruebas las administraron a 372 deportistas de España, los cuales fueron hombres y mujeres de entre 18 y

50 años; los investigadores obtuvieron como resultado que existe una relación inversa entre las variables, esto significa que, a mayor nivel de inteligencia emocional, menor es el nivel de ansiedad, ya sea estado o rasgo; también se obtuvo que la subvariable “regulación auto emocional” de la inteligencia emocional es la que obtuvo mayores puntajes y que la mayor parte de los deportistas poseen un nivel bajo de ansiedad.

Continuando en el contexto internacional, Merino (2020) se centró en estudiar cuáles son las implicaciones entre la ansiedad y la inteligencia emocional en los deportes de combate, ya que las emociones siempre influyen en el rendimiento deportivo, esta evaluación se realizó con cuatro instrumentos: el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA), *el Stait Trait Anxiety Inventory* (STAI o IDARE), Sport Competition Anxiety Test (SCATE), el *Trait Meta Mode Scale* (TMMS-24) y una ficha para recopilar los resultados, estos cuestionarios se aplicaron a 446 participantes españoles de distintas categorías deportivas; el resultado que dio la investigación fue que la ansiedad se encuentra en mayores niveles en aquellos deportistas de categorías bajas, donde las personas de sexo femenino demuestran mayores niveles de ansiedad; en cuanto a la inteligencia emocional, las puntuaciones más bajas las obtienen aquellos deportistas de categorías medias y bajas; llegando a la conclusión que si los deportistas desean obtener mejores resultados deben poseer niveles bajos de ansiedad y altos en inteligencia emocional.

A nivel nacional, se encontró que Huayna y Vidaurre (2020) buscaron encontrar la relación entre la ansiedad y las habilidades psicológicas en deportistas de alto rendimiento, en dicha investigación se utilizó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), y el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva (CSAI-2R), la población que fue evaluado constó de 289 deportistas peruanos pertenecientes a diferentes disciplinas, tanto colectivos como individuales, con edades que oscilan entre los 17 y 27 años. Las conclusiones a las que se llegó

fueron que, existe una relación significativa e inversa entre la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas, ya que se observó que, si existen puntuaciones altas en factores como el control de emociones, planificación de acciones y emociones y la recepción de información, ayuda a que los niveles de ansiedad sean menores y el rendimiento y productividad del deportista no se vean afectada de gran manera.

A nivel nacional y local no existen antecedentes que midan las variables elegidas en la muestra escogida, es por eso que se analizó el trabajo de Núñez (2017), quien buscó conocer la relación entre la ansiedad e inteligencia emocional en estudiantes de la ciudad de Lima, para esto utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado y el Emotional Quotient Inventory, estos instrumentos fueron aplicados a 48 personas de ambos sexos y encontró que la totalidad de estudiantes poseen niveles medios de ansiedad en su tipo estado, también halló que en relación a la inteligencia emocional, solo el factor relacionado con el control de sentimientos se encuentra ligeramente por debajo del promedio, a pesar de esto no existe relación significativa entre las variables antes mencionadas, en otras palabras, los niveles de inteligencia emocional no determinan los niveles de ansiedad, ya sea rasgo o estado.

Siguiendo la línea de análisis de trabajos relacionados con las variables elegidas, Gamarra y Linares (2018) realizaron un trabajo investigativo buscando conocer la relación entre inteligencia emocional y ansiedad en estudiantes de una academia pre universitaria en la ciudad de Arequipa, para esto utilizaron el Emotional Quotient Inventory y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, estos instrumentos se le administraron a 120 personas y encontraron que entre ambas variables existe relación significativa, esto quiere decir que a mayor nivel de inteligencia emocional menor será el nivel de ansiedad

Hipótesis:

H1: Existe una relación significativa e inversa entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.

H0: No existe una relación significativa e inversa entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.

Capítulo III: Método

Diseño de Investigación

En el presente estudio se aplicará un diseño no experimental transversal, puesto que no se manipulará ninguna de las variables de estudio y se recolectará la información en un único momento. Además, será de tipo correlacional, ya que buscará evaluar, cuantificar y establecer la relación entre las variables en la población de estudio (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Participantes

Población

Todos los jugadores que practican deporte de manera semiprofesional que pertenezcan a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.

Muestra

El tipo de muestreo fue no probabilístico por conveniencia, la muestra está conformado por jugadores que practican deporte de manera semiprofesional que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa, estos deportes son vóley, básquet y fútbol y que como mínimo practiquen una de estas actividades. Entre todos ellos fueron 105 personas, donde 68 son de sexo masculino y 37 de sexo femenino, sus edades se encuentren entre los 18 y 30 años, donde la media es 23.02, la mediana es 23.00 y la desviación estándar es de 3.956. Finalmente, según la relación a las disciplinas, 35 practican vóley, 33 básquet y 37 futbol.

Tabla 1

Características sociodemográficas (N=105)

	n	%	media	mediana	desv.estándar
Sexo					
Masculino	68	64.8			
Femenino	37	35.2			
Edades agrupadas					
<= 24	65	61.9			
25+	40	38.1	23.02	23.00	3.956
Deporte que practica					
Vóley	35	33.3			
Básquet	33	31.4			
Futbol	37	35.2			

Instrumentos***Ficha Sociodemográfica***

Se utilizó la técnica de la encuesta para la evaluación, por lo tanto, se aplicó un instrumento para cada variable y una ficha sociodemográfica que recolectó los datos de control de sexo, edad y deporte que practica.

Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE

Para medir la variable de ansiedad estado se utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, también conocido como IDARE o STAI por sus siglas en inglés, este fue creado por Spielberger, Gorshuch y Lushene en 1970 y con una adaptación al español por Diaz; la prueba completa tiene por objetivo la medición de la ansiedad en su dimensión de Estado o de Rasgo según sea conveniente y posee una validación en el Perú realizada en futbolistas de la ciudad de Iquitos, la cual fue hecha por Chávez (2018).

Como se mencionó, la prueba posee 2 dimensiones, en esta ocasión se utilizó únicamente la de ansiedad estado, esta dimensión se enfoca en el análisis de la ansiedad que puede ser percibida en un momento determinado, este estado es temporal y el individuo presenta tensión o hiperactividad dependiendo de cada caso en particular; esta dimensión cuenta con 20 ítems, donde 10 están redactados de forma negativa (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), estos poseen un formato de respuesta de tipo Likert donde 1 es “no en absoluto”, 2 es “un poco”, 3 es “bastante” y 4 es “mucho”; la prueba se califica sumando directamente los ítems positivos, luego restando los negativos, se añade una constante de 50 y se obtiene la puntuación final, si esta es igual o mayor a 45 será considerada como “alta”, si va del 30 al 44 será considerada como “media” y si es igual o menor a 29 será considerada como “baja” (Román, 2021).

Al analizar las propiedades psicométricas de la prueba, Chávez (2018) encontró que, en deportistas de un equipo de fútbol peruano, los coeficientes de confiabilidad de este inventario varían de .83 a .92 lo cual es aceptable, y la consistencia interna de las escalas es bastante buena. Por su parte, Castro (2016) encontró que los resultados del índice de Aiken, que mide la coherencia de ítems, arrojaron un valor de entre .89 y 1.

Trait Meta-Mood Scale

Para medir la variable de inteligencia emocional, se utilizó, el Trait Meta-Mood Scale más conocido como TMMS-24, fue creado por Salovey y Mayer en 1995, con una adaptación al español por Fernández, Extremera y Ramos en 2004 (citado en Carrasco, 2017), la prueba tiene como objetivo poder medir los aspectos intrapersonales de la Inteligencia Emocional, así como también el conocimiento de los estados emocionales.

La prueba posee tres dimensiones, estas son: atención a los sentimientos, regulación de las emociones y claridad emocional. Atención a los sentimientos en la versión adaptada al

español consta de 8 ítems y van del 1 al 8; claridad emocional en la versión adaptada consta de 8 ítems y van del 9 al 16; finalmente reparación de las emociones consta también de 8 ítems en la versión adaptada y van desde el 17 hasta el final de la prueba (Salvador, 2008).

Esta prueba cuenta con 24 ítems, es de escala tipo Likert de 5 opciones, estas van del 1 al 5 en la cual los evaluados responden a cada ítem según las siguientes opciones de respuestas, siendo 1 "nada de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo" (Aguilar et al., 2014). En cuanto a la calificación, en base a la tabla de baremos se ve que una puntuación menor a 65 significa Baja Inteligencia Emocional, de 66 a 98 significa Adecuada Inteligencia Emocional y de 99 a 120 significa Alta Inteligencia Emocional; en relación a las puntuaciones por dimensiones, en atención emocional los puntajes se dividen en: de 8 a 17, 18 a 32 y de 33 a 40, significando estos baja, adecuada y alta Atención Emocional respectivamente; en claridad emocional los puntajes se dividen en: 8 a 20, de 21 a 35 y de 35 a 40, significando estos baja, adecuada y alta Claridad Emocional respectivamente; finalmente en reparación emocional los puntajes se dividen en: 8 a 22, de 23 a 37 y de 38 a 40, significando estos baja, adecuada y alta reparación emocional (Carrasco, 2017).

En el Perú, Carrasco (2017) realizó la validación de esta prueba en la ciudad de Lima, analizando a 71 personas de ambos sexos de entre 18 y 65 años, obteniendo como resultados en relación a la validez de constructo las puntuaciones mínimas de .799 en atención emocional, .839 en claridad emocional y finalmente .855 en reparación emocional. Para la confiabilidad del instrumento se aplicó el estadístico de alfa de Cronbach, teniendo como resultado .837 para atención emocional, .883 para reparación de las emociones y .866 en claridad emocional, lo cual es aceptable.

Procedimientos

Primero se solicitó los horarios de entrenamiento de los grupos deportivos de básquet, fútbol y vóley, al área administrativa del club de Arequipa. Seguidamente se procedió a buscarlos para comentarles el objetivo de la evaluación, si ellos aceptan, se firmó el consentimiento informado donde se declara la confidencialidad de los datos. Después se les indicó como debe hacerse el llenado de las pruebas recalando la veracidad en sus respuestas y que no hay respuestas buenas o malas. Finalmente, se les agradeció por su participación en el proyecto y se pasaron los datos obtenidos a una base de Excel.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa de estadística SPSS 23, donde se halló la frecuencia, el porcentaje de los datos descriptivos y los datos inferenciales. Seguidamente se aplicó la prueba de Kolmogórov-Smirnov para determinar la normalidad de la prueba, luego se usó el coeficiente de correlación de Spearman, y finalmente se hallaron diferencias significativas con la prueba U de Mann-Whitney.

