



Ansiedad estado y falta de confianza como predictores del rendimiento de equipos de fútbol femenino

Karla Abygail Ramírez García¹, Paola Garza Martínez² y Abraham de Jesús Guerra Alanís³

Universidad Autónoma de Coahuila

Citación | Ramírez García, K. A., Garza-Martínez, P., Guerra-Alanís, J. (2022). Ansiedad estado y falta de confianza como predictores del rendimiento de equipos de fútbol femenino. [Especial]. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 4 (E), 32-42.

Publicado 18-07-2022.

Resumen

El Rendimiento Deportivo ha sido estudiado como el resultado de la intensidad de ansiedad y de autoconfianza de los deportistas, por ello, esta investigación tiene por objeto asociar la influencia de la ansiedad y la falta de confianza con el rendimiento colectivo de equipos de Fútbol Femenil de la Liga TSM CL21. La muestra estuvo compuesta por un total de 35 jugadoras con edades de entre 15 y 21 años ($M=18.34$ años, $DT=1.7$), todas ellas pertenecientes al primer y último equipo de la tabla de posiciones del Torneo. Los niveles de ansiedad y autoconfianza de cada jugadora, se obtuvieron a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y del Inventario de Ansiedad Estado Pre-Competitiva (CSAI-2R); estos fueron aplicados con anterioridad al inicio del partido a disputar, con el fin de obtener resultados apegados a lo que las jugadoras experimentan en el momento de la competencia. Como parte de los resultados se encontró una diferencia altamente significativa entre los dos equipos, con respecto a la Ansiedad Estado ($p=0.004^{**}$) y Ansiedad Rasgo ($p=0.002^{**}$), y una diferencia significativa en Ansiedad Cognitiva ($p=0.023^*$), Ansiedad Somática ($p=0.032^*$) y Autoconfianza ($p=0.015^*$). Igualmente, se obtuvo una correlación negativa entre Ansiedad Cognitiva y la edad de la jugadora ($r2=-0.409$, $p=0.015$); además de una correlación negativa de la Autoconfianza con la Ansiedad Estado, Rasgo, Cognitiva y Somática ($r2=-0.653$, $r2=-0.674$, $r2=-0.650$ y $r2=-0.686$, respectivamente).

Palabras clave | ansiedad, autoconfianza, rendimiento deportivo, fútbol femenino.

¹ Escuela de Psicología Unidad Torreón, Universidad Autónoma de Coahuila. karla-ramirez@uadec.edu.mx

² Escuela de Psicología Unidad Torreón, Universidad Autónoma de Coahuila. paola_garza@uadec.edu.mx

³ Escuela de Psicología Unidad Torreón, Universidad Autónoma de Coahuila. abrahamguerra@uadec.edu.mx

Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019, citado en Frías, 2019), indicó que, de cada 10 personas en el mundo, tres padecen ansiedad, afectando doblemente a las mujeres en comparación con los hombres; así mismo, aquí en México, el Senado de la República dio a conocer en el año 2017, que el 14.3% de la población mexicana presenta ansiedad; la cual es descrita como una sensación de miedo excesivo y continuo, tensión y nerviosismo, y la evitación de situaciones que son percibidas como amenazantes, pudiendo ser del exterior o del interior (Craske et al., 2017), además, dichas conductas presentadas se caracterizan por ser desproporcionadas al riesgo real (Craske y Stein, 2016).

La Federación Internacional de Asociaciones de Fútbol (FIFA) tiene como meta para el 2026 incrementar a 60 millones de jugadoras profesionales a nivel mundial (FIFA, 2018); lo cual indicaría que, en un futuro, de cada 100 mujeres en el mundo, 2 practicarían fútbol profesionalmente, sin incluir aquellas que podrían hacerlo de forma amateur o semiprofesional. Por consiguiente, como parte del crecimiento exponencial de la Liga MX Femenil del Fútbol mexicano, que tuvo su inicio en 2017, se registraron 406 jugadoras de 16 equipos de Fútbol (Liga MX Femenil, 2017); por consiguiente, en la actualidad, son 499 jugadoras de 18 equipos las que se encuentran registradas en el Torneo (Liga MX Femenil, 2020). A lo largo del tiempo se ha hecho visible el incremento y la aceptación del deporte en las mujeres; con ello, se espera que el crecimiento siga siendo progresivo, por lo cual es importante prestarle la atención debida al desarrollo íntegro de las jugadoras dentro del país.

