

Estrategias para gestionar la ansiedad de rendimiento en deportistas: Enfoques basados en la evidencia.

Introducción

La ansiedad de rendimiento es un fenómeno muy común en el contexto deportivo, particularmente en competiciones de alto nivel, donde las exigencias psicológicas y emocionales son extremadamente elevadas, ya que generan un alto nivel de estrés, obligando a los deportistas a desarrollar estrategias eficaces para afrontar estas situaciones mientras mantienen un rendimiento óptimo. En este sentido, si la ansiedad precompetitiva no se gestiona adecuadamente, puede afectar negativamente tanto al rendimiento inmediato del individuo como a su desarrollo deportivo a largo plazo (Nogueira et al., 2025; y Li et al., 2025).

Desde una perspectiva psicológica, la forma en que los deportistas evalúan mentalmente las competiciones y su propio proceso desempeña un papel clave en la selección de estrategias. Factores como el control percibido y emociones como la activación emocional se han relacionado significativamente con estrategias de afrontamiento activas, mientras que, por el contrario, variables como el género o el tipo de deporte practicado también influyen en la preferencia por determinadas estrategias. Por ello, aunque estas estrategias sean universales, dependen de la interacción específica entre las variables personales, emocionales y contextuales experimentadas por el deportista (Nogueira et al., 2025).

Desde esta perspectiva, destacan modelos integradores para comprender la ansiedad de rendimiento, como el modelo de factores de riesgo y protección, que pone el foco en la resiliencia psicológica, mientras que las estrategias de afrontamiento actúan como moduladoras. En este sentido, el uso de estrategias positivas ayuda a reducir el impacto negativo de la presión y la ansiedad. Entre otras, también se valoran las estrategias basadas en la recuperación inhibitoria, ya que permiten generar nuevas respuestas ante situaciones difíciles y favorecen una mejor regulación emocional y una mayor concentración en el rendimiento (Li et al., 2025; Brevers y Philippot, 2023).

Asimismo, las estrategias de regulación fisiológica, como la respiración lenta y controlada, son fundamentales para reducir la ansiedad y mejorar la concentración, ya que establecen patrones que generan una sensación de calma interior. De igual modo, los factores contextuales pueden contribuir a reducir la ansiedad precompetitiva y promover estados emocionales más adaptativos (Cardozo et al., 2025; Miglaccio et al., 2023).

Metodología

Esta investigación se basa en una revisión bibliográfica mediante una recopilación sistemática de datos para analizar las estrategias de gestión de la ansiedad de rendimiento en deportistas.

Con el objetivo de delimitar el tema, se establecieron palabras clave que ayudaran a definirlo: “deporte”, “ansiedad” y “estrategias”.

Para la recopilación de información se utilizó el siguiente buscador científico: Web of Science.

A continuación, se explican los criterios de inclusión:

- Relevancia para el tema de investigación: artículos relacionados con estrategias para gestionar la ansiedad.
- Fecha: se seleccionarán artículos publicados entre 2021 y 2026.
- Idioma: se analizarán estudios en español, portugués y/o inglés.
- Disciplina: se considerarán investigaciones dentro de los campos de la psicología y las ciencias del deporte.

A continuación, se explican los criterios de exclusión:

- Relación con el tema de investigación: no se considerarán estudios fuera del ámbito definido de salud mental, ansiedad y deporte.
- Fecha: se rechazarán estudios publicados antes de 2021.
- Idioma: no se analizarán artículos que no estén escritos en español y/o inglés.
- Disciplina: no se considerarán investigaciones pertenecientes a disciplinas distintas de la psicología o las ciencias del deporte.
- Población

El proceso de selección se llevó a cabo en varias etapas. En primer lugar, se revisaron títulos y resúmenes para evaluar su relevancia conforme a los criterios establecidos. Posteriormente, se revisaron los textos completos para confirmar su elegibilidad. Los estudios que no cumplieran los criterios fueron excluidos en cada fase.

La extracción de datos se centró en identificar variables clave, incluyendo el tipo de ansiedad abordada, las características de la población (por ejemplo, tipo de deportista o nivel competitivo), la intervención o estrategia utilizada y los resultados reportados.

Finalmente, se realizó una síntesis cualitativa de los estudios seleccionados, permitiendo identificar patrones comunes, estrategias eficaces y vacíos existentes en la literatura actual.

Resultados

El análisis de los estudios seleccionados revela un conjunto de estrategias convergentes para gestionar la ansiedad de rendimiento en deportistas, las cuales pueden agruparse en cuatro dimensiones principales: estrategias psicológicas de afrontamiento, técnicas de regulación fisiológica, intervenciones terapéuticas y enfoques orientados a la recuperación.