Capítulo IV: Resultados

Se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 2

Niveles de ansiedad estado en los participantes

	n	%	media	mediana	desv. estándar
Baja	28	26.7			
Media	44	41.9			
Alta	33	31.4	35.81	36.00	8.154
Total	105	100.0			

Como se observa en la tabla, el 26.7% de los encuestados poseen un nivel bajo de ansiedad estado, el 41.9% un nivel medio y el 31.4% restante un nivel alto. En la variable de ansiedad estado se obtuvo una media de 35.81, una mediana de 36.00 y una desviación estándar de 8.154.

Tabla 3

Niveles de atención a los sentimientos en los participantes

	n	%	media	mediana	desv. estándar
Baja	12	11.4			
Adecuada	71	67.6			
Alta	22	21.0	27.01	28.00	6.879
Total	105	100.0			

Como se observa en la tabla, en la dimensión atención a los sentimientos, el 11.4% de los encuestados se encuentran en un nivel bajo, el 67.6% en un nivel adecuado y el 21% restante en un nivel alto. En la variable de atención a los sentimientos se obtuvo una media de 27.01, una mediana de 28.00 y una desviación estándar de 6.879.

Tabla 4*Niveles de claridad emocional en los participantes*

	n	%	media	mediana	desv. estándar
Baja	10	9.5			
Adecuada	83	79.0	28.56	29.00	5.803
Alta	12	11.4			
Total	105	100.0			

Como se observa en la tabla, en la dimensión claridad emocional, el 9.5% de los encuestados se encuentran en un nivel bajo, el 79% en un nivel adecuado y el 11.4% restante en un nivel alto. En la variable de claridad emocional se obtuvo una media de 28.56, una mediana de 29.00 y una desviación estándar de 5.803.

Tabla 5*Niveles de reparación de las emociones en los participantes*

	n	%	media	mediana	desv. estándar
Baja	13	12.4			
Adecuada	86	81.9	28.88	30.00	5.492
Alta	6	5.7			
Total	105	100.0			

Como se observa en la tabla, en la dimensión reparación de las emociones, el 12.4% de los encuestados se encuentran en un nivel bajo, el 81.9% en un nivel adecuado y el 5.7% restante en un nivel alto. En la variable de reparación de las emociones se obtuvo una media 28.88, una mediana de 30.00 y una desviación estándar de 5.492.

Tabla 6*Niveles de inteligencia emocional en los participantes*

	n	%	media	mediana	desv. estándar
Baja	9	8.6			
Adecuada	84	80.0	84.45	86.00	14.11
Alta	12	11.4			
Total	105	100.0			

Como se observa en la tabla, el 8.6% de los encuestados poseen un nivel bajo de inteligencia emocional, el 80% un nivel adecuado y el 11.4% restante un nivel alto. En la variable de inteligencia emocional se obtuvo una media 84.45, una mediana de 86.00 y una desviación estándar de 14.11.

Tabla 7*Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov*

	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad Estado	.073	105	.200*
Atención a los sentimientos	.081	105	.086
Claridad emocional	.130	105	.000
Reparación de emociones	.095	105	.020
Inteligencia emocional	.079	105	.110

En la tabla 7 se describen los resultados de la prueba K-S realizada en las variables ansiedad estado e inteligencia emocional, así como sus dimensiones. De acuerdo con los resultados de esta prueba se puede observar que la ansiedad estado, atención a los sentimientos e inteligencia emocional tienen una distribución normal, ya que los niveles de significancia se encuentran por encima del .05. Por otro lado, reparación de emociones y claridad emocional demuestran tener una distribución no normal.

Tabla 8*Correlación de Spearman entre ansiedad estado e inteligencia emocional*

		Ansiedad Estado	Atención a los sentimientos	Claridad emocional	Reparación de emociones	Inteligencia emocional
Ansiedad Estado	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)	-	.070	-0.211*	-0.271**	-0.161**
Atención a los sentimientos	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)		-	.330**	0.179	.719**
Claridad emocional	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)			-	.560**	.790**
Reparación de emociones	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)				-	.692**
Inteligencia emocional	Coefficiente de correlación Sig. (bilateral)					-

*p≤.05, **p≤.01

Se puede observar una relación significativa negativa y débil ($\rho = -.161$; $.001 < .05$) entre ansiedad estado e inteligencia emocional. Esto quiere decir que, ante mayor presencia de inteligencia emocional, la ansiedad estado disminuye. Por otro lado, también existe una relación significativa negativa y débil entre ansiedad estado, claridad emocional ($\rho = -.211$; $.030 < .05$) y reparación de emociones ($\rho = -.271$; $.005 < .05$). Sin embargo, no se encontró relación entre ansiedad estado y atención a los sentimientos ($\rho = .070$; $p \leq .05$)

Tabla 9*Prueba de normalidad Shapiro Wilk según el deporte que practican*

Variables		Shapiro Wilk	P
Ansiedad estado	Vóley	.961	.238
	Básquet	.973	.555
	Fútbol	.963	.247
Inteligencia emocional	Vóley	.950	.112
	Básquet	.908	.009
	Fútbol	.947	.077

En cuanto a la ansiedad estado y la inteligencia emocional, se puede notar que solo en la variable de ansiedad estado respecto a los tres grupos tiene una distribución normal. En el caso de la inteligencia emocional, se observa que en vóley y fútbol existe una distribución normal, sin embargo, en básquet muestra una distribución no normal.

