

Original

Recibido: 30/04/2025 | Aceptado: 25/07/2025

Intervención cognitivo- conductual en la reducción de la ansiedad competitiva en beisbolistas juveniles

Cognitive- behavioral intervention for reducing competitive anxiety in youth baseball players

Milán Ochoa Chang. Licenciada en Psicología. Máster en Psicología del Deporte. Profesora Auxiliar. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Santiago de Cuba. Cuba.

[milan.ochoa@nauta.cu] 

Elsa Sivila Jiménez. Licenciada en Educación en la especialidad de Español- Literatura y Psicología- Pedagogía. Profesora Titular. Doctora en Ciencias de la Cultura Física.

Universidad de Holguín. Holguín. Cuba. [sivilahlg54@gmail.com] 

Ana Celia Mataran Torres. Licenciada en Educación en la especialidad de Español- Literatura y Psicología- Pedagogía. Profesora Titular. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Oriente. Santiago de Cuba. Cuba. [anaceliamataran@gmail.com] 

Resumen

En los últimos años, el béisbol juvenil de Santiago de Cuba ha mostrado afectaciones negativas en sus resultados. Los estados de ansiedad competitiva forman parte de los factores que inciden en esta problemática, por lo que es necesario buscar alternativas científicas que contribuyan a revertir estos efectos. El estudio tiene como objetivo implementar una intervención psicológica que permita regular la ansiedad de los beisbolistas en situación competitiva. Para la evaluación pretest y posttest se emplearon técnicas diagnósticas como la



observación, entrevista, Cuestionario de Estados de Ansiedad (SCAI2), Pulsometría, Actitud para la Competencia (APC) y Apreciación del tiempo. En el orden interventivo se llevaron a cabo 20 sesiones grupales, para ello se emplearon técnicas cognitivo conductuales y participativas. Se pudo constatar la efectividad de la intervención en el diagnóstico final, al observarse la disminución de las manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales de ansiedad en situaciones competitivas.

Palabras clave: ansiedad competitiva; intervención; beisbolistas juveniles; cognitivo-conductual

Abstract:

In recent years, Santiago de Cuba's youth baseball has exhibited deteriorating competitive results, with competitive anxiety states identified as contributing factors to this decline, necessitating evidence-based interventions to counteract these effects. This study implemented a psychological intervention to regulate players' competitive anxiety, employing pretest-posttest evaluations through structured observation, clinical interviews, the Sport Competition Anxiety Inventory-2 (SCAI-2), heart rate variability monitoring, the Attitude Toward Competition scale (APC), and temporal perception assessments. The intervention protocol consisted of 20 group sessions utilizing cognitive-behavioral and participatory techniques, which demonstrated measurable efficacy through significant reductions in physiological and behavioral manifestations of competition-related anxiety.

Keywords: competitive anxiety; intervention; youth baseball players; cognitive-behavioral



Introducción

La ansiedad expresa una reacción emocional adaptativa que emerge ante estímulos interpretados como amenazantes, funcionando como un sistema de alerta orgánico. No obstante, cuando esta respuesta se manifiesta de forma persistente sin estímulos desencadenantes claros, se transforma en una condición disruptiva que genera malestar psicosomático. Desde esta perspectiva, la ansiedad no debe concebirse como un fenómeno a eliminar, sino como un mecanismo que requiere modulación para alcanzar umbrales funcionales.

En el ámbito deportivo, la ansiedad emerge tanto ante escenarios potencialmente gratificantes como amenazantes, activando respuestas psicofisiológicas que demandan procesos de autorregulación. En la literatura especializada Jodra (2015) destaca que las experiencias negativas generan mayor impacto ansioso, particularmente en disciplinas como el béisbol donde convergen factores de exigencia física prolongada y presión psicosocial constante durante entrenamientos y competiciones.

Este autor expone que, más allá de si un estímulo resulta positivo o negativo, hay ciertas condiciones específicas que pueden favorecer que dicho incentivo se convierta en una fuente de ansiedad. Entre estas situaciones se incluyen: alteraciones en la rutina habitual, carencia o distorsión de la información disponible, saturación de los canales de procesamiento, relevancia del acontecimiento, presencia de incertidumbre, proximidad temporal del estímulo, carencia de habilidades para afrontar la situación, prolongación del evento, rasgos personales de ansiedad y nivel de autoestima.



Para la psicología deportiva, la importancia de estudios basados en la ansiedad radica en que es una categoría que puede generar en el individuo diferentes estados o respuestas emocionales, lo cual provoca ciertas repercusiones negativas o positivas en el rendimiento físico, ello dependerá de la forma en que el deportista las experimente y cómo las asume, si la toma de una manera favorable o desfavorable, existe una gran cantidad de investigaciones que logran evidenciar cómo la ansiedad competitiva puede llegar a afectar de una manera significativa al rendimiento físico y su desarrollo en el deporte que practican los adolescentes, llevándolos a no rendir en su máximo nivel frente a competencias (Ortiz, 2023).

