

ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL GOLF Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO

**GRADO EN CIENCIAS DE LA
ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE**



Realizado por: Xabier Díaz Cabeza y Alberto Gracia Díez

Año académico: 2024-2025

Tutor: Juan Carlos Ariza Romojaro

Área: Revisión bibliográfica

Resumen

Resumen Gráfico

ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL GOLF Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO

ALBERTO GRACIA DIEZ Y XABIER DIAZ CABEZA

INTRODUCCIÓN

Qué es el golf, objetivos, sus necesidades y problemáticas

305.603 licencias federativas en el año 2024, lo que lo convierte en el 4º deporte mas practicado despues de Futbol, Baloncesto y Caza

La angustia, el estrés y sucesos como el "choking" o los "yips" necesitan ser controlados de manera crucial

METODOLOGÍA

- MEDLINE Complete, SPORTDiscuss with Full Text y APA PsycInfo
- Revisión Bibliográfica → 2017-2024
- Artículos relacionados con el Golf
- Artículos relacionados con Estrés
- Título - Tema
- Selección de 10 artículos

DISCUSIÓN

La autoeficacia, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva interactúan de manera sinérgica, modulando la estabilidad emocional y la calidad del desempeño.

Se utilizaron diferentes métodos para el análisis de la problemática, desde entrevistas, test como el CSAI-2, pruebas de campo o electroencefalografía para medir la actividad cerebral

Programas de quiet-eye o entrenamiento cognitivo-emocional emergen como recursos claves para equilibrar estas variables y optimizar el rendimiento.

OBJETIVOS

Principal:
Estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento.

Específicos:
Proporcionar una guía evidenciada científica sobre cómo aplicar estrategias psicológicas específicas para manejar la ansiedad en golfistas de cualquier nivel

Explorar la relación entre variables psicológicas en el rendimiento de golfistas

CONCLUSIÓN

El método Quiet Eye Training y la terapia EMDR tienen evidencia de ser beneficiosos para el rendimiento.

Un golfista ha de poseer tanto habilidades técnicas como recursos psicológicos individuales y un buen entorno social-emocional.

Resumen

Introducción: El golf es un deporte desafiante tanto a nivel técnico como psicológico, en el que el control mental es fundamental, especialmente en situaciones de competición. Elementos como la angustia, el estrés y otros episodios como el "choking" o los "yips" pueden impactar de manera grave en el desempeño.

Objetivos: El objetivo principal es analizar las diferentes estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento. Además, proporcionar una guía fundamentada en evidencia científica sobre cómo aplicar estrategias psicológicas específicas, como la reestructuración cognitiva (REBT) y la terapia EMDR, para manejar la ansiedad en golfistas de cualquier nivel, así como explorar la relación entre variables psicológicas como la autoeficacia, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva en el rendimiento de golfistas

Metodología: Este trabajo se basa en una revisión bibliográfica a través de bases de datos como MEDLINE Complete, SPORTDiscuss with Full Text y APA PsycInfo. Tras aplicar diferentes criterios de exclusión, se seleccionaron 10 artículos relevantes sobre estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento.

Discusión: El estrés competitivo en los golfistas tiene un impacto considerable en su desempeño, pero puede ser manejado eficientemente a través de estrategias psicológicas respaldadas por evidencia. También es notable que el entorno competitivo y la interpretación mental de la situación (riesgo vs. reto) son fundamentales en la reacción emocional del jugador de golf.

Conclusiones: Se comprueba que métodos como el Quite Eye training o terapias como EMDR tienen un efecto positivo reduciendo los niveles de ansiedad en el golf. Queda evidenciado que el rendimiento del golfista es fruto de una interacción entre sus habilidades técnicas, sus recursos psicológicos individuales y su entorno social-emocional.

Palabras Clave: YIPS, Quiet Eye, golf, estrés, estrategias.

Graphical Abstract

STRESS-MANAGEMENT STRATEGIES IN GOLF AND THEIR EFFECTS ON PERFORMANCE

ALBERTO GRACIA DIEZ Y XABIER DIAZ CABEZA



INTRODUCTION

What golf is, its objectives, needs and issues



305,603 federation licences in 2024, making it the 4th-most practised sport in Spain after football, basketball and hunting.

Anxiety, stress and phenomena such as “choking” or the “yips” need to be managed critically.



METHODOLOGY

- MEDLINE Complete, SPORTDiscuss with Full Text y APA PsycInfo



- Literature Review → 2017-2024

- Articles related to Golf
- Articles related to stress
- Title- Topic
- Selection of 10 articles



DISCUSSION

Self-efficacy, perfectionism and competitive anxiety interact synergistically, modulating emotional stability and performance quality.



Different methods were employed to analyse the issue, ranging from interviews and tests such as the CSAI-2 to field trials and electroencephalography to measure brain activity.

Quiet-eye programmes and cognitive-emotional training are emerging as key resources for balancing these variables and optimising performance.



OBJECTIVES

Main:

Stress-management strategies in golf and their effects on performance.



Specific:

Provide an evidence-based guide on how to apply specific psychological strategies to manage anxiety in golfers of any level.

Explore the relationship between psychological variables and golfers' performance.

CONCLUSION

The Quiet Eye Training method and EMDR therapy have evidence supporting their benefits for performance.



A golfer needs both technical skills and individual psychological resources, as well as a supportive social-emotional environment.

Abstract

Introduction: Golf is a challenging sport both technically and mentally, where psychological control is paramount, especially in competitive situations. Factors such as anxiety, stress, and episodes like "choking" or "yips" can significantly impact performance.

Objectives: The main objective is to analyze different stress management strategies in golf and their effects on performance. Additionally, it aims to provide a scientifically-based guide on how to apply specific psychological strategies, such as cognitive restructuring (REBT) and EMDR therapy to manage anxiety in golfers of all levels, and to explore the relationship between psychological variables such as self-efficacy, perfectionism, and competitive anxiety on golfers' performance.

Methodology: This final degree project is based on a literature review conducted through databases such as MEDLINE Complete, SPORTDiscus with Full Text and APA PsycInfo. After applying various exclusion criteria, 10 relevant articles were selected regarding stress management strategies in golf and their effects on performance.

Discussion: Competitive stress in golfers has a significant impact on their performance, but it can be effectively managed through evidence-based psychological strategies. It is also noteworthy that the competitive environment and the mental interpretation of the situation (threat vs. challenge) play a fundamental role in the golfer's emotional response.

Conclusion: It has been shown that methods such as Quiet Eye training and therapies like EMDR have a positive effect in reducing anxiety levels in golf. It is clear that a golfer's performance results from the interaction between their technical skills, individual psychological resources, and social-emotional environment.

Key words: Yips, Quiet Eye, Golf, stress, strategies

Índice

1 Introducción.....	7
2. Objetivos:	10
2.1 Objetivo Principal	10
2.2 Objetivos secundarios	10
3. Metodología.....	10
3.1 Diseño:	10
3.2 Estrategias de búsqueda.....	10
3.3 Criterios de selección:	11
3.4 Diagrama de flujo	12
4. Discusión.....	13
5. Futuras líneas de investigación	25
6. Contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.....	26
7. Conclusiones.....	27
8. Referencias Bibliográficas	29
9 Anexos	32
9.1 Cuadro resumen de artículos empleados.....	32

Índice de figuras

Figura 1	12
Figura 2	15
Figura 3	20

Índice de tablas

Tabla 1	24
Tabla 2	32

1 Introducción

El golf es una actividad deportiva que consiste en embocar una bola de pequeñas dimensiones en un hoyo, golpeándola mediante distintos tipos de palos, y empleando para ello el menor número de golpes posibles. La zona de salida se denomina tee y donde se ubica el hoyo se llama green, una zona verde perfectamente cuidada y segada. Es un deporte que se desarrolla al aire libre, en plena naturaleza, y que exige tanto esfuerzo como el jugador desee, puesto que es él mismo quien fija su propio ritmo, convirtiéndolo en estimulante o reposado. El golf constituye un desafío a las habilidades individuales, dado que, en el fondo, no se juega contra nadie, sino contra uno mismo. Por ello, conlleva una serie de valores –humildad, sacrificio, tolerancia etc.– sumamente positivos y apreciados (Real Federación Española De Golf [RFEG], 2005). España concluyó el año 2024 con 305.603 federados, siendo el 4º deporte con mayor número de licencias federativas por detrás de fútbol, baloncesto y caza.

