

**RELACIÓN ENTRE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA Y LA CONFIANZA
COMPETITIVA EN ATLETAS ADOLESCENTES DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE
SANTA ELENA, 2026**

**RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL PREPARATION AND COMPETITIVE
CONFIDENCE IN ADOLESCENT ATHLETES FROM THE SANTA ELENA SPORTS
FEDERATION, 2026**

Autores: ¹Chriss Allison Cortez Hurtado, ²Daniela Thalía Manrique Muñoz, ³Geoconda Xiomara Herdoiza Morán y ⁴Maritza Gisella Paula Chica.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0002-9860-7953>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-4933-0551>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-1017-6593>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-7435-7959>

¹E-mail de contacto: chriss.cortezhurtado5824@upse.edu.ec

²E-mail de contacto: d.manrique@upse.edu.ec

³E-mail de contacto: gxherdoiza@upse.edu.ec

⁴E-mail de contacto: gpaula@upse.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4*}Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Artículo recibido: 1 de Agosto del 2026.

Artículo revisado: 3 de Agosto del 2026.

Artículo aprobado: 3 de Agosto del 2026.

¹Estudiante de la carrera de Entrenamiento Deportivo modalidad virtual, Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

²Licenciada en Educación Básica, graduada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). Magíster en Psicopedagogía, graduada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

³Licenciada en Cultura Física, egresada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magíster en Entrenamiento Deportivo, egresada de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

⁴Licenciada en Educación Física y Deporte. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte (EIEFD), (Cuba). Máster en Administración y Gestión de la Cultura Física y Deportes Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, (Cuba). Doctorado en Educación Física y Entrenamiento Deportivo Beijing Sport University, (China). Doctora en Ciencias de la Cultura Física Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, (Cuba).

Resumen

La preparación psicológica y la confianza competitiva representan factores fundamentales en el desempeño deportivo durante la adolescencia. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre la preparación psicológica y la confianza competitiva en atletas adolescentes de la Federación Deportiva de Santa Elena. Se desarrolló una investigación cuantitativa, no experimental, transversal y correlacional con 35 deportistas (14-18 años). Se aplicó un cuestionario estructurado y los datos se analizaron mediante el coeficiente de correlación de Spearman. Los resultados mostraron una correlación positiva fuerte y estadísticamente significativa entre la preparación psicológica y la confianza competitiva ($\rho = 0,791$; $p < 0,001$). Se concluye que una mayor preparación psicológica se asocia con mayores niveles de confianza competitiva en los atletas adolescentes.

Palabras clave: Preparación psicológica, Confianza competitiva, Psicología del deporte, Adolescencia, Rendimiento deportivo.

Abstract

Psychological preparation and competitive confidence are fundamental factors in athletic performance during adolescence. The aim of this study was to determine the relationship between psychological preparation and competitive confidence among adolescent athletes from the Santa Elena Sports Federation. A quantitative, non-experimental, cross-sectional, correlational study was conducted with 35 athletes (14-18 years). A structured questionnaire was administered, and data were analyzed using Spearman's correlation coefficient. Results showed a strong, statistically significant positive correlation

between psychological preparation and competitive confidence ($p = 0.791$; $p < 0.001$). It is concluded that greater psychological preparation is associated with higher levels of competitive confidence among adolescent athletes.

Keywords: Psychological preparation, Competitive confidence, Sports psychology, Adolescence, Sports performance.

Sumário

A preparação psicológica e a confiança competitiva constituem fatores fundamentais para o desempenho esportivo durante a adolescência. O objetivo deste estudo foi determinar a relação entre a preparação psicológica e a confiança competitiva em atletas adolescentes da Federação Esportiva de Santa Elena. Realizou-se um estudo quantitativo, não experimental, transversal e correlacional com 35 atletas (14 a 18 anos). Aplicou-se um questionário estruturado, cujos dados foram analisados utilizando o coeficiente de correlação de Spearman. Os resultados revelaram uma correlação positiva forte e estatisticamente significativa entre a preparação psicológica e a confiança competitiva ($p = 0,791$; $p < 0,001$). Conclui-se que níveis mais altos de preparação psicológica associam-se a maiores níveis de confiança competitiva nos atletas adolescentes.

Palavras-chave: Preparação psicológica, Confiança competitiva, Psicologia do esporte, Adolescência, Desempenho esportivo.

Introducción

El rendimiento deportivo no depende exclusivamente de las capacidades físicas y técnicas de los atletas, sino también de factores psicológicos que influyen en su comportamiento competitivo. Entre estos destacan la preparación psicológica y la confianza competitiva, variables que han adquirido relevancia por su vínculo con la toma de decisiones y la adaptación a situaciones de presión. La adolescencia es una etapa crítica

para el desarrollo de estas habilidades, ya que los deportistas atraviesan un proceso de formación personal y emocional. La preparación psicológica comprende habilidades como el control emocional, la concentración y la motivación, mientras que la confianza competitiva se asocia con la percepción de autoeficacia para afrontar desafíos. A pesar de su importancia, en muchos contextos el entrenamiento mental continúa siendo secundario frente a la preparación física y técnica.

