

# Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo\*

---

María Paula Monroy Ramírez\*\*

Recibido: diciembre 1 del 2018 • Aceptado: marzo 1 del 2019

## Resumen

---

Este estudio tiene como objetivo comprender la relación entre los factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. Para esto, se realizó una revisión documental de artículos científicos publicados acerca de las variables predictoras de la ansiedad. Varios estudios concuerdan en factores clave que conllevan a la presencia de esta variable en el deporte, identificando así cuatro categorías que agrupan los factores intrínsecos: emocional, motivacional, cognitiva y de personalidad; y tres categorías de factores extrínsecos: deporte, relaciones interpersonales y género, donde se identifican relaciones puntuales entre categorías y la influencia negativa que generan en el rendimiento deportivo. En conclusión, el clima generado por el entrenador, como factor externo con mayor influencia, incide tanto en los factores intrínsecos como en el rendimiento deportivo.

**Palabras clave:** ansiedad, causas, factores intrínsecos, factores extrínsecos, psicología deportiva, rendimiento deportivo.

---

\* Artículo de investigación, de financiación propia. Citar como: Monroy, M. (2018). Factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 8(2), 49-61. DOI: <https://doi.org/10.15332/2422474X.5126>

\*\* Estudiante de pregrado en Psicología y Cultura Física, Deporte y Recreación, Universidad Santo Tomás, Bogotá D. C., Colombia. Correo electrónico: [mariamonroyr@usantotomas.edu.co](mailto:mariamonroyr@usantotomas.edu.co)



## Relationship between intrinsic and extrinsic factors that generate anxiety and their involvement in sports performance

### Abstract

---

The aim of this study is to understand the relationship between intrinsic and extrinsic factors that generate anxiety and its involvement in sports performance. For this, a documentary review of published scientific articles about the predictors of anxiety was carried out. Several studies agree on key factors that lead to the presence of this variable in sport, thus identifying four categories that group the intrinsic factors: emotional, motivational, cognitive and personality; and three categories of extrinsic factors: sports, interpersonal relations and gender, where specific relationships between categories are identified and the negative influence they generate on sports performance. In conclusion, the climate generated by the coach, as an external factor with greater influence, affects both intrinsic factors and sports performance.

**Keywords:** anxiety, causes, intrinsic factors, extrinsic factors, sports psychology, sports performance.

## Introducción

Durante mucho tiempo, en el deporte, se han realizado varios estudios respecto a las características físicas, técnicas y tácticas que requieren las diferentes disciplinas deportivas, con el fin de potenciar habilidades en competencia; para esto, se han llevado a cabo diferentes tipos de investigaciones que permiten el cumplimiento de este objetivo. Sin embargo, se han dejado de lado las implicaciones y la relación existente entre la psicología y el deporte, no ha sido sino hasta las últimas décadas que se iniciaron las investigaciones en este campo, no obstante, aún no se le brinda la atención suficiente teniendo en cuenta la importancia que tiene la psicología en esta área. Cada deporte, al igual que cuenta con técnicas específicas, requiere de habilidades cognitivas y psicológicas que permitan al deportista desenvolverse en su modalidad deportiva y, además, le brinda diferentes herramientas para situaciones que puede vivenciar durante su carrera.

Establecer la importancia de los niveles de activación que se presentan durante la práctica es clave desde el campo de la psicología deportiva, ya que estos pueden desencadenar diferentes consecuencias tanto en el individuo como en el rendimiento deportivo, generando situaciones de ansiedad y estrés las cuales pueden ser causadas por factores internos tales como la incertidumbre, la autoconfianza, los estados de ánimo, la motivación y la predisposición, o por factores externos, como la presión social y las características del entorno, que influyen en diferentes situaciones de juego, además de tener en cuenta las estrategias de afrontamiento para reducir el nivel del estrés y ansiedad, todo esto con el fin de lograr potenciar el rendimiento deportivo en el campo de juego.

