

**Niveles de ansiedad en bailarines de competencia en una academia de baile de la ciudad de Medellín**

**Por:**

**Daiana Londoño López**

**ID: 000476875**

**Ana Milena Osorno Cardona**

**ID: 000451648**

**Corporación Universitaria Minuto De Dios**

**Facultad De Ciencias Humanas Y Sociales**

**Programa De Psicología**

**Regional Antioquia Chocó**

**Seccional Bello**

**2019**

**Niveles de ansiedad en bailarines de competencia, en una academia de baile de la ciudad de Medellín**

**Por:**

**Daiana Londoño López  
Ana Milena Osorno Cardona**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de psicólogo**

**Asesor:**

**Andrés Martínez Vargas  
Magister en Educación y Desarrollo Humano  
Andrés Alejandro Rodríguez Gómez  
Magíster en Neurociencias Básicas y Aplicadas**

**Corporación Universitaria Minuto De Dios  
Facultad De Ciencias Humanas Y Sociales  
Programa De Psicología  
Regional Antioquia Chocó  
Seccional Bello  
2019**

## Tabla de contenido

<b>Resumen</b>	7
<b>1. Introducción</b>	7
<b>2. Objetivos</b>	9
<b>2.1 Objetivos específicos</b>	9
<b>3. Planteamiento del problema</b>	9
<b>4. Justificación</b>	11
<b>5. Estado del arte</b>	13
<b>6. Marco teórico</b>	16
<b>6.1 Antecedentes históricos sobre la ansiedad</b>	19
<b>6.1.1 Teoría tridimensional.</b>	20
<b>7. Marco conceptual</b>	27
<b>7.1 Bailarines de competencia</b>	27
<b>7.2 Ansiedad</b>	29
<b>7.3 Arousal</b>	32
<b>8. Metodología</b>	33
<b>8.1 Población</b>	34
<b>8.2 Muestra</b>	35
<b>8.3 Instrumentos</b>	35
<b>8.4 Análisis de datos</b>	36
<b>9. Resultados</b>	36
<b>10. Conclusiones</b>	51
<b>11. Consideraciones éticas</b>	52
<b>Referencias</b>	54
<b>Anexos</b> .....	60

## Listado Tablas

Tabla 1 Ansiedad cognitiva.....	38
Tabla 2 Ansiedad fisiológica.....	39
Tabla 3 Ansiedad motora.....	39
Tabla 4 Ansiedad ante la evaluación.....	41
Tabla 5 Ansiedad interpersonal.....	41
Tabla 6 Ansiedad fóbica.....	42
Tabla 7 Ansiedad ante situaciones cotidianas.....	42

## Listado de Gráficas

Gráfica 1	Ansiedad total	41
Gráfica 2	Ansiedad total - Sexo	41
Gráfica 3	Ansiedad cognitiva	42
Gráfica 4	Ansiedad fisiológica	44
Gráfica 5	Ansiedad motora	44
Gráfica 6	Ansiedad ante la evaluación	45
Gráfica 7	Ansiedad interpersonal	46
Gráfica 8	Ansiedad Fóbica	46
Gráfica 90	Ansiedad cotidianidad	47

## Listado de figuras

Figura 1 Esquema de la teoría Tridimensional de la ansiedad.	29
Figura 2 Interrelación Ansiedad Rasgo-Estado.	34

## **Resumen**

En el desarrollo de esta investigación se llevó a cabo un estudio descriptivo, no probabilístico, cuyo objetivo fue determinar los niveles de ansiedad en bailarines de competencia en una academia de la ciudad de Medellín en el año 2019. Se realizó la aplicación del inventario de situaciones y respuestas de ansiedad ISRA, a 20 personas entre hombres y mujeres. En esta se encontró que la mayoría de bailarines tienen niveles de ansiedad moderados, sin embargo, hay excepciones en donde algunos bailarines puntúan con niveles de ansiedad severos y extremos según la variable (ansiedad cognitiva, ansiedad fisiológica, ansiedad motora y ansiedad total o subvariables (ansiedad ante la evaluación, ansiedad interpersonal, ansiedad fóbica y ansiedad ante situaciones cotidianas). Y se concluye que es razonable que algunos bailarines presenten niveles elevados de ansiedad (ansiedad severa-extrema), al igual que se considera que el arousal o activación son esencial en el desempeño deportivo de los deportistas o en este caso los bailarines.

**Palabras clave:** Ansiedad cognitiva, motora, fisiológica, bailarines de competencia, situaciones específicas.

## **Abstract**

In the development of this research, a descriptive and non-probabilistic study was carried out, whose objective was to determine the levels of anxiety in competitive dancers in an academy in the city of Medellín in 2019. The application of the *Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)* [Inventory of Anxiety Situations and Responses (ISRA)] was performed to 20 people between men and women. We found that most dancers have moderate levels of anxiety, however, there are exceptions where some dancers score with severe and extreme levels of anxiety according to the variable (cognitive anxiety, physiological anxiety, motor anxiety and total or subvariable anxiety (anxiety before evaluation, interpersonal anxiety, phobic anxiety and anxiety in everyday situations). We

concluded that is reasonable for some dancers to have high levels of anxiety (severe-extreme anxiety), like it is considered that the arousal or activation is essential in the sports performance of the athletes or in this case the dancers.

**Key words:** Anxiety levels, cognitive, motor, physiological, competition dancers, specific situations.

## 1. Introducción

El hombre siempre ha tenido la necesidad de manifestar sus emociones y la danza con el paso del tiempo ha sido una herramienta de gran importancia para esto, pues es de las expresiones corporales más ancestrales que caracterizan su paso en el tiempo; está acompañada por la música, de esta manera se le entiende como “el lenguaje del cuerpo”, con el que se expresan emociones a través de movimientos gestuales que buscan transmitir un mensaje (Pérez y Merino, 2009, párr. 2), esta intención se convierte en un reto para el bailarín que se encarga de ejecutar el movimiento.

Dentro del reto señalado anteriormente se evidencia que competencia tras competencia los bailarines se encuentran con diferentes situaciones que intervienen en escena de manera imprevista y pueden desarrollar estados de ansiedad que afectan su desempeño en el escenario. Esta investigación se realizó buscando conocer el nivel de ansiedad de los bailarines de competencia, basándose en la complejidad de esta práctica y las diferentes respuestas que se pueden presentar al momento de llevar a cabo una competencia o la presión que se genera durante los ensayos o entrenamientos previos a ésta.

Por lo tanto, se pretende analizar los niveles de ansiedad en los bailarines de competencia permitiendo así evaluar las variables fisiológicas (arritmia cardiaca, temblor, tensión muscular, entre otras) y cognitivas (miedo, preocupación, inseguridad, entre otras)



que intervienen según la interpretación que cada bailarín le da a los estímulos presentes en una presentación o puesta en escena. Así mismo, las situaciones específicas que les genera ansiedad, con el fin de conocer las respuestas de ansiedad en el escenario del baile de competencia a partir de la experiencia como bailarín al pertenecer a un grupo /academia de danza.

Es importante resaltar que las competencias de baile traen consigo conceptos que son relevantes y que se considera necesario esclarecer y tener en cuenta en el desarrollo de la investigación, por una parte está el entrenamiento que es el tiempo dedicado a la preparación física y técnica antes de cada competencia, en este se crean las coreografías y se prepara el cuerpo siguiendo las exigencias y aspectos a evaluar; por otra parte está la presencia escénica que se define como “el claro resultado de un cuerpo despierto y desbloqueado que está íntegro en su pensar, sentir y hacer. Un cuerpo dispuesto, atravesado por la emoción y proyectado.” (Molina, 2015, p. 9) lo que en otras palabras expresa el momento cuando el artista (bailarín, músico o actor) siente y proyecta con su cuerpo lo que está contando a través de su arte, sea danza, teatro o música.

Para finalizar, la realización de esta investigación se llevó a cabo durante el segundo semestre del año 2019 con la aplicación de las pruebas psicológicas ISRA (Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad) que evalúa las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras ante distintas situaciones a 20 bailarines de competencia en la academia Bumayé ubicada en la ciudad de Medellín.

## **2. Objetivos**

Determinar los niveles de ansiedad que tienen los bailarines de competencia de la academia Bumayé en el periodo 2019-2.

## 2.1 Objetivos específicos

- Identificar las respuestas cognitivas de ansiedad en los bailarines de competencia.
- Indagar cuáles son las respuestas fisiológicas y motoras que se presentan en los bailarines de competencia.
- Reconocer las áreas situacionales o rasgos específicos que generan ansiedad en los bailarines de competencia.

## 3. Planteamiento del problema

La ansiedad hace parte de la vida de todos los seres humanos y aunque ha sido definida de diferentes maneras, se coincide en que lleva a reconocer situaciones que producen temor, amenaza o peligro. “La ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura [...] está más a menudo asociada con tensión muscular, vigilancia en relación a un peligro futuro y comportamientos cautelosos y evitativos” (Rivera, 2018, p.57) así es definido en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5); para Dosil y Caracuel (2003) la ansiedad es una emoción que se aprende y la describen como las reacciones dadas por un estímulo en el que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o no deseado (pp. 156-157).

Entre los autores que hablan de la ansiedad se encuentra Charles G. Morris quien según Jadue dice que “toda demanda del ambiente que crea un estado de tensión o amenaza y que requiere de cambio o adaptación provoca trastornos de ansiedad en algunos individuos” (Jadue, 2001, párr. 2) esta ansiedad puede ser adaptativa o patológica; se dice que es patológica cuando produce un malestar significativo con síntomas psicológicos, conductuales y físicos, perturbando así sus actividades cotidianas, si bien se destaca la ansiedad con su cercanía al miedo, hay una diferencia notable, ya que el miedo se interpreta como una perturbación permanente ante estímulos presentes, y se relacionan a la vez, debido a que es

la reacción anticipada ante peligros futuros, porque tiene la capacidad de prever el peligro y la amenaza latente del individuo.

Ahora bien, los bailarines de competencia son deportistas de alto rendimiento los cuales durante su carrera se presentan a diferentes certámenes, en los que son juzgados teniendo en cuenta las diferentes categorías según el tipo de baile que practican ya sea tropical (salsa, bachata, chacha, etc.), de salón (tango, fox, pasodoble, milonga, etc.), folclor (cumbia, puya, porro, currulao, etc.) o urbano y el nivel dancístico según la formación técnica (refiriéndose a esta como la experiencia, desarrollo auditivo y preparación corporal). Al bailarín se le exige el desarrollo de su máximo potencial, actitud y motivación.

Por consiguiente, existen diferentes situaciones que pueden alterar al bailarín de competencia física o psicológicamente y en ocasiones no resulta sencillo solucionarlas, pues esto depende de cada individuo y la forma como ve y resuelve los problemas y situaciones adversas. Quienes no controlan estas circunstancias pueden reflejar la presión o el malestar en su quehacer, especialmente a la hora de desenvolverse bailando, esto se puede notar cuando se evidencia en el bailarín falta concentración, hay pérdida de memoria en el momento de desarrollar la coreografía y no hay presencia escénica.

Por este motivo, el bailarín debe estar preparado para solucionar de la mejor manera alguna dificultad que se presente en cualquier aspecto y estar atento a lo que sucede a su alrededor, facilitando así la toma de decisiones y previniendo mayores inconvenientes en el desarrollo de su coreografía; cualquier adversidad que se presente antes y durante de esta, genera en el bailarín ansiedad que puede ser utilizada a favor por medio de estrategias de afrontamiento o en contra por respuestas fisiológicas involuntarias de desfavorecen su puesta en escena.

Se considera que esta investigación es importante porque se intenta brindar un acercamiento teórico en un campo que es poco estudiado desde la psicología de la actividad

física y del deporte y se da a conocer la forma cómo responden ante la ansiedad los bailarines de competencia en las diferentes situaciones que se presentan en su quehacer, ya que los niveles de ansiedad que se genera en estas prácticas pueden afectar su desempeño de tal manera que llega a crear una reacción emocional des adaptativa que se interpreta como una reacción cognitiva ante una amenaza psicológica (Navarrete, s. f, párr.1).

Así mismo es pertinente que esta línea de investigación se continúe desarrollando para el beneficio de los bailarines y su crecimiento como profesionales ya que su vínculo con el deporte de alto rendimiento lo está llevando a ocupar un lugar cada vez más importante que lo destaca tanto en la sociedad como en el gremio deportivo dándole un reconocimiento que va más allá del espectáculo y entretenimiento del público, pues cumple con características como la agonística y la normatividad que le permiten considerarse un deporte.

A partir de esto surge una cuestión de interés centrada en el análisis de los niveles de ansiedad en bailarines de competencia, y para ello, requiere establecer ¿cuáles son los niveles de ansiedad en bailarines de competencia?

#### **4. Justificación**

Con este trabajo se pretende realizar un aporte al campo de la psicología de la actividad física y del deporte, identificando los niveles de ansiedad en los bailarines de competencia y las respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras que se pueden desarrollar debido a esta, permitiendo tener un acercamiento sobre la manera en que responde el bailarín a diferentes situaciones imprevistas que influyen en la puesta en escena y su relación con la ansiedad frente a la competencia, pues en ocasiones en las escuelas de danza que brindan formación para bailarines de competencia no suelen tener en cuenta la salud mental y se descuidan aspectos psicológicos como las estrategias de afrontamiento, motivación, control de la presión, entre otros, debido a la exigencia y rigurosidad de su labor.

Los aspectos psicológicos suelen ser poco tenidos en cuenta e incluso ignorados en los programas de la mayoría de las escuelas de danza y, sin embargo, suelen ser causa de que muchos artistas tengan un rendimiento inferior al que podrían alcanzar por sus facultades técnicas, o de que bailarines talentosos, con aparente gran futuro, abandonen la actividad (Martín, 2012, p. 3).

Así como lo indica Martín en su artículo los aspectos psicológicos pueden generar bajo rendimiento competitivo e incluso se puede decir que lleva a la deserción si el bailarín de competencia no logra controlar y focalizar las situaciones que le sucedan a nivel emocional y motivacional.

De esta misma manera Lizárraga (citado en Valle, 2014) dice que “cuando la ansiedad no permite, en este caso, al deportista o al bailarín, rendir adecuadamente ni desplegar sus habilidades al máximo, se convierte en un importante obstáculo” (p. 143) reconociendo el valor de hacer consciente las manifestaciones de ansiedad que se puedan presentar en su quehacer para así lograr de manera efectiva un desempeño óptimo.

De forma tal que se tiene como fin determinar el nivel de ansiedad que poseen los bailarines de competencia, indagar cómo se desarrollan las respuestas que el bailarín tiene frente a estas y qué situaciones específicas se generan a partir de ésta, pudiendo interferir en la puesta en escena de manera que no disminuya su nivel competitivo.

Se considera importante resaltar que la ansiedad en bailarines de competencia no es un tema muy estudiado y el acceso a la información directa de este desde fuentes bibliográficas confiables no es la mejor. En Colombia se encuentran investigaciones sobre la ansiedad en deportistas de alto rendimiento y su relación con el desempeño, pero, específicamente en bailarines no se encontró ninguna en la que se estudien estas dos variables en específico.

