

Ansiedad competitiva: componentes e interpretación

Experiencia de preocupación, aprensión y respuestas corporales o conductuales vinculada a la percepción de amenaza en un contexto competitivo.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 24 min · 5061 palabras de cuerpo

Resumen

La ansiedad competitiva comprende preocupaciones, sensaciones corporales y manifestaciones conductuales cuyo significado depende de la situación y del deportista. Esta monografía diferencia activación y ansiedad, estado y rasgo, intensidad e interpretación funcional. Examina temas de preocupación, variación temporal y diferencias entre indicadores fisiológicos, observación y autoinforme. Distingue el CSAI-2 original, su revisión de diecisiete ítems y la modificación direccional, junto con el sentido regulatorio de otro modelo. Los estudios reseñados conservan sus poblaciones y tareas: hockey colegial, gimnasia, natación, rugby, golf y tenis. La valoración del encuentro y la interpretación de la propia emoción permiten entender por qué experiencias parecidas pueden describirse de modo diferente. El efecto esperado se mantiene separado de la actuación registrada.

Palabras clave: ansiedad competitiva; ansiedad cognitiva; ansiedad somática; estado y rasgo; dirección de la ansiedad; valoración; medición

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/ansiedad-competitiva-componentes-e-interpretacion.html>

Tres componentes, distintos registros

Descripción conceptual, sin magnitudes ni jerarquía



Una señal corporal o una acción no identifica toda la experiencia.

Los componentes orientan preguntas diferentes. Las imágenes representan referentes conceptuales y no cantidades o etapas. Elaboración original a partir de Moran y Toner y Tod.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

1. La ansiedad competitiva como experiencia de amenaza

La ansiedad competitiva incluye preocupación, aprensión y nerviosismo vinculados a una situación deportiva que la persona percibe como amenazante. David Tod destaca la interpretación de un posible peligro para el propio bienestar. Moran y Toner describen la expectativa inquietante de un evento y su carácter desagradable. El punto de partida es la experiencia del deportista: qué anticipa, qué le preocupa y cómo vive esa anticipación. Una competición puede importar por el resultado, la evaluación de otras personas o la posibilidad de sufrir daño, entre otros significados. [1][2]

La activación y la ansiedad son conceptos relacionados, pero tienen referentes distintos. La activación describe un estado de preparación y movilización fisiológica; la ansiedad incorpora amenaza percibida y preocupación. Tod señala que alguien puede estar intensamente activado al ganar una competición y no sentirse ansioso. Moran y Toner explican que varias emociones comparten respuestas corporales. Por ello, observar aceleración o entusiasmo no permite decidir por sí solo qué siente la

persona. También interesa si esa respuesta se vive como inquietud, excitación, enojo o una combinación. ^{[1][2]}

El carácter competitivo especifica el contexto de la experiencia, sin establecer una causa única. El rival, una clasificación, la mirada del público o una selección pueden tener significados diferentes para cada participante. La ansiedad puede surgir antes de actuar, durante la ejecución o ante sus consecuencias anticipadas. La definición tampoco depende de que la amenaza sea exclusivamente física: una persona puede temer una evaluación desfavorable aunque el ejercicio deportivo en sí no implique peligro inmediato. El contenido cognitivo ayuda a reconocer qué está en juego para ella. ^{[1][2]}

[Inferencia] Una nadadora hipotética nota el corazón acelerado mientras espera su salida. Describe interés por comprobar lo aprendido y, a la vez, preocupación por decepcionar a su entrenador. La misma escena contiene activación, una emoción agradable y una expectativa amenazante. Nombrar esas experiencias por separado permite comprenderla mejor que asignar a todas la etiqueta de nervios. En una conversación se podría comenzar por el significado de la prueba para ella y por las sensaciones que identifica, sin traducir automáticamente su pulso en un nivel de ansiedad.

2. Componente cognitivo: de qué trata la preocupación

La ansiedad cognitiva comprende pensamientos de preocupación, dudas y expectativas negativas sobre la actuación. Toda la diferencia de la percepción de las respuestas corporales. Moran y Toner la describen mediante dudas sobre la propia capacidad y anticipación de consecuencias desfavorables. No se trata únicamente de pensar mucho: preparar una estrategia o recordar una consigna también requiere pensamiento. El contenido amenazante es central. Una preocupación puede referirse a cometer errores, quedar expuesto ante otras personas o no saber qué sucederá en una situación poco familiar. ^{[1][2]}

En la revisión de Moran y Toner, el estudio de Dunn con jugadores de hockey de nivel colegial identificó cuatro temas: fracaso en el rendimiento, evaluación negativa, daño físico y miedo a lo desconocido. Los dos primeros tuvieron especial importancia en ese trabajo. Los autores también recogen entrevistas con golfistas de élite que mostraron temores de fracaso y evaluación. Son ejemplos de cómo investigar el contenido de las preocupaciones en poblaciones concretas. Las categorías orientan preguntas; su presencia y relevancia requieren conocerse en cada contexto deportivo. ^[1]

