

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE ENFERMERÍA

Tema: "Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales".

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del
título de Licenciadas en Enfermería.

AUTORAS: Guerrero Vicente Pamela Fernanda

Ortiz Flores Denisse Abigail

TUTORA: Dra. Vizcaíno Villarreal María José

Tulcán, 2026

CERTIFICADO DEL TUTOR

Certifico que las estudiantes Guerrero Vicente Pamela Fernanda, y Ortiz Flores Denisse Abigail con el número de cédula 172674427-7 y 100519973-0 respectivamente han desarrollado el Trabajo de Integración Curricular: "Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales".

Este trabajo se sujeta a las normas y metodología dispuesta en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular, Titulación e Incorporación de la UPEC, por lo tanto, autorizo la presentación de la sustentación para la calificación respectiva.

Dra. María José Vizcaíno Villarreal
TUTOR

Tulcán, mayo de 2026

AUTORÍA DE TRABAJO

El presente Trabajo de Integración Curricular constituye un requisito previo para la obtención del título de Licenciada en la Carrera de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación.

Nosotras, Guerrero Vicente Pamela Fernanda y Ortiz Flores Denisse Abigail con cédula de identidad número 17267444277 y 100519973-0 respectivamente declaramos que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal y los resultados y conclusiones a los que hemos llegado son de nuestra absoluta responsabilidad.



Guerrero Vicente Pamela Fernanda

AUTORA



Ortiz Flores Denisse Abigail

AUTORA

Tulcán, mayo de 2026

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Nosotras Guerrero Vicente Pamela Fernanda y Ortiz Flores Denisse Abigail declaramos ser autor de los criterios emitidos en el Trabajo de Integración Curricular: "Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales". Y se exime expresamente a la Universidad Politécnica Estatal del Carchi y a sus representantes de posibles reclamos o acciones legales.



Guerrero Vicente Pamela Fernanda
AUTORA



Ortiz Flores Denisse Abigail
AUTORA

Tulcán, mayo de 2026

AGRADECIMIENTO

La culminación de esta tesis representa el resultado de un camino lleno de esfuerzo, dedicación y aprendizaje. Cada etapa de este proceso estuvo marcada por desafíos que nos permitieron crecer tanto en lo académico como en lo personal, fortaleciendo nuestra vocación y compromiso profesional.

En primer lugar, agradecemos a Dios, por brindarnos fortaleza, sabiduría y perseverancia para continuar adelante aun en los momentos más difíciles. Su guía fue fundamental para alcanzar esta meta tan importante en nuestras vidas.

A nuestras familias, les expresamos nuestro más profundo agradecimiento por su amor, apoyo incondicional y confianza. Gracias por acompañarnos en cada paso, por alentarnos en los momentos de cansancio y por ser el motor que nos impulsó a seguir luchando por nuestros sueños.

A nuestro tutor de tesis, gracias por su orientación, paciencia y apoyo durante el desarrollo de esta investigación. Sus conocimientos y recomendaciones fueron fundamentales para la realización de este trabajo.

Asimismo, agradecemos a los docentes de la carrera de Enfermería, quienes contribuyeron a nuestra formación profesional mediante sus enseñanzas y experiencias, dejando valiosos conocimientos que llevaremos siempre con nosotros. De igual manera, agradecemos a los aspirantes a fuerzas armadas y policiales que participaron en este estudio, por su colaboración y disposición, haciendo posible el desarrollo de esta investigación sobre la relación entre la ansiedad y el rendimiento físico.

Guerrero Vicente Pamela Fernanda
Ortiz Flores Denisse Abigail

DEDICATORIA

A nuestros padres, quienes fueron nuestro soporte vital en los momentos donde el cansancio amenazaba con detenernos y la ansiedad aceleraba cada pensamiento como un corazón agitado en medio de una larga guardia. A quienes, con paciencia y amor, se convirtieron en el mejor tratamiento para los días difíciles y en la medicina más sincera para el alma agotada.

Dedicamos esta tesis a las personas que permanecieron junto a nosotras durante este proceso, sosteniéndonos con manos firmes en medio de una reanimación emocional. Gracias por ser ese pulso constante que nos recordó que, aun en los momentos de mayor presión, siempre existían motivos para continuar.

A quienes, con palabras suaves y abrazos silenciosos, lograron suturar nuestras heridas emocionales cuando el estrés y el miedo intentaban fracturar nuestra fortaleza. Su apoyo fue como oxígeno en jornadas donde el aire parecía insuficiente y como una transfusión de esperanza cuando las fuerzas comenzaban a disminuir.

También dedicamos este trabajo a aquel lugar donde aprendimos que cada pasillo guarda historias de lucha y resistencia; donde entendimos que el verdadero cuidado no solo sana cuerpos, sino también corazones. Entre pacientes, aprendizajes y largas jornadas descubrimos que la vocación es semejante a una luz clínica que permanece encendida incluso en las noches más difíciles.

Esta investigación nació entre cansancio físico y emociones intensas, pero también entre sueños que se negaron a entrar en paro. Muchas veces la ansiedad fue como una taquicardia silenciosa acelerando nuestros pensamientos, mientras la perseverancia actuaba como el tratamiento oportuno que devolvía estabilidad y fuerza para seguir adelante.

Hoy comprendemos que este logro no es únicamente una meta académica, sino una cicatriz hermosa que demuestra todo lo que fuimos capaces de sanar, resistir y superar. Cada página escrita contiene esfuerzo, lágrimas transformadas en aprendizaje y esperanza convertida en fortaleza.

Guerrero Vicente Pamela Fernanda
Ortiz Flores Denisse Abigail

ÍNDICE

RESUMEN	11
ABSTRACT	12
I. PROBLEMA.....	13
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	17
1.4. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	19
1.4.1. Objetivo General	19
1.4.2. Objetivos Específicos	19
1.4.3. Preguntas de Investigación.....	20
II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	21
2.1. Antecedentes Investigativos	21
2.2. Marco Teórico	27
2.2.1. Ansiedad.....	27
2.2.1.1. Tipos de ansiedad	27
2.2.1.1.1. Ansiedad normal y ansiedad patológica	28
2.2.1.1.2. Ansiedad estado y ansiedad rasgo	28
2.2.1.1.3. Ansiedad anticipatoria.....	28
2.2.1.1.4. Ansiedad precompetitiva	29
2.2.1.1.5. Ansiedad situacional en contextos militares y policiales	29
2.2.1.2. Componentes de la ansiedad.....	29
2.2.1.3. Manifestaciones clínicas de la ansiedad.....	29
2.2.1.4. Factores de riesgo de la ansiedad	30
2.2.1.5. Factores protectores frente a la ansiedad	30
2.2.2. Relación entre ansiedad y rendimiento físico.....	30

2.2.2.1. Mecanismos fisiológicos y psicológicos que explican la relación ansiedad–rendimiento físico	31
2.2.2.1.1. Activación del sistema nervioso simpático	31
2.2.2.1.2. Liberación de cortisol y catecolaminas.....	31
2.2.2.1.3. Modelo de la U invertida (Ley de Yerkes-Dodson)	31
2.2.2.1.4. Modelo transaccional del estrés	32
2.2.2.1.5. Impacto de la ansiedad en la coordinación motora	32
2.2.3 Explicación teórica	32
2.2.3.1. Teoría de la ansiedad de Spielberger	32
2.2.3.2. Modelo de estrés de Lazarus y Folkman	33
2.2.3.3. Modelo de Sistemas de Neuman	33
2.2.3.4. Teoría de la autoeficacia de Bandura	34
2.2.4. Rendimiento físico	34
2.2.4.1. Definición de rendimiento físico.....	34
2.2.4.2. Capacidades físicas básicas.....	35
2.2.4.3. Fatiga física y mental y su relación con el desempeño	36
2.2.4.4. Indicadores del rendimiento físico.....	36
2.2.4.5. Métodos de evaluación del rendimiento físico.....	37
2.2.4.6. Pruebas estandarizadas utilizadas en contextos militares y policiales	37
2.3. Marco conceptual y relación entre variables	38
2.3.1. Marco Legal	38
2.3.2. Relación entre las variables del estudio	39
2.3.2 Dimensiones e indicadores de las variables.....	40
2.3.3. Construcción del marco conceptual del estudio	40
2.3.4. Aplicación del marco conceptual al contexto del estudio	41
III. METODOLOGÍA	42
3.1. Enfoque de la investigación	42

3.2 Tipo y diseño de la investigación.....	42
3.3. Hipótesis o Idea a Defender	43
3.4. Definición Y Operacionalización De Variables	44
3.5. Métodos Utilizados.....	48
3.5.1 Técnicas	48
3.6. Población y muestra	49
3.7. Instrumentos de investigación	50
3.8. Procedimiento.....	51
3.9. Procesamiento y análisis de datos	51
3.10. Consideraciones éticas	52
3.11. Recursos	53
3.5. Métodos Utilizados.....	54
3.5.1. Técnicas	54
3.6. Población y muestra	55
3.7. Instrumentos de investigación	56
3.8. Procedimiento.....	57
3.9. Procesamiento y análisis de datos	57
3.10. Consideraciones éticas	58
3.11. Recursos	59
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	60
4.1 RESULTADOS.....	60
4.2 DISCUSIÓN	66
4.3 ESTRATEGIAS DE ENFERMERÍA	72
VI. CONCLUSIONES.....	75
VI. RECOMENDACIONES	76
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
VI. ANEXOS	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de Variables	44
Tabla 2. Recursos	53
Tabla 3. Recursos	59
Tabla 4. Estadísticos descriptivos del CSAI-2R en español.....	60
Tabla 5. Estadísticos descriptivos del rendimiento físico de los aspirantes	62
Tabla 6. Evaluación de la distribución de las puntuaciones del CSAI-2R y del rendimiento físico	63

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Correlaciones de Spearman entre ansiedad precompetitiva, autoconfianza y desempeño físico.....	65
---	----

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A. Acta de la sustentación de Predefensa del TIC.....	87
Anexo B. Certificado del abstract por parte de idiomas.....	89
Anexo C. Certificado de Autorización.....	90
Anexo D. Consentimiento informado.....	91
Anexo E. Instrumento de evaluación.....	92
Anexo F. Reporte Antiplagio	93
Anexo G. Presentación del tema	95
Anexo H. Aplicación de la encuesta	96
Anexo I. Sistema de notas.....	97

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación que existe entre los niveles de ansiedad y el desempeño físico de los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales del Centro de Entrenamiento Militar (Cenemil), en el marco del proceso de selección durante el período entre enero a marzo de 2025. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño de tipo no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por un total de 100 aspirantes obtenidos mediante muestreo probabilístico simple. Para proceder a la recolección de datos se utilizó el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R), orientado a evaluar la ansiedad somática, la ansiedad cognitiva y autoconfianza. En lo que se refiere al rendimiento físico, se tomó la nota final obtenida por los aspirantes en las pruebas físicas institucionales. Los datos fueron procesados mediante el software SPSS. En primera instancia, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov para comprobar la normalidad de los datos, con estos datos, se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para el análisis correlacional. Los resultados mostraron que no existía correlación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y la calificación obtenida por el desempeño físico de los aspirantes. La correlación de la ansiedad cognitiva fue baja y negativa con la nota final pero la ansiedad somática y la autoconfianza no fueron significativas con el desempeño físico. Por otra parte, la relación negativa que se encontró entre la ansiedad cognitiva y la autoconfianza sugiere que los aspirantes con un pensamiento negativo tienen menos autoconfianza. Los resultados reflejan la necesidad de poner en práctica estrategias adecuadas en forma de prevención para el manejo emocional y psicológico de los aspirantes.

Palabras clave: ansiedad, calificación, desempeño, rendimiento.

ABSTRACT

Abstract Introduction: Precompetitive anxiety may influence the way applicants cope with physical assessment situations, especially in military and police contexts characterized by high demands, institutional pressure, and selective consequences. However, the relationship among anxiety, self-confidence, and physical performance is not always direct, since performance may depend on physical, technical, and experiential factors. **Objective:** To analyze the relationship between levels of precompetitive anxiety and physical performance in applicants to the Armed Forces and Police Forces at the Military Training Center during the January–March 2025 selection process. **Method:** A quantitative, descriptive-correlational, cross-sectional study was conducted with 99 applicants. Precompetitive anxiety was assessed using the Spanish version of the CSAI-2R, considering the dimensions of cognitive anxiety, somatic anxiety, and self-confidence. Physical performance was evaluated through standardized tests of sit-ups, elbow push-ups, running, swimming, rope climbing, and total score. Descriptive statistics, normality tests, and Spearman's rho correlations were calculated. **Results:** The applicants showed moderate levels of cognitive anxiety ($M = 12.18$; $SD = 2.58$), somatic anxiety ($M = 17.09$; $SD = 2.84$), and self-confidence ($M = 12.96$; $SD = 2.33$). Total physical performance showed a mean score of 308.13 points ($SD = 138.62$), with high variability across tests. No significant associations were found between cognitive anxiety, somatic anxiety, or self-confidence and the total physical performance score or the specific tests. However, a significant negative correlation was identified between cognitive anxiety and self-confidence ($\rho = -.249$; $p = .013$). **Conclusions:** In this sample, precompetitive anxiety and self-confidence were not directly related to physical performance. However, the inverse association between cognitive anxiety and self-confidence suggests that applicants with greater anticipatory concern tend to perceive themselves as less confident when facing evaluation. The results highlight the importance of integrating physical preparation with psychological strategies aimed at managing worry, regulating activation, and strengthening self-confidence.

Keywords: precompetitive anxiety; CSAI-2R; self-confidence; physical performance; military applicants; police applicants.

I. PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

MUNDIAL

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) señala que más de 301 millones de personas viven con trastornos de ansiedad, lo que convierte a esta condición en uno de los principales problemas de salud pública. Ahora bien, la ansiedad no solo se encuentra en la población general, sino que, por el contrario, esta tiene alta prevalencia en grupos en situaciones de exigencia extrema (ej.: deportistas de alto rendimiento, personal militar, aspirantes a fuerzas de seguridad).

Investigaciones desarrolladas a lo largo de varios continentes demuestran que el colectivo de aspirantes militares tiene altos niveles de ansiedad, superiores al de la media de la población. La investigación en Estados Unidos en academias militares muestra que entre el 55 y el 70% de los aspirantes a militar en superioridad muestran ansiedad moderada o alta en los momentos de evaluación física y psicológica, especialmente en las pruebas de resistencia y combate con simulación. En Europa, los datos de la investigación en academias militares de países como España o Francia mostraron que aproximadamente el 60% de los aspirantes a militar indicaban un estilo de ansiedad anticipatoria en el contexto de las pruebas físicas, algo que se ha asociado con peores resultados aeróbicos y mayor tasa de abandono (Alvarado, 2024).

Más al este, la investigación en academias policiales en países como China y Corea del Sur muestra prevalencias de ansiedad superiores a 65%, y esta se asocia con una mayor tasa de agotamiento, descoordinación motora y errores en pruebas físicas de alta exigencia. De manera similar, en América Latina, estudios en Brasil, México y Colombia reportan que entre el 58% y el 75% de los aspirantes militares presentan

síntomas ansiosos relevantes antes de las evaluaciones físicas, especialmente en contextos donde existe alta competitividad y presión institucional.

Desde el punto de vista fisiológico, la ansiedad activa el sistema nervioso simpático, incrementando la frecuencia cardíaca, la tensión muscular, la respiración y los niveles de cortisol. Aunque estas respuestas son adaptativas a corto plazo, cuando se mantienen de forma sostenida provocan efectos contraproducentes como fatiga temprana, pérdida de coordinación, temblores, sudoración excesiva, disnea y disminución del rendimiento físico (Molins, 2022). La ansiedad tiene repercusiones en el ámbito psicológico, donde evidencia su influencia sobre la atención y la memoria de trabajo, y la realización de decisiones frecuentes, lo que implica una mayor proporción de fallos en pruebas que requieren de precisión, resistencia y autocontrol. Este fenómeno ha sido ampliamente registrado en poblaciones militares y deportivas de alto mando de exigencia, donde la investigación ha demostrado que los aspirantes que presentan niveles más altos de ansiedad rinden de forma significativamente peor en pruebas que requieren de resistencia cardiovascular, fuerza muscular y tareas de combate simulado (Tornero-Aguilera et al., 2024).

En consecuencia, la ansiedad se configura como un factor crítico que interfiere directamente en el desempeño físico, condicionando no solo los resultados inmediatos de las pruebas, sino también la permanencia de los aspirantes en los procesos de selección.

ECUADOR

En Ecuador, se menciona que el fortalecer las capacidades físicas y operativas de los aspirantes constituye una prioridad para las Fuerzas Armadas, tal y como lo establece el Estatuto Orgánico de Gestión Organizacional de la Fuerza Terrestre. Para ello, un estudio de (Fuei Revelo, 2021) señala que, en el proceso de postulación en la ciudad de Guayaquil, 520 aspirantes deben someterse a pruebas físicas que valoran fuerza, resistencia cardiovascular, velocidad y eficiencia psicomotora. Es por eso que, estos procesos, aunque necesarios, exponen a los postulantes a niveles elevados de estrés y ansiedad.

Estudios nacionales destacan que un porcentaje significativo del 78% de aspirantes manifiesta síntomas ansiosos antes de las pruebas, tales como: palpitations intensas,

disnea, temblor, pensamientos negativos sobre el desempeño, bloqueo mental al iniciar el esfuerzo físico (Espinoza, 2023). La ansiedad puede llegar a modificar la homeostasis del organismo, ya que la presión para lograr pasar los exámenes, la competencia entre aspirantes, el miedo y las expectativas familiares o sociales conducen a la ansiedad anticipatoria y reactiva. Estas conductas no afectan solamente el rendimiento en las pruebas, sino que también impactan en la percepción de autoeficacia por parte del aspirante. En el largo plazo, los niveles altos de ansiedad pueden condicionar la persistencia en el proceso, dar origen al desarrollo de trastornos psicológicos y riesgo de abandono.

Asimismo, existe una limitada inclusión de programas de apoyo emocional o intervenciones psicológicas preventivas en los centros de reclutamiento del país, lo cual aumenta la vulnerabilidad de los aspirantes al estrés y dificulta un desempeño óptimo durante las pruebas de selección.

REGIONAL

En la ciudad de Quito en el Centro de Capacitación Militar Y Policía (CEDEMIL) se ha evidenciado un incremento notable de ansiedad entre los aspirantes. Durante las jornadas de evaluación física, muchos de ellos han experimentado síntomas intensos de ansiedad debido a la presión directa de instructores y evaluadores, observación constante durante las pruebas, competencia visible con otros aspirantes, temor a ser eliminados en la primera fase, jornadas prolongadas de espera e incertidumbre y la falta de preparación física previa adecuada, así lo indica Jara et al., (2024).

La ansiedad se manifiesta de diversas formas como, por ejemplo, mialgia por tensión, dificultad para coordinar los movimientos, pérdida de ritmo durante la carrera, disnea y disminución significativa de la resistencia. Los síntomas que desde el principio comprometen, fundamentalmente, las pruebas que requieren de un control corporal con estabilidad emocional. Algunos de los factores locales como los espacios de entrenamiento, clima frío, clima cálido, falta de descanso, etc., conducen a incrementar la ansiedad de los aspirantes (Glejberman, 2024).

