

Cómo citar este artículo:

Calle, C. M. (2021). Evitación experiencial y ansiedad en deportistas de alto rendimiento. *MLS Psychology Research* 4 (2), 21-35. doi: 10.33000/mlspr.v4i2.607.

EVITACIÓN EXPERIENCIAL Y ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Cristina María Calle Abarca

Universidad Europea del Atlántico (España)

cristinacalleabarca@gmail.com · <https://orcid.org/0000-0003-2747-0195>

Resumen. El objetivo principal de este estudio es correlacionar la evitación experiencial y ansiedad precompetitiva (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) para conocer si es pertinente proponer futuras intervenciones con la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) en el ámbito deportivo. Se utilizó un diseño observacional correlacional transversal en una muestra no clínica de 93 deportistas de alto rendimiento de ambos sexos de edades comprendidas entre 15 y 46 años, mediante el AAQ-II y el CSAI-2R. Se realizaron análisis descriptivos y correlacionales en las variables de interés. Los resultados informaron de una relación lineal positiva significativa entre la evitación experiencial con la ansiedad somática y ansiedad cognitiva, es decir una relación lineal negativa o inversa con la autoconfianza. Los resultados presentados se alinean con investigaciones anteriores y con lo que se pretende demostrar, como la evitación experiencial la ansiedad precompetitiva influye en el rendimiento deportivo.

Palabras clave: Terapia de Aceptación y Compromiso, evitación experiencial, ansiedad precompetitiva, rendimiento deportivo.

EXPERIENTIAL AVOIDANCE AND ANXIETY IN HIGH-PERFORMANCE ATHLETES

Abstract. The main objective of this study is to correlate experiential avoidance and precompetitive anxiety (somatic anxiety, cognitive anxiety and self-confidence) to know if it is pertinent to propose future interventions with Acceptance and Commitment Therapy (ACT) in the sports field. A cross-sectional correlational observational design was used in a non-clinical sample of 93 high-performance athletes of both sexes between the ages of 15 and 46, using the AAQ-II and the CSAI-2R. Descriptive and correlational analyzes were performed on the variables of interest. The results reported a significant positive linear relationship between experiential avoidance with somatic anxiety and cognitive anxiety and a negative or inverse linear relationship with self-confidence. The results presented are aligned with previous research and with what is intended to demonstrate, how experiential avoidance precompetitive anxiety influences athletic performance.

Key words: Acceptance and Commitment Therapy, experiential avoidance, precompetitive anxiety.

Introducción

El enfoque tradicional de la psicología del deporte se basa en las terapias de primera generación (1950) adheridas a los principios conductuales del aprendizaje, seguido de las de segunda generación (1970), también terapias de conducta mediadas por procesos cognitivos y emocionales (García, Fernández & Crespo, 2017).

Incluyen estrategias terapéuticas como la imaginación mental, la relajación, la autoconversación, centrado en el aumento del rendimiento deportivo a través de la reducción del estrés y ansiedad precompetitiva, el control o cambio de los eventos privados considerados problemáticos, estados emocionales y sensaciones fisiológicas (Gustafsson, Lundqvist & Tod, 2017).

Sin embargo, estas orientaciones tradicionales tienen sus limitaciones, como la recurrencia de síntomas, reducción de emociones y estados corporales “negativos”, prestando una menor atención a las relaciones interpersonales y la calidad de vida de la persona, lo que provoca resistencia desde el punto de vista psicológico y conlleva el posterior abandono del proceso terapéutico (Dehghani, Vasoughi, Tebloenoun & Zarnagh, 2018). En definitiva, los objetivos mencionados no se relacionan de manera consistente con un incremento significativo del rendimiento deportivo, solo en la medida en que las emociones y las cogniciones negativas se vean reemplazadas por otras más positivas para la persona (Castilla & Ramos, 2012).

Sin embargo, desde un punto de vista contextual-funcional no se asume que los eventos privados sean positivos o negativos, ni que causen en sí mayor o menor rendimiento en el deportista, por lo que lo realmente importante sería prestar atención a la función que desempeñan los eventos privados, la interacción, es decir, como se relaciona el deportista con los eventos privados y como reacciona cuando estos eventos privados se activan (Wilson & Soriano, 2014).