En el ámbito internacional, diversos estudios señalan que el desarrollo psicológico constituye un factor esencial para el éxito deportivo. Domínguez et al. (2024) señalan que habilidades como la motivación, el autocontrol, la autoconfianza, la atención y el manejo del estrés favorecen la adaptación a los entornos competitivos. En la misma línea, Barbosa et al. (2023), en un estudio con 519 atletas adolescentes de entre 14 y 19 años, encontraron que la confianza deportiva, el uso de imágenes mentales y el apoyo social se asocian con el rendimiento competitivo. Jekauc et al. (2023) concluyen que la autoconfianza es uno de los predictores psicológicos más relevantes en el contexto deportivo, asociada a mejores resultados competitivos, mayor persistencia y mejor gestión de la presión.

Resultados similares reportan González et al. (2024), quienes hallaron que niveles elevados de confianza deportiva reducen el efecto negativo del perfeccionismo y la ansiedad, y Reigal et al. (2024), quienes observaron que la autoconfianza se relaciona positivamente con el perfil psicológico deportivo, mientras que la ansiedad competitiva se relaciona negativamente con dichas variables. Sáez (2017) y D'Amico et al. (2017) coinciden en que el fortalecimiento sistemático de las

capacidades mentales favorece la autoestima, el rendimiento y la capacidad de afrontar las exigencias del entrenamiento y la competencia.

En el contexto latinoamericano y ecuatoriano se ha documentado que la preparación psicológica es clave para la autoconfianza y el rendimiento deportivo. Riquelme et al. (2020) sostienen que los factores cognitivos y somáticos influyen significativamente en el rendimiento y en los niveles de ansiedad del deportista. Dolores et al. (2024) destacan que los pensamientos de autopercepción positiva se asocian con la concentración, la confianza en las propias capacidades y el recuerdo de experiencias exitosas. González (2017) y Gonzalo y Moral (2025) señalan que el control del estrés y la ansiedad competitiva son relevantes tanto para la atención y la concentración como para el riesgo de lesión en futbolistas, mientras que Aguinaga (2021) resalta el papel de las estrategias de afrontamiento y la cohesión grupal en el bienestar psicológico de los deportistas.

A nivel nacional, Herdoiza Morán et al. (2025) encontraron que la autoconfianza, el control emocional y la preparación mental influyen significativamente en la capacidad de los atletas ecuatorianos para afrontar la presión competitiva; en la misma línea, Paula (2020), Soriano et al. (2025) y Jaramillo et al. (2021) han estudiado la relación entre preparación mental, autoconfianza y ansiedad competitiva en distintas disciplinas deportivas del país, mientras que Caiza (2024) resalta el papel de la preparación mental en la gestión del estrés durante el entrenamiento. Pese a esta evidencia, los estudios enfocados específicamente en adolescentes deportistas de la provincia de Santa Elena son escasos. En la Federación Deportiva de Santa Elena se ha observado que algunos atletas adolescentes presentan

dificultades para controlar sus emociones durante las competencias, manifestando nerviosismo e inseguridad, lo que podría afectar su rendimiento. A esto se suma una limitada aplicación de programas sistemáticos de preparación psicológica, lo que justifica la necesidad de este estudio, cuya pertinencia se sustenta socialmente en la vulnerabilidad propia de la etapa adolescente y pedagógicamente en la necesidad de integrar el entrenamiento mental dentro de la planificación deportiva.

En consecuencia, el objetivo general de esta investigación fue determinar la relación entre la preparación psicológica y la confianza competitiva en atletas adolescentes de la Federación Deportiva de Santa Elena, considerando de forma específica: a) el nivel de preparación psicológica, en sus dimensiones de control emocional, concentración y motivación; b) el nivel de confianza competitiva, en sus dimensiones de seguridad en las habilidades deportivas, control emocional competitivo y respuesta conductual competitiva; y c) la relación existente entre ambas variables. De acuerdo con el diseño correlacional del estudio, se planteó la hipótesis de que existe una relación positiva y estadísticamente significativa entre la preparación psicológica y la confianza competitiva en los atletas adolescentes estudiados.

