

Evaluación del Trastorno de Ansiedad en Boxeadores Adolescentes de 14 a 17 Años de Edad

Assessment of Anxiety Disorder in Adolescent Boxers Aged 14 to 17 Years Old

Autores

Ana Laura Aguayo Chacón¹

Elvia Janeth Puentes Pérez²

Juan Carlos Espinoza Sandoval³

Resumen

La Organización Mundial de la Salud (2024) define la actividad física como cualquier movimiento que genere un gasto de energía. En México, las cifras de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2023 (ENSANUT) mencionan que el 32.6 % de la población escolar de entre diez a catorce años realiza actividad física 60 minutos al día, cuatro veces a la semana, en una intensidad moderada a vigorosa, mientras que en adolescentes de quince a diecisiete años al menos cerca de la mitad de la población obedece a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud en realizar actividad física 60 minutos diarios con una intensidad de moderada a vigorosa (Kánter, 2025).

La ansiedad precompetitiva es uno de los factores psicológicos que puede ejercer una gran influencia en el rendimiento deportivo de los atletas en una competencia (Woodman & Hardy, 2003), principalmente en deportes individuales, como el boxeo. La ansiedad puede afectar de manera importante el rendimiento de los atletas, ya que, al no soportar la presión de dicho deporte, afectaría de manera importante en su salud mental y por ende esto podría ser reflejado en competencias.

El objetivo del presente estudio es evaluar el nivel de ansiedad en los deportistas de un club de boxeo ubicado en el municipio de Calera de Víctor Rosales, en el estado de Zacatecas, y conocer de qué manera afecta al rendimiento deportivo. La muestra constó de nueve atletas, los cuales están dentro de un rango de competencia a nivel estatal, a dichos deportistas se les aplicó el test minutos antes de una competencia como primer acercamiento; para el segundo encuentro, se aplicó la segunda parte del test después de la competencia, logrando así una recolección de datos para medir la intensidad de ansiedad y la dirección de la ansiedad. Para la evaluación de ansiedad se utilizó un instrumento Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2 Revisado validado a la versión mexicana con ítems de escalas numéricas en cuanto a niveles de ansiedad y la dirección de estos,

¹Universidad Autónoma de Zacatecas

²Universidad Autónoma de Zacatecas

³Universidad Autónoma de Zacatecas

se optó por utilizar un enfoque cuantitativo debido al análisis e interpretación de datos numéricos. Los resultados encontrados en la investigación demostraron que existe un alto nivel de ansiedad; sin embargo, también se registró un nivel de autoconfianza agraciado para los deportistas, demostrando de qué manera impacta la ansiedad en el rendimiento deportivo dentro de la disciplina del boxeo.

Palabras clave: ansiedad, boxeo, rendimiento atlético, salud mental.

Abstract

The World Health Organization (2024) defines physical activity as any movement that generates energy expenditure. In Mexico, figures from the 2023 National Health and Nutrition Survey (ENSANUT) indicate that 32.6 % of the school population between ten and fourteen years old engages in physical activity for 60 minutes a day, four times a week, at a moderate to vigorous intensity, while among adolescents aged fifteen to seventeen, at least half of the population adheres to the World Health Organization's recommendation of engaging in physical activity for 60 minutes daily at a moderate to vigorous intensity (Kánter, 2025).

Anxiety is defined as an immediate bodily reaction to a situation perceived as threatening or dangerous (WHO, 2023).

In the case of boxing, being an individual discipline, athletes may experience episodes of anxiety due to the training and demands of the sport, leading to different manifestations of anxiety that affect performance.

Anxiety can significantly impact athletes' performance because, if they cannot cope with the pressure of the sport, it can significantly affect their mental health, which in turn can be reflected in competitions.