Por ello, se presta una mayor atención a nuevas perspectivas, evolución de las terapias de conducta (1º y 2º generación) como son las terapias de tercera generación o terapias contextuales: La Terapia de Aceptación y compromiso (ACT) (Hayes, et al, 2002), Terapia Dialéctica Conductual (TDC) (Linehan, 1993), la Psicoterapia Analítica Funcional (Kohlenberg & Tsai, 1991), Terapia Integral de Pareja (TIP) (Jacobson et al., 2000), Activación Conductual (AC) (Jacobson, Martell y Dimidjian, 2001) y Terapia con base en Mindfulness (BMT) (Segal, Williams y Teasdale, 2002). Todas estas terapias no se centran en la eliminación de síntomas cognitivos, para así alterar la conducta de la persona, sino que se orientan a la alteración de la función de los síntomas a través del contexto en el que los síntomas mencionados resultan problemáticos (Soriano & Salas, 2006).

Terapia de aceptación y compromiso

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) desarrollada por Steve Hayes se centra en generar flexibilidad psicológica alterando la función de los eventos privados creando un repertorio extenso y flexible de acciones en la dirección que la persona quiera ir, aceptando los eventos privados dentro de los valores y actuando en función de ellos, conectando con el presente plenamente consciente, siendo métodos más experienciales que dialécticos basándose en filosofías contextualistas (Hayes,2016).

La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), es un enfoque terapéutico que pretende modificar la manera en la que nos relacionamos con nuestros pensamientos y emociones negativas a través de la aceptación psicológica del malestar y la clarificación de valores personales con el fin de promover flexibilidad psicológica, basado en la teoría de los Marcos Relacionales (TMR) y en el contextualismo funcional (Chin & Hayes, 2017).

La teoría de los marcos relacionales es la teoría sobre lenguaje y cognición que se emplea como base experimental de ACT (Luciano, 2016), puede ser definido como “la manera concreta de responder ante un estímulo basado en la relación con otro, dado que sin un previo aprendizaje relacional no es posible la regulación verbal del comportamiento” (Salazar & Ballesteros ,2015).

La mayoría de las veces vemos el mundo a través de nuestros pensamientos y emociones por lo que lo que nos aporta esta teoría es el fomentar un distanciamiento del contenido cognitivo o experiencia de la persona y su aceptación sin evitar, ni resistirse a lo que está ocurriendo (Hayes, 2015). Por ello, Stephen Pepper (1942), acuñó el termino contextualismo funcional a la acción del organismo, establecida sensatamente en relación con el contexto tanto histórico como situacional desde un enfoque holístico, priorizando la totalidad del acontecimiento y las partes que lo conforman, fundamental en la base de la ACT (Hayes,2015)

La ACT tiene como objetivo principal generar flexibilidad psicológica ante distintos eventos buscando alcanzar un repertorio de conducta amplio y flexible que permitan generar acciones, especialmente cuando los esfuerzos para controlar o evitar los eventos privados molestos resultan disfuncionales, orientadas hacia las metas u objetivos de la persona basados en los valores personales (Prozzillo & Olivera,2019).

Así mismo, se genera flexibilidad psicológica para disminuir el sufrimiento humano y aumentar el bienestar de la persona a través de seis procesos de cambio: *la aceptación*; implica el abrazo activo y consciente a los eventos privados que generan malestar, *el estar presente*; promoviendo el contacto continuo con los eventos psicológicos y ambientales, *los valores*; son direcciones vitales, las cualidades de una acción, reglas verbales que describen la forma en que la persona elige vivir su vida, *la acción comprometida*; es el desarrollo de patrones cada vez más amplios de acción vinculados a los valores personales, *defusión cognitiva*; la cual intenta alterar las funciones indeseables de los pensamientos y otros eventos privados en lugar de intentar alterar su forma, frecuencia o sensibilidad situacional y *el yo como contexto*; conduciendo a la persona al sentido de yo como un lugar o perspectiva proporcionando un lado espiritual y trascendente creando distancia modificando la relación entre la persona y el evento privado molesto (Gloster, et al., 2020).

En ausencia de alguno de esos procesos, se genera rigidez o inflexibilidad psicológica raíz causal del sufrimiento humano y del funcionamiento desadaptado (Hayes, 2015).

Desde la perspectiva de ACT, el sufrimiento humano surge como consecuencia de procesos psicológicos normales, especialmente de aquellos en los que está involucrado el lenguaje. Partiendo de la base de que el lenguaje humano es el responsable tanto de los logros como de las miserias humanas (Hayes, 2015).