Esta situación pone de manifiesto la necesidad de considerar específicamente cómo la ansiedad incide en el rendimiento físico en esta situación para poder proponer

estrategias de mejora en el proceso de selección y en las situaciones de los aspirantes.

MAGNITUD

La ansiedad en aspirantes militares y policías representa un problema de alta relevancia, ya que influye directamente en su rendimiento físico, su estabilidad emocional y su permanencia en el proceso de selección. Ignorar este fenómeno puede traer consecuencias importantes:

En los aspirantes puede generar una reducción notable del rendimiento físico, afectando directamente las pruebas de resistencia, fuerza y velocidad. El deterioro de las capacidades también genera un aumento de las lesiones deportivas, ya que tanto el incremento de tensión como la disminución de la coordinación constituyen efectos frecuentes de la situación de estrés. A nivel emocional, el aspirante puede ir desgastándose psicológicamente, y dado que el estrés se halla presente en una proporción elevada de aspirantes, puede concluir en trastornos de ansiedad más severos o incluso en la depresión. Este conjunto de actuaciones contribuye a aumentar la probabilidad de fracaso o abandono del proceso de selección, lo que redundará a la postre en la institución, ya que disminuye el número de candidatos aptos y puede afectar a la calidad del reclutamiento militar y policial (Paredes, 2025).

La investigación de la ansiedad en este contexto permitirá crear programas de intervención psicológica preventiva para preparar y ofrecer herramientas de afrontamiento emocional a los aspirantes. También permite contribuir a aumentar el rendimiento físico mediante el control de la emoción, la disminución de la ansiedad y el incremento del bienestar. No solo se favorecerán los participantes, sino que las mejoras en la ansiedad facilitarán la optimización del proceso de selección, haciéndolo más eficaz, justo y humano.

El estudio generará evidencia científica útil para investigaciones futuras en el campo de la psicología y enfermería militar, ampliando el conocimiento y mejorando las prácticas institucionales. Por lo que este estudio contribuye tanto al ámbito académico como al operativo, ayudando a comprender y manejar un factor determinante para el éxito de los aspirantes y el fortalecimiento institucional.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad y el desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales en el Centro de entrenamiento militar (Cenemil) durante el proceso de selección Enero –marzo 2026.?

1.3. JUSTIFICACIÓN

La exigencia física y psicológica a la que se enfrentan los aspirantes a las Fuerzas Armadas y Cuerpos Policiales convierte la ansiedad en un factor determinante que puede influir de manera significativa en su desempeño durante las pruebas de selección. Las investigaciones señalan que niveles elevados de ansiedad pueden disminuir la coordinación, fuerza, resistencia y capacidad de reacción, afectando directamente el rendimiento físico en contextos de alta demanda. La gravedad de esta situación cobra especial atención ya que los procesos de selección se caracterizan por la posibilidad de realizar evaluaciones rigurosas a las que los aspirantes deben llegar con estabilidad emocional y una óptima condición física. Estudiar la relación de la ansiedad con el rendimiento físico permitirá entender de qué manera un factor psicológico normalmente infraestimado puede influir negativamente en los resultados o en el fracaso de los candidatos y también en su futura adaptación a entornos operativos reales.

Este estudio servirá para identificar de qué manera los niveles de ansiedad están relacionados con las capacidades físicas que los aspirantes tienen que demostrar en el marco de la selección, y los resultados serán útiles para la puesta en marcha de intervenciones precoces por medio de técnicas de manejo del estrés, de la fortaleza emocional y de estrategias de autorregulación con el fin de conseguir un rendimiento más estable. Así, la investigación no solo constata un problema, sino que promueve la creación de herramientas que se podrán aplicar inmediatamente en los procesos formativos.

La dimensión social de este trabajo se halla en su contribución a la faculta para fortalecer las instituciones de seguridad y defensa. Un aspirante físicamente apto, pero emocionalmente débil tendrá más dificultades para adaptarse a situaciones muy específicas, lo que repercute también en la eficacia institucional y en el bienestar de las personas. En este sentido, y dado que el trabajo muestra la influencia de la ansiedad sobre el rendimiento físico, beneficiará de forma directa al aspirante

que se entrena en instituciones de fortalecimiento previo a los procesos de selección y, de forma indirecta, a la sociedad, en la medida en que va contribuyendo a la formación de personas mejor capacitados, con una mayor capacidad de resiliencia y con mayores recursos para actuar en las situaciones de riesgo de forma segura y eficaz.

Los resultados de esta investigación permitirán promover un conjunto de estrategias concretas para la mejora de los procesos de selección, con la inclusión de, entre otros, la implementación de evaluaciones psicológicas concretas, programas específicos de entrenamiento emocional, y sesiones enfocadas especialmente al aprendizaje del manejo de la ansiedad, lo que propiciará la detención de las posibles vulnerabilidades antes del proceso de selección, favorecerá el equilibrio emocional y reducirá la probabilidad de abandono y/o bajo rendimiento durante las fases de máximo rigor del proceso de selección. Además, las instituciones serán capaces de poder optimizar sus protocolos y de poder potenciar su orientación hacia un entrenamiento más integral que contemple tanto la dimensión física como la psicológica.

El estudio permitirá satisfacer una carencia de conocimiento respecto a la relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes militares y policiales, campo que casi no se encuentra explorado a nivel regional. La evidencia cuya obtención se logre contribuirá al desarrollo teórico en el área de Enfermería desde una perspectiva fisiológica, emocional y conductual. También representará un espacio conceptual idóneo para dar lugar a futuras investigaciones que profundicen en variables como resiliencia, estrés operativo, autocontrol emocional y desempeño táctico.

Este trabajo también se considera que aporta elementos para la perfección de instrumentos y procedimientos de evaluación en el desarrollo de los procesos de selección de personal militar y policial, ya que la comparación de diferentes niveles de ansiedad y desempeño físico va a permitir elaborar protocolos de evaluación más ajustados, precisos y garantizados a las demandas existentes y las exigencias, expectativas y capacidades de las instituciones. Asimismo, la metodología que aquí se ha puesto en práctica se podrá tomar como referencia para trabajos posteriores, facilitando la posibilidad de replicarse y extenderse a otros contextos operativos.

La investigación es completamente viable, ya que se desarrollará durante las pruebas de selección programadas entre enero y marzo de 2025, lo que garantiza acceso directo a los participantes, condiciones controladas y disponibilidad institucional. Los recursos necesarios, incluyendo instrumentos de evaluación de ansiedad y pruebas físicas estandarizadas, se encuentran al alcance y pueden ser aplicados sin interferir en el proceso de selección. Asimismo, el tiempo estimado es suficiente para la recolección, análisis e interpretación de los datos.

En síntesis, este estudio es importante, útil y viable, ya que permitirá comprender cómo los niveles de ansiedad influyen en el desempeño físico de los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policía. Sus resultados contribuirán al desarrollo de estrategias de intervención que promuevan la estabilidad emocional, optimicen el rendimiento físico y fortalezcan la preparación integral de los aspirantes. De esta manera, se favorecerá la construcción de procesos de selección más justos, eficientes y orientados al bienestar psicológico y físico de quienes se preparan para servir a la seguridad del país.

1.4. OBJETIVOS Y PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo General

Analizar la relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y el desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales del Centro de Entrenamiento Militar (Cenemil), durante el proceso de selección enero – marzo de 2026.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Describir los niveles de ansiedad precompetitiva en los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales, considerando las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza evaluadas mediante el CSAI-2R en español.
- Evaluar el rendimiento físico de los aspirantes mediante pruebas estandarizadas de desempeño físico, incluyendo abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total.

- Determinar la relación entre las dimensiones de ansiedad precompetitiva y el rendimiento físico de los aspirantes, considerando tanto el puntaje total como las pruebas físicas específicas.
- Proponer estrategias desde el enfoque de enfermería para el abordaje preventivo de la ansiedad en aspirantes.

1.4.3. Preguntas de Investigación

- ¿Cuál es la relación entre los niveles de ansiedad precompetitiva y el desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales del Centro de Entrenamiento Militar durante el proceso de selección enero-marzo de 2025?
- ¿Cuáles son los niveles de ansiedad precompetitiva en los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales, considerando las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza evaluadas mediante el CSAI-2R en español?
- ¿Cuál es el rendimiento físico de los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales en las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de ansiedad precompetitiva — ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza— y el rendimiento físico de los aspirantes, considerando el puntaje total y las pruebas específicas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación y subir el cabo?
- ¿Qué estrategias podría implementar el personal de enfermería para prevenir o reducir la ansiedad en esta población?

II. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes Investigativos

Los antecedentes recopilados para esta investigación ofrecen un panorama teórico y empírico sobre la relación entre ansiedad y desempeño físico en contextos militares y policiales y serán la base para construir el marco teórico y orientar la metodología del estudio. Estos antecedentes permiten identificar instrumentos validados para medir ansiedad y desempeño físico, fundamentar la elección del diseño cuantitativo correlacional y las técnicas estadísticas y detectar vacíos en poblaciones poco estudiadas.

Las fuentes fueron seleccionadas mediante búsqueda en revistas indexadas, trabajos de tesis universitarios, libros y reportes institucionales publicados entre 2020 y 2025, priorizando estudios empíricos aplicados a poblaciones militares, policiales o de formación atlética. Se consideraron informes oficiales sobre pruebas físicas y guías institucionales del Ministerio de Defensa (2024).

Antecedentes internacionales

1. En un estudio denominado Endocrine Responses and Psychological Factors in Elite Military Training: Success or Dropout? De tipo cuantitativo con un estudio comparativo. El estudio incluyó aspirantes a fuerzas armadas de élite (unidades especiales), divididos en dos grupos: quienes completaron con éxito el entrenamiento militar de alto rendimiento (grupo "éxito") y quienes abandonaron o no lo superaron (grupo "fracaso"). Se utilizaron escalas psicológicas con el objetivo de determinar los niveles de ansiedad y de estrés percibido. Asimismo, se utilizaron pruebas físicas y cognitivas durante la situación de los entrenamientos. Como resultaron, se obtuvo que los aspirantes que llegaban a terminar la situación de entrenamiento con éxito presentaban niveles de ansiedad moderados; en contraposición, los

2. aspirantes que fracasaban mostraban niveles de ansiedad anticipatoria excesivos. Además, se pudo constatar que el miedo a lesiones pasadas y el estrés anticipado fueron factores relevantes que perjudicaron el rendimiento físico y cognitivo. Esta información se relaciona directamente con la investigación a realizar ya que fortalece la hipótesis de que la ansiedad está vinculada al rendimiento físico de aspirantes a fuerzas armadas y policiales, y subraya la necesidad de medir y considerar niveles de ansiedad como variable clave para predecir rendimiento físico y posibles deserciones en procesos formativos de alta exigencia (Nindl, 2019).

3. Un estudio realizado en reclutas del ejército australiano durante el entrenamiento militar básico identificó que los niveles elevados de ansiedad, estrés psicológico y cortisol salival se relacionaron significativamente con mayores probabilidades de retraso en la formación o deserción del programa. La investigación, de tipo observacional y prospectivo, evaluó a 289 aspirantes mediante escalas psicológicas como el DASS-21 para evaluar niveles de depresión, ansiedad y estrés, junto con pruebas físicas (flexiones de brazos) y biomarcadores hormonales. Los resultados mostraron que los aspirantes con mayor carga emocional y estrés fisiológico presentaban hasta un 36% más de riesgo de quedar fuera del progreso normal de entrenamiento, mientras que quienes tenían mejor rendimiento físico inicial y niveles más altos de testosterona presentaban menor riesgo de abandono. Esta investigación refuerza la relación entre medidas psicológicas de ansiedad y resultados físicos, valida uso de escalas estandarizadas y relacionarlas con puntajes físicos (Tait, 2022).

4. En un estudio transversal se analizó la relación entre condición física, ansiedad y estrés psicológico en un grupo de 31 reclutas militares sometidos a entrenamiento extremo, similar a la exigente "semana infernal" de las fuerzas armadas. Se evaluó su capacidad aeróbica mediante pruebas físicas, sus niveles de ansiedad rasgo y el estrés percibido después del entrenamiento, utilizando escalas validadas. Los resultados mostraron que una mayor capacidad aeróbica se asociaba con niveles más bajos de estrés; sin

embargo, al incluir la ansiedad rasgo en el análisis, esta relación perdió fuerza. Además, se evidenció que los reclutas con mayor ansiedad rasgo tendían a tener peor condición física y a experimentar niveles de estrés significativamente más altos, lo cual indica la importancia de investigar acerca ansiedad competitiva en este grupo poblacional (Lin, 2020).

5. En un estudio transversal se evaluó la relación entre el nivel de actividad física, estrés psicológico y resiliencia emocional en miembros de la Guardia Aérea Nacional de los Estados Unidos. La investigación incluyó a 327 participantes, hombres y mujeres en servicio activo, y utilizó herramientas estandarizadas como el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ-SF), la escala de estrés percibido (PSS) y la escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC25). Los resultados revelaron que los individuos con mayor estrés psicológico presentaban peores indicadores de capacidad física y menor resiliencia emocional, lo cual afecta directamente su rendimiento en tareas demandantes tanto física como mentalmente. Este antecedente aporta a la presente investigación porque confirma que los factores psicológicos pueden disminuir el desempeño físico en poblaciones militares, contexto similar al de los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales en Quito (Ligeza, 2022).
6. Un estudio titulado "Bienestar psicológico y habilidad atlética percibida en cadetes militares" examinó la relación entre el bienestar psicológico y la percepción del rendimiento físico en una muestra de cadetes del Colegio Militar de la Nación en Argentina. Se trató de una investigación de tipo cuantitativo, con diseño transversal y ex post facto, aplicada a un único grupo con múltiples medidas. La muestra estuvo compuesta por 156 cadetes, de los cuales el 77.6% fueron hombres, con edades entre 18 y 28 años.

Para la recolección de datos se utilizaron distintos instrumentos: el Índice de Felicidad de Pemberton (PHI) para evaluar el bienestar psicológico; la escala PANAS para medir afectividad positiva (AP) y negativa (AN); la escala K-10 de Kessler para malestar psicológico (incluyendo indicadores de ansiedad y depresión); y un ítem ad hoc para valorar la habilidad atlética percibida. Los resultados mostraron una correlación negativa entre el rendimiento físico

percibido y el malestar psicológico, lo que incluye síntomas de ansiedad, aportando a la investigación que se realizará ya que se evidencia sobre percepción de rendimiento como variable asociada al estado emocional (González-Insua, 2021).

7. En el estudio titulado *The relationship between emotional intelligence, anxiety, and performance in physical education and sport students*, se realizó una investigación cuantitativa, transversal, con el objetivo de analizar cómo la inteligencia emocional y la ansiedad se relacionan con el rendimiento físico de los estudiantes. La muestra estuvo compuesta por 350 alumnos de último año de secundaria que rindieron el examen práctico de Educación Física, utilizando como instrumentos un cuestionario de inteligencia emocional, una escala de ansiedad precompetitiva y el registro del rendimiento físico. Entre los hallazgos más relevantes se encontró que una mayor autoconfianza se asoció positivamente con un mejor desempeño físico, mientras que la ansiedad tuvo una relación negativa significativa con el rendimiento. Este antecedente aporta evidencia clara de que la ansiedad influye directamente en el rendimiento físico, incluso en jóvenes en proceso de formación, lo cual coincide con la población aspirante militar/policial que tú evaluarás. Además, respalda el uso de escalas de ansiedad precompetitiva (como el CSAI-2) y justifica el análisis correlacional para determinar la relación entre ansiedad y desempeño físico (García-Ceberino, 2023).

Antecedentes regionales

8. En un estudio se investigaron los niveles de ansiedad en estudiantes de una academia militar en Lima, utilizando un diseño cuantitativo, descriptivo y con aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) adaptado a jóvenes peruanos. La muestra incluyó a 126 estudiantes, y los resultados indicaron que el 72.22% de los cadetes presentaban ansiedad leve, 25.40% ansiedad moderada y 2.38% ansiedad grave, sin casos de ansiedad mínima. Se observaron diferencias por sexo, siendo la ansiedad moderada más frecuente en mujeres (30.77%) que en hombres (19.67%), y la ansiedad grave ligeramente más prevalente en varones (3.28%). Asimismo, se encontraron

diferencias por edad, con mayor presencia de ansiedad leve en los más jóvenes (85.71 % en cadetes de 20 años). La investigación concluye que la combinación de presión académica, entrenamiento físico intenso y lejanía familiar genera un ambiente propenso al aumento de la ansiedad lo cual indica evidencia regional cercana sobre prevalencia elevada de ansiedad en academias de preparación, apoyando la investigación que se pretende realizar (Ramos, 2024).

9. En el estudio titulado "Depresión en las fuerzas armadas y factores psicosociales", se realizó una investigación de tipo correlacional con el propósito de describir la relación entre variables como depresión, ansiedad, distorsión cognitiva y hábitos de vida en personal militar colombiano con menos de dos años de servicio. Se utilizó una encuesta estructurada y se analizaron los datos mediante el software SPSS utilizando la prueba de correlación de Pearson. Los resultados indicaron correlaciones significativas entre ansiedad y actividad física, revelando que niveles altos de ansiedad se relacionaban con una menor participación en actividad física, con valores de correlación negativa entre -0,221 y -0,274, con un nivel de confianza del 95 % al 99 %. Este estudio es altamente relevante porque demuestra en población militar real que la ansiedad afecta al desempeño físico, respaldando directamente la hipótesis central de la investigación a realizar. Además, justifica el uso de análisis correlacionales y la inclusión de variables relacionadas con el entrenamiento físico en aspirantes militares y policiales. (Martínez, 2021).

En el contexto latinoamericano, las investigaciones evidencian que la ansiedad no solo se presenta en fuerzas armadas de países desarrollados, sino también en sistemas de formación militar de la región, donde las condiciones institucionales, la presión social y los recursos limitados pueden intensificar los niveles de estrés psicológico y afectar el desempeño físico de los aspirantes.

Antecedentes nacionales (Ecuador)

10. En el artículo titulado Depresión en miembros de las Fuerzas Armadas: factores psicosociales asociados, publicado por Psicología Científica, se presenta una

investigación de tipo cuantitativo, transversal y correlacional, cuyo objetivo fue analizar la presencia de síntomas depresivos y su relación con factores psicosociales en miembros activos de las Fuerzas Armadas ecuatorianas. El estudio contó con la participación de 320 soldados, y utilizó el Inventario de Depresión de Beck (BDI-II), además de un cuestionario que evaluaba variables como ansiedad, distorsiones cognitivas y hábitos de vida. Los resultados mostraron que el 44,1 % de los participantes presentó síntomas depresivos, y entre los factores que más influyeron se encontró la ansiedad elevada, la cual se vinculó con alteraciones emocionales y funcionales significativas. Esta ansiedad estuvo asociada al miedo al fracaso durante el entrenamiento, la presión institucional y la exigencia física constante. Los autores señalan que este estado emocional no solo afecta la salud mental, sino que también repercute negativamente en el desempeño diario, disminuyendo la concentración, la motivación y la capacidad de respuesta ante demandas físicas la cual confirma pertinencia del estudio en contexto ecuatoriano y la asociación entre ansiedad y desempeño físico validando uso de instrumentos psicológicos en población militar local (Pons, 2023).