Por ello, este trabajo plantea una revisión cuyo propósito es analizar y recopilar información sobre estrategias efectivas para afrontar un problema que, en el contexto competitivo, puede transformar un hoyo aparentemente sencillo en un verdadero desafío. En un deporte que exige una combinación precisa de técnica y adaptación a un entorno cambiante, el aspecto mental se posiciona como un elemento clave para el rendimiento. A diferencia de disciplinas más dinámicas o de contacto, donde la acción es continua y deja poco margen para la introspección, el golf se caracteriza por pausas prolongadas entre golpes. Estos espacios de inactividad, aunque necesarios, pueden abrir la puerta a la duda, la sobre-reflexión y otros procesos cognitivos que interfieren directamente en la ejecución técnica. Este componente psicológico adquiere una relevancia aún mayor en situaciones competitivas, donde factores como la activación elevada del sistema nervioso autónomo, el temor a cometer errores o la presión del entorno social actúan como estresores significativos. Estas variables no solo afectan a los jugadores profesionales, sino que también impactan de forma considerable en golfistas amateurs, evidenciando que el dominio mental es un desafío transversal en este

deporte. La literatura científica ha comenzado a prestar una atención creciente a la influencia de variables psicológicas en el rendimiento golfístico.

La ansiedad es un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante situaciones comprometidas. En realidad, un cierto nivel de ansiedad ofrece un elemento apropiado de precaución en contextos de estrés competitivo. Una ansiedad moderada puede ayudarnos a mantenernos concentrados y afrontar los retos que tenemos por delante. En ocasiones, sin embargo, el sistema de respuesta a la ansiedad se ve desbordado y funciona incorrectamente. Más concretamente, la ansiedad es desproporcionada con la situación e incluso, a veces, se presenta en ausencia de cualquier peligro ostensible. El sujeto se siente paralizado con un sentimiento de indefensión y, en general, se produce un deterioro del funcionamiento psicosocial y fisiológico. Se dice que cuando la ansiedad se presenta en momentos inadecuados o es tan intensa y duradera que interfiere con las actividades normales de la persona, entonces se la considera como un trastorno (Sociedad Española de Medicina Interna [SEMI], 2025).

Numerosos deportistas experimentan una respuesta de activación fisiológica elevada antes de ejecutar una acción decisiva, caracterizada por un incremento en la actividad cognitiva relacionada con la duda y la autoevaluación, lo cual puede desencadenar respuestas somáticas como el aumento de la tensión muscular, la aceleración del ritmo cardíaco y una mayor reactividad motora. Este tipo de ansiedad competitiva puede aparecer por diferentes razones como: el miedo a fallar el golpeo, la presión de querer demostrar el nivel a los rivales o simplemente la importancia que se le da a esa competición. Se puede definir el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

Varios estudios han señalado que la activación fisiológica antes de un golpe decisivo puede resultar en un incremento de la tensión muscular, aceleración del

ritmo cardíaco y, principalmente, en un fortalecimiento del diálogo interno negativo o de la autoevaluación crítica. Este tipo de ansiedad anticipatoria puede originarse por diversas razones: la relevancia del torneo, el anhelo de exhibir habilidades ante los competidores, o incluso la simple expectativa de rendimiento personal. A esto se añade el fenómeno del "choking" o bloqueo competitivo, una condición analizada en la psicología deportiva, que aclara cómo los atletas pueden desplomarse bajo presión debido a un enfoque excesivo en la realización, y una activación descontrolada, el fenómeno de los "yips", que se describen una pérdida repentina e inexplicable de habilidades motoras finas, especialmente al realizar el putt. El término fue acuñado por el golfista y profesor de golf escocés Tommy Armour (*REVISTAGOLF*, s. f.). En este contexto, resulta imprescindible un estudio detallado del rol de las variables psicológicas, en particular la ansiedad, la autoeficacia y el control de la atención en el desempeño de los golfistas y se necesita el desarrollo de técnicas innovadoras que puedan controlar dichas variables, como el "Quiet Eye" u "Ojo tranquilo" el cual en el contexto deportivo se refiere a un fenómeno psicológico que implica una atención visual sostenida y enfocada en un objetivo específico justo antes de la ejecución de una tarea crítica o un movimiento preciso, como un lanzamiento en el baloncesto, un putt en el golf o un tiro en el fútbol (García, 2023).

El fin último de esta revisión es determinar los elementos psicológicos que más influyen en el rendimiento competitivo en golf, además de investigar las tácticas psicológicas de intervención y entrenamiento más efectivas reportadas en la literatura actual. Intervenciones como la visualización, la implementación de rutinas previas al golpe, la práctica del mindfulness o la reorganización cognitiva se presentan como herramientas eficaces para potenciar el control emocional y mejorar la ejecución bajo presión.

2. Objetivos:

2.1 Objetivo Principal

Analizar las diferentes estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento.

2.2 Objetivos secundarios

Proporcionar una guía fundamentada en evidencia científica sobre cómo aplicar estrategias psicológicas específicas, como la reestructuración cognitiva (REBT) y la terapia EMDR, para manejar la ansiedad en golfistas de cualquier nivel.

Explorar la relación entre variables psicológicas como la autoeficacia, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva en el rendimiento de golfistas.

3. Metodología

3.1 Diseño:

Se ha realizado una revisión bibliográfica de artículos científicos en las bases de datos de la biblioteca CRAI Dulce Chacón de la Universidad Europea de Madrid sobre las estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento. A través de estas bases de datos (MEDLINE Complete, SPORTDiscuss with Full Text y APA PsycInfo) se ha podido consultar y buscar diferentes artículos científicos sobre las diferentes estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento.

3.2 Estrategias de búsqueda

Para la búsqueda de los artículos científicos se consultó las bases de datos de: MEDLINE Complete, SPORTDiscuss with Full Text y APA PsycInfo. Una vez seleccionadas las bases de datos, se introdujo esta ecuación de búsqueda: “(GOLF) AND (PERFORMANCE) AND (TOURNAMENT) AND (STRESS). También se buscó con la ecuación de búsqueda “(GOLF) AND (ANXIETY) AND

(PERFORMANCE). Después de realizar esta búsqueda se obtuvieron resultados más precisos y conformes al tema que se trata en este trabajo. Tras la búsqueda inicial, se localizaron 324 artículos, de los cuales se excluyeron 230 por no cumplir con el rango de años de 2015 a 2024. Se eliminaron 10 por no disponer del texto completo, se eliminaron 4 por no ser publicaciones académicas, se eliminaron 27 por estar duplicadas y se acabaron eliminando 53 por no estar directamente relacionadas con el objetivo del estudio. Finalmente nos quedamos con 10 artículos que eran los que cumplían con todos los criterios de selección.

3.3 Criterios de selección:

Criterios de inclusión:

1. Fecha de publicación entre el año 2015-2024
2. Texto completo
3. Publicaciones académicas

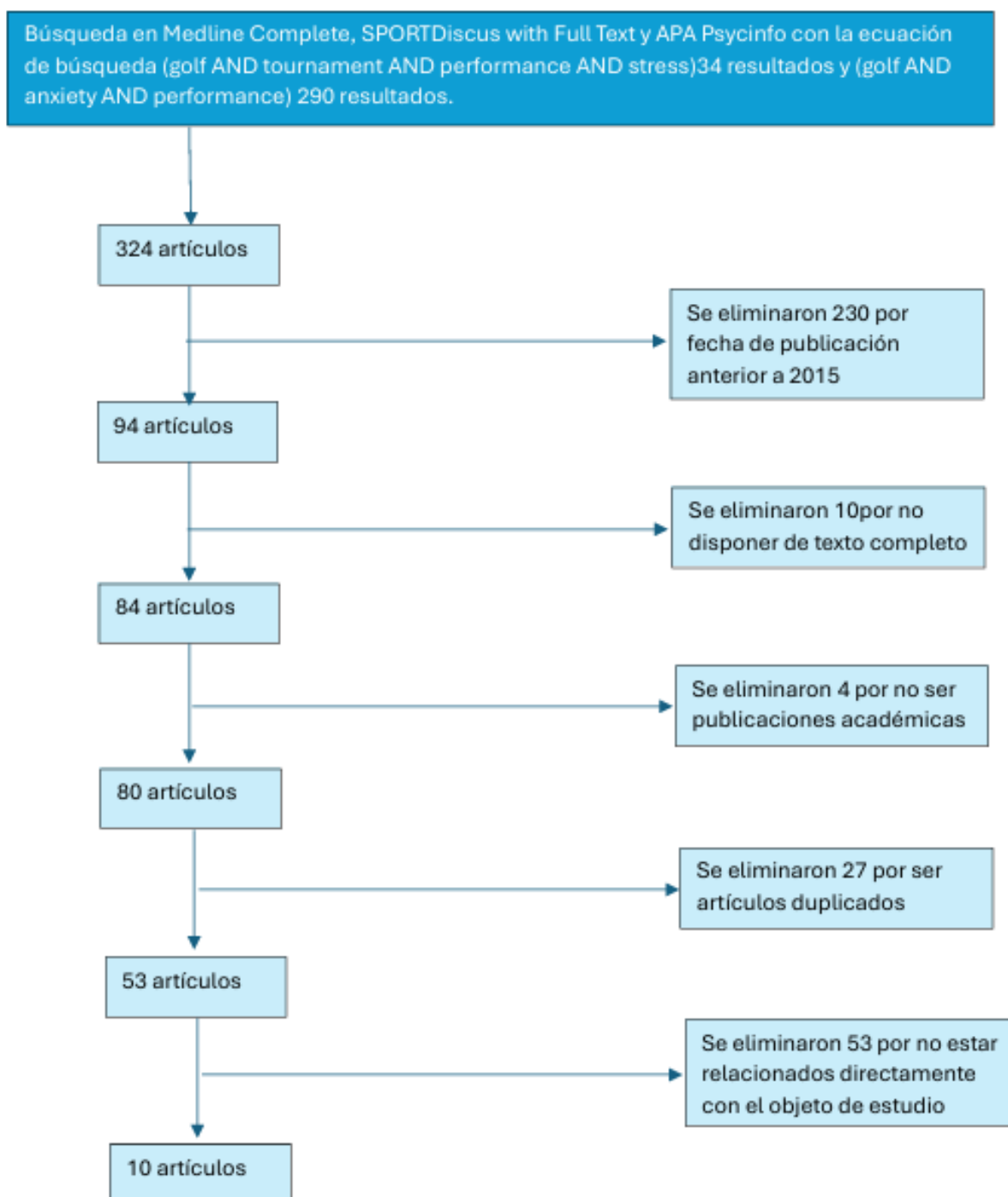
Criterios de exclusión:

