

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**AUTOEFICACIA, ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y PERCEPCIÓN DEL  
RENDIMIENTO EN JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORÍAS SUB 17 Y  
JUVENIL**

Artículo científico sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de  
Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis  
en Rendimiento Deportivo.

**Diego Adanis Cerdas**

**Diego Segura Castro**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2017

**AUTOEFICACIA, ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y PERCEPCIÓN DEL  
RENDIMIENTO EN JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORÍAS SUB 17 Y  
JUVENIL**

**Diego Adanis Cerdas**

**Diego Segura Castro**

Artículo científico sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación,  
para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento  
Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica.  
Heredia, Costa Rica.

## **Miembros del Tribunal Examinador**

*Ph.D. Felipe Araya Ramírez*  
Representante Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud

*Msc. Luis Blanco Romero*  
Director Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

*Dra. Kristy Barrantes Brais*  
Tutora

*Dr. Braulio Sánchez Ureña*  
Lector

*Diego Adanis Cerdas*  
Sustentante

*Diego Segura Castro*  
Sustentante

Artículo científico sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud o Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.

# **AUTOEFICACIA, ANSIEDAD PRECOMPETITIVA Y PERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO EN JUGADORES DE FÚTBOL CATEGORÍAS SUB 17 Y JUVENIL**

Diego Adanis Cerdas, Bach. Diego Segura Castro, Bach.

Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida.

Universidad Nacional, Costa Rica.

## **Resumen**

Propósito: Analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub 17 y juvenil) de un equipo de fútbol costarricense. Metodología: En el estudio participaron 32 jugadores: 17 de la categoría sub 17 (todos con 16 años de edad) y 15 de la categoría juvenil ( $18.2 \pm 0.77$ ), con un promedio de edad general de  $17.03 \pm 1.23$ . Se aplicó escalas de autoeficacia general, ansiedad precompetitiva, autoeficacia específica y percepción del rendimiento. Resultados: Los jugadores sub 17 perciben mejor su rendimiento en comparación con los juveniles. La ansiedad somática registró una disminución significativa ( $p < .01$ ) a través del tiempo en ambas categorías. Se encontraron correlaciones significativas ( $p < .05$ ) entre la ansiedad somática y la autoeficacia específica; la ansiedad somática y cognitiva; la ansiedad cognitiva y autoeficacia específica; así como entre autoeficacia específica y general. Conclusión: Los datos evidencian que los jugadores de ambas categorías tienen un comportamiento similar en la mayoría de las variables, se muestran relaciones significativas entre algunos indicadores y podría existir una capacidad de adaptación a lo largo de los partidos, evidenciada en la disminución de la ansiedad somática. Los datos registrados aportan al conocimiento del papel los componentes psicológicos en el ámbito del deporte, lo cual permitiría complementar los aspectos técnicos, tácticos y estratégicos, específicamente en etapas tempranas.

**Palabras claves:** Valoración subjetiva del rendimiento, fútbol semi-profesional, bienestar psicológico, malestar psicológico.

## **Abstract**

Purpose: To analyze the relationships between self-efficacy, precompetitive anxiety and self-perception of sports performance in two categories (under 17 and juvenile) of a Costa Rican soccer club. Methodology: 32 players participated in the study: 17 in the sub 17 category (all 16 years of age) and 15 in the juvenile category ( $18.2 \pm 0.77$ ), with a mean overall age of  $17.03 \pm 1.23$ . Scales of general self-efficacy, precompetitive anxiety, specific self-efficacy and perception of performance were applied. Results: Under 17 players perceive their performance better compared

to juveniles. Somatic anxiety recorded a significant decrease ( $p < .01$ ) over time in both categories. Significant correlations ( $p < .05$ ) were found between somatic anxiety and specific self-efficacy; Somatic and cognitive anxiety; Cognitive anxiety and specific self-efficacy; As well as between specific and general self-efficacy. Conclusion: The data show that players of both categories have a similar behavior in most of the variables, they show significant relationships between some indicators and there could be an adaptive capacity throughout the parties, evidenced in the decrease of anxiety Somatic. The registered data contribute to the knowledge of the role of psychological components in the field of sport, which would complement the technical, tactical and strategic aspects, specifically in the early stages.

**Key words:** Subjective performance rating, Semi-professional soccer, Psychological well-being, Psychological distress.

## INTRODUCCIÓN

La relación entre los factores psicológicos y el rendimiento de los deportistas es incuestionable (Berengüí-Gil, Garcés y Hidalgo, 2013; González, Valdivia, Zagalaz y Romero, 2014; Morillo, Reigal y Hernández-Mendo, 2016). Particular importancia cobra el análisis del impacto que tienen la autoeficacia y la ansiedad sobre el rendimiento deportivo (Gutiérrez, Gutiérrez y Ureña, 2013; Zafra, Álvarez, Montero, Francisco y Redondo, 2009). La autoeficacia es un constructo acuñado por Bandura (1997) y se define como la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros. Se diferencia entre autoeficacia general y autoeficacia específica; en el primero de los casos se trata de una característica importante de la personalidad que facilita la vida cotidiana (Buceta, 2004; Cox, 2009; Reigal, Videra, Martín y Suárez, 2013) y en el segundo se trata de una característica importante de la personalidad que facilita situaciones concretas como la práctica deportiva (Buceta, 2004; Cox, 2009; Estevan, Álvarez y Castillo, 2016).

El estado del conocimiento en relación con el impacto de la autoeficacia sobre el rendimiento muestra correlaciones entre autoeficacia y rendimiento que varían entre 0.19 a 0.73 (Weinberg y Gould, 2010). La percepción de la propia capacidad para llevar a cabo una tarea en forma exitosa tiene un impacto significativo en el rendimiento real (Ampuero, 2013; Guillén, 2010; Weinberg y Gould, 2010). Asimismo, se reporta una relación alta y significativa entre autoeficacia general y autoeficacia específica, lo cual significa que aquellos deportistas que muestren valores altos en autoeficacia general, también mostrarían una tendencia a presentar puntuaciones altas en autoeficacia específica (Buceta, 2004; González y Garcés de los Fayos, 2014). La autoeficacia es fundamental para el buen rendimiento de los deportistas en la medida en que favorece la motivación y el control del estrés (Cox, 2009; González et al., 2014), la concentración (Estrada y Pérez, 2011), la dinámica grupal, entre otros factores básicos para lograr buenos rendimientos deportivos (Buceta, 2004; Cecchini, González, Carmona y Contreras, 2004; Estevan et al., 2016).