11. Por otro lado, el estudio "Fatiga física y mental y su relación en la autoeficacia académica en estudiantes en formación militar del Ecuador" fue una investigación descriptiva, correlacional y de corte transversal, aplicada a 361 estudiantes de la Escuela Técnica de la Fuerza Aérea del Ecuador, con edades entre 18 y 20 años. Se utilizaron los instrumentos SOFI-SM para medir la fatiga física y mental, el Maslach Burnout Inventory para evaluar el síndrome de agotamiento, y la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas. Los resultados revelaron que tanto la fatiga física como la mental se correlacionan con el cansancio físico. Este estudio aporta evidencia nacional sobre factores psicofisiológicos en estudiantes militares, indicando que variables psicológicas como la ansiedad influyen en el rendimiento, lo que respalda la relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes militares o policiales. También valida la utilidad del enfoque correlacional en población militar ecuatoriana. (Cando, 2022).

En resumen, estos trabajos de investigación respaldan la idea de que la "ansiedad" es una variable psicológica a tener en consideración que incide en el rendimiento físico de muestras sometidas a alta exigencia (como pueden ser los aspirantes militares, policiales, así como los estudiantes en formación deportiva). Todos los trabajos revisados coinciden en que los altos niveles de ansiedad están relacionados con un menor rendimiento físico, un mayor agotamiento, una mayor probabilidad de abandonar la práctica y una disminución del bienestar emocional. A su vez, también se da una tendencia metodológica por utilizar diseños cuantitativos correlacionales, así como utilizar escalas estandarizadas, lo cual va en línea con la justificación del enfoque metodológico llevado a cabo en este trabajo de investigación. No obstante, también se percibe escasa producción científica en la cultura ecuatoriana en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policía, lo que justifica la necesidad de realizar este trabajo de investigación para conseguir una base de evidencias empíricas local que permita mejorar los procesos de selección y formación de las distintas instituciones.

2.2. Marco Teórico

2.2.1. Ansiedad

La ansiedad es una respuesta emocional compleja caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación, nerviosismo y activación fisiológica frente a situaciones percibidas como amenazantes, inciertas o altamente demandantes (Miranda & Zavala, 2025). Desde la perspectiva psicológica, la ansiedad cumple inicialmente una función adaptativa, ya que permite al individuo prepararse y responder de manera eficaz ante posibles riesgos o desafíos. No obstante, cuando esta respuesta se presenta de forma intensa, persistente o desproporcionada al estímulo, puede convertirse en un problema patológico que afecta negativamente el funcionamiento psicológico, social y físico del individuo

2.2.1.1. Tipos de ansiedad

La ansiedad no se manifiesta de una única forma, sino que puede presentarse bajo distintas modalidades según su duración, intensidad y contexto. La clasificación de los tipos de ansiedad permite comprender mejor su influencia en el desempeño físico y psicológico, especialmente en aspirantes a instituciones de alta exigencia.

2.2.1.1.1. Ansiedad normal y ansiedad patológica

La ansiedad normal cumple una función adaptativa, ya que facilita la atención, incrementa la motivación y prepara al organismo para afrontar situaciones demandantes, como evaluaciones o pruebas físicas. En niveles moderados, puede incluso mejorar el rendimiento. En contraste, la ansiedad patológica se caracteriza por ser excesiva, prolongada y desproporcionada, interfiriendo de manera significativa en la vida cotidiana del individuo y generando deterioro emocional, cognitivo y conductual (Díaz & De la Iglesia, 2019). En el ámbito militar, la ansiedad patológica puede aparecer cuando las exigencias institucionales superan los recursos personales de afrontamiento.

2.2.1.1.2. Ansiedad estado y ansiedad rasgo

Serrudo & Vizioli (2025) distingue dos formas fundamentales de ansiedad: ansiedad estado y ansiedad rasgo. La ansiedad estado hace referencia a una condición emocional transitoria, que varía en intensidad y surge como respuesta a situaciones específicas, como una prueba física, una entrevista o una evaluación psicológica. Por su parte, la ansiedad rasgo es una característica relativamente estable de la personalidad, que predispone al individuo a percibir diversas situaciones como amenazantes, aumentando la probabilidad de experimentar ansiedad de manera frecuente e intensa.

2.2.1.1.3. Ansiedad anticipatoria

La ansiedad anticipatoria se manifiesta antes de enfrentar una situación percibida como amenazante, generando preocupación excesiva por eventos futuros y por las posibles consecuencias del desempeño. En aspirantes militares y policiales, este tipo de ansiedad es común antes de pruebas físicas, evaluaciones académicas o procesos de selección, debido al temor al fracaso, a la eliminación del proceso o a la presión familiar y social asociada al ingreso institucional (Muñoz, 2021).

2.2.1.1.4. Ansiedad precompetitiva

La ansiedad precompetitiva se define como el estado emocional que aparece antes de una competencia o prueba de rendimiento físico. Se caracteriza por una elevada activación fisiológica, nerviosismo, tensión muscular y autovaloración negativa del desempeño. Diversos estudios en el ámbito deportivo y militar han evidenciado que niveles elevados de ansiedad precompetitiva se asocian con disminución de la resistencia física, pérdida de coordinación motora y menor eficacia en la ejecución de las tareas físicas (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019).

2.2.1.1.5. Ansiedad situacional en contextos militares y policiales

En contextos militares y policiales, la ansiedad adquiere un carácter situacional debido a factores específicos como la disciplina estricta, la jerarquía rígida, la presión constante por el rendimiento, la competencia entre aspirantes y el miedo a sanciones o exclusión del proceso formativo. Estas condiciones incrementan la vulnerabilidad emocional de los aspirantes y favorecen la aparición de niveles elevados de ansiedad durante los procesos de entrenamiento, evaluación y selección (Londoño et al., 2020).

2.2.1.2. Componentes de la ansiedad

La ansiedad se manifiesta a través de tres componentes principales: cognitivo, fisiológico y conductual. El componente cognitivo incluye pensamientos negativos recurrentes, anticipación del fracaso, preocupación excesiva y dificultades para concentrarse. El componente fisiológico se expresa mediante síntomas como taquicardia, hiperventilación, sudoración excesiva, tensión muscular y aumento de la secreción de cortisol. Por último, el componente conductual se relaciona con conductas de evitación, bloqueos motores, temblores o disminución del rendimiento físico y funcional (Martínez, 2021).

2.2.1.3. Manifestaciones clínicas de la ansiedad

Las manifestaciones clínicas de la ansiedad incluyen palpitaciones, sensación de falta de aire, mareos, sudoración excesiva, temblores, insomnio, irritabilidad, pensamientos catastróficos y sensación de pérdida de control. Cuando estos síntomas se mantienen en el tiempo, pueden evolucionar hacia trastornos de

ansiedad generalizada, ataques de pánico o cuadros depresivos, afectando de manera significativa el desempeño físico y psicológico del individuo (Toro, 2019).

2.2.1.4. Factores de riesgo de la ansiedad

Entre los principales factores de riesgo asociados al desarrollo de ansiedad se encuentran la baja autoestima, antecedentes de estrés crónico, experiencias traumáticas previas, presión social e institucional, expectativas familiares elevadas, falta de preparación física y escasas habilidades de afrontamiento emocional. En aspirantes militares, estos factores pueden potenciarse debido a la exigencia constante y a la competitividad del entorno (Rodríguez et al., 2021).

2.2.1.5. Factores protectores frente a la ansiedad

Los factores protectores frente a la ansiedad incluyen una adecuada condición física, el apoyo social y familiar, una autoestima positiva, la resiliencia emocional y el desarrollo de la inteligencia emocional. Asimismo, el entrenamiento psicológico y el uso de estrategias de afrontamiento como la respiración controlada, la relajación muscular progresiva y la reestructuración cognitiva contribuyen a reducir los niveles de ansiedad y a mejorar el rendimiento físico y mental en contextos de alta exigencia (Reyes et al., 2025).

2.2.2. Relación entre ansiedad y rendimiento físico

Los vínculos existentes entre la ansiedad y el rendimiento físico han sido estudiados con gran variedad de las perspectivas de la psicología del deporte y la psicología militar. La evidencia científica ha mostrado que la ansiedad puede afectar de forma significativa el rendimiento físico si bien, sobre todo se explicita en situaciones de alta exigencia como son las pruebas de selección, los procesos de entrenamiento o los procesos de evaluación de las instituciones militares o policiales. Altos niveles de ansiedad pueden generar mal rendimiento de la resistencia, de la fuerza, de la coordinación motora o de la eficiencia de las diferentes formas de movimiento ni en contextos de alta exigencia los niveles moderados pueden favorecer el rendimiento óptimo (Andrade, 2023).

2.2.2.1. Mecanismos fisiológicos y psicológicos que explican la relación ansiedad- rendimiento físico

La ansiedad impacta el rendimiento físico a través de una interacción compleja entre mecanismos fisiológicos y psicológicos. Estos mecanismos explican cómo la respuesta al estrés puede facilitar o limitar el desempeño físico, dependiendo de su intensidad y duración.

2.2.2.1.1. Activación del sistema nervioso simpático

Ante situaciones de estrés o ansiedad, el organismo activa el sistema nervioso simpático, preparando al cuerpo para la respuesta de "lucha o huida". Esta activación genera un aumento de la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la frecuencia respiratoria, lo que permite una mayor disponibilidad de oxígeno y energía para los músculos. Sin embargo, cuando la activación es excesiva, se produce fatiga precoz, rigidez muscular y disminución de la eficiencia biomecánica, lo que repercute negativamente en el rendimiento físico (Morales, 2025).

2.2.2.1.2. Liberación de cortisol y catecolaminas

La ansiedad activa el eje HHA (hipotálamo-hipófisis-adrenales), incrementando la liberación de cortisol y de catecolaminas como la adrenalina y la noradrenalina. En niveles intermedios, estas hormonas ayudarán a mejorar el rendimiento facilitando la movilización de energía, mientras que las elevaciones del cortisol mantenidas en el tiempo acaban siendo perjudiciales ya que se asocian con pérdidas de masa muscular, reducción de la fuerza, incremento de la fatiga y menor capacidad de recuperación, afectando el rendimiento físico sobre todo en pruebas de alta exigencia (Morales, 2025).

2.2.2.1.3. Modelo de la U invertida (Ley de Yerkes-Dodson)

El modelo de la U invertida, también conocido como la Ley de Yerkes-Dodson, plantea que existe una relación curvilínea entre el nivel de activación o ansiedad y el rendimiento. Según este modelo, niveles bajos de ansiedad se asocian con un rendimiento deficiente por falta de activación, mientras que niveles moderados favorecen un desempeño óptimo. En cambio, niveles elevados de ansiedad generan una disminución del rendimiento debido a la sobrecarga fisiológica y cognitiva. Este

modelo ha sido ampliamente aplicado en contextos deportivos y militares para explicar el impacto de la ansiedad en el rendimiento físico (Soto-Ortigoza et al., 2023).

2.2.2.1.4. Modelo transaccional del estrés

El modelo transaccional del estrés propuesto por Ferrer (2019) sostiene que el estrés depende de la evaluación cognitiva que el individuo realiza sobre la situación y de la percepción de sus recursos para afrontarla. En aspirantes militares, la percepción de insuficiente preparación física o psicológica incrementa la ansiedad, intensificando la respuesta fisiológica al estrés y reduciendo el rendimiento físico durante las evaluaciones.

2.2.2.1.5. Impacto de la ansiedad en la coordinación motora

La ansiedad elevada interfiere en el control neuromuscular y la coordinación motora, generando rigidez muscular, temblores y pérdida de precisión en los movimientos. Estas alteraciones afectan especialmente actividades que requieren equilibrio, velocidad, fuerza controlada y coordinación fina. En el ámbito militar y policial, donde el desempeño físico debe ser eficiente y preciso, la ansiedad puede incrementar el riesgo de errores y lesiones (Suancha, 2021).

2.2.3 Explicación teórica

La relación entre ansiedad y rendimiento físico puede interpretarse de forma global a partir del conjunto de modelos teóricos que permiten dar cuenta de la forma que tienen los factores psicológicos, cognitivos y ambientales desde la respuesta al estrés al rendimiento físico. Los modelos abren una vía de explicación para poder entender la conducta de los públicos aspirantes en situaciones de máxima exigencia como son los procesos de selección, de entrenamiento y de evaluación en las instituciones militares o policiales.

2.2.3.1. Teoría de la ansiedad de Spielberger

La teoría de la ansiedad propuesta por Spielberger distingue entre ansiedad estado y ansiedad rasgo, constituyendo un marco conceptual fundamental para el análisis del desempeño físico. La ansiedad estado se refiere a una respuesta emocional transitoria que aparece ante situaciones específicas, como pruebas físicas o

evaluaciones de selección, mientras que la ansiedad rasgo representa una predisposición estable del individuo a percibir diversas situaciones como amenazantes. En aspirantes militares, niveles elevados de ansiedad estado pueden afectar de forma inmediata el rendimiento físico, mientras que una alta ansiedad rasgo incrementa la probabilidad de respuestas ansiosas frecuentes, influyendo negativamente en el desempeño sostenido (Rodrich, 2019).

2.2.3.2. Modelo de estrés de Lazarus y Folkman

El modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman explica que el estrés surge de la interacción entre el individuo y su entorno, dependiendo de la evaluación cognitiva que la persona realiza sobre las demandas de la situación y de la percepción de sus recursos para afrontarla. Cuando un aspirante militar evalúa una prueba física como amenazante y considera insuficientes sus capacidades, se incrementa la ansiedad, lo que puede afectar negativamente el rendimiento físico. Este modelo resalta la importancia de las estrategias de afrontamiento en la regulación del estrés y la ansiedad (Camacho et al., 2024).

2.2.3.3. Modelo de Sistemas de Neuman

El Modelo de Sistemas de Neuman se centra en cómo los individuos responden a los estresores que afectan su equilibrio físico, emocional y social. Desde este enfoque, la persona es concebida como un sistema abierto que interactúa constantemente con factores internos y externos del entorno. La presencia de estresores puede generar un desequilibrio en el sistema, afectando la estabilidad del individuo y su rendimiento físico (Oliveira et al., 2024).

En el contexto militar, este modelo permite comprender cómo múltiples estresores pueden actuar de manera simultánea durante los procesos de entrenamiento y evaluación, influyendo en los niveles de ansiedad y en el desempeño físico del aspirante.

Tipos de estresores según Neuman:

Estresores intrapersonales: incluyen factores internos como emociones negativas, ansiedad, pensamientos negativos, miedo al fracaso y baja autoestima, que afectan directamente la motivación y el rendimiento físico.

Estresores interpersonales: se relacionan con la presión social, la competencia entre aspirantes, la comparación constante y las exigencias de superiores e instructores.

Estresores extra personales: comprenden factores externos como las condiciones ambientales, el clima institucional, los horarios exigentes, la sobrecarga de entrenamiento y las normas estrictas del contexto militar o policial (Noguera, 2020).

2.2.3.4. Teoría de la autoeficacia de Bandura

La teoría de la autoeficacia de Bandura sostiene que las creencias del individuo sobre su capacidad para organizar y ejecutar acciones necesarias para alcanzar determinados objetivos influyen directamente en su conducta, esfuerzo y rendimiento. En contextos de alta exigencia física, los aspirantes con alta autoeficacia tienden a experimentar menores niveles de ansiedad, mayor perseverancia y mejor desempeño físico. Por el contrario, una baja percepción de autoeficacia incrementa la ansiedad y reduce la eficacia del rendimiento, especialmente ante situaciones de evaluación o competencia (Calicchio, 2023).

2.2.4. Rendimiento físico

2.2.4.1. Definición de rendimiento físico

El rendimiento físico se define como el nivel de eficiencia y capacidad que posee un individuo para ejecutar tareas que requieren esfuerzo muscular, resistencia, coordinación y control corporal dentro de un contexto determinado (Moquera & Suntaxi, 2024).

Desde la fisiología del ejercicio, se entiende que el rendimiento físico es la expresión del resultado de la conjunción de varios factores: biológicos, biomecánicos y psicológicos que hacen posible responder adecuadamente a determinadas exigencias físicas. Para este autor, y según David Weineck, se entiende que el rendimiento físico es la manifestación observable y cuantificable de las aptitudes físicas que han sido desarrolladas por medio de un entrenamiento sistemático.

Desde el ámbito de la militar y policial es posible entender que el rendimiento físico es una variable de selección, evaluación y permanencia institucional. Dado que el rendimiento físico es un indicador de la aptitud funcional del aspirante para dar respuesta a las exigencias de la operativa de seguridad.

En el presente estudio, el rendimiento físico se conceptualiza como el desempeño alcanzado por los aspirantes en pruebas físicas estandarizadas que evalúan resistencia, fuerza, velocidad y coordinación motora.

2.2.4.2. Capacidades físicas básicas

Las capacidades físicas básicas constituyen los componentes fundamentales del rendimiento físico. Estas determinan la aptitud del individuo para ejecutar movimientos eficientes y sostener esfuerzos de diferente intensidad.

a) Resistencia aeróbica y anaeróbica

La resistencia es la capacidad del organismo para mantener un esfuerzo durante un período prolongado, retrasando la aparición de la fatiga (Chasi, 2022).

- La resistencia aeróbica depende del metabolismo oxidativo y del consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx.).
- La resistencia anaeróbica se relaciona con esfuerzos de alta intensidad y corta duración.

En procesos de selección militar, estas capacidades se evalúan mediante pruebas de carrera continua o progresiva.

b) Fuerza muscular

La fuerza muscular es la capacidad del sistema neuromuscular para generar tensión frente a una resistencia (Flores, 2020).

Puede manifestarse como:

- Fuerza máxima
- Fuerza resistencia
- Fuerza explosiva

En aspirantes militares y policiales suele evaluarse mediante flexiones de brazos, abdominales y pruebas de levantamiento del propio peso corporal.

c) Potencia y velocidad

La potencia se define como la capacidad de aplicar fuerza en el menor tiempo posible, combinando fuerza y velocidad (Castillo, 2023).

La velocidad, por su parte, corresponde a la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible, siendo determinante en pruebas de sprint o desplazamientos cortos.

d) Coordinación motora

La coordinación motora es la capacidad de organizar y ejecutar movimientos de manera armónica, precisa y eficiente. Esta capacidad depende del adecuado funcionamiento del sistema nervioso central y del control neuromuscular.

Diversas investigaciones señalan que estados elevados de ansiedad pueden alterar la coordinación, generando rigidez muscular y pérdida de precisión en el movimiento lo cual vincula directamente esta dimensión con la variable psicológica del estudio (Bennasar-García, 2023).

e) Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con amplitud adecuada, favoreciendo la eficiencia biomecánica y la prevención de lesiones (Pezo & Ávila, 2025).

2.2.4.3. Fatiga física y mental y su relación con el desempeño

La fatiga física se produce cuando disminuye la capacidad muscular para sostener el esfuerzo debido al agotamiento energético y la acumulación de metabolitos. A su vez, la fatiga mental se describe como un tipo de proceso cognitivo que puede incluir la concentración, la motivación y la percepción del esfuerzo (Cando-Aldás y Moreta-Herrera, 2022). En situaciones de alta ansiedad, el aumento sostenido del sistema nervioso simpático y el aumento en el nivel de cortisol de forma mantenida pueden relacionarse con la fatiga, afectando de forma negativa el rendimiento físico, favoreciendo el deterioro en las pruebas de resistencia.