La preparación psicológica desempeña un papel relevante en el rendimiento deportivo y en la toma de decisiones del atleta a lo largo de su carrera. Sin constituir el único factor asociado al éxito deportivo, representa una herramienta estratégica que los entrenadores deben considerar para potenciar las capacidades de sus deportistas (Marcelo, 2016). Herdoiza y Paula (2023) señalan que el rendimiento deportivo requiere la integración de factores psicológicos como la autoconfianza, el control emocional y

la preparación mental, los cuales inciden directamente en la capacidad del atleta para afrontar la presión competitiva y adaptarse a situaciones de alto estrés. La preparación psicológica se operacionalizó en este estudio a través de tres dimensiones. El control emocional se refiere a la capacidad del deportista para gestionar emociones positivas y negativas que surgen durante la práctica deportiva y que pueden influir en su rendimiento; una de las técnicas más empleadas para este fin es la regulación emocional cognitiva, que consiste en reconocer y modificar los pensamientos que generan sentimientos negativos.

La concentración es la capacidad de mantener la atención en una tarea durante un periodo prolongado, dejando de lado estímulos externos; se trata de una competencia entrenable, esencial para la toma de decisiones y el manejo de la ansiedad durante la competencia. La motivación constituye el elemento que orienta el esfuerzo del deportista hacia el logro de sus objetivos, sosteniendo su compromiso pese a las dificultades. Ursino et al. (2018) destacan que estas tres capacidades inciden directamente en el rendimiento, especialmente en situaciones de alta exigencia competitiva, y que el entrenamiento psicológico contribuye a mejorar la estabilidad emocional y la capacidad de afrontamiento ante la presión.

En esta misma línea, Buceta (1998) sostiene que el entrenamiento psicológico debe integrarse de manera sistemática en la planificación deportiva, mientras que Olmedilla et al. (2018) señalan que se trata de un proceso entrenable que incluye técnicas como la visualización y el control de la ansiedad, orientadas a que el deportista reconozca sus fortalezas y ajuste sus debilidades. La confianza competitiva, por su parte, se define como la convicción del atleta en

su propia capacidad para alcanzar el éxito, y funciona como un estabilizador emocional que permite afrontar la presión y convertir la ansiedad en motivación (Abello, 2017). En este estudio se evaluó a través de tres dimensiones: la seguridad en las habilidades deportivas, entendida como la percepción de confianza del atleta en sus propias capacidades para afrontar las exigencias de la competencia; el control emocional en la competencia, referido a la capacidad de mantener el equilibrio emocional y canalizar adecuadamente la ansiedad, el nerviosismo y la presión; y la respuesta conductual competitiva, es decir, el conjunto de acciones e interacciones que el deportista despliega para afrontar y superar los retos propios del ambiente competitivo.

Arce et al. (2025) señalan que la autoconfianza no solo influye en el rendimiento, sino también en la estabilidad emocional del deportista. Desde la teoría de la autoeficacia, Bandura (1997) plantea que la creencia en la propia capacidad para ejecutar acciones específicas contribuye significativamente a la motivación, el esfuerzo y la persistencia frente a situaciones desafiantes, lo que constituye uno de los fundamentos teóricos centrales de la confianza competitiva. La literatura revisada coincide en que la preparación psicológica y la confianza competitiva mantienen una relación estrecha, particularmente relevante durante la adolescencia, etapa en la que los deportistas consolidan aspectos emocionales y cognitivos determinantes para su desempeño (Freire, 2025; Montero et al., 2011). En este sentido, Herdoiza Morán et al. (2025) y Soriano et al. (2025) señalan que una preparación psicológica positiva favorece la autoconfianza y una gestión más eficiente de la presión competitiva. A partir de esta evidencia, se plantea que la preparación psicológica, operacionalizada mediante el control emocional, la concentración y la

motivación— se relaciona con la confianza competitiva, entendida a través de la seguridad en las habilidades deportivas, el control emocional competitivo y la respuesta conductual competitiva.

Materiales y Métodos

Se adoptó un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de corte transversal, debido a que las variables fueron observadas en su contexto natural y medidas en un único momento temporal, sin manipulación deliberada. De acuerdo con Hernández et al. (2018) los estudios descriptivos permiten caracterizar las propiedades y particularidades de una población o fenómeno determinado, mientras que los estudios correlacionales se orientan a establecer el grado de asociación existente entre dos o más variables. Bajo esta perspectiva, la investigación tuvo como propósito determinar el grado de asociación entre los niveles de preparación psicológica y la confianza competitiva de los deportistas, con el fin de aportar evidencia acerca de la importancia de los factores mentales en el rendimiento deportivo durante la adolescencia.