1. Revistas
2. Que no tuviesen nada que ver con el tema tratado

3.4 Diagrama de flujo

Figura 1

Diagrama de flujo



Nota. Elaboración propia

4. Discusión

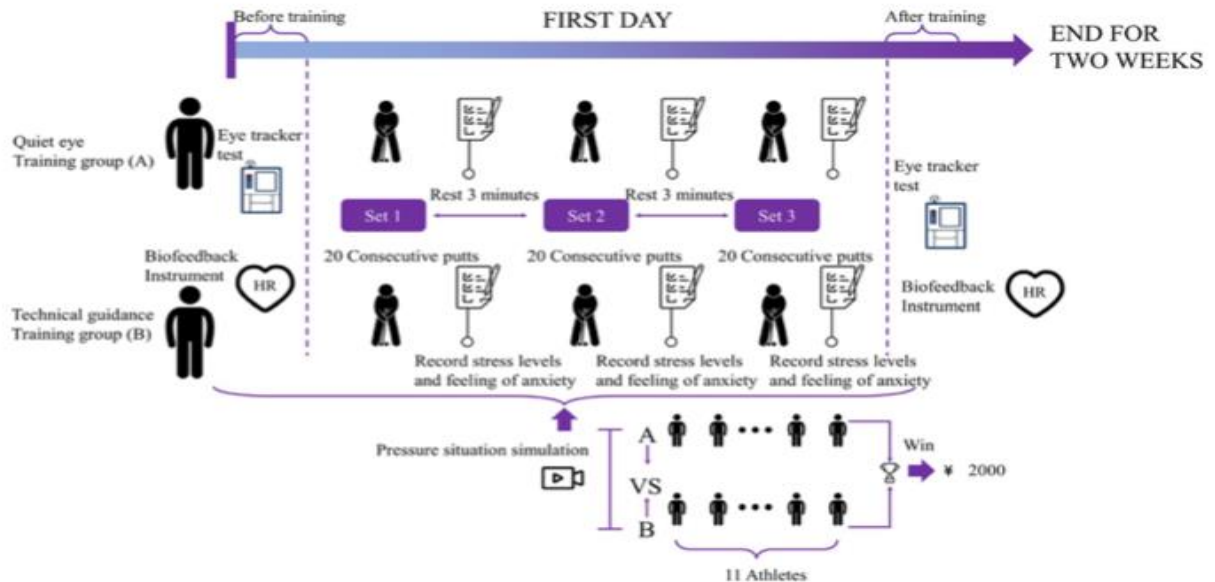
Este apartado tiene como objeto analizar e interpretar los artículos científicos que se han recopilado a partir de la revisión bibliográfica realizada, con el fin de responder a los objetivos que se han planteado en torno a las estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento.

En relación al objetivo principal sobre las diferentes estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento, entre los estudios analizados, destacan por su relevancia los trabajos de Chadha et al. (2023), Lee y Kang (2024), Chambers y Marshall (2017), He et al. (2024), Fry & Bloyce (2017), Madrigal & Wilson (2019). Los resultados obtenidos en el análisis permiten reflexionar sobre la eficacia de diversas estrategias de gestión del estrés aplicadas al contexto del golf. A lo largo del estudio, se han identificado patrones que evidencian cómo ciertas técnicas, tanto cognitivas como fisiológicas, pueden influir positivamente en el rendimiento y el bienestar emocional de los jugadores. A partir de estos hallazgos, resulta pertinente contrastar la información obtenida con investigaciones previas y marcos teóricos existentes, con el fin de interpretar en mayor profundidad los datos y comprender el alcance de las estrategias empleadas. En cuanto a las muestras que se observan en los estudios, se distinguen 2 vertientes: muestras de grupos numerosos, como es el caso de los estudios de Chadha et al. (2023): 107 golfistas de los cuales 80 hombres y 27 mujeres; Lee y Kang (2024): 375 golfistas de élite (N = 375; hombres = 187, mujeres = 188); Chambers y Marshall (2017): 280 golfistas, de los cuales 243 hombres y 37 mujeres. Y muestras de grupos reducidos, como son el resto de los estudios escogidos. El método de estudio realizado en los 3 casos en los que se ha llevado a cabo una muestra más amplia ha seguido el mismo patrón: cuestionario/test y análisis a posterior de este, mientras que en los casos en los que la muestra ha sido más reducida se han puesto en práctica, tanto el análisis mediante test (Fry y Bloyce, 2017) como análisis con otras variables como rendimiento en el putting o electroencefalografía (EEG), analizada en el estudio de Chen et al. (2019), en el cual se realizaron 40 putts con un nivel de dificultad individualizado.

El estudio sobre el Quiet Eye de He et al. (2024) evaluó el efecto de un entrenamiento de “Quiet Eye” (ojo tranquilo) sobre el rendimiento en el putting bajo situaciones de presión. El uso de un *eye tracker* permitió cuantificar con precisión la duración y estabilidad de la fijación visual (Quiet Eye), proporcionando retroalimentación objetiva que facilitó un entrenamiento más eficaz del enfoque atencional, clave para mejorar el rendimiento bajo presión en el golf. Participaron 22 golfistas jóvenes de alto nivel (con una edad comprendida entre trece y dieciocho años, pertenecientes al equipo nacional juvenil de China), divididos aleatoriamente en dos grupos: un grupo experimental que recibió entrenamiento de Quiet Eye y un grupo control con entrenamiento técnico convencional. Durante dos semanas, el grupo experimental practicó técnicas de fijación de la mirada (mantener la vista estable en el objetivo antes, durante y después del golpe), mientras que el grupo control entrenó aspectos técnicos sin énfasis especial en la mirada. Antes y después del periodo de entrenamiento, todos realizaron pruebas de putt en condiciones de alta presión inducida (por ejemplo, con competición simulada o incentivos) mientras se medían variables de rendimiento (porcentaje de aciertos) y parámetros psicofisiológicos (comportamiento ocular, frecuencia cardiaca, etc.).

Figura 2

Línea experimental.



Nota. Línea temporal del experimento. He et al. (2024)

Los resultados mostraron una interacción significativa entre el grupo y el momento de medición: únicamente el grupo de *Quiet Eye* mejoró de forma notable su desempeño tras el entrenamiento. En el grupo experimental, el porcentaje de putts acertados bajo presión aumentó tras las dos semanas, mientras que en el grupo control no hubo cambio significativo. En palabras de los autores, el porcentaje de aciertos del grupo de entrenamiento con QE fue relativamente mayor después del entrenamiento, lo que indica que la precisión de la puesta bajo presión mejoró después del entrenamiento con Quiet Eye (He et al., 2024). Continuando con la línea principal de investigación del trabajo, el estrés y sus diferentes variantes, como la ansiedad, miedo al fracaso, pensamientos poco realistas... Chadha et al. (2023), Lee y Kang (2024) y Chen et al. (2019) abordan problemáticas relacionadas entre sí. En un estudio en el cual participaron 107 golfistas, Chadha et al. (2023) examinaron cómo ciertas apreciaciones cognitivas del estrés y los pensamientos poco realistas se relacionan con los estados afectivos pre-competitivos y el rendimiento en golfistas de élite. Se contactó con participantes en periodos previos

a una competición importante de golf y se les invitó a rellenar cuestionarios sobre sus estados afectivos en el periodo previo a la competición a disputar; una semana antes de la competición (T1), la noche antes (T2) y una hora antes de la prueba (T3). Se llevó a cabo un cuestionario CSAI-2 en el T1 que es un cuestionario muy utilizado en psicología del deporte para evaluar los niveles de ansiedad en el estado competitivo e identificar deportistas que presentan ansiedad desadaptativa (especialmente si hay alta ansiedad cognitiva y baja autoconfianza), y así hacer un seguimiento de la eficacia de intervenciones psicológicas como la REBT, EMDR o mindfulness. (Ansiedad Cognitiva, Autoconfianza y Ansiedad Somática).