El constructo ansiedad se entiende como una emoción que emerge en respuesta a la forma en que se interpreta y evalúa una situación ambiental como la competición (Cox, 2009; Roca, 2006; Weinberg y Gould, 2010) y que genera reacciones negativas, como altos niveles de activación del sistema nervioso autónomo, preocupación, y cogniciones autoorientadas que pueden alterar procesos atencionales y otras funciones cognitivas (García-Mas et al., 2011). Según Spielberger, Gorsuch y Lushene (1997), se diferencia entre ansiedad rasgo y ansiedad estado. La ansiedad rasgo equivale a la predisposición de percibir algunas situaciones como peligrosas (Cox, 2009; Martínez, García e Inglés, 2013) y la ansiedad estado “corresponde a una situación emocional inmediata que se caracteriza por la aprensión, el miedo, la tensión y un aumento en la activación fisiológica” (Cox, 2009, p. 200). Por otro lado, la ansiedad cognitiva es una manifestación psicológica y encadena en el sujeto que la padece un aumento de la preocupación, una reducción de la concentración y una mayor probabilidad de fallar, mientras que la ansiedad somática es una manifestación a nivel fisiológico y se refiere a los elementos afectivos y psicofisiológicos de la experiencia ansiosa que derivan de la activación autonómica (Ruiz, Zarauz y Flores, 2015).

Este estado emocional se puede manifestar tanto antes como durante y después de las competencias deportivas (Cox, 2009) y puede tener diferentes consecuencias para el rendimiento de los deportistas (Jorgge, 2013), entre las que se pueden encontrar la pérdida de la concentración, el predominio de pensamientos pesimistas y la reducción de la capacidad de comunicación (Tenorio

y Del Pino, 2008). Altos niveles de ansiedad precompetitiva se asocian con malos rendimientos deportivos. Bajo condiciones de alta ansiedad precompetitiva, los deportistas tienden a ver disminuidas sus capacidades psicomotrices lo que limita la calidad del gesto deportivo y la capacidad de rendimiento técnico-táctico (Pinto y Vázquez, 2013; Tenorio y Del Pino, 2008).

En general, se reporta relaciones negativas y significativas entre autoeficacia y ansiedad (Ortín, De la Vega y Gonsálvez, 2013). Es decir, un deportista con valores altos en autoeficacia, mostraría valores bajos en ansiedad (Pinto y Vázquez, 2013; Ruiz, Zarauz y Flores, 2015). Especialmente, valores altos en autoeficacia específica se asocian con valores bajos en ansiedad precompetitiva (Jaenes, Peñaloza, Navarrete y Bohórquez, 2012; Ortín et al., 2013). Todo indica que cuando el deportista está convencido de que posee las destrezas y condiciones necesarias para cumplir exitosamente con la tarea deportiva, en esa medida sus niveles de ansiedad precompetitiva son menores, lo que redundaría en mayores probabilidades de éxito deportivo (Jaenes et al., 2012).

La identificación de la relación entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y rendimiento es tanto más importante, en la medida en que se trabaje con deportistas jóvenes, por cuanto el margen para implementar acciones correctivas es mucho mayor (Godoy-Izquierdo, Vélez y Pradas, 2007). A pesar de la evidencia científica manifiesta en el estado del conocimiento actual en relación con la temática suprarreferida, se carece aún de estudios que permitan contrastar la dinámica relacional entre los factores psicológicos propuestos y el rendimiento en futbolistas en diferentes categorías de competencia deportiva. Esta situación es mucho más deficitaria en el caso de países como Costa Rica, debido a que la investigación en el campo de las ciencias del deporte es escasa y mucho más en el área de la psicología deportiva. El único estudio que se ha realizado en Costa Rica ha sido el de los autores Gutiérrez et al. (2013), en el cual se investigó sobre los constructos autoeficacia y ansiedad precompetitiva en jugadores de balonmano, y se encontró que la ansiedad experimentada por los hombres fue significativamente menor a la de las mujeres, y los niveles de autoconfianza fueron superiores en los hombres que en las mujeres.

El estudio de la relación entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en futbolistas aporta información fundamental, para identificar de manera temprana áreas débiles en la formación de los deportistas e implementar acciones que contribuyan al despliegue pleno del talento de los futbolistas costarricenses. Por lo tanto, el propósito de este estudio es analizar las relaciones entre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción subjetiva del rendimiento deportivo en futbolistas de diferentes categorías (sub 17 y juvenil) de un equipo de fútbol costarricense.

## **METODOLOGÍA**

El estudio presenta características de tipo descriptivo, ya que muestra y compara los resultados de cada variable psicológica para las dos categorías de fútbol evaluadas, además constituye un estudio correlacional, pues analiza las relaciones entre las diferentes variables. Asimismo, esta investigación es de tipo longitudinal dado que se evaluaron las variables en tres momentos diferentes.

### **Participantes:**

Se contó con la participación de los jugadores de fútbol que integran el equipo de la sub17 ( $n=17$ ), todos con edades de 16 años y juvenil masculino (de 17 años o más) del Club Sport Herediano ( $n=15$ ), con una media de edad de 18.20 años  $\pm$  0.77. El promedio de edad general es de 17.03  $\pm$  1.23. Los sujetos cuentan con una experiencia deportiva que oscila entre los 2 y 15 años.

### **Instrumentos:**

La autoeficacia general fue medida por medio del instrumento de Baessler y Schwarzer (Grimaldo, 2005), el cual consta de 10 ítems, con un formato de respuesta tipo "Likert" de 4 opciones, en las cuales 1 corresponde a incorrecto y 4 corresponde a correcto, con un puntaje mínimo de 10 y máximo de 40. La validez de la escala se dio a partir de análisis factorial en la cual los ítems pueden ser explicados por su relación unifactorial, en donde las cargas factoriales superan el límite establecido ( $\geq .3$ ) (Grimaldo, 2005).

La autoeficacia específica se midió mediante una serie de preguntas basadas en el modelo propuesto por Lázaro y Villamarín (1993). Los cuestionamientos fueron planteados en relación con situaciones propias del juego de fútbol. Los encuestados valoraron la competencia auto percibida en función de cada una de las situaciones de juego que se les presentaron; se utilizó una escala tipo Likert de 10 puntos para la valoración respectiva, con un puntaje mínimo de 15 y máximo de 150.

La ansiedad precompetitiva se midió por medio del cuestionario CSAI-2R, adaptación de Andrade, Lois y Arce (2007). Este instrumento consta de 18 ítems y el formato de respuesta es tipo Likert de 4 opciones, en las cuales 1 corresponde a nada y 4 a mucho. Con el CSAI-2R se evaluaron las dimensiones: ansiedad cognitiva (AC) y ansiedad somática (AS). El puntaje mínimo para la sub escala ansiedad cognitiva es 5 y el máximo 20 y para la ansiedad somática 8 es el mínimo y 32 el máximo. Se reportan coeficientes de consistencia interna entre 0.79 y 0.83 (Andrade et al., 2007).

Para la evaluación del rendimiento los jugadores realizaron una autoevaluación subjetiva, empleando una escala de 1 a 10, donde 1 representa el valor más bajo y 10 el más alto. Esta autoevaluación subjetiva del rendimiento evaluó cuán capaces se sintieron los jugadores de realizar acciones propias de la práctica del fútbol al finalizar cada uno de los partidos. La escala fue desarrollada por los autores con apoyo de un experto (P. Ureña, comunicación personal, 15 de Julio del 2014).