La población estuvo constituida por 35 atletas adolescentes registrados en la Federación Deportiva de Santa Elena. Debido a las características y accesibilidad de la población, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, quedando conformada la muestra por la totalidad de los 35 deportistas, con edades comprendidas entre 14 y 18 años, quienes manifestaron su disposición para participar en el estudio. Como criterios de inclusión se establecieron: tener entre 14 y 18 años, pertenecer activamente a la Federación Deportiva de Santa Elena, mantener una participación regular en los entrenamientos, contar con la autorización del padre, madre o

representante legal y aceptar voluntariamente la participación en la investigación. Se excluyeron aquellos cuestionarios incompletos, los participantes que se encontraban fuera del rango de edad establecido, quienes no contaban con el consentimiento de su representante legal y aquellos deportistas que decidieron retirarse voluntariamente durante la aplicación del instrumento.

La investigación se sustentó en los métodos deductivo, descriptivo y correlacional. El método deductivo permitió partir de los fundamentos teóricos generales de la psicología del deporte para analizarlos e interpretarlos en el contexto particular de los atletas adolescentes de Santa Elena. Por su parte, el método descriptivo facilitó la caracterización de las variables y sus respectivas dimensiones, entre ellas el control emocional, la concentración, la motivación, la seguridad en las habilidades deportivas, el control emocional durante la competencia y la respuesta conductual, sin modificar las condiciones naturales de los participantes. El método correlacional permitió determinar el grado y dirección de la asociación existente entre la preparación psicológica y la confianza competitiva.

Para la recolección de la información se utilizó la técnica de la encuesta mediante la aplicación de un cuestionario estructurado administrado digitalmente a través de Google Forms. El instrumento estuvo conformado por 30 ítems distribuidos en dos variables. La variable Preparación Psicológica estuvo integrada por 15 ítems correspondientes a las dimensiones control emocional, concentración y motivación, mientras que la variable Confianza Competitiva incluyó 15 ítems distribuidos en las dimensiones seguridad en las habilidades deportivas, control emocional competitivo y respuesta conductual. Las respuestas se

registraron mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, con una puntuación mínima de 15 y máxima de 75 puntos para cada variable. El instrumento no incluyó ítems invertidos, debido a que todos los enunciados fueron formulados en sentido positivo y las correlaciones ítem-total mostraron valores positivos en todas las dimensiones. Para la interpretación de las puntuaciones se establecieron tres niveles: bajo, para puntuaciones iguales o inferiores a 40 puntos; medio, para valores comprendidos entre 41 y 55 puntos; y alto, para puntuaciones superiores a 55 puntos. Esta clasificación se determinó tomando como referencia el punto medio teórico de la escala, correspondiente a 45 puntos, y considerando un margen de ± 10 puntos para delimitar el nivel medio.

La validez de contenido del instrumento se determinó mediante el juicio de tres expertos vinculados con las áreas de psicología deportiva, metodología de la investigación y ciencias del deporte. Participaron un psicólogo deportivo con al menos cinco años de experiencia en la formación de atletas adolescentes, un investigador especializado en metodología cuantitativa y diseño de instrumentos de medición y un entrenador deportivo con formación académica en ciencias del deporte. Cada experto evaluó individualmente los 30 ítems del cuestionario considerando los criterios de claridad, pertinencia, coherencia y relevancia con respecto a los constructos teóricos estudiados. Para este proceso se empleó una escala ordinal de cinco puntos, donde 1 correspondió a nunca, 2 a casi nunca, 3 a veces, 4 a casi siempre y 5 a siempre. Posteriormente, se calculó el coeficiente V de Aiken para cada ítem y para la escala global, mediante la fórmula $V = (r - 1) / [(c - 1) \times (n - 1)]$, donde r representa la suma de las puntuaciones asignadas por los expertos, 1 corresponde al valor mínimo teórico, c al

número de categorías de respuesta de la escala, establecido en cinco, y n al número de expertos participantes, correspondiente a tres. Se adoptó como criterio de aceptación un valor de $V \geq 0,70$ para considerar que un ítem presentaba adecuada validez de contenido. Los resultados evidenciaron valores de V de Aiken comprendidos entre 0,80 y 1,00 para los ítems individuales y un valor promedio de 0,92 para la escala, superando el punto de corte establecido. En consecuencia, se determinó que el instrumento presentaba evidencia adecuada de validez de contenido para su aplicación en atletas adolescentes. La confiabilidad fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach de manera independiente para cada variable, obteniéndose un valor de $\alpha = 0,942$ para Preparación Psicológica y $\alpha = 0,972$ para Confianza Competitiva, lo que evidenció una elevada consistencia interna del instrumento.

