



## Intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual sobre ansiedad estado competitiva y burnout en futbolistas profesionales

*Psychological intervention with a cognitive-behavioral approach on competitive state anxiety and burnout in professional soccer players*

### Autores

Mtro. Jesús Enrique Sotelo-Ojeda<sup>1</sup>  
Dr. Julio Román Martínez-Alvarado<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Nacional Autónoma de México (México)

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de Baja California (México)

Autor de correspondencia:  
Dr. Julio Román Martínez-Alvarado  
jmartinez2@uabc.edu.mx

### Cómo citar en APA

Sotelo Ojeda, J. E., & Martínez-Alvarado, J. R. (2025). Intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual sobre ansiedad estado competitiva y burnout en futbolistas profesionales. *Retos*, 63, 596-604. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.111429>

### Resumen

**Introducción:** la ansiedad estado competitiva (AEC) y el burnout se consideran variables que obstaculizan un buen rendimiento deportivo; por ende, es importante generar investigaciones orientadas a intervenciones psicológicas con el fin que el jugador cuente con adecuadas herramientas y las utilice de forma óptima.

**Objetivo:** Evaluar la efectividad de una intervención con enfoque cognitivo-conductual (ECC) para la disminución de la AEC y el *burnout* en futbolistas profesionales.

**Metodología:** De corte preexperimental con *pre* y *post* evaluación, participaron 19 jugadores hombres de fútbol profesional. Se evaluó el burnout y la AEC, la intervención fue de ocho sesiones con enfoque cognitivo-conductual y se realizó de forma grupal.

**Resultados:** Se observa una reducción de cada subescala posterior a la intervención en los componentes de Burnout reducida sensación de logro ( $M = 15.28, p = .684$ ); devaluación de la práctica deportiva ( $M = 6.83, p = .406$ ); agotamiento físico y emocional ( $M = 12.22, p = .117$ ), así como en ansiedad somática ( $M = 10.67, p = .015$ ), ansiedad cognitiva ( $M = 11.33, p = .026$ ) y autoconfianza ( $M = 17.17, p = .559$ ).

**Discusión:** Los resultados coinciden con otras investigaciones en las cuales se observa una reducción posterior a la intervención psicológica, aunque no estadísticamente significativa.

**Conclusiones:** El ECC puede implementarse en el deporte de alto rendimiento en México dado que muestra resultados positivos al intervenir AEC y burnout.

### Palabras clave

Aniedad; burnout; futbolistas; intervención cognitivo-conductual.

### Abstract

**Introduction:** competitive State Anxiety (CSA) and burnout are considered variables that hinder optimal sports performance; therefore, it is important to generate research focused on psychological interventions so that players have appropriate tools and can use them effectively.

**Objective:** To evaluate the effectiveness of a cognitive-behavioral approach (CBA) intervention in reducing CSA and burnout among professional soccer players.

**Methodology:** A pre-experimental study with pre- and post-evaluation was conducted, involving 19 male professional soccer players. Burnout and CSA were assessed. The intervention consisted of eight group sessions using a cognitive-behavioral approach.

**Results:** A reduction was observed in each subscale after the intervention: reduced sense of achievement ( $M = 15.28, p = .684$ ); devaluation of sports practice ( $M = 6.83, p = .406$ ); physical and emotional exhaustion ( $M = 12.22, p = .117$ ), as well as somatic anxiety ( $M = 10.67, p = .015$ ), cognitive anxiety ( $M = 11.33, p = .026$ ), and self-confidence ( $M = 17.17, p = .559$ ).

**Discussion:** The results align with previous research that observed reductions following psychological interventions, although these were not statistically significant.

**Conclusions:** The CBA can be implemented in high-performance sports in Mexico, as it shows positive results in addressing CSA and burnout.

### Keywords

Anxiety; burnout; cognitive behavioral intervention; footballers.

