

# Ira y ansiedad en atletas

## de 18 a 39 años de Lima Metropolitana y Callao durante la pandemia covid 19

*Anger and anxiety in athletes aged 18 to 39 years in Metropolitan Lima and Callao during the covid 19 pandemic*

 Javier Vivar-Bravo. Universidad César Vallejo, Perú. [jvivarbr7@ucvvirtual.edu.pe](mailto:jvivarbr7@ucvvirtual.edu.pe)

 Yoselin Dayana Fernández Pérez. Universidad César Vallejo, Perú. [yfernandezpe@ucvvirtual.edu.pe](mailto:yfernandezpe@ucvvirtual.edu.pe)

 Óscar Raúl Esquivel Ynjante Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía, Perú. [oesquiveli@unia.edu.pe](mailto:oesquiveli@unia.edu.pe)

 Edgar Froilán Damián Núñez Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. [edamiann@unmsm.edu.pe](mailto:edamiann@unmsm.edu.pe)

 Yolvi Ocaña-Fernández Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. [yocanaf@unmsm.edu.pe](mailto:yocanaf@unmsm.edu.pe)

Received/Recibido: 10/28/2021 Accepted/Aceptado: 01/15/2022 Published/Publicado: 01/30/2022 DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.6370328>

### Abstract

**Objective:** The study aimed to determine the relationship between anger and anxiety in athletes aged 18 to 39 years from Metropolitan Lima and Callao in times of the COVID-19 pandemic.

**Materials and methods:** The type of research was basic and the cross-sectional non-experimental design under a quantitative and descriptive-correlational level approach. The instruments used were the anger scale (STAXI-2) and the state-trait anxiety questionnaire (STAI). The sample was made up of 200 athletes between the ages of 18 and 39 from Metropolitan Lima and Callao.

**Results:** The results show that the correlation between the anger and anxiety variables was significant, of an indirect type and weak magnitude ( $\rho = -.274^{**}$ ), very high level of anger in athletes and average level of anxiety in athletes.

**Conclusion:** It is concluded that there is an influence of anger levels on anxiety levels in a negative way, with the same result for state anxiety.

**Keywords:** Anger, anxiety, athletes.

### Resumen

**Objetivo:** El estudio se propuso determinar la relación entre la ira y la ansiedad en atletas de 18 a 39 años de Lima Metropolitana y Callao en tiempos de pandemia por la COVID-19.

**Materiales y métodos:** El tipo de investigación fue básico y el diseño no experimental de corte transversal bajo un enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo – correlacional. Los instrumentos empleados fueron la escala de ira (STAXI-2) y el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI). La muestra se conformó por 200 atletas de 18 a 39 años de Lima Metropolitana y Callao.

**Resultados:** Los resultados evidencian que la correlación entre las variables ira y ansiedad fue significativa, de tipo indirecto y magnitud débil ( $\rho = -.274^{**}$ ), nivel muy alto de ira y nivel promedio de ansiedad en los atletas.

**Conclusión:** Se concluye que existe influencia de los niveles de ira sobre los niveles de ansiedad de forma negativa con igual resultado para la ansiedad estado.

**Palabras clave:** Ira, ansiedad, atletas.

### Introducción

España es uno de los países europeos con más aportaciones científico- sociales; por ejemplo, en la Revista de Psicología del Deporte (RPD); sin embargo, no se evidencia estadística exacta de los y las atletas que han experimentado ira y ansiedad en sus actividades deportivas. En Sudamérica, Argentina es el país con aportes en la psicología deportiva siendo la tercera carrera más estudiada, principalmente, en Buenos

Aires<sup>1</sup>. En el Perú, los antecedentes sobre el problema que planteamos en la investigación son escasos pese a que la actividad física es esencial para tener salud, puesto que se puede prevenir enfermedades como diabetes, cáncer y problemas cardiovasculares. Al no realizar deporte, la persona puede enfermarse, teniendo en cuenta que solo el 80% de la población adulta no realiza un nivel de actividad física ad-

ecuado y solo un 23% se mantiene en la práctica deportiva<sup>2</sup>.