Para el desarrollo del estudio se solicitó inicialmente la autorización correspondiente a la institución deportiva. Posteriormente, se informó a los participantes y a sus representantes legales acerca de los objetivos, características y procedimientos de la investigación, tras lo cual se obtuvo el consentimiento informado de los padres, madres o representantes legales y el asentimiento informado de los adolescentes. Una vez cumplidos estos requisitos, se procedió a la aplicación digital del cuestionario mediante Google Forms. Las respuestas obtenidas de los 35 atletas fueron recopiladas, organizadas y codificadas inicialmente en Microsoft Excel y, posteriormente, procesadas mediante el software estadístico Jamovi, versión 2.3, para realizar los análisis correspondientes de acuerdo con los objetivos planteados. El análisis estadístico contempló procedimientos descriptivos e inferenciales. Inicialmente, los datos fueron organizados en Microsoft Excel y

posteriormente procesados en Jamovi 2.3. Para determinar el comportamiento de la distribución de los datos se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, considerada adecuada para muestras inferiores a 50 participantes. Los resultados evidenciaron una distribución no normal de los datos ($p < 0,05$); por esta razón, se recurrió a procedimientos estadísticos no paramétricos.

En particular, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) para determinar la fuerza y dirección de la asociación entre la preparación psicológica y la confianza competitiva, considerando las características ordinales de los datos y el tamaño reducido de la muestra. La investigación se desarrolló respetando los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki. Debido a que los participantes eran adolescentes menores de edad, se obtuvo previamente el consentimiento informado del padre, madre o representante legal, así como el asentimiento informado de cada deportista. Asimismo, el estudio contó con la aprobación del comité de ética institucional correspondiente.

Resultados y Discusión

Durante todo el proceso investigativo se garantizó la participación voluntaria, el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada, asegurando que los datos obtenidos fueran utilizados exclusivamente con fines académicos y científicos y respetando en todo momento los derechos, la integridad y el bienestar de los participantes. En la figura 1, la edad de los participantes ($n = 35$) presentó la siguiente distribución: 16 años fue la edad más frecuente con 9 participantes (25,7 %), seguida de 18 años con 8 (22,9 %), 14 años con 7 (20,0 %), 17 años con 6 (17,1 %) y 15 años con 5 (14,3 %). Dando un estimado de 35 participantes y 100%.

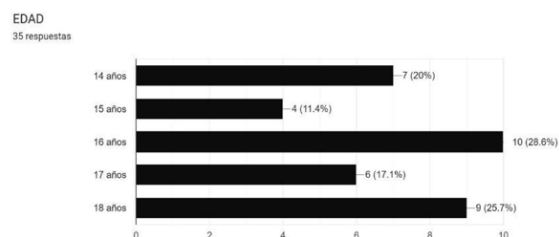


Figura 1. Distribución por edad de los atletas participantes.

Fuente: Elaboración propia.

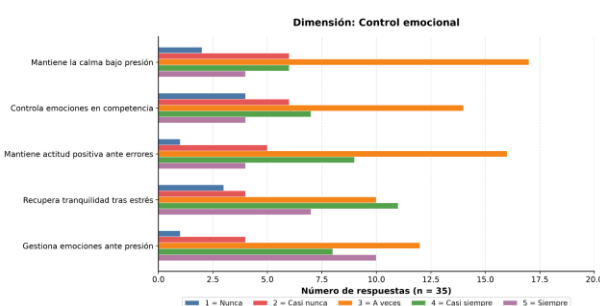


Figura 2. Preparación psicológica, dimensión control emocional

Fuente: Elaboración propia.

En la dimensión de control emocional, el 88,6 % de los participantes ($n = 31$) se ubicaron en las categorías "a veces" (34,3 %, $n = 12$) y "casi siempre" (54,3 %, $n = 19$). Esta distribución no permite, por sí sola, afirmar que exista un manejo inadecuado de las emociones, ya que dicha interpretación depende de la redacción de los ítems y de la existencia de reactivos invertidos; se recomienda describir el resultado en términos de nivel (bajo, medio o alto) una vez definidos los puntos de corte del instrumento. En la figura 3 se muestra la dimensión de concentración, en donde los resultados muestran que los atletas se ubican predominantemente en un nivel intermedio, con el 45,7 % de las respuestas ($n = 16$) en la categoría "a veces", seguido del 31,4 % ($n = 11$) en "casi siempre", el 11,4 % ($n = 4$) en "casi nunca", el 8,6 % ($n = 3$) en "siempre" y el 2,9 % ($n = 1$) en "nunca".

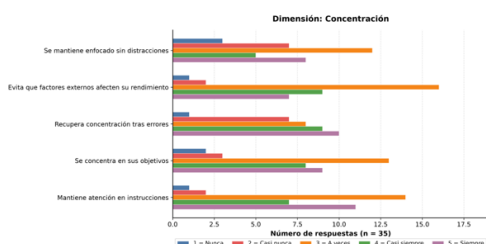


Figura 3. Preparación psicológica, dimensión concentración

Fuente: Elaboración propia.