## Introducción

El deporte de alto rendimiento se enfoca en obtener resultados positivos en competencias, esto implica de exhaustivas horas de entrenamiento en la semana (Mamani et al., 2020; Núñez y García, 2017; Rodríguez y Flores, 2019); este está determinado por la optimización de diferentes habilidades (e.g., técnica, resistencia, táctica, psicológicos) (Murillo-Jiménez et al., 2021). En cuanto a las habilidades psicológicas, pueden considerarse diferentes variables psicológicas como la motivación, la ansiedad, burnout, entre otras, destacando que estas pueden influir en el rendimiento del deportista (Pineda-Espejel et al., 2020; Rodríguez y Flores, 2019; Ruiz-Sánchez et al., 2017; Salazar-González et al., 2020).

La ansiedad estado competitiva (AEC), entendida como la activación del sistema nervioso, así como pensamientos rumiativos al momento de competir, ha sido considerada a través de la literatura (Núñez y García, 2017; Ong y Chua, 2021; Rodríguez y Flores, 2019) una variable que influye en el rendimiento deportivo de manera negativa. Esta se desarrolla a través de tres componentes (i.e., ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza) (Martens et al., 1990). Por otro lado, el burnout en el deporte (Granz et al., 2019; Rodríguez y Flores, 2019) ha sido asociado con mayor prevalencia a deportes de alto rendimiento y/o profesionales, obstaculizando el rendimiento, y se define como un síndrome tridimensional compuesto por agotamiento emocional y físico, reducida sensación de logro y devaluación de la práctica deportiva Raedeke y Smith (2001).

Las intervenciones psicológicas en el deporte han estado orientadas desde la psicología del deporte con técnicas, herramientas y/o enfoques de la psicología clínica. A modo de ejemplo, se pueden observar investigaciones como Mindfulness (Josefsson et al., 2019; Mehrsafar et al., 2019; Ong y Chua, 2021), el Condicionamiento Operante (Amador et al., 2021; Carmona et al., 2015), el Enfoque Cognitivo-Conductual (D'Amico et al., 2017; Tutte et al., 2020), entre otros (Moo y Góngora, 2017).

El enfoque psicológico cognitivo-conductual es utilizado para diferentes investigaciones, destacando la efectividad dentro de las mismas (D'Amico et al., 2017; Ong y Chua, 2021; Paredes et al., 2016). Este enfoque indica la importancia de los pensamientos, en vista de que determinan la conducta y las emociones del individuo, independiente de las situaciones del ambiente (Fernández y Ferro, 2006); por ende, el enfoque cognitivo-conductual puede considerarse óptimo para intervenir y generar estrategias de afrontamiento para obtener un mejor rendimiento en variables como la AEC y el burnout.

Ong y Chua (2021) realizaron un metaanálisis con el objetivo de identificar todo tipo de intervención psicológica dirigida a la AEC, se destacó que países como México y en Centroamérica no se retomarán investigaciones sobre intervenciones y en Latinoamérica solo se retomó una investigación realizada en Brasil, llegando a concluir la importancia de generar nuevas investigaciones dirigidas hacia las intervenciones en el deporte de alto rendimiento, añadido a esto, Wilczynka y colaboradores (2022) refiere el poco conocimiento de investigaciones enfocadas a intervenir en el burnout, dado que, en el metaanálisis realizado, retomaron solo cinco investigaciones a nivel mundial dejando claro la poca evidencia de intervenciones psicológicas sobre el burnout en el deporte de alto rendimiento, en este sentido, la investigación tiene como objetivo mediante una un corte preexperimental con pre y post, evaluar la efectividad de una intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual para la disminución de la ansiedad estado competitiva y el burnout en futbolistas profesionales.

## Método

La investigación fue de corte preexperimental con pre y post evaluación con la finalidad de conocer los niveles de ansiedad estado competitiva y burnout antes y posterior a la intervención (Hernández-Sampieri et al., 2014).