Tabla 10*Prueba de ANOVA entre ansiedad estado y los deportes que practican*

	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Entre grupos	462.871	2	231.436	3.659	.029
Dentro de grupos	6451.319	102	63.248		
Total	6914.190	104			

Prueba Post Hoc Tukey

Grupos a comparar		Diferencia de medias (I-J)	Desv. Error	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
					Límite inferior	Límite superior
Vóley	Básquet	1.100	1.930	.836	-3.49	5.69
	Fútbol	4.830*	1.875	.030	.37	9.29
Básquet	Vóley	-1.100	1.930	.836	-5.69	3.49
	Fútbol	3.731	1.904	.128	-0.80	8.26
Fútbol	Vóley	-4.830*	1.875	.030	-9.29	-0.37
	Básquet	-3.731	1.904	.128	-8.26	.80

En la tabla 10 se realizó la prueba de ANOVA para conocer si es que existen diferencias significativas en la ansiedad estado según el deporte que practican, se observa que $p < .05$, por lo tanto, existen diferencias significativas entre los grupos.

Por otro lado, se realizó la prueba de Post Hoc de Tukey y se observa que existen diferencias significativas según la ansiedad estado entre los deportistas que practican vóley y fútbol ($p < .05$).

Tabla 11

Media y desviación estándar de ansiedad estado según los deportes que practican

	n	Media	Desv.	95% del intervalo de confianza para la media	
Vóley	35	37.86	8.981	34.77	40.94
Básquet	33	36.76	8.039	33.91	39.61
Fútbol	37	33.03	6.751	30.78	35.28
Total	105	35.81	8.154	34.23	37.39

En la tabla se observa que, al comparar los deportes practicados según la ansiedad estado, los integrantes del equipo de vóley presentan mayor ansiedad estado ($M=37.86$), seguido de los que practican básquet ($M= 36.76$) y finalmente los del equipo de futbol, que presentan una media de 33.03.

Tabla 12*Prueba Kruskal-Wallis para inteligencia emocional según el deporte que practican*

N total	105
Estadístico de prueba	3.097 ^{a,b}
Grado de libertad	2
Sig. asintótica (prueba bilateral)	0.213

Comparaciones por parejas de Deporte que practica

Grupos	Estadístico de prueba	Desv. Error	Desv. Estadístico de prueba	Sig.	Sig. ajustada ^a
Fútbol-Básquet	14.388	7.286	1.975	.048	.145
Fútbol-Vóley	18.461	7.175	2.573	.010	.030
Básquet-Vóley	4.074	7.383	.552	.581	1.000

En la tabla 12 se realizó la prueba de Kruskal-Wallis para conocer si es que existen diferencias significativas en la inteligencia emocional según el deporte que practican, se observa que $p > .05$, por lo tanto, no existen diferencias significativas entre los grupos.

Tabla 13

Media y desviación estándar de inteligencia emocional según los deportes que practican

	n	Media	Desv.	95% del intervalo de confianza para la media	
Vóley	35	87.20	12.741	82.82	91.58
Básquet	33	84.30	15.683	78.74	89.86
Fútbol	37	81.97	13.787	77.38	86.57
Total	105	84.45	14.117	81.72	87.18

En la tabla se observa que, al comparar los deportes practicados según la inteligencia emocional, se observa que los integrantes de vóley presentan una media 87.20; los de básquet, 84.30 y los de fútbol, 81.97.

Tabla 14

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov según el sexo

Variables		K-S	P
Ansiedad estado	Masculino	.086	.200*
	Femenino	.113	0.506
Inteligencia emocional	Masculino	.092	.200*
	Femenino	.102	0.013

Se puede observar una distribución normal en la ansiedad estado en ambos sexos, y relación a la inteligencia emocional se puede ver una distribución normal solo en el sexo masculino y que el sexo femenino tiene una distribución no normal.

Tabla 15*Prueba de T de Student para ansiedad estado según el sexo*

	Sexo						P	95% de confianza	
	Masculino			Femenino				Inferior	t
	M	DE	n	M	DE	n			
Ansiedad estado	35.25	7.91	105	36.8	8.59	105	0.356	-4.996	-0.930

En cuanto a la comparación de la ansiedad estado en base al sexo de los deportistas se puede notar que no existe una diferencia significativa, sin embargo, según las medias se puede ver una ligera inclinación hacia las mujeres (M=36.8).

Tabla 16*Prueba U de Mann Whitney para inteligencia emocional según sexo*

	Masculino		Femenino		U
	n	Rango promedio	n	Rango promedio	
Inteligencia emocional	68	56.14	37	47.23	0.152

Se puede observar que no existen diferencias significativas en la inteligencia emocional según el sexo, sin embargo, las diferencias de los rangos promedios son más elevados en los varones (56.14).

Capítulo V: Discusión

Teniendo en consideración la importancia que tiene la psicología en el deporte y lo necesario que es el análisis de variables que afectan al deportista y, por ende, su rendimiento deportivo, es que la investigación se concibe con el objetivo de determinar la relación entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.