## 5. Estado del arte

En este apartado se pretende dar a conocer los diferentes antecedentes que se tienen sobre la ansiedad en el ámbito deportivo teniendo como referente los deportistas de alto rendimiento, siendo esta una visión general para entender la importancia de esta investigación y el interés particular por la ansiedad en los bailarines de competencia; para esto se dividió la información en tres partes, primero las investigaciones encontradas en psicología deportiva, segundo las investigaciones realizadas con algunos deportistas de disciplinas como el tenis y el fútbol, por último aquellas investigaciones realizadas con bailarines, todas estas llevadas a cabo en países como España, Perú, Ecuador y Colombia.

Desde la psicología deportiva la ansiedad ha sido uno de los temas más investigados ya que este está fuertemente relacionado con los deportistas, en especial con los deportistas de alto rendimiento, con quienes se han realizado investigaciones indagando sobre los niveles de ansiedad y las variables psicológicas que tienen que ver en su proceso, pues como lo explica Carrasco (s.f) el proceso competitivo es una situación amenazante que tiene características que a la mayoría de personas les genera ansiedad como que es un hecho irrepetible, irreparable y efímero; ganar no solo depende del deportista, pues influyen diferentes factores; al deportista se le exige que sea el mejor; amenaza, sustentada desde el daño físico y lesiones; y que en la competencia lo que interesa son los resultados (pp. 34-35).

De ahí que se han realizado estudios en los que se ha demostrado que la ansiedad tiene que ver de manera directa con el alto rendimiento de los deportistas; en una investigación realizada por Cantón, Checa y Vellisca (2015) en la que se estudió el papel de las estrategias de afrontamiento frente al bienestar psicológico y la ansiedad competitiva se obtuvo entre sus resultados que la ansiedad presenta una relación directa ante la preocupación que se genera en la competencia (pp. 2-6), con esto se puede evidenciar como el deportista

puede percibir su entorno de manera amenazante y frustrar sus resultados en la competencia por factores que influyen dentro de esta.

Arias, Cardoso, Aguirre y Arenas (2016) identifican que en el rendimiento deportivo realizado en conjunto se diferencian algunas características por lo que se sugiere que, según el género de los deportistas, el tipo de deporte a practicar y las exigencias de cada entrenamiento y competencia se debe planear la debida intervención psicológica (pp. 25-34).

Otra investigación que se orientó en este mismo sentido, fue realizada en la ciudad de Medellín por Giraldo (2018), estuvo conformada por una muestra de 46 deportistas de cuatro universidades locales, de diferentes disciplinas deportivas y se centró en identificar las características de ansiedad y las estrategias que los deportistas debían afrontar. Para ello, implementó tres instrumentos: inventario de ansiedad STAI, inventario de ansiedad precompetitiva CSAI 2R y el inventario multidimensional de respuesta ante el estrés BRIEF COPE. Los hallazgos permitieron observar de manera general que, en cuanto a la media de ansiedad estado y precompetitiva, los deportistas se encuentran en un rango normal. Con respecto a las estrategias de afrontamiento se evidenció que, la tendencia recae en aquellas centradas en el problema, por encima de las estrategias que privilegien la emoción o la evitación.

En la ciudad de Bogotá, una investigación realizada por Castaño, Montañez, Castiblanco y García (2018), pretendió analizar e identificar las actitudes que tienen los jóvenes de esta ciudad frente a la actividad física, para ello aplicaron la prueba "Escala de Actitudes hacia la actividad física y el deporte (EAFD)". Las conclusiones llevaron a identificar que prevalece una actitud positiva hacia el deporte por parte de los jóvenes. De igual manera, se advirtió que la actitud física se da a partir del medio social, la práctica directa, las diferentes actividades y los conocimientos previos. También se evidenció y

concluyó, que la actitud de los participantes hacia la actividad física, tomando en cuenta los tres componentes que la conforman, cognitivo, afectivo y conductual,

No solo depende de factores sociales cotidianos, sino que, también depende de elementos como la cultura, el deporte o la oferta de actividades de recreación. Cabe resaltar que la activación emocional tanto positiva como negativa, influye directamente en la actitud que las personas tienen hacia el deporte. (Castaño, Montañez, Castiblanco y García, 2018, p.56)

El estudio resalta el brote de emociones como la ansiedad que determina en gran parte el enfado o la frustración que los participantes mostraron ya que, de manera general,

Los ganadores tienden a expresar emociones y actitudes que resulta más positivas, en comparación con quienes se muestran enfadados o frustrados, lo cual, finalmente genera sentimiento de incompetencia y causa una disminución en la práctica y en el rendimiento deportivo. (Castaño, Montañez, Castiblanco y García, 2018, p.56)

Así mismo, se ha buscado la relación entre rendimiento deportivo y la ansiedad; Núñez (2016) realiza una revisión sistémica buscando la relación entre rendimiento deportivo y la variable psicológica ansiedad llegando a concluir que no existe una relación clara entre estas variables, en lo que si se encuentra una relación es en que según el nivel de ansiedad /activación propuesto por la teoría de la Zona de Funcionamiento Óptimo (ZOF), en cada deportista se puede lograr un alto o bajo rendimiento.

Igualmente se han realizado estudios con deportistas de diferentes disciplinas en este caso tenis, donde

Los resultados muestran que el clima motivacional que los tenistas perciben en los entrenamientos se relaciona con la orientación disposicional que estos presentan, así como existe una relación directa de influencia entre el clima motivacional orientado al



ego y los componentes cognitivo y somático de la ansiedad. (Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez, Nerea y García, 2002, p. 141)

Esto da cuenta del tipo de entrenamiento que reciben previo a la competencia, tanto el trabajo físico y mental como las condiciones personales en las que se pueda encontrar el deportista, el clima en que este se desenvuelva va a tener una alta influencia en su desempeño y la tarea está en no desviar la atención de la competencia.

También en la Asociación del Deportivo Pasto en la categoría sub 16, se llevó a cabo una investigación en la que se buscaba la relación de la ansiedad y el rendimiento deportivo; para su desarrollo se realizaron dos pruebas, el inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) y el registro de evaluación del rendimiento deportivo en el fútbol (RERDF), en las cuales se obtuvieron como resultado una estrecha relación entre la ansiedad estado y el rendimiento deportivo, en el que se obtiene como ventaja predecir conductas en el momento de la competencia.(Guerrero y Paz, 2013, pp. 8-50)

Continuando con la exploración, en el equipo de fútbol de una universidad privada de la ciudad de Cali, se realizó una investigación donde se pretendía describir los niveles de ansiedad y sus estrategias de afrontamiento, por medio del inventario de ansiedad competitiva en el deporte y el cuestionario de aproximación al afrontamiento en el deporte, con lo que se concluyó que la ansiedad estado y el rendimiento deportivo se encuentran en relación y los futbolistas de esta universidad lo afrontan por medio de estrategias orientadas al control de las emociones y la solución del problema (Dinas, 2016 p. 8).

Otra estudio que aporta elementos importantes referidos a los niveles de ansiedad, asociados al rendimiento deportivo es la de Espejo (2015) quien buscó analizar los niveles de ansiedad y su influencia en el rendimiento de los deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua. Básicamente el estudio se fundamentó en la teoría de la interacción de Spielberger. Se aplicó el inventario psicológico de rendimiento deportivo y el test de niveles

de ansiedad IDARE, a una población de 66 deportistas hombres y mujeres. Entre los resultados más importantes, cabe resaltar que a mayor ansiedad menor rendimiento deportivo, que los niveles de ansiedad están asociados a factores tales como: el contexto y clima familiar, la alimentación, el nivel económico y las creencias de cada uno de los deportistas.

Ahora bien, hablando específicamente desde el bailarín de competencia este debe tener una preparación previa a la actividad que se dispone a desempeñar, esto con el fin de optimizar su ejecución y resultados, por este motivo como lo menciona Martín (2012) “es sumamente importante tener en cuenta que un nivel adecuado de activación es necesario, ya que nos prepara a nivel físico y psicológico para afrontar la clase, la actuación, el ensayo o el examen” (p. 2) entendiéndose como activación la puesta en funcionamiento del organismo, la disposición que tiene el deportista de cuerpo y mente para realizar de manera efectiva su actividad.

Teniendo un acercamiento al tema que compete en esta investigación los bailarines según el análisis realizado por Valle (2014) expresa que existe niveles de ansiedad que varían dependiendo su categoría, en su estudio se refirió de manera directa a los profesionales y amateur de danza clásica y danza contemporánea, en donde la única diferencia significativa que se encontró fue entre los bailarines profesionales con una media de 34,44 y los amateur con media de 38,20 de danza contemporánea y entre los bailarines profesionales con media de 39,11 y los amateur con media de 31,58 de danza clásica destacando así mayores niveles de ansiedad en los bailarines profesionales de danza clásica y los amateur de danza contemporánea (p. 151).

Siguiendo con este rastreo, Cantón y Checa (2012) realizan un estudio con el fin de identificar y evaluar las variables psicológicas que intervienen en los distintos niveles del rendimiento del baile deportivo, aplicando el cuestionario de características psicológicas aplicadas al rendimiento deportivo, donde los resultados arrojan que existe una relación con

la evaluación del rendimiento del deportista que puede generar estrés y que este constituye un factor específico que conecta con la ansiedad social y con la interpretación inapropiada que hace el deportista de su propio rendimiento (pp. 921-926).

## **6. Marco teórico**

Para efectos de la presente investigación, la recurrencia teórica se soporta en diferentes constructos que prestan especial interés al tema abordado en la misma, desde el enfoque de la Psicología del Deporte. Bajo este presupuesto, resulta pertinente mencionar que autores como Weinberg y Gould (2010, citados en Viñoles, 2015), consideran que la Psicología del Deporte es la encargada de estudiar, básicamente, aquellos factores psicológicos que influyen en la participación y el rendimiento deportivo, así como los efectos psicológicos que se derivan de la intervención en programas que desarrollan ejercicio físico o deportivo. La Psicología del deporte tiene diversas áreas de intervención: deporte de alto rendimiento; deporte de base o iniciación; deporte adaptado y deporte para todos que comprende, entre otros, al deporte comunitario, deporte por salud y deporte por ocio

De manera más amplia, se puede definir que la psicología del deporte o psicología de la actividad física y del deporte es aquella rama de la psicología aplicada que tiene por objeto estudiar científicamente los procesos mentales del deportista y los fenómenos que suceden alrededor de este y su entorno en general. Su intervención “está basada en la aplicación de estrategias que pretenden aumentar el bienestar y el rendimiento del deportista o de los protagonistas del deporte” (Dosil, 2004, p. 363) e interviene las aéreas del deporte de alto rendimiento; del deporte de base o llamado de iniciación; del deporte para todos el cual comprende entre otros al deporte comunitario, salud y ocio; y deporte adaptado.

Entre las funciones principales de esta ramificación de la psicología aplicada, se encuentran el asesoramiento clínico y la educación para el cuerpo técnico, familiares y los

deportistas que hacen parte del proceso, en pro de mejorar sus relaciones, estrategias y rendimiento en competencia. La investigación, es otra función de gran importancia, dado que a través de su implementación permite tener avances teóricos y prácticos para su desarrollo y aplicación; además del acompañamiento a los deportistas de alto rendimiento en su proceso de entrenamiento previo y posterior a la competencia.

Por eso, cuando se forma al deportista, es importante tener en cuenta su estado físico, pero también es de relevancia atender a su estado mental o psicológico; preparándolo, según el periodo de acondicionamiento en el que encuentre adversidades estratégicas o motivacionales que se puedan presentar en el momento de la competencia y, ante las que, debe estar en total disposición física y mental para que pueda tener su mejor desempeño y lograr los objetivos planteados. Cuando la preparación física o general llega a su capacidad máxima se torna pesada para el deportista y es ahí donde el acompañamiento psicológico toma un papel fundamental, así lo expresa Valdés al afirmar que “la actitud ante la carga del entrenamiento será un aspecto psicológico que deberá ser tratado” (López, Rodríguez, Ceballos y Tristán, 2015, p. 17) por un psicólogo formado debidamente en psicología de la actividad física y del deporte.

Ahora bien, dentro de los aspectos que debe intervenir el psicólogo de la actividad física y del deporte se encuentra la motivación, la tolerancia a la frustración, inteligencia emocional, autocontrol, constancia, visualización, paciencia y la ansiedad. La intervención de este tipo de comportamientos tiene como objetivo, propiciar el desarrollo de estrategias por parte del deportista que le permitan asumir y responder asertivamente o a su beneficio en las situaciones adversas e imprevistas en la competencia o en momentos cercanos o previos a ésta (Ros Martínez, Moya-Faz y Garcés de Los Fayos Ruiz, 2013).

En relación con la ansiedad, aspecto en el que se enfoca el presente estudio, es importante considerar que éste, es uno de los estados mentales característicos del deporte de

competición. Ya un buen número de autores como Martens, Vealy y Burton, 1990; Dosil, 2004 y Letelier, 2007 (citados en, Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende, 2016) la han definido de manera general, “como una reacción emocional de aprehensión y tensión ante situaciones de competición” (p.110), que de acuerdo al grado y forma de la manifestación, condiciona el rendimiento del deportista, en uno u otro sentido, según se desprende de Smith, 1989; Gutiérrez; Anshel, 1995; Estévez, García y Pérez, 1997 y Pozo, 2007(citados en Ruiz-Juan, Zarauz y Flores-Allende, 2016).

La psicología de la actividad física y del deporte hace referencia a la ansiedad en relación con las respuestas que puede tener el deportista a nivel cognitivo, fisiológico y motor ante distintas situaciones, en las que se expresa la relación con el arousal, refiriéndose a este como una activación del cuerpo a nivel fisiológico y psicológico.

Para los teóricos de la psicología del deporte Weinberg y Gould (2010, citados en Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011, s. p.) la ansiedad es un estado emocional negativo que se expresa a través de estados de nerviosismo y preocupación relacionado con el arousal del organismo. La literatura de la psicología aplicada, aceptada la clasificación que se describe por el componente de pensamiento, denominada ansiedad cognitiva, y el componente físico, que denomina la ansiedad somática. La ansiedad cognitiva se centra en elementos plenamente psicológicos, cuya manifestación se da en, “pensamientos, auto mensajes e imágenes” (Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011, s. p.); mientras que la ansiedad somática se concibe como una actividad fisiológica o arousal,

en la que se involucran reacciones del Sistema Nervioso Autónomo-SNA parasimpático, manifestándose como aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de la pupila, sudoración, y todo el sistema de alerta (Mannino y Robaza, 2004). Con respecto al segundo punto de vista, el incremento del arousal fisiológico (SNA) está

asociado a sensaciones, sentimientos o síntomas, experimentados como amenazadores. (Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011, s. p.).

No obstante, dichas sensaciones no connotan el significado de peligro, puesto que la ansiedad, obedece a reacciones corporales normales (Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011, s. p.).

