

# Efectividad de la hipnosis en el manejo de la ansiedad en bateadores desde la medicina natural y tradicional\*

## Effectiveness of hypnosis in anxiety management in hitters using natural and traditional medicine

[Artículos]

Ernesto Ross Guerrero\*\*  
Alberto E. Cobián Mena\*\*\*

Recibido: 10 enero de 2022

Aceptado 22 marzo de 2022

Citar como

Ross Guerrero, E. y Cobián Mena, A. E. (2022). Efectividad de la hipnosis en el manejo de la ansiedad en bateadores desde la medicina natural y tradicional. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(2).

<https://doi.org/10.15332/2422474X.7886>



### Resumen

El bateador, al llegar al cajón de bateo, se encuentra entre las más variadas influencias interpersonales y ambientales que lo rodean. Estas influencias son estresantes y generan ansiedad, y si ese bateador no tiene los mecanismos psicológicos para contrarrestarlas, afectará su atención y la realización de su tarea, lo que puede ocasionar estados depresivos o malestares generales por no lograr el rendimiento deportivo esperado. Por tal motivo, el objetivo principal de esta investigación fue evaluar la efectividad de un plan de intervención psicológica con hipnosis como modalidad terapéutica para favorecer la

---

\* Artículo de investigación científica. Psicología del Deporte. Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba, Santiago de Cuba. Cuba.

\*\* Máster en Medicina Natural y Tradicional para la Atención Integral al Paciente. Jefe de Docencia, Proyectos e Investigaciones del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder). Cuba. Correo electrónico: [ernesto.ross@inder.gob.cu](mailto:ernesto.ross@inder.gob.cu); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3022-3582>

\*\*\* Doctor en Ciencias de la Salud. Profesor Emérito. Profesor titular. Investigador titular. Jefe de Departamento de Psicología Médica de la Facultad de Medicina n.º 1, Santiago de Cuba. Presidente de la Sociedad Cubana de Psicología de la Salud, Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Ministerio de Salud Pública-Ministerio de Educación Superior. Cuba. Correo electrónico: [alberto.cobian@infomed.sld.cu](mailto:alberto.cobian@infomed.sld.cu); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5526-5706>

regulación de la ansiedad en los bateadores del equipo de béisbol categoría social de Santiago de Cuba en el periodo 2019-2020. En esta investigación se utilizó la metodología cuanti-cualitativa, no probabilística, intencionada, descriptiva, preexperimental y un estudio aplicado. Los resultados diagnósticos obtenidos revelan, en un primer corte, una considerable disminución de los efectos psicosomáticos de la ansiedad en los bateadores, así como su capacidad de identificar los síntomas de la ansiedad tanto a nivel psicológico como fisiológico y conductual, lo que favorece su accionar en la regulación de estos síntomas antes, durante y después del momento del bateo.

**Palabras clave:** angustia, béisbol, hipnoterapia, intervención psicológica.

## Abstract

The hitter, when arriving to the batting box, finds himself amidst the most varied interpersonal and environmental influences that surround him. These influences are stressful and generate anxiety, and if the batter does not have the psychological mechanisms to counteract them, it will affect his attention and performance, which can cause depressive states or general discomfort for not achieving the expected sports performance. For this reason, the main objective of this research was to evaluate the effectiveness of a psychological intervention plan with hypnosis as a therapeutic form to favor the regulation of anxiety in hitters of the social category of Santiago de Cuba in the period 2019-2020. In this research, the quantitative-qualitative, non-probabilistic, purposive, descriptive, pre-experimental methodology and an applied study were used. The diagnostic results obtained revealed, in a first cut, a considerable decrease of the psychosomatics effects of anxiety in batters, as well as their ability to identify the symptoms of anxiety at psychological, physiological and behavioral levels, favoring their action in the regulation of these symptoms before, during and after the time of batting.

**Keywords:** anxiety, baseball, hypnotherapy, psychological intervention.

## Introducción

En la actualidad el Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba, que participa en la Serie Nacional n.º 60, requiere de una importante preparación psicológica de sus atletas, partiendo del bajo rendimiento ofensivo en comparación con campañas anteriores y en manifestaciones observables de fallos en la ejecución del bateo en momentos importantes de los juegos por desconcentración e indecisiones en la selección de lanzamientos adecuados para batear.