La diferencia entre temor al fracaso y temor a la evaluación resulta útil. En el primero, la persona anticipa no cumplir un objetivo de actuación. En el segundo, imagina cómo otros interpretarán ese resultado o la juzgarán. Ambos contenidos pueden coexistir,

pero no se responden con la misma información. Conocer el requisito técnico de una tarea no aclara necesariamente qué cree un deportista que pensará su equipo. De forma semejante, el miedo a lesionarse y la incertidumbre ante un escenario desconocido no equivalen a dudar del propio nivel de habilidad. ^[1]

[Inferencia] Dos corredores hipotéticos dicen que les preocupa la carrera. Uno teme perder el ritmo en el tramo final; el otro teme que su familia considere insuficiente cualquier puesto fuera del podio. La frase inicial es parecida, pero describe problemas diferentes. Precisar el contenido evita construir una explicación genérica basada en la importancia de competir. También permite distinguir una expectativa concreta de un juicio amplio sobre el valor personal. El entrenador podría conocer el plan de ritmo del primero y desconocer las expectativas familiares que pesan sobre el segundo.

3. Componente somático: sensaciones e indicadores corporales

La ansiedad somática se refiere a cómo la persona percibe respuestas fisiológicas asociadas a su inquietud. Tod menciona latidos, sudoración y respiración como ejemplos de sensaciones que pueden interpretarse de maneras distintas. Moran y Toner incluyen tensión muscular y otras manifestaciones de activación autónoma. La palabra percepción es decisiva: un informe de tensión corporal describe una experiencia consciente; una medida de actividad muscular registra otra clase de información. Ambas pueden relacionarse, pero no representan el mismo procedimiento ni producen automáticamente el mismo resultado. ^{[1][2]}

Los instrumentos fisiológicos aportan información sobre activación, y los capítulos advierten que sus resultados no identifican ansiedad de manera exclusiva. La frecuencia cardíaca puede variar por las demandas físicas de la tarea. Tod señala que la elección de variables depende de la actividad, los deportistas y la situación, y utiliza la halterofilia para ilustrar dificultades de algunas medidas. Moran y Toner añaden que los índices fisiológicos no presentan necesariamente correlaciones altas entre sí. Un perfil de respuestas puede ofrecer información distinta de un único indicador corporal. ^{[1][2]}

Los estudios reseñados muestran esa diversidad. Moran y Toner describen una elevación de ansiedad somática al acercarse una competición en el trabajo de Strahler y colaboradores, sin un aumento significativo de la respuesta de cortisol al despertar. En otro estudio, con rugby de élite, Cunliffe y colaboradores observaron cortisol previo al partido superior a una línea base y resultados similares en medidas de ansiedad cognitiva y somática. Son diseños, poblaciones y registros diferentes. La comparación muestra que sensación corporal y respuesta hormonal no se acompañan de una manera uniforme. ^[1]

La revisión también recoge un diseño de caso único con dos tenistas: el cortisol fue mayor en días de competición que de descanso y en actuaciones que terminaron en derrota que en victoria. Algunas medidas de rendimiento correlacionaron negativamente con su concentración. Ese seguimiento permite examinar cambios situados en dos jugadores; no convierte el cortisol en una prueba para inferir ansiedad a partir de cualquier resultado. Para interpretar un registro corporal interesa saber qué se midió, en qué momento y con qué actividad o referencia se comparó. ^[1]

4. Componente conductual: observar sin atribuir de inmediato

Moran y Toner incluyen una dimensión conductual en su descripción de ansiedad. Los cambios en la expresión, el movimiento o la comunicación pueden acompañar la experiencia. Señalan que las investigaciones han atendido más a los componentes cognitivo y somático que al conductual. Entre los ejemplos de medición reseñados están la postura rígida y movimientos musculares torpes. Tod describe observaciones como desplazarse repetidamente o aumentar ciertas acciones durante la espera. La conducta ofrece un registro accesible, pero su significado requiere más información que su apariencia. ^{[1][2]}

Tod explica que hablar más puede reflejar ansiedad o excitación. El observador decide qué acciones registrar y cómo puntuarlas, de modo que sus expectativas pueden influir en el juicio. Además, saber que alguien está observando puede cambiar la conducta del atleta. Esta reactividad forma parte de la situación de medición. Una observación aislada resulta distinta de una comparación con el comportamiento habitual de la misma persona en momentos y tareas semejantes. El capítulo sitúa esos problemas junto a los de otras formas de evaluación. ^[2]

[Inferencia] La conducta tampoco sustituye al contenido de la experiencia. Un deportista hipotético que guarda silencio podría estar concentrado, preocupado o siguiendo una costumbre de preparación. Preguntar por el significado permitiría distinguir esas posibilidades. Lo que se observa y lo que la persona informa son registros complementarios. Si difieren, la discrepancia permite explorar qué ocurre: la persona podría sentir inquietud sin mostrarla de manera evidente, o presentar movimientos visibles que no interpreta como ansiedad.