2.2.4.4. Indicadores del rendimiento físico

El rendimiento físico puede medirse a través de indicadores objetivos y cuantificables, tales como:

- Tiempo de ejecución
- Número de repeticiones

- Distancia recorrida
- Consumo máximo de oxígeno (VO_2 máx.)
- Frecuencia cardíaca de recuperación

Estos indicadores permiten evaluar científicamente el desempeño del aspirante bajo criterios de objetividad y estandarización (Gómez-Rondón et al., 2024).

2.2.4.5. Métodos de evaluación del rendimiento físico

La evaluación del rendimiento físico se realiza mediante protocolos estandarizados que garantizan validez y confiabilidad en la medición (Yaguachi et al., 2022).

Entre los principales métodos se encuentran:

- Pruebas de campo
- Pruebas de laboratorio
- Evaluaciones funcionales

En el ámbito militar y policial predominan las pruebas de campo debido a su aplicabilidad masiva y facilidad de administración.

2.2.4.6. Pruebas estandarizadas utilizadas en contextos militares y policiales

Entre las pruebas más empleadas para evaluar el rendimiento físico se encuentran:

- Test de Cooper (resistencia aeróbica)
- Course Navette (estimación de VO_2 máx.)
- Test de flexiones de brazos
- Test de abdominales en un minuto
- Carrera de velocidad (50–100 metros)
- Salto horizontal (potencia)

Estas pruebas permiten evaluar de forma integral las capacidades físicas requeridas en procesos de selección institucional.

2.3. Marco conceptual y relación entre variables

2.3.1. Marco Legal

La presente investigación se fundamenta en el marco jurídico vigente del Ecuador, el cual reconoce a la salud y a la salud mental como derechos fundamentales que deben ser garantizados por el Estado mediante políticas y acciones integrales orientadas al bienestar de la población.

La Constitución de la República del Ecuador, en el Art. 32, establece que la salud es un derecho garantizado por el Estado, el cual debe asegurar el acceso oportuno, permanente y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, incluyendo la salud sexual y reproductiva. Además, señala que este derecho debe ser protegido mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales (Constitución de la República del Ecuador, 2008). Este artículo respalda la importancia de investigar factores que afectan el bienestar integral de las personas, como la ansiedad y su influencia en el rendimiento físico de los aspirantes a fuerzas armadas y policiales.

Asimismo, el Art. 358 de la Constitución determina que el Sistema Nacional de Salud tiene como finalidad desarrollar, proteger y recuperar las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, incluyendo la atención de la salud mental (Constitución de la República del Ecuador, 2008). Este artículo reconoce la importancia del bienestar psicológico como parte esencial de la salud integral, aspecto estrechamente relacionado con el estudio de la ansiedad en contextos de alta exigencia física y emocional.

Por otra parte, la Ley Orgánica de Salud Mental, en su Art. 1, establece que dicha ley tiene por objeto promover, regular y garantizar el pleno ejercicio del derecho a la salud mental de las personas durante todo su ciclo de vida, bajo un modelo de atención integral y comunitario (Ley Orgánica de Salud Mental, 2023). Este enfoque permite comprender la necesidad de abordar problemáticas emocionales y psicológicas en diferentes grupos poblacionales, incluyendo aspirantes a instituciones militares y policiales.

De igual manera, el Art. 6 de la Ley Orgánica de Salud Mental define a la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas mantener un equilibrio emocional interno y externo, afrontar las adversidades de la vida, desarrollar sus habilidades, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir al bienestar de su comunidad (Ley Orgánica de Salud Mental, 2023). En relación con esta investigación, dicho artículo fundamenta la importancia de analizar la ansiedad y su posible repercusión sobre el rendimiento físico, debido a que el equilibrio emocional influye directamente en el desempeño y adaptación de los individuos frente a situaciones de presión y exigencia.

Dentro del contexto de las instituciones militares y policiales del Ecuador, los aspirantes deben someterse a procesos rigurosos de evaluación física, médica y psicológica como parte de los requisitos de admisión y formación profesional. Estas evaluaciones tienen como finalidad garantizar que los postulantes posean las capacidades físicas y mentales necesarias para desempeñar funciones relacionadas con la seguridad, el orden público y la defensa nacional.

En este sentido, la salud mental adquiere especial relevancia, ya que los aspirantes a fuerzas armadas y policiales enfrentan altos niveles de exigencia física, emocional y competitiva durante las pruebas de selección. Factores como la ansiedad pueden influir en el desempeño físico, la concentración, la toma de decisiones y la capacidad de adaptación frente a situaciones de presión, convirtiéndose en un aspecto importante de análisis dentro del ámbito de la salud integral.

De acuerdo con lo establecido por el Ministerio de Defensa Nacional del Ecuador y la Policía Nacional del Ecuador, los procesos de formación y selección buscan garantizar que los aspirantes cumplan condiciones óptimas de aptitud física y psicológica. Por ello, el estudio de la relación entre ansiedad y rendimiento físico permite aportar evidencia científica orientada a fortalecer estrategias de prevención, acompañamiento emocional y promoción de la salud mental en este grupo poblacional.

2.3.2. Relación entre las variables del estudio

El presente estudio se orienta a analizar la relación existente entre la ansiedad y el rendimiento físico en aspirantes a instituciones militares/policiales, considerando que

ambas variables interactúan de manera directa durante los procesos de evaluación y entrenamiento físico. La ansiedad, entendida como una respuesta emocional y fisiológica frente a situaciones de alta exigencia, puede influir positiva o negativamente en el desempeño físico, dependiendo de su intensidad, duración y de los recursos de afrontamiento del individuo.

Desde un enfoque teórico, la ansiedad constituye la variable independiente, mientras que el rendimiento físico se considera la variable dependiente, dado que el nivel de desempeño puede verse afectado por los estados emocionales y cognitivos del aspirante durante las pruebas físicas.

2.3.2 Dimensiones e indicadores de las variables

La ansiedad se abordará de manera multidimensional, considerando sus componentes cognitivo, fisiológico y conductual, así como sus manifestaciones en forma de ansiedad estado y ansiedad rasgo. Estas dimensiones permitirán evaluar de forma integral el impacto de la ansiedad sobre el rendimiento físico.

Por su parte, el rendimiento físico será analizado a partir de indicadores como la resistencia, la fuerza, la velocidad, la coordinación motora y la eficiencia del movimiento, los cuales son evaluados comúnmente en los procesos de selección y entrenamiento militar/policial.

2.3.3. Construcción del marco conceptual del estudio

La construcción conceptual del presente trabajo queda fundamentada por la conjunción de los principales modelos teóricos analizados, como son la teoría de la ansiedad de Spielberger, el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman, el Modelo de Sistemas de Neuman y la teoría de la autoeficacia de Bandura; ya que, a partir de estos modelos, se entiende cómo los estresores externos y los estresores internos pueden provocar la ansiedad y, posteriormente, el rendimiento físico (Neuman, 2011).

En este marco, la ansiedad actúa como un factor modulador del rendimiento físico, mediada por variables como la autoeficacia percibida, las estrategias de afrontamiento y los estresores del entorno institucional. La interacción entre estas

variables explica las variaciones en el desempeño físico de los aspirantes durante las evaluaciones.

2.3.4. Aplicación del marco conceptual al contexto del estudio

Este trabajo de investigación permitirá analizar, medir y comprender la relación entre la ansiedad y el rendimiento físico de los aspirantes a las pruebas de evaluación física en un contexto específico a través del uso de materiales validados para la medición de la ansiedad, así como pruebas físicas en relación con el rendimiento físico a través de pruebas físicas estandarizadas. El marco conceptual facilitador propiciará la identificación de los niveles de ansiedad que deterioren el rendimiento y los factores protectores que sean susceptibles de mejorar mediante intervenciones psicológicas y/o programas de entrenamiento de tipo integral.

Asimismo, los resultados de la investigación servirán para la toma de decisiones en la mejora de los procesos de selección y entrenamiento mediante un abordaje integral en el que se junten tanto el rendimiento físico como el bienestar psíquico de los aspirantes a estos procesos selectivos.

El marco teórico desarrollado da una base firme a la relación entre la ansiedad y el rendimiento físico, aportando los contenidos de los aspectos desde la psicología, la fisiología del ejercicio y los modelos explicativos para el estrés. Las teorías y modelos que han sido revisados como la teoría de la ansiedad de Spielberger, el modelo transaccional de estrés de Lazarus y Folkman, el Modelo de Sistemas de Neuman y la teoría de autoeficacia de Bandura permiten comprender de qué manera los estresores tanto internos como externos tienen un papel sobre la respuesta emocional y fisiológica de los aspirantes, limitando el rendimiento físico. En este sentido, medir de forma sistemática los niveles de ansiedad y el rendimiento físico para aspirantes militares y policiales es fundamental para identificar tanto los factores de riesgo como los factores de protección, junto con optimizar los procesos de selección y entrenamiento y promover un abordaje holístico para el rendimiento físico y el bienestar psicológico de la persona, de forma que se llegue a conseguir la formación de personas más preparadas y resilientes ante la demanda del contexto institucional.

III. METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación se desarrolla bajo un enfoque cuantitativo, debido a que se fundamenta en la recolección y análisis de datos numéricos con el propósito de comprobar hipótesis previamente formuladas y establecer la relación existente entre variables objetivamente medibles. Este enfoque permite estructurar el proceso investigativo de manera sistemática, partiendo del planteamiento del problema, la formulación de hipótesis y la aplicación de instrumentos estandarizados para su verificación empírica. En este estudio se cuantifican los niveles de ansiedad y los resultados del rendimiento físico de los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policía Nacional del Ecuador, lo cual posibilita aplicar procedimientos estadísticos que determinen la existencia o no de una relación significativa entre ambas variables (Sánchez, 2021).

3.2 Tipo y diseño de la investigación

De acuerdo con su finalidad, la investigación es de tipo correlacional, ya que busca analizar la relación existente entre los niveles de ansiedad y el rendimiento físico sin establecer una relación de causa-efecto. Asimismo, posee un alcance descriptivo, puesto que pretende detallar las características de los niveles de ansiedad y del desempeño físico de los aspirantes evaluados. En cuanto a su diseño, es no experimental, dado que las variables no serán manipuladas deliberadamente, sino observadas tal como se presentan en su contexto natural. Finalmente, el estudio es de corte transversal, debido a que la recolección de los datos se realizará en un único momento del tiempo, permitiendo obtener una fotografía del fenómeno en el período establecido (Haro, 2024)

3.3. Hipótesis o Idea a Defender

- **Hipótesis general (H1):** Existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la ansiedad precompetitiva —ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza— y el rendimiento físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales del Centro de Entrenamiento Militar durante el proceso de selección enero-marzo de 2026.
- **Hipótesis nula (H0):** No existe una relación estadísticamente significativa entre las dimensiones de la ansiedad precompetitiva —ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza— y el rendimiento físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales del Centro de Entrenamiento Militar durante el proceso de selección enero-marzo de 2026.

3.4. Definición Y Operacionalización De Variables

Tabla 1. Operacionalización de Variables

Variable	Definición teórica	Dimensiones	Indicadores	Técnica	Instrumento	Escala de medición
Ansiedad precompetitiva	Estado psicológico transitorio que aparece antes de una situación de competencia o evaluación del desempeño, caracterizado por componentes cognitivos, somáticos y de autoconfianza (Cox et al., 2003; Andrade Fernández et al., 2007).	Ansiedad cognitiva Ansiedad somática	preocupación, pensamientos anticipatorios negativos, dudas sobre el rendimiento y temor al fracaso. activación fisiológica percibida, tensión corporal, nerviosismo y sensaciones físicas previas al desempeño.	Psicométrica / encuesta autoadministrada	CSAI-2R en español	Cuantitativa discreta: Puntaje por dimensión. A mayor puntuación, mayor ansiedad cognitiva. Escala tipo Likert: Escala ordinal tipo Likert (1 = Nada, 2 =

Autoconfianza percepción de seguridad, control y expectativa positiva frente al desempeño físico.

Poco, 3 = Moderado, 4 = Mucho)

Rendimiento físico

Capacidad del aspirante para ejecutar tareas físicas estandarizadas que demandan fuerza-resistencia, resistencia cardiorrespiratoria, coordinación, dominio técnico y capacidad funcional, especialmente relevantes en

Prueba de abdominales

Prueba de flexiones con codo

de Calificación obtenida en la prueba de abdominales. Evalúa principalmente fuerza-resistencia del tronco.

de Calificación obtenida en la prueba de flexiones con codo: fuerza-resistencia del tren superior.

Evaluación física estandarizada / observación directa

Ficha de registro de pruebas físicas del proceso de selección

Cuantitativa continua. Puntaje o calificación obtenida en la prueba.

contextos militares y policiales (Botta et al., 2023; Orr et al., 2022).

Prueba de trote

Calificación obtenida en la prueba de trote: resistencia cardiorrespiratoria y capacidad aeróbica.

Prueba de natación

Calificación obtenida en la prueba de natación: resistencia, coordinación motriz, control respiratorio y dominio técnico en medio acuático.

Prueba de subir el cabo

Calificación obtenida en la prueba de subir el

cabo: fuerza
relativa,
coordinación,
control corporal y
dominio técnico-
funcional.

Puntaje total de
rendimiento
físico

Suma o
calificación total
obtenida a partir
de las pruebas de
abdominales,
flexiones con
codo, trote,
natación y subir el
cabo.

Cuantitativa
continua.
Puntaje total
de
rendimiento
físico.

3.5. Métodos Utilizados

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos, seleccionados de acuerdo con el enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, observacional y transversal del estudio. El método analítico-sintético permitió descomponer el fenómeno en sus variables principales: ansiedad precompetitiva y rendimiento físico. La primera fue analizada mediante las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, evaluadas con el CSAI-2R en español; mientras que el rendimiento físico fue examinado a partir de las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total. De la misma manera, se utilizó el método hipotético-deductivo, ya que este estudio inició de una hipótesis sobre la relación entre ansiedad precompetitiva y rendimiento físico, contrastada mediante evidencia empírica. Además de ello, el método inductivo permitió analizar los datos observados de la muestra, identificar patrones recurrentes y generar una comprensión del comportamiento psicológico y físico de los aspirantes durante el proceso de selección.

En relación con los métodos empíricos, se recurrió a la medición psicométrica para evaluar la ansiedad precompetitiva y al registro de pruebas físicas estandarizadas para valorar el desempeño de los aspirantes dentro del proceso de selección. Luego, la información obtenida fue organizada y procesada mediante procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales. Para la caracterización de las variables se calcularon medidas de tendencia central y dispersión, como media, desviación estándar, mediana, rango intercuartílico, moda, valores mínimos y máximos, percentiles, asimetría y curtosis. Consecuentemente, también se examinó la distribución de los datos mediante pruebas de normalidad. De esta manera, los métodos utilizados permitieron responder a los objetivos planteados y mantener coherencia con el diseño metodológico del estudio.

3.5.1 Técnicas

Se emplearon dos técnicas: la medición psicométrica y el registro de resultados de pruebas físicas estandarizadas. La medición psicométrica permitió valorar la ansiedad precompetitiva de los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales, a partir de tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Para este propósito se aplicó el CSAI-2R en español, instrumento integrado por 17 ítems distribuidos en dichas dimensiones y respondidos mediante una escala tipo Likert. La

ansiedad cognitiva identificó pensamientos de preocupación, dudas o anticipación negativa frente al desempeño; la ansiedad somática evaluó manifestaciones corporales asociadas a la activación, tensión o nerviosismo; y la autoconfianza valoró la percepción de seguridad y expectativa positiva ante la ejecución.

La segunda técnica utilizada fue el registro de desempeño físico, mediante el cual se recopilaron las calificaciones obtenidas por los aspirantes en las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total. Esta técnica permitió disponer de indicadores objetivos del rendimiento físico alcanzado durante el proceso de selección. Los resultados fueron consignados en una matriz de datos para su posterior organización, depuración y análisis estadístico. Esta técnica se relacionó directamente con el segundo objetivo específico, enfocado en evaluar el rendimiento físico de los aspirantes mediante pruebas estandarizadas.

La aplicación de ambas encuestas se realizó bajo condiciones controladas, respetando principios éticos como la confidencialidad, voluntariedad y anonimato de los participantes. Asimismo, se explicó previamente el propósito del estudio y se brindaron instrucciones claras para asegurar la comprensión de los ítems

3.6. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 100 aspirantes a ingresar a las Fuerzas Armadas y a la Policía Nacional del Ecuador, quienes se encontraban en proceso de preparación en un centro privado de formación militar-policial ubicado en la ciudad de Quito, durante el período enero-marzo de 2025.

No se realizó cálculo muestral ni selección probabilística de participantes, debido a que se trabajó con la totalidad de aspirantes disponibles durante el período de estudio; por tanto, se aplicó un censo poblacional. Inicialmente se consideraron 100 aspirantes; sin embargo, un caso fue excluido del análisis debido a la presencia de datos incompletos en las variables de interés. Es por ello, que la muestra final analizada estuvo conformada por 99 aspirantes, lo cual permitió reducir el sesgo asociado a la selección muestral, favoreciendo una descripción más precisa del grupo estudiado.

3.7. Instrumentos de investigación

Se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado en español (CSAI-2R) para evaluar la ansiedad precompetitiva de los aspirantes, conformado por 17 ítems distribuidos en tres dimensiones: (a) ansiedad cognitiva, integrada por cinco ítems que exploran preocupación, dudas y pensamientos anticipatorios negativos frente al desempeño; (b) ansiedad somática, compuesta por siete ítems orientados a valorar manifestaciones fisiológicas percibidas, como tensión, nerviosismo o activación corporal y; (c) autoconfianza que incluye cinco ítems que evalúan la percepción de seguridad, control y expectativa positiva ante la ejecución. Escala tipo Likert de cuatro opciones, lo que permite obtener puntuaciones diferenciadas para cada dimensión. En su interpretación, puntuaciones altas en ansiedad cognitiva y somática reflejan mayor intensidad de ansiedad precompetitiva, mientras que puntuaciones altas en autoconfianza indican mayor seguridad percibida ante la prueba. Este instrumento ha evidenciado una estructura consistente y cuenta con antecedentes de validación en español, por lo que resultó pertinente para valorar la respuesta psicológica previa a las pruebas físicas aplicadas a los aspirantes del centro de preparación militar-policial (Andrade Fernández et al., 2007; Cox et al., 2003).

Para valorar el rendimiento físico se utilizó una matriz de registro de notas, en la cual se colocaron las calificaciones obtenidas por los aspirantes en las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación y subir el cabo, además del puntaje total de desempeño físico, lo cual, permitió organizar los resultados individuales. Las calificaciones fueron tratadas como puntuaciones continuas, donde los valores más altos representaron un mejor desempeño. La prueba de abdominales permitió valorar la fuerza-resistencia del tronco; las flexiones con codo, la fuerza-resistencia del tren superior; el trote, la resistencia cardiorrespiratoria; la natación, la coordinación, el control respiratorio y el dominio técnico en el medio acuático; y la prueba de subir el cabo, la fuerza relativa, la coordinación y el control corporal. Por su parte, el puntaje total integró el desempeño obtenido en todas las pruebas y constituyó un indicador global del rendimiento físico de los aspirantes.