Al respecto de la ansiedad, alrededor del 10% de la población mundial la sufre y, únicamente, el 27,6% recibieron tratamiento<sup>3</sup>. De una población entre 18 y 34 años, el 14% presentó diagnóstico de ansiedad. Más de 260 millones de personas sufren de trastorno de ansiedad; así mismo, estudios del Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi<sup>4</sup> informaron que la ansiedad está dentro de los problemas de salud mental que afecta a los ciudadanos con un porcentaje de 26.5% en Lima. Para profundizar los datos en los que se evidencia la ira y la ansiedad en atletas, se revisaron las siguientes investigaciones a nivel nacional: un estudio en Comas determinó cuál es la relación de la agresión y la actitud deportiva. Los resultados determinaron una correlación de tipo inverso y significativa ( $Rho=.328$ ) y detectaron que el 67,8% de los futbolistas presentaban niveles altos de agresión. Finalmente, concluyeron que los jugadores manifestaron un nivel desfavorable en la variable de actitud deportiva<sup>5</sup>.

Otro estudio que buscó identificar cuánto influye la motivación deportiva en la ansiedad precompetitiva en 36 atletas de la universidad privada de Lima, obtuvo que solo la dimensión a- motivación influye significativamente sobre la ansiedad cognitiva y somática<sup>6</sup>.

Por otro lado, Pons J. (2018)<sup>7</sup>, en una investigación, comprobó el nivel de ansiedad competitiva y estilos de afrontamiento, evidenció que el grupo de habilidades abiertas tuvieron mayor nivel de ansiedad somática; en cambio, en el grupo de habilidades cerradas tuvieron mayor nivel de ansiedad cognitiva, evidenciando diferencias significativas con el nivel de afrontamiento relacionado al deporte colectivo e individual.

Otro trabajo relacionó los niveles de ansiedad con el género y el tipo de deporte, cuyos resultados obtenidos se demostraron diferencias significativas tanto en el género como en el tipo de deporte. Los autores concluyeron que la ansiedad se manifiesta en mayor nivel en atletas femeninas y en los atletas de deportes individuales<sup>8</sup>.

Con el propósito de conocer los niveles de ansiedad en 230 atletas españoles, se utilizó la Escala de Ansiedad Estado competitiva CSAI-2. Los resultados mostraron correlaciones negativas, concluyendo que aquellos atletas con un mayor grado de autoconfianza presentaban menores niveles de ansiedad somática y cognitiva, influyendo de esta manera en el rendimiento deportivo, en el afrontamiento a la competición y con mayor posibilidad de mejores resultados<sup>9</sup>.

La ira es un estado emocional psicobiológico, conformada por variadas fuerzas, partiendo desde el irritamiento hasta el enfado o furia, en el cual se manifiesta la tensión en los músculos y la excitación en los sistemas neuroendocrinos y nervioso autónomo. La ira podría analizarse partiendo de dos tipos: estado de ira y rasgo de ira, las mismas que poseen dos manifestaciones: la expresión y el control<sup>10</sup>. El análisis de la ira parte de 6 escalas:

1) Estado de ira; es la intensidad de los sentimientos de ira y el nivel en que el sujeto siente que está expresando su ira en un determinado momento; 2) rasgo de ira, es la frecuencia con la que el sujeto experimenta sentimientos de ira a lo largo del tiempo; 3) expresión externa de ira, es la frecuencia con que los sentimientos de ira son expresados verbalmente o mediante conductas agresivas físicas; 4) expresión interna de ira, es la frecuencia con que los sentimientos de ira son experimentados, pero no son expresados (suprimidos); 5) control externo de ira, es la frecuencia con que la persona controla la expresión de los sentimientos de ira evitando su manifestación hacia personas u objetos del entorno; y 6) control interno de ira, es la frecuencia con que la persona intenta controlar sus sentimientos de ira mediante el sosiego y la moderación en las situaciones enojosas<sup>10, 11</sup>.

En el caso del rendimiento deportivo, la ira puede modificar la atención, procesamiento de la información, toma de decisiones y ejecución del gesto técnico llegando a perjudicar al atleta en el desarrollo normal de la actividad física. En el ámbito de salud, se evidencia que la actividad física continua es una poderosa herramienta para minimizar los niveles de ira e incrementar los niveles de otras emociones positivas para el efectivo desarrollo deportivo<sup>10</sup>.