Para evaluar la intensidad de la ansiedad cognitiva y somática en el T2 y T3, se utilizó el Mental Readiness Form (MRF) desarrollado por Krane (1964) que ofrece una evaluación más breve que el CSAI-2, lo que resulta deseable para no sobrecargar a los deportistas. Mediante análisis de senderos cruzados, no se halló que los pensamientos poco realistas iniciales causarían cambios posteriores en las otras variables a lo largo del tiempo. Sin embargo, los análisis de regresión revelaron que los cambios en los pensamientos poco realistas sí predecían cambios en las evaluaciones cognitivas de la situación y en la ansiedad (tanto somática como cognitiva). Por ejemplo, cuando las percepciones subjetivas de los golfistas se volvieron más adaptativas con el paso de los días, también tendieron a percibir el torneo más como un desafío que como una amenaza, y reportaron menor ansiedad. Aunque recogieron datos de rendimiento, el estudio no encontró una relación causal directa fuerte entre estas variables psicológicas y la puntuación en el torneo; más bien, el hallazgo central es que la manera en que los golfistas afrontan mentalmente el estrés antes de competir influye en su nivel de ansiedad y, potencialmente, en su preparación para rendir. En conclusión, este artículo subraya la importancia de las evaluaciones cognitivas del estrés (desafío vs. amenaza) y las creencias mentales en los días previos a la competencia, mostrando que estas influencias psicológicas son dinámicas y pueden modular el estado emocional de los jugadores antes de un torneo importante, lo cual es clave para su rendimiento en golf. Esto da paso a la autoeficacia, concepto que tratan Lee y Kang (2024) en su estudio, con el objetivo de ver y analizar las relaciones entre el miedo

al fracaso, ansiedad competitiva y autoeficacia. Con una amplia muestra de 375 participantes, realizaron encuestas para medir los parámetros mencionados anteriormente; la correlación entre la autoeficacia en el golf (GSE), Miedo al Fracaso (FOF), Ansiedad Estatal Competitiva (CSA) y flujo entre los golfistas profesionales dio como resultado más significativo que la autoeficacia de los golfistas de élite tuvo un efecto amortiguador en la reducción del miedo al fracaso y la ansiedad competitiva. Por otro lado, en un estudio realizado con una muestra de veinte participantes y utilizando electroencefalografía (EEG), se llevó a cabo un experimento para medir la actividad cerebral y poder determinar así asimetrías en la corteza prefrontal, lo cual estaría relacionado con el rendimiento en el putting. El análisis reveló que los *putts* exitosos fueron precedidos por un aumento progresivo en la asimetría de la corteza prefrontal de T1 a T2, indicando una mayor activación relativa del hemisferio izquierdo, asociada a emociones positivas y motivación de aproximación. En cambio, los intentos fallidos no mostraron este patrón, e incluso evidenciaron una disminución de la activación en el hemisferio izquierdo. Se encontró una diferencia significativa entre el patrón de activación cerebral previo al rendimiento exitoso y al fallido, especialmente en la región frontal. El análisis de varianza mostró una interacción significativa entre el tipo de rendimiento y el tiempo, lo que refuerza la hipótesis de que los cambios dinámicos en la actividad cerebral antes del golpe pueden predecir el resultado. Además, se comprobó que la banda de frecuencia alfa frontal fue la más sensible para diferenciar el estado emocional entre rendimientos exitosos y fallidos, en comparación con otras regiones cerebrales (central, parietal, temporal u occipital).

Los estudios de Fry & Bloyce (2017) y Madrigal & Wilson (2019) tratan el estrés competitivo en golfistas desde enfoques complementarios y con un sólido soporte contextual, enfatizando sobre cómo las exigencias del verdadero ambiente de competición impactan en el bienestar mental del atleta. El artículo de Fry & Bloyce (2017) tiene un enfoque sociológico cualitativo, presenta el ambiente de trabajo de los golfistas profesionales como un lugar caracterizado por el individualismo, la constante itinerancia y la exigencia de rendir. En este contexto, los participantes forman alianzas temporales "we-groups" que actúan como redes de respaldo

emocional y social, imprescindibles para manejar la soledad, la incertidumbre en el trabajo y la separación con sus seres queridos.

El artículo de Madrigal & Wilson (2019) proporciona un enfoque cuantitativo y psicofisiológico al examinar las reacciones de cortisol y ansiedad en golfistas universitarios durante torneos de clasificación y competición. El descubrimiento más significativo es que ambas circunstancias producen niveles parecidos de activación fisiológica (cortisol alto al comienzo), lo que pone en duda la noción de que únicamente las competiciones "formales" producen estrés considerable. Además, a pesar de no hallar diferencias estadísticas sólidas, se notó una tendencia a incrementar la ansiedad durante las rondas clasificatorias, lo que sugiere que incluso las evaluaciones internas pueden ser consideradas como riesgos significativos para la autoestima y el rango en el equipo. Las dos investigaciones están de acuerdo en que las expectativas externas y propias, ya sea como presión por clasificar o como necesidad de supervivencia en el ámbito laboral son fuentes significativas de estrés. Además, subraya que la manera en que los atletas gestionan estas presiones (mediante redes de apoyo informales en el caso del artículo de Fry & Bloyce (2017), o a través de características como la dureza mental en el caso del artículo de Madrigal & Wilson (2019), puede modificar el efecto del estrés en su rendimiento.

Finalmente, el estudio realizado por Fleming y Dorsch (2024), que a su vez se divide en 2 subestudios, nos muestra una vertiente poco mencionada en el resto de los artículos y poco investigada, que es la del perfeccionismo en los golfistas y de si este es capaz de alterar a nivel emocional y a nivel de rendimiento a un jugador de golf. El Estudio 1 examina si estas dimensiones del perfeccionismo tienen impacto en el desempeño del hoyo a hoyo durante un torneo de golf. Se involucraron 46 golfistas de la universidad NCAA. Se evaluaron sus tendencias hacia la perfección y se tomaron nota de hoyo a hoyo. Los estudios no hallaron que el perfeccionismo regulará la relación entre un hoyo y el siguiente, ni que predijera de manera directa el desempeño. Esto indica que la reacción perfeccionista podría no impactar directamente en el desempeño competitivo. El Estudio 2 se centró en cómo experimentan los atletas la reactividad perfeccionista tras desempeños positivos o

negativos. Se entrevistó a seis estudiantes-atletas (de 24 propuestos) identificados como perfeccionistas. El análisis reveló manifestaciones afectivas (ansiedad, frustración), conductuales (cambios en el estilo de juego, sobreajuste) y cognitivas (rumiación, altas expectativas). Los participantes también destacaron la autocompasión como una posible herramienta para gestionar estas respuestas, aunque les resulta difícil aplicarla, especialmente tras errores. Ambos subestudios muestran que, aunque el perfeccionismo no se relaciona claramente con el rendimiento inmediato, sí tiene implicaciones importantes para el bienestar emocional y la experiencia subjetiva de los atletas. Este artículo sugiere la necesidad de profundizar en la investigación en este tema.