En lo referente al rendimiento deportivo, se establece una exigencia constante de logros elevados. Sin embargo, esta dinámica, que no siempre resulta favorable para el deportista, conlleva una presión proveniente de diversos ámbitos. Entre ellos, destacan el entrenador, los compañeros de equipo, los rivales, la familia, los espectadores, el entorno físico como el estadio e incluso la presión interna generada por las expectativas de rendimiento (Hurtado y Murillo, 2024).

En el ámbito del entrenamiento deportivo, la planificación metodológica se sustenta en la identificación y estructuración de tres períodos fundamentales: preparación, competición y transición. Esta división, ampliamente reconocida y estudiada, ha sido propuesta y desarrollada por autores clásicos como Matveyev (1965), quien estableció las bases de periodización del entrenamiento; Bompa (1999), quien profundizó en la planificación sistemática orientada al alto rendimiento; y Zatsiorsky (1995), que aportó enfoques integrales sobre la adaptación y recuperación. Durante el período de competición, el deportista enfrenta la prueba máxima de su capacidad funcional y adaptativa, por lo que el entrenamiento se orienta a optimizar el rendimiento específico, mientras que el monitoreo y la evaluación



rigurosa de los resultados permiten ajustes precisos por parte de entrenadores y especialistas involucrados.

En otro orden, Hurtado y Murillo (2024) señalan, de forma muy atinada, en concordancia con las autoras de este artículo, que es recomendable mantener la ansiedad en un nivel óptimo, ni demasiado alta ni demasiado baja, ya que cualquier extremo podría tener un impacto negativo en el rendimiento, de ahí que se enfatice en la necesidad de lograr un equilibrio y regular los estados de ansiedad durante las competencias.

Resulta interesante la postura de Espinosa et al. (2022), al decretar que la ansiedad y su adecuado control constituyen uno de los problemas más discutidos en el campo de la Psicología y por supuesto dentro de la Psicología del Deporte, donde solo una aproximación multifactorial puede abarcar correctamente un fenómeno tan complejo. Ello se debe a la diversidad de procesos que propician la manifestación o alteración de la ansiedad como estado emocional en el deporte.

La ansiedad en sí no es perniciosa, de hecho, es útil porque surge ante determinadas situaciones que el sujeto percibe como de amenaza o de peligro, y aviva los sentidos. Sólo cuando los niveles son superiores al peligro real es cuando se está en presencia de un estado emocional dañino.

El presente estudio sustenta la idea de Arias (2023), según la cual, la ansiedad competitiva se estructura en tres componentes esenciales, el cognitivo (compuesto por pensamientos automáticos, ideas amenazantes, valoraciones del riesgo y las consecuencias), el fisiológico (determinado por la activación de diversos mecanismos nerviosos, como los



vasculares y respiratorios), así como el conductual o motor (comprende la inhibición o sobre activación motora y el comportamiento defensivo).

El autor más relevante en el estudio de la ansiedad competitiva es Martens (1977); él presupone que existe una ansiedad rasgo competitiva (tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder con tensión) y una ansiedad estado competitiva (estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición). Tomando en cuenta esta distinción es importante señalar que en el presente trabajo se incluye la segunda de estas como eje central.

En definitiva, este trabajo asume como concepto de ansiedad un constructo multidimensional definido como la respuesta ante una situación que es subjetivamente aversiva y que responde como un modo de evitación, caracterizado por la preocupación y aprensión ante la posibilidad de daño físico o psicológico. Se produce un estado físico muy desagradable, aumenta la tensión en los músculos alterando el funcionamiento, pero a su vez puede ser considerada como una emoción completamente normal, una emoción cuya función es siempre activadora; es decir, que estimula y facilita la capacidad de respuesta del individuo ante las demandas del entorno.

Son diversos los estudios referidos a la ansiedad en el deporte, sus causas, influencias y consecuencias para el rendimiento deportivo. Algunas investigaciones más recientes (Salom et al., 2020; Menéndez y Becerra, 2020; Zaldívar, 2022; Marín, J. R., 2022; Freire et al., 2022; Assis et al., 2023; Sridana et al., 2024; Sultanov, 2024) se orientan hacia el desarrollo de definiciones teóricas más amplias de la ansiedad y en la identificación de los factores determinantes de su evolución; asimismo, un gran grupo de investigadores desarrollan



cuestionarios o escalas de ansiedad específicamente para el deporte, considerándolos mejores predictores del comportamiento y de las manifestaciones propias de la ansiedad en este ámbito y en correlación existe una incansable labor por establecer estrategias más efectivas para su manejo.

La revisión de diversas fuentes de información cubanas denota que aún son insuficientes los estudios publicados al respecto. Se han destacado en este particular los trabajos de García (2001), Ordeñez (2003), Milanés (2015), Ochoa y Mataran (2021), Ross y Cobián (2022), Ríos et al. (2024), dichos autores realizaron investigaciones descriptivas e interventivas de diferentes manifestaciones de estados de ansiedad en deportistas cubanos.

Analizar la ansiedad en jóvenes peloteros resulta crucial en un país como Cuba, donde el béisbol trasciende su condición deportiva para convertirse en patrimonio nacional. Esta disciplina, arraigada en la identidad colectiva, ha producido logros significativos a pesar de los desafíos impuestos por el escenario global contemporáneo.