### Participantes

En ambas evaluaciones participaron 19 hombres jugadores de fútbol soccer de Tercera División Profesional, con una edad media de 18.20 (DT=1.47), con una edad mínima de 15 años y una máxima de 21 años. Los jugadores reportaron un tiempo de entrenamiento de una media de 900 minutos (DT=.00) a la semana. La experiencia profesional por parte de los jugadores fue de una media de 16 meses, con una mínima de 2 meses de experiencia profesional y una máxima de 60 meses (DT=15.85). En la Tabla 1, se



muestra la frecuencia de la experiencia profesional de los participantes; se destaca la poca experiencia profesional por parte de la mayoría de los jugadores.

Tabla 1. Experiencia profesional de jugadores

Meses de experiencia	Frecuencia	Porcentaje
2	1	5.0 %
4	1	5.0 %
6	2	10.0 %
7	4	20.0 %
8	1	5.0 %
10	1	5.0 %
12	3	15.0 %
17	1	5.0 %
18	2	10.0 %
36	1	10.0 %
48	1	5.0 %
60	1	5.0 %
Total	19	100.0

Nota: ninguna

## Procedimiento

El estudio estuvo conformado por una fase diagnóstica, elaboración de intervención psicológica con enfoque cognitivo conductual y una post-evaluación. La fase diagnóstica fue realizada en la segunda etapa del torneo de Tercera División Profesional, avalado por la Federación Mexicana de Fútbol (FEMEXFUT). Para el equipo implicaba viajar cada quince días a diferentes estados de México. Añadido a esto, el equipo entrenaba tres horas diarias por las mañanas.

La primera evaluación correspondió a través del cuestionario de Burnout deportivo, posterior a un entrenamiento; cabe señalar los jugadores se encontraban descansados al momento de la evaluación. Los jugadores recibieron las indicaciones por parte del investigador, se les informó que recibirán una serie de afirmaciones en las cuales no existían respuestas correctas o incorrectas, solo contestar con la afirmación que más se identificaban. La evaluación por parte del inventario de AEC se llevó a cabo una hora antes de un partido local de fecha regular. Los jugadores recibieron las indicaciones por parte del investigador; asimismo, se les indicó que recibirían una serie de afirmaciones, las cuales contestarían con la afirmación que más se identificarán en ese momento. La duración de cada evaluación duró aproximadamente 15 minutos.

Mediante un análisis de la evidencia, se seleccionaron aquellas técnicas que contaban con una mayor eficacia para deportistas de alto rendimiento y/o profesionales, siendo técnicas como (i.e., psicoeducación, desarrollo de metas, reestructuración cognitiva, diálogo socrático, entre otras). Añadido a esto, se desarrolló un objetivo específico para la sesión en combinación con las técnicas elegidas (Tabla 2). El proceso de la intervención constó de ocho sesiones, una por semana, se estableció un día específico para la sesión, siendo jueves a la 1:00 pm en las instalaciones del equipo. La duración de las sesiones fue de un máximo de 60 minutos. Se tomó asistencia al inicio de cada sesión con la finalidad de llevar un control de quienes asistían, se destaca que los 19 jugadores asistieron a cada una de las 8 sesiones.

La post-evaluación fue realizada de una manera similar a la primera evaluación, iniciando con el cuestionario de Burnout deportivo, posterior a un entrenamiento, informando nuevamente que recibirán una serie de afirmaciones, las cuales no existían respuestas correctas o incorrectas, solo contestar con la afirmación con la que más se identificaban. La evaluación por parte del inventario de AEC se llevó a cabo una hora antes de un partido local de fecha regular, destacando que el equipo rival contaba con características similares al primer rival (i.e., misma posición en la tabla y misma rivalidad, mismo horario). La duración de cada evaluación duró aproximadamente 15 minutos.