Así como afirman Zarauz y Ruiz (2013) que la ansiedad es una variable de estudio en la psicología, siendo el ámbito deportivo uno de los más estudiados, Núñez y García (2017) aseveran que “la competición supone un desafío, una amenaza, en la que se manifiestan reacciones prototípicas de ansiedad, con sus respectivas consecuencias para el rendimiento, y la competición” (p. 172), lo cual indica una relación entre estas dos variables, al igual que Scanlan, Babkes y Scanlan (2005), Scanlan y Lewthwaite (1986) y Smith, Smoll y Wiechman (1998), citados por Ruiz-Juan y Zarauz (2014), establecen esta relación en el sentido de que “en la mayoría de las investigaciones se concluye que la ansiedad tiene efectos negativos no solo

en el rendimiento, sino en el disfrute de la participación deportiva y en el bienestar físico” (p. 28). Sin embargo, en oposición a este planteamiento, se expresa la posibilidad de que la ansiedad, en contextos específicos, genere dinámicas para aumentar el rendimiento deportivo y no solamente lo afecte de forma negativa (Núñez y García, 2017), al igual que el estrés (entendido por Valdés y González, 2002, citados por González, Valdibia, Cachón, Zurita y Romero, 2017) en el sentido de que este “también puede ser positivo y que prepara al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas” (p. 3). Del mismo modo, Molina, Chorot, Valiente y Sandín (2014) comparan que es posible evidenciar estrés positivo durante la ansiedad, ya que de cierta forma genera un aumento del rendimiento deportivo por medio de la preparación y disposición que presenta el deportista.

Por otro lado, un aspecto importante por resaltar es que “en el rendimiento deportivo pueden influir diferentes tipos de variables no necesariamente de tipo físico, tales como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, o la autoconfianza” (Molina, Sandín y Choroy, 2013, p. 45), comprendiendo de esta forma que la ansiedad es un factor importante donde “sus formas, cognitiva, somática, y motora, no afecta de la misma manera al rendimiento” (Núñez y García, 2017, p. 173). Así, se confirma la influencia y relación de otras variables en este fenómeno, entre las cuales encontramos: “la relación bidireccional entre psicología-lesión y el estado de ánimo” (Olmedilla, Ortega y Gómez, 2014, p. 56); la importancia de la sensibilidad a la ansiedad (Molina *et al.*, 2013); la interacción estado-rasgo de ansiedad (Peñalosa, Jaenes, Méndez-Sánchez y Jaenes-Amarillo, 2016), influencia en el arousal corporal (Da Silva, Leyton, Cejas, Lobato y Jiménez, 2015) y, las “variables de índole sociodemográfica, personal o interna” (Ruiz-Juan y Zarauz, 2014, p. 28). Sin embargo, no se identifican las relaciones entre estas variables. Desde esta perspectiva, es posible afirmar que “no existen suficientes estudios, así como tampoco están claramente establecidas las relaciones que se establecen entre la ansiedad y el rendimiento” (Núñez y García, 2017, p. 176), por lo cual surge la necesidad en esta investigación de comprender la relación entre factores intrínsecos y extrínsecos que generan ansiedad y su implicación en el rendimiento deportivo.

## Metodología

Se realizó una revisión documental de nueve artículos científicos, provenientes de las bases de datos Redalyc, Scielo y Dialnet, así como también estudios documentados en revistas científicas, en idioma español, publicados entre el 2009 y el 2017, buscando identificar de forma inicial factores intrínsecos y extrínsecos con el fin de agruparlos en categorías estableciendo relaciones con el rendimiento deportivo, para posteriormente reconocer vínculos entre dichos factores.

## Resultados y discusión

La ansiedad deportiva se evidencia en las prácticas y competencias deportivas generada a partir de diversas causas, entre estas se encuentran los factores intrínsecos y extrínsecos predictores de estas variables. De este modo, a partir de la revisión realizada, los factores intrínsecos se agrupan en las categorías: motivacional, cognitiva, emocional y rasgos de la personalidad, y los factores extrínsecos en: deporte, relaciones interpersonales y género, como se observa en la Tabla 1.

**Tabla 1.** Factores relacionados con la aparición de ansiedad en el deporte

Factores intrínsecos	Motivacional	Tipos de motivación Orientación a la meta
	Cognitiva	Autoconfianza Percepción negativa de éxito Objetivos inapropiados Pensamientos negativos
	Emocional	Miedo a ser juzgado Miedo al fracaso Perfiles de estados de ánimo
	Rasgos de la personalidad	Perfil optimista (control de afrontamiento negativo y control de actitud negativa )
Factores extrínsecos	Deporte	Tipo de deporte Tipo de competencia Complejidad de la tarea deportiva La experiencia Contexto
	Relaciones interpersonales	Clima motivacional creado por el entrenador Clima motivacional generado por los compañeros Papel de los padres
	Género	Mujer Hombre

Fuente: elaboración propia.

Cuando se habla de factores intrínsecos, se hace referencia a aquellas variables internas del deportista, donde solo él posee control sobre ellas, de esta manera, es posible comprender los aspectos que configuran estos factores clasificados en cuatro categorías: cognitivos, emocionales, motivacionales y rasgos de la personalidad.

Inicialmente, en la categoría motivacional, encontramos que según Ballesteros y Vallejos (2014), López (2011), Pineda-Espejel, López-Walle y Tomás (2015) y Rodríguez y Granero (2014), se plasma la relación existente entre la motivación intrínseca, extrínseca y la no motivación con la presencia de la ansiedad cognitiva y somática, de modo que la motivación extrínseca y la no motivación se relacionan positivamente con estos tipos de ansiedad, sin embargo, se encuentra una relación determinante entre la no motivación y la ansiedad cognitiva, lo cual a su vez disminuye el rendimiento. También aparece la orientación a la meta, comprendida como la valoración de la práctica deportiva, la cual puede ser orientada a la tarea (importancia al proceso) o la orientación al ego (importancia al resultado), esta se relaciona con los tipos de ansiedad, estableciendo una relación entre la orientación al ego y la presencia de ansiedad competitiva (López, 2011; Pineda-Espejel *et al.*, 2015; Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, 2009).

Por otro lado, en la categoría cognitiva, se concibe la autoconfianza, la cual es otra variable que tiene un papel importante, como lo mencionan Ballesteros y Vallejos (2014), López (2011), Pineda-Espejel *et al.* (2015), Rodríguez y Granero (2014) y Morillo, Reigal y Hernández-Mendo (2016), donde se logra establecer una relación inversamente proporcional con la ansiedad, y directa con el rendimiento deportivo, de esta manera, cuando se presentan mayores niveles de autoconfianza, disminuye la ansiedad y aumenta el rendimiento deportivo. Otro aspecto relevante en la aparición de ansiedad, el cual forma parte de esta categoría, es la percepción negativa de éxito planteada por Ballesteros y Vallejos (2014) y Olmedilla *et al.* (2009), donde se presenta una relación directa entre la percepción negativa de éxito y la ansiedad. Cuando existe una mayor percepción negativa de éxito, es decir, la comprensión negativa del deportista frente a su rendimiento, aumentan los niveles de ansiedad, generando disminución del éxito deportivo.

De igual forma, Ballesteros y Vallejos (2014) establecen pensamientos negativos, al igual que la presencia de los objetivos inapropiados, los cuales hacen parte de los aspectos cognitivos; sin embargo, también mencionan el miedo a ser juzgado y el miedo al fracaso, como predictores de la ansiedad, plasmados en la categoría emocional, al igual que las variables que se presentan en el estudio realizado por Rodríguez y Granero (2014), donde se plantea la relación entre los perfiles de estados de ánimo, concretamente



vigor y fatiga, con el rendimiento deportivo, de modo que el aumento en los niveles de fatiga y disminución de vigor conlleva a la aparición de ansiedad.

Finalmente, se encuentra el perfil optimista de la personalidad en la categoría de rasgos de personalidad, donde el control de afrontamiento negativo y el control de actitud se relaciona de forma inversa con la ansiedad y directamente con el rendimiento deportivo, es decir, niveles reducidos en estos aspectos generan la ansiedad deportiva (Morillo *et al.*, 2016).

Entre los factores extrínsecos predictores de ansiedad, entendidos como aspectos externos al deportistas que influyen en sus comportamientos, están los siguientes, los cuales se agrupan en tres categorías: deporte, relaciones interpersonales y género. López (2011) establece que el tipo de deporte que se practique puede ser un predictor de ansiedad, al igual que Rodríguez y Granero (2014), quienes consideran entre sus factores la relación con el tipo de deporte, esto coincide también con lo propuesto por Morillo *et al.* (2016) quienes además de las características propias del deporte, se centran en la relación de incertidumbre que tiene el balonmano, y finalmente, Ballesteros y Vallejos (2014) comparten esta característica como productora de ansiedad, determinando los deportes individuales y de contacto como los que generan mayores niveles de ansiedad. Tanto López (2011) como Rodríguez y Granero (2014) coinciden en que la complejidad de la tarea deportiva puede conllevar a la presencia de ansiedad. Además, Rodríguez y Granero (2014) nombran entre varios factores que producen ansiedad, los siguientes: tarea que se realice, el tipo de competencia, la experiencia que se tenga en el deporte y el contexto donde se desarrolle, sin embargo no se establecen relaciones específicas respecto a estos.

Por otro lado, en cuanto a las relaciones interpersonales, Ballesteros y Vallejos (2014) afirman la importancia del rol, mediante el clima deportivo del entrenador, estableciendo que un clima que genere ansiedad puede disminuir el rendimiento. De igual forma, Pineda-Espejel *et al.* (2015) comparten, respecto al clima psicológico, el papel que cumple el entrenador en pensamientos y comportamientos de los deportistas, además, se relaciona con el estilo de comunicación que tiene el entrenador, comprendiendo que, tanto un estilo de instrucción, como motivacional, disminuye la ansiedad (Marques, Nonohay, Koller, Hauer y Cruz, 2015). Relacionado a esto, Morillo *et al.* (2016) contribuyen a la relación entre ansiedad y climas motivacionales de alta intensidad, considerando la ansiedad como predictor

de disminución de rendimiento. No solamente se tiene en cuenta el clima motivacional creado por el entrenador, sino también es importante destacar el papel que juega el clima motivacional generado por los compañeros, refiriéndonos a deportes de equipo (Mora, Sousa y Cruz, 2014). Otro factor mencionado por Bohórquez y Checa (2016) es el papel de los padres en el deporte, y aunque no se encontró relación con la ansiedad y la práctica de los padres en el mismo deporte, se precisa que la relación parento-filial puede relacionarse con la ansiedad

Con respecto a los rasgos de personalidad, Pineda-Espejel *et al.* (2015) presentan diferencias de género en cuanto a que las mujeres padecen mayores niveles de ansiedad y menos autoconfianza que los hombres.

Con respecto a la relación que se establece entre los factores intrínsecos y extrínsecos, concretamente Ballesteros y Vallejos (2014) plantean la influencia del clima deportivo en la motivación y la percepción del deportista, lo cual desencadena sentimientos positivos o negativos. Por otro lado, López (2011) establece que entre mayor disposición y tiempo sean dedicado al deporte, aumentarán los niveles de motivación intrínseca, también señala relaciones directas entre el clima motivacional positivo y la orientación a la tarea por parte del deportista, enfocándose en la importancia del proceso y no solo del resultado. En correspondencia con esto, Pineda-Espejel *et al.* (2015) vinculan el clima generado por el entrenador con las orientaciones a la meta, donde un clima con gritos y poca comprensión, se conecta con la orientación al ego, la cual se relaciona positivamente con la motivación controlada y la ansiedad; mientras un clima centrado en el aprendizaje con la orientación a la tarea, a su vez se relaciona con la motivación autónoma y la autoconfianza de forma directa.

Finalmente, Morillo *et al.* (2016) establecen que el género expone ciertas diferencias en cuanto a perfiles psicológicos, indicando que en los hombres se presenta el control de afrontamiento de forma negativa y nivel emocional poco eficaz como predictor de la ansiedad, mientras en las mujeres aparece el control visuoimaginativo, y con respecto a la ansiedad somática, en el género masculino se presenta un control negativo y en las mujeres es el nivel motivacional el generador de ansiedad.

## Conclusión

Se puede evidenciar que son diversas las causas de la ansiedad en el deporte, las cuales se pueden categorizar respecto a los factores internos y externos que influyen en el individuo; de esta manera, se determina la importancia que posee el rol del entrenador en la creación de un clima deportivo apropiado para evitar que se presente ansiedad en los deportistas. Gran parte de los autores revisados coinciden en que la ansiedad trae efectos negativos en el rendimiento de los deportistas; teniendo en cuenta esto, se contempla la necesidad e importancia de estudiar esta variable con el objetivo de generar métodos y estrategias que permitan reducir y controlar los niveles de activación tanto a nivel competitivo como precompetitivo. De igual forma, es relevante identificar la relación que existe entre los factores extrínsecos e intrínsecos, comprendiendo de esta forma que factores externos generan modificaciones en los factores internos, los que a su vez generan ansiedad y disminuyen el rendimiento.

Aunque existen varias investigaciones sobre este aspecto, no se ha estudiado con suficiencia la influencia de factores externos, siendo importante para futuras investigaciones identificar el papel de los padres y la relación de estos con el entrenador en la ansiedad que puede desarrollar el deportista, entendiendo de esta forma las dinámicas de una manera sistémica, así como también, es necesario profundizar en los principios didácticos y estrategias de enseñanza-aprendizaje del entrenador y su relación con la ansiedad.

## Referencias

- Ballesteros, Y. y Vallejos, L. (2014). Relación entre la ansiedad precompetitiva, el clima deportivo y su efecto sobre el rendimiento de un grupo de taekwondistas universitarios de Bogotá. *Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 4(1), 63-88. DOI: <https://doi.org/10.15332/s2248-4418.2014.0001.04>.
- Bohórquez, M. y Checa, I. (2017). Factores psicosociales relacionados con la ansiedad competitiva de los deportistas en etapas de formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12, 205-210. DOI: <https://doi.org/10.12800/ccd.v12i36.951>.
- Da Silva, M., Leyton, M., Cejas, J., Lobato, S. y Jiménez, R. (2015). Diferencias entre jugadores de balonmano de categoría de alto rendimiento y de base en varia-

- bles motivaciones y ansiedad precompetitiva. *Journal of Sport Science*, 11(1), 105-107. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/865/86538704053.pdf>
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F. y Romero-Ramos, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6. DOI: <https://doi.org/10.6018/264701>
- López, N. (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 80-91. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2990/299022819010/>
- Marques, M., Nonohay, R., Koller, S., Gauer, G. y Cruz, J. (2015). El estilo de comunicación del entrenador y la percepción del clima motivacional generado por los entrenadores y compañeros. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 47-54. DOI: <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000200006>.
- Mora, À., Sousa, C. y Cruz, J. (2014). El clima motivacional, l'autoestima i l'ansietat en jugadors joves d'un club de basquetbol. *Apunts. Educació física i esports*, 3(117), 43-50. DOI: [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/3\).117.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/3).117.04).
- Molina, J., Sandín, B. y Choroy, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54. DOI: <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100006>.
- Molina, J., Chorot, P. Valiente, R. y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66. DOI: <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000300007>.
- Morillo, J. Reigal, R. y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 121-128. DOI: <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000200011>.
- Núñez, A., y García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 172-177.

- Olmedilla, A., Andreu, M., Ortín, F. y Blas, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 51-66.
- Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 55-62. DOI: <https://doi.org/10.4321/s1578-84232014000100007>.
- Peñaloza, R., Jaenes, J. C. Méndez-Sánchez, M. y Jaenes-Amarillo, P. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (30), 207-210. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ramd.2016.07.002>.
- Pineda-Espejel, A., López-Walle, J. y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55-70. DOI: <https://doi.org/10.4321/s1578-84232015000200007>.
- Rodríguez, J. y Granero, A. (2014). Estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. *Revista Digital del Centro del Profesorado*, 7(14), 13-33. DOI: <https://doi.org/10.25115/ecp.v7i14.967>.
- Ruiz-Juan, F. y Zarauz, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables socio-demográficas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (25), 28-31. Recuperado de <http://www.redalyc.org/>
- Zarauz, A. y Ruiz, J. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Universidad de Murcia*, 23, 29-32. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2015.10.001>.

