

# **Ansiedad, conciencia interoceptiva y motivación deportiva. Estudio correlacional en estudiantes universitarios**

**Jannina Esther Turizo Castillejo**  
Código estudiantil: 202122223162

**Karen Johana Rodríguez Patiño**  
Código estudiantil: 202122223244

Trabajo de Investigación del programa: **Psicología**

**Tutor de investigación:**  
**Sergio Alejandro Parra Guevara**  
**Tutor metodológico:**  
**Edgar Alexis Díaz**

## **RESUMEN**

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la ansiedad, la conciencia interoceptiva y la motivación deportiva en estudiantes universitarios deportistas de la Universidad Simón Bolívar, sede Cúcuta, desde el enfoque de la neuropsicología clínica. Estas variables resultan fundamentales para comprender el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo en población universitaria, especialmente en contextos donde las demandas académicas y deportivas pueden generar altos niveles de exigencia emocional y física. La investigación parte de la premisa de que la práctica deportiva no solo influye en la condición física, sino también en procesos cognitivos y emocionales asociados con la autorregulación, la percepción corporal y la motivación.

El estudio se desarrolló bajo un diseño transversal, con alcance descriptivo-correlacional. La muestra estuvo conformada por 65 estudiantes universitarios que participaban activamente en actividades deportivas institucionales. Para la recolección de datos se utilizaron instrumentos validados y ampliamente empleados en el ámbito clínico y deportivo: el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), la Evaluación Multidimensional de la Conciencia Interoceptiva (MAIA-2) y la Escala de Motivación Deportiva (SMS/EMD). Los instrumentos fueron aplicados mediante un

cuestionario virtual autoadministrado, garantizando confidencialidad y consentimiento informado.

La ansiedad fue conceptualizada como un estado emocional caracterizado por síntomas fisiológicos y cognitivos que pueden interferir en el desempeño deportivo, afectando la concentración, la toma de decisiones y la ejecución motora. Por su parte, la conciencia interoceptiva se entendió como la capacidad de percibir, interpretar y regular las señales internas del cuerpo, tales como la respiración, la frecuencia cardíaca o las sensaciones musculares. Esta habilidad se relaciona con procesos de autorregulación emocional y control del estrés. En cuanto a la motivación deportiva, se analizó desde la teoría de la autodeterminación, diferenciando entre motivación intrínseca —vinculada al disfrute, el interés y la satisfacción personal— y motivación extrínseca —relacionada con recompensas externas o reconocimiento social—.

Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes presentaron niveles bajos de ansiedad. Este hallazgo podría asociarse a los efectos protectores del ejercicio físico regular sobre la salud mental, dado que la actividad física favorece la liberación de neurotransmisores relacionados con el bienestar y contribuye a la regulación del estrés. Asimismo, se encontraron altos niveles de conciencia interoceptiva, especialmente en dimensiones como la autorregulación, la atención corporal y la conciencia emocional, lo que sugiere que los estudiantes poseen una adecuada conexión mente-cuerpo que facilita la gestión de sus estados internos.

En relación con la motivación deportiva, predominó la motivación intrínseca. Los estudiantes manifestaron practicar deporte principalmente por disfrute, interés personal y deseo de superación, más que por presiones externas o recompensas materiales. Este tipo de motivación se asocia con mayor persistencia, compromiso y satisfacción en la práctica deportiva, así como con mejores indicadores de bienestar psicológico.

El análisis correlacional mostró una relación negativa entre la ansiedad y la conciencia interoceptiva, lo que indica que a mayor capacidad de percibir y regular las señales corporales, menores niveles de ansiedad. Además, se observaron asociaciones positivas entre la conciencia interoceptiva y la motivación intrínseca, sugiriendo que quienes presentan mayor conexión con sus estados internos tienden a experimentar una motivación más autónoma y autodeterminada.

En conclusión, los estudiantes evaluados presentan un perfil psicológico favorable, caracterizado por bajos niveles de ansiedad, alta conciencia interoceptiva y predominio de motivación intrínseca. Estos hallazgos resaltan la importancia de fortalecer programas de entrenamiento deportivo que incluyan componentes de educación emocional y acompañamiento psicológico, orientados a potenciar la autorregulación, la motivación autónoma y el bienestar integral en el contexto universitario

**Palabras clave:** Ansiedad, conciencia interoceptiva, motivación, deporte, deportistas.

## ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the relationship between anxiety, interoceptive awareness, and sports motivation in university athletes at Simón Bolívar University, Cúcuta campus, from a clinical neuropsychology perspective. These variables are fundamental to understanding psychological well-being and athletic performance in the university population, especially in contexts where academic and athletic demands can generate high levels of emotional and physical stress. The research is based on the premise that sports practice not only influences physical condition but also cognitive and emotional processes associated with self-regulation, body perception, and motivation.