El sufrimiento humano, se empareja socialmente con pensamientos etiquetados como negativos, de impotencia y de incapacidad (entre otros). De este modo, sentir malestar (el sufrimiento es la consecuencia de la evitación), se vive contrapuesto a estar en disposición de actuar para lo que uno querría hacer con su vida, sintiendo la obligación de sentirse bien y en consecuencia, se emiten acciones para evitar el malestar surgido de los eventos privados, centrándose en evitar el malestar, generando rigidez, en lugar de realizar acciones valiosas para su vida, la persona se dedica a luchar fútilmente contra sus eventos privados, con el fin de eliminar esos sentimientos o sensaciones desagradables que lleva consigo el sufrimiento. En esa acción de eliminar, generando un patrón de conducta rígido, lo que se conoce como inflexibilidad psicológica, hay costes, pierdes “algo”, el contacto con los valores personales, y es cuando hablamos de evitación experiencial (Wilson & Soriano, 2014).

Evitación experiencial

La evitación experiencial es un concepto utilizado desde la ACT para entender el proceso de psicopatología, en este proceso la persona experimenta malestar o sensaciones negativas, siente la necesidad de hacer algo, liberarse o aplacar esas sensaciones, por lo que intentará controlar o evitar esas experiencias privadas denominados, eventos privados, envolviendo a la persona algo mucho más lejos que una solución, un problema (Pérez-Álvarez, 2012).

Surge cuando la persona no está dispuesta a estar en contacto directo con sus eventos privados molestos (Rodríguez & Babiano, 2019) y desarrolla un patrón de conducta conformado por acciones de diferente topografía, pero una misma función, de refuerzo negativo (evitar malestar) para que se produzca una alteración de la frecuencia de estos y los contextos que los crean (Hayes, 2019).

A pesar de que este patrón de comportamiento pueda parecer efectivo a corto plazo, ya que consigue disminuir o suprimir el malestar a corto plazo, si se convierte en crónico, a largo plazo puede limitar a la persona en su día a día, aumentando el malestar inicial y siendo disfuncional (Hayes, 2015). La evitación experiencial no es intrínsecamente negativa. Se convierte en negativa cuando la persona en vez de emprender acciones valiosas para su vida se dedica a luchar contra sus eventos privados (Hayes, 2019).

Por lo que la relevancia y pertinencia de esta variable y la posterior aplicación de ACT en el ámbito deportivo, viene dada cuando se trata de evitar, escapar y/o controlar eventos internos (pensamientos, emociones) considerados como negativos y pueden afectar al rendimiento deportivo (Salazar & Ballesteros, 2015).

La evitación experiencial, como se ha mencionado anteriormente, no siempre es negativa, sino que, en el ámbito deportivo se considera destructiva cuando la persona se dedica a intentar controlar sus eventos privados en vez de realizar acciones valiosas, o conductas enfocadas en este caso al desempeño de un buen rendimiento deportivo. Por ejemplo, un futbolista cuando va a lanzar un penalti se centra en estar relajado y tener pensamientos positivos (evitando sentir nervios, ansiedad), en vez de focalizar su atención en la posición del portero, y el modo en el que ejecutará el penalti, centrándose en eventos privados que no potenciarán el máximo rendimiento deportivo (Jiménez, 2006).

Por otro lado, existe evidencia de la implicación que tiene la evitación experiencial en la etiología, mantenimiento y modificación de varias formas de psicopatología como son los trastornos de ansiedad (Patrón-Espinosa, 2013), además de estar presente cuando la vida no parece satisfactoria en términos generales o cuando no se alcanzan los resultados deseados, como puede ocurrir en el contexto que nos compete, el deportivo (Castilla & Ramos, 2013)

Además, podemos relacionar la evitación experiencial con la ansiedad, porque la ansiedad es un ejemplo típico de evento privado que las personas rehúsan, tanto en el ámbito del deporte como en el ámbito clínico, fijándonos no solo en sus propiedades fisiológicas, sino también por su naturaleza verbal (Wilson & Soriano, 2014).

Ansiedad

La ansiedad precompetitiva ha sido una de las variables más analizadas en los diferentes contextos deportivos, debido a que a la hora de valorar la complejidad de la tarea que se va a afrontar, la importancia de la competición o la capacidad de llevarla a cabo con éxito pueden conllevar a su aparición y como consecuencia, que se realice una mala gestión de ella (Baro, Garrido & Hernandez-Mendo, 2016).