Santiago de Cuba, una provincia reconocida por sus logros sociales y el rápido desarrollo de diversas disciplinas deportivas, tiene una arraigada tradición beisbolera. Desde la introducción de este deporte a finales del siglo XIX, y su posterior impulso tras el triunfo de la Revolución Cubana, su pueblo ha cultivado una profunda pasión por el béisbol. Los aficionados santiagueros son de los más exigentes del país: celebran con intensidad los triunfos, pero también viven con gran desconsuelo las derrotas.

Sin embargo, en los últimos años, el béisbol en la provincia ha experimentado un declive en sus resultados, a pesar de los esfuerzos de entrenadores, técnicos, especialistas y autoridades locales. Esto ha llevado a analizar los factores que afectan negativamente la



preparación física, técnico-táctica y psicológica de los jugadores. Por ello, se realizó un estudio durante la etapa de preparación general del equipo juvenil santiaguero, junto con el análisis de documentos metodológicos relacionados con la formación integral de los atletas. Como resultado, se identificaron diversas insuficiencias en el manejo de la ansiedad de los beisbolistas, entre las que destacan:

- Elevados niveles de ansiedad durante las competencias (sudoraciones excesivas, aumento del ritmo cardiaco, deformaciones de la técnica, actos apresurados al lanzar y al batear, pensamientos negativos constantes, pérdida de concentración, entre otros).
- Fluctuaciones en el rendimiento de los jugadores tendientes a la disminución del mismo.

En tal sentido, este trabajo se orienta hacia la implementación de una intervención psicológica que permita favorecer la regulación de la ansiedad competitiva en beisbolistas juveniles santiagueros.

Materiales y métodos

La muestra estuvo integrada por 25 beisbolistas de la categoría juvenil, pertenecientes a la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Santiago de Cuba, la selección se realizó de forma no probabilística e intencionada en la que se incluyeron los participantes en competencias. Los deportistas son del sexo masculino, edad promedio de 16,32 años, edad deportiva que promedia los 9,28 años. En el equipo de béisbol ocupan posiciones diferentes, dentro de las cuales se encuentran nueve lanzadores, dos receptores, dos primeras bases, dos segundas bases, dos campos cortos, dos terceras bases y seis jardineros.



La investigación presentada fue de carácter experimental, pues se controlaron y manipularon indicadores a fin de modificar estos parámetros en un sólo grupo de medición (equipo juvenil de béisbol de Santiago de Cuba) antes, durante y al finalizar la intervención psicológica. Sostuvo características de investigación aplicada pues persiguió el objetivo de regular la ansiedad competitiva dando, a su vez, respuesta a esta problemática a través del plan de intervención psicológica planteado. Reveló, además, un alcance temporal transversal, en tanto se ejecutó en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo, con terminación en el momento competitivo, de manera tal que ocurriera un aprendizaje sistemático y consecutivo de habilidades y destrezas.

El estudio tiene un enfoque descriptivo, ya que permitió registrar, analizar y caracterizar la ansiedad en momentos reales de entrenamiento y competencia. Además, se desarrolló en un marco natural, el terreno de juego, lo que garantiza una observación directa y contextualizada.

Se fundamentó en la aplicación combinada de métodos teóricos y empíricos, destacando el diseño preexperimental que permitió la evaluación comparativa mediante pretest y posttest, facilitando así la cuantificación de los cambios en los indicadores cognitivos, conductuales y fisiológicos, así como la regulación de la ansiedad en contextos competitivos.

Para la recolección de datos en ambas fases se emplearon técnicas diagnósticas específicas, tales como la observación estructurada participante, la entrevista semiestructurada, y la aplicación del Cuestionario de Estados de Ansiedad Competitiva (CSAI-2), desarrollado por Martens et al. (1990), instrumento ampliamente validado para la medición multidimensional de la ansiedad precompetitiva en deportistas.

Complementariamente, se utilizaron el Test de Actitud para la Competencia (APC) y pruebas



de campo como la pulsometría y la apreciación del tiempo, con el fin de obtener una evaluación integral del estado psicológico y fisiológico de los atletas.

Se utilizó la estadística descriptiva a través del cálculo porcentual, este permitió procesar la información a partir de los resultados de instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial y final, además de garantizar un acercamiento óptimo en la valoración cualitativa. El procesamiento tuvo como sustento el paquete estadístico SPSS 19.

El estudio dio comienzo con la información a los participantes y al cuerpo técnico de entrenadores acerca de la importancia de realizar el estudio, así como la necesidad de la cooperación voluntaria de cada uno de los integrantes del equipo juvenil de béisbol santiaguero. La labor se realizó en la EIDE Capitán Orestes Acosta comprendiendo las etapas general, especial y competitiva, el mismo se extendió por espacio de seis meses.

A continuación, se procedió a la aplicación de técnicas y procedimientos diagnósticos antes mencionados. Una vez concluida esta fase se elaboró la propuesta de un plan de intervención psicológica, con la consecuente aplicación y valoración de su efectividad.