Uno de los objetivos secundarios de esta revisión fue proporcionar una guía fundamentada científicamente sobre cómo aplicar estrategias psicológicas específicas como la reestructuración cognitiva (REBT) y la terapia EMDR para manejar la ansiedad en golfistas de cualquier nivel. Uno de los desafíos más significativos en el golf competitivo es el control de las emociones, especialmente la ansiedad. El golf, por su naturaleza pausada, exactitud técnica y constante exposición al juicio del ambiente, requiere un elevado nivel de control psicológico. El siguiente objetivo discute la aplicación de dos intervenciones psicológicas fundamentadas en evidencia científica: La Terapia Racional Emotiva Conductual (REBT) y la Terapia de Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR), como estrategias eficaces para manejar la ansiedad en golfistas de distintos niveles. La investigación de Chadha et al. (2023) proporciona pruebas empíricas de cómo las convicciones poco realistas, conceptos estrictos, absolutistas y disfuncionales impactan de manera negativa en el estado emocional de los golfistas en los instantes previos a la competencia. Mediante un modelo fundamentado en la teoría de la valoración cognitiva de Lazarus y los fundamentos de la REBT, se evidencia que estas convicciones incrementan la percepción de amenaza, disminuyen el afrontamiento efectivo y potencian la ansiedad tanto cognitiva como somática. En este contexto, la REBT se establece como una intervención esencial: a través de métodos de reestructuración cognitiva, se retan y reinterpretan creencias disfuncionales, lo que incrementa la autoconfianza,

disminuye la ansiedad anticipatoria y fomenta valoraciones más realistas de la competencia como un desafío en vez de un peligro.

Desde una perspectiva práctica, la implementación de REBT podría abarcar:

- Diarios cognitivos para reconocer los pensamientos disfuncionales más frecuentes.
- Discusión socrática para desafiar su legitimidad lógica y empírica.
- Ejercicios de visualización racional-emotiva dirigidos a circunstancias críticas en el juego (como un putt decisivo).

Esta estrategia no sólo resulta beneficiosa para golfistas de alto rendimiento como los investigados por Chadha et al., sino que también es ajustable a niveles de amateurs, donde la ansiedad tiende a ser más reactiva ante la presión social o la exigencia personal. En contraposición, la investigación de van Wensen et al. (2024) propone una perspectiva innovadora al implementar la terapia EMDR en golfistas con síntomas de "yips", como se puede observar en la figura 4. Esta es una disfunción motora particular comúnmente vinculada a ansiedad anticipatoria y dificultades de rendimiento.

Figura 3

Resultados pre/post intervención EMDR para la escala de calificación de Yips y discapacidad

	YRST ₀	YRST ₁	YRST ₂	YRST ₃	YRST ₄	YRS T ₄ .T ₀	HcpT ₀	HcpT ₄	Hcp T ₄ .T ₀
2	21	5	8	8	10	11 (52%)	13.2	9.6	-3.6 (-27%)
3	26	23	19	16	13	13 (50%)	14.5	12.9	-1.6 (-11%)
4	25	20	18	12	10	15 (60%)	17.7	16.7	-1.0 (-6%)
5	24	30	30	14	10	14 (58%)	7	6.3	-0.7 (-10%)
6	29	NS*	26	19	11	18 (62%)	17.6	10.5	-7.1 (-40%)
7	21	6	CC*	3	3	18 (86%)	7.6	6.2	-1.4 (-18%)
Total Mean	24.3				9.5	14.8 (61%)	12.9	10.4	(-2.5) 19%
Median	24.50	20.00	19.00	13.00	10.00				
IQR	4.00	17.00	8.00	6.50	0.75				

Notes: NS* = No Score, CC* = COVID-19 Crisis, IQR = Interquartile range.

Nota. NS*=No puntuación, CC*=Crisis covid-19, IQR=Rango Intercuartílico van Wensen et al. (2024).

En su análisis de caso con siete jugadores de golf, se notaron avances notables en la sintomatología y el desempeño después de una o dos sesiones de EMDR.

La efectividad del EMDR en este escenario se justifica mediante el Modelo de Procesamiento de Información Adaptativa (AIP), que defiende que vivencias emocionalmente perturbadoras no procesadas pueden ser reactivadas por estímulos parecidos (como un hoyo complicado o un tiro con presión), provocando reacciones desadaptativas. La revisión orientada de estas memorias frecuentemente vinculadas a vivencias adversas en el campo facilitó a los golfistas la recuperación de la fluidez en el movimiento y la disminución de la carga emocional vinculada al desempeño. La implementación de protocolos particulares, como el método de "flashforward" que consiste en imaginar de forma vívida y detallada una escena futura temida, es decir, un evento que todavía no ha ocurrido pero que genera una alta carga de ansiedad, como fallar un golpe decisivo, hacer el ridículo en un torneo importante, o sentir que se decepcionará al equipo o al entorno. A través del EMDR, el deportista trabaja con esa imagen anticipada (el "flashforward") como si se tratara de un recuerdo traumático. El objetivo es desensibilizar emocionalmente ese escenario temido, para que deje de provocar reacciones intensas de ansiedad o bloqueo cuando el deportista se enfrenta a situaciones reales similares lo que resulta particularmente beneficioso en el golf, donde la anticipación de un error es un motivo destacado de ansiedad. Este análisis evidencia que, aún sin un diagnóstico clínico, el EMDR puede ser efectivo para disminuir los síntomas de ansiedad situacional, potenciar el desempeño motor y aumentar la percepción de control en jugadores de golf.

Las dos investigaciones enfatizan que la ansiedad es un elemento transversal que impacta tanto en el aspecto emocional como en el motor en el desempeño en el golf. Aunque la REBT opera desde el punto de vista cognitivo para alterar la comprensión del suceso competitivo, el EMDR trata la base emocional asociada a vivencias previas de errores o traumas en la competición. Estas estrategias no son prescindibles. En realidad, una mezcla secuencial REBT para prevención y formación psicológica general, y EMDR para situaciones particulares de bloqueo, podría proporcionar un enfoque completo y a medida. Además, ambas pueden ser

incorporadas en programas de entrenamiento mental accesibles para golfistas de cualquier nivel, desde los amateurs hasta los expertos.

El segundo objetivo secundario de esta revisión fue explorar la relación entre variables psicológicas como la autoeficacia, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva en el rendimiento de golfistas. Los artículos analizados abordan estas variables desde distintos enfoques, y demuestran que estas variables no solo funcionan de forma individual, sino que también se entrelazan, produciendo efectos sinérgicos en el desempeño. Según Lee y Kang (2024), "la autoeficacia en el golf se relaciona significativamente con el miedo al fracaso y la ansiedad competitiva". En el campo de golf, esta visión personal está fuertemente vinculada con la gestión del temor al fracaso y la ansiedad competitiva. Estos autores sugieren un esquema jerárquico donde la autoeficacia disminuye el temor al fracaso, lo que a su vez reduce la ansiedad competitiva y facilita la obtención de estados de flujo. Así, el golfista que demuestra una alta autoeficacia exhibe una mayor estabilidad emocional y enfoque, factores clave para el triunfo técnico y táctico en este deporte de precisión. En cambio, el perfeccionismo se presenta como una característica de personalidad que puede tener tanto elementos adaptativos como desadaptativos. Fleming y Dorsch (2024) establecieron una distinción entre el perfeccionismo por esfuerzo (dirigido hacia el perfeccionamiento) y el perfeccionismo por preocupación (vinculado a la autocrítica desmedida). En su investigación con universitarios golfistas de la NCAA, notaron que, aunque no existía una correlación directa entre los niveles de perfeccionismo y el rendimiento evaluado por resultados, sí surgió una intensa reacción emocional después del rendimiento. Los atletas que manifestaban altos grados de perfeccionismo tenían una mayor tendencia a sufrir pensamientos negativos, frustración y autocrítica tanto tras resultados deficientes, e incluso después de resultados considerados aceptables: "existe una reactividad perfeccionista que impacta en el ámbito emocional, cognitivo y conductual incluso si el desempeño no fue objetivamente negativo" (Fleming y Dorsch, 2024).

Por otro lado, Chambers y Marshall (2017) detectaron una correlación relevante entre elevados grados de perfeccionismo y ansiedad competitiva con interrupciones en el desempeño del putt. En su estudio con 280 jugadores de golf amateurs,

determinaron que "la ansiedad puede ser el mecanismo mediante el cual el perfeccionismo impacta de manera negativa en el desempeño".

Este descubrimiento subraya la importancia de tratar ambas variables de forma conjunta, dado que el perfeccionismo en sí mismo no siempre resulta en un rendimiento inferior, pero sí cuando se combina con una elevada ansiedad.

La ansiedad competitiva ha sido ampliamente estudiada por su impacto directo en el rendimiento. Madrigal y Wilson (2019) observaron en golfistas universitarias un incremento significativo de ansiedad y niveles de cortisol durante la competición frente a situaciones de clasificación. Esta ansiedad, tanto cognitiva como fisiológica, mostró una correlación negativa con el desempeño. En cambio, la autoconfianza evidenció una relación favorable. Estos datos indican que, en circunstancias de gran tensión, los atletas que no gestionan correctamente su activación emocional se ven perjudicados en su desempeño técnico. Además, otras investigaciones han demostrado que la percepción que el atleta tiene de la presión impacta directamente en su estado emocional. Chadha et al. (2024) descubrieron que las valoraciones cognitivas y los pensamientos poco realistas funcionaban como predictores de los estados emocionales precompetitivos. Interpretar la competencia como un peligro se vinculaba con un incremento en la ansiedad, mientras que interpretarla como un reto se vinculó con un estímulo emocional más positivo.