Según las observaciones de los entrenadores y el psicólogo del equipo, este bajo rendimiento ofensivo se debe a que los bateadores se muestran ansiosos al momento del bateo y ha provocado que deformen la técnica, se ponchen con más frecuencia, les saquen *out* más veces y, como resultado, el promedio de bateo, tanto individual como del equipo, disminuya.

La mayoría de los estudios encontrados sobre la ansiedad se han hecho sobre la base del resultado de la tensión psicológica en los atletas en diferentes disciplinas deportivas, en los momentos previos, durante y después de la competición, tema importante para entrenadores y atletas del béisbol, ya que, según varios autores, este influye en el óptimo desempeño del deportista en el cumplimiento de sus funciones. Según varios autores (Weinberg y Gould, 2010; Landers y Martínez Rodrigo, 2001; Cervantes, Rodas y Capdevila, 2009; Jodra, 2015; Gould, 1987; Martens, 1977; Smith, 2008), se destaca que en este proceso el atleta experimenta una serie de manifestaciones psicofisiológicas que le van a dificultar su óptimo desempeño deportivo, siendo la máxima expresión de este estado la ansiedad.

Ya en 1977, Martens había estudiado la influencia de la ansiedad en el acto competitivo, que le llevó a considerar la existencia de un proceso denominado *ansiedad-estado competitiva*, al que define como “un estado emocional inmediato, caracterizado por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición”.

A tono con esta situación problemática, se declara como problema científico ¿cómo contribuir a regular la ansiedad en los bateadores del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba?

Se expone como objeto de estudio de la investigación los estados de ansiedad desde la medicina occidental y la natural y tradicional china, y, como campo de acción, la regulación de la ansiedad en los bateadores del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba.

El objetivo general es evaluar la efectividad de un plan de intervención psicológica con hipnosis como modalidad terapéutica desde la medicina natural y tradicional china para favorecer la regulación de la ansiedad en los bateadores del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba.

Para complementar la investigación, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

1. Identificar cómo se manifiestan los fundamentos teórico-metodológicos más relevantes que identifican la ansiedad desde la medicina occidental y la

medicina natural y tradicional en los bateadores del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba.

2. Determinar las modificaciones en las escalas de ansiedad cognitiva, somática y conductual en los bateadores tras la aplicación del programa de intervención con hipnosis.

Se espera que, con la utilización de la hipnosis como modalidad terapéutica en los bateadores durante el periodo 2019-2020, estos síntomas disminuirán.

Para obtener los datos, se utilizaron los métodos y técnicas abordados a continuación.

## **Métodos teóricos**

*Analítico-sintético:* permitió el procesamiento de la bibliografía, así como el análisis y la interpretación de los resultados, los cuales estuvieron presentes en cada parte y momento de los pasos acometidos dentro de este proceso.

*Inductivo-deductivo:* para realizar las inferencias necesarias en la aplicación de los métodos empíricos, teóricos y estadísticos, y elaborar las conclusiones.

*Sistémico estructural funcional:* se emplea fundamentalmente en la estrategia de intervención que se propone, con la finalidad de abarcar todos los elementos que se encuentran en interacción, considerar sus relaciones y los aspectos que se involucran.

## **Métodos empíricos**

*Pre-experimento:* permitió la evaluación del pretest y el postest, y computar la magnitud del cambio en los indicadores cognitivo, conductual y fisiológico, así como la correspondiente regulación de la ansiedad ante las competencias.

*Observación participante:* se utiliza con el objetivo de valorar el desempeño de los bateadores sujetos de la investigación y detectar factores externos que influyen en su práctica. Por medio de la utilización de esta técnica, se pretende vivenciar de forma natural las sensaciones percibidas y manifestadas por los bateadores al momento del bateo, durante los entrenamientos y las competencias. Permite corroborar los resultados de las demás técnicas utilizadas en función de identificar dichas sensaciones. En la primera etapa, se realizaron observaciones por espacio de 3 meses con 3 frecuencias semanales correspondientes a las 6 sesiones de entrenamiento por semana; del mismo modo, en la etapa competitiva se realizaron 12 observaciones.