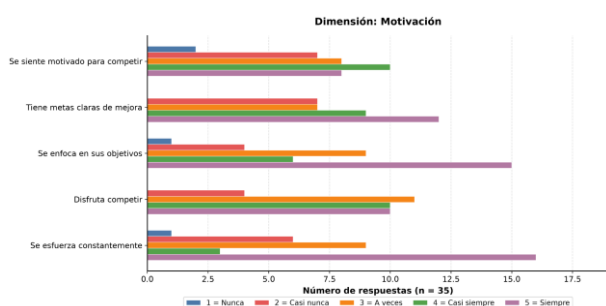


Figura 4. Preparación psicológica, dimensión motivación.

Fuente: Elaboración propia.

En motivación se evidencian niveles altos, con el 85,7 % de las respuestas (n = 30) que indican compromiso, esfuerzo y disposición hacia la competencia, distribuidas entre "casi siempre" (42,9 %, n = 15) y "siempre" (42,9 %, n = 15). El 11,4 % restante (n = 4) se ubicó en "a veces" y solo el 2,9 % (n = 1) en "casi nunca", sin registros en "nunca".

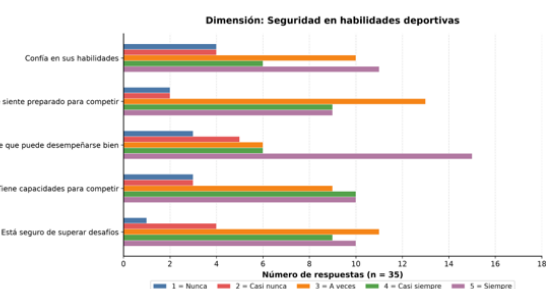


Figura 5. Confianza competitiva, dimensión seguridad en las habilidades deportivas.

En esta dimensión, el 71,4 % de los participantes (n = 25) se ubicaron en las categorías "a veces" (37,1 %, n = 13) y "casi siempre" (34,3 %, n = 12), lo que sugiere niveles medios a altos de confianza en sus habilidades deportivas ante la competencia.

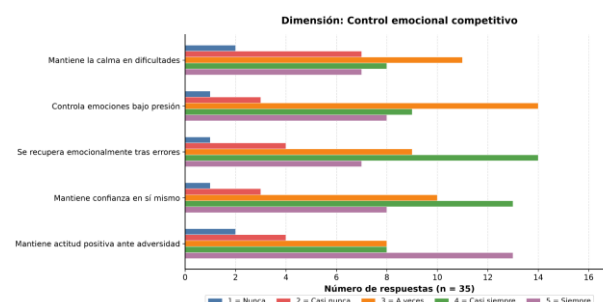


Figura 6. Confianza competitiva, dimensión control emocional competitivo.

Fuente: Elaboración propia.

En el control emocional competitivo, el 71,4 % de los participantes (n = 25) se situaron en niveles medios a altos, con 31,4 % (n = 11) en "a veces" y 40,0 % (n = 14) en "casi siempre", lo cual se asocia con una toma de decisiones más adecuada durante la competencia. El 14,3 % (n = 5) se ubicó en "siempre", el 8,6 % (n = 3) en "casi nunca" y el 5,7 % restante (n = 2) en "nunca".

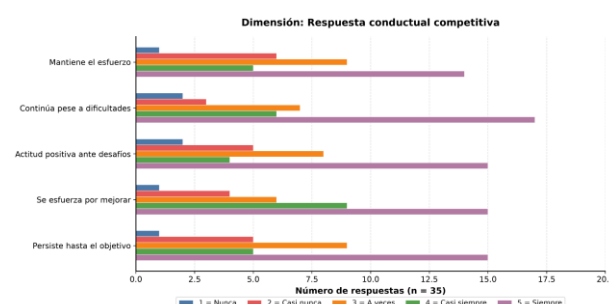


Figura 7. Confianza competitiva, dimensión respuesta conductual competitiva.

Fuente: Elaboración propia.

En esta dimensión, los datos muestran que el 80,0 % de los participantes (n = 28) exhiben un nivel elevado de confianza ante las demandas de

la competencia, distribuidos entre "casi siempre" (42,9 %, n = 15) y "siempre" (37,1 %, n = 13), con respuestas que reflejan una firme convicción en las capacidades propias incluso en escenarios competitivos complejos o de desventaja. Para el análisis de los datos se calcularon las puntuaciones totales de cada variable, así como las puntuaciones correspondientes a cada una de sus dimensiones, mediante la suma de los ítems asociados a cada constructo evaluado. Se calcularon frecuencias y porcentajes con el

propósito de identificar la distribución de las respuestas de los participantes en las diferentes categorías de evaluación, así como estadísticos descriptivos (media, mediana, desviación estándar y rango) para caracterizar el comportamiento de las variables en la muestra. La muestra se caracterizó por una participación predominante de atletas de 16 años (25,7 %), seguida de 18 años (22,9 %), 14 años (20,0 %), 17 años (17,1 %) y 15 años (14,3 %). La Tabla 1 presenta los estadísticos descriptivos de las variables de estudio.