### **6.1 Antecedentes históricos sobre la ansiedad**

La ansiedad ha sido objeto de interés desde tiempos remotos, ya en la literatura griega, se le prestaban especial interés. Hacia 1844 el filósofo danés que dio origen al existencialismo, Kierkegaard, en su libro *El concepto de angustia* le asignó una concepción filosófico-existencial, asumiéndola como parte de la existencia y la cotidianidad, en tanto una de las emociones del ser humano, sobre las que Darwin (1872) ya había anotado, en modo singular, que la emoción es una facilitadora de la conducta, necesaria para la adaptación a las condiciones del medio, en tanto moviliza los recursos energéticos, físicos y mentales necesarios para dirigir la conducta hacia determinado objetivo (Navlet, 2012, p.15). Pero es Sigmund Freud quien la introduce en la psicología, a partir de su concepción de la neurosis de ansiedad para diferenciarla de la neurastenia, aunque posteriormente la concibe “como una señal de peligro para poner en marcha mecanismos de defensa” (Espejo, 2015, p.3) e incorpora el término a la psicología a partir de 1926 cuando publica su libro, “Inhibición, síntoma y ansiedad”(Tobal, 2015, p. 5).

Los estudios teóricos en torno a la ansiedad han sido muy prolíferos, a lo largo de la historia de la psicología distintas escuelas psicológicas han expuesto sus postulados desde diferentes líneas, entre ellas “las psicodinámicas, las humanísticas, las existenciales, las conductistas, las psicométricas y, recientemente, las cognitivas y las cognitivo-conductuales (Navlet, 2012, p.15). En torno a la evolución teórico conceptual de la ansiedad, se establecen dos periodos que determinan las líneas o enfoques que la desarrollaron antes y después del año 1960. Así, se habla de un primer periodo antes de los años sesentas, en donde la ansiedad

se constituye en objeto de estudio desde el enfoque psicodinámico y humanista, el conductismo clásico y el enfoque experimental-motivacional.

A partir de los años sesenta, nuevos enfoques introducen cambios teóricos en el concepto de ansiedad, con los igualmente, nuevos aportes que la psicología ofrecía para conceptos como el de personalidad, la introducción de las variables cognitivas y la modificación de la concepción unitaria de la ansiedad (Navlet, 2012, p.15). Esta investigación se centra en los aportes a partir de los años sesentas, como sustento teórico, basado en la teoría multidimensional.

### **6.1.1 Teoría tridimensional.**

Desde una visión de engranaje teórico que fue enriqueciendo la manera de abordar la ansiedad como constructo de la psicología, no se le puede restar importancia a los autores que la han estudiado siguiendo los principios del condicionamiento clásico como Liddell, Grant y Cook (s.f., citados en Tobal, 2015, p. 8) y del instrumental como Masserman, Cain, Maier y Wolpe, entre otros, (s.f., citados en Tobal, 2015) dado que, según se desprende de Tobal (2015):

Este enfoque ha contribuido a un gran avance en el estudio de la ansiedad al considerarla como un estado o respuesta emocional transitoria, evaluable en función de sus antecedentes (E) y consecuentes (R), así como de su frecuencia y duración. Ha ayudado a operativizar la variable ansiedad y relacionarla con otras variables; pero también es cierto que no ha prestado atención a los elementos cognitivos que intervienen en su adquisición, mantenimiento y extinción. (p. 8)

La referencia a otras variables

En este sentido, los aportes que sustentaron teóricamente el constructo de la ansiedad, se caracterizaron a partir de los años sesentas, por la introducción de variables cognitivas. Fue así, como el Neoconductismo modifica el concepto de ansiedad y éste, pasa de ser un

aspecto exclusivamente periférico, a cobrar una significación central cognitiva. En suma, hace referencia a una respuesta que, de acuerdo con (Nevlet, 2012)

Comienza por una valoración cognitiva, por parte del individuo, de los estímulos externos y de su situación interna que estará mediatizada por el rasgo de ansiedad, más o menos marcado, que posea el sujeto. Este planteamiento nos lleva a destacar el papel de las variables cognitivas y con ella el enfoque cognitivo-conductual. (p.30)

La concepción de Paul (1969) sobre ansiedad, es un ejemplo de como ésta, se concibe desde una valoración cognitiva que determina los cambios asumidos por los nuevos modelos y enfoques teóricos, al definirla como, los "sentimientos subjetivos de aprensión o tensión acompañados por, o asociados con activación fisiológica que vienen producidos como respuestas a un estímulo interno (cognitive) o externe (ambiental)" (citado en Tobal, 2015, p.8).

Cabe anotar, que con anterioridad a la década de los sesenta, Tolman (1932, citado en (Navlet, 2012) precisó de las variables cognitivas, constituyéndose en uno de sus más reconocidos representantes con aportes teóricos significativos para la época, al concebir que el sujeto realiza un aprendizaje o da una respuesta en relación con una meta, es decir que éste responde a estímulos de acuerdo a lo que espera estimular. Ya, entre los representantes de los años sesentas, Spielberger en 1966, en su teoría de la ansiedad también incluye la valoración cognitiva en la influencia de la Teoría de los Rasgos de Personalidad, o la disposición interna o tendencia a reaccionar de forma ansiosa, que caracteriza su línea de pensamiento teórico, cuyos aportes más connotados se definen por: “ El rasgo de ansiedad que hace referencia a la tendencia que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa como resultado de una interpretación, peligrosa o amenazante de los estímulos o situaciones a las que se enfrenta” (Nevlet, 2012, p.23) y, por el estado de ansiedad que, “hace referencia a un



estado emocional transitorio o a una condición del organismo humano que varía en intensidad y duración (Nevlet, 2012, p.23).

Teniendo en cuenta lo anterior y de manera general, puede decirse que la teoría de Spielberger (1966) se centra en asumir que,

Las situaciones que sean valoradas por el individuo como amenazantes evocarán un estado de ansiedad. A través de los mecanismos de feedback sensorial y cognitivo, los niveles altos de ansiedad estado serán experimentados como displacenteros.

- La intensidad de la reacción de un estado de ansiedad será proporcional a la cantidad de amenaza que esta situación posee para el individuo.
- Los individuos con niveles altos en cuanto a rasgo de ansiedad percibirán las situaciones que conllevan fracasos o amenazas para su autoestima, como más amenazantes que las personas con bajo nivel en rasgo de ansiedad.
- Las elevaciones en estados de ansiedad pueden ser expresadas directamente en conducta, o pueden servir para iniciar defensas psicológicas que en el pasado fueron efectivas en la reducción de ansiedad.
- Las situaciones estresantes ocurridas frecuentemente pueden causar en el individuo un desarrollo de respuestas específicas o mecanismos de defensa psicológicos dirigidos a reducir o minimizar los estados de ansiedad. (Navlet, 2012, pp. 24-25)

Así mismo, en la línea de Spielberger (1966, citado en Nevlet, 2012) en relación con la recurrencia al empleo de variables cognitivas, se encuentran Lazarus y Folkman (1984, citados en Nevlet, 2012), para quienes la ansiedad obedece a un proceso mediado “por una predisposición interna o vulnerabilidad psicológica” (p. 29) que tiene el sujeto a “evaluar una situación como daño, amenaza y/o desafío como resultado de la importancia que el individuo concede a la situación” (p. 29). En conclusión, la recurrencia a variables cognitivas desde la concepción de Spielberger, se destaca porque observa que el componente situacional influye

en la conducta, según la forma en que el individuo perciba o interprete la situación cognitiva, y de la misma manera, para Lazarus y Folkman, 1984, pero desde una evaluación cognitiva.

Consecuente con este desarrollo teórico sobre la ansiedad, se da en el período que se aborda (años sesentas), una modificación de la concepción unitaria sobre la ansiedad que había prevalecido hasta entonces. Ya no se enfoca el estudio de la ansiedad como un rasgo general de la personalidad (Spielberger, 1966, citado en Nevlet, 2012) o como una reacción emocional que obedece a una situación, tal como fue propuesta por Mischel hacia 1968, con su obra *Personalidad y Evaluación*, donde dio a conocer sus principios teóricos sobre las respuestas de ansiedad, los cuales se basan en que, no solo dichas respuestas obedecen a las características de la personalidad del sujeto, sino que además, éstas se dan en función de las situaciones o condiciones, dando lugar a las llamadas teorías situacionistas.

Ahora, en cambio, se establece un marco triple de respuesta, según el cual, la ansiedad se manifiesta a nivel conductual o motor, cognitivo y fisiológico. Con ello se da inicio a la teoría propuesta inicialmente por Lang (1968) llamada Teoría Tridimensional de la Ansiedad. Dicha teoría, promovió el estudio de la ansiedad como un fenómeno complejo, que debe centrarse en sus tres componentes (cognitivo, fisiológico y motor) ligados a situaciones específicas y definidas (citado en Tobal, 1987, p. 9) para evitar su generalización. Es con esta teoría que se da origen a los modelos Multidimensionales.

Bajo esta nueva concepción teórica tridimensional, la ansiedad se caracteriza (Ver figura 1.) porque, es una reacción emocional de escaso control voluntario, considerada un conjunto de respuestas desagradables ante una amenaza potencial; manifestadas autónomamente a nivel cognitivo, fisiológico y motor, que responde a un estímulo o situación (interna o externa). No obstante, ser considerada una amenaza potencial, objetivamente y necesariamente no resulta peligrosa. (Flórez, Chávez y Aragón, 2016, s.p).

### ***6.1.1.1 Respuestas cognitivas de ansiedad.***

La ansiedad cognitiva, es la respuesta del componente mental que la ansiedad manifiesta a través de pensamientos negativos tales como: sentimientos de tensión, aprensión, preocupación, miedo, inseguridad, autovaloraciones negativas, sensaciones de intranquilidad, miedo al fracaso, expectativas negativas sobre el rendimiento y/o autoevaluación negativa (Martens et. al,1990; Pinto y Vásquez, 2013, citados en Castillo, 2016) y también, manifiesta como “dificultades para la concentración o para el recuerdo”, según se desprende de Cano y Tobal (1999, citados en Flórez, Chávez y Aragón, 2016, s.p).

### ***6.1.1.2 Respuestas fisiológicas de ansiedad.***

Las respuestas fisiológicas de ansiedad, corresponden a las variaciones o alteraciones en la intensidad de las respuestas, que se dan como activaciones autónomas del sujeto presentes en el sistema nervioso central y se manifiestan a través de la “tensión muscular, sudoración, incremento de la presión sanguínea y del ritmo respiratorio, temblores, tensión en el estómago, entre otros (Casis y Zumalabe, 2008; Martens et. al., 1990; Pozo, 2007, citados en Castillo, 2014, p.3). De igual manera, de acuerdo con Cano y Tobal (1999) las alteraciones o modificaciones en la frecuencia cardíaca, como respuesta fisiológica de la ansiedad, se expresan mediante “sudoración palmar excesiva, palpitaciones y arritmias, dolor de cabeza, temblor en las extremidades, escalofríos, apnea, respiración agitada, sequedad de la boca, disfagia, etc” (citados en Flórez, Chávez y Aragón, 2016, s.p).

### ***6.1.1.3 Respuestas motoras de ansiedad.***

Las respuestas motoras se exteriorizan indicando por ejemplo, inquietud motora que se percibe cuando el sujeto hace movimientos con las extremidades, al realizar contacto con su cuerpo como rascarse o tocarse alguna parte de manera reiterada, con movimientos torpes, presentar tartamudez, al igual que otras dificultades de expresión verbal; “expresiones faciales de susto, miedo o desesperación, evitación de algunas situaciones, fumar o beber en

exceso, comer demasiado, picar entre comidas, entre otras (Cano y Tobal, 1999, citados en Flores, Chávez y Aragón, 2016, s.p).

A continuación, se presenta una figura que esquematiza la Teoría Tridimensional de la ansiedad y resume los aspectos que la caracterizan.

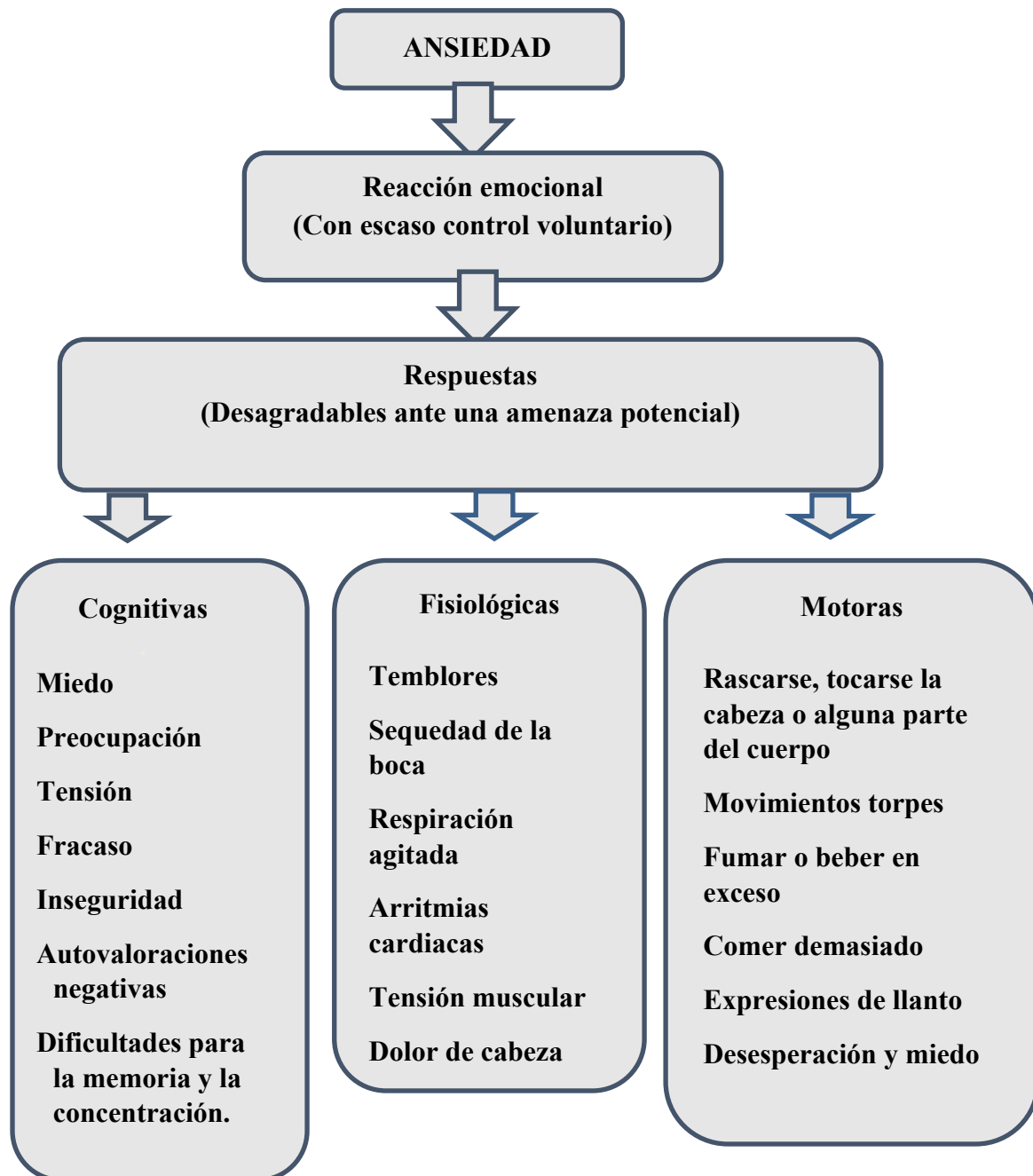


Figura 1 Esquema de la teoría Tridimensional de la ansiedad.