Moran y Toner señalan que algunas emociones pueden acompañarse de evitación de acciones deportivas, como no pedir la pelota por temor a equivocarse. Es una explicación del posible vínculo entre experiencia emocional y acción, sin volver equivalente toda reducción de participación a ansiedad. ^[3] [Inferencia] En una escena hipotética de entrenamiento, la menor participación de una jugadora podría relacionarse con instrucciones tácticas, molestias físicas o preocupación por cometer otro error. Registrar cuándo ocurre y conocer su explicación permitiría distinguir esos

contenidos. La observación gana precisión cuando describe la acción antes de asignarle una causa psicológica.

5. Estado y rasgo: momento actual y predisposición

La ansiedad-estado describe la experiencia actual y sus variaciones de un momento a otro. La ansiedad-rasgo se refiere a una predisposición a percibir situaciones como amenazantes y responder con ansiedad. Tod especifica que el rasgo competitivo se dirige a situaciones de competición. Moran y Toner diferencian esa disposición de la reacción transitoria en una circunstancia particular. La distinción organiza dos preguntas: cómo se siente la persona ahora y qué tendencia aparece al considerar varias experiencias. Las respuestas no deben reemplazarse entre sí. ^{[1][2]}

Tod explica que un mayor rasgo competitivo puede relacionarse con mayor ansiedad-estado, pero que la relación no es perfecta. La situación también importa. Su ejemplo de un deportista con predisposición elevada que no percibe amenaza ante rivales débiles muestra por qué una tendencia no determina cada respuesta. El ejemplo inverso es una persona con predisposición menor que se inquieta intensamente ante una competición especialmente importante. Ambos son recursos didácticos del libro para aclarar la diferencia entre una disposición y una reacción situada. ^[2]

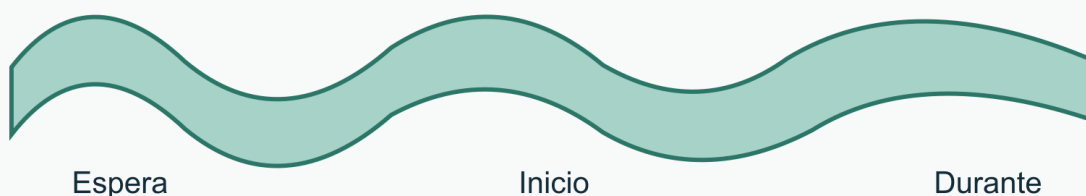
Moran y Toner advierten contra una explicación circular: atribuir la ansiedad a que alguien es ansioso vuelve a describir la misma conducta sin explicar las condiciones en que aparece. La identificación de un rasgo necesita información que vaya más allá del evento que se intenta comprender. También importa el referente de la medida: una respuesta sobre preocupación habitual ante la competición no tiene el mismo significado que una sobre inquietud en los minutos previos a una salida. La ventana temporal forma parte del contenido de la evaluación. ^[1]

[Inferencia] Un nadador hipotético informa poca inquietud en varias pruebas locales y mucha en su primera final nacional. Esa diferencia no obliga a reemplazar retrospectivamente todas sus respuestas anteriores por una etiqueta estable. Permite explorar qué cambió: relevancia de la prueba, expectativas, familiaridad o percepción de preparación. A su vez, una serie de respuestas relativamente elevadas en escenarios distintos no identifica por sí sola una causa. Distinguir momento y predisposición conserva información útil sobre la variación personal, sin convertir una descripción psicológica en una identidad definitiva.

Estado y rasgo: dos ventanas de lectura

Estado

La experiencia en un momento y una situación



Rasgo competitivo

Predisposición al considerar varias situaciones



Una predisposición no determina cada reacción concreta.

La banda y la trama son metáforas gráficas de ventanas de lectura. No representan una curva de datos ni un curso temporal universal. Elaboración original a partir de Tod y Moran y Toner. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018); David Tod (2022).

6. Intensidad y tiempo: cuándo se pregunta importa

La intensidad describe cuánto se experimenta un componente de ansiedad. Un informe de preocupación y uno de tensión corporal pueden variar de forma diferente en la preparación de una competición. Moran y Toner recogen una pauta investigada: preocupación relativamente elevada y estable antes del evento, frente a ansiedad somática que aumenta al acercarse el inicio y luego tiende a disiparse. La presentan como tendencia de la literatura reseñada. Esa pauta permite plantear preguntas sobre el momento, sin convertirla en una secuencia obligatoria para cada deportista. ^[1]

El mismo capítulo examina diferencias por experiencia. En el trabajo de Fenz y Epstein con paracaidistas, los participantes experimentados alcanzaron su máximo de activación con mayor anticipación al salto; los novatos mostraron un incremento más próximo a él. Ese estudio registra activación fisiológica, y no debe cambiarse su variable por ansiedad cognitiva. Su interés para la lectura temporal es mostrar que la proximidad de una ejecución no organiza todas las respuestas de la misma manera. La experiencia y el indicador considerado modifican la pregunta de investigación. ^[1]