3.8. Procedimiento

En primer lugar, se solicitó la autorización formal a las autoridades del centro privado de formación militar-policial ubicado en la ciudad de Quito, con el propósito de acceder a los aspirantes y a los registros institucionales de rendimiento físico correspondientes al período enero-marzo de 2025. Una vez obtenida la autorización, se coordinó con los responsables del centro el momento más adecuado para la recolección de información, procurando no interferir con las actividades regulares de preparación física y académica de los participantes.

Posteriormente, se informó a los aspirantes sobre los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación, el uso académico de la información, la confidencialidad de los datos y la posibilidad de retirarse del proceso sin ninguna consecuencia. Una vez aclaradas las dudas y firmado el consentimiento informado, se procedió a la aplicación del CSAI-2R en español, antes de la realización de una prueba física programada, con el fin de evaluar el estado de ansiedad precompetitiva de los participantes en un momento cercano a la situación de desempeño.

Luego de la aplicación del instrumento psicométrico, se recopilaron las calificaciones oficiales de rendimiento físico registradas por el centro de preparación. Estas calificaciones correspondieron a las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total. Los datos psicológicos y físicos fueron integrados en una matriz única, codificados de forma anónima y revisados para verificar la completitud de la información. Inicialmente se contó con 100 aspirantes; sin embargo, un caso fue excluido debido a datos incompletos, por lo que el análisis final se realizó con 99 participantes. Finalmente, la base depurada fue procesada estadísticamente para responder a los objetivos del estudio.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

El análisis de datos se realizó mediante el programa IBM SPSS Statistics, versión 27. Inicialmente, se construyó una matriz con las puntuaciones obtenidas en el CSAI-2R en español y las calificaciones correspondientes a las pruebas físicas estandarizadas. La base fue revisada para verificar la completitud de la información, la correcta codificación de las variables y la presencia de valores fuera de rango. De los 100

registros iniciales, se excluyó un caso por presentar datos incompletos, por lo que el análisis final se efectuó con 99 aspirantes.

En primer lugar, se calcularon estadísticos descriptivos para caracterizar las variables psicológicas y físicas del estudio. Para las dimensiones de ansiedad precompetitiva ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza— y para las pruebas de rendimiento físico abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total se estimaron media, desviación estándar, mediana, rango intercuartílico, moda, valores mínimos y máximos, percentiles 25, 50 y 75, asimetría y curtosis. Estos análisis permitieron describir la tendencia central, dispersión y forma de distribución de las puntuaciones.

Posteriormente, se evaluó la distribución de los datos mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors y Shapiro-Wilk, considerando un nivel de significación de $p < .05$. Debido a que las variables no presentaron distribución normal, se decidió utilizar procedimientos no paramétricos para el análisis correlacional. En consecuencia, la relación entre las dimensiones de ansiedad precompetitiva y el rendimiento físico se examinó mediante el coeficiente rho de Spearman.

El análisis correlacional permitió determinar la asociación entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza con cada una de las pruebas físicas específicas y con el puntaje total de rendimiento físico. Además, se exploraron las relaciones internas entre las dimensiones del CSAI-2R y entre las pruebas de desempeño físico. La magnitud de las correlaciones fue interpretada considerando la dirección del coeficiente, su tamaño y su significación estadística. Para todos los análisis se adoptó un nivel de significancia de $\alpha = .05$. Los resultados fueron organizados en tablas siguiendo criterios de presentación compatibles con el formato APA 7.ª edición.

3.10. Consideraciones éticas

La investigación se desarrolló respetando los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia, justicia, confidencialidad, anonimato y respeto por la dignidad de los participantes, conforme a los lineamientos de la Declaración de Helsinki y las Pautas Éticas Internacionales del CIOMS para investigaciones con seres humanos. Previo a la recolección de datos, se solicitó la autorización correspondiente a las autoridades del centro privado de formación militar-policial y se informó a los aspirantes sobre los objetivos del estudio, los procedimientos, el carácter académico

de la investigación, el uso de la información y la voluntariedad de su participación. La participación estuvo precedida por la firma del consentimiento informado, dejando claro que aceptar o rechazar la participación no tendría ninguna consecuencia sobre su proceso de preparación, evaluación o selección para el ingreso a las Fuerzas Armadas o a la Policía Nacional del Ecuador.

Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos e investigativos, y no influyeron en la valoración institucional ni en el proceso de selección de los aspirantes. Para garantizar la confidencialidad, la información fue codificada y organizada en una base de datos sin identificadores personales directos; además, los resultados fueron analizados y reportados de manera agrupada. El estudio no implicó manipulación experimental de variables ni exposición adicional a riesgos físicos o psicológicos, ya que la aplicación del CSAI-2R se realizó antes de una prueba física programada y los puntajes de rendimiento físico fueron obtenidos de registros institucionales.

3.11. Recursos

Tabla 2. Recursos

Tipo de recurso	Descripción	Cantidad	Valor unitario (USD)	Valor total (USD)
Institucionales	Director de la institución	1	0	0
	Tutor de investigación	1	0	0
Materiales	Resmas de papel	2	8,00	16,00
	Esferos	5	1,75	8,75
	Lápices	5	0,60	3,00
	Borradores	2	1,75	3,50
Económicos	Transporte (visitas a la institución)	3	20,00	60,00
Tecnológicos	Computadora	1	0	0
	Impresora	1	0	0
	Internet	1	0	0
			Total	91,25

3.5. Métodos Utilizados

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos, seleccionados de acuerdo con el enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional, observacional y transversal del estudio. El método analítico-sintético permitió descomponer el fenómeno en sus variables principales: ansiedad precompetitiva y rendimiento físico. La primera fue analizada mediante las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, evaluadas con el CSAI-2R en español; mientras que el rendimiento físico fue examinado a partir de las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total. De la misma manera, se utilizó el método hipotético-deductivo, ya que este estudio inició de una hipótesis sobre la relación entre ansiedad precompetitiva y rendimiento físico, contrastada mediante evidencia empírica. A más de ello, el método inductivo permitió analizar los datos observados de la muestra, identificar patrones recurrentes y generar una comprensión del comportamiento psicológico y físico de los aspirantes durante el proceso de selección.

En relación con los métodos empíricos, se recurrió a la medición psicométrica para evaluar la ansiedad precompetitiva y al registro de pruebas físicas estandarizadas para valorar el desempeño de los aspirantes dentro del proceso de selección. Luego, la información obtenida fue organizada y procesada mediante procedimientos estadísticos descriptivos e inferenciales. Para la caracterización de las variables se calcularon medidas de tendencia central y dispersión, como media, desviación estándar, mediana, rango intercuartílico, moda, valores mínimos y máximos, percentiles, asimetría y curtosis. Consecuentemente, también se examinó la distribución de los datos mediante pruebas de normalidad. De esta manera, los métodos utilizados permitieron responder a los objetivos planteados y mantener coherencia con el diseño metodológico del estudio.

3.5.1. Técnicas

Se emplearon dos técnicas: la medición psicométrica y el registro de resultados de pruebas físicas estandarizadas. La medición psicométrica permitió valorar la ansiedad precompetitiva de los aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales, a partir de tres dimensiones: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Para este propósito se aplicó el CSAI-2R en español, instrumento integrado por 17 ítems distribuidos en dichas dimensiones y respondidos mediante una escala tipo Likert. La ansiedad cognitiva identificó pensamientos de preocupación, dudas o anticipación

negativa frente al desempeño; la ansiedad somática evaluó manifestaciones corporales asociadas a la activación, tensión o nerviosismo; y la autoconfianza valoró la percepción de seguridad y expectativa positiva ante la ejecución.

La segunda técnica utilizada fue el registro de desempeño físico, mediante el cual se recopilaron las calificaciones obtenidas por los aspirantes en las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total. Esta técnica permitió disponer de indicadores objetivos del rendimiento físico alcanzado durante el proceso de selección. Los resultados fueron consignados en una matriz de datos para su posterior organización, depuración y análisis estadístico. Esta técnica se relacionó directamente con el segundo objetivo específico, enfocado en evaluar el rendimiento físico de los aspirantes mediante pruebas estandarizadas.

La aplicación de ambas encuestas se realizó bajo condiciones controladas, respetando principios éticos como la confidencialidad, voluntariedad y anonimato de los participantes. Asimismo, se explicó previamente el propósito del estudio y se brindaron instrucciones claras para asegurar la comprensión de los ítems

3.6. Población y muestra

La población de estudio estuvo conformada por 100 aspirantes a ingresar a las Fuerzas Armadas y a la Policía Nacional del Ecuador, quienes se encontraban en proceso de preparación en un centro privado de formación militar-policial ubicado en la ciudad de Quito, durante el período enero-marzo de 2025.

No se realizó cálculo muestral ni selección probabilística de participantes, debido a que se trabajó con la totalidad de aspirantes disponibles durante el período de estudio; por tanto, se aplicó un censo poblacional. Inicialmente se consideraron 100 aspirantes; sin embargo, un caso fue excluido del análisis debido a la presencia de datos incompletos en las variables de interés. Es por ello, que la muestra final analizada estuvo conformada por 99 aspirantes, lo cual permitió reducir el sesgo asociado a la selección muestral, favoreciendo una descripción más precisa del grupo estudiado.

3.7. Instrumentos de investigación

Se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva Revisado en español (CSAI-2R) para evaluar la ansiedad precompetitiva de los aspirantes, conformado por 17 ítems distribuidos en tres dimensiones: (a) ansiedad cognitiva, integrada por cinco ítems que exploran preocupación, dudas y pensamientos anticipatorios negativos frente al desempeño; (b) ansiedad somática, compuesta por siete ítems orientados a valorar manifestaciones fisiológicas percibidas, como tensión, nerviosismo o activación corporal y; (c) autoconfianza que incluye cinco ítems que evalúan la percepción de seguridad, control y expectativa positiva ante la ejecución. Escala tipo Likert de cuatro opciones, lo que permite obtener puntuaciones diferenciadas para cada dimensión. En su interpretación, puntuaciones altas en ansiedad cognitiva y somática reflejan mayor intensidad de ansiedad precompetitiva, mientras que puntuaciones altas en autoconfianza indican mayor seguridad percibida ante la prueba. Este instrumento ha evidenciado una estructura consistente y cuenta con antecedentes de validación en español, por lo que resultó pertinente para valorar la respuesta psicológica previa a las pruebas físicas aplicadas a los aspirantes del centro de preparación militar-policial (Andrade Fernández et al., 2007; Cox et al., 2003).

Para valorar el rendimiento físico se utilizó una matriz de registro de notas, en la cual se colocaron las calificaciones obtenidas por los aspirantes en las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación y subir el cabo, además del puntaje total de desempeño físico, lo cual, permitió organizar los resultados individuales. Las calificaciones fueron tratadas como puntuaciones continuas, donde los valores más altos representaron un mejor desempeño. La prueba de abdominales permitió valorar la fuerza-resistencia del tronco; las flexiones con codo, la fuerza-resistencia del tren superior; el trote, la resistencia cardiorrespiratoria; la natación, la coordinación, el control respiratorio y el dominio técnico en el medio acuático; y la prueba de subir el cabo, la fuerza relativa, la coordinación y el control corporal. Por su parte, el puntaje total integró el desempeño obtenido en todas las pruebas y constituyó un indicador global del rendimiento físico de los aspirantes.

3.8. Procedimiento

En primer lugar, se solicitó la autorización formal a las autoridades del centro privado de formación militar-policial ubicado en la ciudad de Quito, con el propósito de acceder a los aspirantes y a los registros institucionales de rendimiento físico correspondientes al período enero-marzo de 2025. Una vez obtenida la autorización, se coordinó con los responsables del centro el momento más adecuado para la recolección de información, procurando no interferir con las actividades regulares de preparación física y académica de los participantes.

Posteriormente, se informó a los aspirantes sobre los objetivos del estudio, la naturaleza voluntaria de su participación, el uso académico de la información, la confidencialidad de los datos y la posibilidad de retirarse del proceso sin ninguna consecuencia. Una vez aclaradas las dudas y firmado el consentimiento informado, se procedió a la aplicación del CSAI-2R en español, antes de la realización de una prueba física programada, con el fin de evaluar el estado de ansiedad precompetitiva de los participantes en un momento cercano a la situación de desempeño.

Luego de la aplicación del instrumento psicométrico, se recopiló las calificaciones oficiales de rendimiento físico registradas por el centro de preparación. Estas calificaciones correspondieron a las pruebas estandarizadas de abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total. Los datos psicológicos y físicos fueron integrados en una matriz única, codificados de forma anónima y revisados para verificar la completitud de la información. Inicialmente se contó con 100 aspirantes; sin embargo, un caso fue excluido debido a datos incompletos, por lo que el análisis final se realizó con 99 participantes. Finalmente, la base depurada fue procesada estadísticamente para responder a los objetivos del estudio.

3.9. Procesamiento y análisis de datos

El análisis de datos se realizó mediante el programa IBM SPSS Statistics, versión 27. Inicialmente, se construyó una matriz con las puntuaciones obtenidas en el CSAI-2R en español y las calificaciones correspondientes a las pruebas físicas estandarizadas. La base fue revisada para verificar la completitud de la información, la correcta codificación de las variables y la presencia de valores fuera de rango. De los 100

registros iniciales, se excluyó un caso por presentar datos incompletos, por lo que el análisis final se efectuó con 99 aspirantes.

En primer lugar, se calcularon estadísticos descriptivos para caracterizar las variables psicológicas y físicas del estudio. Para las dimensiones de ansiedad precompetitiva ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza y para las pruebas de rendimiento físico abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo y puntaje total se estimaron media, desviación estándar, mediana, rango intercuartílico, moda, valores mínimos y máximos, percentiles 25, 50 y 75, asimetría y curtosis. Estos análisis permitieron describir la tendencia central, dispersión y forma de distribución de las puntuaciones.

Posteriormente, se evaluó la distribución de los datos mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors y Shapiro-Wilk, considerando un nivel de significación de $p < .05$. Debido a que las variables no presentaron distribución normal, se decidió utilizar procedimientos no paramétricos para el análisis correlacional. En consecuencia, la relación entre las dimensiones de ansiedad precompetitiva y el rendimiento físico se examinó mediante el coeficiente rho de Spearman.

El análisis correlacional permitió determinar la asociación entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza con cada una de las pruebas físicas específicas y con el puntaje total de rendimiento físico. Además, se exploraron las relaciones internas entre las dimensiones del CSAI-2R y entre las pruebas de desempeño físico. La magnitud de las correlaciones fue interpretada considerando la dirección del coeficiente, su tamaño y su significación estadística. Para todos los análisis se adoptó un nivel de significancia de $\alpha = .05$. Los resultados fueron organizados en tablas siguiendo criterios de presentación compatibles con el formato APA 7.ª edición.

3.10. Consideraciones éticas

La investigación se desarrolló respetando los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia, justicia, confidencialidad, anonimato y respeto por la dignidad de los participantes, conforme a los lineamientos de la Declaración de Helsinki y las Pautas Éticas Internacionales del CIOMS para investigaciones con seres humanos. Previo a la recolección de datos, se solicitó la autorización correspondiente a las autoridades del centro privado de formación militar-policial y se informó a los aspirantes sobre los objetivos del estudio, los procedimientos, el carácter académico

de la investigación, el uso de la información y la voluntariedad de su participación. La participación estuvo precedida por la firma del consentimiento informado, dejando claro que aceptar o rechazar la participación no tendría ninguna consecuencia sobre su proceso de preparación, evaluación o selección para el ingreso a las Fuerzas Armadas o a la Policía Nacional del Ecuador.

Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines académicos e investigativos, y no influyeron en la valoración institucional ni en el proceso de selección de los aspirantes. Para garantizar la confidencialidad, la información fue codificada y organizada en una base de datos sin identificadores personales directos. El estudio no implicó manipulación experimental de variables ni exposición adicional a riesgos físicos o psicológicos, ya que la aplicación del CSAI-2R se realizó antes de una prueba física programada y los puntajes de rendimiento físico fueron obtenidos de registros institucionales.

3.11. Recursos

Tabla 3. Recursos

Tipo de recurso	Descripción	Cantidad	Valor unitario (USD)	Valor total (USD)
Institucionales	Director de la institución	1	0	0
	Tutor de investigación	1	0	0
Materiales	Resmas de papel	2	8,00	16,00
	Esferos	5	1,75	8,75
	Lápices	5	0,60	3,00
	Borradores	2	1,75	3,50
	Sacapuntas	2	2,50	5,00
	Cuaderno	1	3,00	3,00
Económicos	Transporte (visitas a la institución)	3	20,00	60,00
Tecnológicos	Computadora	1	0	0
	Impresora	1	0	0
	Internet	1	0	0
			Total	91,25

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 RESULTADOS

Para realizar la descripción de la ansiedad previa a deportes, se analizaron las dimensiones de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza en una muestra de 99 participantes, sin presencia de datos perdidos. Los resultados evidenciaron niveles moderados de ansiedad precompetitiva. La ansiedad cognitiva presentó una media de 12.18 puntos (DE = 2.58), con una mediana de 13 y puntuaciones entre 6 y 17. La ansiedad somática obtuvo la media más elevada, con 17.09 puntos (DE = 2.84), una mediana de 18 y valores entre 10 y 25, lo que sugiere una mayor presencia relativa de manifestaciones fisiológicas de ansiedad antes de la competencia. Por otra parte, la autoconfianza evidenció una media de 12.96 puntos (DE = 2.33), indicando un nivel moderado de seguridad percibida frente al desempeño deportivo. Se puede percibir, que los participantes experimentaron ansiedad precompetitiva en niveles moderados, con una expresión ligeramente más marcada en el componente somático, acompañada de niveles medios de autoconfianza tal como se observa en la Tabla 1.

Tabla 4. Estadísticos descriptivos del CSAI-2R en español

Dimensión	Media (DE)	Mediana (RIC)	Mín.-Máx.	P25	P75
Ansiedad cognitiva	12.18 (2.58)	13.00 (4.00)	6-17	10.00	14.00
Ansiedad somática	17.09 (2.84)	18.00 (4.00)	10-25	15.00	19.00
Autoconfianza	12.96 (2.33)	13.00 (3.00)	7-18	11.00	14.00

Nota. $n = 99$. DE = desviación estándar; RIC = rango intercuartílico; P25 = percentil 25; P75 = percentil 75.

En relación con el objetivo específico de evaluar el rendimiento físico de los aspirantes, los resultados evidenciaron un desempeño general heterogéneo. El puntaje total presentó una media de 308.13 puntos (DE = 138.62), una mediana de 338.16 y un rango amplio entre 0,00 y 538,88. Estos valores muestran diferencias

importantes entre los participantes, lo que indica que el rendimiento físico global no fue uniforme dentro del grupo evaluado.

Al analizar las pruebas específicas, las calificaciones más altas se observaron en natación y subir el cabo, con medianas de 150 y 100, respectivamente. No obstante, en ambas pruebas el percentil 25 fue de 0, mientras que la mediana y el percentil 75 se ubicaron en el puntaje máximo. Este comportamiento sugiere una distribución polarizada, en la que un grupo de aspirantes obtuvo puntuaciones bajas o nulas, mientras que otro alcanzó el máximo desempeño posible.