### **Procedimiento:**

En primera instancia se conversó con los dirigentes y entrenadores del Club Sport Herediano con el fin de obtener los permisos correspondientes para la aplicación de los cuestionarios. Una vez que se contó con la anuencia de las autoridades correspondientes, se informó a los participantes sobre las características del estudio y se obtuvo su consentimiento. El estudio se llevó a cabo en apego a lo establecido por la Declaración de Helsinki.

La aplicación de los instrumentos se realizó a cada una de las categorías, en tres partidos del campeonato. Tanto a la sub 17 como la juvenil se les aplicó el instrumento de autoeficacia general en la mitad del campeonato. La evaluación de la autoeficacia específica se hizo 24 horas antes de cada juego. El cuestionario para medir la ansiedad precompetitiva se aplicó 30 minutos antes de cada partido. Asimismo, al finalizar cada juego los jugadores realizaron una evaluación de la percepción del propio rendimiento.



## Análisis de datos:

Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 21. Se realizaron análisis de estadística descriptiva para calcular los valores promedio y desviaciones estándar de los constructos, se corroboró el cumplimiento de los supuestos normalidad de residuales (mediante la prueba de Shapiro-Wilk), homogeneidad de varianzas (prueba de Levene) e independencia de residuales, la prueba *t* de Student para muestras independientes para determinar diferencias entre categorías (sub 17 y juvenil), así como un análisis de varianza (ANOVA mixta 2 x 3) y así determinar si las variables estudiadas presentaron diferencias entre los tres partidos analizados, con las categorías como factores entre sujetos y los tres partidos como factores intrasujetos; se utilizó la prueba post hoc Bonferroni. Asimismo, se utilizó la correlación producto momento de Pearson para evaluar relaciones entre los diferentes constructos en estudio. El valor de alfa para la toma de decisiones fue de  $p < .05$ .

## RESULTADOS

Se presenta a continuación el análisis de los resultados descriptivos y de correlaciones entre los diferentes constructos, así como la comparación de estos entre las diferentes categorías y momentos de medición.

Tabla 1

*Comparación de valores promedio y desviaciones estándar para los constructos autoeficacia general, específica, ansiedad precompetitiva y valoración del rendimiento del tercer partido.*

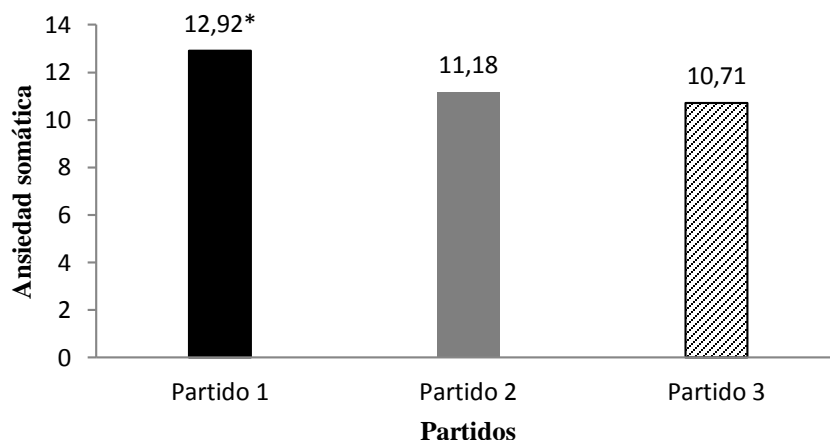
VARIABLES	Categoría Sub 17 $\bar{X} \pm DE$	Categoría Juvenil $\bar{X} \pm DE$	<i>t</i>	<i>sig.</i>
Autoeficacia General	35.64 ± 3.08	35.00 ± 3.72	.530	.600
Autoeficacia específica	113.80 ± 16.04	121.53 ± 14.90	-1.315	.200
Ansiedad Cognitiva	10.26 ± 2.71	9.42 ± 3.83	.683	.500
Ansiedad Somática	11.73 ± 3.26	10.78 ± 3.94	.707	.486
Percepción del rendimiento	7.75 ± .96	5.72 ± 2.72	2.41	.025*

Nota:  $\bar{X} \pm DE$ : promedio y desviación estándar, \*: diferencias significativas ( $p < .05$ ).

En la tabla 1, se incluyen los valores promedios y desviaciones estándar para las diferentes categorías de los constructos: autoeficacia general, específica, ansiedad precompetitiva y valoración subjetiva del rendimiento del tercer partido. En esta prueba se reportaron diferencias significativas en la variable de percepción subjetiva del rendimiento entre las dos categorías analizadas, los futbolistas de la sub 17 tienen mayor percepción del rendimiento que la juvenil. Se

reportan los valores descriptivos del tercer partido, pero cabe señalar que la tendencia fue muy similar en los datos correspondientes a los dos primeros partidos.

Se realizó una comparación de todas las variables entre las dos categorías de jugadores a lo largo de los tres partidos, en ninguno de los casos se identificaron interacciones entre ambos factores. Solo se registró diferencias significativas entre los diferentes juegos analizados en el constructo de ansiedad somática. El análisis de varianza mixto para la variable ansiedad somática mostró diferencias significativas entre los partidos, sin efecto asociado con la categoría de los jugadores,  $F(2, 46) = 10.21, p < .001$ . En el partido No. 1 se presentaron mayores índices de ansiedad somática ( $12.92 \pm .69$ ) en comparación con el partido No. 2 ( $11.18 \pm .79$ ), y con el partido No. 3 ( $10.71 \pm .58$ ). La representación gráfica de resultados anteriores se puede observar en la figura 1.



Nota: \* = diferencias significativas.

*Figura 1.* Comparación de medias de los tres partidos para la ansiedad somática en ambas categorías.

En la figura 2 se muestra la comparación de medias para la ansiedad somática en los diferentes partidos por cada categoría. Puede notarse la tendencia similar en ambas categorías.