Una comparación temporal necesita una referencia clara. Los estudios de cortisol y autoinforme que revisan los autores utilizan ventanas como la semana previa, el momento anterior al partido, la competición y el descanso. Un resultado registrado antes de empezar no informa de toda la prueba, y una respuesta retrospectiva añade el conocimiento del desenlace. Moran y Toner proponen investigar cambios de intensidad y dirección en los días previos, cuidando que la recogida de datos no interfiera con la preparación. El momento de preguntar forma parte del diseño. ^[1]

[Inferencia] Una gimnasta hipotética informa preocupación por una selección durante varios días y nota tensión intensa justo antes de su turno. Tras comenzar, deja de atender a esa tensión, aunque sigue pensando en la evaluación. La escena diferencia curso cognitivo y somático sin imponerles puntuaciones. Si se recogiera un único informe después de competir, podría perderse esa secuencia. Conservar cuándo apareció cada experiencia, cuánto duró y a qué situación se refería permitiría reconstruir un cambio concreto, en lugar de comparar respuestas tomadas en momentos diferentes como si fueran equivalentes.

7. Intensidad y dirección: cantidad y efecto esperado

La dirección de la ansiedad se refiere a si el deportista considera que su experiencia ayudará o dificultará la actuación. Moran y Toner distinguen esa interpretación de la intensidad. Una preocupación intensa puede ser vista por quien la siente como señal de preparación o como anuncio de un posible fracaso. La dirección expresa su expectativa sobre la función de la experiencia; no es una medida directa de lo que ocurrirá después. Tod recoge la importancia de preguntar por ambas dimensiones cuando se evalúan síntomas y sensaciones. ^{[1][2]}

La revisión de Moran y Toner presenta el estudio de Mahoney y Avenier con gimnastas que aspiraban al equipo olímpico estadounidense de 1976. Quienes calificaron interpretaron la activación previa como excitación anticipatoria, mientras que quienes no calificaron la interpretaron negativamente. El resultado documenta una diferencia entre grupos de esa investigación. La selección final y las interpretaciones estaban relacionadas en la descripción reseñada, pero ese contraste no demuestra por sí solo que cambiar una etiqueta produzca una clasificación olímpica. También importa que la variable descrita es la interpretación de activación. ^[1]

El capítulo recoge estudios de nadadores en los que participantes exitosos interpretaron sus síntomas más favorablemente aun con intensidades parecidas a las de otros grupos. Esa comparación ayuda a comprender por qué dos informes de cantidad semejante pueden tener significados distintos. La intensidad conserva cuánto se siente; la dirección conserva cómo se espera que esa experiencia influya. Si se sumaran ambos aspectos en una única valoración global de nervios, se perdería precisamente la diferencia que esas investigaciones intentaron examinar. ^[1]

[Inferencia] Dos tenistas hipotéticas describen tensión corporal de intensidad parecida. Una piensa que esa sensación acompaña su disposición a competir; otra cree que le impedirá coordinar el servicio. No se conoce todavía cómo jugarán. El contraste permite preguntar por su interpretación sin asignarles, a partir de ella, un rendimiento futuro. También puede ocurrir que la misma persona cambie su interpretación durante la prueba. El sentido esperado es una parte de la experiencia competitiva y merece registrarse con la misma precisión que la cantidad informada.

Intensidad y dirección se preguntan por separado

Intensidad

¿Cuánto se siente?



Cantidad informada

Dirección

¿Cómo se espera que influya?



Efecto esperado

La expectativa funcional no es el rendimiento observado.

Posiciones ilustrativas, sin puntuaciones ni valoración de un atleta.

Cuánto se siente y cómo se espera que influya son referentes distintos. Las posiciones son ilustrativas, sin datos de participantes. Elaboración original a partir de Moran y Toner.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

8. La experiencia, su nombre, su efecto esperado y el resultado

Moran y Toner plantean un problema conceptual: si la ansiedad se define como una emoción desagradable vinculada a amenaza, llamar ansiedad facilitadora a una experiencia puede reunir estados diferentes. Una persona podría denominar nervios a excitación agradable o a sensación de desafío. Tod formula una duda semejante respecto de síntomas interpretados como preparación para actuar. La discusión afecta al significado de las palabras empleadas en investigación y en conversación. Usar el mismo nombre no establece que dos participantes estén describiendo el mismo estado emocional. ^{[1][2]}

Los autores diferencian cuatro registros: el estado experimentado, la percepción de ese estado, la percepción de su impacto sobre la actuación y el impacto real. Son preguntas relacionadas que requieren información distinta. Un informe de sentirse preocupado pertenece a la experiencia descrita; afirmar que esa preocupación será útil expresa una interpretación funcional; un indicador de ejecución registra un resultado. El problema consiste en estudiar sus relaciones conservando cada referente. Así se puede examinar una expectativa sin tratarla como una consecuencia ya observada. ^[1]