Sobre los resultados obtenidos, se puede observar una relación significativa negativa y débil entre ansiedad estado e inteligencia emocional. Esto quiere decir que, se aprueba la hipótesis de la investigación, ya que, ante mayor presencia de inteligencia emocional, la ansiedad estado disminuye. Estos resultados secundan lo descubierto por Castro et al. (2018), ya que encontraron que a niveles superiores de inteligencia emocional, menores eran los de ansiedad estado, cumpliéndose así la función de regulación de emociones que tiene la primera variable mencionada; también van de la mano con lo descubierto por Castro et al. (2020), ya que descubrieron que entre ansiedad estado e inteligencia emocional existe relación significativa e inversa, lo cual va de la mano con la literatura existente, ya que esta comentan que niveles bajos de inteligencia emocional significa poco control de emociones como ansiedad y estrés; finalmente los resultados encontrados están en la misma línea que los de Huayna y Vidaurre (2020), ya que estos mencionan que las habilidades psicológicas como la inteligencia emocional ayudan a la regulación de la ansiedad. Por otro lado, estos resultados difieren de Núñez (2017), ya que este menciona que al medir la relación de las variables mencionadas no encontró relación significativa, por lo cual el nivel de una no afecta la presencia de la otra. Se observa así que la mayoría de estudios que hablan de la relación entre las dos variables concuerdan en que existe una relación significativa e inversa.

También se ha encontrado que al comparar la ansiedad estado y la inteligencia emocional según el deporte que practican los encuestados, existen diferencias significativas en la ansiedad estado entre los deportes vóley y fútbol. Se observa que los integrantes del equipo de vóley presentan una media de 37.86, los practicantes de básquet una de 36.76 y los jugadores de fútbol una de 33.03. De esta manera se refuerzan los resultados de Castro et al. (2018), ya que mencionan que, en los deportes colectivos, a mayor número de miembros en un equipo, la carga ansiosa se verá modificada, puesto que mientras más integrantes tenga el grupo deportivo, la ansiedad percibida será distribuida entre más personas, de esta manera, el grado ansioso por persona disminuye. De la misma manera, Castro et al. (2018) descubrieron que los jugadores de deportes colectivos de contacto, como el futbol, presentaban medidas inferiores de ansiedad que aquellos jugadores que practicaban deportes colectivos sin contacto como el vóley, estos resultados se debe a que los primeros tenían mayor control emocional, esto probablemente se origina en que en los deportes colectivos con mayor número de miembros existe mejores habilidades sociales, pero las investigaciones sobre esto aún son escasas; observándose así que la literatura existente va de la mano con lo obtenido en el presente estudio.

Otro hallazgo fue que al comparar la ansiedad estado y la inteligencia emocional según el sexo de los encuestados, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres, pero si existen diferencias entre ambos sexos en base a las medias y a los rangos promedios, donde las mujeres presentan una media mayor a la de los hombres en relación a la ansiedad y un rango promedio menor sobre la inteligencia emocional. Esto va de la mano con lo descubierto por Merino (2020), ya que este encontró que las mujeres presentan niveles superiores de ansiedad y, por ende, niveles inferiores de inteligencia emocional que los hombres, esto trae como consecuencia que, a las personas de sexo masculino, al tener un mayor control emocional, se les facilite la profesionalización en su deporte ya que el resultado mencionado se da en categorías inferiores al deporte profesional de alto rendimiento. En esta

misma línea, Seco (2022) encontró que las mujeres que practicaban fútbol o básquet presentaban niveles superiores de ansiedad que las personas de sexo masculino, esta ansiedad se veía reflejada en una mayor cantidad de pensamientos, comportamientos y sensaciones ansiosas, lo cual influía fuertemente en su rendimiento deportivo, ya que, a su vez, las personas de sexo femenino poseían menor cantidad de herramientas que ayudan al control de la ansiedad. Pulido et al. (2021) descubrieron que las personas de sexo femenino presentaban niveles mayores de ansiedad, tanto en duración como intensidad, que las personas de sexo masculino, esto provocaba que el ánimo de las mujeres disminuyera y esto sucedía de mayor manera en jugadores no profesionales.

Por otro lado, Castro et al. (2018) encontraron que en deportistas varones existe una ligera superioridad en relación a los niveles de inteligencia emocional, esto significa que los hombres poseen un mayor control de sus emociones que las mujeres, lo cual facilitara el cumplimiento de objetivos deportivos y el dominio de emociones negativas en situaciones de práctica y enfrentamientos oficiales.

En cuando a las limitaciones que se encontraron en la investigación, fue la búsqueda de información, ya que en cuanto a antecedentes sobre las variables que se decidieron investigar, las cuales son ansiedad estado e inteligencia emocional, existe poco estudio en el contexto deportivo, peor aún en deportistas semiprofesionales, sin embargo, si existe información acerca de las variables por separado relacionadas con otras variables y en muestras no relacionadas al deporte.

En cuanto a la evaluación, fue un proceso largo, ya que las disciplinas estudiadas no contaban siempre con la misma cantidad de deportistas, así como tampoco realizaban su disciplina al mismo tiempo, por lo cual se efectuaron las evaluaciones en diferentes días y horarios.

Otra limitación fue la actitud de algunos deportistas hacia la evaluación, ya que estos no querían participar de la investigación, por lo cual estos fueron descartados, así generando el alargamiento de la etapa de toma de datos en la investigación. Por lo tanto, al estar sujeto a un muestreo probabilístico se trató de tener una muestra representativa y no disminuir más la cantidad de participantes.