Tabla 2. Selección de las técnicas/Construcción de la intervención

Intervención		
Sesión 1	Objetivo: Establecer un buen Rapport con los jugadores y así, generar una adecuada adherencia a la intervención.	Técnicas: Psicoeducación, Psicoeducación Cognitivo-conductual

Sesión 2	Objetivo: Los jugadores identificarán la definición de la autoeficacia y distintas estrategias psicológicas para desarrollarla de manera óptima.	Técnicas: Psicoeducación Desarrollo de metas Corto/Mediano/Largo plazo, Diálogo Socrático
Sesión 3	Objetivo: Los jugadores identificarán los distintos pensamientos que pueden obstaculizar un buen rendimiento deportivo	Técnicas: Reestructuración Cognitiva Diálogo Socrático Autoinstrucciones Registro de pensamiento
Sesión 4	Objetivo: Los jugadores identificarán como generar pensamientos más adecuados durante la competencia.	Técnicas: Reestructuración Cognitiva Diálogo Socrático Registro de pensamiento
Sesión 5	Objetivo: El jugador establecerá pautas y estrategias individuales con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.	Técnicas: Reestructuración Cognitiva Diálogo Socrático Entrenamiento de Relajación Progresiva
Sesión 6	Objetivo: Identificar las técnicas y estrategias más efectivas para regular momentos ansiosos	Técnicas: Reestructuración Cognitiva Diálogo Socrático Técnica de respiración (Respiración profunda)
Sesión 7	Objetivo: El jugador identificara cual ha sido su evolución en metas y la evolución de estrategias adquiridas	Técnicas: Balance decisional Evaluación de metas corto/mediano/largo plazo Detención de pensamiento
Sesión 8	Objetivo: Identificar las técnicas y estrategias desarrolladas durante la intervención e identificar los cambios individuales colectivos que se dieron.	Técnicas: Diálogo Socrático Retroalimentación Interpersonal

Nota: ninguna

### Instrumentos

Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2Revisado (CSAI-2R) (Cox et al., 2003), adaptado y validado a población mexicana (Pineda-Espejel et al., 2014), solo se utilizó la subescala Intensidad. El CSAI-2R (Intensidad) tiene por objetivo evaluar los niveles de ansiedad estado competitiva. Consta de 17 ítems que evalúan los síntomas de ansiedad a través de 3 factores, (1) Ansiedad Cognitiva (2) Ansiedad Somática y (3) Autoconfianza. Cada reactivo consta de una respuesta de tipo Likert de cuatro puntos, (1) "Nada", (2) "Un poco", (3) "Moderado" y (4) Mucho.

Cuestionario de Burnout Deportivo (ABQ) (Raedeke y Smith, 2001), adaptado y validado a población mexicana (Martínez-Alvarado et al., 2019; Salazar-González et al, 2020). El cuestionario consta de 15 ítems distribuidos por tres subescalas (1) reducida sensación de logro (2) agotamiento físico y emocional y (3) devaluación de la práctica deportiva, los ítems se registran a través de una escala tipo Likert que va de (1) Casi nunca a (5) Casi siempre.

El análisis de fiabilidad en cada una de las subescalas (i.e., ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza) se observó con puntajes adecuados del alfa de Cronbach como se puede observar en la Tabla 3. En burnout contó con un alfa de Cronbach adecuado (Tabla 3) en cada una de las subescalas (i.e., reducida sensación de logro, agotamiento físico y emocional, devaluación de la práctica deportiva). Cabe señalar que en la subescala de devaluación de la práctica deportiva se eliminó el ítem 6 con la finalidad de obtener un mayor puntaje de alfa de Cronbach.