The objective of this study is to evaluate the level of anxiety in athletes at a boxing club located in the municipality of Calera de Víctor Rosales, in the state of Zacatecas and to understand how it affects athletic performance. The sample used consisted of a category of nine athletes, all of whom compete at the state level. These athletes were administered the test minutes before a competition as a first step. For the second competition, the second part of the test was administered after the competition, thus collecting data on anxiety intensity and direction. For anxiety assessment, the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), validated in its Mexican version, was used. This instrument uses numerical scales to measure anxiety levels and their direction. A quantitative approach was chosen due to the analysis and interpretation of numerical data. The results of the research demonstrated a high level of anxiety; however, a high level of self-confidence was also recorded among the athletes, demonstrating how anxiety impacts athletic performance in the sport of boxing.

Keywords: anxiety, athletic performance, boxing, mental health.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2025) define a la ansiedad como un trastorno emocional que puede ocasionar problemas en ámbitos sociales y personales; es una reacción emocional normal durante una situación percibida como amenazante para un individuo. Se calcula que un 4.4 % de la población mundial presenta un trastorno de ansiedad; en 2021, 359 millones de personas en el mundo lo tenía, lo cual lo hace uno de los trastornos mentales más comunes (OMS, 2025).

Este trastorno puede estar presente en cualquier ambiente que rodee al individuo, ya sea familiar o social, en cualquier situación que resulte amenazante para la persona y mantenerse por unos minutos e inclusive por unas cuantas horas, dependiendo de la habilidad cognitiva del individuo para manejar situaciones de esta índole.

El concepto de rendimiento deportivo se vincula directamente al deporte de competición, se entiende como el resultado de alguna actividad deportiva dentro del reglamento previamente establecido por las federaciones de cada disciplina. En este término se engloban diferentes antecedentes, tales como la preparación física, técnica, táctica y psicológica (Núñez Prats & García Mas, 2017).

La ansiedad puede afectar de manera negativa el rendimiento deportivo de los atletas, ya que el estar en una situación de competencia puede ser percibido para el deportista como amenazante o peligrosa. Sin embargo, los factores influyentes en esta reacción son poco conocidos y estudiados; al igual que el bienestar físico de los atletas se necesita un bienestar psicológico para lograr un equilibrio y una mejora del rendimiento deportivo.

La ansiedad se puede dismantelar en tres componentes diferentes: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. La primera se define como un componente mental que se acompaña por pensamientos catastróficos, así como una autoevaluación negativa; la segunda es aquella que surge a través de cambios fisiológicos como cambios de temperatura, taquicardias, sudoración entre otros, y finalmente la tercera es una percepción general de éxito sobre los demás competidores (La Fratta et al., 2021).

Los atletas de carácter profesional generalmente inician a una edad temprana, y son capaces de mantener un buen estado físico. Suelen tener confianza en sí mismos, y determinación para el logro de sus objetivos, soportan la presión y demuestran resistencia. Pero no todos los deportistas tienen la capacidad inmediata de mantener los estados mencionados. En el boxeo, un atleta puede iniciar su vida profesional a partir de los 18 años, considerando el trabajo hecho en las fases sensibles, su constancia en los entrenamientos y la labor realizada por el entrenador.

Cabe señalar que el autor Yuri Hanin (año) propone un nuevo enfoque hacia el modelo de la U invertida, llamado Zona Individual de Funcionamiento Óptimo (IZOF por sus siglas en inglés), lo cual es una alternativa útil para el estudio de las relaciones entre ansiedad y rendimiento, ya que este modelo asume que cada deportista responde de manera diferente a los niveles de ansiedad que puede llegar a experimentar.

Hanin propone en esta teoría que el rendimiento de un deportista se verá optimizado cuando su nivel de ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de una estrecha zona o franja caracterizada por el deportista en concreto. Esta zona puede ser variable, y va desde muy baja hasta muy alta dependiendo del atleta que se esté considerando, esta variable existe con independencia al deporte que se practique, y no es afectada por la experiencia o habilidad del deportista.

