



Manejo no farmacológico de la ansiedad en deportistas de competición

Non-pharmacological management of anxiety in athletes of competition

Ana Morales Jiménez ✉

Universidad de Sevilla (España)

Juan Carlos Palomo Lara (Tutor)

Centro Universitario de Enfermería San Juan de Dios, Universidad de Sevilla. Sevilla, España

PALABRAS CLAVE: Ansiedad en los deportes, Ansiedad competitiva, Entrenamiento relajante, Relajación terapéutica, Técnicas de relajación

KEY-WORDS: Anxiety in sport, Competitive anxiety, Relaxation training, Relaxation therapy, Relaxation techniques

RESUMEN



📺 VÍDEO

📄 COMENTAR ESTE ARTÍCULO

Introducción: Vivimos en una sociedad en la que predomina la presión, el estrés y la prisa, lo que afecta negativamente a la salud mental de las personas incrementando la posibilidad de tener trastornos de ansiedad. En el caso de los deportistas de competición encontramos multitud de causas por las que pueden aparecer dichos trastornos, los cuales no pueden ser tratados farmacológicamente por motivos de dopaje. Objetivo: Describir las intervenciones enfermeras no farmacológicas eficaces para prevenir o abordar la ansiedad provocada por el deporte de competición. Metodología: Se ha realizado una revisión bibliográfica en las siguientes bases de datos: SPORTDiscus, CINAHL, Psycodoc, PubMed y Web of Science. Se obtuvieron un total de 426 artículos, de los cuales fueron seleccionados 32 tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión. Resultados y conclusiones: Las intervenciones no farmacológicas resultan ser muy eficaces para el tratamiento de la ansiedad generada por la competición en los deportistas. Existen diferentes técnicas que pueden ser complementadas con otras intervenciones como la musicoterapia, aromaterapia, masajes o la dieta, entre otros. Las fases de estas técnicas son las mismas para todas ellas, pero las actividades de cada una son diferentes. Además, no todas resultan ser igual de eficaces por lo que, para averiguarlo, se han de utilizar escalas de medición de la ansiedad antes y después de cada intervención, siendo las más utilizadas la CSAI-2 y la CSAI-2R, las cuales miden los niveles de ansiedad cognitiva y somática y el nivel de confianza que tiene la persona en sí misma.

DOCUMENTOS RELACIONADOS

NOVEDADES

DOCENCIA

[Máster de Enfermería de Práctica Avanzada en cuidados a personas con ostomías \[edición digital\]](#)
[Máster de Enfermería de Práctica Avanzada en Vacunaciones \[edición digital\]](#)

REUNIONES CIENTÍFICAS

Granada, España, 11-12 junio 2025
[#forINDEX 2025 - 51 Reunión Internacional de Investigación en](#)

ESTADÍSTICAS

Resumen visto - **1028** veces

VÍDEO descargado - **9630** veces

CÓMO CITAR

Morales Jiménez, Ana; Palomo Lara (Tutor), Juan Carlos. Manejo no farmacológico de la ansiedad en deportistas de competición. Parainfo Digital. 2022; (34): e34013v. <https://ciberindex.com/c/pd/e34013v>

Formatos de citación ▼

NÚMERO

[Año XVI 2022 N.34](#)

SECCIÓN

Video comunicaciones

Post

[DEJA TU COMENTARIO](#) [VER 7 COMENTARIOS](#)

[Normas y uso de comentarios](#)

[Inicio](#) | [Qué es Index](#) | [Búsquedas bibliográficas](#) | [Campus Findex](#) | [Investigación cualitativa](#) | [Evidencia científica](#) | [Hemeroteca Cantárida](#) | [Index Solidaridad](#) | [Noticias](#) | [Librería](#) | [Casa de Mágina](#) | [Invescom](#) | [Estudios Documentales](#) | [Forestoma](#)

FUNDACION INDEX - Tel/fax: +34-958-293304 