Tabla 3. Análisis de fiabilidad de las subescalas del ABQ y CSAI-2R

Subescala	Alfa de Cronbach	N de elementos
Reducida Sensación de Logro	(.83)	5
Agotamiento Físico y emocional	(.90)	5
Devaluación de la Práctica Deportiva	(.76)	4
Ansiedad Cognitiva	(.86)	5
Ansiedad Somática	(.81)	7
Autoconfianza	(.90)	5

Nota: ninguna

### Consideraciones éticas

Se tomó en cuenta distintos organismos como American Psychological Association (APA, 2017), Código de Ética de las y los Psicólogos Mexicanos por parte de la Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México (FENAPSIME, 2018) y el Código Ético del Psicólogo, por parte de la (Sociedad Mexicana de Psicología, 2010). Dentro de estos organismos se considerarán distintos artículos que hacen referencia a los puntos del Respeto, Consentimiento Informado, Desistir en Cualquier Momento, Cuidado de la Salud de Participantes, Avalado por Universidades y No Perjuicio. Asimismo, la participación fue de forma voluntaria y no se requirió información que ponga en riesgo su privacidad o identidad.

Cabe señalar que el protocolo de intervención fue sometido al Comité de Evaluación en Investigación y Posgrado (CEIP), el cual fue registrado con el folio TTT-08-2021-2 y aprobado.

### Análisis de datos

Se utilizó el Paquete Estadístico de Procesamiento de Datos y Análisis Estadísticos IBM SPSS Statistics versión 19, donde se realizaron pruebas de normalidad, análisis descriptivo-promedios, desviación estándar, mínimo y máximo, prueba de fiabilidad para cada escala, al igual que una prueba t para el análisis inferencial (Castañeda et al., 2010).

## Resultados

Mediante el paquete Estadístico de Procesamiento de Datos y Análisis Estadísticos IBM SPSS Statistics versión 19 se realizó una prueba de normalidad Shapiro-Wilks (Tablas 4 y 5) con la finalidad de conocer si existía una distribución normal, teniendo como resultado una distribución normal.

Tabla 4. Prueba de Normalidad del ABQ

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	p
Reducida Sensación de Logro (pre)	.908	18	.079
Reducida Sensación de Logro (post)	.901	18	.060
Devaluación de la Práctica Deportiva (pre)	.889	18	.037
Devaluación de la Práctica Deportiva (post)	.890	18	.038
Agotamiento Físico y emocional (pre)	.925	18	.161
Agotamiento Físico y emocional (post)	.957	18	.541

Nota. gl = grados de libertad, p = significancia

Tabla 5. Prueba de Normalidad del CSAI-2R

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	p
Ansiedad Somática (pre)	.929	18	.187
Ansiedad Somática (post)	.919	18	.127
Ansiedad Cognitiva (pre)	.926	18	.163
Ansiedad Cognitiva (post)	.934	18	.230
Autoconfianza (pre)	.809	18	.002
Autoconfianza (post)	.871	18	.018

Nota. gl = grados de libertad, p = significancia

Correspondiente a datos descriptivos, se observa la Suma (Tablas 6 y 7). Cabe recordar, cada subescala se califica a través de la suma directa. Se puede ver una reducción de puntajes en cada una de las subescalas, tanto de burnout y ansiedad estado competitiva, destacándose la subescala de autoconfianza, que aumenta el puntaje posterior a la intervención, confirmando así, una influencia positiva posterior a la intervención psicológica de reducción de variables psicológicas que afecta el rendimiento deportivo y aumento en variable positiva que puede conllevar un mejor rendimiento.

Tabla 6. Puntajes de previo y posterior a la intervención de burnout

Descriptivos			
	N	Suma	DT
Reducida Sensación de Logro (pre)	18	280.00	2.52
Reducida Sensación de Logro (post)	18	275.00	1.74
Devaluación de la Práctica Deportiva (pre)	18	136.00	3.38
Devaluación de la Práctica Deportiva (post)	18	123.00	2.54
Agotamiento Físico y emocional (pre)	18	251.00	5.35
Agotamiento Físico y emocional (post)	18	220.00	3.85

Nota: DT: Desviación estándar

Tabla 7. Puntajes de previo y posterior a la intervención de ansiedad estado competitiva

Descriptivos			
	N	Suma	DT
Ansiedad Somática (pre)	18	232.00	3.47
Ansiedad Somática (post)	18	192.00	3.00
Ansiedad Cognitiva (pre)	18	235.00	4.79
Ansiedad Cognitiva (post)	18	204.00	4.65
Autoconfianza (pre)	18	302.00	3.47
Autoconfianza (post)	18	309.00	2.91

Nota: DT: Desviación estándar

En cuanto a la efectividad de la intervención, se realizó una *prueba t para muestras relacionadas* donde se encontraron diferencias en los niveles respecto a cada subescala en cuanto al *pre* y *post* como se puede mostrar en la Tabla 8. En la tabla se puede observar reducciones de niveles medios y aumento respecto a la autoconfianza, reafirmando aún más, la efectividad de la intervención psicológica. No obstante, aunque en los resultados no fueran estadísticamente significativos, no se descartaría un grado de efectividad mínimo.

Tabla 8. Medias y resultado de prueba t para muestras relacionadas

Subescalas burnout/ansiedad estado competitiva	Prueba t para muestras relacionadas			
	M	t	gl	Sig. (Bilateral)
Reducida Sensación de Logro (pre)	15.5556	.414	17	.684
Reducida Sensación de Logro (post)	15.2778			
Devaluación de la Práctica Deportiva (pre)	7.5556	.853	17	.406
Devaluación de la Práctica Deportiva (post)	6.8333			
Agotamiento Físico y emocional (pre)	13.9444	1.408	17	.177
Agotamiento Físico y emocional (post)	12.2222			
Ansiedad Somática (pre)	12.8889	2.701	17	.015
Ansiedad Somática (post)	10.6667			
Ansiedad Cognitiva (pre)	13.0556	2.447	17	.026
Ansiedad Cognitiva (post)	11.3333			
Autoconfianza (pre)	16.7778	-596	17	.559
Autoconfianza (post)	17.1667			

Nota: M = media, t = valor de t, gl = grados de libertad, Sig. (Bilateral) = Significancia Bilateral

## Discusión

El objetivo general del estudio fue evaluar la efectividad de una intervención con enfoque cognitivo-conductual para la disminución de la AEC y el burnout en futbolistas profesionales. En el pretest se observaron niveles altos de burnout. En este sentido, Granz y colaboradores (2019) al igual que Rodríguez y Flores, (2019) indican que el burnout está asociado a tener mayores niveles en deportistas de alto rendimiento, en este caso, en futbolistas profesionales. Referente a la AEC se visualiza niveles medios en la primera evaluación.

Con base en los resultados presentados en esta intervención, se observó una reducción de AEC (e.g., ansiedad cognitiva y ansiedad somática) y un aumento de autoconfianza. En cuanto a burnout se observa una reducción de los niveles en cada subescala (e.g., reducida sensación de logro, devaluación de la práctica deportiva y agotamiento físico y emocional). Con ello, la reducción en cada una de las subescalas negativas puede conllevar un aumento en su rendimiento, como lo describen diferentes autores (Åkesdotter et al., 2020; Hossien et al., 2021; Pacewicz et al., 2020; Tomé-Lourido et al., 2019).

Los resultados mostrados son similares a los reportados en otras investigaciones Olmedilla y Domínguez-Igual (2016). En dicha investigación se implementó un programa de intervención de técnicas cognitivo-conductual, en el que se observó una disminución de AEC; no obstante, los datos no resultaron ser estadísticamente significativos, aunque sí con significancia clínica. De una forma similar, (Gustafsson et al., 2016) implementó una intervención con técnicas cognitivo-conductuales en una deportista esquiadora de fondo que mostraba altos niveles de ansiedad; los resultados demostraron una reducción de niveles de ansiedad.

De igual manera, los resultados son coincidentes a los mostrados en el metaanálisis de Wilczynka y colaboradores (2022), en el cual describen al cognitivo conductual como el enfoque con mayor eficacia en comparación a otros (e.g., Mindfulness) al momento de intervenir ante la problemática del burnout en el deporte. Por otra parte, en el metaanálisis se retomaron solo cinco investigaciones a nivel mundial; esto describe poca evidencia científica respecto a intervenciones psicológicas en el burnout deportivo.

En definitiva, el enfoque cognitivo-conductual ha demostrado tener un impacto al momento de trabajar con deportistas; dicho impacto se visualiza en la reducción de AEC, burnout, mayor autoconfianza y un óptimo rendimiento deportivo. Sin embargo, no se han encontrado datos estadísticamente significativos, teniendo como explicación el poco control de variables extrañas y que son grupos preestablecidos. Por lo tanto, es importante ir considerando tener un mayor control de variables extrañas que pueden influir al momento de trabajar con los jugadores; asimismo, tales intervenciones podrían ser implementadas a futbolistas de mayor nivel deportivo (Ong y Chua, 2021; Wilczynka et al., 2022).

## Conclusiones

Ante la falta de investigaciones orientadas a intervenciones cognitivo-conductual en el alto rendimiento y/o fútbol profesional en México. En este estudio se concluye que la intervención puede ser óptima ante componentes de la AEC y el burnout, puesto que existió una reducción en la ansiedad cognitiva, somática, en el burnout y un aumento en la autoconfianza del futbolista. Por otro lado, se recomienda hacer uso de otras técnicas conductuales (i.e., economía de fichas, exposición, flecha ascendente), en conjunto con las técnicas cognitivas.

## Agradecimientos

Agradecimiento al Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología CONACYT.

## Financiación

La investigación estuvo financiada por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología CONACYT con el apoyo #978833.

## Referencias

- ÅKedotter, C., Kenttä, G., Eloranta, S. & Franck, J. (2020). The prevalence of mental health problems in elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23, 329–335. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.10.022>
- Amador-Salinas, J. G., González Rivera, V. & Pérez Martínez, G. (2021). Disminución de conductas disruptivas en clases usando técnicas conductuales, deporte y motivación. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 7(1), 68-85. <https://doi.org/10.22402/j.rdipycs.unam.7.1.2021.332.68-85>
- Carmona, D., Guzmán, J. & Olmedilla, A. (2015). Efectos de un programa de formulación de objetivos y moldeamiento del pase en jóvenes jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 81-88.
- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Recuperado de <https://www.apa.org/ethics/code/>



- Castañeda, M., Cabrera, A., Navarro, Y. & Wietsé de Vries. (2010). Análisis de datos II. En Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS (pp. 55-69). EDIPUCRS-Editora Universitaria da PUCRS
- Cox, R., Martens, M. & Russell, W. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of sport & exercise psychology*, 25, 519-533.
- D'Amico, A., Cañizares, H. & Sánchez, R. (2017). La preparación psicológica de la selección nacional de fútbol de mayores de Venezuela (La Vinotinto): Períodos 2001-2007 y 2008-2013. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), 59-72.
- Federación Nacional de Colegios, Sociedades y Asociaciones de Psicólogos de México. (2018). Código de Ética de las y los Psicólogos Mexicanos. (1ª. Ed.). FENAPSIME.
- Fernández, P. & Ferro, G. (2006). Psicoterapia analítico-funcional: una aproximación contextual funcional al tratamiento psicológico. *Revista de psicología y psicopedagogía*, 5(2), 203-229
- Granz, H., Schnell, A., Mayer, J. & Thiel, A. (2019). Risk profiles for athlete burnout in adolescent elite athletes: A classification analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 41, 130-141. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.11.005>
- Gustafsson, H., Lundqvist, C. & Tod, D. (2016). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-11.
- Hernandez-Sampieri, R., Fernandez, C. & Pilar, B. (2014). Concepción o elección del diseño de investigación. En *Metodología de la investigación* (6ta. Ed.) (pp.126-168). McGraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. DE C.V.
- Hossien, A., Moghadam, A., Jaenes, J. & Gazerani, P. (2021). Competitive anxiety or Coronavirus anxiety? The psychophysiological responses of professional football players after returning to competition during the COVID-19 pandemic. *Psychoneuroendocrinology*, 129, 1-8.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R. & Böröy, J. (2019). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) on Sport-Specific Dispositional Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Rated Athletic Performance in a Multiple-Sport Population: an RCT Study. *Cross Mark*, 2019(10), 1518-1529. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01098-7>
- Mamani, A., Huamaní, F., Cabrejos, J., Lava, J., Arce, D., Mora, R., Quisocala, J., Torres, F., Lipa, L. & Fuentes, J. (2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de formación. *Revista técnico-científica del deporte escolar, educación física y psicomotricidad*, 6(1), 145-165. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.1.5543>
- Martens, R., Vealey, R. & Burton, D. (1990). Development and validation of the sport competition anxiety test 1: Anxiety in sport. *Competitive anxiety in sport*. (pp.3-10). Champaign, il: Human Kinetics Publishers
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., Aguiar-Palacios, L. H., Magallanes, A. G., Fernández-Ruíz, P. & Asadi, A. A. (2019). Análisis de las propiedades psicométricas del Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) en deportistas mexicanos. *Anales de Psicología*, 35(2), 340-348. DOI.org/10.6018/analesps.35.2.342821
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A. & Zadeh, A. M. (2019). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & Behavior*, 210, 112655. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655>
- Moo, P. & Góngora, C. (2017). La lesión deportiva desde una perspectiva psicológica positiva en Yucatán (México). *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 127-134. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29251161012>
- Murillo-Jiménez, A., Ovalle-Monroy, J. & Riveros, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1-20.
- Núñez Prats, A., & Garcia Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática (Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review). *Retos*, 32, 172-177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Olmedilla, A. & Domínguez-Igual, J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>

- Ong, N. & Chua, J. (2021). Effects of psychological interventions on competitive anxiety in sport: A meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise*, 52, 1-16.
- Pacewicz, C., Smith, A. & Raedeke, T. (2020). Group cohesion and relatedness as predictors of self-determined motivation and burnout in adolescent female athletes. *Psychology of Sport & Exercise*, 50, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101709>
- Paredes, C., Rodriguez, V. & Lira, M. (2016). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 21(1), 1-8.
- Pineda-Espejel, H. A., López-Walle, J. & Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198-212.
- Pineda-Espejel, H., Morquecho-Sánchez, R. y Alarcón, E. (2020). Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación y ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 10-24.
- Raedeke, T. & Smith, A. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of sport & exercise psychology*, 23, 281-306. <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.281>
- Rodríguez, S. & Flórez, J. (2019). Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento. *Conceptos básicos*. *Revista Actividad Física y Desarrollo Humano*, 10, 1-16.
- Ruiz-Sánchez, V., Gómez-López, M. & Granero-Gallegos, A. (2017). Clima motivacional y miedo al fallo en las selecciones juveniles territoriales de balonmano. *Revista de Ciencias del Deporte*, 13(3), 199-206.
- Salazar-González, D., Cantú-Berrueto, A., López-Walle, J. M. & Berengüí, R. (2020). Cuestionario de Burnout Deportivo (ABQ): análisis y validación en el deporte mexicano. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 189-200
- Tomé-Lourido, D., Arce, C. y Dolores, P. (2019). The relationship between competitive state anxiety, self-confidence and attentional control in athletes. *Journal of Sport Psychology*, 28(2), 143-150.
- Tutte, V., Reche, C. & Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(1), 62-74
- Wilczynska, D., Qi, W., Jaenes, J., Alarcón, D., Arenilla, M. & Lipowski, M. (2022) Burnout and mental interventions among youth athletes: A systematic review and meta-analysis of the studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022(19), 1-17.

### Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Mtro. Jesús Enrique Sotelo Ojeda  
Dr. Julio Román Martínez-Alvarado

jesussotelo711@comunidad.unam.mx  
jmartinez2@uabc.edu.mx

Autor  
Autor