Población

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2024), en el estado de Zacatecas existen 82 deportistas boxeadores (70 hombres y doce mujeres) afiliados al Instituto de Cultura Física y Deporte del Estado de Zacatecas, los cuales participan en las asociaciones deportivas del estado; sin embargo, las cifras de entrenadores empíricos y de entrenadores con título profesional en la materia son desconocidos.

En la búsqueda de estos datos, en el municipio de Calera, dentro del estado de Zacatecas, se localizó un club de boxeo llamado Champs Box Calera, en el cual cuentan con treinta atletas, incluyendo hombres y mujeres, de diferentes edades y, por ende, de diferente categoría. En una entrevista previa con el entrenador, expuso las carencias generales dentro del club de boxeo, incluyendo la falta de una intervención psicológica para los atletas, y agregó que existen varios deportistas de distintas edades que presentan síntomas de ansiedad, debido a que también intervienen factores externos al entrenamiento, como situaciones familiares y académicas.

La categoría que más manifiesta este trastorno es la juvenil, de catorce a diecisiete años de edad; sus integrantes están dentro de un rango de competencia a nivel estatal, entre ellos. Se estima que esta categoría lleva de dos a tres años con actividades de competencia, siendo este un tiempo suficiente para detectar de qué manera afecta la ansiedad en el rendimiento de dichos atletas. El objetivo de este trabajo es analizar la relación que existe entre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo de los atletas del Club Champs Box Calera.

Para esta investigación, se tomó una muestra de nueve participantes de catorce a diecisiete años del club de boxeo, siete del sexo masculino y dos del femenino, que compiten a nivel profesional. De acuerdo con el número de competencias a las que han asistido y de peleas que han ganado y perdido, se pudo hacer un análisis sobre el rendimiento, de igual manera se hizo un análisis trifactorial midiendo la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza de cada uno de los atletas, y así se logró determinar cómo la ansiedad repercute en el rendimiento deportivo.

La salud mental dentro del entrenamiento deportivo debe tener la misma importancia que un entrenamiento físico, ya que cada ser humano reacciona de diferentes maneras a una carga deportiva, al igual que a la adaptación de un deporte de combate. Para algunos entrenadores dentro del estado de Zacatecas un seguimiento psicológico es casi nulo, ya que no se cuenta con las posibilidades de tener a un psicólogo deportivo que atienda las diferentes necesidades de los atletas.

Es de suma importancia el demostrar si trastornos como la ansiedad son un elemento relevante en el rendimiento deportivo de los atletas, y si es así, dar a conocer cuáles son los factores que impactan en esta mediante diferentes técnicas de recolección de datos.

En esta investigación, se determinaron dos hipótesis:

H1. Existe relación entre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo de los atletas del Club Champs Box Calera de V. R., Zacatecas.

H0. No existe relación entre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo de los atletas del Club Champs Box Calera de V. R., Zacatecas.

Materiales y métodos

Se optó por utilizar el enfoque cuantitativo. Se utilizó un instrumento estadístico a través de una serie de preguntas con escalas numéricas, se extrajo un promedio general de la población de estudio y se arrojaron diferentes conclusiones dando una interpretación de los datos, de acuerdo con el instrumento aplicado para la realización de la investigación.

Dentro de la teoría multidimensional de la ansiedad se ha desarrollado el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2Revisado (CSAI-2R), el cual es utilizado para evaluar la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza en los deportistas; se tomó una muestra nacional de 454 atletas del artículo, siendo esta la media que se utilizó para la evaluación de la presente investigación.

En este test se realizó una recolección de datos de acuerdo a los ítems de dicho instrumento, para después obtener un promedio general de cada una de las variables: ansiedad somática, ansiedad cognitiva, autoconfianza, ansiedad dirección y autoconfianza dirección. Para la evaluación de ansiedad dirección, se tomaron los valores de la muestra nacional de ansiedad somática (-.27) y ansiedad cognitiva (-.45) se sumaron ambos valores dando un resultado de -0.72, y se dividió entre dos, ya que son dos variables por promediar, resultando en -0.36, el cual se tomó para la comparativa de la muestra nacional y la del estudio.

Se asistió a una competencia de nivel estatal, donde se aplicó la prueba aproximadamente 20 minutos antes de cada pelea; la respuesta de cada atleta fue buena, todos mostraron un gran interés en responder al test.

Para el rendimiento deportivo se optó por utilizar el método de peleas ganadas y perdidas, de acuerdo con los resultados de intensidad de ansiedad, y se determinó si afecta de manera negativa al rendimiento de los atletas.

A continuación, se presenta la tabla extraída del artículo de Pineda-Espejel y López Walle (2014), de donde se extrajo el test de Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2Revisado, se representa la escala media de dirección e intensidad de la ansiedad en una muestra nacional, la cual se utilizó para un comparativo de la muestra del estudio.

Tabla 1.

Media de dirección e intensidad

	Factor	Rango	Media
Intensidad	1 Ansiedad somática	1 a 4	2.35
	2 Ansiedad cognitiva	1 a 4	2.50
	3 Autoconfianza	1 a 4	3.14
Dirección	4 Ansiedad somática	-3 a 3	-.27
	5 Ansiedad cognitiva	-3 a 3	-.45
	6 Autoconfianza	-3 a 3	1.29

Nota: tomada de Pineda-Espejel y López Walle (2014).

Para el análisis de datos se usaron los softwares Excel y SPSS en su versión 25. Se aplicó una estadística descriptiva, además se realizó una prueba de normalidad para identificar el tipo de pruebas que se usarían, paramétricas y no paramétricas.

Al test Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2Revisado se le realizó una prueba de confiabilidad, la cual mide la fiabilidad de algún instrumento de medición, obteniendo un Alfa Cronbach de 0.81, los valores van de 0 a 1 y los más cercanos a 1 indican una mayor fiabilidad, por lo tanto, el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2Revisado muestra un nivel de confiabilidad en escala bueno.

Para la prueba de normalidad se optó por utilizar la prueba de Shapiro Wilk, la cual se utiliza para muestras menores de 50 observaciones o participantes, encontrando que los datos no presentan una distribución normal. El resultado arrojó una significancia $<.05$ (sig 0.000) lo cual indica que los datos no presentan una distribución normal. Por lo tanto, se hará uso de la estadística no paramétrica para medir los niveles de asociación entre las variables.

Resultados

El resultado que se obtuvo en la muestra del estudio en cuanto ansiedad somática fue de 2.41, cantidad por encima de la muestra nacional (2.35); en ansiedad cognitiva se mostró un resultado de 2.71, una vez más por arriba de la muestra nacional (2.5); en autoconfianza se detectó 3.18, arriba de la muestra nacional (3.14), en ansiedad dirección la muestra del estudio arrojó un valor de -0.44, esta vez por debajo de la muestra nacional (-0.36); por último, en autoconfianza dirección se detectó un valor de 1.51 por encima de la muestra nacional (1.29) (Tabla 2 y Figura 1).

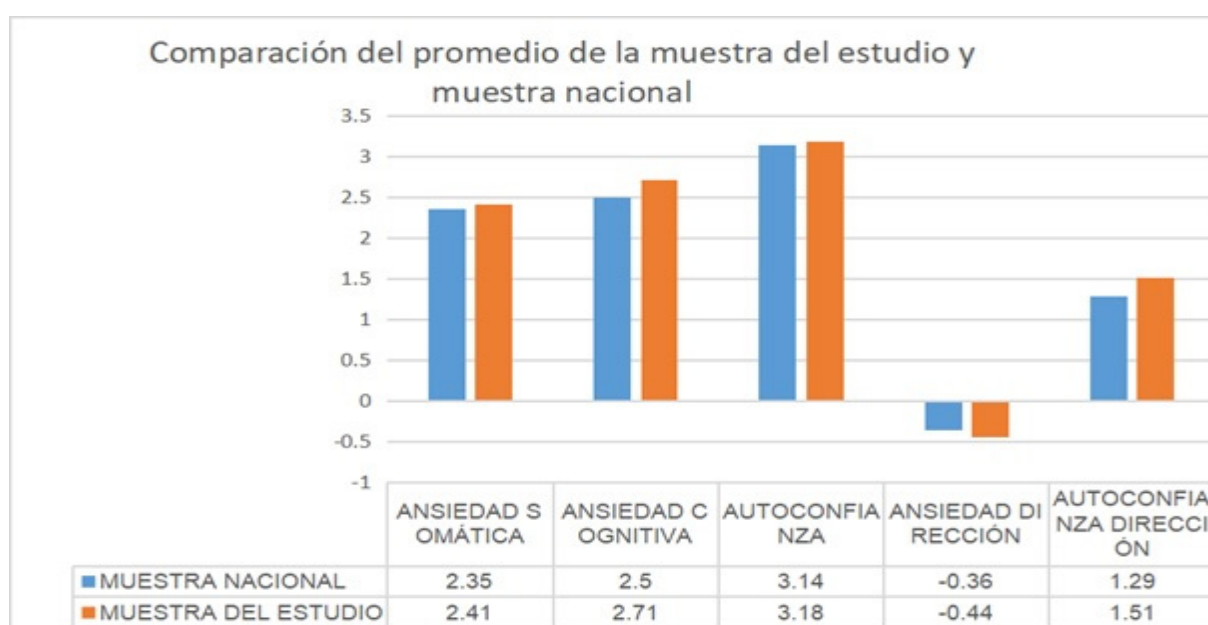
Tabla 2.

Datos obtenidos de la muestra del estudio

	Factor	Rango	Media
Intensidad	1 Ansiedad somática	1 a 4	2.41
	2 Ansiedad cognitiva	1 a 4	2.71
	3 Autoconfianza	1 a 4	3.18
Dirección	4 Ansiedad dirección	-3 a 3	-.44
	5 Autoconfianza dirección	-3 a 3	1.51

Figura 1.

Resultados del promedio general de la muestra del estudio



A partir de los resultados obtenidos en el test Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2Revisado aplicado a la muestra, se pudo determinar que la mayoría de los atletas sí presentan altos niveles de ansiedad; sin embargo, poseen un alto nivel de autoconfianza, siendo esto benéfico en el rendimiento deportivo de los boxeadores (Tabla 3).

Tabla 3.

Resultados por sujeto de acuerdo con la aplicación del test

	ANSIEDAD SOMÁTICA	ANSIEDAD COGNITIVA	AUTO-CONFIANZA	ANSIEDAD DIRECCIÓN	AUTO-CONFIANZA DIRECCIÓN	PELEAS GANADAS	PELEAS PERDIDAS
Sujeto 1	3	3	2.6	-0.83	0.4	2	1
Sujeto 2	2.86	2.6	3.8	-0.42	2.6	2	0
Sujeto 3	2	2.2	3.6	0.08	1	3	3
Sujeto 4	1.71	2.6	2.8	0.17	0.6	5	1
Sujeto 5	3.29	3.2	3.8	-1.08	3	3	1
Sujeto 6	1.71	2	2.8	-0.42	2.4	6	0
Sujeto 7	2.43	3.8	3	-0.83	1.6	5	2
Sujeto 8	2.57	3	3	-0.83	1	1	2
Sujeto 9	2.14	2	3.2	0.25	1	0	3
MUESTRA DEL ESTUDIO	2.41	2.71	3.18	-0.44	1.51		
MUESTRA DEL ESTUDIO	2.35	2.5	3.24	-0.27	0.36		

A continuación, se muestra el nivel de asociación entre las peleas ganadas y la ansiedad cognitiva. La prueba muestra un coeficiente de correlación de -0.70 con una significancia de 0.033 (p valor < 0.05), lo cual indica que la asociación entre variables es buena (Tabla 4).

Tabla 4.
Correlación Rho Spearman

		Ansiedad cognitiva
Peleas ganadas	Coeficiente de correlación	-0.70
	Sig. (bilateral)	0.033

De acuerdo con los resultados obtenidos se da lugar a la hipótesis alternativa la cual se planteó como: existe relación entre los niveles de ansiedad y el rendimiento deportivo de los atletas del Club Champs Box Calera de V. R., Zacatecas.

Discusión y conclusiones

Los resultados obtenidos en este trabajo se relacionan con la perspectiva de cada uno de los atletas, ya que ellos perciben la ansiedad de manera negativa o positiva, al observar los resultados del test Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2Revisado, y del rendimiento por peleas perdidas y ganadas, se encuentra que cada atleta de acuerdo con su trayectoria, experiencia dentro de una competencia, y la habilidad de gestionar la ansiedad, da lugar a la teoría de Zona Individual de Funcionamiento Óptimo, lo que señala que cada atleta responde de diferente manera al nivel de ansiedad que experimenta y que el nivel óptimo de ejecución sería identificado por cada deportista.

Los resultados arrojados también se pueden relacionar con la teoría de Martens (1990), que habla de un modelo trifactorial importante para el rendimiento deportivo, esta teoría indica que la autoconfianza tiene una relación lineal positiva en cuanto al rendimiento. Como se pudo observar, la muestra del estudio en autoconfianza dio como resultado 1.51 y la muestra nacional, 1.29; ambos resultados en cuanto a ansiedad cognitiva y ansiedad somáticas son elevados; sin embargo, gracias al alto nivel de autoconfianza, no se ve reflejado un impacto desfavorable en el rendimiento deportivo.

En el estudio se encontraron limitantes, para lo cual se sugiere aumentar la muestra de estudio, a fin de mejorar la puntualidad de los resultados; también se recomienda hacer una intervención por género, ya que en estudio de Pineda-Espejel y López-Walle (el cual se tomó como referencia para esta investigación) sí se encontraron diferentes resultados según géneros; no obstante, por la muestra tan pequeña de este estudio no se logró ese objetivo.

Por último, se recomienda añadir variantes para la investigación, como los factores externos que influyen en el entrenamiento deportivo, lo cual puede indicar diferentes resultados interesantes dentro del rendimiento deportivo.

Referencias

Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-performance relationships in sport. En Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65–89). Champaign, IL: Human Kinetics.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2024, 31 de diciembre). *Buscador Sitio INEGI*. INEGI. https://www.inegi.org.mx/app/cuadroentidad/Zac/2025/07/7_6

Kánter, C. I. (2025). *La actividad física en México. Una perspectiva actual*. Mirada Legislativa. Instituto Belisario Domínguez.

La Fratta, I., Franceschelli, S., Speranza, L., Patruno, A., & Michetti, C. (2021). Salivary oxytocin, cognitive anxiety and self-confidence in pre-competition athletes. *Scientific reports*.

- Martens, R., Vealey, RS, & Burton, D.** (1990). *Ansiedad competitiva en el deporte*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Núñez Prats, A., y García Mas, A.** (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 172-177.
- Organización Mundial de la Salud.** (2024, 26 de junio). *Actividad física*.
- Organización Mundial de la Salud.** (2025, 8 de septiembre). *Trastornos de ansiedad*. OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>
- Pineda-Espejel, H.A., Morquecho-Sánchez, R., 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
- Woodman, T., & Hardy, L.** (2003). The Relative Impact of Cognitive Anxiety and Self-Confidence upon Sport Performance: A Meta-Analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21, 443-457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>