En las pruebas de abdominales y flexiones con codo se observaron medias similares, de 41.32 y 40.51 puntos, respectivamente. En ambos casos, la moda y el percentil 25 fueron de 0, lo que indica que al menos una cuarta parte de los aspirantes registró calificaciones nulas o muy bajas. Sin embargo, las medianas superiores a las medias reflejan que otro grupo importante alcanzó niveles intermedios de desempeño, especialmente en comparación con los valores más bajos de la distribución.

Por su parte, la prueba de trote presentó una media de 71.76 puntos (DE = 55.46), con una mediana de 75.62 y un rango entre 0 y 150. Aunque también se evidenció una dispersión amplia, el percentil 25 fue de 20, lo que indica una menor concentración de puntuaciones completamente nulas en comparación con otras pruebas físicas.

Desde esta perspectiva, los resultados evidencian que el rendimiento físico de los aspirantes fue variable, con participantes que alcanzaron puntuaciones altas, especialmente en natación y subir el cabo, y otros que obtuvieron calificaciones bajas o nulas en varias pruebas. Por ello, el desempeño físico no debe interpretarse únicamente a partir del promedio total, sino también considerando la dispersión de las puntuaciones y el comportamiento particular de cada prueba, tal como se observa en la Tabla 2.

Tabla 5. Estadísticos descriptivos del rendimiento físico de los aspirantes

Prueba	Media (DE)	Mediana (RIC)	Moda	Mín.– Máx.	P25	P75
Abdominales	41.32 (28.78)	50.77 (64.62)	0.00	0.00– 98.46	0.00	64.62
Flexiones con codo	40.51 (27.80)	51.67 (63.33)	0.00	0.00– 83.33	0.00	63.33
Trote	71.76 (55.46)	75.62 (102.50)	0.00	0.00– 150.00	20.00	122.50
Natación	103.03 (69.92)	150.00 (150.00)	150.00	0.00– 150.00	0.00	150.00
Subir el cabo	51.52 (50.23)	100.00 (100.00)	100.00	0.00– 100.00	0.00	100.00
Puntaje total	308.13 (138.62)	338.16 (168.97)	400.00	0.00– 538.88	231.03	400.00

Nota. $n = 99$. DE = desviación estándar; RIC = rango intercuartílico; P25 = percentil 25; P75 = percentil 75.

Previamente al análisis bivariado, se evaluó la distribución de las puntuaciones mediante las pruebas de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk, complementadas con los indicadores de asimetría y curtosis. Los resultados evidenciaron que todas las variables se apartaron significativamente de la normalidad ($p < .05$). En las dimensiones del CSAI-2R, los valores de asimetría y curtosis fueron bajos, lo que sugiere distribuciones descriptivamente cercanas a la simetría, a pesar de que las pruebas inferenciales indicaron ausencia de normalidad. En cambio, las pruebas de rendimiento físico mostraron desviaciones más marcadas, especialmente en natación y subir el cabo, donde se observó una distribución polarizada con acumulación de puntuaciones en valores extremos, tal como se observa en tabla 3.

Tabla 6. Evaluación de la distribución de las puntuaciones del CSAI-2R y del rendimiento físico

Variable	Asimetría	Curtosis	K-S D	p	S-W W	p
Ansiedad cognitiva	-0.245	-0.678	0.170	< .001	0.961	.005
Ansiedad somática	0.045	0.087	0.130	< .001	0.971	.029
Autoconfianza	0.148	-0.012	0.140	< .001	0.967	.013
Abdominales	-0.411	-1.310	0.187	< .001	0.857	< .001
Flexiones con codo	-0.390	-1.304	0.181	< .001	0.874	< .001
Trote	0.096	-1.387	0.124	.001	0.888	< .001
Natación	-0.818	-1.358	0.436	< .001	0.584	< .001
Subir el cabo	-0.062	-2.038	0.348	< .001	0.636	< .001
Puntaje total físico	-0.624	-0.400	0.149	< .001	0.937	< .001

Nota. $n = 99$. K-SD = estadístico de Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors; S-W W = estadístico de Shapiro-Wilk. Los valores de p inferiores a .05 indican rechazo de la hipótesis de normalidad.

Se analizaron las relaciones entre los niveles de ansiedad precompetitiva y el rendimiento físico mediante el coeficiente rho de Spearman. Los resultados evidenciaron que ninguna de las dimensiones del CSAI-2R presentó asociaciones estadísticamente significativas con las pruebas físicas ni con el puntaje total de rendimiento físico. La ansiedad cognitiva mostró correlaciones

bajas con abdominales ($\rho = .069$; $p = .500$), flexiones con codo ($\rho = .064$; $p = .532$), trote ($\rho = -.047$; $p = .645$), natación ($\rho = -.064$; $p = .532$), subir el cabo ($\rho = -.148$; $p = .143$) y puntaje total físico ($\rho = -.104$; $p = .304$). De igual manera, la ansiedad somática presentó asociaciones débiles y no significativas con las pruebas físicas, incluyendo el puntaje total ($\rho = .040$; $p = .697$). La autoconfianza tampoco se relacionó significativamente con el rendimiento físico global ($\rho = -.086$; $p = .395$) ni con las pruebas específicas. En conjunto, estos hallazgos indican que, en los aspirantes evaluados durante el proceso de selección enero-marzo de 2025 en el Cenemil, los niveles de ansiedad precompetitiva y autoconfianza no se asociaron de manera significativa con el desempeño físico. Sin embargo, se identificó una correlación negativa significativa entre ansiedad cognitiva y autoconfianza ($\rho = -.249$; $p = .013$), lo que sugiere que mayores niveles de preocupación cognitiva previa al desempeño se relacionan con una menor percepción de confianza personal. En la figura 1 se observa de manera gráfica.

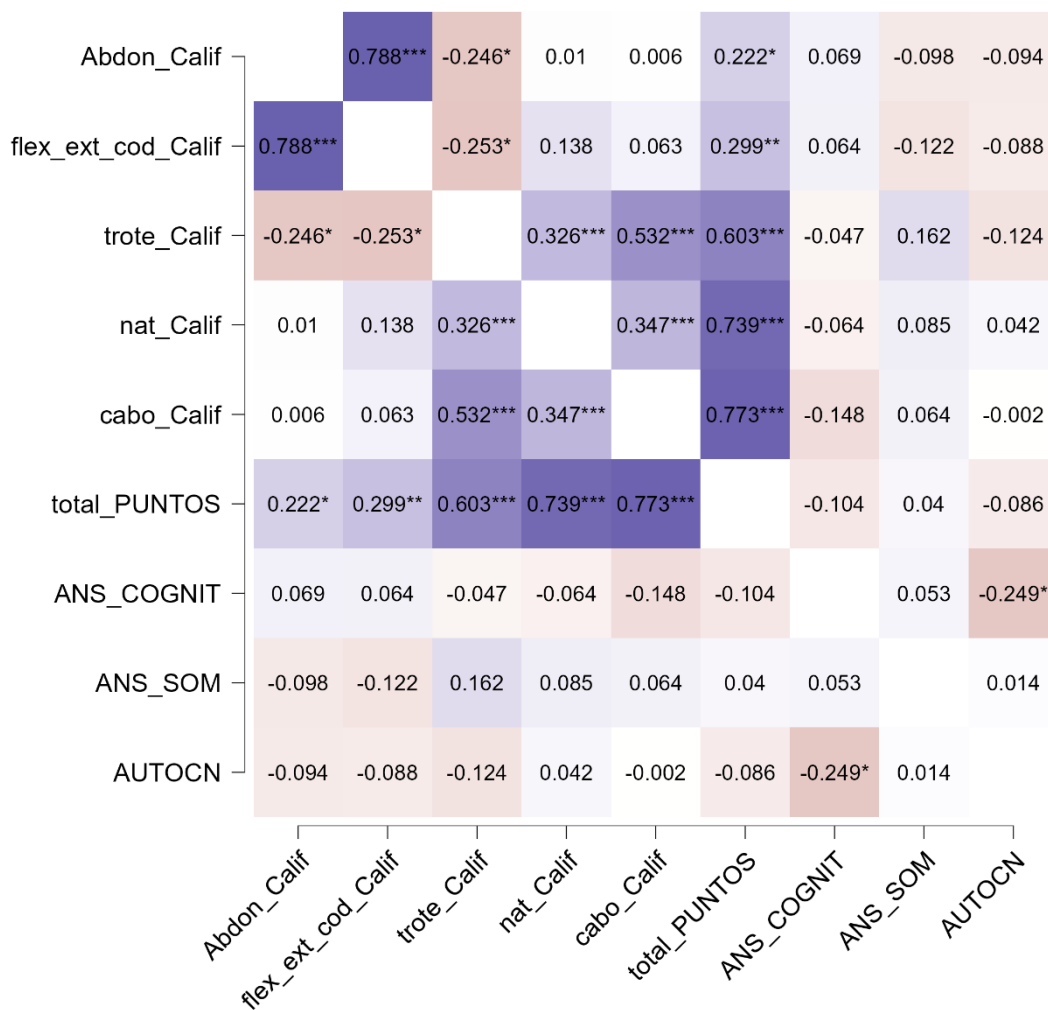


Figura 1. Correlaciones de Spearman entre ansiedad precompetitiva, autoconfianza y desempeño físico.

Nota. **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral). *. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

4.2 DISCUSIÓN

El presente estudio analizó la relación entre ansiedad precompetitiva, autoconfianza y rendimiento físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales durante el proceso de selección enero-marzo de 2025. En general, se encontraron tres resultados principales. Primero, los aspirantes presentaron niveles moderados de ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, siendo la ansiedad somática la dimensión con mayor puntuación. Segundo, el rendimiento físico fue variable, ya que no todos los aspirantes tuvieron un desempeño similar en las diferentes pruebas. Tercero, no se encontraron relaciones estadísticamente significativas entre ansiedad precompetitiva, autoconfianza y rendimiento físico; sin embargo, sí se observó una relación negativa entre ansiedad cognitiva y autoconfianza.

En cuanto a la ansiedad precompetitiva, los aspirantes presentaron niveles moderados, con una puntuación más alta en ansiedad somática que en ansiedad cognitiva y autoconfianza. Esto indica que la evaluación física pudo generar principalmente una activación corporal previa al desempeño, más que una preocupación mental intensa. Este resultado es comprensible, ya que las pruebas físicas de selección implican esfuerzo, presión, evaluación externa y consecuencias importantes para el ingreso o continuidad en el proceso. Estudios recientes han señalado que la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza pueden variar según el nivel competitivo, el tipo de deporte y las características de la situación de rendimiento (Castillo-Rodríguez et al., 2022; Rodríguez-Cayetano et al., 2017). En este caso, el estudio aporta información desde un contexto diferente al deportivo, ya que se trata de aspirantes en un proceso de selección militar-policial.

Estos resultados coinciden parcialmente con Castillo-Rodríguez et al. (2022), quienes encontraron que los jugadores de pádel de mayor categoría presentaban mayor autoconfianza y menor ansiedad somática. En cambio, en los aspirantes de este estudio la autoconfianza fue moderada y la ansiedad somática fue la dimensión más elevada. Esta diferencia puede explicarse porque los deportistas de mayor nivel suelen tener más experiencia en competencias y mayor familiaridad con situaciones de presión. Por su parte, los aspirantes militares y policiales enfrentan una evaluación física que puede influir

directamente en su ingreso o continuidad institucional. Por ello, la ansiedad somática observada no debe entenderse necesariamente como algo negativo, sino como una respuesta esperable ante pruebas físicas exigentes.

Asimismo, los resultados difieren de estudios en deportes técnico-tácticos, donde la ansiedad y la autoconfianza suelen relacionarse con el resultado competitivo. Conde-Ripoll et al. (2024), por ejemplo, encontraron que los jugadores de pádel de alto nivel que perdían presentaban mayor ansiedad cognitiva, ansiedad somática y ansiedad estado, además de menor autoconfianza. También reportaron relaciones entre variables psicológicas y errores técnico-tácticos. En el presente estudio, en cambio, la ansiedad no se relacionó significativamente con las calificaciones físicas. Esto puede deberse a que deportes como el pádel requieren toma de decisiones, precisión, atención y regulación emocional durante el juego, mientras que las pruebas del Cenemil evaluaron un desempeño físico estandarizado, probablemente más relacionado con la preparación previa, la técnica y la condición física.

Respecto al rendimiento físico, los resultados mostraron una importante variabilidad entre pruebas. Aunque el puntaje total reflejó un desempeño global medio-alto, las puntuaciones en abdominales, flexiones con codo, trote, natación y subir el cabo fueron diferentes entre los aspirantes. En algunos casos, incluso se observaron puntuaciones muy bajas y altas dentro de la misma prueba. Este resultado coincide con investigaciones en población policial, donde se ha encontrado que los aspirantes y cadetes pueden iniciar los procesos de formación con niveles físicos diversos. Lockie et al. (2020) observaron diferencias entre grupos de reclutas policiales y señalaron la importancia de contar con datos normativos para orientar el entrenamiento físico. De manera similar, Cervantes-Sanabria et al. (2025) encontraron que la condición física de cadetes policiales variaba según sexo, edad y porcentaje de grasa corporal. Esto permite pensar que la variabilidad observada en los aspirantes del Cenemil pudo estar relacionada con características no analizadas, como experiencia deportiva, composición corporal, edad, sexo, preparación previa o familiaridad con cada prueba.

Las pruebas de natación y subir el cabo tuvieron una relación más fuerte con el puntaje total que abdominales y flexiones con codo. Esto sugiere que estas pruebas pudieron diferenciar mejor el rendimiento de los aspirantes,

posiblemente porque requieren fuerza relativa, coordinación, control corporal, técnica y tolerancia al esfuerzo. Esta interpretación coincide con Zhang et al. (2025), quienes explican que las evaluaciones físicas policiales pueden incluir pruebas generales de condición física y pruebas más específicas relacionadas con competencias ocupacionales. Según estos autores, no existe un único modelo ideal de evaluación física, por lo que las pruebas deben seleccionarse de acuerdo con su utilidad, validez y pertinencia para cada contexto. En este sentido, los resultados del estudio muestran la importancia de mantener baterías físicas diversas y de revisar el peso que tiene cada prueba dentro del puntaje total.

Por otra parte, la relación fuerte entre abdominales y flexiones con codo era esperable, ya que ambas pruebas evalúan fuerza-resistencia muscular, aunque en zonas corporales diferentes. Sin embargo, su relación con el puntaje total fue menor que la observada en natación y subir el cabo. Esto coincide con Orr et al. (2022), quienes señalan que las evaluaciones físicas en poblaciones tácticas pueden incluir resistencia cardiovascular, fuerza, resistencia muscular, potencia, agilidad y tareas simuladas. Cada una de estas pruebas puede aportar información diferente sobre el desempeño ocupacional, el riesgo de lesión o las necesidades de entrenamiento. Por tanto, el rendimiento físico de los aspirantes no debe entenderse como una sola capacidad, sino como un conjunto de habilidades físicas que se expresan de manera distinta en cada prueba.

El resultado central del estudio fue que no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza y rendimiento físico. Esto significa que, en esta muestra, las dimensiones psicológicas evaluadas antes de las pruebas no se relacionaron directamente con las calificaciones obtenidas en abdominales, flexiones con codo, trote, natación, subir el cabo ni con el puntaje total. Este resultado es diferente a lo observado en estudios de deportes de ejecución técnica, donde la ansiedad y la autoconfianza sí han mostrado relación con el rendimiento. Aliberti et al. (2024), por ejemplo, analizaron la influencia de la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza en danza deportiva, una actividad que exige control técnico, precisión, coordinación, expresión y regulación emocional. En comparación, las pruebas físicas de este estudio parecen

depender más de capacidades físicas y técnicas ya desarrolladas que del estado emocional inmediato.

La diferencia con Conde-Ripoll et al. (2024) también es importante. En su estudio con jugadores de pádel de alto nivel, las variables psicológicas se relacionaron con errores y acciones técnico-tácticas durante el partido. En cambio, en esta investigación no se encontraron relaciones significativas entre ansiedad y pruebas físicas estandarizadas. Esto sugiere que la ansiedad puede influir más cuando el desempeño requiere tomar decisiones rápidas, anticipar al rival, mantener precisión y ajustar la conducta durante la ejecución. Por el contrario, en pruebas como abdominales, flexiones, trote, natación o subir el cabo, el rendimiento puede depender principalmente del entrenamiento, la fuerza, la resistencia, la técnica y la experiencia previa. Por ello, la falta de relación encontrada no significa que la ansiedad no sea importante, sino que su efecto puede depender del tipo de tarea evaluada.

Estos resultados también pueden compararse con el estudio de Wu et al. (2025), quienes analizaron atletas universitarios de pista y campo y plantearon que la relación entre ansiedad competitiva, autoconfianza y rendimiento puede estar influida por variables motivacionales, como la orientación a la tarea. En dicho estudio, la autoconfianza se relacionó con la orientación a la tarea, y esta, a su vez, con el rendimiento deportivo. Esta evidencia ayuda a comprender por qué en el presente estudio no se encontraron relaciones directas entre autoconfianza y rendimiento físico. Es posible que la autoconfianza no actúe sola, sino junto con otras variables no evaluadas, como motivación, percepción de preparación, autoeficacia, experiencia deportiva, estrategias de afrontamiento o disciplina de entrenamiento.

Aunque la ansiedad y la autoconfianza no se relacionaron significativamente con el rendimiento físico, sí se encontró una relación negativa significativa entre ansiedad cognitiva y autoconfianza. Esto significa que los aspirantes con más preocupación, dudas o pensamientos negativos antes de la evaluación tendieron a sentirse menos seguros de su desempeño. Este hallazgo coincide con estudios recientes que resaltan la importancia de la autoconfianza en situaciones de rendimiento. Lochbaum et al. (2022), en una revisión sistemática con metaanálisis, encontraron que existe una relación entre autoconfianza y rendimiento deportivo, aunque su fuerza puede cambiar según el tipo de

deporte, la forma de medición y las condiciones del estudio. En este caso, la autoconfianza no se relacionó con un mejor rendimiento físico, pero sí con menor ansiedad cognitiva, lo que muestra su importancia como recurso psicológico.

Este resultado también coincide con Domínguez-González et al. (2024), quienes encontraron en futbolistas jóvenes relaciones entre perfil psicológico deportivo, ansiedad competitiva, autoconfianza y estado de flow. En comparación con esos resultados, en los aspirantes de este estudio la autoconfianza parece estar más relacionada con la disminución de la preocupación antes de la prueba que con el rendimiento físico directo. Esto permite señalar que la autoconfianza puede ser importante incluso cuando no se refleja de forma inmediata en mejores calificaciones físicas.

Por tanto, la relación inversa entre ansiedad cognitiva y autoconfianza es uno de los hallazgos psicológicos más relevantes del estudio. Aunque la relación fue baja, su dirección es coherente con lo que se espera en contextos evaluativos exigentes: cuando aumentan las dudas sobre el propio desempeño, disminuye la sensación de seguridad. Desde una perspectiva aplicada, este resultado respalda la necesidad de incluir estrategias de preparación mental orientadas a reducir la preocupación anticipatoria, fortalecer la autoconfianza y mejorar la forma en que los aspirantes interpretan la activación previa a las pruebas físicas.