En el caso de la ansiedad, todas las Escuelas psicológicas se han preocupado por su estudio de manera variada y esto dificulta la precisión de su definición. La ansiedad es un patrón de respuestas que abarca aspectos cognitivos, fisiológicos y motores, su respuesta puede ser provocada por estímulos externos e internos al sujeto, siendo estos los pensamientos, ideas, percepciones etc., que son vistos como peligrosas<sup>20</sup>.

La ansiedad es un estado emocional perjudicial para la persona generando sensaciones de preocupación, nervios, desconfianza, temor, siendo estas relacionadas con la activación del organismo<sup>12</sup>. De este modo, se maneja de lo cognitivo a somático, relacionando el pensamiento y la activación física percibida. La ansiedad-estado como un estado cognitivo que tiene que ver con los pensamientos negativos respecto a una situación, definiéndose como un estado emocional caracterizada por sensaciones subjetivas, son recibidas de manera consciente con tensión. Así mismo, definen la ansiedad rasgo como parte de la personalidad, influyendo en la conducta, en ese sentido es un motivo que predispone a una persona que visualiza hechos no amenazadores como peligrosas y conlleva a presencia de la ansiedad estado<sup>12</sup>.

El estudio se propuso determinar la relación entre la ira y la ansiedad en atletas de 18 a 39 años de Lima Metropolitana y Callao en tiempos de pandemia por el COVID-19, en vista de la deficiencia de tales estudios en la población peruana.

## Material y métodos

El enfoque del presente estudio fue cuantitativo, bajo el método hipotético – deductivo y bajo el tipo básico. Es un estudio correlacional, El diseño es no experimental transversal. De acuerdo con el Instituto Nacional del Deporte<sup>13</sup>, la población general de deportistas registrados durante el primer trimestre quedó estimada con 14 703 deportistas en Lima Metropolitana y 209 deportistas del Callao que participaron en actividades de masificación deportiva.

### Criterios de selección

La presente investigación toma en cuenta entre los criterios de inclusión a deportistas de ambos sexos, que no cuentan con carnet de la Federación Peruana de Atletismo (FPA), con prácticas no profesionales (amateur) y que aceptan voluntariamente su participación; y, en cuanto a los criterios de exclusión se menciona a deportistas que no pertenezcan a Lima metropolitana y Callao, que tengan alguna discapacidad, que se encuentran en la categoría menores y máster, y aquellos que no aceptaron voluntariamente su participación. La muestra elegida quedó constituida por 200 atletas de Lima metropolitana y Callao, siendo 97 varones y 103 mujeres, con edades comprendidas entre 18 a 39 años, pertenecientes a la categoría mayores en la disciplina deportiva del atletismo. El muestro fue no probabilístico, accidental o consecutivo. La técnica que se utilizó para recolectar la información fue la encuesta.

Los instrumentos empleados fueron dos: el primero corresponde a la evaluación de la ira en estado y rasgo de atletas de 18 a 39 años y la segunda prueba para medir el nivel de ansiedad estado y rasgo para identificar en el nivel que presentan como deportistas. Con relación a la variable ira, se aplicó el instrumento STAXI-2 en 10 minutos aproximadamente, conformado por 49 ítems divididas en 03 dimensiones; en los primeros 15 ítems, se califica la intensidad de la ira que se siente en ese momento; en los siguientes 10 ítems, los participantes expresarán cómo se sienten normalmente y en los 24 ítems los evaluados medirán la frecuencia con que reaccionan o se comportan de cierta manera cuando están enfadados y furiosos. Respecto a su puntuación, el formato de escala va de la siguiente manera: en la primera parte absoluto=1; algo=2; moderadamente=3 y mucho=4; y en la segunda y tercera parte nunca=1; algunas veces=2; a menudo=3 y casi siempre=4<sup>11</sup>.