En primer lugar, un patrón consistente en la literatura destaca la relevancia de las estrategias de afrontamiento y la resiliencia psicológica. Estudios como los de Li et al. (n = 2.056 deportistas) y Nogueira et al. (n = 383 deportistas de natación, atletismo, balonmano y voleibol) enfatizan el papel de los mecanismos cognitivos y conductuales de afrontamiento previos a la competición. Entre ellos se incluyen el control atencional, la reestructuración cognitiva y las rutinas precompetitivas, que contribuyen a reducir la ansiedad anticipatoria y mejorar la regulación emocional. Es importante señalar que estas estrategias no son técnicas aisladas, sino que están estrechamente vinculadas al desarrollo de la resiliencia psicológica, lo que sugiere que la gestión de la ansiedad es más eficaz cuando se integra en procesos adaptativos más amplios.

En segundo lugar, la literatura identifica las estrategias de regulación fisiológica, especialmente las intervenciones basadas en la respiración, como un mecanismo clave para reducir la ansiedad. El estudio de Cardozo et al. (n = 17 atletas de CrossFit) demuestra que las técnicas de respiración controlada contribuyen a la regulación autonómica, reduciendo la activación fisiológica asociada a la ansiedad. Estos hallazgos refuerzan la perspectiva neurofisiológica según la cual la gestión de la activación corporal es un requisito previo para el control cognitivo bajo presión.

En tercer lugar, los enfoques terapéuticos, como las intervenciones basadas en la exposición, emergen como métodos estructurados para abordar la ansiedad de rendimiento. Brevers y Philippot destacan la eficacia de la terapia de exposición en contextos deportivos de élite, permitiendo a los deportistas enfrentarse progresivamente a situaciones que generan ansiedad. Este enfoque desplaza la atención desde la evitación hacia la adaptación, promoviendo una regulación emocional a largo plazo en lugar de una reducción inmediata de los síntomas.

Finalmente, las estrategias de recuperación y postcompetición se identifican como una dimensión adicional en la gestión de la ansiedad. El trabajo de Migliaccio et al. sugiere que los procesos de recuperación —tanto físicos como psicológicos— desempeñan un papel fundamental en la prevención de la acumulación de estrés y ansiedad a lo largo del tiempo. Estas estrategias incluyen descanso, recuperación activa y desconexión mental, contribuyendo al mantenimiento del equilibrio emocional durante los ciclos competitivos.

En conjunto, los estudios muestran un hallazgo transversal: la gestión eficaz de la ansiedad no depende de una única estrategia, sino de la integración de múltiples enfoques. Las estrategias psicológicas, fisiológicas y conductuales operan de manera complementaria, indicando que la ansiedad de rendimiento debe abordarse mediante intervenciones multidimensionales y no mediante técnicas aisladas.

Conclusiones

Los hallazgos de esta revisión sugieren que la ansiedad de rendimiento en deportistas no se gestiona eficazmente mediante técnicas aisladas, sino a través de la integración de múltiples estrategias complementarias que operan en diferentes niveles: cognitivo, fisiológico, conductual y sistémico.

Una primera conclusión clave es el papel central de las estrategias de afrontamiento y la resiliencia psicológica. La evidencia aportada por Li et al. (Li et al., 2023) y Nogueira et al. (Nogueira et al., 2022) indica que la gestión de la ansiedad está estrechamente relacionada con la capacidad de los deportistas para regular pensamientos y conductas antes de la competición. Sin embargo, esta relación no debe interpretarse de forma simplista. Los datos sugieren que las estrategias de afrontamiento no son inherentemente eficaces; más bien, su efectividad depende de su integración dentro de capacidades adaptativas más amplias, como la resiliencia (Li et al., 2023). Esto implica que las intervenciones centradas exclusivamente en técnicas, sin abordar los recursos psicológicos subyacentes, pueden tener un impacto limitado.

Una segunda dimensión relevante es la regulación fisiológica, particularmente mediante técnicas de respiración, tal y como señalan Cardozo et al. (Cardozo et al., 2021). Estas estrategias parecen desempeñar una función estabilizadora al reducir la activación autonómica. No obstante, su función debe interpretarse críticamente: no constituyen soluciones definitivas frente a la ansiedad, sino facilitadores que permiten una mejor regulación cognitiva y conductual. Una dependencia excesiva del control fisiológico incluso podría resultar contraproducente si los deportistas desarrollan patrones de evitación orientados a eliminar la ansiedad en lugar de tolerarla (Cardozo et al., 2021).

Esto conduce a un tercer hallazgo, más significativo desde una perspectiva estructural: la relevancia de los enfoques basados en la exposición, tal y como analizan Brevers y Philippot (Brevers & Philippot, 2021). A diferencia de las estrategias de afrontamiento o respiración, la exposición no busca reducir la ansiedad de manera inmediata, sino modificar la relación del deportista con ella. Esta distinción resulta fundamental. Mientras que las estrategias de regulación a corto plazo abordan los síntomas, la exposición actúa sobre mecanismos subyacentes como la evitación y el condicionamiento del miedo (Brevers & Philippot, 2021). La ausencia de datos metodológicos detallados limita afirmaciones concluyentes, pero conceptualmente este enfoque representa un cambio desde modelos basados en el control hacia modelos basados en la adaptación.