La intervención se estructuró en 20 sesiones grupales, en las cuales fueron protagonistas los 25 beisbolistas juveniles santiagueros. Se incorporaron cuatro acciones dirigidas a entrenadores y familiares, necesidad surgida de acuerdo a los resultados del diagnóstico inicial, en este se enfatizó la influencia de factores sociopsicológicos en el desarrollo y regulación de la personalidad del deportista.

Se realizaron en un local amplio y privado, en sesiones matutinas y con una duración aproximada de una hora. Se les orientó a los atletas que acudieran con ropa holgada para la realización de los ejercicios de relajación. Las intervenciones se organizaron en cinco etapas,



cada una de ellas tenía como eje central la aplicación y aprendizaje de una o dos técnicas cognitivo-conductuales para fomentar el desarrollo de habilidades y destrezas psicológicas que favorecieran la regulación de comportamientos ansiosos durante las competencias, cada una de ellas comprendía cuatro sesiones.

La primera etapa, por ejemplo, denominada “Regulando niveles de activación fisiológica”, tuvo como objetivo fomentar el aprendizaje de habilidades psicológicas para la disminución de los niveles de activación fisiológica ante situaciones potenciadoras de ansiedad. Como parte de la primera sesión se realizó el encuadre de la intervención, en general, y de la etapa, en particular, una breve exposición de los principales resultados obtenidos en la fase diagnóstica de la investigación haciendo énfasis en los datos más alarmantes. Luego se procede a explicar algunos elementos teóricos y operacionales de la ansiedad en el ámbito competitivo y su relación directa con los resultados deportivos, este paso se lleva a cabo de manera simple y con el empleo de un lenguaje claro y coloquial procurando su comprensión, de manera tal que los atletas pudieran concientizar la necesidad de aprender y poner en práctica las técnicas propuestas.

Esta etapa se complementa con tres sesiones, las que se orientaron a realizar entrenamiento de una adecuada respiración tomando en cuenta el estado de activación presente en cada momento de competitivo para, de esta manera, disminuir las manifestaciones de falta de aire e hiperventilación. Luego, se proporcionaron herramientas prácticas a los beisbolistas para la disminución de la tensión muscular y, finalmente, se practicó el uso combinado de las técnicas de respiración diafragmática y la relajación muscular progresiva, de manera que las manifestaciones fisiológicas de ansiedad pudieran ir disminuyendo paulatinamente.



Las técnicas empleadas pertenecen a la corriente cognitivo conductual desde un entorno participativo. Estas fueron la reestructuración cognitiva, relajación progresiva de Jacobson, visualización, respiración diafragmática, solución de problemas, entrenamiento de habilidades sociales y de autoinstrucciones. Algunos autores que fueron tomados como referentes son Ellis (1962), Beck (1967), Bandura (1969), Meichenbaum (1969) y Lazarus (1971).

Es importante señalar que, aunque la intervención se realizó esencialmente de forma grupal a los beisbolistas juveniles, fueron tomadas en cuenta las características individuales de cada uno de los participantes, lo cual necesitó, en determinados momentos, intervenciones individuales para particularizar formas de aprendizaje reforzado o adaptado. Además, se hizo imprescindible, durante el desarrollo de las sesiones, profundizar el adiestramiento en las técnicas que trabajan en la regulación de indicadores fisiológicos a los lanzadores, de acuerdo con los datos obtenidos en el diagnóstico inicial; y, por otra parte, se intensificó, de forma intencional, el entrenamiento de técnicas centradas en las modificaciones cognitivas para los bateadores, en correspondencia con la elevada incidencia detectada en este indicador.

Finalmente, se procedió a la segunda aplicación de las técnicas psicométricas descritas en la fase diagnóstica inicial para constatar en qué medida fue efectiva la propuesta de intervención diseñada.

Análisis y discusión de los resultados

La integración de los resultados reveló diferencias cuantificables en las manifestaciones de ansiedad -cognitivas, fisiológicas y conductuales- entre las condiciones de entrenamiento habitual y las situaciones competitivas. Estas diferencias fueron evaluadas



mediante análisis estadísticos descriptivos y comparativos, que indicaron un aumento en la intensidad y frecuencia de los síntomas ansiosos durante la competencia, aquí se evidencia el impacto del contexto competitivo en la respuesta ansiosa de los deportistas.

En el 84% de los beisbolistas juveniles analizados se identificó una alta incidencia de ansiedad somática, cognitiva y disminución de la autoconfianza durante la competencia. Los síntomas reportados con mayor frecuencia en este grupo incluyen molestias digestivas, onicofagia, sudoración palmar, incremento de la frecuencia cardíaca, preocupaciones recurrentes, pensamientos negativos, dificultades en la concentración, manifestaciones de nerviosismo, movimientos desorganizados y errores técnico-tácticos. El análisis diferenciado por posición revela que los lanzadores presentan un predominio de manifestaciones fisiológicas de ansiedad, mientras que en los bateadores (área ofensiva) se observa una mayor prevalencia de síntomas cognitivos.