The study was conducted using a cross-sectional design with a descriptive-correlational scope. The sample consisted of 65 university students who actively participated in institutional sports activities. Validated instruments widely used in clinical and sports settings were used for data collection: the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA-2), and the Sports Motivation Scale (SMS/EMD). The instruments were administered via a self-administered online questionnaire, ensuring confidentiality and informed consent.

Anxiety was conceptualized as an emotional state characterized by physiological and cognitive symptoms that can interfere with athletic performance, affecting concentration, decision-making, and motor execution. Interoceptive awareness was understood as the ability to perceive, interpret, and regulate internal bodily signals, such as breathing, heart rate, or muscle sensations. This ability is related to processes of emotional self-regulation and stress control. Sports motivation was analyzed from the perspective of self-determination theory, differentiating between intrinsic motivation—linked to enjoyment, interest, and personal satisfaction—and extrinsic motivation—related to external rewards or social recognition.

The results showed that most participants had low levels of anxiety. This finding could be associated with the protective effects of regular physical exercise on mental health, given that physical activity promotes the release of neurotransmitters related to well-being and contributes to stress regulation. High levels of interoceptive awareness were also found, especially in dimensions such as self-regulation, body awareness, and emotional awareness, suggesting that students have an adequate mind-body connection that facilitates the management of their internal states.

In relation to sports motivation, intrinsic motivation predominated. Students reported practicing sports mainly for enjoyment, personal interest, and a desire to improve, rather than due to external pressures or material rewards. This type of motivation is associated with greater persistence, commitment, and satisfaction in sports, as well as better indicators of psychological well-being.

The correlational analysis showed a negative relationship between anxiety and interoceptive awareness, indicating that the greater the ability to perceive and regulate bodily signals, the lower the levels of anxiety. In addition, positive associations were observed between interoceptive awareness and intrinsic motivation, suggesting that those who are more connected to their internal states tend to experience more autonomous and self-determined motivation.

In conclusion, the students evaluated present a favorable psychological profile, characterized by low levels of anxiety, high interoceptive awareness, and a predominance of intrinsic motivation. These findings highlight the importance of strengthening sports training programs that include components of emotional education and psychological support, aimed at enhancing self-regulation, autonomous motivation, and overall well-being in the university context.

**Key Words:** Anxiety, interoceptive awareness, motivation, sport, Sportsman.

## REFERENCIAS

1. Aguilar, J., González, D., & Aguilar, A. (2016). Un modelo estructural de motivación intrínseca. *Acta de Investigación Psicológica*, 6(3), 2552-2557.  
<https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2016.11.007>
2. Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry*, 4, 27.  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00027>
3. Ardila Muñoz, A., & Guzmán Cárdenas, H. (2011). Validación de la Escala

de Motivación Deportiva en Colombia. *Revista Psilabas*, 2, 15–32.

[https://www.uptc.edu.co/export/sites/default/revista\\_psilabas/documentos/Validacixn\\_de\\_la\\_Escala\\_de\\_Motivacixn\\_Deportiva\\_en\\_Colombia.pdf](https://www.uptc.edu.co/export/sites/default/revista_psilabas/documentos/Validacixn_de_la_Escala_de_Motivacixn_Deportiva_en_Colombia.pdf)

4. Aragón Arjona, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *Revista Digital EFDeportes*, 11(95). <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
5. Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: A systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, 43(5), 897- 910.  
<https://doi.org/10.1017/S003329171200147X>
6. Clancy, R. B., Herring, M. P., MacIntyre, T. E., & Campbell, M. J. (2016). A review of competitive sport motivation research. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 232–242. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.09.003>
7. Cotman, C. W., Berchtold, N. C., & Christie, L. A. (2007). Exercise builds brain health: Key roles of growth factor cascades and inflammation. *Trends in Neurosciences*, 30(9), 464–472. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2007.06.011>
8. García Camacho, M. (2022). *La ansiedad en el deporte: una revisión bibliográfica* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Almería].  
Repositorio Institucional de la Universidad de Almería.  
<https://repositorio.ual.es/handle/10835/16794>
9. Gillet, N., Berjot, S., & Paty, B. (2009). The mediating role of organizational justice in the relationship between transformational leadership and athletes' motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 528-535.  
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2009.02.007>

10. Guerra Santiesteban, José Ramón, Gutiérrez Cruz, Manuel, Zavala Plaza, Melvin, Singre Álvarez, Juan, Goosdenovich Campoverde, David, & Romero Frómeta, Edgardo. (2017).
11. Jang, H., et al. (2023). Basic psychological needs and subjective well-being: A meta-analysis of self-determination theory. *Motivation and Emotion*, 47, 123-145. <https://doi.org/10.1007/s11031-023-09984-0>
12. Magán, I., Sanz, J., & García-Vera, M. P. (2008). *Psychometric properties of a Spanish version of the Beck Anxiety Inventory (BAI) in general population*. *The Spanish Journal of Psychology*, 11(2), 626–640.  
  