Tabla 1. Estadísticos descriptivos de las variables de estudio.

Variable	Media / Mediana	Desviación / Rango	Nivel predominante
Preparación psicológica	55.74 / 57	13.33 / 18-77	Alto
Confianza competitiva	58.63 / 59	16.42 / 17-80	Alto

Fuente: Elaboración propia.

A nivel descriptivo por dimensiones, en el control emocional predominaron niveles medios, con el 88,6 % de los participantes ubicados en las categorías "a veces" (34,3 %) y "casi siempre" (54,3 %). En concentración se observó un perfil predominantemente intermedio, con el 45,7 % de las respuestas en "a veces". En motivación se evidenciaron niveles altos de compromiso, esfuerzo y disposición hacia la competencia, con el 85,7 % de los participantes en "casi siempre" (42,9 %) y "siempre" (42,9 %). Respecto a la confianza competitiva, el 71,4 % de los atletas presentó niveles medios a altos, distribuidos entre "a veces" (37,1 %) y "casi siempre" (34,3 %), lo que refleja una autopercepción favorable de sus destrezas deportivas. Asimismo, en el control emocional competitivo el 71,4 % se situó en

niveles medios a altos, asociado con una toma de decisiones más adecuada durante la competencia; mientras que en la respuesta conductual competitiva el 80,0 % exhibió un nivel elevado de convicción en sus capacidades incluso ante escenarios de desventaja. Para

determinar la relación existente entre la preparación psicológica y la confianza competitiva se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman, dado que este estadístico es adecuado para analizar la asociación entre variables medidas en escalas ordinales y para muestras de tamaño reducido. Los resultados se presentan en la Tabla:

Tabla 2. Análisis de correlación de Spearman entre preparación psicológica y confianza competitiva.

Variables correlacionadas	ρ de Spearman	p	Interpretación
Preparación psicológica – Confianza competitiva	0.791	< 0,001	Correlación positiva fuerte

Fuente: Elaboración propia.

Los resultados muestran una asociación positiva, fuerte y estadísticamente significativa entre la preparación psicológica y la confianza competitiva ($\rho = 0,791$; $p < 0,001$). Esto indica que a mayores niveles de preparación psicológica, en sus dimensiones de control emocional, concentración y motivación

corresponden mayores niveles de confianza competitiva en los atletas adolescentes evaluados, proporcionando evidencia empírica para el cumplimiento del objetivo planteado y la comprobación de la hipótesis de investigación. El principal hallazgo de este estudio fue la existencia de una correlación positiva, fuerte y estadísticamente significativa entre la preparación psicológica y la confianza competitiva en atletas adolescentes de la Federación Deportiva de Santa Elena ($p = 0,791$; $p < 0,001$).

Este resultado es consistente con investigaciones que sitúan la preparación mental como un factor determinante del rendimiento deportivo en jóvenes. Domínguez et al. (2024) sostienen que las capacidades psicológicas constituyen un factor fundamental para el progreso y el éxito deportivo, favoreciendo la adaptación a situaciones de presión y estrés; en la misma línea, Herdoiza et al. (2025) y Soriano et al. (2025) señalan que una preparación psicológica adecuada favorece la autoconfianza y una gestión más eficiente de la presión competitiva. Los hallazgos también son coherentes con la teoría de la autoeficacia de Bandura (1997), según la cual las creencias sobre las propias capacidades influyen directamente en el comportamiento, la motivación y el desempeño ante situaciones desafiantes, así como con los planteamientos de Saez (2017) y Olmedilla et al. (2018) sobre el papel de la autoconfianza y el entrenamiento de habilidades psicológicas en la adaptación a las demandas competitivas.

Una posible explicación de esta asociación es que el fortalecimiento del control emocional, la concentración y la motivación provee a los atletas adolescentes de recursos que les permiten interpretar la presión competitiva de manera más funcional, lo que se traduciría en

mayor seguridad en sus habilidades y en respuestas conductuales más adaptativas durante la competencia. No obstante, dado que se trata de un diseño correlacional y transversal, estos resultados no permiten establecer relaciones de causalidad entre ambas variables, ni descartar la influencia de otros factores no evaluados, como el apoyo social, el tipo de disciplina deportiva o el nivel competitivo de cada atleta. Investigaciones en otros contextos han encontrado, además, que los deportistas de disciplinas individuales tienden a experimentar mayor ansiedad somática que quienes practican deportes de equipo, lo que sugiere que la relación entre preparación psicológica y confianza competitiva podría variar según el tipo de disciplina.