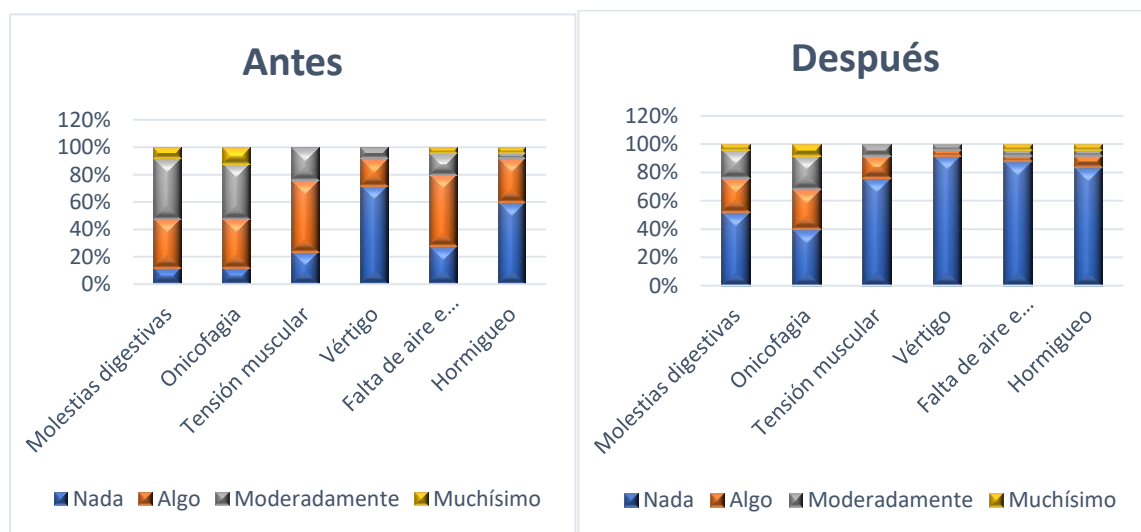
Un elemento alentador resultó de la alta significación que, para el 96% de los beisbolistas integrantes de la muestra, tiene la competencia, este factor puede tomarse como componente movilizador y motivador positivo hacia la implementación de estrategias interventivas, ya que se trabajó sobre la base de una predisposición favorable hacia todo indicador que afectase el éxito competitivo.

Otro de los resultados a considerar fue el referido a posibles causas externas de las manifestaciones de ansiedad de los atletas, el 40% adjudicó las mismas a la presión que ejerce la familia, la necesidad de reconocimiento social, así como la presencia de manejos inadecuados de los entrenadores a través de críticas no constructivas.



Finalmente, se procedió a la segunda aplicación de las técnicas psicométricas descritas en la fase diagnóstica inicial para constatar en qué medida fue efectiva la propuesta de intervención diseñada. En lo referido a la presencia de las manifestaciones fisiológicas durante los toques y competencias el cambio resultó significativo, ya que se logró la disminución de las mismas. La figura 1 refleja que la presencia moderada de las molestias digestivas decrece desde un 44% antes de la intervención hasta un 20% en la fase posterior. Por su parte, la onicofagia también mostró una evolución favorable al disminuir su presencia moderada en los beisbolistas desde un 40% hasta un 24%. El resto de las manifestaciones somáticas tendieron también a disminuir en este segundo momento evaluativo.

Figura 1. Comparación del indicador fisiológico en competencias antes y después de la intervención psicológica.



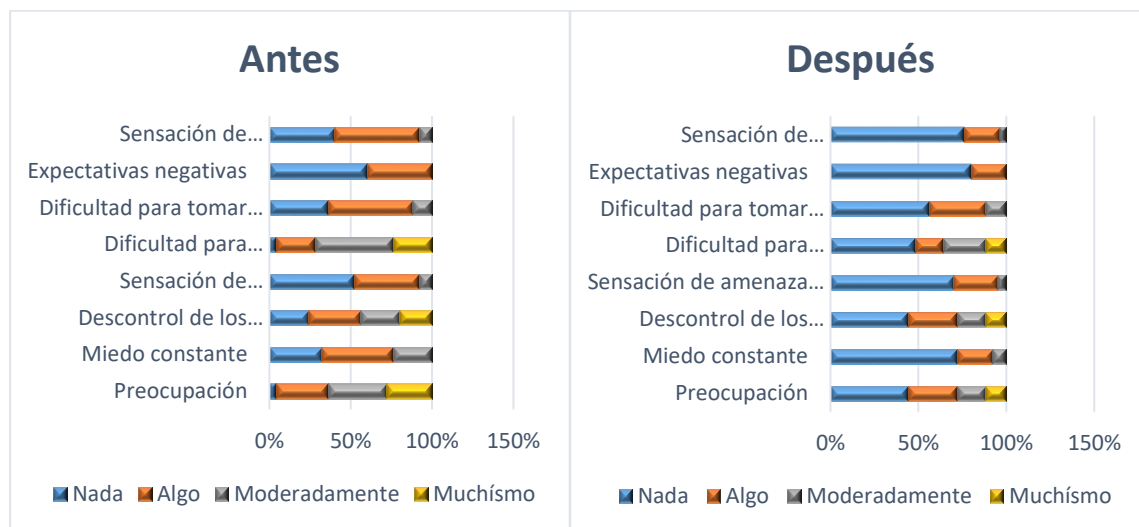
Fuente: elaboración personal

Por su parte, el indicador cognitivo mostró cambios sustanciales después de que la muestra estudiada recibió la intervención psicológica, la figura 2 ejemplifica este avance. En la etapa del diagnóstico pretest la mayoría de las manifestaciones cognitivas mostraron una