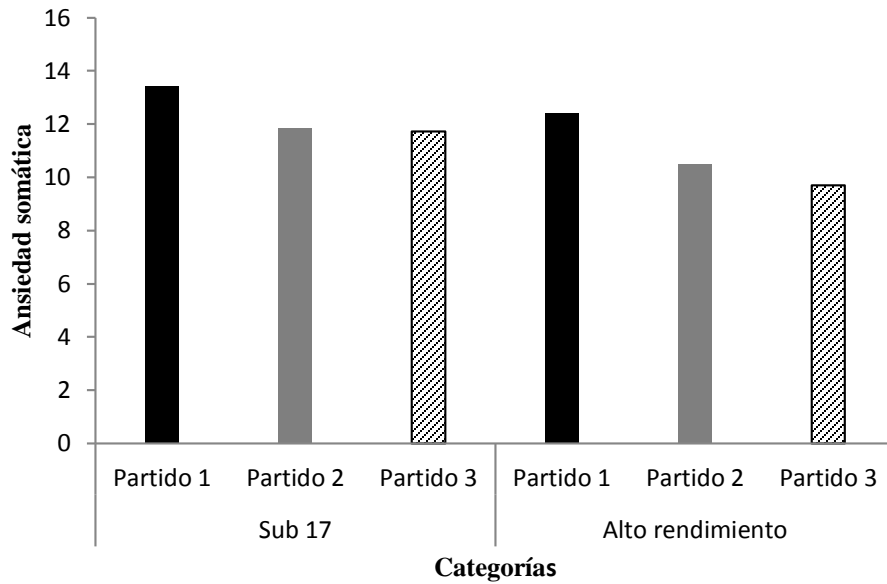


Figura 2. Comparación de medias de los tres partidos para la ansiedad somática entre las categorías sub 17 y juvenil.

Con respecto a las relaciones entre las variables, en los partidos 1 y 2 se mostraron correlaciones significativas tomando en cuenta los datos de la muestra total. En el primer partido las variables que se correlacionaron significativamente fueron: la ansiedad somática y la autoeficacia específica ( $r = -.40$ ,  $r^2 = .16$ ,  $p = .034$ ), así como la ansiedad somática y la ansiedad cognitiva ( $r = .65$ ,  $r^2 = .42$ ,  $p < .001$ ). En el segundo partido se correlacionaron significativamente las variables de ansiedad somática y ansiedad cognitiva ( $r = .46$ ,  $r^2 = .21$ ,  $p = .010$ ).

Asimismo, en los tres partidos se analizaron las correlaciones entre variables de forma separada por categoría. En el primer partido las variables que se correlacionaron significativamente para la sub 17 fueron: ansiedad cognitiva y autoeficacia específica ( $r = -.52$ ,  $p = .037$ ), es decir que la varianza de los datos de estos indicadores se explican un 27% por su relación, representado en la figura 3, y ansiedad somática y ansiedad cognitiva ( $r = .87$ ,  $p < .001$ ) en la figura 4. En la categoría juvenil no se encontraron correlaciones significativas.

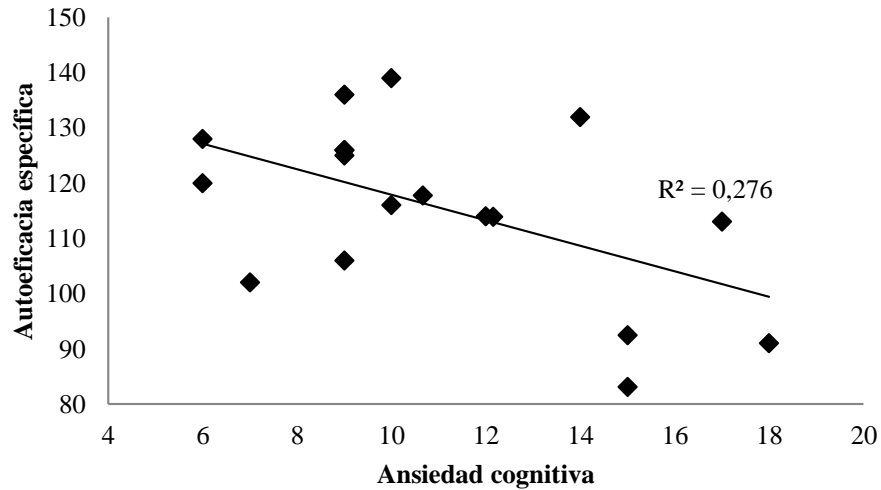


Figura 3. Correlación entre ansiiedad cognitiva y autoeficacia específica para la categoría sub 17.

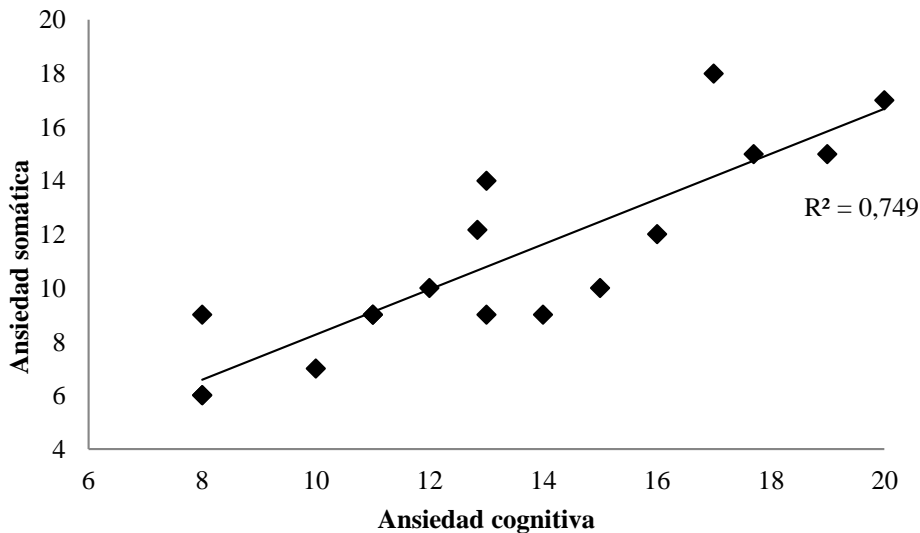


Figura 4. Correlación entre ansiiedad somática y ansiiedad cognitiva para la categoría sub 17.

En el segundo partido las variables que se correlacionaron significativamente para la sub 17 fueron: ansiiedad somática y ansiiedad cognitiva ( $r = .58, p = .014$ ), representada en la figura 5, mientras que en la figura 6 se muestra las relaciones positivas y negativas entre la autoeficacia específica y autoeficacia general ( $r = .61, p = .028$ ) para la categoría juvenil, lo que significa que la varianza de los datos de estos indicadores representa un 37% por su relación.

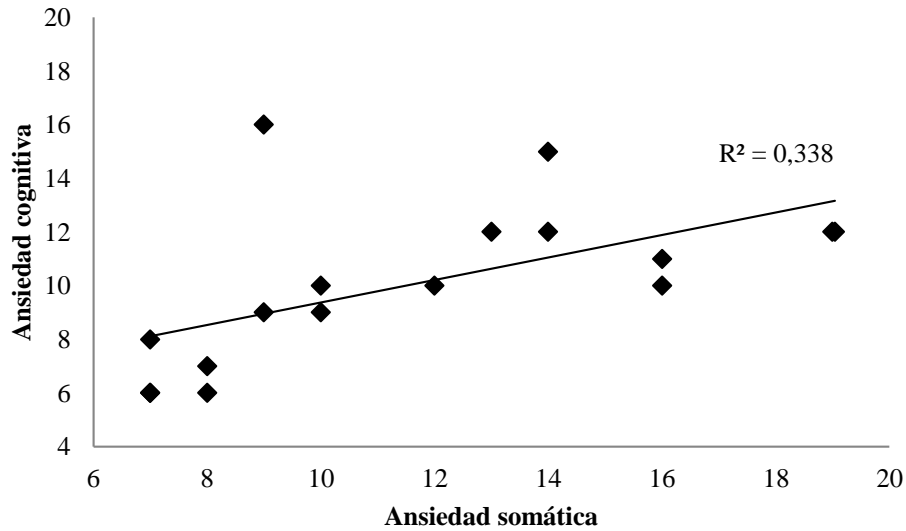


Figura 5. Correlación entre ansiiedad somática y ansiiedad cognitiva para la categoría sub 17.