La ansiedad precompetitiva es la respuesta ante una situación que es percibida por la persona como aversiva, y ante la que responde con conductas de evitación, como la preocupación (preocuparse suele ser una acción de evitación de malestar), inseguridad, falta de autoconfianza. (Weinberg & Gould, 2010).

La ansiedad cognitiva dentro del ámbito deportivo se percibe como son pensamientos, ideas o experiencias previas negativas sobre su rendimiento que generan una serie de barreras y frenan al deportista alcanzar los objetivos planteados. Se muestra en forma de intranquilidad, sensación de inseguridad, expectativas negativas y pérdida de concentración (Prats & Mas, 2017).

Por otro lado, la ansiedad somática, es el componente más físico que se produce en nuestro organismo, resultado del aumento de activación del sistema nervioso autónomo. Se caracteriza por miedo, pánico, alarma, inquietud, obsesiones, cambios atenciones, desconcentración o pensamientos intrusivos de tipo catastrófico, que propician la ansiedad cognitiva (Verdaguer, Ramon & Conti, 2017). Otro componente es la autoconfianza que tiene la persona, en concreto el deportista, de modo que, si este disminuye, aumenta la posibilidad de que surjan pensamientos negativos y se evalúe de manera desfavorable (Verdaguer, Ramon & Conti, 2017). Se define como la creencia que tenemos de realizar de manera satisfactoria la conducta deseada, lo que es igual a la idea

de que se va a lograr el éxito, por lo que es un determinante del rendimiento (Pulido, 2015).

Investigaciones recientes sobre ACT ha obtenido resultados positivos en diversas problemáticas psicológicas entre las que encontramos, la ansiedad (Eilenberg et., al,2017) y el rendimiento deportivo (Salazar & Ballesteros, 2015).

Un estudio relacionado con la atención plena demostró que debido a las consecuencias negativas que pueden derivarse de tener como objetivo controlar o cambiar lo que se esta experimentando en el contexto deportivo, en concreto deportistas de alto rendimiento, serían eficaces métodos que utilizan la gestión o aceptación consciente de nuestros eventos privados (Mañas et al., 2017).

Otro estudio evidencia que, a mayor grado de evitación experiencial, menor evaluación del rendimiento, control del estrés y habilidad mental, demostrando la utilidad de ACT para optimizar el rendimiento deportivo (Castilla & Ramos, 2012).

Por último, otro estudio, corrobora la eficacia de la ACT como tratamiento terapéutico de primer orden para los trastornos de ansiedad, enfatizando en el papel de la evitación experiencial como la causa del desarrollo y el mantenimiento de los pensamientos negativos y las preocupaciones de base ansiógena de estos pacientes. Se ha sugerido que esta evitación experiencial, es decir, esta incapacidad de estar en contacto con la ansiedad puede generar que la propia estrategia de evitación se convierta en un reforzador negativo del estado ansioso del individuo (Eilenberg, 2016).

El presente estudio se enfocará en conocer la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad precompetitiva debido a que en el contexto deportivo existen pocos estudios que describan la relación de la evitación experiencial y la ansiedad en deportistas de alto rendimiento (Ruiz & Luciano,2009) Por lo que si se describen estas variables y en que medida les afectan a los deportistas, será más sencillo desarrollar programas de intervención o estrategias enfocadas a la mejora del rendimiento desde la perspectiva de ACT.

La ACT, no se basa en la reducción de síntomas como realizan otras perspectivas, por lo que no tienen que generar acciones de evitación del malestar, se centrarán en realizar acciones en función de sus valores, permitiéndoles llevar encima los eventos privados molestos y pudiendo focalizar toda su atención en el rendimiento deportivo obteniendo resultados perdurables en el tiempo tanto a nivel deportivo como personal (Castilla & Ramos, 2012).

El objetivo general de este estudio es analizar la relación de la evitación experiencial y la ansiedad precompetitiva (compuesto por la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) en deportistas de alto rendimiento.

Los objetivos específicos son: analizar la relación de la evitación experiencial y ansiedad cognitiva, la evitación experiencial y la ansiedad somática y la evitación experiencial y la autoconfianza y conocer sí existe diferencias según sexo y edad de la respuesta de evitación experiencial.