Para la variable ansiedad, se aplicó el instrumento STAI el cual mide el nivel de ansiedad estado como ansiedad rasgo del evaluado. El tiempo de aplicación es de 10 minutos, ya que cuenta con 40 ítems dividido en dos partes (20 corresponden a ansiedad estado y los 20 restante a ansiedad rasgo). Del mismo modo, tiene una puntuación de 1 a 4 y con ítems de calificación invertida (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 21, 26, 27, 30, 33, 36, y 39) con categorías correspondientes a alto, sobre promedio, promedio, tendencia bajo y bajo.

### Confiabilidad

Para la variable ira se obtiene una confiabilidad de .718 en relación con el alfa de Cronbach; así mismo, para las dimen-

siones corresponden a .654; .629 y .592, respectivamente. En relación con la variable de ansiedad, fue de .906 y en sus dimensiones fue de .895 y .869 respectivamente.

## Resultados

Tabla 1. Correlación entre ira y ansiedad en atletas

Variable	Estadístico	Ansiedad
		r <sup>2</sup>
Ira	Rho	-.274**
	P	,000
	N	200

Fuente: elaboración propia.

Donde N=muestra, r<sup>2</sup>=tamaño del efecto, p=significancia. Se evidenció que la correlación entre las variables ira y ansiedad fue significativa, de tipo indirecta y magnitud débil (rho=-.274\*\*). Se obtuvo que el tamaño del efecto es pequeño, ya que r<sup>2</sup> es menor a .20, tal como se muestra en la tabla 1.

En cuanto al nivel de ira en atletas, el 24.9% presentó un nivel bajo; el 26.4% presentó un nivel medio; el 23.4% presentó un nivel alto y el 24,9% muy alto.

En cuanto al nivel de ansiedad en atletas, el 25.4% presentó un nivel bajo, el 22.9% presentó un nivel promedio, el 19.9% presentó un nivel alto, el 16.9% presentó un nivel sobre promedio y el 14.4% presentó un nivel tendencia promedio.

Tabla 2. Correlación entre estado de ira y ansiedad estado en atletas

Dimensión	Estadístico	Ansiedad estado	r <sup>2</sup>
Estado de ira	Rho	-.385**	.77
	P	,000	
	N	200	

Fuente: elaboración propia.

Donde N=muestra, r<sup>2</sup>=tamaño del efecto, p=significancia. Como se muestra en la tabla 2, para estado de ira y ansiedad estado se presentó una correlación de -.385\*\*. Por tal razón la correlación fue significativa, de tipo indirecta y de magnitud débil. Se obtuvo que el tamaño del efecto es grande, ya que r<sup>2</sup> es mayor a .50.

Tabla 3. Correlación entre rasgo de ira y ansiedad rasgo en atletas

Dimensión	Estadístico	Ansiedad rasgo	r <sup>2</sup>
Rasgo de ira	Rho	,110	0.12
	P	,120	
	N	200	

Fuente: elaboración propia.

Donde N=muestra, r<sup>2</sup>=tamaño del efecto, p=significancia. Entre rasgo de ira y ansiedad rasgo se presentó una correlación de .110. Por ello, la correlación fue no significativa, de tipo directa y de magnitud muy baja. Se obtuvo que el tamaño del efecto es pequeño, ya que r<sup>2</sup> es menor a 0.20, como se muestra en la tabla 3.

## Discusión

El interés y desarrollo de la investigación tomó importancia por las escasas evidencias en la psicología deportiva, siendo el eje central el deportista y los factores que se ven inmersos durante el entrenamiento o una competición por lo que se tomó las variables ira y ansiedad.

El objetivo general buscó identificar la relación entre ira y ansiedad en atletas, cuyos resultados indicaron que existe correlación significativa, de tipo indirecta y de magnitud débil sustentando estos datos con la teoría de Spielberger<sup>10</sup>, quien fundamentó la ira y la ansiedad desde una perspectiva de estado y rasgo. El nivel de ira puede variar de acuerdo al deporte practicado, por ejemplo, los resultados de un estudio demostraron que los practicantes de deporte sin contacto manifestaban menores niveles de ira; mientras que los futbolistas, al practicar un deporte de contacto, presentaron niveles altos de agresión<sup>5</sup>.