Debido a la escasa existencia de literatura sobre el tema, se recomienda a futuros estudiantes que se interesen más por el análisis de variables que no son tan comúnmente relacionadas en muestras poco valoradas, para que así exista mayor número de comparaciones entre los resultados obtenidos.

Se sugiere en cuanto a las futuras investigaciones, tomar en cuenta que los participantes muchas veces pueden jugar en distintas categorías, y esto puede afectar la ansiedad y la inteligencia emocional, por lo cual los resultados podrían variar

Otra recomendación es que los estudiantes tengan mayor interés y menor temor sobre el estudio de la psicología del deporte, ya que es una rama que en el país recién viene siendo valorada, por lo cual requiere mayor estudio e investigación, lo cual sería un gran aporte a la sociedad peruana.

Conclusiones

Al determinar la relación entre ansiedad estado e inteligencia emocional se encontró que existe una correlación significativa negativa y débil entre las dos variables en los jugadores de deportes semiprofesionales.

Al identificar el nivel de ansiedad estado en jugadores que pertenecen a disciplinas grupales semiprofesionales se encontró que la mayoría se encuentra en un nivel medio.

Al identificar el nivel de inteligencia emocional en jugadores que pertenecer a disciplinas grupales semiprofesionales se encontró que la mayoría de estos poseen un nivel adecuado.

Al comparar los niveles de ansiedad estado e inteligencia emocional según el deporte que practican se encontró que existen diferencias significativas entre los grupos. En cuanto a la ansiedad estado el 45.5% de los que practican vóley poseen una ansiedad alta, el 34.1% del equipo de básquet tiene ansiedad media y el 50% de los integrantes del equipo de futbol presentan ansiedad baja. Por otro lado, se observa que el 33.3% del equipo de vóley, el 29.8% del equipo de básquet y el 36.9% del equipo de futbol presentan una inteligencia emocional adecuada.

Al comparar los niveles de ansiedad estado e inteligencia emocional según el sexo, se encontró que no existen diferencias significativas entre hombres y mujeres.

Referencias

- Aguilar, M., Gil, O., Pinto, V., Quijada, C., & Zúñiga, C. (2014). Inteligencia Emocional, Estrés, Autoeficacia, Locus de control y Rendimiento académico en universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 21-35. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29232614002>
- Alcoba, A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. Lib Deportivas Esteban Sanz. Recuperado de https://books.google.com.pe/books?id=4mzuLW7mWDgC&printsec=frontcover&dq=enciclopedia+del+deporte&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=enciclopedia%20del%20deporte&f=false
- Almeida, P., Luciano, R., Lameiras, J., & Buceta, J. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 457-464. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235131674027.pdf>
- Baldó, D., & Bonfanti, N. (2019). Evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en jugadores semiprofesionales de deportes de equipo. *Nutrición Hospitalaria*, 36(5), 1171-1178. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000500025
- Broc, M., Martínez, R., & Broc, S. (2014). ¿Se puede medir la inteligencia emocional? El inventario de inteligencia emocional de Bar-On. *Inteligencia Emocional y Bienestar. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones*, 98-112. Recuperado de <https://www.ie42003cgalbarracin.edu.pe/biblioteca/LIBR-NIV315012022160430.pdf#page=98>

Búa, N., y García, G. (2019). Comparación de la condición física entre futbolistas argentinos amateur y semi-profesional. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 24(256), 2-13.

Recuperado de

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1161>

Carrasco, J. (2017). *Relación entre inteligencia emocional, autoeficacia general y variables sociodemográficas en pacientes ambulatorios del servicio de psicología de una clínica de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado de

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/984>

Casamichana, D., y Castellano, J. (2011). Demandas físicas en jugadores semiprofesionales de fútbol: ¿se entrena igual que se compite? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 6(17), 121-128.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163022532006.pdf>

Castro, I. (2016). Propiedad Psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo - Estado

(IDARE). *Revista Científica PAIAN*, 7(1), 1 - 15. Recuperado de

<http://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/312>

Castro, M., Zurita, F., & Chacón, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J*, 4(1), 288 – 305.

Recuperado de <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296>

Castro, M., Zurita, F., Chacón, R., López, C., & Zafra, E. (2018). Emotional Intelligence, Motivational Climate and Levels of Anxiety in Athletes from Different Categories of Sports: Analysis through Structural Equations. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 894-908. Recuperado de [https://www.mdpi.com/1660-](https://www.mdpi.com/1660-4601/15/5/894/htm)

[4601/15/5/894/htm](https://www.mdpi.com/1660-4601/15/5/894/htm)

- Castro, M., Zurita, F., Chacón, R., & Lozano, A. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 164-169. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761677>
- Castro, M., Zurita, F., Ramírez, I., & Ubago, J. (2020). Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport & Health Research*, 12(1). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7523027>
- Chávez, E. (2018). *Relación Entre Estrés y Ansiedad Estado - Rasgo En Los Futbolistas Del Club Colegio Nacional De Iquitos - CNI En el Año 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Perú]. Repositorio Institucional Universidad Científica del Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/404>
- Corrales, R. (2009). El deporte como elemento educativo indispensable en el área de educación física. *Revista Digital de Educación Física*, 23-36. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3233220>
- Cuervo, C. (2019). *Ansiedad y estrés en futbolistas semiprofesionales*. [Tesis de licenciatura, Politécnico Grancolombiano Institución Universitaria]. Alejandría Repositorio Institucional. Recuperado de <https://alejandria.poligran.edu.co/handle/10823/1556>
- Departamento de Cultura y Política Lingüística del Gobierno Vasco (2020). *Nota Informática Aclaración Concepto Semi-Profesional*. Recuperado de http://www.fvaeaf.org/files/Documentos/2020/Noticias/NOTA-INFORMATIVA-ACLARACION-CONCEPTO-SEMI-PROFESIONAL-1_12_20.pdf