De acuerdo con los datos aportados por la evidencia empírica en el presente estudio se plantea la hipótesis de (1) a mayor evitación experiencial mayor ansiedad somática, (2) a mayor evitación experiencial mayor ansiedad cognitiva, (3) a mayor evitación

experiencial menor autoconfianza y (4) sin diferencias significativas en evitación experiencial en cuanto a sexo y edad.

Método

Participantes

Se trabajará con una muestra no clínica de 93 deportistas de alto rendimiento, entre 15 y 46 años, hombres (46,24%) y mujeres (53,76%) con los siguientes criterios de inclusión:

(1) Estar practicando o practicar algún deporte dentro de una institución (universidad, academia, selección, federación) de manera constante por 1 año al menos, (2) haber participado o participar en su deporte a nivel competitivo ya sea local, nacional o internacional y que les suponga un compromiso e involucración, (3) ser de nacionalidad española, o residente de España por 10 años por lo menos, (4) dedicación de al menos 5 horas semanales al deporte, ya sea entreno específico del deporte, preparación física o psicológica y (5) aceptación del consentimiento informado.

En cuanto a los criterios de exclusión: (1) presentar discapacidad física o psicológica y presentar trastorno mental severo o grave diagnosticado ya que podría sesgar los resultados.

Tipo de diseño

La presente investigación tiene un diseño observacional correlacional transversal, con un muestreo no clínico, tratando de cuantificar el comportamiento espontáneo que ocurre en situaciones no preparadas, recogiendo datos mediante un código más o menos estructurado del desarrollo de fenómenos de interés (Nuñez, 2011). Como en este caso es, la evitación experiencial y la ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento.

Variables del estudio

Las variables sociodemográficas son: edad, sexo, nivel académico, deporte que practica, horas que lo dedica a la semana, nivel de competición, nacionalidad y población.

Instrumentos

Para medir la **evitación experiencial** de los deportistas fue utilizado el cuestionario de Aceptación y Acción **AAQ II** (Acceptance and Action Questionnaire-II) (Ruiz, et al., 2012). Este cuestionario, pretende evaluar en que medida las personas ante sus eventos privados, que pueden generarles malestar, logran aceptarlos y mantener sus metas y valores presentes, orientando sus conductas hacia estas. (Ribero-Marulanda & Agudelo-Colorado, 2017). Compuesto por 7 ítems, posee validez convergente, divergente y discriminante. En este estudio la importancia de la evitación experiencial está directamente ligada con la inflexibilidad psicológica que se puede generar en la gestión de la ansiedad. Algunos ejemplos de ítems son: “tengo miedo a mis sentimientos”, “me preocupa no ser capaz de controlar mis preocupaciones y sentimientos”, “mis recuerdos dolorosos me impiden llevar una vida plena”.

Para medir la **ansiedad precompetitiva** (ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza) y medir y estudiar el constructo en situaciones previas a la competición se utilizó el **Inventario de Ansiedad competitiva CSAI-2R** (Competitive State Anxiety Inventory) Andrare, Lois y Arce (2007), y su autora es Elena M. Andrade. La versión adaptada resultante consta de 18 ítems, distribuidos en tres subescalas por cada constructo: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Todos los enunciados están formulados en la misma dirección. La modalidad de respuesta es tipo Likert con cuatro alternativas, numeradas desde 1 (nada) hasta 4 (mucho).

Procedimiento

Para la realización de la investigación, en un primer momento se realizó una búsqueda de los instrumentos de evaluación específicos para cada constructo a estudiar, mediante una búsqueda bibliográfica exhaustiva en diferentes bases de datos.

A continuación, se procedió a la preparación del consentimiento informado, los datos sociodemográficos y los cuestionarios AAQ-II y CSAI-2R redactados de manera consecutiva.

Se llevó a cabo la administración de los cuestionarios mediante la aplicación de Google Forms, en modalidad online, en un plazo entre el 12 de enero del 2021 y el 26 de enero de 2021 de manera aleatorizada.

Se procedió a la propagación los cuestionarios, a la muestra de deportistas accesibles de distintas federaciones deportivas a nivel nacional como la de pádel, vela, atletismo, judo, karate, futbol, hockey, triatlón, salvamento y socorrismo, motocross, hockey, golf, surf, danza, tenis y esgrima. Con distintos niveles de competición: local, nacional e internacional. Se difundieron por diferentes redes sociales (Instagram y WhatsApp) para aumentar la muestra lo máximo posible, solicitando ayuda para difundir la encuesta al mayor número de personas posibles poniendo así un muestreo por bola de nieve.