tendencia al incremento al observarse las cifras más elevadas en las escalas evaluativas “algo” y “moderadamente”; sin embargo, en la evaluación posttest gran parte de estas disminuyeron. La dificultad para concentrarse fue la de mejor evolución, ya que decreció la tendencia a aparecer de forma moderada desde un 48% hasta un 24%. Es oportuno resaltar que el indicador cognitivo es uno de los más complejos a la hora de modificarse, son las creencias y los pensamientos los elementos que ofrecen mayor resistencia al cambio en los seres humanos, por lo que cualquier transformación favorable, por muy pequeña que haya sido, es significativa.

Figura 2. Comparación del indicador cognitivo en competencias antes y después de la intervención psicológica.



Fuente: elaboración personal

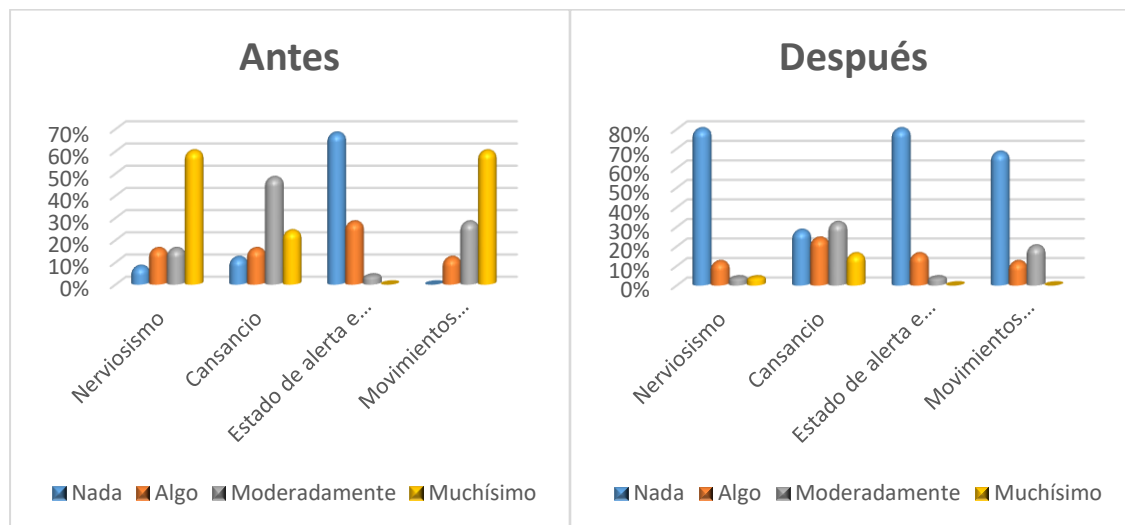
Otro elemento que muestra una tendencia similar a lo analizado hasta el momento es el indicador conductual, pues se enfatiza que es la competencia el marco propicio para que estas manifestaciones sean más frecuentes.

En la figura 3 puede observarse que los beisbolistas santiagueros lograron disminuir los comportamientos ansiosos luego de aplicada la intervención, destacándose el nerviosismo como la manifestación que más cambios favorables experimentó, nótese que en la evaluación



pretest el 60% de los atletas alcanzaba la escala evaluativa más desfavorable (muchísimo), esto logra revertirse hasta la cifra de sólo un 4%.

Figura 3. Comparación del indicador conductual en competencias antes y después de la intervención psicológica.



Fuente: elaboración personal

En otro orden de información se revela que, luego de aplicada la intervención, más de la mitad de los beisbolistas (60%) mejoraron el conocimiento acerca de las diferentes formas de regular comportamientos ansiosos, refirieron que les resultó útil aplicar la “respiración abdominal”, “la relajación muscular”, “la técnica de automandatos” y “la solución de problemas”.

Las etapas fueron concebidas de manera que las técnicas menos complejas, como las que tuvieron la finalidad de regular la activación fisiológica, se implementaran en las primeras sesiones. Las técnicas de mediana complejidad fueron llevadas a cabo en la segunda y tercera etapas; mientras que las más complejas, las referidas a técnicas cognitivas, se impartieron en la cuarta etapa. Al finalizar (quinto período), se pusieron en práctica todas las técnicas de manera combinada y en forma de sistematización para comprobar lo aprendido.

Según revelan los resultados en esta etapa del estudio, se puede enunciar que existen notables diferencias entre la prevalencia de manifestaciones ansiosas en condiciones competitivas y de entrenamiento, es evidente que durante la primera de las actividades (competencia) se precipitan muchas de estas y en todas sus expresiones (cognitiva, fisiológica



y conductual). Este resultado coincide con lo obtenido por De Souza et al. (2018), Delgado et al. (2019), Salom et al. (2021), Ross y Cobián (2022) y Ríos et al. (2024), a través de sus investigaciones en deportistas de varias modalidades, resaltan el aumento de comportamientos ansiosos en situación competitiva.