- Fernandez, M. (2013). La inteligencia emocional. *Revista de Claseshistoria*, 1-11.
Recuperado de <http://www.claseshistoria.com/revista/2013/articulos/fernandez-inteligencia-emocional.pdf>
- Gamarra, G., & Linares, V. (2018). *Estudio Correlacional entre Ansiedad e Inteligencia Emocional de los Estudiantes de una Academia Pre-Universitaria* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Santa María]. Repositorio de tesis UCSM. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_0085547ecaebc23480c5c61a351ba271/Description
- Gambarini, G. (2020). *La relación entre la identidad nacional y el fútbol en el Perú* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC. Recuperado de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653930>
- García, E. (2011). Un acercamiento al deporte y al futbol como negocio y funcionamiento, problemática y mejora del futbol peruano. *Journal of business*. Recuperado de <http://190.119.238.140/index.php/business/article/view/53/54>
- Garces, Y., Santana, L., Feliciano, L., & Alonso, E. (2014). Proyectos de vida: la importancia de educar en emociones y habilidades sociales. *Researchgate*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/280011429_Proyectos_de_vida_la_importancia_de_educar_en_emociones_y_habilidades_sociales
- Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200021&script=sci_arttext&tlng=pt

- Gomez, S. & Opazo, M. (2007). Características estructurales de un club de fútbol profesional de elite. *Ideas*. Recuperado de <https://ideas.repec.org/p/ebg/iesewp/d-0705.html>
- González, R., Custodio, J. & Abal, F. (2020). Propiedades psicométricas del Trait Meta-Mood Scale-24 en estudiantes universitarios argentinos. *Psicogente* 23(44), 1-26.
<https://doi.org/10.17081/psico.23.44.3469>
- Hualpa, E. (2021). *Las transmisiones deportivas como espectáculo: el vóley peruano en tv desde la audiencia* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico UPC.
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/657991>
- Huayna, E., & Vidaurre, M. (2020). *Rendimiento deportivo en jugadores universitarios de alta competencia: relación entre ansiedad pre-competitiva y habilidades psicológicas* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3604>
- Klein, M. (1948). Sobre la teoría de la ansiedad y la culpa. *Obras completas, Desarrollos en Psicoanálisis*, 235-251. Obtenido de [https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20\(1882-1960\)/Klein,%20Melanie%20-%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%20y%20la%20culpa.pdf](https://aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Klein,%20Melanie%20(1882-1960)/Klein,%20Melanie%20-%20Sobre%20la%20teor%C3%ADa%20de%20la%20ansiedad%20y%20la%20culpa.pdf)
- Leo, F., Sánchez, P, Sánchez, D., Amado, D., & García, T. (2014). Análisis de los procesos grupales y el rendimiento en fútbol semiprofesional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(53), 153-168. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54230508010.pdf>

- Martínez, C., Inglés, C., Cano, A., & García, J. (2012). Estado actual de la investigación sobre la teoría tridimensional de la ansiedad de Lang. *Ansiedad y Estrés*, 18, 201-219. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10045/35859>
- Melgarejo, A. (2015). *Relación entre inteligencia emocional y motivación de logro en deportistas de alto rendimiento* [Tesis de licenciatura, Universidad Argentina de la Empresa]. Repositorio Institucional UADE. Recuperado de <https://repositorio.uade.edu.ar/xmlui/handle/123456789/2516>
- Merino, M. (2020). *Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate* [Tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. Archivo Digital UPM. Recuperado de <https://doi.org/10.20868/UPM.thesis.64409>
- Molina, J., Sandín, B., & Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art05.pdf>
- Noguera, I. (1995). Enseñanza del deporte y educación física. *Revistas Científicas de América Latina*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/132/13206820.pdf>
- Núñez, R. (2017). *Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Policía Nacional del Perú Mariano Santos Mateo-Lima, 2017* [Tesis de licenciatura, Universidad San Pedro]. Repositorio institucional Universidad San Pedro. Recuperado de <http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/4566>
- Paredes, J. (2007). Historia del fútbol: evolución cultural. *Lecturas: Educación física y deportes*, 106, 1514-3465. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2697124>

Pulido, S., Fuentes, J., & de la Vega, R. (2021). Motivación, autoconfianza y ansiedad en judo: sexo y nivel competitivo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 21(82), 319 – 335. Recuperado de

<https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.82.008>

Román, D. (2021). *Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Mayor de San Marcos]. Cybertesis. Recuperado de

<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16320>

Ros, A., Moya-Faz, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación, *Cuadernos de Psicología*, Recuperado de

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232013000100011

Rother, R. (2006). La historia del voleibol y su relevancia en la futura acción profesional.