Una vez recogida la información de las pruebas, se procedió a la corrección y análisis mediante diferentes técnicas de análisis de datos que a continuación se enunciarán.

Análisis de datos

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo, las variables cualitativas fueron expresadas mediante una distribución de frecuencias y las variables cuantitativas mediante la media aritmética estableciendo un nivel de significación de $p < .05$.

Para el análisis de datos se utilizó el SPSS utilizando las siguientes pruebas estadísticas: para conocer la posible asociación entre las variables de interés se utilizó la prueba de las Correlaciones de Pearson bivariadas, relacionando la evitación experiencial (AAQ-II) con las tres subescalas pertinentes al Inventario de ansiedad precompetitiva (CSAI-2R) (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza). Con el propósito de comparar la variable sexo y conocer si es una variable estadísticamente significativa en relación con la evitación experiencial se realizó la prueba de Levene. A continuación, se utilizó la prueba T de Student para muestras independientes. Y por último realizamos una

ANOVA para el describir si existen diferencias significativas entre la evitación experiencial y la edad.

Resultados

De un total de 110 de la muestra total, a través de los criterios de inclusión y exclusión finalmente el número de la muestra fue de 93. El 46,24% de los participantes fueron hombres y el 53,76% mujeres con una media de edad de 22,3. Además, la media de horas semanales que practican es de 13,35. Entre los deportes están hockey, fútbol, danza, natación y salvamento, pádel, triatlón, surf, ciclismo, tenis, esgrima, motocross, karate, gol, atletismo y judo (Ver tabla 1).

Tabla 1
Variables sociodemográficas de la muestra del estudio

		Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	43	46,2%
	Mujer	50	53,7%
	Total	93	
Nivel académico	Primera	4	4,3%
	Secundaria	9	9,9%
	Bachiller	31	33,3%
	Formación profesional	3	3,2%
	Universidad	46	49,4%
	Total	93	
Edad	Media:	22,3	
Nivel de competición	Local	4	4,3%
	Nacional	63	67,74%
	Internacional.	26	27,9%
	Total	93	
Horas de practica por semana	Media	13,35	

Respecto a las variables de interés, se analizó la relación entre la evitación experiencial y la ansiedad somática, la evitación experiencial y la ansiedad cognitiva y la evitación experiencial y la autoconfianza mediante la correlación de Pearson.

Entre las puntuaciones de los cuestionarios existe una relación lineal positiva, es decir, si puntúa alto en uno de los cuestionarios en el otro también, entre el AAQ-II y CSAI-2R (ansiedad somática y ansiedad cognitiva) y una relación lineal negativa, es decir, a más puntuación de uno, menos de otro, con el AAQ-II y el CSAI-2R

(autoconfianza). Comparando las correlaciones la más alta es entre evitación experiencial y ansiedad somática (0,454), seguido de la evitación experiencial y ansiedad cognitiva (0,445), y por último la evitación experiencial y autoconfianza (-0,260).

A continuación, se demuestra la relación existente entre la evitación experiencial y la ansiedad cognitiva, si existe relación estadísticamente significativa (0,000).

Tabla 2
Correlación entre evitación experiencial y ansiedad cognitiva

	AAQII	A COGNITIVA
Correlación de Pearson	1	,445**
Sig. (bilateral)		,000
N	93	93

Seguido de la relación existente entre la evitación experiencial y la ansiedad somática, podemos comprobar que sí existe relación estadísticamente significativa.

Tabla 3
Correlación entre evitación experiencial y ansiedad somática

	AAQII	A SOMATICA
Correlación de Pearson	1	,454**
Sig. (bilateral)		,000
N	93	93

Por último, se analizó la relación entre la evitación experiencial y la autoconfianza, siendo estadísticamente significativa de manera inversa.

Tabla 4
Correlación entre evitación experiencial y autoconfianza

	AAQII	AUTOCONFIANZA
Correlación de Pearson	1	-,260*
Sig. (bilateral)		,012
N	93	93

Además, se realizó la prueba T de Student para muestras independientes, para la variable sexo. Nos sirve para comprar si hay o no diferencias significativas en el cuestionario administrado, en este caso con el AAQ-II. Finalmente se observó que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres ($p=0,062$)

En cuanto a la posible relación existente entre la edad y la evitación experiencial (AAQ-II) se utilizó la prueba ANOVA, indicaron que no existían diferencias estadísticamente significativas entre las distintas agrupaciones de edad ($p =0,872$).