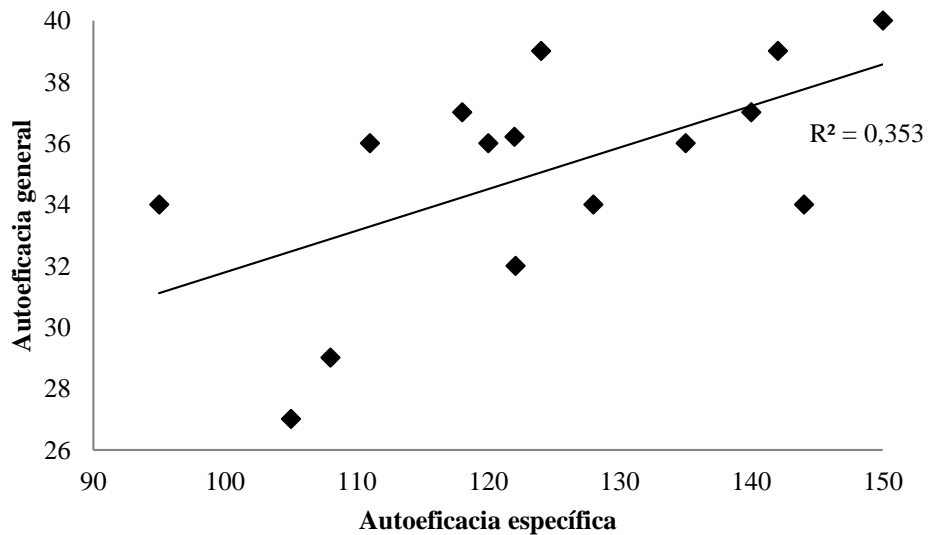


Figura 6. Correlación entre autoeficacia específica y autoeficacia general para la categoría juvenil.

En el tercer partido las variables que correlacionaron significativamente para la sub 17 fueron: ansiiedad cognitiva y autoeficacia específica ( $r = -.60$ ,  $p = .019$ ), (figura 7), ansiiedad somática y ansiiedad cognitiva ( $r = .53$ ,  $r^2 = .28$ ,  $p = .044$ ). En la categoría juvenil se encontró correlaciones significativas entre autoeficacia específica y autoeficacia general ( $r = .69$ ,  $r^2 = .48$ ,  $p = .009$ ).

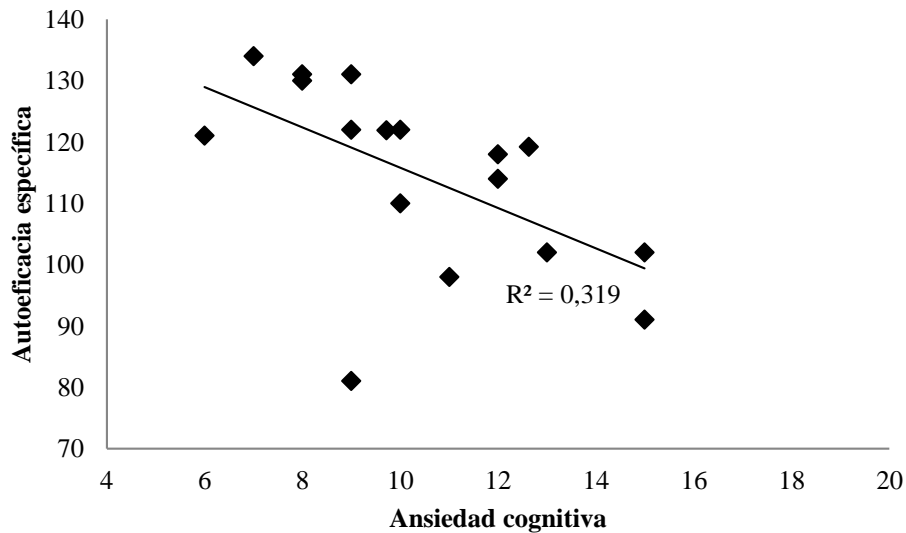


Figura 7. Correlación entre las variables ansiedad cognitiva y autoeficacia específica para la categoría sub 17.

## DISCUSIÓN

El propósito del estudio fue relacionar y comparar diferentes constructos psicológicos que intervienen en el rendimiento deportivo entre dos categorías de fútbol, sub 17 y juvenil de un club costarricense. Esto con el fin de aportar al conocimiento del papel de los componentes psicológicos en el ámbito del deporte y así complementar la parte técnica, táctica y estratégica, específicamente en etapas tempranas.

Con respecto a la percepción del rendimiento, en la presente investigación esta variable mostró valores más elevados en la categoría sub 17 en comparación con la juvenil (jugadores de 17 a 19 años), es decir, que los jugadores de mayor edad se auto-valoraron más deficientes en su rendimiento. Esto no coincide con lo reportado previamente por Ruiz, Navia, Miñano, García y Palomo (2015), los cuales analizaron la autopercepción de competencia decisional y la inteligencia contextual de jugadores de fútbol de diferente nivel de pericia y edades. Los resultados mostraron que los participantes presentaron mejoras en sus puntuaciones en los dos instrumentos a medida que aumentaba la categoría en la que participaban.

En una investigación con jugadores de rugby con edades comprendidas entre los 19 y 34 años en la cual se determinaba tanto el rendimiento heteropercibido como autopercibido, los resultados no mostraron diferencias por edad (Bohórquez, Delgado y Fernández, 2017) a diferencia de esta investigación, donde los jugadores de mayor edad perciben tener un rendimiento más bajo que los de menor edad.

La percepción del rendimiento fue la única variable que reflejó diferencias por grupo de edad en este estudio. Una investigación previa en jugadores de balonmano que analizó diversos aspectos psicológicos comparados por grupos de edad sí mostró diferencias significativas en autoconfianza, ansiedad somática y cognitiva, se halla que son menores las medias en los deportistas de categoría

base que en los deportistas de alto nivel (Da Silva, Leyton, Cejas, Lobato, y Jiménez, 2015). La diferencia de edad entre las categorías del estudio de estos autores es mayor en comparación con las categorías de la presente investigación por lo que se puede hipotetizar que las diferencias de madurez cognitiva, emocional y experiencia deportiva son mayores que las de los jugadores de esta investigación (16 a 19 años), lo cual puede representar una respuesta a los distintos resultados.