En los últimos años, la Psicología Deportiva ha comenzado a tomar mayor importancia a través del aumento de las investigaciones de variables psicológicas que influyen en el Rendimiento del deportista a la hora de la práctica. El Rendimiento Deportivo se entiende como la capacidad que tiene el individuo para lograr direccionar y coordinar todos sus recursos físicos y psicológicos bajo condiciones determinadas hacia el cumplimiento de los objetivos esperados (Pardo, 2010), ya sea a nivel individual o colectivo, dependiendo del deporte practicado.

Los estudios inclinados hacia la influencia de los factores psicológicos en el Rendimiento Deportivo, han señalado que la presencia de Ansiedad en sus diversas manifestaciones, ya sea Ansiedad Estado y Rasgo, o Ansiedad Cognitiva y Somática, y la falta de Autoconfianza actúan como predictores de un desempeño inadecuado de los atletas durante la práctica del deporte (Carretero et al., 2012; González et al., 2020; Javaid et al., 2016; Kristjansdottir et al., 2019) indicando así, la dificultad para alcanzar una ejecución óptima de la actividad.

El término de la Ansiedad Estado fue introducido y diferenciado del concepto de Ansiedad Rasgo por Cattell y Scheier (1961), y posteriormente ampliado por Spielberger (1966). En términos generales, es entendida como un estado emocional subjetivo inmediato y conscientemente percibido, modificable a través del tiempo y que se caracteriza por la existencia de sentimientos entre los cuales se pueden encontrar; tensión, aprensión, nerviosismo, pensamientos molestos, preocupaciones y cambios fisiológicos, todo ello a partir de la activación del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1961).

En relación a lo anterior, en el deporte existen distintos factores que influyen en el incremento de los niveles de Ansiedad Estado en el deportista, entre los cuales pueden destacar; la presión del desempeño, el presentarse ante un público, la incertidumbre sobre su carrera y las lesiones (Rice et al., 2019), lo cual podría influir de forma negativa en el Rendimiento Deportivo (Núñez y García, 2017), mostrando la dificultad para poder obtener triunfos en los campeonatos en los cuales se encuentren participando.

La Ansiedad Estado en el deporte es igualmente clasificada en Ansiedad Cognitiva (AC) y Ansiedad Somática (AS); entendiendo a la AC como aquellos pensamientos angustiosos y negativos, expresados como una preocupación frente a lo desconocido (Mullen y Jones, 2021), que entonces, afecta notablemente el desempeño del individuo (De Sousa et al., 2018; León-Prados et al., 2011), presentándose como un deshabilitante a nivel psicológico sin importar la capacidad física con la que se cuente. Lo anterior provocaría entonces, que los pensamientos angustiantes y negativos se conviertan en expresiones fisiológicas, tales como; tensión, nerviosismo, aceleración y aprehensión (Mullen y Jones, 2021), dando lugar a la presencia de AS.

Por otra parte, la autoconfianza en el deporte es definida como la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito (Vealey, 2004). Por tanto, la falta de confianza puede explicarse como la ausencia de convicción que tiene un deportista sobre sus habilidades físicas y mentales para llevar a cabo con éxito una conducta requerida, expresándose como una falta de productividad por parte del deportista ocasionada por la poca certeza sobre sus propias capacidades (González et al., 2015; Javid et al., 2016; Mamani et al., 2020; Segura et al., 2018); siendo esta, la dificultad para percibirse capaz de obtener un triunfo y con ello el posible abandono de la práctica deportiva (Tome et al., 2019).

En los últimos años se han realizado diversas investigaciones que han arrojado resultados que exponen diferencias de la presencia de Ansiedad y Autoconfianza en el deporte con respecto al género del atleta. Demostrando que las mujeres manifiestan mayores niveles de Ansiedad (Correia y Rosado, 2019; Espejel et al., 2015; Freire et al., 2020; Gómez et al., 2016; León-Prados et al., 2011; Pons et al., 2016; Rice et al., 2019), y menores de Autoconfianza (Espejel et al., 2015; Gómez et al., 2016; González et al., 2020; Medrano et al., 2017), en comparación con los hombres.

Igualmente, en una investigación en la que se contrastó el grado de ansiedad en atletas, en la cual se realizaron dos aplicaciones del mismo inventario, se encontró un incremento en el porcentaje de mujeres deportistas que presentaron un grado elevado de Ansiedad, del 45% del grupo al 68%; con respecto al grupo de hombres, se halló un decremento en los niveles altos de Ansiedad, de 44% al 23% (Menéndez y Becerra, 2020); dichos resultados indican, que de cada 10 deportistas mujeres entre 5 y 7 presentan niveles altos de Ansiedad en el momento de la práctica del deporte, dificultando así, poder alcanzar los objetivos establecidos en el torneo.

Lo anterior puede ser resultante de la presencia de factores externos que no son totalmente controlados por las deportistas, como, por ejemplo; los factores culturales y sociales pertenecientes a la construcción del género (Gómez et al., 2016), la preocupación por los fallos que pudieran cometer y el hecho de estar siendo constantemente observadas y evaluadas a la expectativa de tener un Rendimiento Deportivo adecuado (Medrano et al., 2017).

Es por ello que la manifestación de niveles altos de Ansiedad y la falta de autoconfianza en el deporte femenino, marcan un indicio en la importancia de generar intervenciones psicológicas en beneficio del manejo adecuado de dichas variables durante la práctica deportiva, debido a que las intervenciones buscan poder ayudar a fortalecer o eliminar los factores positivos o negativos con el objetivo de mejorar el Rendimiento Deportivo, ya que estos se encuentran directamente relacionados con la competencia (González et al., 2015).

Tomando en cuenta los hallazgos descritos y siguiendo la línea de investigación sobre la ansiedad y la falta de Confianza en el Fútbol Femenil, se tiene como objetivo general, asociar la influencia de la Ansiedad y la falta de Confianza con el Rendimiento Colectivo de equipos de Fútbol Femenil de la Liga TSM CL21. Además, como objetivos específicos; a) correlacionar los niveles de Ansiedad con los equipos del primer y último lugar de la tabla de posiciones de la Liga, b) comparar el grado de Ansiedad

con las posiciones de las jugadoras dentro del campo, y c) contrastar los niveles de ansiedad con las edades de las integrantes de los equipos participantes.

Método

Participantes

La muestra del estudio fue elegida a partir de un muestreo no probabilístico por cuota, compuesta por un total de 35 jugadoras de Fútbol, con edades de entre 15 y 21 años ($M=18.34$ años, $DT=1.7$), además, como criterios de inclusión se tomaron en cuenta las siguientes características: a) jugadoras de Fútbol, b) inscritas en el Torneo de la Liga Femenil TSM del año 2021, y c) todas ellas pertenecientes a los equipos que se encuentran después de cuatro jornadas disputadas, en el primer o último lugar de la tabla general.

Instrumentos

Para evaluar la Ansiedad Estado y Rasgo, se utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE, versión en español del STAI [State-Trait Anxiety Inventory]) de Spielberger et al. (1970), el cual consta de dos escalas autoevaluativas, Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo, cada una con 20 afirmaciones que describen como una persona se puede sentir generalmente o en un determinado momento. Para medir la intensidad de dichos factores las respuestas se recogen en una escala de tipo Likert de cuatro puntos, que oscila desde 1 (“no en lo absoluto” o “casi nunca”) a 4 (“mucho” o “casi siempre”). El Inventario cuenta con un alfa de Cronbach arriba de 0.85 en ambas escalas.

La Ansiedad Cognitiva (AC), la Ansiedad Somática (AS) y la Autoconfianza (SC) se evaluaron a través del Inventario de Ansiedad Estado Pre-Competitiva (CSAI-2R, versión en español del CSAI-2R [Competitive State Anxiety Inventory-2]), con la adaptación de Pineda-Espejel et al. (2014), el cual consta de tres escalas; AC, AS y SC, que enuncian 27 afirmaciones que responden a la pregunta introductoria “¿Cómo te sientes ahora justo antes de la competencia?”. Para medir la intensidad de dichas variables las respuestas se recogen en una escala de tipo Likert de cuatro puntos, que oscila desde 1 (“nada”) a 4 (“mucho”). Los ítems se encuentran distribuidos en los siguientes factores: a) AS con 9 reactivos (e.g. “Estoy muy inquieto”), b) AC con 9 reactivos (e.g. “Me preocupa perder”), y c) SC con 9 reactivos (e.g. “Tengo confianza de hacerlo bien”). El Inventario expone un alfa de 0.92 para los factores de Ansiedad, y 0.87 para el de autoconfianza.

Procedimiento

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo no experimental de tipo transversal correlacional. Para su realización se utilizó la Estadística Inferencial, empleando el programa de Minitab 17 para el análisis de la información recopilada, a partir de la prueba de normalidad Smirnov-Kolmogorov, T de Student para comparar la diferencia entre grupos, el coeficiente de Pearson para correlacionar las puntuaciones de Ansiedad y edad, y el Análisis de Varianza (ANOVA) para la diferencia de Ansiedad entre clases.

Al inicio del estudio se contactó con el dirigente de la Liga con el fin de solicitar el permiso para realizar la investigación dentro del Torneo, pidiendo el acceso a la tabla general de posiciones de los equipos, con el propósito de conocer cuáles eran los clubes ocupantes del primer y último lugar de la tabla.

Posterior a ello, se tuvo el acercamiento con los entrenadores de los equipos correspondientes, solicitando su autorización para la participación dentro del estudio, y el apoyo para la entrega de los Consentimientos Informados a las jugadoras. Dichos Consentimientos Informados fueron elaborados tomando en

cuenta; la Declaración de Helsinki, el Informe Belmont, el Código de Nuremberg y la Ley Federal de Protección de Datos, a partir de los cuales se ha buscado que los participantes elijan ser parte de la investigación de forma consensuada, dándoles a conocer; los instrumentos que serán respondidos, el uso que se le dará a la información obtenida y los beneficios que se generarán a partir de ello, mencionando además, que no habrá ningún daño hacia la persona, tomando en cuenta los principios éticos y las pautas para la protección de los datos personales a través de la confidencialidad.

Por último, los instrumentos fueron aplicados presencialmente a las participantes, momentos antes del inicio del partido a disputar y una vez presentado el consentimiento informado, para lo cual se contó con el acompañamiento de las personas responsables del estudio, con el fin de resolver cualquier duda con respecto a los ítems de los cuestionarios.

Resultados

En relación al análisis descriptivo de los datos, en la Tabla 1 se muestran los valores de media y desviación típica de cada una de las variables estudiadas dentro de la investigación, aunado al porcentaje de jugadoras en cada clasificación de los niveles de Ansiedad Estado, Rasgo, Cognitiva, Somática y Autoconfianza (para IDARE, baja, moderada y alta; y para CSAI-2R, baja, moderada, alta y muy alta). En concreto se observa que las jugadoras presentan mayores niveles de Ansiedad Rasgo que de Ansiedad Estado, y mayores de Ansiedad Cognitiva en comparación a la Ansiedad Somática.

Tabla 1

Medias, desviaciones típicas y porcentaje de las variables de Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo, Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y Autoconfianza

Variables	M	DT	Baja	Moderada	Alta	Muy Alta	Total
Ansiedad Estado	37.80	9.54	22.86%	48.57%	28.57%		100%
Ansiedad Rasgo	41.77	10.15	14.29%	40%	45.71%		100%
Ansiedad Cognitiva	63.57	19.53	14.29%	28.57%	31.43%	25.71%	100%
Ansiedad Somática	39.54	17.64	62.86%	22.86%	14.29%	-	100%
Autoconfianza	78-56	16.52	-	17.14%	31.43%	51.43%	100%

Nota: M= Media; DT= Desviación típica.

Con respecto a los resultados del Coeficiente de Pearson, en la Tabla 2 se presenta la correlación entre las variables de objeto de análisis, destacando la correlación negativa entre Ansiedad Cognitiva y la edad de la jugadora ($r^2=-0.409$, $p=0.015$), indicando que, entre menor edad, mayor AC expresa la jugadora (Figura 1). Además, la Autoconfianza correlaciona negativamente con la Ansiedad Estado, Rasgo, Cognitiva y Somática ($r^2=-0.653$, $r^2=-0.674$, $r^2=-0.650$ y $r^2=-0.686$, respectivamente), señalando que, ante mayores niveles de Ansiedad, menores niveles de Autoconfianza.

Tabla 2

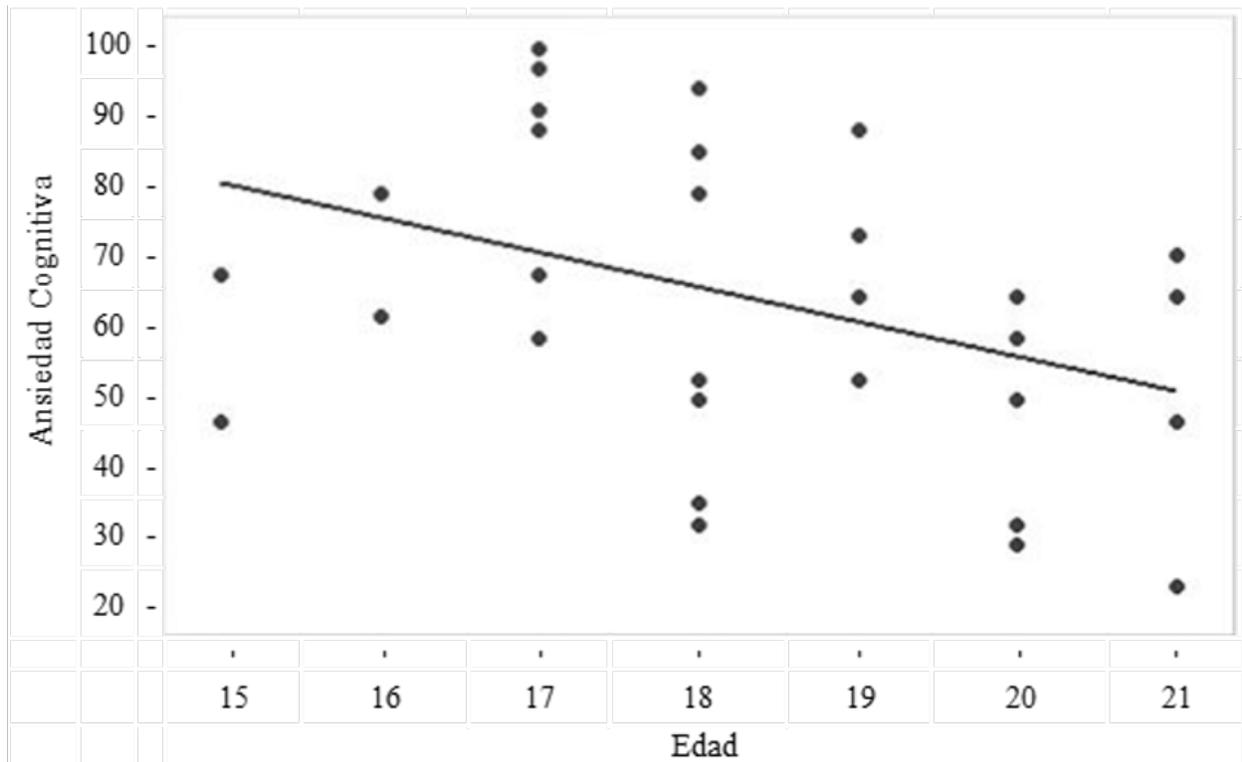
Correlación de Edad, Ansiedad Estado, Ansiedad Rasgo, Ansiedad Cognitiva, Ansiedad Somática y

	Edad	Ansiedad Estado	Ansiedad Riesgo	Ansiedad Cognitiva	Ansiedad Somática
Ansiedad Estado	-0.280 <i>-0.104</i>				
Ansiedad Rasgo	-0.305 <i>-0.075</i>	0.682 <i>0.000</i>			
Ansiedad Cognitiva	-0.409 <i>-0.015</i>	0.647 <i>0.000</i>	0.748 <i>0.000</i>		
Ansiedad Somática	-0.157 <i>-0.366</i>	0.703 <i>0.000</i>	0.641 <i>0.000</i>	0.735 <i>0.000</i>	
Autoconfianza	0.155 <i>-0.375</i>	-0.653 <i>0.000</i>	-0.674 <i>0.000</i>	-0.650 <i>0.000</i>	-0.686 <i>0.000</i>

Nota: El valor de p aparece en cursiva y por debajo del valor de r^2 .

Figura 1

Gráfica de dispersión de Ansiedad Cognitiva vs Edad



Por otra parte, referente a la distribución T de Student, en la Tabla 3 se expone la media, desviación típica y la diferencia entre equipos con respecto a las variables de estudio, mostrando una diferencia altamente significativa en Ansiedad Estado ($p=0.004^{**}$) y Rasgo (0.002^{**}) entre el primer y último equipo de la tabla de posiciones. Así mismo, se demuestra una diferencia significativa para Ansiedad Cognitiva (0.023^*), Ansiedad Somática ($p=0.032^*$) y Autoconfianza (0.015^*), lo cual significa, que las jugadoras que pertenecen al equipo que se encuentra en la última posición manifiestan un mayor grado en las escalas de Ansiedad, y menor en la escala de Autoconfianza.

Tabla 3

Diferencia entre equipos en relación a las variables

Equipo	Ansiedad Estado			Ansiedad Riesgo			Ansiedad Cognitiva			Ansiedad Somática			Autoconfianza		
	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>
1	32.2	8.8	0.004^{**}	35.5	8.7	0.002^{**}	54.2	19.7	0.023^{**}	32	17	0.032^{**}	87	15	0.015^{**}
2	41.5	8.3		46.0	9.1		69.8	17.1		45	17		73	15	

Nota: * $p<0.05$; ** $p<0.01$; M= Media; DT= Desviación típica; Equipo 1= Equipo que ocupa el primer lugar de la tabla de posiciones; Equipo 2= Equipo que ocupa el último lugar de la tabla de posiciones.

Igualmente, por medio de la distribución T de Student, se muestra en la Tabla 4 el análisis diferencial en función de la edad de las jugadoras, ya sea mayores o menores de edad, con relación a las variables de la investigación, expresando una diferencia significativa para Ansiedad Rasgo, Ansiedad Cognitiva y Autoconfianza, lo que indica que las jugadoras menores de edad presentan mayores niveles de Ansiedad y menores de Autoconfianza.

Tabla 4

Diferencia entre grupos de edad de las jugadoras en relación a las variables

Edad	Ansiedad Estado			Ansiedad Riesgo			Ansiedad Cognitiva			Ansiedad Somática			Autoconfianza		
	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>	M	DT	<i>p</i>
Menor	41.4	10.3	0.168	48.5	10.3	0.014^*	74.7	16.1	0.016^*	45.5	18.3	0.201	69.9	16.1	0.043^*
Mayor	36.2	8.91		38.7	9.77		58.4	19.1		36.8	17.0		82.5	15.5	

Nota: * $p<0.05$; ** $p<0.01$; M= Media; DT= Desviación típica; Menor= Jugadores menores de edad; Mayor= Jugadoras

Finalmente, con base al Análisis de Varianza (ANOVA), se agruparon y compararon las puntuaciones de Ansiedad en grupos de acuerdo a la posición que ocupan en el equipo, sin embargo, no se encontraron diferencias significativas. Pero se marca una ligera tendencia favoreciendo a las posiciones que no se encargan directamente de la evitación de los goles recibidos; medias y delanteras.

Discusión y Conclusiones

Atendiendo a los resultados encontrados, esta investigación aporta evidencia al deporte femenino, confirmando la existencia de una diferencia significativa entre el primer y último equipo de la tabla de posiciones de la Liga, con respecto a la Ansiedad y la falta de Confianza, presentando el último equipo, mayores niveles de Ansiedad y menores de Autoconfianza, en comparación al que se encuentra en primer lugar; lo cual corrobora lo propuesto por León-Prados et al. (2011), Carretero et al. (2012), Kristjansdottir et al. (2019) y por Yalcin y Ramazanoglu (2020), quienes afirman que los equipos de menor nivel competitivo muestran mayor grado de ansiedad y menor de autoconfianza, esto es expresado por la falta de seguridad a la hora del desempeño, y dichos niveles se pueden ver afectados dependiendo de la importancia de la competencia a la que se enfrentan (Campos et al., 2017; Menéndez y Becerra, 2020).

Además, las puntuaciones de Ansiedad Rasgo, Ansiedad Cognitiva, y Autoconfianza en las jugadoras menores de edad son significativamente mayores para Ansiedad y menores para Autoconfianza que las puntuaciones de quienes son mayores de edad. Lo anterior relacionado con la Ansiedad, fue descrito por Armas et al. (2020), Carretero et al. (2012), Rice et al. (2019) y Segura et al. (2018).

Igualmente, se encuentra una correlación negativa entre la Autoconfianza y Ansiedad Estado, Rasgo, Cognitiva y Somática, demostrado por Gómez et al. (2016), quien describió la Ansiedad como predictora de un menor grado de Autoconfianza.

Asimismo, ambos equipos presentan Ansiedad Cognitiva, sin embargo, es diferente la interpretación que cada uno le da; el equipo que ocupa el primer lugar utiliza esto a su favor demostrando un beneficio en el rendimiento, en comparación al equipo que se posiciona en último lugar.

Lo anterior se demuestra con el apoyo a la hipótesis de interpretación de la direccionalidad de la Ansiedad de Jones y Swain (1995, citado en Lavallée et al., 2004), en donde se explica que a pesar de presentar una intensidad elevada de los síntomas de Ansiedad, esta puede resultar como un impulsor hacia el Rendimiento Deportivo óptimo si se le da una interpretación adecuada y se percibe como energía (direccionalidad), lo cual fue posteriormente comprobado por León-Prados et al. (2011), González-Hernández et al. (2020) y Gómez et al. (2016), quienes mencionaron que la interpretación apropiada de los síntomas experimentados ayuda a controlar los niveles de Ansiedad en beneficio del Rendimiento Deportivo.

Es por lo anteriormente postulado, que se requiere realizar un mayor número de intervenciones enfocadas a la mejora de las estrategias de afrontamiento, a través de la orientación de recursos psicológicos en coordinación con los físicos, pudiendo ser manejados de forma colectiva o individual a partir del trabajo del conocimiento propio, los cuales, son utilizados posteriormente durante la ejecución deportiva y con ello se obtienen más posibilidades de alcanzar los resultados esperados (Tutte y Álvarez, 2019; De-Andrade et al., 2019; Mullen y Jones, 2021).

Referencias

Armas, A., Aidar, F. J., Gama-de-Matos, D., Danillo, M., dos Santos, D., de Souza, R. F., Lopes, J., Marques-Vieira, L., Tavares, C. F. y Nunes, A. (2020). Does Pre-Competitive Anxiety Interfere in

- the Performance of Boxing Athletes in Brazil? *Sociedade Brasileira de Medicina de Exercício e do Esporte*. 26(2), 139-142. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220202602218943>
- Carretero, C. M., Moreno-Murcia, J. A., González, I., Ponce, J. J. y Gimeno, E. M. C. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 7(1), 26-43. <http://dx.doi.org/10.18002/rama.v7i1>
- Cattell, R. B. y Scheier, I. H. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. Ronald Press Company.
- Correia, M. y Rosado, A. (2019). Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. *International Journal of Psychological Research*. 12(1), 9-17. <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
- Craske, M. G., Stein, M. B., Eley, T. C., Milad, M. R., Holmes, A., Rapee, R. M. y Wittchen, H. U. (2017). Anxiety Disorders. *Disease Primers: Nature Reviews*, 3(1), 17024. <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.24>
- De-Andrade, F. C., Bara, M. G. y Moura, L. (2019). Application of IZOF Model for Anxiety and Self-Efficacy in Volleyball Athletes: A Case Study. *Rev Bras Med Esporte*, 25(4), 338-343. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220192504211038>
- De-Sousa, L., Ribeiro, R. C., Sousa, S., Carlos, R. M., Pinheiro, P. y Caputo, M. E. (2018). Effect of Competitive Anxiety On Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. *Paidéia*, 28, e2820. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2820>
- Espejel, A. P., Walle, J. L. y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 55-70. <http://doi.org/10.6018/cpd>
- Freire, G. L. M., Sousa, V. C., Moraes, J. F. V. N., Alves, J. F. N., Oliveira, D.V. y Nascimento-Junior, J. R. A. (2020). Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 37-46. <https://doi.org/10.6018/cpd>
- Frías, L. (14 de Marzo de 2019). *Más de 264 millones padecen ansiedad a nivel mundial*. Gaceta UNAM. <https://www.gaceta.unam.mx/mas-de-264-millones-padecen-ansiedad-a-nivel-mundial/>
- Fútbol Femenino en la FIFA. (2018). *Estrategia de Fútbol Femenino*. <https://es.fifa.com/womens-football/strategy/>
- Gómez, R. P., Sánchez, J. C. J., Sánchez, M. D. P. M. y Amarillo, P. J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de los deportistas españoles. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 30(1), 207-210. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50259>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F. y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(1), 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz-Sánchez, M. L. y Romero-Granados, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*, 10(1) 95-101. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311132628012>
- González-Hernández, J., Gomariz-Gea, M., Valero-Valenzuela, A. y Gómez-López, M. (2020). Resilient Resources in Youth Athletes and Their Relationship with Anxiety in Different Team Sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(15), 5569. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155569>
- Javaid, H., Ahmed, J., Ahmed, A. S. y Sarwer, S. (2016). Anxiety and Self Confidence as Predictors of Athletic Performance. *Journal of administrative y Business Studies*, 1(1). https://www.researchgate.net/publication/321796357_ANXIETY_AND_SELF_CONFIDENCE_AS_PREDICTORS_OF_ATHLETIC_PERFORMANCE

- Kristjansdottir, H., Johannsdottir, K. R., Pic, M. y Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian Journal of Psychology*, 60(6), 609-615. <https://doi.org/10.1111/sjop.12571>.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. P. y Williams, M. (2004). *Sport Psychology: Contemporary Themes*. Palgrave Macmillan.
- León-Prados, J. A., García, I. F. y Lluch, Á. C. (2011). Ansiedad Estado y Autoconfianza Precompetitiva en Gimnastas. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(23), 76-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71017163002>.
- Liga MX Femenil. (03 de enero de 2020). *Incorporaciones de la Liga BBVA MX Femenil*. Liga Mx. <https://www.ligafemenil.mx/cancha/detallenoticia/33120>.
- Liga MX Femenil. (14 de noviembre de 2017). *Detalles del inicio de la Liga MX Femenil*. Liga Mx. <https://www.ligafemenil.mx/cancha/detallenoticia/22922/los-numeros-detras-de-la-fase-regular>.
- Mamani, Á. A., Huamaní, F., Cabrejos, J. C., Lava, J. J., Arce, D. L., Mora, R. J., Quisocala, J. A., Torres, F., Lipa, L. y Fuentes, J. D. (2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de formación. *Sportis*, 6(1), 145-165. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5543>
- Medrano, E. F., Mateos, M. E. y Martos, R. G. (2017). La Autoconfianza en el Deporte en Edad Escolar. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(44), 158-171. <https://doi.org/10.21865/RIDEP44.2.13>.
- Menéndez, D. E. y Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135. <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>.
- Mullen, R. y Jones, E. S. (2021). Network Analysis of Competitive State Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 11, 586976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586976>.
- Nuñez-Prats, A. y García, A. (2017). Relación entre el Rendimiento Deportivo y la Ansiedad en el Deporte: Una Revisión Sistemática. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física. Retos*, 32(1), 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>.
- Organización de las Naciones Unidas. (2017). *Una población en crecimiento*. <https://www.un.org/es/global-issues/population>
- Pardo, J. L. (30 de marzo de 2010). *Las claves del rendimiento deportivo. España*. Psinergika. <http://psinergika.blogspot.com.ar/2010/03/las-claves-del-rendimiento-deportivo.html>.
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J. y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 15(2), 55-70. <https://doi.org/10.6018/cpd>.
- Pons, J., Ramis, Y., Garcia-Mas, A., López, A. y Pérez-Llantada, M. C. (2016). Percepción de la ansiedad competitiva en relación al nivel de cooperación y compromiso deportivo en jugadores de baloncesto de formación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(3), 45-54. <https://doi.org/10.6018/cpd>.
- Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorcynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B. y Purcell, R. (2019). Determinants of Anxiety in Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 53(11), 722-730. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>.
- Segura, D., Adanis, D., Barrientes-Brais, K., Ureña, P. y Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, Ansiedad Precompetitiva y Percepción del Rendimiento en Jugadores de Fútbol Categorías SUB 17 y Juvenil. *MHSalud*, 15(2), 1-15. <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>.

- Senado de la República. (2017). *14.3% de la población mexicana padece trastornos de ansiedad*. <http://comunicacion.senado.gob.mx/index.php/informacion/boletines/39699-14-3-de-la-poblacion-mexicana-padece-trastornos-de-ansiedad.html>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. En C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). Academic Press.
- Tome-Lourido, D., Arce, C. y Ponte, D. (2019). The Relationship Between Competitive State Anxiety, Self-Confidence and Attentional Control in Athletes. *Revista de Psicología del Deporte/ Journal of Sport Psychology*, 28(2), 143–150. <https://archives.rpd-online.com/article/view/v28-n2-tome-arce-ponte.html>.
- Tutte, V., Reche, C. y Álvarez, V. (2019). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62-74. <https://doi.org/10.6018/cpd>.
- Vealey, R. S. (2004). *Self Confidence in Athletes*. (Vol. 3). Encyclopedia of Applied Psychology.
- Yalcin, I. y Ramazanoglu, F. (2020). The effect of Imagery Use on the Self-Confidence: Turkish Professional Football Players. *Journal of Sport Psychology*, 29(2), 57–64. <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/17>.