Durante la práctica deportiva, se mejora el control de ira para un óptimo desempeño en el atleta, señalando de esta manera que, en deportistas adultos, se ven más perfeccionadas las estrategias de control de emociones además de otros beneficios asociados a la práctica deportiva, como la disminución de problemas de hipertensión que, según la American Heart Association (AHA), aproximadamente 86 millones de adultos (34%) en los Estados Unidos se ven afectados por la hipertensión<sup>14</sup>.

En este estudio se buscó determinar el nivel de ansiedad en los atletas, encontrándose que el mayor porcentaje alcanzado fue el nivel bajo. Lo cual está en concordancia con los resultados de Sánchez<sup>10</sup>, quien encontró que aquellos atletas que realizan competiciones de forma continua presentan niveles de ansiedad menor. Por otra parte, la ansiedad puede estar relacionada con el tipo de actividad deportiva realizada, por ejemplo, un estudio se estableció que aquellos deportistas o personas que realicen actividad que implique un apoyo entre iguales, ayuda a un mejor ajuste emocional y mejora la socialización; demostrando de esta manera que los deportistas puedan presentar menores niveles de ansiedad rasgo<sup>2, 15</sup>. También ha sido reportado en cuanto a la ansiedad estado, que los deportistas durante eventos competitivos, presentaban niveles medios de ansiedad estado que terminaban influyendo en el nivel competitivo de los atletas y esto dependiendo también de cómo era tomada la competición por la importancia y/o por ser su primera participación en un evento de peso deportivo<sup>16, 17</sup>. En resumen, los datos obtenidos en la investigación sobre la ira y la ansiedad, evidencian en términos generales correlaciones débiles y niveles bajos para ambas variables. Esto muestra un panorama que justificaría incrementar las pesquisas teniendo en cuenta el contexto actual, dadas las condiciones de restricciones sanitarias confinan a los deportistas en espacios reducidos en contraste con los amplios donde anteriormente realizaban sus actividades. Sin duda, la gestión de los espacios y tiempos serán la nueva tendencia en un futuro próximo<sup>7, 8, 18, 19</sup>.

## Conclusiones

De manera general, la correlación entre las variables ira y ansiedad fue significativa, indirecta y débil en atletas de 18 a 39 años de Lima metropolitana y Callao. En la variable ira se evidenció que; el 26.4% presentó un nivel medio, el 24.9% obtuvo un nivel muy alto, el 24.9% alcanzó un nivel bajo y el 23.4% destacó por un nivel alto. En la variable ansiedad se evidenció que; el 25.4% presentó un nivel bajo, el 22.9% presentó un nivel promedio, el 19.9% alcanzó un nivel alto, el 16.9% destacó por un nivel sobre promedio y el 14.4% presentó un nivel tendencia promedio. Por los resultados obtenidos, se puede concluir que tanto la ira como la ansiedad deben ser monitoreadas por las entidades responsables; de esta manera, se mejorará el rendimiento deportivo de los atletas dado que es necesario, en cualquier profesión, la formación integral clásica: mente sana en cuerpo sano.

Fuente de financiación

El presente estudio ha sido autofinanciado por los investigadores.

Conflicto de intereses

Para la presente publicación de investigación no existen conflictos de intereses

## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Día Mundial de la Salud Mental 2017- La salud mental en el lugar de trabajo. [Consultado 26 Octubre 2020]. Disponible en: [https://www.who.int/mental\\_health/world-mental-healthday/2017/e/](https://www.who.int/mental_health/world-mental-healthday/2017/e/).
2. González-García H, Pelegrín A, Carballo J. Ira y personalidad resistente en deportistas de raqueta y resistencia. *Revista Iberoamericana De Ciencias De La Actividad Física Y El Deporte*. 2017 [Consultado 27 Octubre 2020]; 6(2), 21-29. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/3776>.
3. Alonso J, Liu Z, Evans-Lacko S, Sadikova E. Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depress Anxiety*. 2018 [Consultado 29 Octubre 2020]; 35(3), 195-208. 2020. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29356216>.
4. Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado-Hideygo Noguchi. Encuestadores se encuentran visitando los hogares de Cerro de Pasco y Huánuco para identificar los problemas de Salud mental. 203. Disponible en: <https://www.insm.gob.pe/oficinas/prensa/2013/012.html>.
5. Silva G. Agresión y actitud deportiva en futbolistas de los clubes de la Liga Distrital de Fútbol de Comas, 2020 [tesis para optar el grado de licenciatura en Psicología]. Lima: Universidad César Vallejo; 2020.
6. Carrasco A. Influencia de la motivación deportiva sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas calificados de una universidad privada de Lima [tesis para optar el grado de licenciatura en Psicología]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola; 2019.
7. Pons J. Ansiedad competitiva y afrontamiento en el deporte de iniciación: una aproximación empírica [tesis para optar el grado de doctor en Psicología]. Lima: Universidad Autónoma de Barcelona; 2018.