El momento de la interpretación también merece atención. En el recuadro dedicado a dirección, los autores cuestionan que el juicio de un deportista sobre un efecto facilitador deba aceptarse como evidencia suficiente de ese efecto. Ese juicio sigue siendo información sobre cómo entiende su actuación. Su contraste con otro registro permite explorar acuerdos y diferencias entre experiencia, expectativa y ejecución, sin borrar ninguno de los tres. ^[1]

En el trabajo de Nicholls y colaboradores reseñado por Moran y Toner, ansiedad y excitación se correlacionaron de forma fuerte. La excitación se relacionó positivamente con rendimiento subjetivo. Los investigadores interpretaron esa combinación como un cuestionamiento de la atribución de efectos facilitadores a la ansiedad. El capítulo presenta esa explicación junto a modelos que proponen una función regulatoria de la ansiedad. El desacuerdo muestra por qué es necesario conocer qué estados se midieron y si el rendimiento procedía de una valoración personal o de otra clase de registro. ^[1]

[Inferencia] Un jugador hipotético describe inquietud antes del partido, la denomina activación y cree que lo ayudará a estar atento. Después informa que jugó bien. Hasta ahí se conocen su descripción, su etiqueta y dos valoraciones personales. Si además se registraran acciones relevantes para la tarea, se dispondría de otra fuente de información, que podría coincidir o diferir. Separar los cuatro registros permite comparar lo esperado con lo ocurrido sin invalidar la vivencia del deportista ni convertirla en la única evidencia de eficacia. El vocabulario sirve para precisar la pregunta, no para decidir el desenlace.

Cuatro registros que conviene conservar

Relacionarlos requiere información sobre cada uno

1. Experiencia

Qué se siente

2. Descripción e interpretación

Cómo se nombra el estado

4. Actuación registrada



Qué ocurrió en la tarea

3. Efecto esperado

Qué cree la persona que ocurrirá

Cada registro aporta una pregunta.

Escalera de lectura conceptual; no es una secuencia causal ni temporal.

La experiencia, su interpretación, el efecto esperado y el resultado tienen referentes diferentes. El gráfico de actuación es simbólico y carece de datos. Elaboración original a partir del problema formulado por Moran y Toner.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

9. Qué distingue a los inventarios de ansiedad

Los inventarios no cubren todos los aspectos del constructo de la misma manera. Moran y Toner describen el SCAT como una medida de predisposición competitiva con especial peso somático y señalan su dificultad para diferenciar adecuadamente los componentes cognitivo y somático. El SAS-2, por su parte, contiene quince ítems organizados en ansiedad somática, preocupación e interrupción de la concentración. El capítulo informa que se desarrolló para niños desde nueve años y adultos. Esa descripción identifica el objetivo y la composición del instrumento; su uso concreto requiere atender a población y propiedades de la versión elegida. ^[1]

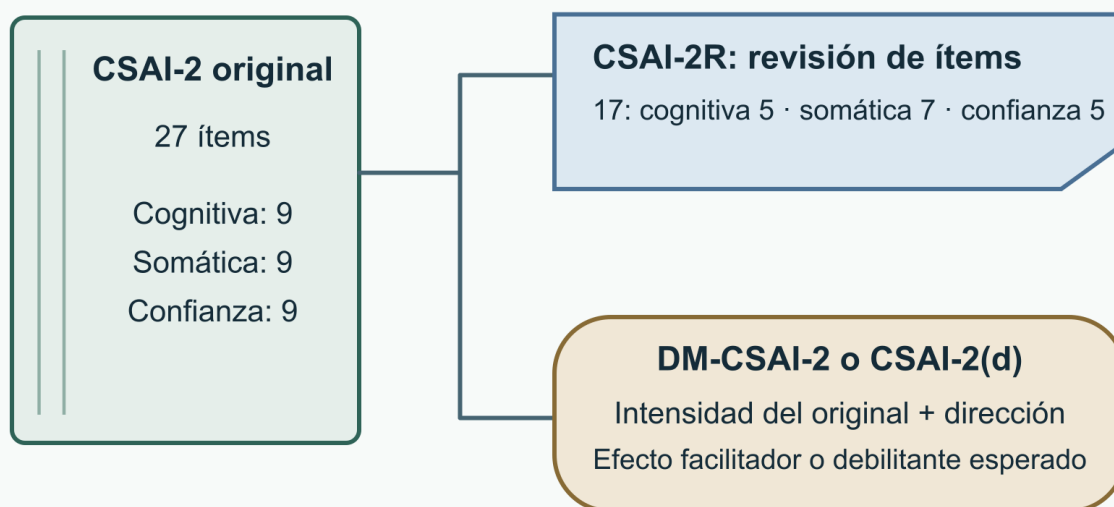
El CSAI-2 original consta de veintisiete ítems repartidos en ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, con nueve por subescala. Evalúa intensidad de experiencias previas a competir. La presencia de autoconfianza dentro del inventario no convierte la confianza en sinónimo de ausencia de ansiedad. Moran y Toner explican el motivo teórico de su inclusión y revisan críticas a la validez factorial de la prueba. Un nombre conocido y un uso frecuente no sustituyen el examen de qué respuestas reúne cada dimensión. ^[1]