Los resultados también tienen implicaciones prácticas para la preparación militar-policial. En primer lugar, la variabilidad del rendimiento físico muestra la importancia de realizar diagnósticos iniciales para identificar diferentes niveles de preparación. Estudios recientes en reclutas policiales han señalado que la condición física puede relacionarse con la permanencia, graduación o separación de la academia. En esta línea, Lockie et al. (2019) encontraron que el rendimiento físico inicial fue importante para comprender las razones de separación en reclutas de aplicación de la ley. Por ello, aunque la ansiedad no se relacionó con el rendimiento físico en este estudio, el desempeño físico sigue siendo una variable importante para la selección, preparación y seguimiento de los aspirantes.

En segundo lugar, los hallazgos muestran la necesidad de integrar la preparación física con la preparación psicológica. Maupin et al. (2020) señalan

que los programas de formación policial suelen centrarse en el desarrollo físico, pero también deben responder a las demandas reales del trabajo. En este sentido, los aspirantes no solo necesitan mejorar resistencia, fuerza, coordinación y técnica, sino también desarrollar recursos psicológicos para enfrentar situaciones de presión. Aunque la ansiedad no predijo el rendimiento físico, la relación entre ansiedad cognitiva y autoconfianza indica que algunos aspirantes podrían beneficiarse de estrategias como respiración, auto diálogo, visualización, establecimiento de metas y control atencional.

Finalmente, la evidencia reciente sobre pruebas físicas policiales indica que las baterías deben equilibrar eficiencia, seguridad, validez ecológica y pertinencia institucional (Zhang et al., 2025). En el caso del Cenemil, los resultados sugieren que pruebas como natación y subir el cabo pueden ser útiles para diferenciar el rendimiento físico de los aspirantes. Sin embargo, también sería importante realizar nuevos análisis para determinar si el peso de estas pruebas dentro del puntaje total responde de manera adecuada a las competencias esperadas para el ingreso a Fuerzas Armadas y Policía Nacional. Esto permitiría fortalecer el proceso de evaluación y orientar mejor los programas de preparación.

El estudio presentó algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal y correlacional no permitió establecer relaciones de causa y efecto entre ansiedad precompetitiva, autoconfianza y rendimiento físico. Los resultados solo muestran asociaciones en un momento específico del proceso de selección. Por ello, futuras investigaciones podrían utilizar diseños longitudinales que permitan evaluar la ansiedad y el rendimiento antes, durante y después de un periodo de preparación física.

En segundo lugar, aunque se trabajó con el censo de la población accesible, la muestra final estuvo conformada por 99 aspirantes de un solo centro privado de formación militar-policial de Quito. Esto limita la posibilidad de generalizar los resultados a otros centros, promociones o contextos institucionales. Además, no se analizaron variables que podrían explicar parte de la variabilidad del rendimiento, como sexo, edad, composición corporal, porcentaje de grasa, historial deportivo, experiencia previa en entrenamiento militar-policial, horas de preparación, hábitos de sueño o familiaridad con cada prueba. La importancia de estas variables ha sido señalada en estudios recientes con cadetes policiales,

donde edad, sexo y adiposidad se relacionaron con diferentes indicadores de condición física (Cervantes-Sanabria et al., 2025).

En tercer lugar, las pruebas de rendimiento físico no presentaron distribución normal y, en algunos casos, pudieron existir efectos piso o techo. Esto pudo limitar la capacidad de los análisis correlacionales para detectar relaciones lineales. En futuras investigaciones sería útil realizar análisis por grupos de rendimiento, modelos robustos, regresión no paramétrica o análisis no lineales. También sería importante evaluar si la relación entre ansiedad y desempeño cambia según el nivel físico de los aspirantes, ya que la ansiedad podría afectar de forma distinta a quienes tienen baja, media o alta preparación.

Finalmente, el estudio evaluó la intensidad de la ansiedad precompetitiva y la autoconfianza, pero no incluyó variables como interpretación de la ansiedad, afrontamiento, autoeficacia, motivación ni indicadores fisiológicos. Estudios recientes sugieren que la relación entre ansiedad, autoconfianza y rendimiento puede depender de variables mediadoras o moderadoras, como orientación a la tarea, perfil psicológico deportivo o estado de flow (Domínguez-González et al., 2024; Wu et al., 2025). Por tanto, futuros estudios deberían incluir otras medidas psicológicas y registros fisiológicos, como frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca o percepción subjetiva del esfuerzo.

4.3 ESTRATEGIAS DE ENFERMERÍA

- Una de las estrategias más relevantes que desarrollamos desde enfermería para la prevención de la ansiedad en aspirantes a instituciones policiales y militares es la implementación de programas de educación y orientación emocional, enfocados en reconocer de manera oportuna las manifestaciones de estrés y ansiedad. Consideramos fundamental proporcionar información comprensible acerca de las respuestas físicas y psicológicas que pueden surgir frente a contextos de elevada exigencia, entre ellas taquicardia, sudoración, alteraciones del sueño, irritabilidad, problemas de concentración, miedo intenso y tensión muscular. A través de estas acciones educativas, favorecemos que los aspirantes comprendan y manejen mejor sus emociones, reduzcan la sensación de temor frente a las evaluaciones y fortalezcan su capacidad de autocontrol y adaptación emocional.

- Otra estrategia esencial que desarrollamos desde enfermería es el fortalecimiento de la resiliencia y de los mecanismos de afrontamiento emocional en los aspirantes a instituciones policiales y militares. Para lograrlo, realizamos actividades educativas, dinámicas grupales, sesiones de orientación y acompañamiento emocional, donde enseñamos técnicas de manejo del estrés, respiración y relajación, además de estrategias para el control de impulsos y emociones. También fomentamos espacios de comunicación y apoyo, permitiendo que los aspirantes expresen sus preocupaciones, compartan experiencias y aprendan formas saludables de enfrentar la presión física y psicológica. A través de estas intervenciones, buscamos potenciar la seguridad personal, el pensamiento positivo, la tolerancia a la frustración y la capacidad de adaptación frente a situaciones exigentes propias del entorno militar y policial.
- El acompañamiento emocional representa un elemento fundamental dentro de la prevención de la ansiedad en aspirantes a instituciones policiales y militares. Hemos identificado que muchos aspirantes sienten temor al fracaso, presión por cumplir expectativas e inseguridad sobre sus capacidades; sin embargo, en numerosas ocasiones evitan expresar sus emociones por miedo a ser juzgados o considerados vulnerables dentro de un entorno caracterizado por la disciplina y la exigencia. Frente a esta situación, desde enfermería procuramos establecer una relación de confianza basada en la empatía, el respeto y la escucha activa, generando espacios seguros y de apoyo donde los aspirantes puedan manifestar libremente sus preocupaciones, sentimientos y dificultades emocionales sin temor a ser criticados.
- La promoción de hábitos de vida saludables constituye una estrategia clave que aplicamos desde enfermería para disminuir el riesgo de ansiedad y desgaste físico en aspirantes a instituciones policiales y militares. Consideramos fundamental orientar a los aspirantes sobre la importancia de mantener una alimentación equilibrada, una adecuada

hidratación, un descanso reparador y una rutina de actividad física organizada y segura. A través de la educación en salud, buscamos prevenir factores que puedan afectar el bienestar físico y emocional, ya que la falta de sueño, el consumo excesivo de bebidas estimulantes, el entrenamiento excesivo y una nutrición inadecuada favorecen el incremento del estrés, la ansiedad y el deterioro del rendimiento físico y mental

VI. CONCLUSIONES

La investigación evidenció que el rendimiento físico de las personas aspirantes a formar parte de las instituciones militares y policiales no sólo se relaciona con temas emocionales, sino también con otros factores relacionados con la preparación corporal física, disciplina, resistencia fisiológica y adaptación al contexto de exigencia del entorno institucional. Si bien los participantes mostraron distintos niveles de ansiedad durante el desarrollo de las pruebas, esta les fue indiferente y no supuso un parámetro para tener en cuenta para la evaluación final de las pruebas físicas.

Las personas evaluadas mostraron capacidad para poder presentar un rendimiento físico uniforme incluso en presencia de pensamientos negativos, preocupación o síntomas fisiológicos asociados a la ansiedad, lo que indica que la preparación impartida en la academia y el contexto de entrenamiento pueden activar el uso de mecanismos de adaptación emocional frente a situaciones de presión que pueden ser exigidas, de manera que las personas aspirantes enfrentaron las pruebas físicas sin que su rendimiento se vea afectado notablemente.

La autoconfianza fue valorada como una variable psicológica a tener en cuenta en el proceso evaluativo, dado que los aspirantes que tienen mayores niveles de pensamientos negativos tienden a considerar que tienen menor grado de seguridad en sus capacidades. Desde esta perspectiva, se evidencia la forma hasta la cual puede ser pertinente potenciar aspectos emocionales y psicológicos el proceso de preparación militar y policial, siendo la percepción del aspirante respecto a la eficacia un aspecto que se relaciona directamente al momento en el que los aspirantes tienen que hacer frente a situaciones que implican un alto grado de exigencia y competición.

El enfoque preventivo desde enfermería cobra especial interés en la formación militar y policial con respecto a la implementación de estrategias de manejo emocional, una mejor autoestima y la prevención del estrés. La incorporación de programas de educación emocional y de acompañamiento.

VI. RECOMENDACIONES

1. Desarrollar programas de ayuda emocional y de orientación psicológica dentro de los centros de preparación militar y policial, a fin de ofrecer mayor autoconfianza y habilidades de afrontamiento emocional en las personas aspirantes, lo que debería permitir reducir el número de pensamientos y aumentar la forma de seguridad personal durante la realización de las valoraciones psicológicas y físicas, así como acudir a una preparación más equilibrada e integral.
2. Realizar talleres de manejo del estrés, respiración consciente y técnicas de relajación en sesiones grupales guiadas por personal de enfermería o de salud mental, lo que permitirá reducir síntomas fisiológicos que provocan la ansiedad como la tensión muscular, nerviosismo, palpitaciones, entre otras para conseguir un mayor bienestar emocional y mejores condiciones ante el afrontamiento de los procesos de selección institucional.
3. Reforzar los programas de entrenamiento físico mediante evaluaciones periódicas que integren todos los aspectos físicos y psicológicos, dado que las capacidades físicas pueden estar influidas por diversos factores, además de la ansiedad. La inclusión de un seguimiento integral permite detectar las necesidades instrumentales de los aspirantes y llevar a cabo las intervenciones correspondientes de mejora del rendimiento y de la estabilidad emocional.
4. Promover líneas futuras de investigación con muestras más extensas y con variables complementarias de estrés, resiliencia, motivación y preparación física, con el fin de llevar a cabo un análisis más profundo sobre los factores que afectan el rendimiento físico de los aspirantes militares y policiales. Así se podría incrementar la base de evidencias en el campo científico ecuatoriano, al tiempo que se contribuiría a la correcta mejora de los procesos de selección y formación institucional.
5. Potenciar desde el ámbito de la salud, estrategias preventivas centradas en la educación emocional, autocuidado y fortalecimiento del aspecto psicológico, centradas en el bienestar de los aspirantes en el marco de la

6. evaluación y las etapas de la formación. Por tal motivo, estas intervenciones pueden facilitar aspectos de adaptación a contextos de alta exigencia y beneficiar el desarrollo de competencias emocionales adecuadas para el desarrollo profesional en instituciones militares y policiales en un futuro.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Afulani, P., Onger, L., & Kinyua, J. (2021). Estrés psicológico y fisiológico y agotamiento entre proveedores de atención materna en un condado rural de Kenia: predictores individuales y situacionales. *BMC Public Health*, 21(453). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10453-0>

Aliberti, S., Raiola, G., D'Elia, F., & Cherubini, D. (2024). The influence of pre-competitive anxiety and self-confidence on dancesport performance. *Sports*, 12(11), 308. <https://doi.org/10.3390/sports12110308>

Alvarado, P. (2024). *Desarrollo de la resistencia a la velocidad y su influencia en el rendimiento físico de la prueba de las 2 millas en aspirantes de 18 a 22 años para las Fuerzas Armadas*. Milagro.

Andrade, D. (2023). *Relación entre la ansiedad y rendimiento deportivo*. Quito.

Bennasar-García, M. I. (2023). Actividades lúdicas para mejorar la coordinación motriz en la educación primaria. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 27(1), 231–251.

Calicchio, S. (2023). *Albert Bandura y el factor de autoeficacia: Un viaje a la psicología del potencial humano a través de la comprensión y el desarrollo de la autoeficacia y la autoestima*. Stefano Calic

- Camacho, O., Pedroza, F., Navarro, G., de la Roca Chiapas, J., & Juárez, M. (2024). Modelo transaccional del estrés y estilos de afrontamiento en investigación psicológica del estrés: Análisis crítico. *Uaricha, Revista de Psicología*, 22, 42–53.
- Cando-Aldás, L., & Moreta-Herrera, R. (2022). Fatiga física y mental y su relación en la autoeficacia académica en estudiantes en formación militar del Ecuador. *Revista de Educación*, 25(1), 541–556.
- Castillo, R. (2023). *Capacidades condicionales de la fuerza: Resistencia de la fuerza, fuerza rápida y fuerza máxima en el deporte*.
- Castillo-Rodríguez, A., Hernández-Mendo, A., Alvero-Cruz, J. R., Onetti-Onetti, W., & Fernández-García, J. C. (2022). Level of precompetitive anxiety and self-confidence in high level padel players. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 890828. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.890828>
- Cervantes-Sanabria, J., Camacho-Sánchez, G., Hernández-Elizondo, J., Carazo-Vargas, P., Brazo-Sayavera, F. J., Castillo-Hernández, I. M., & Salicetti-Fonseca, A. (2025). Age, sex and adiposity correlates of physical fitness in Costa Rican police academy cadets. *Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 23(1). <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v23i1.61232>
- Chasi, D. F. (2022). Consideraciones sobre el entrenamiento de la resistencia a través de actividades físicas rítmicas. *Ciencia y Deporte*, 7(1), 30–44.
- Conde-Ripoll, R., Escudero-Tena, A., & Bustamante-Sánchez, Á. (2024). Pre- and post-competitive anxiety and self-confidence and their relationship with technical-tactical performance in high-level men's padel players. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, Article 1393980. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1393980>

Creswell, J. W. (2022). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.

Díaz, I., & De la Iglesia, G. (2019). *Ansiedad: Revisión y delimitación conceptual*.

Domínguez-González, J. A., Reigal, R. E., Morales-Sánchez, V., & Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the sports' psychological profile, competitive anxiety, self-confidence and flow state in young football players. *Sports*, 12(1), 20. <https://doi.org/10.3390/sports12010020>

Espinoza, A. G. (2023). Evaluación de la fuerza en aspirantes a soldados de las Fuerzas Armadas de la Escuela Militar Eloy Alfaro del Ecuador. *InnDev*, 46–54.

Ferrer, I. (2019). *Rasgos de personalidad, evaluación cognitiva y selección de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano*.

Flores, A. (2020). Referentes teóricos del entrenamiento combinado de resistencia y fuerza muscular en las carreras de distancias media. *Mundo Fesc*, 10(1), 27–38.

García-Ceberino, J. M. (2023). The relationship between emotional intelligence, anxiety, and performance in physical education and sport students. *BMC Psychology*.

Glejberman, F. (2024). *Ansiedad precompetitiva: ¿Cómo afecta en el rendimiento?* Neuro Class.

Gómez-Rondón, J., Fernández-González, A., Bahr-Ulloa, S., Piferrer-Gómez, Y., Figueroa-Rivas, J., & Mercadet-Portillo, O. E. (2024). Indicadores

morfofisiológicos y rendimiento físico en estudiantes masculinos de segundo año de Medicina. *Revista Médica Electrónica*, 46.

González-Insua, F. B. (2021). Bienestar psicológico y habilidad atlética percibida en cadetes militares. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 84–97.

Guerra, J., Gutiérrez, M., Zavala, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich, D., & Romero, E. (2017). Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169–177.

Haro, E. A. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanas*.

Lin, K. (2020). Association of psychological stress with physical fitness in a military cohort: The CHIEF Study. *Military Medicine*.

Ligeza, N., & L. A. (2022). Resilience, psychological stress, physical activity, and BMI among United States Air National Guardsmen. *Journal of Lifestyle Medicine*, 26–36.

Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the self-confidence and sport performance relationship: A systematic review with meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>

Lockie, R. G., Balfany, K., Bloodgood, A. M., Moreno, M. R., Cesario, K. A., Dulla, J. M., Dawes, J. J., & Orr, R. M. (2019). The influence of physical fitness on reasons for academy separation in law enforcement recruits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 372. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030372>

Lockie, R. G., Dawes, J., Orr, R. M., & Dulla, J. (2020). Recruit fitness standards from a large law enforcement agency: Between-class comparisons, percentile rankings, and implications for physical training. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(4), 934–941.

<https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000003534>

Londoño, C., Moreno, J., Ortiz, E., Rozo, M., & Santacoloma, A. (2020). *Afrontamiento positivo del estrés en militares y policías en periodos críticos de salud pública.*

Martens, R. V. (2020). *Competitive anxiety in sport* (2nd ed.). Human Kinetics.

Martínez, P. (2021). *Ansiedad estado y ansiedad rasgo asociada a la ansiedad social en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur.*

Maupin, D. J., Schram, B., Canetti, E. F. D., Dawes, J. J., Lockie, R. G., & Orr, R. M. (2020). Developing the fitness of law enforcement recruits during academy training. *Sustainability*, 12(19), 7944.

<https://doi.org/10.3390/su12197944>

Mediavilla, A. (2022). Ansiedad precompetitiva y su influencia en aspectos psicológicos del rendimiento deportivo en jugadoras profesionales de fútbol. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 439–456.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.1894

Ministerio de Defensa Nacional del Ecuador. (2024). *Ministerio de Defensa Nacional del Ecuador.*

Miranda, G., & Zavala, Y. (2025). *Estrés académico y ansiedad en estudiantes de una universidad privada en Arequipa.*

Molins, C. (2022). *Efectos de la ansiedad en el rendimiento físico*. Zaragoza.

Moquera, G., & Suntaxi, E. (2024). Programa deportivo para mejorar el rendimiento físico en niños de edad escolar. *REINCISOL: Revista de Investigación Científica y Social*, 3(6), 4886–4902.

Morales, E. (2025). *Fisiopatología del estrés: Influencia de hábitos de vida saludables y rol de Enfermería*.

Muñoz, R. M. (2021). *Variables predictoras de la ansiedad anticipatoria en estudiantes de bachillerato*.

Neuman, B. (2011). *The Neuman systems model* (5th ed.). Pearson.

Nindl, B. C. (2019). Endocrine responses and psychological factors in elite military training. *Military Medicine*, 915–923.

Noguera, H. G. (2020). *Intervención de enfermería en salud mental desde la teoría de Betty Neuman*.

Oliveira, S., Pereira, C., Mourão, E., Costa, F., Barreto, R., & Lopes, F. (2024). Aplicabilidad del Modelo de Sistemas de Neuman. *Revista Latinoamericana de Enfermagem*, 32, e4224.