*Revisión de documentos:* se analizarán las estadísticas de bateo del equipo previo a presentar la problemática actual, con el fin de corroborar la disminución del promedio de los bateadores y comparar el rendimiento ofensivo del equipo.

*Entrevista en profundidad a atletas:* se utiliza con el objetivo de valorar el alcance de las dificultades presentadas por los bateadores en el desempeño de su rol, los recursos disponibles para su solución, así como las manifestaciones de los indicadores de ansiedad y la atención en el momento del bateo. Se llevarán a cabo de manera individual y de forma conversacional.

*Entrevista en profundidad a entrenadores:* posibilitará indagar en los aspectos a desarrollar dentro de la investigación, identificar, según sus experiencias, las posibles causas de la ansiedad en los bateadores.

*Cuestionario a bateadores:* se utiliza con el objetivo de recoger información que posibilitaría medir los indicadores propuestos, así como cumplir los objetivos planteados y el nivel de información que estos poseen sobre el fenómeno que se presenta en el equipo.

*Pruebas psicométricas y de terreno:* se utilizará con el objetivo de obtener mayor información, el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (Idare); percepción de ansiedad; Test de Inteligencia no Verbal (Weil), atención (Toulouse-Pieron); Tabla de números aleatorios de Grid; Test de Temperamento, Test de Actitud para la Competencia (APC); Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2); la pulsometría; registro de respuestas fisiológicas y actividad muscular. Con la finalidad de adecuar el Plan de Intervención según sus características personológicas.

*Método estadístico-matemático:* en esta investigación se emplea la estadística descriptiva para la que se utiliza el cálculo porcentual, este permite procesar la información a partir de los resultados de instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial y final, además de garantizar un acercamiento óptimo en la valoración cualitativa. El procesamiento tiene como sustento el paquete estadístico SPSS 21.

Se realizará para obtener prueba para dos muestras relacionadas, la prueba de McNemar; esta prueba se utiliza normalmente en una situación de medidas repetidas, en la que la respuesta de cada sujeto se obtiene dos veces, una antes y otra después de que ocurra un evento especificado y que permite evaluar la significación de los cambios.

*Metodología:* en esta investigación se utilizará la metodología *cuanti-cualitativa*, este tipo de investigación reconoce la subjetividad de los sujetos como parte

constitutiva de su proceso indagador, contribuyendo de esta manera a la producción de un conocimiento científico.

Estudio con un marcado índice descriptivo, de tipo no experimental, longitudinal.

Para la observación se tuvieron en cuenta, además, las siguientes variables:

Variable independiente: ansiedad.

*Variable dependiente:* síntomas psicofisiológicos.

## **Tipo de investigación**

Se llevó a cabo una investigación que, según el estado de la temática y el alcance los resultados, fue una investigación cuasiexperimental sin grupo control, pretest/postest.

La investigación persiguió caracterizar la población de deportistas que practican béisbol; aquejados de ansiedad al momento del bateo (prearranque), así como los cambios en el estado ansioso, posterior a la aplicación de sesiones de hipnosis terapéutica.

El estudio estuvo conformado por dos momentos metodológicos:

1. Identificación de las causales y manifestaciones de la ansiedad.
2. Intervención terapéutica, a través de la hipnosis.

La intervención se realizó a partir de la ejecución de una serie de sesiones de tratamiento con hipnosis con el objetivo de enseñarles a regular los síntomas y estados de la ansiedad en los momentos previos, durante y después del desempeño de la acción de batear, mediante el cumplimiento de tres etapas: etapa I: diagnóstica; etapa II: intervención; etapa III: comprobación.

## **Población y muestra**

La población estudiada es de 20 bateadores pertenecientes al Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba, para la cual se conforma una muestra no probabilística, puesto que no pretende que los casos sean estadísticamente representativos de la población, e intencionada de 10 bateadores que integran este equipo, atendiendo a las características de intervención que la particularizan dentro de la población en la cual se realiza la investigación.

La muestra la conforman 10 jugadores del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba y del sexo masculino, con una edad promedio de 30.1 años, quienes poseen una experiencia en Series Nacionales que promedia los 6.2 años.

### **Criterios de inclusión**

- Ser bateador del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba.
- Su disposición y voluntad para formar parte de la investigación.
- Sus posibilidades de permanencia en las sesiones de trabajo.

### **Criterios de exclusión**

- No ser bateador del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba.
- No tener disposición y voluntad para formar parte de la investigación.
- No tener posibilidades de permanencia en las sesiones de trabajo.

### **Criterio de salida**

- Abandono de la investigación
- Ser baja del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba.

## **Resultados y discusión**

Luego de analizar todas las técnicas empleadas para la recolección de los datos, que brindarían respuesta a los objetivos planteados, se pudieron integrar para obtener los resultados que se muestran a continuación.

Durante la fase diagnóstica, pudimos obtener los siguientes resultados:

A pesar de que los bateadores reciben buenos entrenamientos físicos, técnicos, teóricos, tácticos y psicológicos, la mitad de ellos (el 50 %) sienten una ligera tensión antes de comenzar el juego (conocido también como prearranque) a causa de la incertidumbre del resultado, su desempeño deportivo, como rendirán ofensivamente, etc., demostrando falta de autoconfianza en sus capacidades y en los entrenamientos recibidos.

Los 10 (100 %) bateadores desde los momentos previos hasta el momento que están en el cajón de bateo tienen pensamientos positivos, desean constantemente dar un *hit*, manifestando querer batear bien, para de esta forma demostrarse a sí mismos, a los entrenadores, familiares y compañeros del equipo que son buenos

bateadores, la cual es la principal causa del surgimiento de la ansiedad en los bateadores al momento del bateo.

Entre las causas del surgimiento de las manifestaciones psicofisiológicas al momento del bateo, tiene mayor importancia el deseo de batear bien (10 bateadores, 100 %), corroborado mediante la observación, las entrevistas, las encuestas, en entrenamientos y juegos preparatorios de la actual campaña competitiva. Unido a esto, se comprobó mediante pruebas de terreno con la pulsometría, evaluándose los 10 bateadores en los momentos previos a su turno al bate, identificándose una tendencia en 9 (90 %) bateadores de mostrar niveles altos de frecuencias cardíacas, elemento este marcador de un nivel de activación normal para el deportista que está por ejecutar su tarea.

Las pruebas diagnósticas desde la psicología mostraron niveles altos de ansiedad: 5 bateadores (50 %), 2 (20 %) nivel medio y 3 (30 %) nivel bajo o nulo, siendo este estado de ansiedad transitoria y asociada al desempeño deportivo; en cuanto a la atención, 5 (50 %) resultan bien, 3 (30 %) regular y 2 (20 %) mal. En cuanto a la Actitud para la Competencia, 7 (70 %) manifestaron sentirse seguros de sus posibilidades, los 9 (90 %) subvaloran las fuerzas del contrario, los 10 (100 %) manifiestan deseos de participar en la competencia y tienen una elevada significación de esta.

A través del registro psicofisiológico se pudo determinar que existen manifestaciones de dolor u opresión en el pecho en 4 bateadores (40 %), falta de aire en 2 (20 %), suspiros 4 (40 %), sudoración de manos 7 (70 %), aumento del ritmo cardíaco en 9 (90 %), temblor en manos 2 (2 %), nerviosos 7 (70 %), desconcentrados 2 (20 %), dolor de estómago 3 (30 %), preocupados 3 (30 %), tensión muscular 3 (30 %), irritabilidad 2 (20 %), debilidad en piernas 2 (20 %).

En la fase diagnóstica desde la medicina tradicional china (Maciocia, 2008), obtuvimos lo siguiente:

- Indicadores cognitivos: preocupación (*zheng chong*) en 3 bateadores (30 %), nerviosismo (*jing ji*) 7 (70 %), desconcentración (*jing ji*) 2 (20 %), inseguridad (*jing ji*) 3 (30 %), irritabilidad 2 (20 %), pensamientos negativos 3 (30 %), dificultad en la toma de decisiones (*jing ji*) 3 (30 %), baja autoestima y tensión psicológica (*jing ji*) 3 (30 %).
- Indicadores fisiológicos: sudoración de las manos 7 (70 %), aumento de sed (*zheng chong*), aumento de latidos del corazón (*zheng chong*) 9 (90 %), sensación de bulto en la garganta (*zheng chong*) 3 (30 %), sensación de calor en la cara (*zheng chong*) 1 (10 %), temblor en las manos 2 (20 %), dolor u

opresión en el pecho (*jing ji*) 9 (90 %), dolor debajo del ombligo (*jing ji*) 3 (30 %), falta de aire (*chong mai*) 2 (20 %), suspiros (*chong mai*) 4 (40 %), mareos 1 (10 %), agotamiento (*zheng chong*) 2 (20 %), tensión muscular 3 (30 %), cefalea 1 (10 %), sensación de frío 1 (10 %).

- Indicadores conductuales: inhibición motriz 1 (10 %), inquietud motriz o agitación (*zang zao*) 7 (70 %), onicofagia 1 (10 %).

### **Diagnóstico y tratamiento desde la medicina natural y tradicional china**

- “Miedo y palpitaciones” (*jing ji*), deficiencia de sangre; (la mente está inestable).
- “pánico terrible” (*zheng chong*), deficiencia de sangre; deficiencia y flema-calor; deficiencia de *yin*; deficiencia de *yin* inferior (la mente está inestable y, a la vez, ligeramente obstruida).

La patología del “miedo y palpitaciones” (*jing ji*) y del “pánico terrible” (*zheng chong*) están relacionadas principalmente con el corazón y de manera secundaria con el hígado y los riñones. (Maciocia, 2008). En tanto nuestra intervención estará dirigida esencialmente a “calmar la mente y aliviar la ansiedad”, según las “técnicas terapéuticas del corazón” (Kiew, 2003).

### **Determinación de los elementos del plan de intervención psicológica**

Dirigido fundamentalmente a responder al diagnóstico realizado tanto a nivel de la medicina occidental de la psicología, como a la medicina tradicional china.

En las intervenciones, se empleará la hipnosis en el tratamiento a la ansiedad de los bateadores con 5 líneas principales de actuación:

- Utilización de la respiración, relajación física y mental para la disminución de síntomas psicofisiológicos desencadenantes de la ansiedad; fortaleciendo las 3 líneas principales de la teoría china: miedo y palpitaciones (*jing ji*); pánico terrible (*zheng chong*); agitación (*zang zao*).
- Modificar los posibles factores etiológicos.
- Aumentar el autocontrol o autodominio sobre la experiencia ansiógena.
- Modificar manifestaciones desagradables derivadas del pensamiento negativo.
- Desensibilizar los aspectos negativos relacionados con la ansiedad (*jing ji*), (*zheng chong*) (*zang zao*) y la acción de batear.

Luego de aplicar el Plan de Intervención a través de la hipnosis, obtuvimos los resultados que se describen a continuación.

Para comprobar la efectividad del programa de intervención aplicado, se realizaron nuevamente las pruebas psicológicas aplicadas en la fase diagnóstica como parte de la metodología seleccionada con el fin de valorar la intensidad de los síntomas psicofisiológicos de la ansiedad luego de recibida la intervención.

Las pruebas posintervención desde la psicología mostraron niveles bajos de ansiedad en 8 bateadores (80 %) y solo 2 (20 %) mostraron niveles medios. Durante las pruebas de terreno aplicadas, la atención se mostró adecuada en este periodo, fluctuando entre buena y muy buena en 9 bateadores (90 %). En cuanto a la actitud para la competencia, en general, se observaron estados positivos; 10 (100 %) manifestaron sentirse seguros de sus posibilidades, los 10 (100 %) subvaloraron las fuerzas del contrario y los 10 (100 %) manifestaron deseos de participar en la competencia y tenían una elevada significación de esta.

A través del registro psicofisiológico, en esta ocasión se obtuvo que persisten, en menor magnitud, manifestaciones de dolor u opresión en el pecho en 2 bateadores (20 %), suspiros en 4 (40 %), sudoración de manos en 4 (40 %), aumento del ritmo cardíaco en 9 (90 %), nerviosos en 2 (20 %), preocupación en 2 (20 %), tensión muscular en 1 (10 %) y debilidad de piernas en 1 (10 %).

En la fase posintervención desde la medicina tradicional china (Maciocia, 2008) obtuvimos lo siguiente:

- Indicadores cognitivos: preocupación (*zheng chong*) en 2 bateadores (20 %), nerviosismo (*jing ji*) 2 (20 %), inseguridad (*jing ji*) 2 (20 %), pensamientos negativos 2 (20 %), dificultad en la toma de decisiones (*jing ji*) 2 (20 %), baja autoestima y tensión psicológica (*jing ji*) 1 (10 %).
- Indicadores fisiológicos: sudoración de las manos 4 (40 %), aumento de latidos del corazón (*zheng chong*) 9 (90 %), temblor en las manos 1 (10 %), dolor u opresión en el pecho (*jing ji*) 2 (20 %), suspiros (*chong mai*) 4 (40 %) y tensión muscular 1 (10 %).
- Indicadores conductuales: inquietud motriz o agitación (*zang zao*) 2 (20 %), onicofagia 1 (10 %).

## Conclusiones

Los signos de ansiedad que predominaron en los sujetos estudiados fueron la aceleración del ritmo cardíaco y la sudoración en las manos (*zheng chong*), y el

nerviosismo (*jing ji*), disminuyendo su prevalencia después de la intervención, excepto el ritmo cardíaco acelerado.

El plan de intervención con hipnosis en los bateadores del Equipo de Béisbol categoría Social de Santiago de Cuba fue efectiva al reducirse significativamente los niveles de ansiedad cognitiva, somática y de autoconfianza comprobados por el test CSAI-2, que es el principal evaluador de la ansiedad en el deporte.

## Referencias

- Cervantes, J. L., Rodas, G. y Capdevila, L. (2009). Perfil psicofisiológico de rendimiento en nadadores basado en la variabilidad de la frecuencia cardíaca y en estados de ansiedad precompetitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(1), 37-52.  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-73919>
- Jodra, P. (2015). La ansiedad en el deporte. *Rev. Arbitrum*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Jodra/publication/228904490\\_La\\_Ansiedad\\_en\\_el\\_deporte/links/54ec353a0cf2a03051959204/La-Ansiedad-en-el-deporte.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pablo-Jodra/publication/228904490_La_Ansiedad_en_el_deporte/links/54ec353a0cf2a03051959204/La-Ansiedad-en-el-deporte.pdf)
- Gould, D. (1987). Promoting positive sport experiences for children. En M. J. Ash y J. May (Eds.), *Sport Psychology: The Psychological Health of the Athlete*. PMA Publishers.
- Kiew Kit, W. (2003). *El gran libro de la medicina china*. Ediciones Urano. <http://bibliosjd.org/wp-content/uploads/2017/03/El-Gran-Libro-De-La-Medicina-China.pdf>
- Hardy, L, Jones, G. y Gould, D. (2018). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. John Wiley & Sons.  
<https://books.google.es/books?id=ItE3EAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Landers, D. M. y Boutcher, S. H. (1986). Arousal performance relationship. En J. M. Williams (Comp.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Mayfield Publishing Company.
- Maciocia, G. CAC (Nanjing) (2008). *La psique en la medicina china. Tratamiento de desarmonías emocionales y mentales con acupuntura y fitoterapia china* (2.ª ed.). Elsevier Masson.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers.  
<https://psycnet.apa.org/record/1980-51627-000>
- Martínez Rodrigo C. (2018). *La ansiedad en el deporte y su aplicación práctica al atletismo*.  
[https://nanopdf.com/download/la-ansiedad-en-el-deporte-y-su-aplicacionpractica-al-atletismo\\_pdf](https://nanopdf.com/download/la-ansiedad-en-el-deporte-y-su-aplicacionpractica-al-atletismo_pdf)
- Smith, R. E. (2008). avances en la teoría cognitivo-social de la personalidad: aplicaciones a la psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 253-276.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. 4.ª ed. Editorial Médica Panamericana.