La versión CSAI-2R descrita por los autores contiene diecisiete ítems: cinco de ansiedad cognitiva, siete de ansiedad somática y cinco de autoconfianza. Es una revisión de composición. La modificación direccional del CSAI-2 plantea otra operación: añadir valoraciones sobre el efecto facilitador o debilitante esperado de los síntomas a los veintisiete ítems de intensidad. El capítulo denomina esa combinación DM-CSAI-2 o CSAI-2(d). Reducir ítems y añadir una pregunta funcional son cambios diferentes. La versión empleada debe quedar identificada cuando se compara un estudio con otro. ^[1]

La interrupción de la concentración del SAS-2 tampoco corresponde a autoconfianza del CSAI-2. Ambos inventarios incluyen tres subescalas, pero su contenido difiere. La revisión de Moran y Toner permite reconocer esa diferencia sin usar el número de factores como resumen del significado de una prueba. Una comparación de resultados necesita mantener el nombre y el contenido de la dimensión a la que se refiere cada puntuación. ^[1]

Tod advierte que distintos cuestionarios pueden generar puntuaciones diferentes y no medir ansiedad del mismo modo. También señala que pedir a los atletas que reflexionen sobre ella puede modificar sus pensamientos, sentimientos o conducta. ^[2] [Inferencia] Por eso, al leer un informe hipotético conviene distinguir una diferencia de instrumento de un cambio personal: una puntuación obtenida con una medida de preocupación habitual y otra con una medida de estado inmediato responden a preguntas distintas. Las subescalas permiten conservar esa especificidad en lugar de describir todo resultado como una cantidad genérica de ansiedad.

Dos modificaciones diferentes del CSAI-2



Identificar la versión permite conocer qué se midió.
Esquema de composición, sin ítems, instrucciones ni baremos.

La versión reducida CSAI-2R y la adición direccional tienen propósitos diferentes. Las cifras muestran composición descrita por Moran y Toner. Elaboración original.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

10. Tres factores no significan siempre los mismos componentes

Moran y Toner describen el Three-Factor Anxiety Inventory como una medida basada en dimensiones cognitiva, fisiológica y regulatoria. La primera incluye preocupación y atención centrada en uno mismo; la segunda, hiperactividad autónoma y tensión somática; la tercera se refiere al control percibido. El tercer factor no corresponde a la dimensión conductual de la descripción general de ansiedad. Compartir el número de componentes no vuelve equivalentes dos modelos. En este inventario, la regulación incorpora una pregunta sobre capacidad percibida para responder ante la experiencia. ^[1]

El modelo considera un potencial adaptativo de la ansiedad, asociado a la movilización de recursos ante una amenaza percibida. Los autores lo presentan como una propuesta teórica que intenta incorporar aspectos de afrontamiento. Su validación inicial procedía de un estudio prospectivo con un grupo pequeño de atletas de élite de un deporte. El capítulo añade una investigación de Cheng y Hardy con 1.280 deportistas de diversas disciplinas, que aportó evidencia convergente

consistente con sus hipótesis. Ambos trabajos tienen alcances diferentes y forman parte de la evaluación del modelo. ^[1]

El control percibido informa de una creencia sobre la respuesta posible; no representa automáticamente la conducta realizada ni el control efectivo de todas las circunstancias. Esa diferencia conserva el sentido del factor regulatorio. [Inferencia] Un jugador hipotético puede sentir inquietud y creer que dispone de recursos para seguir una consigna. Otro puede describir sensaciones semejantes y poca capacidad para actuar como desea. Esa comparación plantea una pregunta distinta de cuánto se preocupan o de cómo se desplazan en la cancha. Las tres clases de información pueden coexistir sin tener que convertirse en una sola dimensión.

Los autores reconocen la necesidad de más validación aun después del estudio con varias disciplinas. Al comparar instrumentos, la cuestión sustantiva es qué interpretación permite cada uno: predisposición, estado, preocupación, percepción corporal, interrupción de concentración o control percibido. ^[1] La elección depende de la pregunta y de la evidencia de la versión utilizada. [Inferencia] En un informe hipotético, escribir sólo que se empleó una escala de tres factores dejaría sin aclarar si se estudió comportamiento observable, confianza o regulación percibida. Nombrar cada dimensión permite leer la conclusión en relación con lo que realmente se preguntó.