Además, las estrategias de recuperación, como sugieren Migliaccio et al. (Migliaccio et al., 2022), introducen una perspectiva sistémica. La ansiedad no es únicamente un fenómeno situacional, sino también acumulativo. Sin una recuperación adecuada, los deportistas pueden afrontar las competiciones con niveles elevados de estrés basal, reduciendo su capacidad para implementar eficazmente cualquier estrategia psicológica (Migliaccio et al., 2022). Esto pone de manifiesto un punto ciego en muchas intervenciones: se centran en el

momento competitivo mientras descuidan el ciclo más amplio de entrenamiento y recuperación.

En todos los estudios revisados emerge un patrón consistente: ninguna estrategia es suficiente por sí sola. Más bien, la eficacia parece depender de la alineación entre el tipo de estrategia y la naturaleza de la ansiedad (cognitiva frente a somática, aguda frente a crónica, situacional frente a estructural).

Sin embargo, la solidez de estas conclusiones está condicionada por varias limitaciones. En primer lugar, existe una clara heterogeneidad en el tamaño de las muestras, que varían desde estudios a gran escala (Li et al., 2023) hasta muestras muy específicas (Cardozo et al., 2021), lo que afecta a la generalización de los resultados. En segundo lugar, la ausencia de información metodológica detallada (diseño de estudio, instrumentos de medida, tamaños del efecto) impide una evaluación rigurosa de la calidad de la evidencia. En tercer lugar, el uso de una única base de datos (Web of Science) puede haber restringido el alcance de la revisión.

Este estudio demuestra que la gestión de la ansiedad de rendimiento en deportistas debe conceptualizarse como un proceso multinivel e integrador, más que como un conjunto de técnicas aisladas.

Desde una perspectiva práctica, los programas de gestión de ansiedad en el deporte deberían estructurarse en diferentes fases (antes, durante y después de la competición) y adaptarse a los perfiles individuales de los deportistas. Desde una perspectiva investigadora, existe una necesidad clara de estudios más rigurosos y comparables, especialmente aquellos que permitan evaluar relaciones causales y la efectividad de las estrategias en distintos deportes y niveles competitivos.

Referencias

Arsuaga, J. L., Martínez, I., Lorenzo, C., Gracia, A., Carretero, J. M., Bermúdez de Castro, J. M., & Carbonell, E. (1997). The Sima de los Huesos hominid site (Atapuerca, Spain). Evolutionary and anthropological implications. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews*, 6(1), 1-22. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6505\(1997\)6:1<1::AID-EVAN2>3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6505(1997)6:1<1::AID-EVAN2>3.0.CO;2-P)

Green, R. E., Krause, J., Briggs, A. W., Maricic, T., Stenzel, U., Kircher, M., Patterson, N., Li, H., Zhai, W., Fritz, M. H., Hansen, N. F., Durand, E. Y., Malaspinas, A.-S., Jensen, J. D., Marques-Bonet, T., Alkan, C., Prüfer, K., Meyer, M., Burbano, H. A., . . . Pääbo, S. (2010). A draft sequence of the Neandertal genome. *Science*, 328(5979), 710-722. <https://doi.org/10.1126/science.1188021>

Carbonell, E., Bermúdez de Castro, J. M., Arsuaga, J. L., Allué, E., Baena, J., Blain, H. A., Canals, A., Díez, J. C., van der Made, J., Mosquera, M., Ollé, A., Rodríguez, X. P., Rodríguez, J., Sala, R., Rosas, A., Ruiz, S. C., Vallverdú, J., García, N., Pares, J. M., & Huguet, R. (2008). The first hominin of Europe. *Nature*, 452(7186), 465-469. <https://doi.org/10.1038/nature06815>

Reich, D., Richard, E. G., Kircher, M., Krause, J., Patterson, N., Durand, E. Y., Viola, B., Briggs, A. W., Stenzel, U., Johnson, P. L. F., Maricic, T., Good, J. M., Marques-Bonet, T., Alkan, C., Fu, Q., Mallick, S., Li, H., Meyer, M., Eichler, E. E., . . . Pääbo, S. (2010). Genetic history of an archaic hominin group from Denisova Cave in Siberia. *Nature*, 468(7327), 1053-1060. <https://doi.org/10.1038/nature09710>

Haile-Selassie, Y. (2001). Late Miocene hominids from the Middle Awash, Ethiopia. *Nature*, 412(6843), 178-181. <https://doi.org/10.1038/35084063>