Discusión y conclusiones

El objetivo principal de este estudio era correlacionar la evitación experiencial y ansiedad precompetitiva (ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza) en una muestra no clínica de deportistas de alto rendimiento de ambos sexos.

De manera global, los resultados del estudio demuestran que, si existe relación entre un aumento de la evitación experiencial y la ansiedad somática, así como un aumento de la evitación experiencial y la ansiedad cognitiva, al igual que se vio en el estudio de Castilla & Ramos (2013) donde se demuestra que, a mayor grado de evitación experiencial, menor control del estrés, o lo que es lo mismo, niveles altos de estrés en presencia de evitación experiencial(Castilla & Ramos, 2012). Del mismo modo cuando se aumenta la evitación experiencial disminuye la autoconfianza al igual que se correlacionó de manera negativa en un estudio de control del estrés con sus pertinentes estrategias (González Campos, Valdivia-Moral,Zagalaz Sanchez & Romero Granados,

2015). Además de no existir diferencias significativas entre sexo y edad con respecto a la evitación experiencial.

Es importante destacar en relación con la evidencia de ACT en el ámbito deportivo, el estudio sobre la aplicación de un programa de intervención específico de ACT para el incremento del rendimiento deportivo ajedrecístico, centrado en tratar disminuir la estrategia de evitar y controlar los eventos privados, demostrando así su eficacia en un número reducido de sesiones (Jiménez, 2006).

Por otro lado, deben tenerse en cuenta tanto las virtudes como las limitaciones. En cuanto a las virtudes, hay que destacar la importancia y relevancia de estas variables en el rendimiento deportivo, y su gran influencia en la gestión emocional a la hora de hacer frente tanto a los entrenamientos como a la competición.

En relación con las limitaciones, la más relevante es referente a la muestra no clínica, siendo más representativo realizarlo con muestra clínica. Además el rango de edad utilizado bastante amplio, y de esta manera limitar el estudio, siendo una muestra generalizada. El tamaño de la muestra tendría que ser mayor, siendo más representativo. Por último, al tratarse de una temática bastante novedosa, se precisaría de mayor evidencia, a pesar de ser consistente los hallazgos sobre esta temática, y la consistente evidencia que existe acerca de la ACT en el ámbito deportivo.

De cara a las líneas a futuro, tras conocer los resultados dónde se muestra la correlación de la evitación experiencial con la ansiedad precompetitiva, y en base a nuestra justificación, se trataría de realizar un programa específico de ACT para deportistas de alto rendimiento con el objetivo de disminuir los índices de nuestras variables. Además, se podría replicar el estudio ampliando el tamaño muestral, con un rango de edad similar, pero con mayor número de personas por edad, para obtener resultados más significativos.

En el presente estudio realizado con una muestra no clínica de 93 deportistas de alto rendimiento con edades comprendidas entre 15 y 46 años, y gran variedad de deportes, se demuestra la relación lineal positiva significativa entre la evitación experiencial con la ansiedad somática y ansiedad cognitiva, es decir, a más de una variable más de otra. Así como una relación lineal negativa o inversa con la autoconfianza, es decir, a más de una variable, menos de la otra.

En nuestro grupo de estudio no se observó una asociación entre la edad y la evitación experiencial ni influencia con respecto al sexo y la evitación experiencial.

Finalmente, se demuestra la influencia significativa de la evitación experiencial y la ansiedad precompetitiva en los deportistas de alto rendimiento y su influencia negativa. Por lo que se puede concluir, que la evitación experiencial y la ansiedad precompetitiva son dos variables de gran influencia en los deportistas. De este modo, sería necesario plantear una serie de intervenciones mediante la ACT con el fin de modificar las funciones que tienen estos constructos en su vida, y sin eliminarlos si no, aprendiendo a vivir con ellos, y orientándolo hacia acciones valiosas para cada individuo.