Lecturas: Educación física y deportes, 94. Recuperado de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1431969>

Salovey, P., & Mayer, J. (1990). Inteligencia emocional. *Imaginación, conocimiento y personalidad*, 185-211.

Salvador. (2019). *Los deportes colectivos*. Asunción de Nuestra Señora. Recuperado de

https://nanopdf.com/download/tema-7-los-deportes-de-colectivos-salvador-tos_pdf

Salvador, C. (2008). Impacto de la Inteligencia Emocional percibida en la Autoeficacia emprendedora. *Boletín de Psicología*, (92). Recuperado de:

http://www.territoriochile.cl/modulo/web/competencias_emocionales/inteligencia%20emocional%20y%20eficacia%20emprendedora.pdf

Salvador, G. (1984). *El deporte desde la lengua*.

San Martín, G., Navarro, D., & Coleridge, R. (2014). *Deportes Grupales-DT18-201401*.

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. Obtenido de

https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/636810/DT18_Deportes_Grupales_201401.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Seco, B. (2022). *Ansiedad y estrés en el rendimiento deportivo* [Tesis de licenciatura,

Universidad de Oviedo]. Repositorio Institucional de la Universidad de Oviedo.

Recuperado de <http://hdl.handle.net/10651/63931>

Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a

diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividad*, 3(1), 10-59. Recuperado de

<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Spielberger, C. (1966). Los efectos de la ansiedad en el aprendizaje complejo y el

rendimiento académico. *Academic Press*, 50-62.

Suárez, Y., Guzmán, K., Medina, L., & Ceballos, G. (2012). Características de inteligencia

emocional y género en estudiantes de psicología y administración de empresas de una

universidad pública de Santa Marta, Colombia: un estudio piloto. *Duazary*, 9(2), 132-139.

Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156306004.pdf>

Taberner, B., & Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes

de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 53-67. Recuperado

de [https://www.researchgate.net/profile/Sara-](https://www.researchgate.net/profile/Sara-Marquez/publication/261868484_Interrelacion_y_cambios_temporales_en_los_compone)

[ntes de la ansiedad-estado competitiva/links/54f84d250cf210398e957e42/Interrelacion-y-cambios-temporales-en-los-componentes-de-la-ansi](https://www.researchgate.net/profile/Sara-Marquez/publication/261868484_Interrelacion_y_cambios_temporales_en_los_compone)

- Tobal, M., & Vindel, C. (2002). *Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad ISRA*. Madrid: TEA. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/230577105_Inventario_de_situaciones_y_respuestas_de_ansiedad_ISRA_Manual_Inventory_of_Situations_and_Responses_of_Anxiety_ISRA_Manual
- Torrano, C., & Ortega, G. (2012). El baloncesto, 121 años después de su invención: entre el deporte y la americanización. *Ars Brevis*, 18, 226-271. Recuperado de <https://raco.cat/index.php/ArsBrevis/article/view/266816>
- Torrebadella, X. (2019). Los orígenes del voleibol en España en el contexto escolar, militar y civil (1920-1938). *RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 15(56), 187-208. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/710/71065359007/71065359007.pdf>
- Trujillo, D., & Reyes, M. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 418-426. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Uyá, M. (2019). *Breve Historia del Fútbol*. Madrid: Ediciones Nowtilus, S.L.
- Vera, M. (2015). *El básquet y su incidencia en la adquisición de destrezas y habilidades motrices en los niños y niñas del sexto año de educación básica de la unidad educativa Adbon Calderon de la ciudad de Chone durante el año electivo 2014 – 2015* [Tesis de licenciatura, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí]. Red de Repositorios de Acceso Abierto del Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/2738>

Zeballos, L. (2020). *Ansiedad Estado-Rasgo en Estudiantes de Secundaria de la IEP Eduardo Añaños Pérez de Patibamba-La Mar*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Ayacucho Federico Froebel]. Repositorio Institucional UDAFF. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.11936/173>

Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado

Consentimiento Informado

El propósito de esta ficha de consentimiento es brindar a los participantes de la investigación una explicación clara e informarles del objetivo de la investigación y su rol en ella.

La presente investigación es dirigida por los egresados de la Escuela de Psicología de la Universidad San Pablo, **Mauricio Escalante y Pamela Delgado**. El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.

Si usted acepta participar en este estudio, se le pedirá responder a 3 cuestionarios: Ficha Sociodemográfica, IDARE y Trait Meta-Mood Scale

Yo,....., acepto participar voluntariamente en la investigación denominada: “**Ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa.**”, conducida por **Mauricio Escalante y Pamela Delgado**. He sido informado (a) que esta investigación tiene como objetivo es determinar la relación entre ansiedad estado e inteligencia emocional en deportistas semiprofesionales que pertenecen a disciplinas grupales de un club privado en Arequipa. Estoy informado también de los instrumentos que se me aplicarán y cómo se procesará la información.

Reconozco que la información que brinde para los fines de esta investigación serán estrictamente confidenciales y no se le dará uso fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) que puedo contactar a quien conduce el estudio en caso tenga dudas sobre este.

He sido informado que se me entregará una copia de este consentimiento y puedo pedir información de los resultados cuando éste haya concluido.

Firma o Huella del Participante

DNI

Fecha

Anexo 2: Ficha sociodemográfica

1.Datos Personales:

1.1. Datos de identificación

Sexo: Varón

Mujer

Edad:

Deporte que practica: