



# Terapia Cognitiva Conductual (TCC) como intervención para la ansiedad precompetitiva: Programa AG en futbolistas peruanos

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) as an intervention for pre-competitive anxiety:  
AG Program in Peruvian soccer players

*Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) como intervenção para ansiedade pré-competitiva:  
Programa AG em jogadores de futebol peruanos*

ARTÍCULO ORIGINAL



Samuel Elvis Acuña Rodas   
samuelfranco.psic@gmail.com

Marilyn García Cárdenas   
marilyngarcia.psicologa@gmail.com

Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú

Escanea en tu dispositivo móvil  
o revisa este artículo en:

<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i31.660>

Artículo recibido 13 de marzo 2023 | Aceptado 17 de abril 2023 | Publicado 16 de octubre 2023

## RESUMEN

La problemática actual de los futbolistas es la ansiedad precompetitiva, originando un deterioro en el rendimiento deportivo, debido a que segrega adrenalina causado por el estado de alerta. El objetivo de estudio fue identificar la eficacia del programa AG como intervención psicológica desde la terapia cognitivo conductual frente a la ansiedad precompetitiva en los futbolistas peruanos. Se realizó un estudio cuasi-experimental, aplicado en 44 futbolistas, dividido en el grupo de control (GC) y grupo experimental (GX); se utilizó la prueba CSAI-2 como medición para obtener los indicadores de las dimensiones de ansiedad precompetitiva: ansiedad somática (ASOM), ansiedad cognitiva (ACOG) y autoconfianza (AUCON). Se realizó la prueba de normalidad para identificar la distribución estadística; un análisis horizontal: Wilcoxon, ( $t=1.000$ ) (GX) y ( $t=0.97$ ) (GC), los resultados señalan que el programa AG ofrece mejoras significativas; y de manera vertical: U de Mann-Whitney, ( $t_0$ ) = 0.037 y ( $t_1$ ) = 0.428, demostrando óptimos resultados en los futbolistas. Se concluye que el "Programa AG" muestra una disminución significativa en la variable ansiedad precompetitiva en el grupo experimental, mientras se enfoca en el entrenamiento cognitivo conductual para mejorar el rendimiento deportivo en el campo de fútbol.

**Palabras clave:** Efectividad deportiva; Programa de intervención; Terapia cognitiva conductual; Ansiedad precompetitiva; Futbolistas

## ABSTRACT

The current problem of soccer players is precompetitive anxiety, causing a deterioration in sports performance, due to the adrenaline secretion caused by the state of alertness. The objective of the study was to identify the efficacy of the AG program as a psychological intervention from cognitive behavioral therapy against precompetitive anxiety in Peruvian soccer players. A quasi-experimental study was carried out, applied to 44 soccer players, divided into the control group (CG) and experimental group (GX); the CSAI-2 test was used as a measurement to obtain the indicators of the dimensions of precompetitive anxiety: somatic anxiety (ASOM), cognitive anxiety (ACOG) and self-confidence (AUCON). The normality test was performed to identify the statistical distribution; a horizontal analysis: Wilcoxon, ( $t=1.000$ ) (GX) and ( $t=0.97$ ) (GC), the results indicate that the AG program offers significant improvements; and vertically: Mann-Whitney U, ( $t_0$ ) = 0.037 and ( $t_1$ ) = 0.428, demonstrating optimal results in the soccer players. It is concluded that the "AG Program" shows a significant decrease in the precompetitive anxiety variable in the experimental group, while focusing on cognitive behavioral training to improve sports performance on the soccer field.

**Key words:** Sport effectiveness; Intervention program; Cognitive behavioral therapy; Precompetitive anxiety; Soccer players

## RESUMO

O problema atual dos jogadores de futebol é a ansiedade pré-competitiva, que causa uma deterioração no desempenho esportivo, devido à secreção de adrenalina causada pelo estado de alerta. O objetivo do estudo foi identificar a eficácia do programa AG como uma intervenção psicológica da terapia cognitivo-comportamental contra a ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol peruanos. Foi realizado um estudo quase experimental, aplicado a 44 jogadores de futebol, divididos em grupo de controle (GC) e grupo experimental (GX); o teste CSAI-2 foi usado como medida para obter os indicadores das dimensões da ansiedade pré-competitiva: ansiedade somática (ASOM), ansiedade cognitiva (ACOG) e autoconfiança (AUCON). Foi realizado o teste de normalidade para identificar a distribuição estatística; uma análise horizontal: Wilcoxon, ( $t=1,000$ ) (GX) e ( $t=0,97$ ) (GC), os resultados indicam que o programa AG oferece melhorias significativas; e vertical: Mann-Whitney U, ( $t_0$ ) = 0,037 e ( $t_1$ ) = 0,428, demonstrando ótimos resultados nos jogadores de futebol. Conclui-se que o "Programa AG" apresenta uma diminuição significativa na variável ansiedade pré-competitiva no grupo experimental, enquanto se concentra no treinamento cognitivo-comportamental para melhorar o desempenho esportivo no campo de futebol.

**Palavras-chave:** Eficácia esportiva; Programa de intervenção; Terapia cognitivo-comportamental; Ansiedade pré-competitiva; Jogadores de futebol

## INTRODUCCIÓN

En el ámbito deportivo existen exigencias de rendimiento, volviéndose desafiante con el transcurrir del tiempo, considerando la permanencia de los jugadores. Sin embargo, el tener un desempeño adecuado en cada enfrentamiento futbolístico, dependerá del equilibrio psico-socio-emocional de cada participante. Convirtiéndose la ansiedad precompetitiva en un factor problemático para el deporte rey en todo el mundo. La Organización mundial de la Salud (OMS, 2017) detalla que alrededor de 260 millones de habitantes sufren de ansiedad, dividiendo las causas más comunes como laboral, social y académico; siendo estos ámbitos que rodean al desarrollo deportivo. En este marco, en el Perú según fuente de Registro Nacional de Trabajos de Investigación (RENATI, 2023) existe solo ocho investigaciones de esta variable de estudio, mostrando la preocupación por la problemática del contenido deportivo. El contexto donde se desenvuelve habilidades psicológicas, siendo la ansiedad precompetitiva (APRECOM) un indicador fundamental para el deporte rey; valorando la rivalidad y el escenario de enfrentamiento (Sepúlveda, 2019).

Al respecto, se asume que es vital la intervención psicológica deportiva, a través del planteamiento y ejecución de tácticas para reducir falencias y optimizar resultados. Con el fin de mantener un efecto progresivo (Pérez y Estrada, 2015). Además, es ideal para los futbolistas gestionar correctamente las estrategias y herramientas para un desempeño favorable,

ya que tienen desafíos demandantes a nivel profesional, en consecuencia, emplean recursos en los entrenamientos y concentraciones (Vaca et al., 2017).

En ese sentido, los programas de intervención se han convertido en una excelente herramienta de acompañamiento para la planificación, información, promoción, evaluación, aplicación y rehabilitación de aspectos asociados al nivel deportivo (Puertas et al., 2019). En el presente artículo se analiza la variable de ansiedad precompetitiva, considerando sus tres dimensiones; siendo la ansiedad cognitiva (ACOG), ansiedad somática (ASOM) y autoconfianza (AUCON); definidos por el exceso de pensamiento vinculados a los esquemas cognitivos, alteraciones fisiológicas - emocionales y convencimiento de victoria, respectivamente (Segura et al., 2018).

En consecuencia, existen investigaciones evidenciando diversos efectos sobre el empleo de programas psicológicos, denotando puntajes significativos en intervención. El estudio de López-Salvador et al., (2020) sugiere utilizar la técnica de mindfulness, para mejorar las habilidades psicológicas. Asimismo, Herrera et al., (2022) estimulan la autoconfianza en los deportistas. Además, Salazar et al., (2022) gestiona la ansiedad precompetitiva. A su vez, Rueda-Villén et al., (2017) utilizan las técnicas a nivel físico y emocional el estado de ánimo positivo.

Del mismo modo, Cebberos-Valenzuela et al., (2020) desarrolla técnicas de gestión de autoestima, autoeficacia y autonomía, considerando un alto

nivel de estimulación cognitiva. Así también, Moral-García et al., (2021) potencian la autoestima empleando prácticas cognitivas versus la actividad deportiva. Por último, Quinceno et al., (2021) gestiona circuitos de entrenamiento para la destreza futbolística frente a la ansiedad precompetitiva.

Ante ello, se planteó la pregunta acerca de ¿Cuál es la efectividad del programa AG como intervención psicológica desde la terapia cognitivo conductual frente a la ansiedad precompetitiva en los futbolistas peruanos? Generando de esta manera el propósito de estudio como lo es identificar la efectividad del programa AG como intervención psicológica desde la terapia cognitivo conductual frente a la ansiedad precompetitiva en los futbolistas peruanos, como también identificar la disminución en sus tres dimensiones; a su vez, establecer las diferencias de la ansiedad precompetitiva en los grupos de control y experimental.

## MÉTODO

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo, con diseño cuasi experimental, ya que se registró el monitoreo del grupo experimental y control. La muestra recogida fue de 43% del sexo femenino y el 57% del sexo masculino, considerando la media de edad de 26 años. Se estableció un muestreo no probabilístico – intencional, alineados a la brecha de edad, la posición del jugador y el consentimiento informado de cada futbolista.

Se estableció contacto con los clubes para llegar a cabo la participación voluntaria, considerando la ejecución de las sesiones de forma híbrida desarrollado en 4 semanas, desde una aplicación sistemática teórico-práctica, según la planificación definida. Iniciando su participación por la creación y bienvenida de dos grupos de WhatsApp, siendo uno para el GC y otro para el GX, donde se compartieron videos de agradecimiento, indicaciones, recomendaciones y la finalidad del estudio; a su vez, se aplicó un protocolo a seguir con fecha, actividades y objetivos.

La medición inicial y final se dio a través del instrumento CSAI-2, adaptado al español por Rosado (2016), estructurado por 21 ítems y segmentados por 3 dimensiones: Ansiedad cognitiva (ACOG), que expresa la construcción de esquemas de creencias, partiendo desde los pensamientos automáticos, luego a los pensamientos intermedios y llegando a la creencia nuclear negativo frente a un competencia; ansiedad somática (ASOM) son los elementos afectivos - emocionales y fisiológicos que se presenta como reacciones de exceso o disminución frente a la funcionalidad del cuerpo humano; y la autoconfianza (AUCON), evalúa la percepción de victoria ante una competencia futbolística, obteniendo la convicción de éxito con sus habilidades o destrezas que engloba la seguridad y autoconfianza.

El desarrolló la intervención que partió de un consentimiento y asentimiento informado por cada uno de los participantes. Luego se aplicó el pre test, donde se obtuvieron 44 respuestas en total; la ejecución de los módulos se llevó a cabo de la manera siguiente: Modulo uno de forma remota con una ejecución teórica, desde la sesión 1 a la sesión 5, logrando la fase inicial, principios de la psicofisiología, introducción de distorsiones cognitivas, aspectos generales de pensamientos intrusivos y los procesos mentales. Por otro lado, en el módulo dos se desarrolló de forma presencial didáctica, desde la sesión 6 a la sesión 9, realizando la aceptación de las sensaciones corporales, empleando técnicas de relajación diafragmática, muscular progresiva, directa condicionada diferencial y aplicada. Por último, en el módulo tres, se trabajó de forma remota desde la sesión 10 a la 14, donde se experimentó actividades de pensamiento positivo, visualización de conductas deseadas, técnicas y entrenamiento de habilidades adquiridas o aprendidas.

La variable independiente del estudio fue ansiedad precompetitiva (PRECOM), esta fue categorizado por Martens (1977) que es sobre activación de estado asociado a un evento que el individuo lo percibe como ansiógeno. La variable independiente fue el programa AG, como intervención psicológica desarrollado desde la terapia cognitivo conductual (TCC), que utilizó como instrumento de medición inicial y final al

“Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)”, diseñado por Martens, Burton, Vealey, Bum y Smith (1990), estructurado pro 3 dimensiones, al igual que el programa: ACOG, ASOM y AUCON, donde contiene 21 ítems perteneciendo a la escala ordinal de Likert. Los puntajes se obtienen de forma global e independiente por sus dimensiones: ACOG: Alto: 16 o más, Medio: 10-15, Bajo: 9 o menos; ASOM: Alto: 15 o más, Medio: 9-14, Bajo: 8 o menos; AUCON Alto: 30 o más, Medio: 22-29, Bajo: 21 o menos, dichas categorías fueron dicotomizadas como: baja, moderada o alta.

Los datos estadísticos fueron tabulados y procesados por el programa IBM SPSS Statistics versión 28.0.0, el programa JAMOVI versión 2.2.2 y JASP versión 0.15.0.0. utilizando el nivel de significancia de 0.05. Asimismo, se empleó para la prueba de hipótesis el test Wilcoxon, la U de Mann-Whitney, el tamaño del efecto y el dispersigrama. Y para la prueba de normalidad de Shapiro- Wilk para la confirmación de las hipótesis.

Se solicitó el asentamiento y consentimiento informado a todos los futbolistas, el cual comprende la autorización voluntaria de cada una de las participantes, con el propósito de único de investigación y el compromiso de proteger sus datos personales salvaguardando la integridad del participante, tal como se considera en los lineamientos en el Código de Ética y Deontología según Colegio de Psicólogos de Perú (2017).

**Tabla 1.** Distribución de la muestra.

Data sociodemográfica	Grupo Experimental (GX)			Grupo Control (GC)		
	Categoría	%	N	Categoría	%	N
Sexo	Masculino	55%	12	Masculino	73%	16
	Femenino	45%	10	Femenino	27%	6
Edad	De 18 a 22	10%	2	De 18 a 22	44%	10
	De 23 a 27	43%	9	De 23 a 27	28%	6
	De 28 a 32	32%	7	De 28 a 32	8%	2
	De 33 a 37	13%	3	De 33 a 37	20%	4
	De 38 a mas	2%	1	De 38 a mas	0%	0
Posición de juego	Portero	16%	3	Portero	23%	5
	Defensa	23%	6	Defensa	24%	5
	Centrocam-pista	36%	8	Centrocam-pista	19%	4
	Delantero	25%	5	Delantero	34%	8

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

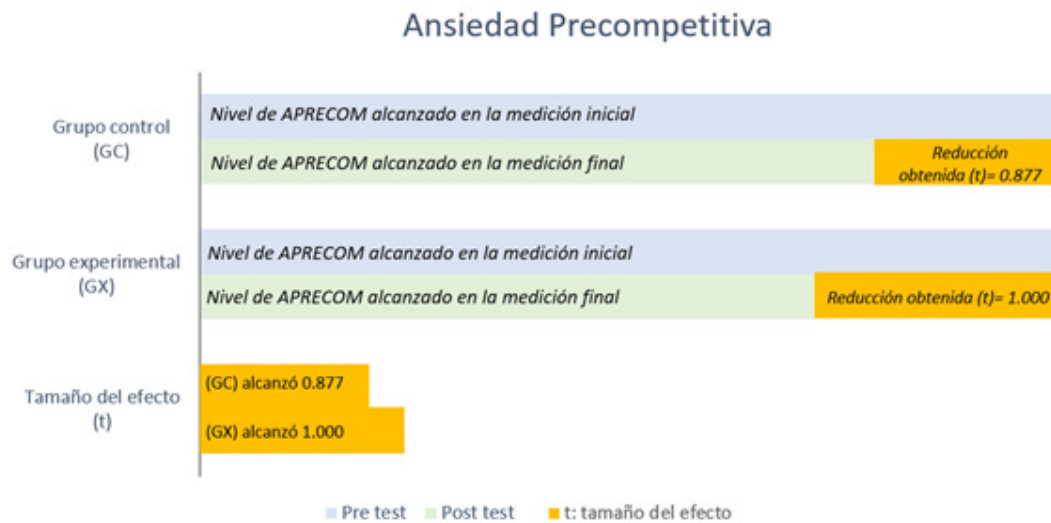
Con respecto al análisis estadístico, de acuerdo a este estudio cuasi experimental, se realizan dos tipos de estimaciones, en la Tabla 2 y Figura 1 y en la Tabla 3 y Figura 2 muestra la estimación longitudinal u horizontal, y en la Tabla

4 se muestra la estimación vertical y/o transversal. De acuerdo a la prueba de Wilcoxon y la prueba U de Mann-Whitney, se evalúa el efecto de los programas aplicados en ambos grupos de manera independiente, de acuerdo, a la variable de estudio y sus dimensiones.

**Tabla 2.** Prueba Wilcoxon - Grupo Experimental y Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva

Variable y Grupo	Rango Promedio	Suma de Rangos	z	p	T
APRECOM - Pre/Post test - GX	38.00	253.00	3.470	.000	1.000
APRECOM - Pre/Post test - GC	29.70	161.00	9.330	.000	0.877

**Nota.** z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto.



**Figura 1.** Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva

Los hallazgos de la prueba de Wilcoxon, identifican efectividad y eficacia en el Programa AG, con el tamaño de efecto óptimo de  $t=1.00$  para el grupo experimental y de  $t=0.877$  para el grupo control, entonces, existen hallazgos significativos, por lo tanto, se evidencia que el programa AG, logra determinar de manera oportuna que, la intervención psicológica basada en la variable Ansiedad Precompetitiva

(APRECOM) en deportistas de fútbol, es una herramienta necesaria para lograr un mejor resultado, como se evidencia en el grupo experimental con una puntuación ( $z$ )= 3.470 y para el grupo de control con una puntuación ( $z$ )= 9.330 (Tabla 2 y Figura 1).

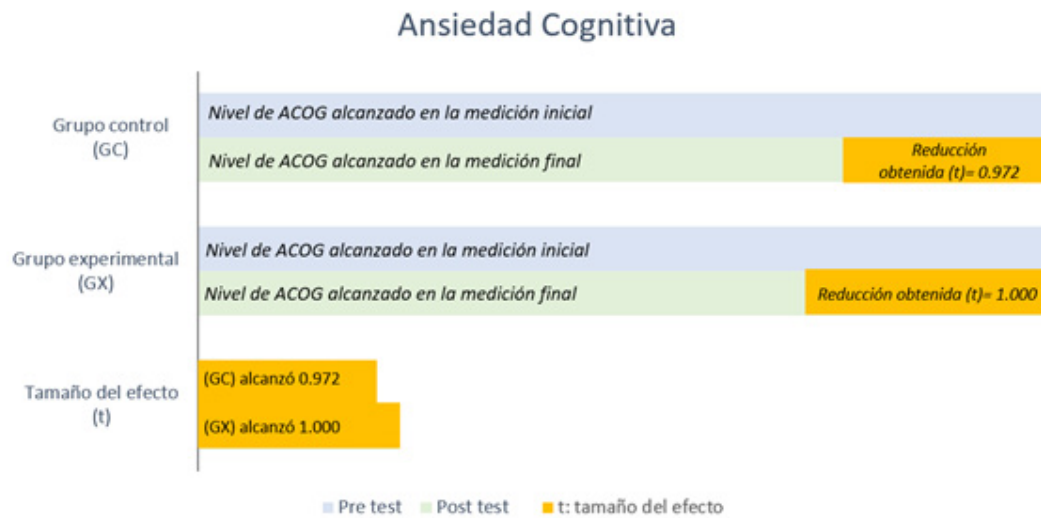
Así mismo se observan resultados favorables en la Tabla 3, para el grupo experimental, en sus tres dimensiones de la variable.

**Tabla 3.** Prueba Wilcoxon - Grupo Experimental y Grupo Control – Dimensiones de ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza.

Dimensión y Grupo	Rango Promedio	Suma de Rangos	z	p	T
ACOG - Pre/Post test - GX	10.36	249.50	3.260	.000	1.000
ACOG - Pre/Post test - GC	7.91	66.00	3.070	.001	0.972
ASOM - Pre/Post test - GX	10.18	210.00	2.295	.000	1.000
ASOM - Pre/Post test - GC	7.14	57.50	1.943	.015	0.742
AUCON - Pre/Post test - GX	19.20	210.00	4.470	.000	1.000
AUCON - Pre/Post test - GC	17.50	90.00	5.430	.008	0.714

**Nota.** z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto.

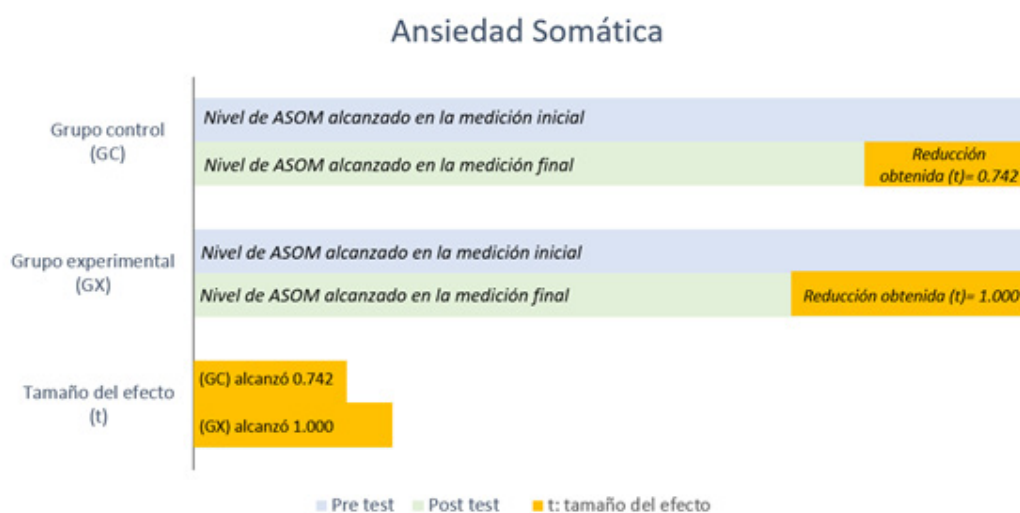




**Figura 2.** Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Cognitiva.

Así mismo, en el Programa AG con respecto a la Dimensión Ansiedad Cognitiva (ACOG), presenta el tamaño de efecto óptimo de  $t= 1.00$  para el grupo experimental y de  $t=0.972$  para el grupo control, entonces, existen hallazgos significativos, por lo tanto, se evidencia que el programa AG, logra determinar de manera oportuna que, la

intervención psicológica basada en la Dimensión Ansiedad Cognitiva (ACOG) en deportistas de fútbol, es una herramienta necesaria para lograr un mejor resultado, como se evidencia en el grupo experimental con una puntuación  $(z)= 3.260$  y para el grupo de control con una puntuación  $(z)= 3.070$  (Tabla 3 y Figura 2).



**Figura 3.** Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Somática.

Del mismo modo, con respecto a la Dimensión Ansiedad Somática (ASOM), presenta el tamaño de efecto óptimo de  $t= 1.00$  para el grupo experimental y de  $t=0.742$  para el grupo control, entonces, existen hallazgos significativos, por lo tanto, se evidencia que el programa AG, logra determinar de manera oportuna que, la

intervención psicológica basada en la Dimensión Ansiedad Somática (ASOM) en deportistas de fútbol, es una herramienta necesaria para lograr un mejor resultado, como se evidencia en el grupo experimental con una puntuación ( $z$ )= 2.295 y para el grupo de control con una puntuación ( $z$ )= 1.943 (Tabla 3 y Figura 3).

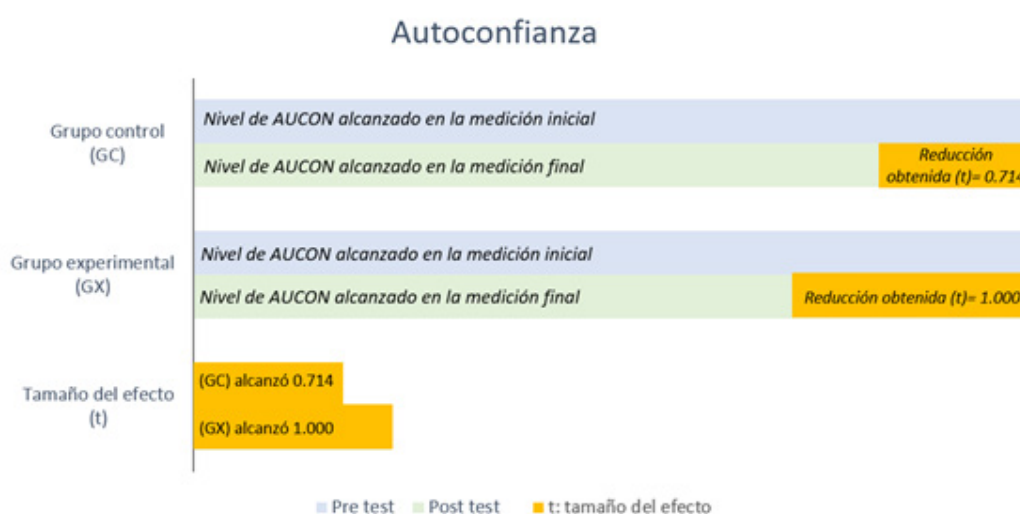


Figura 4. Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Autoconfianza.

Finalmente, según la prueba de Wilcoxon, con respecto a la Dimensión Autoconfianza (AUCOM), presenta el tamaño de efecto óptimo de  $t= 1.00$  para el grupo experimental y de  $t=0.714$  para el grupo control, entonces, existen hallazgos significativos, por lo tanto, se evidencia que el programa AG, logra determinar de manera oportuna que, la intervención psicológica basada en la Dimensión Autoconfianza (AUCOM) en deportistas de fútbol, es una herramienta necesaria para lograr un mejor resultado, como

se evidencia en el grupo experimental con una puntuación ( $z$ )= 4.470 y para el grupo de control con una puntuación ( $z$ )= 5.430 (Tabla 3 y Figura 4).

Con respecto a la Tabla 4, la medición vertical y/o transversal, tiene por finalidad, evaluar la variable de estudio en ambos grupos al inicio de la aplicación de los programas y al finalizar la ejecución de manera conjunta, ambos grupos, para identificar las diferencias y efectos que generan, los programas aplicados.



**Tabla 4.** Prueba U de Mann-Whitney para la Variable Ansiedad Precompetitiva en el Grupo Experimental y Grupo de Control.

Medición	Grupos	Análisis Comparativo					
		Suma de rangos	u	w	p	t	
Pre test	GX	17.50	793.00	247.000	653.000	.617	0.7083
	GC	56.00	803.00				
Post test	GX	16.50	593.00	127.000	433.000	.002	0.7250
	GC	54.50	1003.00				

**Nota.** u: test de U de Mann-Whitney; w: test de los rangos con signo de Wilcoxon; p: significancia.

Entonces, con respecto a la aplicación de los programas que intervienen directamente con la Variable Ansiedad Precompetitiva (APRECOM), la aplicación del programa AG, en el grupo experimental, muestra una mediana de  $(m)=26.21$  a  $(m)=19.22$  a diferencia de grupo de control con una mediana de  $(m)=26.26$  a  $(m)=31.45$ . Con un resultado de  $t=0.7083$  para la medición inicial en el grupo experimental y control y de  $t=0.7250$  para el grupo experimental y grupo control en el post test, obteniendo una óptima efectividad después de la aplicación del programa en el grupo experimental (Rendón et al., 2021).

## Discusión

Luego de tomar en cuenta la variable ansiedad precompetitiva del estudio, se pudo determinar la efectividad del programa AG en los futbolistas peruanos, teniendo como resultado que estos rindieron al máximo en cuanto a sus habilidades y destreza. Los programas de intervención en el deporte que se han utilizado demuestran efectividad. Como resultado, se observa que la

herramienta mindfulness se utiliza con mayor frecuencia en estudios de habilidades psicológicas debido a su eficacia en el control de la emoción, el rendimiento y las habilidades psicológicas (López et al., 2021); asimismo, el uso de técnicas de terapia cognitivo conductual pone un mayor énfasis en la variable de estudio (Vidarte et al., 2020). Además, el atletismo y el fútbol son las disciplinas en las que se basan los estudios de las habilidades psicológicas. Esto se debe a que estos campos de estudio producen un agotamiento psicológico que exige una intervención eficaz y eficiente (Olmedilla et al., 2018).

Luego, tanto el programa AG como el programa MFAW, dirigido a futbolistas peruanos, redujeron la ansiedad precompetitiva y provocaron cambios en las dimensiones de la ansiedad precompetitiva tanto en el grupo control como en el grupo experimental. La aplicación permitió disminuir la ansiedad precompetitiva de los deportistas peruanos, la cual se caracteriza por la medición, aprendizaje y ejecución de sus tres dimensiones (Acuña-Rodas y García-Cárdenas, 2022). Esto en virtud de que

Puertas, Ruiz, Fresneda y Godoy (2019) reportan que los programas se configuran de acuerdo a módulos y sesiones dependiendo del problema a abordar con el fin de lograr la eliminación total o parcial, así como la mejora o bienestar.

Asimismo, la intervención de la autoconfianza, la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática fue la base del rol del psicólogo para lograr el mejor rendimiento deportivo (Olmedilla et al., 2018). El programa de formación en habilidades psicológicas añadió una perspectiva integral al utilizar los recursos y medios disponibles (Olmedilla et al., 2018). En lo que se refiere a los participantes, ni el sexo de los programas ni los propios participantes exhiben algún predominio de género en particular; más bien, las aplicaciones de los programas se realizan en la mayoría con grupos de ambos sexos. En cuanto a la sostenibilidad de un programa, es fundamental recalcar que debe oscilar entre 5 y 16 sesiones para que sea efectivo (Brown y Fletcher, 2017).

De acuerdo con la información recopilada por el CSAI-2, la aplicación de los programas, demostró su eficacia en la reducción de la ansiedad precompetitiva. En otras palabras, en comparación con los participantes peruanos en el grupo de control, hubo cambios más notorios en los niveles de ansiedad de los miembros del grupo de intervención del grupo experimental. Como resultado, se convierte en un hallazgo adicional donde predomina el uso de programas destinados a promover el bienestar. Esto se debe a que estos programas coinciden con regímenes

de entrenamiento diseñados para controlar la activación, el rendimiento y la autoeficacia (Rodríguez et al., 2015) y programas de rendimiento deportivo consciente (Iturri y Gómez, 2020), maximizando los hallazgos de la investigación psicológica con una excelente intervención y resultados.

En el estudio de Trujillo y Reyes (2019) se encontraron cambios modestos en las medianas entre los grupos de control y experimental determinados por un pre y post test, con respecto a los resultados por dimensiones, incluyendo ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Como resultado, los resultados demuestran que el programa AG superó los resultados ya que obtuvo resultados significativamente diferentes de los resultados del grupo de control.

Los niveles de ansiedad precompetitiva de los futbolistas peruanos se examinaron utilizando un enfoque psicológico y mostraron una reducción en el fenómeno del estudio al tiempo que reflejaban su comprensión de los métodos de entrenamiento que utilizaban. Manifestaciones similares se encontraron en la investigación de Park et al., (2020), que describió la efectividad de técnicas para la regulación emocional en deportistas.

## CONCLUSIONES

En conclusión, según los hallazgos de la investigación, el "Programa AG" muestra una disminución estadísticamente significativa en la variable ansiedad precompetitiva, en el

grupo experimental, mientras se enfoca en el entrenamiento cognitivo conductual para mejorar el rendimiento deportivo en el campo de fútbol. Es aceptable que este programa se desarrolle a lo largo de 14 sesiones divididas en tres módulos.

En tanto, el "Programa AG", que se centró en el entrenamiento sobre, el reconocimiento de distorsiones cognitivas, la reducción de pensamientos intrusivos y el dominio de procesos mentales, el cual muestra una disminución significativa en la dimensión cognitiva de la variable ansiedad precompetitiva. Adicionalmente, en el grupo experimental, centrado en el entrenamiento en técnicas de respiración, técnicas de relajación progresiva, técnicas de relajación directa, técnicas de relajación condicional y técnicas de relajación aplicada, también se examinó la dimensión de ansiedad somática de la variable ansiedad precompetitiva. Y finalmente, en el área de autoconfianza, se trabajó, el entrenamiento en foco de atención, detección de pensamientos, actividades positivas de dominio-agrado, visualización de conductas deseables, entrenamiento en habilidades adquiridas e integración de conceptos y experiencias aprendidos, obteniendo resultados favorables.

Entonces, evidenciando la disminución tanto de la ansiedad precompetitiva, así como sus dimensiones, existe una oportuna eficacia y eficiencia en la implementación del programa, para disminuir la ansiedad de rasgo y estado.

La aplicación del programa AG, muestra un mayor tamaño de efecto en la disminución de

la variable de estudio, con respecto al programa propuesto por Trujillo y Reyes, Por lo tanto, su empleabilidad, del programa propuesto, en nuevas investigaciones demostrará la eficacia frente a otros programas, asegurando hallazgos prometedores considerando otra población muestral, brindando al investigador adecuadas conclusiones e inferencias derivadas de los resultados.

Por último, pero no menos importante, la aplicación "Programa AG" es ideal en contextos y circunstancias flexibles donde se requiere presencia física o se requiere virtualidad para el entrenamiento de jugadores de fútbol, con efectos únicos para el contexto. Esto demuestra que la propuesta es versátil y puede ser modificada en función de los retos que se muestren para futuras investigaciones, ya que existen diferencias significativas en la ansiedad precompetitiva entre los futbolistas.

**CONFLICTO DE INTERESES.** Los autores se comprometen ante el Comité Ético Científico de sitio(s) de trabajo y ante la Comisión Nacional de Investigación en Salud (CONIS) a comunicarles de manera inmediata, si por alguna razón me enfrentara a un conflicto de interés, que pueda afectar el desarrollo de mis investigaciones.

## REFERENCIAS

- Acuña-Rodas, S. y García-Cárdenas, M. (2023). Ansiedad precompetitiva en futbolistas: Intervención del Programa AG. *Revista JANG*, 1(1), 56-71. <https://doi.org/10.18050/jang.1.1.2023.5>
- Brown, D. J., y Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47, 77-99. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>

- Cebreros-Valenzuela, D., Mortis-Lozoya, S., Hierro-Parra, E., y Muñoz-Arteaga, J. (2020). Efficacy of a cognitive stimulation programme using technology on older adults' self-esteem, self-efficacy, and autonomy. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 52, 42-50. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.5>
- Colegio de Psicólogos de Perú (2017). Código de Ética y Deontología. Perú: Consejo Directivo Nacional [Archivo PDF]. [https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Peru\\_-\\_Codigo\\_de\\_Etica.pdf](https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Peru_-_Codigo_de_Etica.pdf)
- Herrera, D., Gómez, Y., y Quiñones, D. (2022). Programa de entrenamiento psicológico en visualización y su efectividad en la autoconfianza en futbolistas. *Revista Ustasalud*, 17, 1-58. [http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/USTASALUD\\_ODONTOLOGIA/article/view/2281](http://revistas.ustabuca.edu.co/index.php/USTASALUD_ODONTOLOGIA/article/view/2281)
- Iturri Miranda, G. M., y Gómez Lafuente, J. (2020). Programa de intervención MSPE (Mindful Sport Performance Enhancement) para incrementar el rendimiento deportivo de un jugador de bowling. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 18(1), 152-184. <https://doi.org/10.17235/reed.2020.7194/2020>
- López, J., Rodríguez, M., Paterna, A., y Alcaraz, M. (2021). Efectos de un Programa Breve de Entrenamiento Psicológico y Mindfulness sobre el Rendimiento Psicológico de Jugadoras de Voleibol sub-16. *Revista Psychology, Society y Education*, 13 (1), 49-60. <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/psy/article/view/3420>
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics Sport
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A. y Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2 (117-190). Champaign, IL: Human Kinetics
- Moral-García, J.E., Román-Palmero, J., López García, S., García-Cantó, E., Pérez-Soto, J.J., Rosa-Guillamón, A., y Urchaga-Litago, J. (2021). Self-Esteem and Sports Practice in Adolescents. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 21 (81), 157-174. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.011>
- Olmedilla, A., Sánchez-Aldeguer, M., Gómez-Espejo, V., y Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 3(8), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Organización Mundial de la Salud (30 de abril de 2017). Cifra de padecimiento de ansiedad en el Latinoamérica y el mundo. <https://www.who.int/es>
- Park, S., Hwang, L., y Lee, M. (2020). Pilot Application of Biofeedback Training Program for Racket Sports Players. *Ann Appl Sport Sci*, 8(4). 1-5. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.898>
- Pérez, E., y Estrada, O. (2015). Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de psicología*, 33 (1), 39-46. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561/424>
- Puertas, J., Ruis, M., Fresneda, M., y Godoy, J. (2019). Eficacia de un programa de entrenamiento para padres destinado a mejorar la comunicación oral y la conducta de sus hijos: un estudio preliminar. *Revista de Investigación en Logopedia*, 9 (2). 107-127. <https://doi.org/10.5209/rlog.62544>
- Quinceno, C., Alfonso, J., Samudio, M., y Del Castillo, D. (2021). Effect of an injury prevention program on the muscular strength of colombian professional female soccer players. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(2), 1-17. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i2.11323>
- Registro Nacional de Trabajos de Investigación (02 de mayo de 2023). Fuentes de investigación de ansiedad precompetitiva. <https://renati.sunedu.gob.pe>
- Rendón-Macías, M. E., Zarco-Villavicencio, I. S., y Villasís-Keever, M. Á. (2021). Métodos estadísticos para el análisis del tamaño del efecto. *Revista alergia México*, 68(2), 128-136. <https://doi.org/10.29262/ram.v658i2.949>

- Rodríguez, M., López, E., y Rodríguez, L. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10 (1), 77-84. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628010.pdf>
- Rosado, R. (2016). Adaptación del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (csai-2) en universitarios taekwondistas de Lima. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/1233>
- Rueda-Villén, B, López-Aragón, C., y Arguello Gutiérrez, C. (2017). Effects of an artistic intervention on the mood state and emotional health: Saludarte Project. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(81), 29-46. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.81.003>
- Salazar, I., Caballo, V., Arias, V., Curtiss, J., Rossitto, A., Gómez, R., Herrera, J., Coello, M., Gamarra, O., Sanguino, R., Hofmann, S., y Equipo de investigación IMAS. (2022). Aplicación internacional del programa intervención multidimensional para la ansiedad. *Revista Behavioral Psychology*, 30, 19-49. <https://doi.org/10.51668/bp.8322102s>
- Segura, D., Adanis, D., Barrantes K., Ureña, P., y Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, Ansiedad Precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *Revista MHSalud*, 15(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Sepúlveda, G., Díaz, Y., y Ferrer, R. (2019). Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología Límite*, 14 (16). <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>.
- Trujillo, D., y 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*, 36, (2), 418-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., y Rodríguez, A. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200006&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002017000200006&script=sci_arttext)
- Vidarte-Claros, J. A., García-Puello, F., Herazo-Beltrán, Y., García-Jiménez, R., y Crissien-Quiroz, E. (2020). Evaluación de los niveles de actividad física en universitarios mediante método directo. *Revista de Salud Pública*, 20, 606-611. <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n5.59003>