Referencias

- Andrade, E., Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas.
- Baro, J. P. M., Garrido, R. E. R., & 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.
- Blanco, J. M. F., Calle, R. C., Cayetano, A. R., Muñoz, A. S., Muñoz, S. P., Ramos, J. M. D. M., & Vicente, R. A. (2017). Female Spanish athletes face pre competition anxiety at the highest levels of competition. *Revista de psicología del deporte*, 26(4), 39-44.
- Buceta, J. M. (2020) Variables psicológicas que influyen en el alto rendimiento deportivo.
- Burgos, A. V., Leiva, G. M., Salcedo, A. S., & Zúñiga, M. Á. Á. (2020). Características Psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores. *Revista Observatorio del Deporte*, 74-82.
- Castilla, J. F., & Ramos, L. C. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142.
- Castilla, J. F., & Ramos, L. C. (2013). El papel de la evitación experiencial en el rendimiento deportivo. *Psicología aplicada al fútbol: Jugar con cabeza*, 273.
- Chin, F., & Hayes, S. C. (2017). Acceptance and commitment therapy and the cognitive behavioral tradition: Assumptions, model, methods, and outcomes. In *The science of cognitive behavioral therapy* (pp. 155-173). Academic Press.
- Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*, 10(5), 6749.
- Eilenberg, T., Fink, P., Jensen, J. S., Rief, W., & Frosthalm, L. (2016). Acceptance and commitment group therapy (ACT-G) for health anxiety: a randomized controlled trial. *Psychological medicine*, 46(1), 103.
- Eilenberg, T. (2016). Acceptance and Commitment Group Therapy (ACT-G) for health anxiety. *Dan Med J*, 63(10), B5294.
- Fernández, E. M. A., Río, G. L., & Fernández, C. A. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- García, M. I. D., Fernández, M. Á. R., & Crespo, A. V. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Desclée de Brouwer.

- Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M., Twohig, M., & Karekla, M. (2020). The Empirical Status of Acceptance and Commitment Therapy: A Review of Meta Analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*.
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Zagalaz Sánchez, M. L., & Romero Granados, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista iberoamericana del ejercicio y el deporte*, (10) 1, 95-101.
- Gustafsson, H., Lundqvist, C., & Tod, D. (2017). Cognitive behavioral intervention in sport psychology: A case illustration of the exposure method with an elite athlete. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 152-162.
- Hayes, S. C. (2015). *Terapia de aceptación y compromiso*. Desclée De Brouwer.
- Hayes, S. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive Therapies—Republished article. *Behavior Therapy*, 47, 869-885
- Hayes, S. C. (2019). Acceptance and commitment therapy: towards a unified model of behavior change. *World psychiatry*, 18(2), 226.
- Jaramillo Tapia, A. J. (2018). *Ansiedad Competitiva y Autoeficacia en tenistas de alto rendimiento del Ecuador. Estudio Comparativo antes y durante el curso de competencias deportivas* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Jiménez, F. J. R. (2006). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) Para el Incremento del Rendimiento Ajedrecístico: un Estudio de Caso. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1), 77-97.
- Luciano, C. (2016). Evolución de ACT. *Análisis y Modificación de Conducta*, 42(165-6).
- Mañas, I., del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2017). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 6(1), 41-53.
- Núñez Peña, M. I. (2011). Diseños de investigación en Psicología.
- García Mas, A., & Núñez Prats, 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).
- Pulido Mata, F. J. (2015). Motivación y autoconfianza en deportistas.
- Prozzillo, P., & Olivera, M. (2019). Flexibilidad Psicológica y Bienestar Subjetivo en el marco del Modelo de los Cinco Factores de la Personalidad y Espiritualidad: una relación por definir. *{PSOCIAL}*, 5(2), 17-25.

- Ribero-Marulanda, S., & Agudelo-Colorado, L. (2016). La aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en dos casos de evitación experiencial. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(1), 29-46.
- Rodriguez, A. P., & Babiano, M. G. (2019). Análisis e intervención en un caso de evitación experiencial. *Revista de Casos Clínicos en Salud Mental*, 7(1), 2-19.
- Salazar, M. C. R., & Ballesteros, Á. P. V. (2015). Efecto de una intervención ACT sobre la resistencia aeróbica y evitación experiencial en marchistas. *Revista costarricense de psicología*, 34(2), 96-111.
- Soriano, M. C. L., & Salas, M. S. V. (2006). La terapia de aceptación y compromiso (ACT). Fundamentos, características y evidencia. *Papeles del psicólogo*, 27(2), 79-91.
- Verdaguer, F. X. P., Más, A. G., Ramón, J. C., & Conti, J. V. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 193-196.
- Wilson, K. G., & Soriano, M. C. L. (2014). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. Ediciones Pirámide.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana.

Fecha de recepción: 29/03/2021

Fecha de revisión: 26/04/2021

Fecha de aceptación: 20/07/2021