Es importante resaltar que hay tácticas de intervención efectivas para reducir los impactos adversos de estas variables. Por ejemplo, la práctica del "Quiet Eye" ha demostrado ser un método eficaz para disminuir la ansiedad y potenciar el desempeño en circunstancias de presión, tal como se demuestra en la investigación de He, Liu y Yang (2024). El grupo que obtuvo este entrenamiento consiguió porcentajes superiores de acierto en putts bajo presión y reportó niveles más bajos de ansiedad. Estas intervenciones, en combinación con otras como el mindfulness, la reestructuración cognitiva o el EMDR, se muestran como recursos eficaces para el desarrollo del control emocional en jugadores de golf. En conclusión, la relación entre la autoeficacia, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva establece un grupo de elementos psicológicos cruciales para el desempeño en el golf. Aunque cada uno tiene un impacto independiente, su efecto combinado puede potenciar o

disminuir el efecto en el rendimiento, en función de cómo se manejan mediante estrategias individuales o intervenciones psicológicas.

Por último, es necesario que los estudios que se realicen a futuro tengan muestras amplias y de niveles equivalentes, y que los estudios mantengan una prolongación en el tiempo de mínimo una temporada completa, ya que el golf es un deporte en el cual el rendimiento en un torneo no es un factor determinante, si no el de toda la temporada.

Tabla 1

Diferentes métodos de evaluación del estrés

Método	Procedimiento básico	Ventajas
Quiet Eye (QE)	Entrenamiento visual para prolongar la última fijación ocular en el objetivo (ej. la bola o el hoyo) justo antes del golpe.	- Mejora la precisión - Reduce distracciones - Disminuye la ansiedad en situaciones de presión
EMDR	Terapia que emplea movimientos oculares guiados para procesar experiencias estresantes o bloqueos (como los yips).	- Reduce ansiedad intensa - Mejora síntomas de yips - Estabiliza el rendimiento
REBT	Técnica para identificar pensamientos poco realistas (ej. miedo al error) y cambiarlas por pensamientos más realistas y útiles.	- Disminuye la ansiedad cognitiva - Mejora la gestión emocional - Refuerza la autoconfianza
EEG	Uso de sensores para analizar la actividad cerebral (especialmente la asimetría alfa frontal) antes de ejecutar un golpe. No es una intervención, sino una herramienta de medición.	- Permite saber si el estado mental es óptimo - Ayuda a diseñar intervenciones ajustadas - Identifica patrones previos al error o al acierto

Nota: Elaboración propia.

5. Futuras líneas de investigación

Basándonos en el estudio hecho en esta revisión, podemos determinar que las únicas técnicas de gestión del estrés específicamente vinculadas al golf y comprobadas empíricamente en los estudios consultados son las siguientes: Quiet Eye (QE), la terapia EMDR y, en menor grado, la reestructuración cognitiva (REBT). Aunque estas herramientas han evidenciado beneficios en la disminución de la ansiedad y la optimización del desempeño bajo presión, la bibliografía científica en este campo sigue siendo bastante restringida, tanto en términos de cantidad como en variedad metodológica. En esta línea, investigaciones futuras deberían expandir el abanico de estrategias psicológicas analizadas en golfistas, incluyendo programas completos que fusionen intervenciones cognitivas, emocionales y de atención.

También, resulta necesario evaluar la eficacia de estos métodos en diferentes contextos competitivos y niveles (desde golfistas amateur hasta profesionales), así como su aplicabilidad a largo plazo.

La limitada existencia de investigaciones longitudinales o intervenciones comparativas (como EMDR vs. mindfulness vs. QE) limita actualmente la capacidad para establecer recomendaciones sólidas y generalizables.

Así, se propone como objetivo científico la realización de investigaciones experimentales controladas que investiguen nuevas estrategias de gestión del estrés, ajustadas al perfil psicológico individual del golfista y a las demandas específicas de este deporte.

Dado que los estudios revisados aplican estrategias variadas, como entrenamiento de la mirada (Quiet Eye), terapia EMDR o reestructuración cognitiva, pero bajo metodologías y contextos diversos, sería fundamental desarrollar investigaciones comparativas que analicen la eficacia relativa de cada intervención.

6. Contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

El presente trabajo, centrado en el análisis de estrategias de gestión del estrés en el golf y sus efectos en el rendimiento, se alinea con varios pilares de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (Desarrollo Sostenible, 2017). Principalmente, promueve la salud mental y el bienestar emocional en el deporte, lo cual se vincula directamente con el objetivo de garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos (ODS 3). Al abordar herramientas como la reestructuración cognitiva, la visualización o el mindfulness, se fomenta una cultura deportiva más consciente, equilibrada y resiliente frente a la presión competitiva. Además, esta investigación contribuye al fortalecimiento de una educación de calidad (ODS 4), ya que genera conocimiento actualizado y basado en evidencia que puede ser incorporado en la formación de entrenadores, psicólogos deportivos y profesionales de las ciencias de la actividad física. Al incluir experiencias reales y estudios aplicados, el trabajo también apoya el desarrollo de competencias emocionales y psicológicas esenciales para el rendimiento y la salud mental de los deportistas. Por otro lado, al basarse en fuentes científicas internacionales y fomentar el diálogo interdisciplinar entre educación, psicología y deporte, esta revisión bibliográfica fortalece las alianzas para lograr los objetivos (ODS 17), impulsando la colaboración académica y profesional en torno a problemáticas comunes. Finalmente, al incidir en la importancia de prevenir el malestar psicológico en entornos de alta exigencia, este estudio también puede vincularse con el objetivo de promover sociedades más inclusivas y justas desde la base del deporte (ODS 16), entendiendo el bienestar psicológico como un derecho básico que debe ser garantizado en todos los niveles de práctica deportiva.

7. Conclusiones

A partir del análisis de los artículos científicos revisados se pueden extraer las siguientes conclusiones en función de los objetivos establecidos:

En lo relativo al objetivo principal: analizar las estrategias de gestión del estrés en golf y sus efectos en el rendimiento” se determina que:

- Tanto el entrenamiento de la mirada (Quiet Eye) como la terapia EMDR son estrategias que, al reducir la ansiedad o sus efectos, propiciaron una mejora significativa en la ejecución bajo estrés en los golfistas. En el estudio de van Wensen et al. (2024), el handicap después de un año se redujo de 12.9 a 10.4.
- En conjunto, gestionar y regular la ansiedad (anticipatoria y durante la competición) se revela como condición indispensable para alcanzar el rendimiento óptimo, sin la cual, incluso habilidades técnicas bien desarrolladas pueden verse comprometidas.
- El perfeccionismo es un arma de doble filo: las conclusiones sugieren que un estilo de perfeccionismo adaptativo (orientado a la mejora continua, pero con tolerancia al error) puede ser beneficioso o al menos inocuo para el rendimiento, mientras que el perfeccionismo desadaptativo (obsesión por no fallar, *sobre-reacción* ante los errores) tiende a generar respuestas emocionales perjudiciales, como ansiedad intensa, frustración o bloqueo.

Por lo que afecta al objetivo secundario 1,” Proporcionar una guía fundamentada en evidencia científica sobre cómo aplicar estrategias psicológicas específicas como la reestructuración cognitiva (REBT) y la terapia EMDR para manejar la ansiedad en golfistas de cualquier nivel” se determina que:

- La aplicación de estrategias psicológicas como la REBT y la EMDR para manejar la ansiedad en golfistas cuenta con respaldo empírico sólido y promete ser una herramienta fundamental en el entrenamiento mental deportivo. En el estudio de van Wensen et al. (2024), el handicap después de un año se redujo de 12.9 a 10.4.
- Estas intervenciones permiten no solo mejorar el bienestar emocional, sino también optimizar el rendimiento en competición.

- Futuros estudios deberían centrarse en la validación sistemática de estos enfoques en poblaciones más amplias y diversos contextos competitivos.

En cuanto al objetivo secundario 2 “Explorar la relación entre variables psicológicas como la autoeficacia, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva en el rendimiento de golfistas “. Se determina que:

- La autoeficacia elevada se asocia con menor ansiedad y mayor rendimiento. El EEG permitió observar que el rendimiento en el putt mejora cuando el golfista logra regular emocionalmente el impacto de un fallo previo. Una activación cerebral coherente con emociones positivas o motivación de acercamiento predice mayor éxito en el golpe siguiente.
- Técnicas como el Quiet Eye y el Mindfulness son eficaces para reducir ansiedad y mejorar el foco atencional.
- La relación entre la autoeficacia, el perfeccionismo y la ansiedad competitiva establece un grupo de elementos psicológicos cruciales para el desempeño en el golf.