A nivel práctico, estos hallazgos sugieren que los psicólogos deportivos deberían incorporar programas sistemáticos de entrenamiento en habilidades psicológicas, integrando técnicas como la visualización y el mindfulness; que los entrenadores deberían incluir bloques de preparación mental dentro de la planificación del entrenamiento, favoreciendo un clima que refuerce la autoeficacia mediante retroalimentación positiva; y que las instituciones deportivas deberían promover talleres orientados al manejo del estrés y de las creencias irracionales, ajustados al nivel competitivo de los deportistas adolescentes.

Entre las limitaciones del estudio se encuentran el tamaño reducido de la muestra (35 atletas) y su pertenencia a un contexto específico, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a otras poblaciones deportivas; el diseño transversal, que impide analizar la evolución de las variables en el tiempo o establecer relaciones causales; y el uso de cuestionarios de autopercepción, cuyas respuestas pueden verse influidas por la

subjetividad de los participantes. Futuras investigaciones podrían ampliar el tamaño muestral, incorporar distintas disciplinas deportivas, emplear diseños longitudinales y considerar variables adicionales como la ansiedad competitiva, la resiliencia y la autoestima, con el fin de obtener una comprensión más amplia de los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo durante la adolescencia.

Conclusiones

Se determinó la existencia de una relación positiva, fuerte y estadísticamente significativa entre la preparación psicológica y la confianza competitiva en los atletas adolescentes de la Federación Deportiva de Santa Elena ($p = 0,791$; $p < 0,001$). Los atletas que presentaron mayores niveles de control emocional, concentración y motivación mostraron también mayores niveles de seguridad en sus habilidades deportivas, control emocional competitivo y respuesta conductual competitiva. Dado el carácter correlacional y transversal del estudio, estos resultados deben interpretarse como una asociación entre las variables y no como una relación de causa-efecto. Se recomienda a la Federación Deportiva de Santa Elena incorporar de manera formal el entrenamiento psicológico dentro de la planificación deportiva de sus atletas adolescentes, como una estrategia para fortalecer tanto su rendimiento competitivo como su bienestar emocional.

Agradecimientos

La autora agradece a la Federación Deportiva de Santa Elena, a los deportistas participantes y a las personas que colaboraron en la aplicación del instrumento y en la organización de la información.

Referencias Bibliográficas

Barbosa, D., Corazza, S., Beltrame, T., Silva, D., Pelegrini, A., y Felden, E. (2023). The role of sport

confidence, imagery use and social support on performance in adolescent athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 54(3), 269–285.
<https://doi.org/10.7352/IJSP.2023.54.269>

Dolores, et al. (2024). Autopercepción positiva y confianza en el deporte juvenil. *Anales de Psicología*.

https://www.researchgate.net/publication/380303143_Como_describen_la_autoconfianza_los_deportistas_Un_estudio_cualitativo_con_jovenes_jugadores_y_jugadoras_de_voleibol

González. (2017). Análisis y control del estrés en jugadores de fútbol. *Psicología Aplicada*.
<https://idus.us.es/server/api/core/bitstreams/a1c306e9-68bb-42b1-8d07-bcd258a04457/content>

Herdoiza Morán, et al. (2025). Preparación psicológica y rendimiento deportivo en atletas ecuatorianos. *Revista Ciencia y Educación*.
<https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/issue/view/110>

Hernández Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Ciudad de México: McGraw-Hill.
<https://artes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>

Jaramillo, et al. (2021). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas. *Revista Ecuatoriana de Psicología*.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1794-192X2020000100045&script=sci_arttext

Marcelo, R. (2016). La preparación psicológica de la Selección Nacional Absoluta de Colombia. *Revista de Psicología Aplicada*.
<https://www.redalyc.org/pdf/6138/613868610003.pdf>

Paula. (2020). Entrenamiento mental y habilidades psicológicas en el contexto ecuatoriano. *Journal of Sport Management*.
<https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/5061/1/Carvajal%20Carrera%20Paula%20Salom%C3%A9.pdf>

Soriano, et al. (2025). Apoyo psicológico en atletas de lucha olímpica de Santa Elena. *Federación Deportiva*.
<https://share.google/iGauP3kyCxsSjhLdn>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Chriss Allison Cortez Hurtado, Daniela Thalía Manrique Muñoz, Geoconda Xiomara Herdoiza Morán y Maritza Gisella Paula Chica.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT) Chriss Allison Cortez Hurtado: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Daniela Thalía Manrique Muñoz: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Geoconda Xiomara Herdoiza Morán: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos. Maritza Gisella Paula Chica: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