El estado de autoeficacia en el ámbito deportivo se utiliza con frecuencia para referirse a la percepción que tiene la persona sobre su capacidad para enfrentarse a una determinada tarea (González et al., 2014). Según Ortín et al., (2013), los sujetos optimistas sienten menos ansiedad estado, tanto fisiológica como cognitiva y una mayor autoeficacia. En general, un deportista con valores altos en autoeficacia, mostraría valores bajos en ansiedad (Pinto y Vázquez, 2013; Ruiz, Zarauz, et al., 2015). Particularmente, la autoeficacia específica tiende a correlacionar de forma inversa con la ansiedad precompetitiva (Jaenes et al., 2012; Ortín et al., 2013), lo que redundaría en mayores probabilidades de éxito deportivo (Jaenes et al., 2012). En los resultados de la presente investigación se encontraron relaciones negativas y significativas entre los constructos de ansiedad cognitiva y autoeficacia específica, lo cual coincide con la teoría y la tendencia de investigaciones previas.

La ansiedad somática hace referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad, como tensión muscular, aumento de frecuencia cardíaca, sudoración y malestar en el estómago (Ruiz, Zarauz, et al., 2015), esta misma variable según el estudio de Bueno, Capdevila y Fernández (2002) se va disipando a medida que va avanzando la competición, lo cual podría explicar el resultado que se obtuvo en el presente estudio al comparar la ansiedad somática entre los tres partidos, pues fue mucho más alta en el primer partido en comparación con el segundo y tercero.

Según un estudio previo, la ansiedad somática y cognitiva muestran correlaciones más fuertes con el rendimiento deportivo entre 31 y 59 minutos antes de competir (Craft, Magyar, Becker y Feltz, 2003), tendencia que se mantuvo durante los tres partidos en la muestra de este estudio. Ruiz, Zarauz, et al., (2015), mencionan que la capacidad para actuar de manera inteligente y tomar las decisiones apropiadas se relaciona con su resistencia mental para afrontar los retos, lo cual es algo que se aprende de manera que la experiencia de los jugadores favorecerá que la ansiedad somática vaya en disminución conforme avancen los juegos. Del mismo modo, la familiarización con rutinas precompetencia ha mostrado ser eficaz en la reducción de la ansiedad somática en jugadores de fútbol semiprofesional (Hazell, Cotterill, & Hill, 2014); este fenómeno también podría haberse presentado en la muestra de la presente investigación.

Asimismo, los resultados de la variable ansiedad precompetitiva, mostraron que en los jugadores de ambas categorías se muestran correlaciones significativas en cuanto a la ansiedad somática y la cognitiva, lo cual coincide con una investigación que se le realizó a un grupo de triatletas (Jaenes et al., 2012), quienes también presentaron niveles bajos en estos constructos, además de niveles altos en autoconfianza. Estos mismos autores indican que estos resultados pueden radicar en la adherencia a la actividad, es posible hipotetizar que solo se mantienen compitiendo aquellos cuyos niveles de ansiedad son bajos y altos los de autoconfianza. Cabe destacar que los autores de este estudio (Jaenes et al., 2012) reseñan que los términos autoconfianza y autoeficacia son utilizados por algunos autores indistintamente, es decir, como si fueran sinónimos (González et al., 2014).

En otra investigación con un equipo de fútbol masculino con edades entre 18 y 24 años se realizó una evaluación inicial (seis semanas antes de empezar la competencia) en comparación con otra precompetitiva (llamada de esta forma porque se evaluó inmediatamente antes de la iniciación del torneo), la cual demostró la disminución en las variables de ansiedad cognitiva, somática y el incremento en la autoconfianza (González, 2016). Esto coincide con la presente investigación, ya que la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática fueron en disminución conforme el avance de los partidos, mientras que en esa investigación se dio el mismo patrón solo que con el avance de la pretemporada.

Presentar bajos niveles de ansiedad y medio y medio altos en autoconfianza puede facilitar su rendimiento e incluso el disfrute de la prueba (Buceta et al., 2003; Burke & Jin, 1996; Jaenes, 2000; Jaenes et al., 2012; Jaenes & Caracuel, 2005 y Montero, Moreno, González, Pulido & Cervelló, 2012). En el presente estudio, los valores de ansiedad somática y cognitiva fueron cercanos al valor 9, que según González (2016), constituye el promedio recomendable. Los deportistas con elevados niveles de ansiedad podrían ver afectado su rendimiento de forma negativa (García-Mas et al., 2011), por tanto, a menor ansiedad mayor rendimiento deportivo y mayor autoeficacia (Morillo et al., 2016).

Con respecto a la correlación entre autoeficacia general y autoeficacia específica, Telletxea, citado por González et al. (2014), indica que después de algunos fracasos, pueden aparecer rápidamente dudas sobre sí mismo, aclarando que algunas personas recobran su sentido de eficacia, mientras que otras pierden la fe que tenían en sus capacidades. En este estudio los dos constructos presentaron valores relativamente altos y mostraron correlaciones positivas, lo cual podría indicar que el desarrollo de la autoeficacia en diversas áreas de la vida avanza de manera similar en el ámbito del deporte que practican los jóvenes de esta muestra.

De acuerdo con González et al. (2014), lo importante y lo que cuenta, no es el descenso de la autoeficacia en un momento determinado, que puede ser considerado como algo normal, sino la capacidad de recuperación de la autoeficacia. La mayoría de los estudios confirman que la autoeficacia es predictora del rendimiento deportivo, pues los futbolistas que poseen mayores niveles de esta habilidad desarrollan un nivel deportivo más alto (González et al., 2014). Asimismo, se ha documentado que la eficacia percibida se asocia con la cohesión social de los equipos (Leo Marcos, García Calvo, Sánchez Miguel, & Parejo González, 2008) facilitando así relaciones más positivas en los grupos. En otra investigación con futbolistas entre 12 y 16 años se encontró que la eficacia, específicamente la eficacia de rol, funcionaba como mediadora entre el clima de implicación en la tarea y el rendimiento (Fabra, Balaguer, Castillo, Mercé, & Duda, 2013), confirmando la relevancia de integrar las creencias de autoeficacia en el estudio y desarrollo de buenas prácticas en el fútbol en etapas tempranas.