Orr, R. M., Lockie, R., Milligan, G., Lim, C., & Dawes, J. (2022). Use of physical fitness assessments in tactical populations. *Strength & Conditioning Journal*, 44(2), 106–113. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000656>

Paredes, F. (2025). *Estrés y rendimiento físico de los cadetes de cuarto año*. Lima.

- Pezo, P., & Ávila, C. (2025). Influencia de la flexibilidad muscular en la velocidad de desplazamiento en atletas de taekwondo. *Ciencia y Educación*, 6(1.1), 346–352.
- Pons, N. (2023). The relationship between emotional intelligence, anxiety, and performance. *Frontiers in Psychology*.
- Ramos, M. (2024). *Ansiedad en estudiantes de una academia militar en Lima*.
- Reyes, G., Guzmán, R., Rojas, J., & Fragoso Luzuriaga, R. (2025). Factores protectores ante el estrés académico, ansiedad y depresión en universitarios. *Ajayu*, 23(1), 19–40.
- Rodrich, P. (2019). *Autoestima y ansiedad estado-rasgo en jóvenes universitarios*.
- Rodríguez Cayetano, A., Sánchez Muñoz, A., De Mena Ramos, J. M., Fuentes Blanco, J. M., Castaño Calle, R., & Pérez Muñoz, S. (2017). Pre-competitive anxiety in U12, U14 and U16 paddle tennis players. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(3), 51–56.
- Rodríguez, N., Padilla, L., Jarro, I., Suárez, B., & Robles, M. (2021). Factores de riesgo asociados a depresión y ansiedad por COVID-19. *Journal of American Health*, 4(1), 63–71.
- Sánchez, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica. *Debates por la Historia*, 147–181.
- Sánchez, E., & Arévalo, S. (2025). Salud mental y satisfacción con la vida en el Personal Militar del Ejército ecuatoriano. *Arandu UTIC*, 12(2), 87–105. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.894>

- Serrudo, M., & Vizioli, N. (2025). ¿Qué es la ansiedad ante exámenes? *Perspectivas en Psicología*, 22(1–2), 171–190.
- Soto-Ortigoza, M., Soto, A., & Espinosa, E. (2023). Gamificación laboral. *Revista Plus Economía*, 74–81.
- Suanca, A. (2021). *Educación física y disminución de la ansiedad emocional*.
- Tait, J. L. (2022). Factors predicting training delays and attrition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Toro, A. (2019). *Manifestaciones clínicas de la ansiedad*.
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>
- Trujillo-Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva. *Retos*, 36, 418–426.
- Wu, Z., Luo, F., Liu, X., Li, J., Zhou, Y., & Luo, J. (2025). Examining the effects of competitive state anxiety and goal orientation on sports performance of college track and field athletes. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1607747. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1607747>
- Yaguachi, R. A., González, W., Burgos, E., & Prado, A. (2022). Evaluación antropométrica, alimentaria y rendimiento físico en escolares. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(2).
- Zhang, Z., He, J., Zhang, X., Zhao, L., & Deng, Y. (2025). Analysis of physical fitness tests for police officers in various countries: A scoping review.

Frontiers in Physiology, 16, Article 1703389.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1703389>

VI. ANEXOS

Anexo A. Acta de la sustentación de Predefensa del TIC.

		UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI			
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE ENFERMERÍA					
ACTA					
DE LA SUSTENTACIÓN DEL PLAN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR CON ENFOQUE EN INVESTIGACIÓN					
ESTUDIANTE:		GUERRERO VICENTE PAMELA FERNANDA		CÉDULA DE IDENTIDAD: 1726744277	
NIVEL/PARALELO:		COHORTE MAYO 2025 - ABRIL 2026		PERIODO ACADÉMICO: COHORTE MAYO 2025 - ABRIL 2026	
PRESIDENTE TRIBUNAL		MSC. RUTH SALGADO		DOCENTE 1	
DOCENTE 2		MSC. JACQUELINE REALPE SANDOVAL		MSC. MIRIAM VILLACORTE	
TEMA DEL TIC: Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales					
No.	CATEGORÍA	Evaluación cuantitativa	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES		
1	TEMA	0,90			
2	PROBLEMA	0,90			
3	OBJETIVOS/PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	0,79	Reformular objetivos específicos según el objetivo general.		
4	ANTECEDENTES	0,90			
5	METODOLOGÍA	0,67	Establecer la población y criterios de inclusión y exclusión; cambiar la técnica en la operacionalización de variables. Trabajar con toda la población.		
6	HIPÓTESIS/IDEA A DEFENDER	0,67			
7	EXPOSICIÓN	0,83			
8	FORMATO, ORGANIZACIÓN Y CALIDAD DE LA INFORMACIÓN	2,10	Revisar guía metodológica y normas APA séptima edición.		

Obteniendo una nota de: 7,75 Por lo tanto, **APRUEBA** ; debiendo el o los estudiantes acatar el siguiente artículo:

Art. 52.- De la designación del tutor.- Una vez aprobado el Plan del TIC, el Director/a de la Carrera en conjunto con el Coordinador/a de la UICG respectivo, procederá a designar un tutor/a para cada estudiante en el término de 3 días.

Para constancia del presente, firman en la ciudad de Tulcán el 16 de julio de 2025


 MSC. RUTH SALGADO
 PRESIDENTE TRIBUNAL


 MSC. MIRIAM VILLACORTE
 DOCENTE 1


 MSC. JACQUELINE REALPE SANDOVAL
 DOCENTE 2



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA ESTATAL DEL CARCHI



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE ENFERMERÍA

ACTA

DE LA SUSTENTACIÓN DEL PLAN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR CON ENFOQUE EN INVESTIGACIÓN

ESTUDIANTE:	ORTIZ FLORES DENISE ABIGAIL	CÉDULA DE IDENTIDAD:	1005199730
NIVEL/PARALELO:	COHORTE MAYO 2025 - ABRIL 2026	PERIODO ACADÉMICO:	COHORTE MAYO 2025 - ABRIL 2026
PRESIDENTE TRIBUNAL	MSC. RUTH SALGADO	DOCENTE 1	MSC. MIRIAM VILLACORTE
DOCENTE 2	MSC. JACQUELINE REALPE SANDOVAL		
TEMA DEL TIC:	Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales		
No.	CATEGORÍA	Evaluación cuantitativa	OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES
1	TEMA	0,90	
2	PROBLEMA	0,90	
3	OBJETIVOS/PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN	0,79	Reformular objetivos específicos según el objetivo general
4	ANTECEDENTES	0,90	
5	METODOLOGÍA	0,67	Establecer la población y criterios de inclusión y exclusión; cambiar la técnica en la operacionalización de variables. Trabajar con toda la población.
6	HIPÓTESIS/IDEA A DEFENDER	0,67	
7	EXPOSICIÓN	0,83	
8	FORMATO, ORGANIZACIÓN Y CALIDAD DE LA INFORMACIÓN	2,10	Revisar guía metodológica y normas APA séptima edición.

Obteniendo una nota de: 7,75 Por lo tanto, **APRUEBA**; debiendo el o los estudiantes acatar el siguiente artículo:

Art. 52.- De la designación del tutor.- Una vez aprobado el Plan del TIC, el Director/a de la Carrera en conjunto con el Coordinador/a de la UICG respectivo, procederá a designar un tutor/a para cada estudiante en el término de 3 días.

Para constancia del presente, firman en la ciudad de Tulcán el 16 de julio de 2025

MSC. RUTH SALGADO
PRESIDENTE TRIBUNAL

MSC. MIRIAM VILLACORTE
DOCENTE 1

MSC. JACQUELINE REALPE SANDOVAL
DOCENTE 2

Anexo B. Certificado del abstract por parte de idiomas.

Tulcán, 26 de mayo de 2026

CERTIFICADO DE TRADUCCIÓN

Por medio del presente CERTIFICO que:

Luego de haber realizado la traducción del resumen de las Señoritas estudiantes Denisse Abigail Ortiz Flores con cédula de ciudadanía número 1005199730 y Pamela Fernanda Guerrero Vicente con cédula de ciudadanía número 1726744277 de la Facultad de Ciencias de la Salud y Ciencias de la Educación (FACSCE), carrera de Enfermería (UPEC) con el tema: ***“Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales”***, considero que éste es correcto y se encuentra en condiciones para ser presentado.

Es todo cuanto puedo certificar, pudiendo la persona antes mencionada hacer uso del presente documento como estime conveniente siempre y cuando el mismo se encuentre dentro de los fines académicos legales.

Atentamente,

MSc. Elena Valeria Flores Borja

ENGLISH AND FRENCH TEACHER

ID number: 040149971-0

Mobile phone number: 0992461397

SENESCYT Registry Number: 1027-2021-2271839

EMAIL: elena.flores@upec.edu.ec



Anexo C. Certificado de Autorización.



Oficio Nro.UPEC-CAEN-2026-0001-OF

Tulcán, 20 de marzo de 2026

Asunto: Solicitud de acceso a la información para trabajo de titulación.

Señor.

Dr. Medardo Renán Sarchi Sarchi

Director de CENEMIL.

De mi consideración

Reciba un atento y cordial saludo de quienes hacemos la comunidad universitaria de la Universidad Politécnica Estatal del Carchi, en especial la carrera de Enfermería, a la vez que le deseamos éxitos en las funciones que usted acertadamente desempeña.

El motivo del presente es solicitar de la manera más comedida la autorización para que las estudiantes: Pamela Fernanda Guerrero Vicente con CI: 1726744277, Y Denisse Abigail Ortiz Flores 1005199730, puedan aplicar encuestas a los estudiantes de su prestigiosa institución, como investigación de nuestro proceso de titulación con el tema: **"Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales"**, cabe recalcar que esta información se obtendrá con fines de investigación académica, respetando las normas de bioética.

Para el efecto me permito adjuntar el ejemplar de la entrevista

Por la atención que se dé al presente, reciba mis agradecimientos.

Atentamente,



Dr. William Fernando Córdova Pastaz

Tutor de tesis

Anexo [cuestionario.docx.pdf](#)

Anexo D. Consentimiento informado.

Yo, _____, declaro que he sido informado(a) sobre el estudio titulado "Relación entre la ansiedad y el desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales", cuyo objetivo es analizar la relación entre los niveles de ansiedad y el desempeño físico en aspirantes durante el proceso de selección. Se me ha explicado que mi participación consiste en responder una encuesta anónima con una duración aproximada de 10 minutos, que incluye preguntas sobre ansiedad y rendimiento físico, pudiendo omitir cualquier pregunta que me genere incomodidad. Entiendo que mi participación es voluntaria, que puedo retirarme en cualquier momento sin consecuencia alguna y que la información proporcionada será confidencial, utilizada únicamente con fines académicos y presentada de manera grupal sin revelar mi identidad.

Por lo tanto:

Acepto participar libremente en esta investigación.

No acepto participar en esta investigación.

Anexo E. Instrumento de evaluación.

Ítems del cuestionario

Nº Enunciado	1	2	3	4
1 Me siento nervioso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Estoy preocupado de no rendir tan bien como podría.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Confío en mí.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Siento mi cuerpo tenso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Me preocupa perder o fallar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Siento mi estómago tenso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Estoy seguro de lograr mi objetivo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Me preocupa bloquearme bajo presión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Mi corazón está acelerado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Estoy confiado en que tendré un buen desempeño.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Me preocupa tener un bajo rendimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Siento un nudo en el estómago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Me visualizo alcanzando mi objetivo con confianza.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Me preocupa que otros se decepcionen de mi rendimiento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Mis manos están sudando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Estoy seguro de rendir bien bajo presión.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 Siento mi cuerpo rígido o tenso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales

por Denisse Abigail Ortiz Flores

Fecha de entrega: 16-may-2026 10:49p. m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2962930030

Nombre del archivo: 2,_Denisse_Ortiz_Final_LTIMA_ACTUALIZACI_N_1.docx (702.06K)

Total de palabras: 17530

Total de caracteres: 104993

Relación entre ansiedad y desempeño físico en aspirantes a Fuerzas Armadas y Policiales

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Politécnica Estatal de Carchi Trabajo del estudiante	1 %
2	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
3	repositorio.upec.edu.ec Fuente de Internet	1 %
4	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
5	repository.uniminuto.edu Fuente de Internet	<1 %
6	dspace.ucacue.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
7	fh.mdp.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
8	docs.google.com Fuente de Internet	<1 %

Anexo G. Presentación del tema



Anexo H. Aplicación de la encuesta



Anexo I. Sistema de notas

ESFORSE C2 (0 a 24 años 11 meses)

ORD.	GRADO	IDIO Y MON.	ABDOMINALES		FLEX EXT. CODD		Trote 3219 m						Natac. Crawl 200 m						TREPAREL CABO						TOTAL	NOTA	BARRAS				
			Cant.	Calt.	Cant.	Calt.	min.	seg.	min.	cant.	Calt.	min.	seg.	min.	cant.	Calt.	min.	seg.	min.	cant.	Calt.	min.	seg.	min.				cant.	Calt.	PUNTO5	FINAL
1	KDT	SARCHELI	42	64.62	32	55.23	15	54	0.30	6.30	20.00	3	22	0.367	3.37	70.00	0	15	0.250	0.250	0.00	287.95	3.60	5							
2	KDT	CAVAMBE	48	73.95	31	51.67	15	25	0.42	15.42	38.12	3	29	0.483	3.48	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	413.64	13.79	6							
3	KDT	PUELLALE	39	60.00	41	68.33	15	15	0.25	15.25	44.37	4	10	0.167	4.17	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	422.71	14.09	11							
4	KDT	ESCORBAR	5	74.0	35	58.33	14	8	0.27	14.27	61.25	20	20	0.333	20.33	1.00	0	10	0.167	0.167	100.00	241.27	8.24	14							
5	KDT	TECASALU	50	76.92	43	71.67	12	48	0.80	12.80	136.25	3	34	0.567	3.57	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	534.84	17.83	10							
6	KDT	LLACANAR	45	69.23	49	61.67	13	14	0.23	13.23	120.00	4	45	0.750	4.75	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	526.90	17.36	10							
7	KDT	ALVARO	40	71.51	37	61.67	13	10	0.17	13.17	122.50	20	20	0.333	20.33	1.00	0	10	0.167	0.167	100.00	345.70	11.52	14							
8	KDT	GARCIAEL	35	53.05	43	71.67	15	8	0.13	15.13	48.75	3	51	0.850	3.85	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	424.26	14.14	10							
9	KDT	LOGANA J	43	66.15	33	55.00	15	19	0.32	15.32	41.87	3	41	0.683	3.68	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	413.03	13.77	15							
10	KDT	REDECA	25	38.6	26	43.33	14	10	0.17	14.17	85.00	4	8	0.133	4.13	70.00	0	15	0.250	0.250	0.00	316.73	10.56	5							
11	KDT	ASTUMBRA	49	75.38	50	83.33	13	58	0.97	13.97	132.50	4	23	0.383	4.38	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	501.22	16.71	12							
12	KDT	SANTOS M	42	64.62	37	61.67	15	54	0.30	15.30	20.00	4	19	0.317	4.32	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	396.28	13.21	11							
13	KDT	ROJAS L	28	43.0	26	46.67	17	7	0.03	17.03	0.00	3	37	0.617	3.62	70.00	0	17	0.283	0.283	0.00	233.74	7.89	3							
14	KDT	CAJURANA	17	36.75	35	53.33	13	95	0.92	13.92	34.37	150	150	2.500	150.50	0.00	0	11	0.183	0.183	0.00	173.88	5.80	8							
15	KDT	CHACHA S	42	64.62	44	73.33	14	8	0.13	14.13	86.25	60	60	1.000	61.00	0.00	0	10	0.167	0.167	100.00	324.20	10.81	11							
16	KDT	UNGARINI	54	36.45	46	76.67	13	24	0.40	13.40	113.75	4	20	0.333	4.33	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	538.88	17.86	11							
17	KDT	SARCHELI	37	72.31	31	51.67	14	5	0.08	14.08	88.12	60	60	1.000	61.00	0.00	0	10	0.167	0.167	100.00	312.10	10.40	16							
18	KDT	TOPAPANTA	47	72.31	31	51.67	14	5	0.08	14.08	88.12	60	60	1.000	61.00	0.00	0	10	0.167	0.167	100.00	312.10	10.40	16							
19	KDT	SINBARALI	5	7.69	32	55.00	14	12	0.20	14.20	33.75	3	40	0.667	3.67	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	396.44	13.21	12							
20	KDT	COVACOSCAR	37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
21	KDT	CHILAGAN	45	69.23	48	80.00	14	18	0.30	14.30	80.00	4	20	0.333	4.33	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	479.23	15.97	11							
22	KDT	JUNCO DANNY	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
23	KDT	COBUR ANDRES	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
24	KDT	JACHO JHON	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
25	KDT	RAMIREZ D	37	56.30	39	65.00	14	57	0.95	14.95	55.62	4	53	0.883	4.88	70.00	0	15	0.250	0.250	0.00	327.55	10.92	5							
26	KDT	OSANDO SEBASTIAN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
27	KDT	RICHINA BAYES BRAY	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
28	KDT	SOLANO AGUIALONSO	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
29	KDT	MELAFERN	49	75.38	43	71.67	14	45	0.75	14.75	63.12	4	4	0.067	4.07	70.00	0	10	0.167	0.167	100.00	461.18	15.34	12							
30	KDT	CRUZERWIN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
31	KDT	MARCA JUSTIN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
32	KDT	EA WILSON	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
33	KDT	CHANDID	39	60.00	45	75.00	15	50	0.63	15.63	22.50	5	0	0.000	5.00	70.00	0	20	0.333	0.333	0.00	307.50	10.25	0							
34	KDT	MAUCOAN	45	69.23	33	55.00	13	8	0.13	13.13	123.75	20	20	0.333	20.33	1.00	0	10	0.167	0.167	100.00	347.98	11.60	10							
35	KDT	CALOPINA TAFON	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
36	KDT	EMERIANE	35	53.05	12	20.00	15	49	0.82	15.82	23.12	20	20	0.333	20.33	1.00	0	16	0.267	0.267	0.00	36.91	3.21	4							
37	KDT	CAZALE	30	46.7	31	51.67	14	7	0.12	14.12	96.87	4	53	0.883	4.88	70.00	0	13	0.217	0.217	0.00	334.63	11.16	7							
38	KDT	JAFANIL JAMES	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
39	KDT	MONSALVE	48	73.95	45	75.00	15	39	0.66	15.66	35.62	100	100	2.000	100.00	0.00	0	11	0.183	0.183	0.00	184.47	6.15	8							
40	KDT	SACA OSC	47	72.31	26	43.33	18	95	0.96867	18.96867	0.00	80	80	1.33333	81.33333	0.00	0	17	0.28333	0.28333	0.00	115.64	3.85	3							
41	KDT	CHACHAKI	38	60.00	45	75.00	15	40	0.66867	15.66867	28.75	4	14	0.23333	4.23333	70.00	0	10	0.16667	0.16667	0.00	413.75	13.79	15							
42	KDT	SACALEMN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
43	KDT	DARQUE LWIN	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	400.00	13.33	14							
44	KDT	FREJO CARLOS	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	250.00	8.33	10							