Esquema de la teoría tridimensional de la ansiedad basada en J. J Cano-Videl y M. Tobal. (1999). Evaluación de la ansiedad desde un enfoque interactivo y multidimensional: El

inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA) *Psicología Contemporánea*, 6 (1) (1999), pp. 14-21. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Antonio\\_Cano-Vindel/publication/230577057\\_Evaluacion\\_de\\_la\\_ansiedad\\_desde\\_un\\_enfoque\\_interactivo\\_y\\_multidimensional\\_El\\_Inventario\\_de\\_Situaciones\\_y\\_Respuestas\\_de\\_Ansiedad\\_ISRA\\_Evaluation\\_of\\_anxiety\\_from\\_an\\_interactive\\_and\\_multidimensional\\_focu/links/0fcfd501960ac473ef000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Cano-Vindel/publication/230577057_Evaluacion_de_la_ansiedad_desde_un_enfoque_interactivo_y_multidimensional_El_Inventario_de_Situaciones_y_Respuestas_de_Ansiedad_ISRA_Evaluation_of_anxiety_from_an_interactive_and_multidimensional_focu/links/0fcfd501960ac473ef000000.pdf)

Cabe aclarar con Morales (2011) y Castellanos et al. (2011), que la respuesta de reacción ante,

algunas situaciones de la vida que involucran la ansiedad asociada, a miedos reales ayuda a las personas a manejar situaciones difíciles de manera efectiva e incluso puede considerarse una respuesta adaptativa; sin embargo, si se presenta de manera muy intensa, de tal forma que se pierde el control, se generan sentimientos de indefensión, los problemas se afrontan de manera inadecuada, persiste por mucho tiempo e interfiere con el funcionamiento cotidiano de las personas, entonces, se convierte en un problema de salud emocional (citados en Flores, Chávez y Aragón, 2016, s.p).

## **7. Marco conceptual**

### **7.1 Bailarines de competencia**

Un bailarín se define por ser una persona que utiliza su cuerpo, generando una serie de movimientos que son guiados por ritmos musicales de diferentes géneros, como salsa, fox, urbano, folclor, entre otros, que dan forma a una coreografía como representación de una historia, un sentimiento u emoción contada a través del cuerpo con la que se pretende mostrar a un público y en ocasiones concursar en algún certamen ya sea como solista, pareja o grupo.

Cuando se habla de bailarín de competencia se hace referencia a aquellos bailarines formados de manera específica para participar en concursos, festivales, certámenes y demás mostrando su alto nivel dancístico y teniendo como objetivo la obtención de un título o

trofeo, a estos se les considera deportistas de alto rendimiento pues al competir se requiere el desarrollo de su máximo potencial, actitud y motivación.

Una vez que el bailarín/deportista inicia el proceso de competencia presenta una característica que es importante destacar, siendo esta la agonística que se entiende por la capacidad de competir “por consiguiente, tiene una función catártica y esto también es fundamental para explicarla” (Ribeiro A. 1970, p. 21) lo que destaca que la agonística más que competencia es una actividad deportiva pues ésta libera tensiones y la energía acumulada por el deportista antes de la actividad.

Una conceptualización que permite emparentar o relacionar la danza competitiva con el deporte competitivo establece un acercamiento a consideraciones que les son comunes, en tanto ambos advierten situaciones de ansiedad que afectan la disposición mental al momento de la competencia y, en consecuencia, la disposición emocional; así por ejemplo, el hecho de observar que en la actualidad el deporte es considerado un fenómeno social cultural, el cual presenta dos clasificaciones inherentes, el hecho de que son recreativos y competitivos.

La primera se refiere al disfrute que manifiestan las personas cuando realizan una práctica deportiva y, al momento agradable que le vivencian cuando lo están practicando. Premisa, que deconstruye el pensamiento acerca de los triunfos o derrotas, en tanto no cumplen un papel primordial, más bien, en muchos casos, dicho papel se revierte en secundario (Corrales, 2009).

La segunda clasificación, muestra singulares características: aumento de las exigencias, presencia constante de estados emocionales que en muchas circunstancias superan en intensidad a las presentadas normalmente en la vida cotidiana, las cuales se relacionan, en muchos casos, a situaciones estresantes, en las que pueden provocar alteraciones del funcionamiento psicológico tales como dificultad para la concentración, merma del foco atencional, incremento de la ansiedad estado y/o

aumento de la tensión muscular (García Ucha, 2000; Márquez, 2006; Letelier, 2007, citados en Castillo, 2016, p.1).

De acuerdo a lo expresado, los deportistas en situaciones competitivas, requieren desarrollar un gran número de estrategias para afrontar la competencia como tal, ello considerando que en la actualidad las competencias están diseñadas para ser cada vez más exigentes, alcanzar una marca implica más esfuerzo y competitividad dado que éstas se elevan más y, a esto, se suma que las presiones sociales se hacen cada vez más grandes, pareciera como si se diera una respuesta en cadena que incrementara cada aspecto (Márquez, 2006; Díaz, Rubio, García y Luceño 200 Castillo, 2016).

## **7.2 Ansiedad**

Una aproximación conceptual que permite esclarecer el término de ansiedad, la proporciona Navarro et., al. (1995, Citados en Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011) al explicar, que, de acuerdo con el origen griego, se deriva del significado "constreñir", el cual está asociado al temor y a la pérdida, a la vez, los mismos autores le atribuyen una estrecha relación con la palabra alemana "angst" que fuera utilizada por Freud, y por su definición danesa "angst" o angustia, que empleará Kierkegaard. Así mismo, en su aplicación terminológica en el idioma inglés, la palabra "anxiety" designa malestar, preocupación, temor y angustia, como una manifestación de las emociones interiores (Aguirre-Loaiza y Ramos, 2011).

El término ansiedad ha sido tomado desde diferentes puntos de vista, y aunque existen muchas definiciones, es complejo adoptar solo una, se logra rescatar los postulados de diferentes autores quienes concuerdan en que la ansiedad es un estado emocional que se presenta ante una amenaza y genera alteraciones orgánicas y cognoscitivas.

Harris y Harris en su libro *Psicología del Deporte* (1992) por su parte, afirman que la ansiedad generalmente se entiende como resultado de una composición de manifestaciones cognitivas y somáticas de una amenaza distinguida, emocional o física adicional a esto se le da una clasificación por subcategorías: como estado/circunstancial o rasgo/personal (p. 36).

Como rasgo personal, se refiere a la percepción de los estímulos en una manera amenazante, las personas que poseen este tipo de ansiedad más elevado son conscientes que esta es una constante en su vida cotidiana, pues tienden a responder ante las situaciones de forma ansiosa. Como estado circunstancial hace referencia a un estado emocional momentáneo e indeterminado en el tiempo que aparece en situaciones específicas, manifestándose por medio de la intensidad y del sentir, siendo esta activada por una situación de amenaza o peligro (Harris D. y Harris B, 1992, p. 36).

Varios autores concuerdan en que la ansiedad, “es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo” (Krane y Williams (1994) y Weinberg, Gould (1996), citados en Ceccarelli, 2017, p. 29)

Según lo expresado anteriormente, la ansiedad tiene un componente de pensamiento llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

Para una mejor comprensión ver la interrelación que se da entre la ansiedad rasgo y la ansiedad estado o arousal que a continuación se presenta.



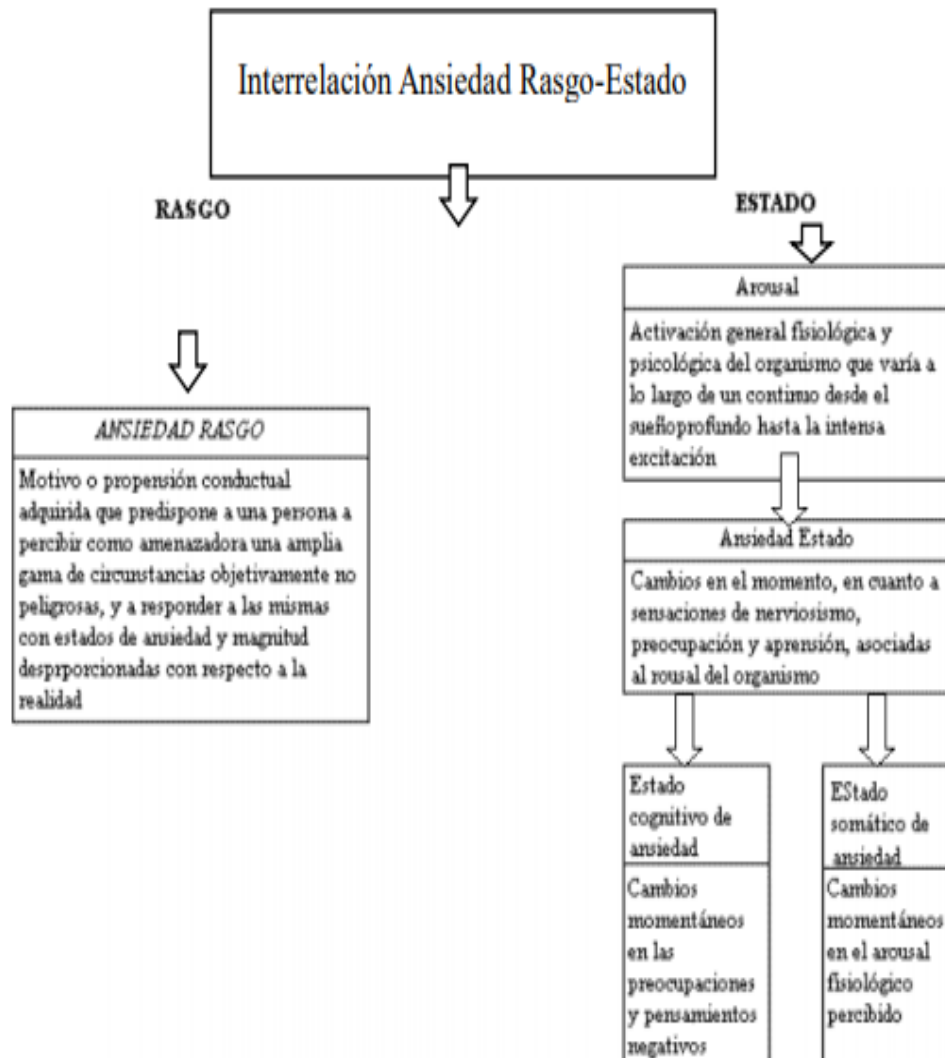


Figura 2 Interrelación Ansiedad Rasgo-Estado.

De “Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana” V. Krane y J. Williams (1994). Tomada de Ceccarelli, E. C. (2017). Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana, p. 29. Recuperado de:  
<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1396/TRAB.SUFIC.PROF.%20CECCARELLI%20MANRIQUE%2C%20ELIO%20C%3%89SAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

No obstante, lo anterior, Valle (2014), manifiesta que, en el campo del ejercicio físico, cierto grado de ansiedad resulta necesario para lograr un óptimo nivel de rendimiento, en tanto pueda utilizar de manera adecuada la posibilidad de estar alerta o arousal que desencadena el estado mismo de ansiedad.

Tal como lo definen Duffy (1957) y Lindsley (1951),

Los conceptos de activación, alerta, vigilancia o arousal son sinónimos y no se refieren específicamente a un índice fisiológico de la activación del sistema nervioso central, como podría ser la electroencefalografía, sino a las variaciones generales en el despertar del individuo como un todo (citados en Navlet, 2012, p.58)

Es así que el término arousal se entiende según Goul y Krane (1992, citado en López, Rodríguez, Ceballos y Tristán, 2015, p. 316) como “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (p. 316). Esta conceptualización se soportó en los constructos teóricos de Epstein (1967) quien elaboró la definición de arousal, teniendo en cuenta que es el nivel de excitación de un individuo y que éste, incluye desde el sueño relajado hasta una excitación emocional. “El concepto arousal asume que los organismos son sistemas de energía que deben soportar todos los niveles de estimulación a los que éstos sean expuestos” observa, Epstein (1967, citado en Tobal, 2015, p.44).

Puede decirse que el arousal connota importancia para la intención de administrar los recursos energéticos de cada deportista en la actividad que desea realizar, esto con el fin de estar en óptimas condiciones de activación y disposición antes y durante la competencia, no obstante, un nivel excesivo de arousal puede ser causante de ansiedad en el deportista pues su nivel de excitación es tan fuerte que lleva a tener pensamientos negativos y poco control del sistema nervioso.

A este respecto la Teoría Multidimensional de la Ansiedad establece que los componentes fisiológicos y cognitivos tienen una influencia diferencialmente notoria en la práctica deportiva, “es decir, que el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal

cognitivo) afectan a los ejecutantes del deporte o de la competencia de modo diferente” (Weinberg y Gould, 1996, citados en Viñoles, 2015, p. 21).

Existe una relativa independencia de los componentes de ansiedad en donde el arousal se manifiesta (el cognitivo, el somático y la autoconfianza), los cuales obedecen a diferentes pautas de evolución temporal y a su relación con distintos factores que propician los desencadenantes. Este aspecto, tiene mucha importancia para el diagnóstico diferencial de la ansiedad y para determinar los perfiles de respuesta que caracterizan a cada sujeto.

Desde esta teoría se predice que los tres componentes no siguen las mismas pautas de cambio durante el periodo previo a la competición (Martens, Vealey y Burton, 1990). La estrecha relación que existe entre el nivel de activación y el resto de las variables psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo hace que el conocimiento y el manejo de las técnicas con las que se encuentran asociadas, sean desde cualquier punto de vista, necesarios (Viñoles, 2015, p. 21).

## **8. Metodología**

Esta investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo, en el cual se realiza una recolección de datos por medio del Inventario de situaciones y respuestas de la ansiedad ISRA para comprobar las hipótesis planteadas inicialmente por medio de una medición numérica con el fin de probar las teorías expuestas a través del programa estadístico SPSS versión 25 por medio de tablas y gráficos descriptivos. En esta la metodología utilizada fue de una investigación con un alcance descriptivo, buscando especificar las características de los bailarines de competencia con un diseño no experimental transversal sin seguimiento posterior a ésta, ya que la recolección de datos y prueba a utilizar fueron implementadas en un periodo de tiempo determinado, teniendo en cuenta la no manipulación o control de las variables, puesto que el objetivo es determinar los niveles de ansiedad en los bailarines de competencia de la academia Bumayé, así como identificar las respuestas cognitivas,

fisiológicas y motoras que se presentan en los bailarines de competencia y determinar las áreas situacionales o rasgos específicos que generan ansiedad al momento de bailar en la competencia (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La aplicación de la prueba ISRA se realizó en un ensayo 15 días previos a una competencia y se escogieron los bailarines según su categoría (semiprofesional). La calificación se llevó a cabo de manera manual, haciendo el comparativo de los resultados con los baremos estándar de la población española normal, para luego ingresar los resultados obtenidos al programa estadístico SPSS.