11. Interpretar la situación: qué se percibe en juego

Tod sitúa el estrés en un desequilibrio percibido entre las demandas y la capacidad para responder, cuando el fracaso tiene consecuencias relevantes. Ese marco permite comprender una posible fuente de ansiedad-estado: anticipar que los recursos disponibles serán insuficientes. La capacidad real y la percepción de capacidad no son idénticas. Por eso una deportista hábil puede sentirse amenazada por una situación específica. Moran y Toner añaden que la importancia subjetiva del evento y las expectativas del entorno intervienen en las preocupaciones competitivas. ^{[1][2]}

El capítulo de Tod examina propiedades percibidas de la situación, entre ellas novedad, imprevisibilidad, incertidumbre, anticipación y ambigüedad. Son referentes diferentes. La novedad remite a la falta de experiencia previa; la imprevisibilidad, a expectativas que no permiten anticipar lo que sucederá; la ambigüedad, a información insuficiente para valorar la situación. La incertidumbre temporal añade que se sabe que algo ocurrirá, pero no cuándo. Estas distinciones ayudan a precisar el contexto de una preocupación en lugar de atribuirla exclusivamente a la importancia global de competir. ^[2]

Tod también recoge comparación con otras personas y percepción de preparación insuficiente. Una comparación desfavorable puede adquirir significado amenazante si

se vincula con consecuencias indeseables. El ejemplo de un adversario físicamente imponente se refiere al daño anticipado, mientras que las dudas sobre preparación pueden dirigirse al rendimiento esperado. El capítulo diferencia además fuentes personales y organizacionales. Selección, instalaciones, desplazamientos o conflictos entre objetivos pueden formar parte del entorno que el deportista intenta interpretar, junto con las demandas de ejecutar una habilidad. [2]

[Inferencia] Una jugadora hipotética espera saber si participará después de un cambio tardío de alineación. Puede conocer bien la competición y, aun así, disponer de información insuficiente sobre su función. Su inquietud no exige atribuirle una falta general de confianza. Una descripción situada separaría lo que desconoce sobre la decisión, lo que espera de su participación y las consecuencias que anticipa. Si luego cambia la información disponible, también podría cambiar su experiencia. El significado del contexto ofrece una vía para comprender variación sin reducirla a una característica fija de la persona.

12. Valorar el encuentro y valorar la propia emoción

En el capítulo sobre emociones, Moran y Toner explican que la valoración se refiere al significado que un encuentro adquiere para el bienestar y los objetivos personales. La situación puede vivirse como una pérdida ya ocurrida, una amenaza de pérdida o un desafío con una ganancia difícil pero posible. El enfoque destaca la relación entre la persona y su ambiente: demandas, oportunidades y factores personales contribuyen al significado del encuentro. Esa lectura ayuda a entender reacciones diferentes ante una misma circunstancia visible. [3]

Los autores distinguen esa valoración de la interpretación posterior de la propia emoción. En las entrevistas de Neil y colaboradores con doce atletas, algunos participantes describieron emociones tradicionalmente consideradas negativas y las interpretaron como útiles para motivarse o concentrarse. Uno informó preocupación por cometer errores ante una multitud y, a la vez, consideró esa inquietud facilitadora de su próxima actuación. El relato describe cómo el deportista interpretó su experiencia. No es una asignación experimental de una emoción ni una prueba aislada de su efecto causal sobre la ejecución. [3]

La distinción permite formular dos preguntas concretas: por qué una situación inquieta a alguien y qué cree esa persona que ocurrirá por sentirse inquieta. La primera se dirige al significado del encuentro; la segunda, al significado funcional de la reacción. Los autores señalan que los atletas pueden realizar más valoraciones después de experimentar una emoción. Cambiar la interpretación de esa reacción no implica necesariamente que hayan cambiado las demandas originales. El estudio de entrevistas permite conocer esas secuencias desde el relato de quienes las vivieron. [3]

[Inferencia] Un saltador hipotético considera importante una marca de clasificación y teme no alcanzarla. Al advertir tensión muscular, cree que esa sensación lo dejará fuera de control. La importancia de la marca explica una parte del encuentro; la expectativa sobre la tensión explica otra parte de su vivencia. También podría mantener su preocupación por la clasificación y describir la tensión como compatible con una ejecución atenta. Distinguir ambos juicios permite comprender qué cambió y qué permaneció. Es una lectura de significados, sin convertir una forma de nombrarlos en una garantía de mejora.

13. Qué informa una actuación sobre la ansiedad

Un resultado deportivo no revela por sí solo la experiencia que lo acompañó. Moran y Toner diferencian eficacia y eficiencia al revisar el control atencional: la eficacia se refiere al nivel de actuación, mientras que la eficiencia considera los recursos utilizados para alcanzarlo. Los marcos revisados proponen que la ansiedad afecta más a la eficiencia que a la efectividad. Por tanto, una ejecución semejante a la habitual no implica una experiencia subjetiva igual ni un coste de procesamiento idéntico. Esa distinción amplía la pregunta más allá del marcador o de la precisión final. ^[1]

[Inferencia] Un diseño hipotético podría recoger información sobre esfuerzo junto al resultado de una tarea. Mantener un nivel de ejecución movilizando más recursos de procesamiento sería distinto de obtenerlo con menor coste. La comparación necesitaría medidas pertinentes para ambos registros y para las demandas del ejercicio. Disponer sólo de una puntuación final dejaría abierta esa diferencia, aunque permitiera describir con precisión cuántos aciertos se obtuvieron.

El estudio de Cooke y colaboradores, reseñado en el mismo capítulo, examinó presión experimental en una tarea de putting con golfistas novatos, incluyendo recompensas y pérdidas monetarias. Se observaron cambios en autoinformes, respuestas fisiológicas y ejecución motriz. El caso muestra cómo un diseño puede reunir varios registros para estudiar una situación de presión. Su tarea y sus participantes deben conservarse al interpretar los resultados. Un ensayo de precisión con novatos ofrece información distinta de una temporada competitiva o de una actuación de un atleta experto. ^[1]

Tampoco cualquier error corresponde al fenómeno denominado colapso bajo presión. Moran y Toner lo vinculan con un deterioro agudo e importante de la ejecución en una situación relevante, pese a disponer de habilidad y motivación para actuar. Un fallo aislado, una dificultad técnica ordinaria o un resultado menos favorable no establecen esas condiciones. La distinción importa para describir el episodio con precisión y para evitar que una etiqueta explique retrospectivamente todo lo ocurrido. La magnitud y el curso del cambio forman parte del fenómeno estudiado. ^[1]

Tod resume resultados de investigación inconsistentes y destaca variación por atleta y situación. ^[2] [Inferencia] En una competición hipotética, dos deportistas pueden obtener el mismo resultado mientras uno informa esfuerzo atencional adicional y otro una ejecución fluida. A su vez, una persona puede preocuparse intensamente y rendir de forma parecida a ocasiones anteriores. Comparar la experiencia, los recursos percibidos y las acciones relevantes permite examinar esa relación con mayor detalle. El resultado es una pieza de información que se interpreta junto al contexto y al registro emocional, en vez de actuar como su sustituto.

14. Leer diferencias personales con información concreta

Los capítulos proponen comprender la ansiedad a partir de componentes y significados situados. Moran y Toner reclaman precisión conceptual al diferenciar ansiedad, activación, temor y estrés. También señalan el valor de diseños que permitan estudiar la singularidad de las experiencias, junto con la búsqueda de patrones generales. En su agenda de investigación de 2018, destacan la necesidad de conocer mejor lo que ocurre cuando se acerca la competición y durante ella. El interés está en estudiar variación real, sin sustituirla por una secuencia asumida. ^[1]

La información útil conserva varios referentes: contenido de la preocupación, sensaciones identificadas, acciones observadas, momento e interpretación funcional. Tod explica que las medidas fisiológicas, psicológicas y conductuales responden a preguntas diferentes. También advierte sobre sesgos de observación y cambios que puede provocar la evaluación. ^[2] [Inferencia] Un registro hipotético podría describir que una deportista teme una evaluación desfavorable, nota tensión durante la espera y cree que esa sensación le dificultará una acción específica. Esa descripción permite relacionar componentes sin reducirlos a un número global ni añadir una explicación que todavía no se conoce.

La especificidad de las poblaciones ayuda a valorar la evidencia. Entrevistas con hockey colegial, comparaciones de gimnastas, estudios de nadadores, medidas en rugby de élite y seguimientos de dos tenistas ofrecen perspectivas diferentes. La diversidad permite reconocer preguntas comunes, pero sus resultados conservan tareas, muestras y métodos propios. ^[1] En un caso de reinterpretación experimental de activación reseñado por Moran y Toner, Moore y colaboradores compararon instrucciones antes de una tarea motriz bajo presión. Encontraron respuestas cardiovasculares y rendimiento diferentes entre condiciones. Ese resultado se refiere al procedimiento estudiado, no a una transformación universal de toda ansiedad en beneficio. ^[1]

[Inferencia] Para interpretar un episodio hipotético convendría reconstruir qué importaba a la persona, qué sintió y cómo valoró esa experiencia antes de conocer el desenlace. Después se podría comparar su expectativa con la actuación registrada. Si

cambió la experiencia, interesa qué cambió en la información, en el momento o en la tarea. Esta secuencia de lectura mantiene próximos los datos y sus referentes. La ansiedad competitiva deja así de ser una explicación indiferenciada del éxito o del error y se convierte en una experiencia que puede describirse, compararse y estudiar con preguntas precisas.

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (J. Cisneros Herrerra, Trad.; 1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). El Manual Moderno.

Capítulo 3. Acelerarse y calmarse. Ansiedad en el deporte

2. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2.ª ed.). Routledge.

Capítulo 5. Arousal, stress, anxiety, and performance

3. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (J. Cisneros Herrerra, Trad.; 1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). El Manual Moderno.

Capítulo 4. Emociones y afrontamiento

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html