8. Correia M. y Rosado A. Anxiety in Athletes: Gender and Type of Sport Differences. 2019International Journal of Psychological Research. 2019; [Consultado 26 Octubre 2020]; 12(1). Disponible en: <https://doi.org/10.21500/20112084.3552>
9. Pineda H., Alarcón E., López Z, Trejo M. Orientaciones de metas como mediadoras en la relación entre perfeccionismo y ansiedad precompetitiva. Revista internacional de ciencias del deporte. 2018 [Consultado 29 Octubre 2020]; 52(14), 148-162. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/324142382\\_the\\_relationship\\_between\\_perfectionism\\_and\\_precompetitive\\_anxiety](https://www.researchgate.net/publication/324142382_the_relationship_between_perfectionism_and_precompetitive_anxiety)
10. Sánchez A. Niveles de ansiedad precompetitiva de los atletas de alto nivel españoles [tesis para optar el grado de doctor en Educación]. Madrid: Universidad Pontificia de Salamanca; 2017.
11. Spielberger C. Manual for the State-Trait Anger Expression Inventory, STAXI2 [en línea]. Lima [Consultado 26 Octubre 2020]. Disponible en [https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAXI-2\\_extracto-web.pdf](https://web.teaediciones.com/Ejemplos/STAXI-2_extracto-web.pdf)
12. Weinberg R, Gould D. Fundamentos de psicología del deporte y de ejercicio físico. España; 2007 [Consultado 27 Octubre 2020]. Disponible en: <https://books.google.com/cu/books?id=o-KxCxx5g64C&printsec=copyright>
13. Instituto Nacional del Deporte. Boletín Estadístico Institucional. Perú; 2020 [Consultado 26 Octubre 2020]. Disponible en: [https://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info\\_estadistica/boletines/bol\\_est\\_20201.pdf](https://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info_estadistica/boletines/bol_est_20201.pdf)
14. Yano Y, Reis J, Colangelo L, Shimbo D, Viera A, Allen N, et al. Association of Blood Pressure Classification in Young Adults Using the 2017 American College of Cardiology/American Heart Association Blood Pressure Guideline With Cardiovascular Events Later in Life. 2018 [Consultado 29 Octubre 2020]; 320(17):1774-82. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30398601/>
15. Menéndez, D. Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. Horizonte Sanitario. 2020 [Consultado 29 Octubre 2020]; 19(1), 8. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7445064>
16. Menéndez J, Fernández J. Niveles de ira en deportistas: diferencias en función del grado de contacto y el género. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte [Internet]. 2017; XIII (50):356-369. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=71052766003>
17. Molleapaza J, Ruiz A. Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arequipa, Cusco y Puno, 2016 [tesis para optar el grado de licenciatura en Psicología]. Lima: Universidad Nacional de San Agustín; 2016.
18. González-García H, Pelegrín A. Influencia del apoyo familiar en los niveles de ira en deportistas. European j investiga. 2018 [Consultado 26 Octubre 2020]; 8(3), 169-183. Disponible en: <https://formacion.univp.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/276/187>
19. González-García H, Pelegrín A. Influencia del apoyo de los iguales e ira en deportistas. Revista Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión. 2018 [Consultado 27 Octubre 2020]; 255- 271. Disponible en: <https://www.researchgate.net/profile/Higinio-Gonzalez-APOYO-DE-LOS-IGUALES-E-IRA-EN-DEPORTISTAS.pdf>