Algunas de las manifestaciones en el orden cognitivo, fisiológico y conductual observadas con mayor frecuencia en la muestra estudiada guardan relación con los síntomas constatados por Jara et al. (2020) y Lara et al. (2023) en deportista españoles, así como Espinosa et al. (2022) en gimnastas cubanos.

En otro orden, la elevada presencia de las manifestaciones de ansiedad somática, cognitiva y de autoconfianza presentes en los beisbolistas juveniles santiagueros resultaron diferentes a los obtenidos por Salom et al. (2020). Estos autores reflejaron valores medios en la ansiedad somática, mientras que en los cognitivos se observaron más elevados. No obstante, se acentúa la necesidad de implementar intervenciones dirigidas a disminuir la ocurrencia de estas manifestaciones, dichas acciones también favorecerían la autorregulación conductual del propio deportista a través de la adquisición de herramientas y destrezas psicológicas que, al final, contribuirían a la obtención de mejores resultados deportivos, tanto individuales como grupales.

De interés para la investigación resultó la presencia de los entrenadores como generadores de manifestaciones ansiosas, este comportamiento difiere del obtenido por Pineda et al. (2020), donde se mostraron altos niveles de apoyo del entrenador, esta diferencia apunta hacia la comprensión de que el equipo técnico, siempre y cuando tenga las herramientas pedagógicas y metodológicas requeridas, también ejerce una influencia positiva en el control de los estados ansiosos de sus atletas. Desde una perspectiva similar, Marín (2022) y Arroyo et al. (2022), destacan en sus estudios que fue crucial el ambiente positivo, generado por el entrenador y el ámbito familiar, para propiciar estados emocionales más favorables.

El empleo de técnicas cognitivo conductuales resultó efectiva y frecuente para el manejo de los estados de ansiedad. Estudios como los protagonizados por Marín (2022), Zaldívar (2022) y Zamora et al. (2023) refuerzan el criterio de que, a medida que el deportista conoce las tareas a realizar, la meta a conseguir, los refuerzos existentes, su sistema, los resultados de sus acciones y el nivel que están consiguiendo tienden a reforzar y consolidar



una determinada conducta que garantiza un mejor resultado competitivo. Autores como Sánchez y Wambrug (2019), también destacaron la necesidad de reconocer que se planifique un adiestramiento en este tipo de técnicas para que los resultados fuesen más efectivos.

En resumen, se observaron diferencias y modificaciones favorables en la regulación de la ansiedad antes y después de la intervención psicológica lo que apunta hacia la efectividad del plan propuesto.

La investigación realizada posee un amplio alcance, de acuerdo con las concepciones actuales de la psicología del deporte en Cuba, la necesidad de ser insertada en los planes de preparación psicológica de los deportes individuales y colectivos durante todo el macrociclo competitivo, así como también tener en cuenta la premisa de incorporar a entrenadores y familiares en la formación del atleta con mayor intencionalidad.

La intervención implementada tiene la particularidad de que puede generalizarse a las diferentes disciplinas deportivas y en las categorías juveniles correspondientes, de acuerdo al carácter flexible, dinámico y transformador con que fue concebida.

Conclusiones

El diagnóstico inicial revela la presencia de numerosas manifestaciones cognitivas, fisiológicas y conductuales de ansiedad competitiva en los beisbolistas del equipo juvenil de Santiago de Cuba, con predominio de las molestias digestivas, onicofagia, sudoración de las manos, aumento del ritmo cardiaco, preocupaciones, pensamientos negativos, dificultades en la concentración, así como las manifestaciones de nerviosismo, movimientos desorganizados y errores técnico-tácticos.

La intervención psicológica se estructura con el concurso de técnicas cognitivo-conductuales y participativas para favorecer la adquisición, desarrollo y reforzamiento de habilidades, herramientas y destrezas psicológicas en función de potenciar la regulación de la ansiedad competitiva en los beisbolistas juveniles.

La intervención implementada contribuye a la disminución de la incidencia de manifestaciones cognitivas, fisiológicas y conductuales en la muestra estudiada durante las competencias, demostrándose, de igual modo, la efectividad de la misma mediante la



comparación de los resultados obtenidos en la aplicación de las técnicas diagnósticas antes y después de la misma.