Se considera que esta investigación puede brindar aportes prácticos tanto para los entrenadores como para los psicólogos deportivos, en contexto de entrenamiento y competición, ya que proporciona información sobre el comportamiento de algunas variables psicológicas. Asimismo, se refuerza la utilidad de trabajar con cuestionarios como los aplicados en este estudio, para obtener información veraz que pueda ser de ayuda para fortalecer habilidades psicológicas y determinar áreas de mejora a nivel individual y colectivo. De esta manera, se podría contribuir a que los jugadores tengan una mayor predisposición al enfrentar las competiciones, aumentando su autoeficacia y disminuyendo su ansiedad precompetitiva para un mejor rendimiento deportivo mediante nuevas herramientas de trabajo. Esto posibilitaría tener una visión más integral de los



deportistas, ya que las eventuales modificaciones positivas en diversos aspectos psicológicos no solo tendrían efectos en su rendimiento, sino también en su bienestar en diversas áreas de la vida.

Posibles direcciones futuras de investigación derivadas de esta investigación pueden incluir elementos teóricos como los constructos psicológicos ansiedad y autoeficacia, se podría profundizar más su estudio en el contexto del fútbol costarricense, en diferentes categorías, desde etapas de iniciación hasta el nivel profesional.

Se podrían realizar estudios longitudinales más amplios, a lo largo de todo un campeonato o varios (verano e invierno en el caso de Costa Rica), esto para obtener resultados más precisos de los mismos constructos. Además de efectuar estudios de tipo intervencional, con estrategias específicas para modificar algunas de las variables estudiadas.

Algunos aspectos que pudieran limitar el alcance del estudio son: que el muestreo no fue aleatorio, lo cual limita la posibilidad de hacer generalizaciones de los resultados; además de que todos los participantes han sido varones y de un único club de fútbol. En futuras investigaciones podría considerarse estudiar estos constructos en jugadoras de fútbol costarricense, así como utilizar otras formas de muestreo según la población a estudiar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ampuero, D. (2013). *Autoeficacia y orientación de metas en futbolistas profesionales* (Tesis sin publicar de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Andrade, E., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155. <http://www.psicothema.com/pdf/3341.pdf>
- Bandura, A. (1997). *Self- efficacy in changing societies*. Cambridge, Estados Unidos: Cambridge University Press.
- Berengüí-Gil, R., Garcés, E. y Hidalgo, M. (2013). Características psicológicas asociadas a la incidencia de lesiones en deportistas de modalidades individuales. *Anales de psicología*, 29(3), 674-684. doi: <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.175811>
- Bohórquez, M., Delgado, P. y Fernández, J. (2017). Rendimientos deportivos auto y heteropercibidos y cohesión grupal: un estudio exploratorio. *Retos*, 31, 103-106. [https://www.researchgate.net/profile/Rocio\\_Bohorquez/publication/309013854\\_Rendimientos\\_deportivos\\_auto\\_y\\_heteropercibidos\\_y\\_cohesion\\_grupal\\_un\\_estudio\\_exploratorio\\_Own\\_and\\_others'\\_perception\\_of\\_performance\\_and\\_group\\_cohesion\\_an\\_exploratory\\_study/links/57fe241c08aeaf819a5bffc.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rocio_Bohorquez/publication/309013854_Rendimientos_deportivos_auto_y_heteropercibidos_y_cohesion_grupal_un_estudio_exploratorio_Own_and_others'_perception_of_performance_and_group_cohesion_an_exploratory_study/links/57fe241c08aeaf819a5bffc.pdf)
- Buceta, J. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid, España: Editorial DYKINSON, S.L.
- Bueno, J., Capdevila, L. y Fernández-Castro, J. (2002). Sufrimiento competitivo y rendimiento en deportes de resistencia. *Revista de Psicología del deporte*, 11(2), 209-226. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v11n2/19885636v11n2p209.pdf>

- Burke, S. y Jin, P. (1996). Predicting performance from a triathlon event. [Predicción del rendimiento de un evento de triatlón]. *Journal of Sport Behavior*, 19(4), 272-287. <http://www.biomedsearch.com/article/Predicting-performance-from-triathlon-event/19280449.html>
- Cecchini, J., González, C., Carmona, A. y Contreras, O. (2004). Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema*, 16(1), 104-109. <http://www.psicothema.com/pdf/1168.pdf>
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y aplicaciones*. Columbia, Estados Unidos: Editorial Médica Panamericana.
- Craft, L., Magyar, M., Becker, B. y Feltz, D. (2003). La relación entre el rendimiento competitivo de Ansiedad Estado de inventario-2 y el deporte: Un meta-análisis. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 25(1), 44-65. [https://www.researchgate.net/profile/Deborah\\_Feltz/publication/232419282\\_The\\_Relationship\\_between\\_the\\_Competitive\\_State\\_Anxiety\\_Inventory-2\\_and\\_Sport\\_Performance\\_A\\_Meta-Analysis/links/00b49515348e259ef5000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Deborah_Feltz/publication/232419282_The_Relationship_between_the_Competitive_State_Anxiety_Inventory-2_and_Sport_Performance_A_Meta-Analysis/links/00b49515348e259ef5000000.pdf)
- Da Silva, M., Leyton, M., Cejas, J., Lobato, S. y Jiménez, R. (2015). Diferencias entre jugadores de balonmano de categoría de alto rendimiento y de base en variables motivacionales y ansiedad precompetitiva. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 11(4), 105-106. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/article/view/235/230>
- Estevan, I., Álvarez, O. y Castillo, I. (2016). Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 51-64. <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/264421/196151>
- Estrada, O. y Pérez, E. (2011). Edad, concentración y su influencia en el autocontrol de la ansiedad en deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 89-96. [https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/35304/1/10\\_Edad%20concentracion.pdf](https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/35304/1/10_Edad%20concentracion.pdf)
- Fabra, P., Balaguer, I., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J. L. (2013). La eficacia de rol como mediadora entre el clima motivacional y el rendimiento en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología Social*, 28(1), 47-58. doi: <https://doi.org/10.1174/021347413804756023>
- García-Mas, A., Palou, P., Smith, R.E., Ponseti, X., Almeida, P., Lameiras, J., Jiménez, R. y Leiva, A. (2011). Ansiedad competitiva y clima motivacional en jóvenes futbolistas de competición, en relación con las habilidades y el rendimiento percibido por sus entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*. 20(1), 197-207. <http://web.a.ebscohost.com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=a2f949cf-3982-43ab-a4e8-5242c27efca7%40sessionmgr4007&vid=1&hid=4112>
- González, E. (setiembre, 2016). *Propuesta de intervención para el control de la ansiedad en un equipo de fútbol universitario*. Ponencia presentada en el VI Congreso Iberoamericano de Psicología Deportiva, Sociedad Iberoamericana de Psicología Deportiva, San José, Costa Rica.

- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. y Romero, S. (2014). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32817/La\\_autoconfianza\\_y\\_el\\_control\\_d\\_el\\_estr%C3%A9s\\_en\\_futbolistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/32817/La_autoconfianza_y_el_control_d_el_estr%C3%A9s_en_futbolistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- González, J., y Garcés de los Fayos, E. J. (2014). Diferencias Individuales e Indicadores de Ansiedad como Estrategias Adaptativas de Autoeficacia en el Deportista. *Ansiedad y Estrés*, 20(1), 51-59. <http://web.a.ebscohost.com/una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=a2f949cf-3982-43ab-a4e8-5242c27efca7%40sessionmgr4007&hid=4112>
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M. y Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 1578-8423. <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/54651/52661>
- Grimaldo, M. (2005). Propiedades psicométricas de la escala de autoeficacia general de Baessler & Schwarzer. *Cultura*, 19, 213-230. [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_19\\_1\\_propiedades-psicometricas-de-la-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_19_1_propiedades-psicometricas-de-la-escala-de-autoeficacia-general-de-baessler-schwarzer.pdf)
- Guillén, N. (2010). Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo. *Pensamiento Psicológico*, 3(9), 21-32. <http://www.redalyc.org/pdf/801/80103903.pdf>
- Gutiérrez, J., Gutiérrez, R. y Ureña, P. (2013). Autoeficacia general, ansiedad precompetitiva y sensación de flujo en jugadores(as) de balonmano de la selección nacional de Costa Rica. *Revista MHSalud*, 10(2), 1-16. <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/view/5582/5423>
- Hazell, J., Cotterill, S. T. & Hill, D. M. (2014). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer [Una exploración de las rutinas pre-rendimiento, la auto-eficacia, la ansiedad y el rendimiento en el fútbol semiprofesional]. *European Journal of Sport Science*, 14(6), 603-610. doi: <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.888484>
- Jaenes, J. (2000). *Estado emocional y conducta deportiva: Ansiedad competitiva en corredores de maratón* (Tesis de doctorado). Universidad de Sevilla, Sevilla.
- Jaenes, J. y Caracuel, J. (2005). *Maratón. Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba, España: Almuzara.
- Jaenes, J., Peñalosa, R., Navarrete, K. y Bohórquez, M. (2012). Ansiedad y autoconfianza precompetitiva en triatletas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(1), 113-124. <http://www.webs.ulpgc.es/riped/docs/20120106.pdf>
- Jorge, Z. (2013). *Estudio de la Ansiedad en los Deportistas de la disciplina de Atletismo, entre 16 y 19 años de edad, de la Federación Deportiva del Guayas-2012* (Tesis de grado). Universidad de Guayaquil, Ecuador.

- Leo Marcos, F., García Calvo, T., Sánchez Miguel, P. A., y Parejo González, I. (2008). Importancia de la percepción de eficacia para la mejora de la cohesión en el fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 46-60. <http://revistas.um.es/cpd/article/viewFile/54531/52541>
- Lázaro, I., y Villamarín, F. (1993). Capacidad predictiva de la auto-eficacia individual y colectiva sobre el rendimiento en jugadoras de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 27-38. <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/661/Capacidad%20predictiva%20de%20la%20auto-eficacia.pdf>
- Martínez, M., García, J. e Inglés, C. (2013). Relaciones entre ansiedad escolar, ansiedad rasgo, ansiedad estado y depresión en una muestra de adolescentes españoles. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(1), 47-64. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35823/1/2013\\_Martinez-Monteagudo\\_et al\\_IJPPT.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/35823/1/2013_Martinez-Monteagudo_et al_IJPPT.pdf)
- Montero, C., Moreno, J., González, I., Pulido, J. y Cervelló, E. (2012). Ansiedad estado precompetitiva en judocas. *Revista de Artes Marciales Asiáticas (RAMA)*, 7(1), 26-43. doi: <https://doi.org/10.18002/rama.v7i1.43>
- Morillo, J., Reigal, R., y 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. [https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep\\_a2016v25n1/revpsidep\\_a2016v25n1p121.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/revpsidep_a2016v25n1/revpsidep_a2016v25n1p121.pdf)
- Ortín, F., De la Vega, R. y Gonsálvez, J. (2013). Optimismo, ansiedad-estado y autoconfianza en jóvenes jugadores de balonmano. *Anales de psicología*, 29(3), 637-641. [http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia\\_deporte2.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v29n3/psicologia_deporte2.pdf)
- Pinto, M. F., y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, 22(1), 47-52. <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552007.pdf>
- Reigal, R., Videra, A., Martín, I. y Juárez, R. (2013). Importancia del autoconcepto físico y la autoeficacia general en la predicción de la conducta de práctica física. *Apunts Educació física i esports*, 112(2), 46-51. doi: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/2\).112.03](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.03)
- Roca, J. (2006). *Automotivación*. Barcelona, España: Editorial Paidotribo.
- Ruiz, L., Navia, J., Miñano, J., García, V. y Palomo, M. (2015). Autopercepción de inteligencia contextual para jugar y de competencia decisional en el fútbol. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 11(42), 329-338. doi: <https://doi.org/10.5232/ricyde2015.04202>

- Ruiz, F., Zarauz, A. y Flores, G. (2015). Variables predictoras de la ansiedad precompetitiva: aspectos diferenciales en corredores de fondo en ruta. *Universitas Psychologica*, 14(3), 1021-1032. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v14n3/v14n3a19.pdf>
- Spielberger, C., Gorsuch, R. y Lushene, R. (1997). *Manual del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo (STAI) (4 ed.)*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Tenorio, D y Del Pino, J. (2008). *La Presión: Conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento*. Málaga, España: MC Sports.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana S. A.
- Zafra, O., Álvarez, A., Montero, O., Francisco, J. y Redondo, B. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(33), 51-66. <http://www.redalyc.org/pdf/542/54222999005.pdf>

## **ANEXOS**

### **AGRADECIMIENTO**

*Agradecemos a Dios por darnos salud, permitirnos estudiar y poder finalizar este grado académico satisfactoriamente.*

*También a nuestros seres queridos más cercanos que siempre creyeron en nosotros y se mantuvieron en constante apoyo de inicio a fin en este proceso.*

*Por supuesto a nuestra tutora Kristy Barrantes Brais, quien dedicó mucho de su tiempo para ayudarnos a la culminación del artículo científico, por tener paciencia y creer en nosotros. Asimismo a Pedro Ureña que fue el que nos colaboró al inicio de esta investigación y nos dejó muy buenas bases.*

*Además de Braulio Sánchez el cual siempre estuvo anuente a despejar las dudas que surgieron en el camino y a Luis Blanco por siempre tener palabras de apoyo y motivación hacia nosotros.*

*Por último, un agradecimiento mutuo como autores principales de este artículo científico ya que siempre necesitamos el uno del otro en momentos determinados para poder concluirlo.*

*Diego Adanis Cerdas  
Diego Segura Castro*

## **Tabla de Contenido**

Título del artículo.....	II
Miembros del tribunal examinador.....	III

Resumen.....	IV
INTRODUCCIÓN.....	1
METODOLOGÍA.....	2
Participantes.....	3
Instrumentos.....	3
Procedimiento.....	3
Análisis de datos.....	4
RESULTADOS.....	4
DISCUSIÓN.....	9
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	12