### **8.1 Población**

La población a investigar en este trabajo son bailarines que pertenecen a una academia de baile ubicada en la ciudad de Medellín llamada Bumayé que cuenta con aproximadamente 73 artistas entre hombres y mujeres, con un rango de edad entre los 14 y 27 años. Esta compañía de baile participa en diferentes competencias a nivel regional, nacional e internacional en el transcurso del año, siendo reconocidos por su excelente desempeño coreográfico y dancístico. Bailan ritmos latinos, así como de salón y urbano, tienen una preparación continua y extensa para cada presentación. La compañía de baile Bumayé está compuesta por 4 elencos, (semillero, amateur, Racing y el elenco principal master), normalmente oscilan entre 20 personas por grupo y teniendo en cuenta que se encuentran en transición, hay un aproximado de 70 personas en la academia.

Son una compañía muy joven en comparación con las academias existentes en Medellín, con una trayectoria de 5 años. A los 3 meses de iniciar tuvieron la primera competencia, lo que marcó la rigurosidad y disciplina de la academia en pro a la competencia en el gremio, entre sus premios más relevantes y recientes se encuentra el Colombia Salsa Festival realizado en el 2018, es un festival nacional donde pueden participar diferentes países; Consiguiendo el título de campeones en la categoría bachata cabaret semiprofesional,

salsa cabaret semiprofesional, subcampeones en salsa on one semiprofesional, el elenco profesional fue campeón en las categorías salsa mujeres profesional, hombres profesional y salsa on one, y en el 2019 participaron en el World Salsa Summit que se lleva a cabo en la ciudad de Miami, obteniendo el título de campeones mundiales de bachata cabaret, subcampeones en la categoría profesional de hombres y tercer lugar en grupos grandes de salsa profesional. Adicionalmente han participado en Ecuador y Panamá en diferentes festivales.

En la primera edición del Guaguancó Salsa Fest obtuvieron el primer lugar en la categoría grupos cabaret profesional, grupos on one profesional, grupos hombres y mujeres profesional y bachata cabaret profesional, y en semiprofesional quedaron en segundo lugar en salsa on one y bachata. Próximamente participarán en una competencia con los elencos semiprofesional y amateur en la ciudad de Bogotá en el Festival Punta al Pie, donde participan diferentes ciudades y países en el mes de octubre.

## **8.2 Muestra**

Se toma una muestra de 20 bailarines entre hombres y mujeres con un rango de edad de 14 a 27 años de la academia anteriormente mencionada. La aplicación del test se realiza en el elenco semiprofesional de bailarines, donde el muestreo es no probabilístico por conveniencia en el que se tiene en cuenta solo los bailarines que han sido partícipes de competencias a nivel regional, nacional e internacional.

## **8.3 Instrumentos**

El instrumento a utilizar es el test ISRA (Inventario de Situaciones y respuestas de Ansiedad), fue creado por J.J. Miguel Tobal y A. R. Cano Vindel 1986. Cuya finalidad es la evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas y motoras ante distintas situaciones, además

evalúa las áreas situacionales o rasgos específicos: ansiedad ante la evaluación, ansiedad interpersonal, ansiedad fóbica y ansiedad ante situaciones habituales o de la vida cotidiana. Cuenta con un formato S-R lo que quiere decir que incluye tanto situaciones como respuestas, lo que la persona evaluada debe hacer es responder con qué frecuencia se manifiestan en ella las respuestas o conductas de ansiedad en diferentes situaciones. Las situaciones y las conductas que se obtienen de este inventario se realizan de forma precisa sin realizar suposiciones lo que permite validar fácilmente la información que se obtiene.

#### **8.4 Análisis de datos**

Los datos que se recogieron durante la evaluación fueron analizados por medio del paquete estadístico SPSS versión 25 con estadísticos descriptivos. Teniendo en cuenta los objetivos planteados en la investigación; se realizó la correlación entre las variables principales ansiedad cognitiva, ansiedad fisiológica, ansiedad motora y ansiedad total y las categorías sexo y edad para determinar si en el grupo de bailarines se refleja una diferencia entre hombres y mujeres y los menores de 20 años y los mayores de 20 años. Además, las variables a nivel cognitivo, fisiológico, motor y las situaciones específicas, se analizaron de manera independiente, buscando conocer los niveles en los que cada una de las anteriormente mencionadas se encuentra.

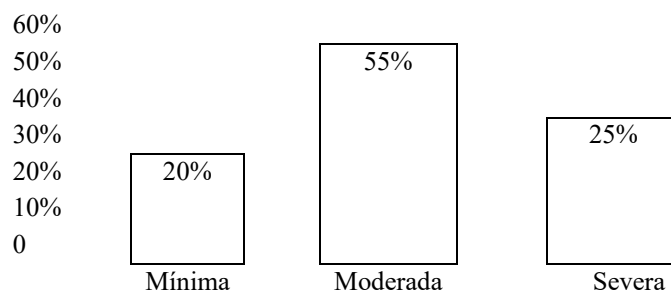
Para la muestra (N: 20) se decidió escoger de manera aleatoria entre un grupo de bailarines para realizar la aplicación del test ISRA que tiene tres variables principales, la ansiedad cognitiva, la ansiedad fisiológica y la ansiedad motora y tres subvariables que son la ansiedad ante la evaluación, la ansiedad interpersonal, la ansiedad fóbica y la ansiedad en situaciones cotidianas.

## 9. Resultados

### 9.1 Ansiedad total

Según el análisis de datos realizado, las puntuaciones obtenidas fueron, 55% para ansiedad moderada, 25% en la ansiedad severa y por último la ansiedad mínima con una puntuación del 20%.

#### Ansiedad Total



Gráfica 1 Ansiedad total

### 9.2 Ansiedad cognitiva

Del mismo modo se obtienen los resultados sobre la ansiedad cognitiva en donde se evidencia que en la muestra de bailarines un 40% tiene ansiedad cognitiva moderada, el 30% de los bailarines tienen ansiedad cognitiva mínima, el 25% de los bailarines que tienen ansiedad cognitiva severa y por último el 5% tiene ansiedad cognitiva extrema.

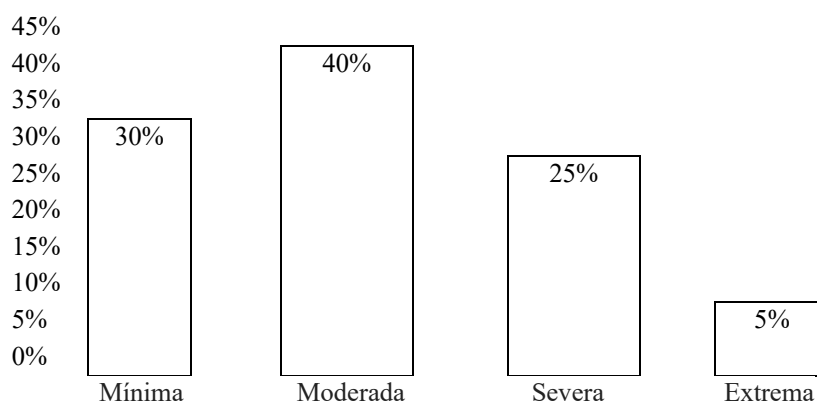
Tabla 1 *Ansiedad cognitiva*

Ansiedad cognitiva

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mínima	6	30,0	30,0	30,0
	Moderada	8	40,0	40,0	70,0
	Severa	5	25,0	25,0	95,0
	Extrema	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: Resultados del nivel de ansiedad cognitiva en los niveles mínimo, moderado, severo y extremo, obtenidos de la aplicación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

Ansiedad cognitiva

Gráfica 2 *Ansiedad cognitiva*

### 9.3 Ansiedad fisiológica y ansiedad motora

Se obtuvo como resultado que el 40% de los bailarines pertenecientes a la muestra de esta investigación tienen ansiedad fisiológica moderada, un 35% tiene ansiedad fisiológica severa y el 25% tiene una ansiedad fisiológica mínima. Por otro lado el 55% de estos bailarines tienen ansiedad motora moderada, y el 25% tiene ansiedad motora mínima mientras que el 20% tienen ansiedad motora severa.



Tabla 2 *Ansiedad fisiológica*

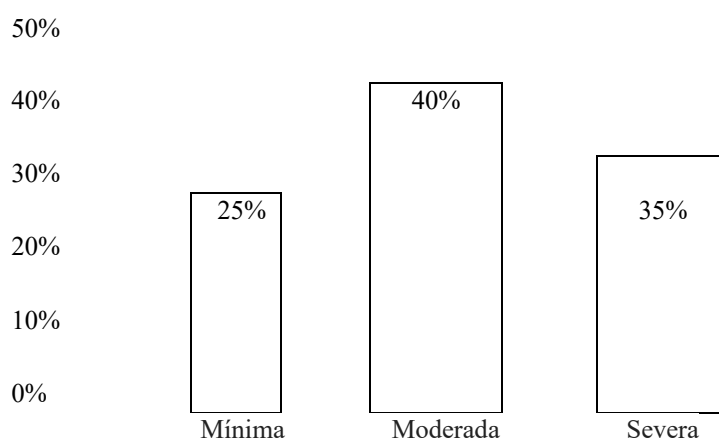
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mínima	5	25,0	25,0	25,0
	Moderada	8	40,0	40,0	65,0
	Severa	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

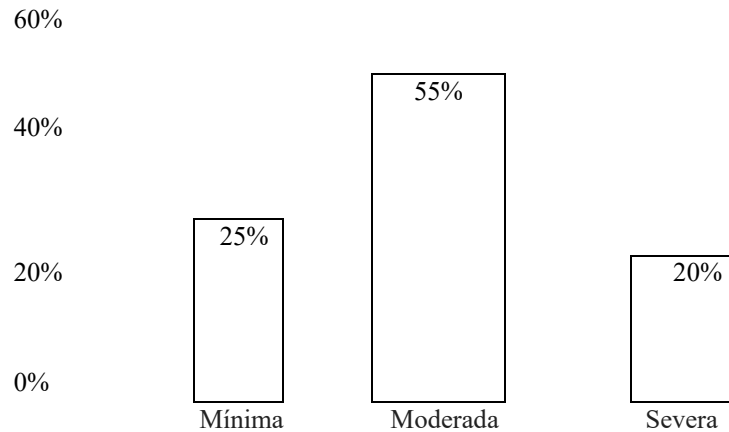
Nota: Resultados del nivel de ansiedad fisiológica en los niveles mínimo, moderado y severo, obtenidos de la aplicación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

Tabla 3 *Ansiedad motora*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mínima	5	25,0	25,0	25,0
	Moderada	11	55,0	55,0	80,0
	Severa	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: Resultados del nivel de ansiedad motora en los niveles mínimo, moderado y severo, obtenidos de la aplicación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

Gráfica 3 *Ansiedad fisiológica*



Gráfica 4 Ansiedad motora

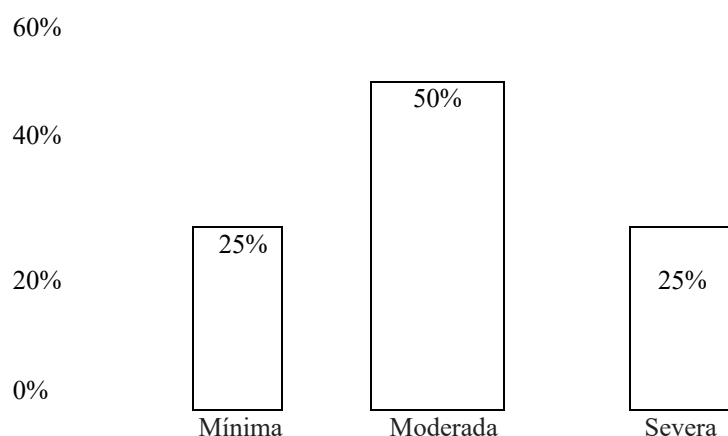
#### 9.4 Situaciones específicas

Para finalizar se evidencia que en las situaciones específicas se encuentran similitudes en la puntuación mínima desde las cuatro situaciones específicas (ansiedad ante la evaluación, ansiedad interpersonal, ansiedad fóbica y ansiedad ante situaciones cotidianas), pues estos arrojan 20%, 25%, 30% y 30% respectivamente. Por otro lado, en la puntuación moderada de las situaciones específicas se puede notar que son los más altas, siendo para la ansiedad ante la evaluación y la ansiedad interpersonal un 50%, para la ansiedad fóbica un 60% y finalizando con la ansiedad ante situaciones cotidianas puntuó un 40%. Mientras que en las puntuaciones severas se resalta que la ansiedad ante situaciones cotidianas tiene el mayor puntaje entre las situaciones con un 40%, mientras los tres restantes marcan 25% ansiedad ante la evaluación, 20% ansiedad interpersonal y 10% ansiedad fóbica.

Tabla 4 *Ansiedad ante la evaluación*

Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Mínima	5	25,0	25,0	25,0
	Moderada	10	50,0	50,0	75,0
	Severa	5	25,0	25,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

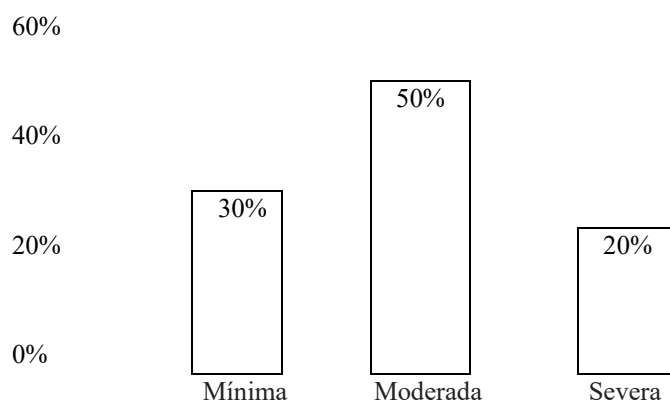
Nota: Resultados del nivel de ansiedad ante la evaluación en los niveles mínimo, moderado y severo, obtenidos de la aplicación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

Gráfica 5 *Ansiedad ante la evaluación*Tabla 5 *Ansiedad interpersonal*

Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Mínima	6	30,0	30,0	30,0
	Moderada	10	50,0	50,0	80,0
	Severa	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: Resultados del nivel de ansiedad interpersonal en los niveles mínimo, moderado y severo, obtenidos de la aplicación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

### Ansiedad interpersonal

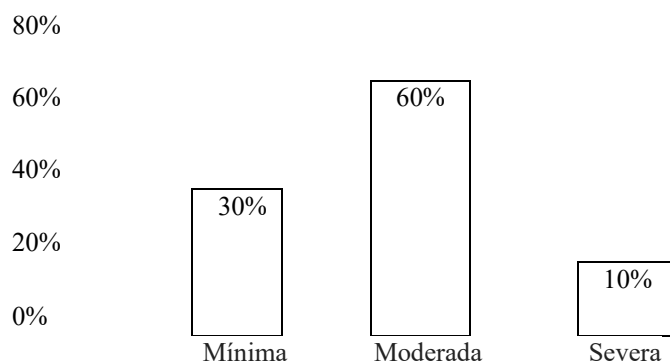


Gráfica 6 Ansiedad interpersonal

Tabla 6 Ansiedad fóbica

Válido	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Mínima	6	30,0	30,0	30,0
Moderada	12	60,0	60,0	90,0
Severa	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

Nota: Resultados del nivel de ansiedad fóbica en los niveles mínimo, moderado y severo, obtenidos de la aplicación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

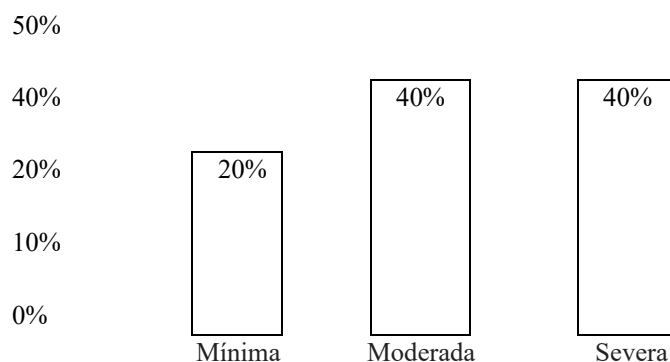


Gráfica 7 Ansiedad Fóbica

Tabla 7 *Ansiedad ante situaciones cotidianas*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mínima	4	20,0	30,0	20,0
	Moderada	8	40,0	40,0	60,0
	Severa	8	40,0	40,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

Nota: Resultados del nivel de ansiedad ante situaciones cotidianas en los niveles mínimo, moderado y severo, obtenidos de la aplicación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad ISRA.