Referencias bibliográficas

- Aguilera, K., Hidalgo, P., & Espinosa, M. Á. (2023). Técnicas y ejercicios para el autocontrol de conductas ansiosas en atletas de tiro deportivo de la categoría 11-12 años. *Educación Física, Deporte y Salud*, 6(11).
<https://doi.org/10.15648/redfids.11.2023.3753>
- Arias, A. P. (2023). Relación entre ansiedad precompetitiva y motivación deportiva en nadadores del club deportivo Carril 4 Riobamba [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad del Ecuador]. Repositorio Institucional PUCE.
<https://redi.cedia.edu.ec/document/439626>
- Arroyo, R., Moral, J., González, O., & Arruza, J. (2022). Influencia del resultado en la ansiedad de futbolistas iniciados. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 15-30. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14410>
- Assis, A., Bastos, I. L., Mendes, L. A., Magalhães, B., & Fonseca, C. C. (2023). Avaliação da ansiedade-estado em jovens basquetebolistas em competições escolares. *Retos*, 50, 971-975. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/retos2023n50a1319>
- De Sousa, L., Ribeiro, R. C., Sousa, S., Maia, C. F., Pinheiro, P., & Caputo, M. E. (2018). Effect of competitive anxiety on passing decision-making in under-17 soccer players. *Psychological Evaluation*, 28, e2820. <https://doi.org/10.1590/1982-4327e2820>
- Delgado, D., Jiménez, A., Cantos, M., & Ronquillo, P. (2019). Ansiedad y rendimiento deportivo: una experiencia con deportistas del club Chanito Jr. Fútbol. *Educación Física, Deporte y Salud*, 2(3).
<https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/EFDEPORTES/article/view/12345>
- Espinosa, Y., Espinosa, Y., & García, F. (2022). La ansiedad competitiva en atletas de gimnasia artística. *Educación Física, Deporte y Salud*, 5(9).
<https://doi.org/10.15648/redfids.9.2022.3308>



- Freire, K. L., & Lara, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6).
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.vxix.xxx
- García, F. (2001). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. *EFdeportes*, 7(41). <http://www.efdeportes.com/efd41/emociones.htm>
- Hurtado, E. C., & Murillo, J. A. (2024). Ansiedad y desempeño deportivo de los futbolistas de una universidad privada de la ciudad de Cali. *Universidad Cooperativa de Colombia*.
<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/47b8387f-6e08-4cb3-8bd6-665770041a96>
- Jara, A., González, J., & Gómez, M. (2020). Perfeccionismo y ansiedad competitiva en jóvenes deportistas españoles. *Anuario de Psicología*, 50(2), 57-65.
<https://doi.org/10.1344/anpsic2020.50.5>
- Jodra, P. (2015). La ansiedad en el deporte. *Revista Arbitrum*.
https://www.researchgate.net/publication/228904490_La_Ansiedad_en_el_deporte
- Lara, A., Carnero, A., Alcaraz, V., & Muñoz, A. (2023). How to control competitive anxiety in physical education? *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(3), 240-255.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8190031>
- Marín, J. C., & Gracia, A. J. (2022). Entrenamiento de la autoconfianza y control de la ansiedad en atletas de la categoría sub-16 de Bogotá D.C. *Impetus*, 16(1), e-904.
<https://doi.org/10.22579/20114680.904>
- Marín, J. R. (2022). Componentes teóricos de los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva. *Revista Transdisciplinaria del Saber*, 4. <https://revistatransdisciplinaria.org/componentes-teoricos-ansiedad-atleta>
- Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. *Human Kinetics*.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. En R. Martens, R. S. Vealey, & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 127–173). *Human Kinetics*.



- Menéndez, D. E., & Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte Sanitario*, 19(1).
<https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Milanés, Y. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva. *Revista Olimpia*, 13(38). <http://www.olimpia.cu/index.php/olimpia/article/view/123>
- Ochoa, M., & Matarán, A. C. (2021). Evaluación de la ansiedad competitiva en beisbolistas juveniles santiagueros. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(273), 71-85.
<https://doi.org/10.46642/efd.v25i273.1640>
- Ortiz, J. F. (2023). La presencia de ansiedad precompetitiva frente a un partido de fútbol en preadolescentes de 12, 13 y 14 años en el club deportivo Lebríja F.C. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional.
<https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/064ff622-914d-4b89-9345-2b74900b5fd8>
- Pineda, H. A., Morquecho, R., & Alarcón, E. (2020). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232020000100002
- Ríos, J., Cañizares, M., Reyes, M., Pérez, Y., & Touse, R. (2024). Competitive anxiety and mood states in high-performance Cuban student athletes. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(3), 50–62. <https://doi.org/10.11621/pir.2024.0304>
- Ross, E., & Cobián, A. E. (2022). Efectividad de la hipnosis en el manejo de la ansiedad en bateadores desde la medicina natural y tradicional. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(2). <https://doi.org/10.15332/2422474X.7886>
- Salom, M., Núñez, A., Ponseti, F. J., & García, A. (2020). Relación entre ansiedad competitiva y cooperación deportiva en equipos de vela de competición. *Pensamiento Psicológico*, 18(2). <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.racc>



- Salom, M., Ponseti, F. J., Núñez, A., Contestí, B., Salom, G., & García, A. (2021). Competitive anxiety and performance in competing sailors. *Retos*, 39, 187-191. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/retos2021n39a1532>
- Sánchez, D., & Wambrug, T. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo. *Olimpia*, 16(56). <http://olimpia.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/456>
- Sridana, R., Rini, E., Adi, T., & Bintang, R. (2024). The effect of coaching style on performance of athletes through anxiety as mediating variable in adolescent swimmers. *Retos*, 55, 241-248. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/retos2024n55a1380>
- Sultanov, M. B. (2024). The association between social desirability and competitive anxiety in young football players with different qualifications. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(3), 114–124. <https://doi.org/10.11621/pir.2024.0308>
- Zaldívar, M. (2022). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>
- Zamora, E. A., Rubio, A., & Hernández, J. L. (2023). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2). <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.15785>