8. Referencias Bibliográficas

- Ansiedad.(s.f.). <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/conozca-mejor-su-enfermedad/ansiedad>
- Cebola, P., Almeida, A., Bernardo, A., Família, C., Félix, S., Martins do Santos, J., & Godinho, C. (2019). The influence of intraoral devices in competitive anxiety levels of golf athletes – a pilot study. *Annals of Medicine*, 51, 140. <https://doi.org/10.1080/07853890.2018.1561982>
- Chadha, N. J., Turner, M. J., & Slater, M. J. (2024). Examination of cognitive appraisals, irrational beliefs, and challenge and threat evaluations in the prediction of tournament affective states and performance of competitive elite Indian golfers. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 40(3), 1–13. <https://doi.org/10.1002/smi.3342>
- Chambers, T. P., & Marshall, D. V. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism, Anxiety, and Putting Performance: An Investigation of the Yips in Golf. *International Journal of Golf Science*, 6(2), 69–84. <https://doi.org/10.1123/ijgs.2017-0001>
- Chen, T.-T., Wang, K.-P., Cheng, M.-Y., Chang, Y.-T., Huang, C.-J., & Hung, T.-M. (2019). Impact of emotional and motivational regulation on putting performance: a frontal alpha asymmetry study. *PeerJ*, 7, e6777. <https://doi.org/10.7717/peerj.6777>
- Desarrollo Sostenible. (2017, 13 noviembre). *La Asamblea General adopta la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>
- Estrés. (n.d.). <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

- Fleming, D. J. M., & Dorsch, T. E. (2024). "There's no good, it's just satisfactory": perfectionism, performance, and perfectionistic reactivity in NCAA student-athletes. *International Journal Of Sport And Exercise Psychology*, 1-23.
<https://doi.org/10.1080/1612197x.2024.2410282>
- Fry, J., & Bloyce, D. (2017). 'Friends as enemies': A sociological analysis of the relationship among touring professional golfers. *International Review for the Sociology of Sport*, 52(3), 336–360.
<https://doi.org/10.1177/1012690215597659>
- García, L. (2023, September 13). "Quiet eye", *entreno más efectivo que el "técnico"* - Fideas Formación. Fideas Formación. <https://fideas.net/quiet-eye/>
- Gould, D., Petlichkop, L., & Weinberg, R. S. (1984). Antecedents of temporal changes in and relationships between CSAI-2 components. *Journal of Sport Psychology*, 6(3), 289-304 <https://doi.org/10.1123/jsp.6.3.289>
- He, Q., Liu, Y., & Yang, Y. (2024). The effect of quiet eye training on golf putting performance in pressure situation. *Scientific Reports*, 14(1), 5182.
<https://doi.org/10.1038/s41598-024-55716-z>
- Lee D, & Kang S. (2024). The Mental Game of Golf: Understanding Relationships Between Self-Efficacy, Fear of Failure, Competitive State Anxiety, and Flow. *Perceptual and Motor Skills*, 131(4), 1257–1273.
<https://doi.org/10.1177/00315125241250166>
- Madrigal, L. A., & Wilson, P. B. (2019). Cortisol and Anxiety Responses in Female Collegiate Golfers during Qualifying and Competition Play. *Journal of Sport Behavior*, 42(2), 158–176.

Real Federación Española de Golf :Detalle Noticia - Nociones básicas del deporte
del Golf.(n.d.).

https://rfegolf.es/noticia/nociones_basicas_del_deporte_del_golf.html?id=9140

Statista. (2025, 3 junio). *Ranking de federaciones deportivas con más federados en España en 2024*. <https://es.statista.com/estadisticas/1051888/ranking-de-federaciones-con-mas-deportistas-federados-espana/#:~:text=El%20f%C3%BAtbol%20fue%20el%20deporte,aproximadamente%20440.430%20y%20327.300%2C%20respectivamente.>

Van Wensen, E., Nijenhuis, B., Zwerver, J., & Bogaard, P.-J. (2024). An EMDR-based intervention for the 'golfers' yips': A case series. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*. <https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000083>

9 Anexos

9.1 Cuadro resumen de artículos empleados

Tabla 2

Cuadro de autores

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
Cebola et al.(2019).	The influence of intraoral devices in competitive anxiety levels of golf athletes – a pilot study.	Analizar cómo el uso de dispositivos intraorales influye en los niveles de ansiedad competitiva en golfistas durante una competición.	N: 8 Golfistas con una edad promedio de 27,3 años ($\pm 7,32$)	- Variable independiente: Uso de dispositivos intraorales - Variable dependiente: Niveles de ansiedad	Estudio piloto: se midió la ansiedad competitiva antes y después de usar un dispositivo intraoral removible durante una ronda de 9 hoyos (Test CSAI-2).	El uso de dispositivos intraorales no produjo cambios estadísticamente significativos en los niveles subjetivos de ansiedad de los

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
				competitiva, medidos mediante el Inventario de Ansiedad Competitiva-2 (CSAI-2)		golfistas, aunque se sugiere que estudios con muestras más amplias podrían proporcionar resultados más concluyentes.
Chadha et al.(2024).	<i>Examination of cognitive appraisals, irrational beliefs, and challenge and threat evaluations in the prediction of</i>	Analizar cómo las evaluaciones cognitivas, los pensamientos poco realistas y las percepciones de desafío y	N:107 Golfistas élite de la India. (80 hombres y 27 mujeres de entre 24.71 ± 6.18 años.	-Evaluaciones cognitivas -Pensamientos poco realistas de cada golfista -Evaluaciones de desafío y	Diseño intragrupo con medidas repetidas: se recolectaron datos en tres momentos antes de una competición real (1 semana antes,	Las evaluaciones cognitivas, los pensamientos poco realistas y las percepciones de desafío y amenaza influyen

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
	<i>tournament affective states and performance of competitive elite Indian golfers.</i>	amenaza influyen en los estados afectivos previos a la competición.		amenaza -Estados afectivos precompetitivos (escala) -Rendimiento en el torneo (puntuación obtenida)	víspera y 1 hora antes). En cada punto se aplicaron cuestionarios de autoevaluación (evaluación cognitiva, creencias irracionales, percepción de desafío/amenaza, estado afectivo y ansiedad) y se registró el rendimiento en el torneo.	conjuntamente en el estado emocional de los golfistas antes de competir.
(Chambers & Marshall, 2017)	<i>The Relationship Between Perfectionism,</i>	Explorar cómo el perfeccionismo y la ansiedad	N:280 Golfistas amateurs de	-Perfeccionismo -Ansiedad (SAS-2 escala)	Cuestionario en línea sobre perfeccionismo, ansiedad y	-Los golfistas con altos niveles de perfeccionismo

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
	<i>Anxiety, and Putting Performance: An Investigation of the Yips in Golf.</i>	afectan el rendimiento en el putt y la experiencia de los "yips" en golfistas.	entre 19 y 78 años.	-Rendimiento en el putt -Experiencia de los "yips"	rendimiento en el putt. Se utilizaron escalas validadas de ansiedad deportiva (ej., SAS-2 de Smith et al. 2006) y de perfeccionismo (ej., subescala "NRI" de reacción negativa a la imperfección). Los participantes también indicaron si habían experimentado los "yips" al puttear.	no relacionado con el rendimiento (NRI) y ansiedad informaron una mayor interrupción en el rendimiento del putt. -La ansiedad puede ser un mecanismo a través del cual el perfeccionismo afecta el rendimiento. -No se encontró

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
						una relación significativa entre el perfeccionismo, la ansiedad y la experiencia de los "yips"

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
Chen et al. (2019)	<i>Impact of emotional and motivational regulation on putting performance: a frontal alpha asymmetry study.</i>	Investigar cómo la regulación emocional y motivacional, medida a través de la asimetría alfa frontal, influye en el rendimiento de putt de golfistas experimentados después de un fallo en el rendimiento.	N: 22 Golfistas universitarios de china de entre 13 y 18 años.	-Regulación emocional y motivacional -Rendimiento en el putt	Estudio experimental: cada participante realizó 40 putts (dificultad ~50% acierto) y se registró la actividad EEG frontal (índice de asimetría alfa) antes de los golpes. Se analizaron en particular las pruebas inmediatamente tras un fallo previo en el putt. El rendimiento se clasificó en putts exitosos vs. fallidos.	Antes del putt (T1), los intentos no exitosos mostraron un índice de asimetría alfa frontal mayor en comparación con los exitosos. Después del putt (T2), los intentos exitosos estuvieron precedidos por un aumento en el índice de asimetría alfa