Gráfica 8 *Ansiedad cotidianidad*

### 9.5 Correlación de variables principales y subvariables con la categoría sexo

Con los datos obtenidos en la aplicación de la prueba ISRA se realizaron correlaciones entre las variables principales (ansiedad total, ansiedad cognitiva, ansiedad fisiológica y ansiedad motora) y el sexo; de igual manera se realizó la misma correlación con las subvariables (ansiedad ante la evaluación, ansiedad interpersonal, ansiedad fóbica y ansiedad ante las situaciones cotidianas).

En los resultados de la ansiedad total mínima se obtuvo que el 5% de los bailarines son del sexo femenino y el 15% son del sexo masculino para un total del 20%, en la ansiedad total moderada un porcentaje del 30% son del sexo femenino y el 25% son del sexo

masculino con una puntuación total del 55%, en la ansiedad total severa el 20% son del sexo femenino y el 5% son del sexo masculino para un total del 25%.

Así mismo en la ansiedad cognitiva, al realizar la correlación con la categoría sexo se evidencia que en la ansiedad cognitiva mínima un 10 % corresponde al sexo femenino, y un 20% al sexo masculino, con un total del 30% de la puntuación. En la ansiedad cognitiva moderada, un 20% corresponde al sexo femenino y otro 20% al sexo masculino, con un total del 40%. En la ansiedad cognitiva severa, el 20% corresponde al sexo femenino y el 5% al sexo masculino, para un total del 25%. Y finalmente con una única puntuación en la ansiedad cognitiva extrema, el 5% de la muestra corresponde al sexo femenino.

De igual manera en las puntuaciones de la ansiedad fisiológica, en correlación con el sexo, indican que: la ansiedad fisiológica mínima, con un 10% corresponde al sexo femenino y el 15% al sexo masculino, para un total del 25% de la puntuación. En la ansiedad fisiológica moderada, un 25% pertenece al sexo femenino y un 20% al sexo masculino con un total del 45%. Por ultimo en la ansiedad fisiológica severa, el 20% de la muestra corresponde al sexo femenino y el 10% al sexo masculino con un porcentaje total del 30%.

También se encontró en la correlación de la ansiedad motora con el sexo que en la ansiedad motora mínima corresponde un 5% al sexo femenino y un 20% al sexo masculino, para un total del 25%. En la ansiedad motora moderada el 30% corresponde al sexo femenino y el 20% al sexo masculino, con un total del 50% de la muestra. Y en la ansiedad motora severa, un 20% corresponde al sexo femenino y el 5% al sexo masculino, con un total del 25% de la puntuación.

De la misma manera como se realizó la correlación con las variables principales se realiza el análisis de los datos arrojados por las situaciones específicas con relación al sexo obteniendo que en la ansiedad ante la evaluación mínima el 5 % de los bailarines son del sexo femenino, el 20 % son del sexo masculino con un total del 25%. En la ansiedad ante la

evaluación moderada el 30% son del sexo femenino y el 20% del sexo masculino con un porcentaje total del 50% de la muestra. En la ansiedad ante la evaluación severa el 20% son del sexo femenino y el 5 % son del sexo masculino con un porcentaje total del 25%.

Por otra parte en la ansiedad interpersonal mínima se obtuvo que el 10% son del sexo femenino y el 20% son del sexo masculino para un total del 30% de los bailarines. En la ansiedad interpersonal moderada puntuó que el 35% de los bailarines son del sexo femenino y el 15% del sexo masculino con un porcentaje total del 50%. En la ansiedad interpersonal severa el 10% son del sexo femenino y el 10% son del sexo masculino con un total del 20% de la muestra total.

Con respecto a la ansiedad fóbica mínima el 15% de los bailarines de la muestra son del sexo femenino y un mismo porcentaje del 15% son del sexo masculino para un total del 30%. En la ansiedad fóbica moderada el 35% son del sexo femenino, el 25% son del sexo masculino con un total del 60%. En la ansiedad fóbica severa el 5% son del sexo femenino y el último 5% son del sexo masculino, con un porcentaje total del 10% de la muestra.

Por último en la ansiedad ante situaciones cotidianas mínima el 10% son del sexo femenino y el otro 10% son del sexo masculino para un total del 20%. En la ansiedad ante situaciones cotidianas moderada el 20% son del sexo femenino y el 20% son del sexo femenino para un total del 40%. En la ansiedad ante situaciones cotidianas severa el 25% son del sexo femenino y el 15% son del sexo masculino para un total del 40%.

## **9.6 Correlaciones de las variables principales y subvariables con la categoría edad**

Las correlaciones que se expondrán a continuación, fueron creadas a partir de los datos obtenidos, por la aplicación del test ISRA y el análisis realizado en estadistic SPSS versión 26, con referencia a la categoría edad.

Inicialmente, se encuentra que en la ansiedad total mínima, el 5% son menores de 20 años, y el 15% son bailarines mayores de 20 años, para un total del 20%. En la ansiedad total moderada, el 25% son menores de 20 años, y el 30% son mayores de 20 años, con un total del 35%. En la ansiedad total severa, el 15% son menores de 20 años y el 10% son mayores de 20 años, con un total del 25% de la muestra.

Después, en la ansiedad cognitiva mínima, se evidencia que el 10% son menores de 20 años, y el 20% son mayores de 20 años, con un total de 30% de la muestra. En la ansiedad cognitiva moderada el 20% de los bailarines de la muestra, son menores de 20 años y este mismo porcentaje son mayores de 20 años, con un total del 40%. En la ansiedad cognitiva severa el 10% son menores de 20 años y el 15% son mayores de 20 años con un porcentaje total del 25%. En la ansiedad cognitiva extrema el 5% y única puntuación, pertenece a los bailarines menores de 20 años.

Continuando con este análisis, en la ansiedad fisiológica mínima el 5% son menores de 20 años, y el 20% son mayores de 20 años, para un total del 25%. En la ansiedad fisiológica moderada, el 30% son menores de 20 años, y el 15% son mayores de 20 años, con un total del 35% de la muestra. En la ansiedad fisiológica severa, el 10% son menores de 20 años y el 20% son mayores de 20 años, con un total del 30% de los bailarines de la muestra.

Del mismo modo, en la ansiedad motora mínima, el 5% son menores de 20 años, y el 20% son mayores de 20 años para un total del 25%. En la ansiedad motora moderada, el 25% son menores de 20 años y con este mismo porcentaje los mayores de 20 años, para un total del 50% de la muestra. En la ansiedad motora severa, el 15% son menores de 20 años, y el 10% son mayores de 20 años, para un total del 25% de los bailarines muestra.

Ahora bien, continuando con las situaciones específicas, en la ansiedad ante la evaluación mínima, el 5% son menores de 20 años, y el 20% son mayores de 20 años, con un total del 25%. En la ansiedad ante la evaluación moderada, el 25% son menores de 20 años,



igual a la puntuación de los mayores de 20 años, para un total del 50% de la muestra. En la ansiedad ante la evaluación severa, el 15% son menores de 20 años y el 10% son mayores de 20 años, para un total del 25% de la muestra.

Luego, en la ansiedad interpersonal mínima, el 5% son menores de 20 años, y el 25% son mayores de 20 años, para un total del 30% de la muestra. En la ansiedad interpersonal moderada el 35% son menores de 20 años, y el 15% son mayores de 20 años para un total del 50%. En la ansiedad interpersonal severa, el 5% son menores de 20 años, y el 15% son mayores de 20 años, para un total del 20% de la muestra de bailarines.

Por otro lado, en la ansiedad fóbica mínima, el 10% son menores de 20 años, y el 20% son mayores de 20 años, con un total del 30%. En la ansiedad fóbica moderada, el 30% son menores de 20 años, y con esta misma puntuación del 30%, los bailarines de la muestra son mayores de 20 años, para un total del 60%. En la ansiedad fóbica severa, el 5% son menores de 20 años, y con este mismo porcentaje, el 5% de la muestra son mayores de 20 años, para un total del 10% de los bailarines.

Para finalizar, en la ansiedad ante situaciones cotidianas mínima, el 10% son menores de 20 años, y el 10% son mayores de 20 años, para un total del 20% de la muestra. En la ansiedad ante las situaciones cotidianas moderada, el 20% son menores de 20 años, y con el mismo resultado del 20% son mayores de 20 años para un total del 40% de los bailarines. En la ansiedad ante situaciones cotidianas, el 15% son menores de 20 años, y el 25% son mayores de 20 años, para un total del 40% de la muestra de los bailarines de competencia.

## **10. Análisis de resultados**

Realizando un análisis de los resultados que se obtuvieron se llega a la conclusión general que los niveles de ansiedad que presentan los bailarines de competencia de la academia de baile Bumayé son moderados, pues los resultados evidenciados a través de los

datos estadísticos no muestra una diferencia significativa; teniendo en cuenta esto, los resultados se relacionan con una investigación realizada en la ciudad de Medellín por Giraldo (2018), en la que se demuestra que los deportistas de diferentes disciplinas deportivas tienen niveles de ansiedad en un rango normal o moderado igual al que presentan los bailarines de competencia de la academia Bumayé, cabe resaltar que en la investigación realizada por Giraldo (2018) a los deportistas se les aplicó diferentes instrumentos para medir sus niveles de ansiedad en los momentos previos de la competencia.

Los niveles de ansiedad cognitiva en la muestra de bailarines que se tomó da como resultado que un 40% de ellos tienen ansiedad moderada, lo que quiere decir que no presentan pensamientos fuera del estándar esperado, pues son pensamientos situacionales que no se les da trascendencia y se controlan en poco tiempo, seguido a esto el 30 % muestra que tiene ansiedad mínima, siendo este el menor nivel en el que las respuestas cognitivas ante las situaciones ansiosas se logran controlar sin mayor esfuerzo, el 25% tiene ansiedad cognitiva severa, en este nivel de ansiedad puede ser complicado para el bailarín tener control sobre los pensamientos que tiene sobre dicha situación, llevándolo a tener autovaloraciones negativas, y en el último 5% el nivel de ansiedad que se presenta es extremo, en este los pensamientos son tan fuertes y distorsionados que llevan al bailarín a tener poca capacidad de afrontamiento, teniendo la posibilidad de desatar ataques de pánico que conllevan diferentes síntomas físicos y motores. A partir de esto se logra observar que según Nevlet quien expresa que “ El rasgo de ansiedad que hace referencia a la tendencia que tiene el individuo a reaccionar de forma ansiosa como resultado de una interpretación, peligrosa o amenazante de los estímulos o situaciones a las que se enfrenta” (Nevlet, 2012, p.23) la mayoría de los bailarines de la academia Bumayé tienen un nivel de ansiedad cognitiva favorable que les permite el control de las situaciones que son percibidas como amenazas que se llevan a la conducta; si estas amenazas que se perciben a nivel cognitivo no son controladas de manera

adecuada por el deportista, lo puede llevar a ejecutar conductas no esperadas en las que es posible que este salga de su papel en la competencia y olvide el objetivo inicial.

En la ansiedad fisiológica moderada, el resultado no fue muy diferente en sus porcentajes con respecto a la ansiedad fisiológica severa, pues estos no puntúan con una distinción mayor, teniendo en cuenta que en los bailarines se destaca una ansiedad fisiológica moderada con el 40%, las respuestas de esta se dan en su forma de reaccionar al momento de pasar por una situación de crisis, donde los bailarines logran un mayor control de sus emociones y movimientos corporales, resolviendo asertivamente las dificultades presentadas. Mientras que la ansiedad fisiológica severa con un porcentaje de 35% presenta respuestas involuntarias en la manera cómo reacciona frente a los estímulos que le generan inquietud al bailarín, teniendo síntomas como palpitaciones fuertes, sudoración excesiva, temblor, visión borrosa, dolor de cabeza, entre otras. Por otro lado, el 25% de los bailarines puntúa ansiedad fisiológica mínima, lo que significa que los síntomas que poseen son mínimos, en ocasiones no se alcanzan a percibir o identificar. Así mismo, se refleja en la teoría tridimensional expuesta por Lang (1968) haciendo énfasis en las categorías, ya sea esta severa, moderada o mínima, pues corresponde a las diferentes variaciones en la intensidad de las respuestas que presenta el individuo al momento de enfrentarse ante un estímulo en su sistema nervioso central.

Ahora bien, al referirnos a la ansiedad motora se encuentra que el 55% de los bailarines tienen ansiedad motora moderada lo que significa que no tienen mayor dificultad para encontrar una solución de manera óptima a los síntomas que puedan poseer; así mismo, la ansiedad motora mínima puntuó un 25% donde las respuestas que tienen los bailarines ante esta son poco significativas y no lo afectan permitiendo su desempeño con normalidad, a diferencia del 20% de los bailarines que puntúa una ansiedad motora severa y que tiene

síntomas significativos donde estos pueden llegar a producir un malestar generando movimientos involuntarios y entorpecer el desempeño. Estas respuestas se exteriorizan por medio de movimientos que se generan de manera involuntaria, sea por medio de las extremidades o por expresiones faciales y verbales.

En las situaciones específicas, la ansiedad se evalúa en situaciones cotidianas, ante la evaluación, en relaciones interpersonales y en situaciones fóbicas. Se demuestra que en estas la ansiedad mínima tiene una puntuación baja con el 30%, 20%, 25% y 30% respectivamente donde refleja que los bailarines pueden tener un desarrollo óptimo en sus actividades sin que se vea afectada su labor o desempeño. No obstante, en la ansiedad moderada las situaciones específicas puntuaron de la siguiente manera: ansiedad ante la evaluación y ansiedad interpersonal 50%, ansiedad fóbica 60% y ansiedad en situaciones cotidianas 40%, siendo estas las puntuaciones más altas, lo que quiere decir que la mayoría de los bailarines logran tener control sobre estas situaciones sin mayor inconveniente y sin interrumpir sus actividades. Finalmente, la ansiedad severa en las situaciones específicas se ve reflejada con un 40% en la ansiedad ante situaciones cotidianas, siendo esta la puntuación más alta, seguida por el 25% que tiene la ansiedad ante la evaluación, el 20% de ansiedad interpersonal y el 10% de ansiedad fóbica. La ansiedad severa quiere decir que los bailarines pertenecientes a este porcentaje poseen dificultades para controlar los síntomas que pueden presentar en las respectivas situaciones.