[file:///C:/Users/Karen/Downloads/Psychometric\\_properties\\_of\\_a\\_Spanish\\_version\\_of\\_th%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Karen/Downloads/Psychometric_properties_of_a_Spanish_version_of_th%20(3).pdf)
13. Moreno, J. A., & Cervelló, E. (Coords.). (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte* (p. 17). Wanceulen Editorial Deportiva.  
  
<https://books.google.es/books?id=7o44DwAAQBAJ&pg=PA4>
14. Mulder, E., et al. (2025). The interplay between interoception and physical activity: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 66, 102345.
15. Mahler, K. (2017). Interoception. *The eighth sensory system*. Lenexa, KS: AAPC Publishing. <https://confiaenlamarea.com/wp-content/uploads/2022/05/Interocepcio%CC%81n-primer-capi%CC%81tulo.pdf>
16. Núñez Prats, A., & García Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. [Archivo PDF].

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352297>

Organización Mundial de la Salud. (s. f.). *Trastornos de ansiedad*. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders>

17. Organización Panamericana de la Salud. (s. f.).

*Actividad física*.

<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

18. Ospina Rodríguez, J. (2006). La motivación, motor del aprendizaje. *Revista Ciencias de la Salud*, 4(2), 158-160.

<https://www.redalyc.org/pdf/562/56209917.pdf>

19. Ovalle Olave, A. (2022). *Conciencia interoceptiva y características del terapeuta* [Tesis de magíster, Pontificia Universidad Católica de Chile].

Escuela de Psicología, Facultad de

Ciencias Sociales, Pontificia Universidad Católica de Chile.

<https://www.proquest.com/openview/2f787645c5f4d4d6b20b80>

[3eba07b889/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y](https://www.proquest.com/openview/2f787645c5f4d4d6b20b80/3eba07b889/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y)

20. Pizarro, C., & Ceric, F. (2023). Interoception in emotional processing: From sensation to psychopathology. *Papeles del Psicólogo*, 44(2), 102-109.

<https://doi.org/10.23923/pap.psicol.3017>

21. Quigley, K. S., Kanoski, S., Grill, W. M., Barrett, L. F., & Tsakiris, M. (2021).

Functions of interoception: From energy regulation to experience of the self. *Trends in Neurosciences*, 44(1), 29–38.

<https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.09.008>

22. Ramírez, W., Vinaccia, S., y Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, (18), 67-75. Recuperado el 26 de mayo de 2025 de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008&lng=en&tlng=es).
23. Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.  
<https://doi.org/10.1080/17437199.2015.1022901>
24. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
25. Relación entre ansiedad y ejercicio físico. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 169-177. Recuperado en 24 de mayo de 2025, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200021&lng=es&tlng=es).
26. Sánchez Salinas, M.V., Puertas Azanza, A.C., Larriva Borrero, A.E., y Tarqui-Silva, L.E. (2022). Depresión y ansiedad en deportistas juveniles masculinos y femeninos de

Ecuador. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(293), 30-47.  
<https://doi.org/10.46642/efd.v27i293.3397>

27. Sabarit, A., Rodríguez-López, E., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Vázquez-Diz, J. A., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2022). Funcionamiento cognitivo y rendimiento deportivo en jóvenes futbolistas: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 99-114. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232022000200008](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232022000200008)
28. Tipán Ortiz, D. M., & Vargas Espín, A. D. P. (2022). Ansiedad y su relación con la impulsividad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 8429-8441. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4010](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4010)
- Vázquez Zurita, A. C., & López Walle, J. M. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción con la vida en deportistas universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología, Número Especial*, 92–99. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/44>
- Wallman-Jones, A., et al. (2021). Interoception and exercise: The role of bodily awareness in physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 49(2), 74–81.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4.<sup>a</sup> ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Yang, L., Zhang, Z., Zhang, J., et al. (2024). La relación entre la ansiedad competitiva y el agotamiento deportivo en deportistas universitarios: los

roles mediadores de la competencia y la autonomía. *BMC Psychology*, 12,  
396. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01888-2>