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
						frontal en comparación con T1.
(Fleming & Dorsch, 2024)	<i>There's no good, it's just satisfactory</i> :	Comprender el papel del	N: 46 Estudiantes /	-Medidas autoinformadas	Estudio mixto en dos partes: (1) Seguimiento	Los hallazgos sugieren que no

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
	<i>perfectionism, performance, and perfectionistic reactivity in NCAA student-athletes.</i>	perfeccionismo en la predicción del rendimiento a lo largo de una temporada en el golf universitario.	atletas de golf de la NCAA desde los 18 hasta los 24 años con al menos 2 años compitiendo en nivel NCAA.	de perfeccionismo -Puntuaciones de torneos registradas durante una temporada competitiva de 12 semanas de la NCAA -Experiencias vividas relacionadas con la reactividad perfeccionista	cuantitativo de 46 golfistas durante una temporada de 12 semanas – completaron cuestionarios de perfeccionismo al inicio y se registraron sus puntuaciones en torneos a lo largo de la temporada. (2) Estudio cualitativo: entrevistas semiestructuradas a 6 golfistas de esa muestra con altos niveles de tendencias perfeccionistas, explorando sus	existe una relación significativa entre el perfeccionismo y el rendimiento en una base de hoyo a hoyo. Sin embargo, los atletas destacaron que experimentaron reactividad en sus pensamientos, sentimientos y comportamientos después de

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
					experiencias de “reactividad perfeccionista”.	actuaciones tanto positivas como negativas.
(Fry & Bloyce, 2017)	<i>'Friends as enemies': A sociological analysis of the relationship among touring professional golfers.</i>	Analizar cómo golfistas profesionales establecen relaciones interpersonales formando alianzas temporales para mitigar sentimientos de soledad y aislamiento para	N: 20 Golfistas profesionales masculinos de entre 22 hasta 56 años.	-Relaciones interpersonales -Factores emocionales -Dinámica de competencia	Estudio cualitativo sociológico: se realizaron entrevistas en profundidad a 20 golfistas varones con experiencia en giras profesionales (Tour Europeo y otros). Se analizó cómo las dinámicas de relaciones interpersonales entre jugadores	Los resultados muestran que, en este entorno de trabajo, muchos jugadores tienden a asumir actitudes y conductas que favorecen la creación de alianzas temporales, conocidas como

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
		mejorar el rendimiento en los torneos.			afectan la experiencia de competición en el circuito.	"we-group".
He, Q., Liu, Y., & Yang, Y. (2024)	<i>The effect of quiet eye training on golf putting performance in pressure situation.</i>	Investigar el efecto del entrenamiento de la "Quiet Eye" (QE) en el rendimiento de putt en golf bajo	N: 22 Jóvenes golfistas chinos, de entre 13 y 18 años, miembros del	Variable independiente: Tipo de entrenamiento recibido: Grupo experimental:	Experimento controlado aleatorizado: un grupo experimental recibió entrenamiento Quiet Eye (QE) en putt, mientras grupo control	-El grupo de entrenamiento de "Quiet Eye" mostró una mayor tasa de aciertos en situaciones de

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
		situaciones de presión y comprender los mecanismos subyacentes a esta mejora.	equipo nacional de golf de China.	entrenamiento de "Quiet Eye". Grupo control: orientación técnica tradicional Variables dependientes: Rendimiento en el putt (porcentaje de aciertos). Niveles de presión y ansiedad estado (medidos mediante escalas de	siguió entrenamiento técnico tradicional. Ambos grupos practicaron putts durante 2 semanas bajo la supervisión de psicólogos deportivos. Antes y después del entrenamiento, todos realizaron una prueba de putt bajo situación de presión; se registró el porcentaje de aciertos, el comportamiento	presión en comparación con el grupo de orientación técnica. -Los participantes del grupo de "Quiet Eye" experimentaron niveles más bajos de presión y ansiedad durante situaciones de presión. -Se observó un

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
				autoevaluación) Tiempo de movimiento ocular estacionario y tiempo total de fijación.	visual (tiempo de quiet eye y tiempo de fijación mediante eye-tracker) y las respuestas fisiológicas (FC) y psicológicas (nivel de ansiedad estado percibida).	aumento del tiempo de movimiento ocular estacionario y en el tiempo total de fijación en el grupo de "quiet eye" en comparación con el G.CI

(Lee D & Kang S, 2024)	<i>The Mental Game of Golf: Understanding Relationships Between Self-Efficacy, Fear of Failure, Competitive State Anxiety, and Flow.</i>	Investigar las relaciones entre la autoeficacia, el miedo al fracaso, la ansiedad competitiva y el estado de flujo en golfistas de élite.	N: 375 Golfistas de élite (187 hombres y 188 mujeres) de entre 17 hasta +- 25 años, registrados en el Comité Olímpico y Deportivo de Corea.	-Autoeficacia en el golf -Miedo al fracaso -Ansiedad competitiva -Flujo (Estado mental)	Estudio correlacional mediante encuesta: se administró un cuestionario a 375 golfistas élite, evaluando autoeficacia en golf, miedo al fracaso, ansiedad competitiva y estado de flujo. Se aplicaron análisis estadísticos avanzados (CFA, correlaciones, modelo de ecuaciones estructurales) para explorar las relaciones jerárquicas entre estas variables.	Los resultados indican que: La autoeficacia en el golf (GSE) se relaciona significativamente con el miedo al fracaso El miedo al fracaso (FOF) y la ansiedad competitiva (CSA) se asocian significativamente con el estado de flujo Se identificó una relación mediada en la que la
------------------------	--	---	---	--	---	--

						autoeficacia influye en el miedo al fracaso, que a su vez afecta la ansiedad competitiva La autoeficacia actúa como un amortiguador, reduciendo el miedo al fracaso y la ansiedad competitiva.
--	--	--	--	--	--	---

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
Madrigal & Wilson (2019)	<i>Cortisol and Anxiety Responses in Female Collegiate Golfers during Qualifying and Competition Play.</i>	Investigar las respuestas de cortisol y ansiedad competitiva en golfistas universitarias durante las fases de clasificación y competencia, y analizar su relación con el rendimiento.	7 golfistas de la División I de NCAA con una edad media de + - 20,1 años.	-Cortisol -Ansiedad Competitiva (SAS-2) -Rendimiento	Estudio de campo comparativo: se evaluaron las respuestas de cortisol y ansiedad competitiva de cada jugadora durante una ronda clasificatoria y otra de competición oficial. Las golfistas proporcionaron múltiples muestras de saliva (30 min antes y después de hoyos 1, 6, 12 y 18) para medir	-Se observaron incrementos significativos en las concentraciones de cortisol y en los niveles de ansiedad cognitiva y somática durante la competición en comparación con la clasificación. -Hubo una correlación negativa entre las puntuaciones de rendimiento y las concentraciones de cortisol post

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
					cortisol, y completaron cuestionarios de ansiedad estado competitiva (p. ej. CSAI-2/SAS-2) y de fortaleza mental en ambas rondas. Se compararon los niveles fisiológicos y psicológicos entre la ronda de clasificación y la de torneo, y se relacionaron con el rendimiento (score).	competición. -La ansiedad cognitiva mostró una correlación negativa con el rendimiento durante la competición. -La autoconfianza se asoció positivamente con el rendimiento.
Van Wensen et al. (2024)	<i>An EMDR-based</i>	Evaluar el efecto de una	N: 7 Golfistas afectados por	-Intervención EMDR	Serie de casos: se implementó	Tras la intervención, los

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
	<i>intervention for the "Golfers' Yips": A case series.</i>	intervención basada en Desensibilización y Reprocesamiento por Movimiento Ocular (EMDR) para reducir los síntomas del "yips" en golfistas, una alteración motora específica de la tarea.	el Yips, 6 hombres y 1 mujer de entre 46 y 69 años.	-Síntomas del Yips -Rendimiento en Golf (hándicap)	una intervención basada en EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) para tratar los síntomas de yips. Cada golfista recibió 1–2 sesiones de EMDR enfocadas en reducir la ansiedad asociada al yip. Se evaluó a los participantes antes del tratamiento y tras ~12 meses, utilizando una escala específica	síntomas del Yips mejoraron significativamente en seis golfistas ($p=0.04$). El rendimiento en golf, evaluado por el hándicap, mejoró en promedio un 20% después de la intervención.

Autor/es y año	Título	Objetivo/s del estudio	Muestra	Variables	Materiales y métodos	Resultados
					de gravedad de los yips (Yips Rating Scale, YRS) y medidas de rendimiento en golf (hándicap, etc.).	