Es importante resaltar que Morales (2011) y Castellanos et al. (2011) expresan que la ansiedad en las diferentes situaciones específicas cotidianas en ocasiones puede funcionar de una manera efectiva haciendo referencia a que si esta ansiedad se debe a una amenaza real puede ser de utilidad para el control de la situación pero si esta ansiedad es bastante intensa puede dificultar la conducta del momento y puede llevar a la mala toma de decisiones que es

ahí donde el deportista termina siendo perjudicado y afecta su desempeño competitivo, pues pierde su objetivo (citados en Flores, Chávez y Aragón, 2016, s.p).

### **10.1 Correlación de las variables y subvariables con la categoría sexo**

En el análisis de los resultados de la ansiedad total relacionados con la categoría sexo se evidencia que no existen diferencias significativas entre el sexo femenino y masculino, aunque se puede decir que en el sexo femenino, tiene más ansiedad que el sexo masculino.

Respecto a la ansiedad cognitiva, se evidencia que el sexo femenino tiene más niveles de ansiedad cognitiva que el sexo masculino, ya que muestra que un 25% del sexo femenino tiene ansiedad cognitiva severa frente a un 5% del sexo masculino.

Continuando con el análisis, en la ansiedad fisiológica, no muestra diferencias significativas en los porcentajes según su sexo, y cabe resaltar que en su mayoría, tanto el sexo femenino como el masculino tienen ansiedad fisiológica moderada, pues estos fueron los de mayor puntuación con un 25% y 20% respectivamente.

Por otro lado, el sexo masculino en la ansiedad motora tiene menos ansiedad que el sexo femenino, ya que en la puntuación según en los niveles mínimo y moderado el porcentaje es mayor que el sexo femenino, pero en la severa el porcentaje de estos es menor, queriendo decir que el sexo femenino tiene respuestas motoras con más facilidad.

Así mismo en las situaciones específicas se encontró que: en la ansiedad ante la evaluación, el sexo femenino tiende a tener mayor ansiedad que el sexo masculino debido a que en sus porcentajes en el nivel severo, marca una diferencia del 20% femenino y un 5% masculino. También cabe destacar que en el puntaje con respecto al nivel mínimo el 5% son del sexo femenino y el 20% son del sexo masculino.

Seguidamente, en el análisis se muestra que, en la ansiedad interpersonal, aunque en el nivel severo el puntaje de ambos sexos es el mismo con un 10%, se evidencia que el sexo masculino tiene niveles más bajos de ansiedad que el sexo femenino.

También, en la ansiedad fóbica no se muestra una diferencia que pueda ser significativa entre los dos sexos, pues la mayor diferencia en porcentaje es del 10% en la ansiedad fóbica moderada, ya que el sexo femenino puntuó un 35% y el sexo masculino un 25%.

Luego, en la ansiedad ante situaciones cotidianas, los resultados no varían en gran medida, puesto que en el nivel mínimo la puntuación es igual con un 10%, y en el nivel moderado, su puntuación es igual con un 20%, y solo en el severo, se observa una diferencia, en el que el sexo femenino, tiene un 25% de ansiedad severa cotidiana y el sexo masculino un 15%.

Para concluir, realizando una revisión bibliográfica, se encuentra en autores como Nuñez (2016) que cita a (Patel, Omar y Terry, 2010) en donde expresan que

se pone de manifiesto que la ansiedad por el rendimiento es algo común y especialmente en las chicas, y más si estas son jóvenes, y que la severidad y persistencia de los síntomas está influida por diferentes factores. Propone la intervención multimodal integrando el tratamiento psicológico, y la medicación siempre que sea considerada necesaria por el médico.

En esta investigación se coincide con lo dicho por Patel, Omar y Terry, pues con los datos obtenidos se demuestra que las mujeres en la mayoría de variables tienen mayor ansiedad; queda por aclarar o como punto a investigar a futuro a qué se debe esto, pues las

mujeres tienen condiciones biológicas y fisiológicas diferentes a las de los hombres y podrían ser estas las que marcan la diferencia.

## **10.2 Correlación de las variables y subvariables con la categoría edad**

En la realización del análisis de los datos se correlacionó las variables principales y las subvariables con la categoría edad y se obtuvo que: en la ansiedad total la mayor diferencia es del 10% en el nivel mínimo donde un 5% son los menores de 20 años y un 15% son mayores de 20 años, las diferencias en los niveles moderado y severo no fueron significativas.

Así mismo, se encontró que la mayor diferencia en la ansiedad cognitiva es del 10% en el nivel mínimo siendo un 10% los bailarines menores de 20 años y el 20% los bailarines mayores de 20 años, aunque este porcentaje no es muy significativo. Además, se encuentra que un 5% de los bailarines menores de 20 años tienen ansiedad cognitiva extrema. En la ansiedad fisiológica se evidencia que los bailarines mayores de 20 años tienen mayor ansiedad puntuando un 20% en la ansiedad fisiológica severa, mientras que los menores de 20 años puntuaron un 10%.

Con respecto a la ansiedad motora se muestra que no se encuentran puntuaciones significativas en los resultados entre los bailarines menores de 20 años y los mayores de 20 años, y el mayor porcentaje se da en la ansiedad motora moderada con un 25% para ambos casos.

Haciendo referencia a las situaciones específicas, en la ansiedad ante la evaluación los porcentajes son muy similares y se destaca que el 15% de los menores de 20 años tienen ansiedad ante la evaluación severa. En la ansiedad interpersonal los mayores de 20 años son

quienes tienen menor ansiedad pues, en la ansiedad interpersonal mínima marcan un 25% y en la ansiedad interpersonal moderada un 15%.

Continuando con la ansiedad fóbica se observa que el 90% de los bailarines se encuentran en los niveles mínimo y moderado, mostrando tan solo un 10% de ansiedad fóbica severa en la que el 5% son menores de 20 años y el otro 5% son mayores de 20 años.

Finalmente en la ansiedad ante situaciones cotidianas los resultados en cuanto a porcentaje en el nivel mínimo fue igual tanto para los menores de 20 años como para los mayores de 20 años con un 10%, igualmente en el nivel moderado el porcentaje en ambos casos fue igual con un 20%, se marca una diferencia en la ansiedad ante situaciones cotidianas severa con una puntuación del 15% para menores de 20 años y el 25% para mayores de 20 años.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, los bailarines de carácter competitivo, tienen diferentes estrategias para afrontar las dificultades que se les presenta según la edad en que se encuentran, de una manera que les permita tener estrategias para controlar sus emociones y la resolución de los inconvenientes presentados en competencia, lo cuales pueden estar relacionados con la edad o la experiencia en dichas prácticas.

Si bien, en los resultados arrojados en la aplicación del test ISRA, no muestran unas diferencias muy significativas, de acuerdo con algunos investigadores como Cox (1990), Carstensen y Charles (2007), se puede identificar que los deportistas, ya sea fútbol, baloncesto, baile u otras disciplinas deportivas de alto rendimiento, que sean de carácter competitivo, entre más edad tenga el deportista más capacidad tiene para encontrar la soluciones a los inconvenientes que se le presentan en la competencia, y esto se toma como experiencias positivas, donde los deportistas más experimentados tienen la capacidad de



analizar la situación en que se encuentran asumiendo una actitud de calma y pensando con claridad cada acción a tomar por medio de la inteligencia emocional que se da con el paso de tiempo y la adquisición de experiencia.

Sin embargo, en esta investigación se puede resaltar que los menores de 20 años tienen mayor ansiedad ante la evaluación y los mayores de 20 años tienen mayor ansiedad interpersonal, queriendo decir con esto, que según la edad la ansiedad se puede centrar en distintas situaciones por lo que sería un punto de interés futuro investigar más a fondo el cómo y por qué se da la ansiedad en estas situaciones en las diferentes edades.

## **11. Conclusiones**

En este estudio se tomaron en cuenta los porcentajes arrojados en la calificación del Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) sin trabajar las probabilidades ni otros aspectos estadísticos diferentes y realizando correlaciones entre las variables principales y las subvariables con las categorías de sexo y edad. Por lo tanto, se concluye que:

1. Realizando un análisis de los resultados que se obtuvieron se llega a la conclusión general que los niveles de ansiedad que presentan los bailarines de competencia de la academia de baile Bumayé son moderados, pues su diferencia estadística no es significativa.
2. Así como la ansiedad es estimada como una de las características más importantes del deporte de competición es razonable que algunos bailarines presenten niveles elevados de ansiedad (ansiedad severa-extrema) pues se considera que es una reacción emocional que se da por la aprehensión y la tensión que generan las situaciones competitivas.

3. El arousal o activación son consideradas esenciales en el desempeño deportivo de los deportistas o en este caso los bailarines, pues este puede tender a generar un efecto negativo para el bailarín por sus respuestas fisiológicas y motoras, propiciando un bajo desempeño dentro de la competencia.
4. Las estrategias de afrontamiento que desarrollan los deportistas son determinantes a la hora de enfrentarse a la preocupación que genera la competencia en situaciones específicas como la evaluación, en la que el bailarín experimenta la ansiedad competitiva y debe tener las estrategias necesarias para controlarla y resolver las situaciones de manera adecuada donde favorezca sus resultados ante la competencia.
5. Aunque las diferencias no son muy significativas se evidencia que en la ansiedad con relación a la categoría sexo muestra que las mujeres tienden a tener niveles de ansiedad un poco más altos con respecto a los hombres.
6. En las correlaciones realizadas con la edad las diferencias no fueron significativas, sin embargo se logra evidenciar que en algunas situaciones específicas los bailarines mayores de 20 años tienen mayor ansiedad que los menores como por ejemplo, en las situaciones cotidianas. Mientras que los bailarines menores de 20 años tienen mayor ansiedad ante la evaluación y ante las relaciones interpersonales.
7. Las variables principales ansiedad cognitiva, ansiedad fisiológica y ansiedad motora en correlación con la categoría edad no puntúan diferencias significativas en los resultados.

## 12. Consideraciones éticas

La realización de esta investigación se llevará a cabo de acuerdo a las consideraciones éticas tomadas del artículo 2 de la ley 1090 que rige como código deontológico y bioético del psicólogo, en el cual se tienen en cuenta de manera específica las siguientes estimaciones éticas:

- **Confidencialidad.** Los psicólogos tienen una obligación básica respecto a la confidencialidad de la información obtenida de las personas en el desarrollo de su trabajo como psicólogos. Revelarán tal información a los demás solo con el consentimiento de la persona o del representante legal de la persona, excepto en aquellas circunstancias particulares en que no hacerlo llevaría a un evidente daño a la persona u a otros. Los psicólogos informarán a sus usuarios de las limitaciones legales de la confidencialidad.
- **Bienestar del usuario.** Los psicólogos respetarán la integridad y protegerán el bienestar de las personas y de los grupos con los cuales trabajan. Cuando se generan conflictos de intereses entre los usuarios y las instituciones que emplean psicólogos, los mismos psicólogos deben aclarar la naturaleza y la direccionalidad de su lealtad y responsabilidad y deben mantener a todas las partes informadas de sus compromisos. Los psicólogos mantendrán suficientemente informados a los usuarios tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones, de las intervenciones educativas o de los procedimientos de entrenamiento y reconocerán la libertad de participación que tienen los usuarios, estudiantes o participantes de una investigación.
- **Evaluación de técnicas.** En el desarrollo, publicación y utilización de los instrumentos de evaluación, los psicólogos se esforzarán por promover el bienestar y los mejores intereses del cliente. Evitarán el uso indebido de los resultados de la evaluación. Respetarán el derecho de los usuarios de conocer los resultados, las interpretaciones

hechas y las bases de sus conclusiones y recomendaciones. Se esforzarán por mantener la seguridad de las pruebas y de otras técnicas de evaluación dentro de los límites de los mandatos legales. Harán lo posible para garantizar por parte de otros el uso debido de las técnicas de evaluación.

- Investigación con participantes humanos. La decisión de acometer una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo sobre cómo contribuir mejor al desarrollo de la Psicología y al bienestar humano. Tomada la decisión, para desarrollar la investigación el psicólogo considera las diferentes alternativas hacia las cuales puede dirigir los esfuerzos y los recursos. Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos.

## Referencias

- Adanis, D., & Segura, D. (2017). *Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil*. Artículo científico. Facultad de ciencias de la salud. Universidad Nacional de Costa Rica. Recuperado de: <https://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/14045/Tesis%209194.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aguirre-Loaiza, H. H. y Ramos, S. (2011) *Ansiedad-estado y variables sociodemográficas en Futbolistas juveniles colombianos durante competencia*. Revista Científica Diversitas, Vol. 7, Núm. 2 (2011). Recuperado de: [https://revistas.usantotommas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/100/128?locale=pt\\_BR](https://revistas.usantotommas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/100/128?locale=pt_BR)
- American Psychiatric Association (APA). (2002). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-V-TR*. Barcelona: Masson.
- Aragón, S. (2003). *La ansiedad en el deporte*. Efdportes. Recuperado de:

- Arias, I; Cardoso, T; Aguirre-Loaiza, H y Arenas, J. (2016). *Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto*. Psicogente. Pp. 25-36. Recuperado de: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1383/1368>
- Camila y García Álvarez Juan Sebastián (2018). *Características psicológicas deportivas en jóvenes de Bogotá: un análisis cognitivo conductual*. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia. Facultad de Psicología. Recuperado de: [https://www.academia.edu/38622200/CARACTER%C3%8DSTICAS\\_PSICOL%C3%93GICAS\\_DEPORTIVAS\\_EN\\_J%C3%93VENES\\_DE\\_BOGOT%C3%81](https://www.academia.edu/38622200/CARACTER%C3%8DSTICAS_PSICOL%C3%93GICAS_DEPORTIVAS_EN_J%C3%93VENES_DE_BOGOT%C3%81)
- Cano, J. J. y Tobal, M. (1999). *Evaluación de la ansiedad desde un enfoque interactivo y multidimensional. El inventario de situaciones y respuestas de ansiedad (ISRA)*. Psicología Contemporánea, 6 (1) (1999), pp. 14-21. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Antonio\\_Cano-Vindel/publication/230577057\\_Evaluacion\\_de\\_la\\_ansiedad\\_desde\\_un\\_enfoque\\_interactivo\\_y\\_multidimensional\\_El\\_Inventario\\_de\\_Situaciones\\_y\\_Respuestas\\_de\\_Ansiedad\\_ISRA\\_Evaluation\\_of\\_anxiety\\_from\\_an\\_interactive\\_and\\_multidimensional\\_focus\\_links/0fcfd501960ac473ef000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Cano-Vindel/publication/230577057_Evaluacion_de_la_ansiedad_desde_un_enfoque_interactivo_y_multidimensional_El_Inventario_de_Situaciones_y_Respuestas_de_Ansiedad_ISRA_Evaluation_of_anxiety_from_an_interactive_and_multidimensional_focus_links/0fcfd501960ac473ef000000.pdf)
- Cantón E, Checa I y Vellisca M. (2015). *Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento*. Revista costarricense de psicología. Vol. 34, N° 2. Pp. 71-78. Recuperado de: [https://r.search.yahoo.com/\\_ylt=A2KLfRhCULpdiQYAt3FU041Q;\\_ylu=X3oDMTByOHZyb21tBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzcg--/RV=2/RE=1572520130/RO=10/RU=https%3a%2f%2fdialnet.unirioja.es%2fdescarga%2farticulo%2f5295058.pdf/RK=2/RS=Li8Qp7a\\_XujlMyhpd8gqmRKL3Rc-](https://r.search.yahoo.com/_ylt=A2KLfRhCULpdiQYAt3FU041Q;_ylu=X3oDMTByOHZyb21tBGNvbG8DYmYxBHBvcwMxBHZ0aWQDBHNIYwNzcg--/RV=2/RE=1572520130/RO=10/RU=https%3a%2f%2fdialnet.unirioja.es%2fdescarga%2farticulo%2f5295058.pdf/RK=2/RS=Li8Qp7a_XujlMyhpd8gqmRKL3Rc-)
- Cantón, E y Checa, I (2012). *Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo*. Universitas Psychologica. Vol. 11(3), pp. 921-929. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64724634020.pdf>
- Carrasco, D. (s. f.) *La ansiedad del deportista en el entrenamiento y la competición*. Psicología del deporte. Pp. 33-36. Recuperado de: <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>
- Castaño, P. D.; Montañez L. y Castiblanco, L. (2018). *Características psicológicas deportivas en jóvenes de Bogotá: un análisis cognitivo conductual*. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Colombia. Facultad de Psicología. Recuperado de: [https://www.academia.edu/38622200/CARACTER%C3%8DSTICAS\\_PSICOL%C3%93GICAS\\_DEPORTIVAS\\_EN\\_J%C3%93VENES\\_DE\\_BOGOT%C3%81](https://www.academia.edu/38622200/CARACTER%C3%8DSTICAS_PSICOL%C3%93GICAS_DEPORTIVAS_EN_J%C3%93VENES_DE_BOGOT%C3%81)
- Castillo, D., L (2016). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima*. Tesis en Psicología con mención en Psicología Social de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7713/CASTILLO\\_CASTANEDA\\_DAVID\\_ANSIEDAD\\_COMPETITIVIDAD.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7713/CASTILLO_CASTANEDA_DAVID_ANSIEDAD_COMPETITIVIDAD.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Ceccarelli, E.C. (2017). *Niveles de ansiedad en sujetos que practican el malabarismo en la ciudad de Lima Metropolitana*. Tesis en Psicología Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Recuperado de:

<http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/1396/TRAB.SUFIC.PROF.%20CECCARELLI%20MANRIQUE%2C%20ELIO%20C%C3%89SAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Cervelló, E; Santos-Rosa, F; Jiménez, R; Nerea, A y García, T. (2002). *Motivación y ansiedad en jugadores de tenis*. Revista motricidad. Pp. 141-155. Recuperado de: <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/view/56186/34062>
- Charry, A. (2012). *Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo. Una revisión de temas primordiales*. Trabajo para optar título profesional. Universidad del Valle. Recuperado el 19 de Octubre de 2019, de <http://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/10893/4359/1/CB-0473335.pdf>
- Congreso de la república de Colombia. (2006). *Ley 1090 de 2006*. Diario oficial N° 46383 de 6 de septiembre de 2006. Recuperado de: <https://docs.supersalud.gov.co/PortalWeb/Juridica/Leyes/L1090006.pdf>
- Deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. Tesis doctoral Universidad de Complutense de Madrid. Facultad de psicología. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/15771/1/T33813.pdf>
- Dinas, D. (2016). *Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada*. Trabajo de grado. Pontificia Universidad Javeriana Cali. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Recuperado de: [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias\\_afrontamiento\\_deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/8377/Estrategias_afrontamiento_deportivo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill. Capítulo 6. P. 156-363.
- Espejo, O. (2015). *Niveles de ansiedad y rendimiento deportivo. Disertación de grado previo. Escuela de Psicología*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato. Recuperado de: <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/1150/1/75683.pdf>
- Flórez, M. de A.; Chávez, M. y Aragón, L. E. (2016). Situaciones que generan ansiedad en estudiantes de Odontología. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*. Volume 8, Issue 2, November 2016, pp. 35-41. Recuperado de: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2007078017300147>
- Giraldo, S. (2018). *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento en la ciudad de Medellín*. Trabajo de grado para optar el título de psicólogo. Universidad de Antioquia Medellín. Recuperado de: [http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1308/1/GiraldoSebastian\\_2018\\_CaracteristicasAnsiedadEstrategia.pdf](http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/1308/1/GiraldoSebastian_2018_CaracteristicasAnsiedadEstrategia.pdf)
- González, L.G (2011). *Los niveles de ansiedad y la respuesta de stress de los deportistas*. EFDeportes.com, Revista Digital. Año 7, N° 39. Buenos Aires. Recuperado de, <https://www.efdeportes.com/efd152/estres-y-la-ansiedad-en-el-ambito-deportivo.htm>

- Guerrero, M y Paz, J. (2013). *Relación entre ansiedad y rendimiento deportivo en futbolistas categoría sub-16 asociación deportivo pasto*. Trabajo de grado. Universidad de Nariño Facultad de Ciencias Humanas Departamento de Psicología. Recuperado de: <http://biblioteca.udenar.edu.co:8085/atenea/biblioteca/89488.pdf>
- Harris, D. y Harris, B. (1992). *Psicología del deporte, integración mente-cuerpo*. Barcelona, España. Editorial Hispano Europea, S. A.
- Hernández. R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Diseños no experimentales*. Metodología de la investigación quinta edición, pp. 149-152. Recuperado de: <https://es.slideshare.net/enfermeriaunl/metodologa-de-la-investigacin-5ta-edicin-sampieriferndez-y-baptista>  
<https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Iturbide, L. M. (2008). *Teorías de las zonas de funcionamiento óptimo (ZOF)*. Universidad del país Vasco. Recuperado de: [https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol\\_deporte/contenidos/la-activacion-en-el-deporte.pdf](https://ocw.ehu.eus/file.php/125/psicol_deporte/contenidos/la-activacion-en-el-deporte.pdf)
- Jadue, G. (2001). *Algunos efectos de la ansiedad en el rendimiento escolar*. Scielo. Estudios pedagógicos. N° 27. Pág. 111-118. Recuperado de: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052001000100008](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052001000100008)
- López, J.; Rodríguez, M.; Ceballos, O y Tristán, J. (2015). *Psicología del deporte: Conceptos, Aplicaciones e Investigación*. Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/282877915\\_Intervencion\\_a\\_distancia\\_para\\_la\\_autorregulacion\\_de\\_la\\_practica\\_de\\_actividad\\_fisica\\_con\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/282877915_Intervencion_a_distancia_para_la_autorregulacion_de_la_practica_de_actividad_fisica_con_estudiantes_universitarios)
- Mannino, G., y Robazza, C. (2004). *Las emociones del deportista*. En S. Tamorri (Ed.),
- Martín, L. (2012). *Psicología y danza: ansiedad*. Estudio Sahar. Número 13, p. 3. Recuperado de: <https://www.estudiosahar.com/portfolio/pdf/ansiedad.pdf>
- Molina, M. (2015). *“La presencia escénica del individuo: análisis conceptual y empírico de los factores determinantes”*. Tesis. Universidad Católica San Antonio de Murcia. España. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=103640>
- Murcia, España Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., y Flores-Allende, G. (2016). *Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento*. Redalyc (30), 110-113. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747021>
- Navarrete, S. (s. f.) *La ansiedad en el contexto de la danza*. Snpsicologoalencia. Recuperado de: <http://www.snpsicologoalencia.es/psicologia-del-deporte/63-la-ansiedad-en-el-contexto-de-la-danza.html>
- Navlet, M. del R. (2012). *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito Neurociencia y deporte*. Barcelona: Paidotribo
- Núñez, A. (2016). *Relación entre rendimiento deportivo y la variable psicológica ansiedad: una revisión sistemática*. Universitat de les Illes Balears. Pp. 2-38. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11201/146326>

- Palumbo, P.; Medrano, L.; Lussenhoff, F.; González, J.; Curarello, A. (2011). Emociones positivas y negativas en futbolistas de alto rendimiento. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, vol. 3, núm. 2, 2011, pp. 64-73 Asociación para el Avance de la Ciencia Psicológica Buenos Aires, Argentina. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333127105004>
- Pérez, J. y Merino, M. (2009). *Definición de danza*. Definición. DE. Recuperado de: <https://definicion.de/danza/>
- Piqueras, J.; Ramos, V.; Martínez, A.; Oblitas, G. & Luis, A. (2009) *Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. Suma Psicológica*. Vol. 16, núm. 2, pp. 85-112 Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134213131007>
- Raffino, E. (2019). *Qué es La danza*. Equipo de Redacción de Concepto. Recuperado de: <https://concepto.de/que-es-la-danza/>
- Ribeiro A. (1970). *Psicología del deporte y preparación del deportista*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Kapelusz, S. A.
- Rivera, J. (2018). *Efectividad de la intervención cognitiva conductual en el trastorno de ansiedad por separación*. Universidad del Norte División de Ciencias Sociales y Humanas Maestría en psicología, profundización clínica. Barranquilla. Recuperado de: <http://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/8295/133821.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ros Martínez, A.; Moya-Faz, F. J.; Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 13, núm. 1, 2013, pp. 105-112. Universidad de Murcia. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227027541011.pdf>
- Sánchez, A. (2017). *Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles. Análisis de la selección nacional española de atletismo frente a las competiciones nacionales e internacionales*. Tesis doctoral. Universidad Pontificia de Salamanca. Recuperado de <https://summa.upsa.es/viewer.vm?id=0000048452>
- Sánchez, J. M. (2003). *Perspectiva de la psicología del deporte: propuesta didáctica para la preparación del deportista universitario de alto rendimiento*. Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Nuevo León. <http://eprints.uanl.mx/1498/1/1020148996.PDF>
- Sánchez, R. E. (2017) *Estudio de variables psicológicas en el deporte escolar mediante el cuestionario CPRD*. Recuperado de: <https://zaguan.unizar.es/record/31099/files/TAZ-TFG-2014-2117.pdf>
- Tobal, J.J. (1987) *Evaluación de respuestas cognitivas, fisiológicas motoras de ansiedad: elaboración de un instrumento de medida*. Tesis doctoral Universidad de



Complutense de Madrid. Facultad de psicología. Recuperado de: (I.S.R.A.)

<https://eprints.ucm.es/53270/1/530987153X.pdf>

Valle, M. (2014). *Ansiedad estado y ansiedad rasgo en bailarines según el tipo de danza que practican y su condición como bailarín*. Persona. Pp. 139-158. Recuperado de: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/293/1431>

Viñoles, M. (2015). *Incidencia de la ansiedad en el fútbol juvenil de alto rendimiento*.

Recuperado de:

[https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg\\_monica\\_vinoles\\_britos.pdf](https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_monica_vinoles_britos.pdf)

## Anexos

Anexo 1 tabla de datos.

**Tabla de contingencia Cognitivo \* edad categoría**

			edad categoría		Total
			menores de 20	20 o mas	
Cognitivo	mínimo	Recuento	2	4	6
		% del total	10,0%	20,0%	30,0%
	moderado	Recuento	4	4	8
		% del total	20,0%	20,0%	40,0%
	severo	Recuento	2	3	5
		% del total	10,0%	15,0%	25,0%
	extremo	Recuento	1	0	1
		% del total	5,0%	0,0%	5,0%
Total	Recuento		9	11	20
	% del total		45,0%	55,0%	100,0%

**Tabla de contingencia Fisiológico \* edad categoría**

			edad categoría		Total
			menores de 20	20 o mas	
Fisiológico	mínimo	Recuento	1	4	5
		% del total	5,0%	20,0%	25,0%
	moderado	Recuento	6	3	9
		% del total	30,0%	15,0%	45,0%
	severo	Recuento	2	4	6
		% del total	10,0%	20,0%	30,0%
Total	Recuento		9	11	20
	% del total		45,0%	55,0%	100,0%

**Tabla de contingencia Motor \* edad categoría**

		edad categoría			
		menores de		Total	
		20	20 o mas		
Motor	mínimo	Recuento	1	4	5
		% del total	5,0%	20,0%	25,0%
	moderado	Recuento	5	5	10
		% del total	25,0%	25,0%	50,0%
	severo	Recuento	3	2	5
		% del total	15,0%	10,0%	25,0%
Total		Recuento	9	11	20
		% del total	45,0%	55,0%	100,0%

**Tabla de contingencia Total \* edad categoría**

		edad categoría			
		menores de		Total	
		20	20 o mas		
Total	mínimo	Recuento	1	3	4
		% del total	5,0%	15,0%	20,0%
	moderado	Recuento	5	6	11
		% del total	25,0%	30,0%	55,0%
	severo	Recuento	3	2	5
		% del total	15,0%	10,0%	25,0%
Total		Recuento	9	11	20
		% del total	45,0%	55,0%	100,0%

**Tabla de contingencia Evaluación \* edad categoría**

		edad categoría			
		menores de		Total	
		20	20 o mas		
Evaluación	mínimo	Recuento	1	4	5
		% del total	5,0%	20,0%	25,0%
	moderado	Recuento	5	5	10
		% del total	25,0%	25,0%	50,0%
	severo	Recuento	3	2	5
		% del total	15,0%	10,0%	25,0%
Total		Recuento	9	11	20
		% del total	45,0%	55,0%	100,0%

**Tabla de contingencia Interpersonal \* edad categoría**

		edad categoría			
		menores de		Total	
		20	20 o mas		
Interpersonal	mínimo	Recuento	1	5	6
		% del total	5,0%	25,0%	30,0%
	moderado	Recuento	7	3	10
		% del total	35,0%	15,0%	50,0%
	severo	Recuento	1	3	4
		% del total	5,0%	15,0%	20,0%
Total		Recuento	9	11	20
		% del total	45,0%	55,0%	100,0%

**Tabla de contingencia Fóbica \* edad categoría**

		edad categoría			
		menores de		Total	
		20	20 o mas		
Fóbica	mínimo	Recuento	2	4	6
		% del total	10,0%	20,0%	30,0%
	moderado	Recuento	6	6	12
		% del total	30,0%	30,0%	60,0%
	severo	Recuento	1	1	2
		% del total	5,0%	5,0%	10,0%
Total		Recuento	9	11	20
		% del total	45,0%	55,0%	100,0%

**Tabla de contingencia Cotidianidad \* edad categoría**

		edad categoría			
		menores de		Total	
		20	20 o mas		
Cotidianidad	mínimo	Recuento	2	2	4
		% del total	10,0%	10,0%	20,0%
	moderado	Recuento	4	4	8
		% del total	20,0%	20,0%	40,0%
	severo	Recuento	3	5	8
		% del total	15,0%	25,0%	40,0%
Total		Recuento	9	11	20
		% del total	45,0%	55,0%	100,0%