

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN LAS SELECCIONES FEMENINAS DE BALONCESTO, VOLEIBOL Y FÚTBOL SALA DE LA UNIVERSIDAD DE CIENCIAS APLICADAS Y AMBIENTALES (UDCA).

FACING STRATEGIES IN FEMALE SELECTIONS OF BASKETBALL, VOLLEYBALL AND FOOTBALL UNIVERSITY OF APPLIED AND ENVIRONMENTAL SCIENCES (UDCA).

**Leidy Tatiana García Gaviria.**

*Profesional en Ciencias del Deporte. UDCA.*

**Daniel Oliveros Wilches.**

*Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León, España.*

## RESUMEN

---

Objetivo: determinar: cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las jugadoras de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. Metodología: Este estudio es de tipo cuantitativo, descriptivo, transversal y estuvo compuesto por 25 jugadoras de edades entre 17 y 24 años (M edad = 21 y D.E = 1,83). El instrumento utilizado fue el Inventario de Habilidades de afrontamiento en el deporte de Smith et al. (1995) y un cuestionario sociodemográfico. Resultados: las jugadoras obtuvieron el puntaje más alto en la categoría de confianza y logro motivacional. Las estrategias menos destacadas fueron el afrontamiento a la preocupación y funcionar al máximo bajo presión. Al realizar el análisis de los puntajes generales la gran mayoría alcanzó calificaciones relativamente bajas. En el análisis por deporte la confianza y el logro

motivacional son las estrategias más percibidas por las jugadoras de baloncesto y fútbol sala. En el caso del voleibol fue la categoría de concentración. Así mismo, funcionar al máximo bajo presión fue la estrategia menos utilizada por las jugadoras de baloncesto y fútbol sala y en el equipo voleibol fue el afrontamiento a la preocupación. Conclusión: En el análisis general de los tres equipos, las atletas de fútbol sala obtuvieron los puntajes más altos.

**Palabras clave:** Ansiedad, conducta, deporte competitivo, estímulo, estrés, estrategias de afrontamiento.

## ABSTRACT

---

Objective: Determine: what are the coping strategies used by the players of basketball, volleyball and futsal at the University of Applied and Environmental Sciences. Methodology: This study is quantitative, descriptive, transversal and was composed of 25 players aged between 17 and 24 years (M age = 21 and D.E = 1.83). The instrument used was the Inventory of Coping Skills in Sports by Smith et al. (1995) and a sociodemographic questionnaire. Results: the players obtained the highest score in the category of

confidence and motivational achievement. The least important strategies were coping with worry and working under maximum pressure. When performing the analysis of the general scores, the vast majority achieved relatively low grades. In the analysis by sport, confidence and motivational achievement are the strategies most perceived by the players of basketball and futsal. In the case of volleyball, it was the concentration category. Likewise, working under maximum pressure was the strategy least used by basketball and indoor soccer players and in the volleyball team it was the confrontation to worry. Conclusion: In the general analysis of the three teams, futsal athletes obtained the highest scores.

**Key words:** Anxiety, behavior, competitive sport, stimulation, stress, coping strategies.

## INTRODUCCIÓN

El informe de investigación que se presenta, es el resultado de un trabajo aplicado a equipos deportivos de fútbol sala, baloncesto y voleibol femeninos de la Universidad De Ciencias Aplicadas y Ambientales, sobre sus estrategias de afrontamiento psicológico en el deporte. Se desarrolló durante el 2017, y tiene su origen en las cátedras de Investigación y de Psicología Deportiva del programa de Ciencias del Deporte.

El presente trabajo pretende hacer una contribución a la ampliación del conocimiento en ciertos aspectos de la Psicología Deportiva, que son importantes y en algunos casos no se le asigna la importancia necesaria. El manejo del estrés, el control de la ansiedad y el uso de las estrategias de afrontamiento, son

elementos necesarios que se deben tener en cuenta, sí, se quiere brindar procesos de entrenamiento de buena calidad.

Para desarrollar la investigación se realizó una síntesis teórica general sobre el estrés, la ansiedad, y las estrategias de afrontamiento (Coping), basada en una revisión bibliográfica, en la que se puede observar cómo afecta esta molestia psicológica a la mayoría de deportistas; todo con el fin de argumentar el estudio anteriormente nombrado. Una de las razones para elegir este tema, fue la necesidad de conocer qué conductas psicológicas afectan a las selecciones deportivas de la universidad, debido a que algunos de los entrenadores desconocían, cuáles eran las estrategias que utilizaban sus deportistas, cuando se encontraban en una situación estresante.

El impacto que tiene este trabajo de investigación, es demostrar que los deportistas constantemente se exponen a situaciones psicológicas amenazantes, que pueden afectar negativamente su rendimiento, dependiendo de la capacidad de afrontamiento de cada individuo. Todos los deportistas dentro de su trayecto deportivo han experimentado estrategias para resistir y superar todas esas demandas, que se le presentan en su diario entrenamiento o en competiciones, con el fin de conseguir el equilibrio y adaptarse a la nueva situación. Por tal motivo, es muy importante que el entrenador deportivo tenga en cuenta, no solamente las capacidades físicas de sus deportistas, sino que también, se interese por su bienestar psicológico, y entienda la importancia de ello, que puede ser uno de los factores a tener en cuenta, cuando se desee tener mejoras en el rendimiento deportivo.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El deporte es una actividad que no solo demanda una gran exigencia física, sino que también, presiona psicológica y emocionalmente al deportista. Esta demanda desencadena un sin número de emociones en aquellas personas que lo practican. La competencia deportiva puede generar ansiedad, altos niveles de estrés y nerviosismo, porque todos los deportistas tienen como objetivo primordial obtener buenos resultados. El atleta que esté pasando por una situación estresante puede padecer varios síntomas: fisiológicamente, presenta incrementos en la frecuencia cardíaca, sudoración, ritmo respiratorio, presión sanguínea y en el flujo de adrenalina. El malestar psicofisiológico puede traducirse en dificultad o incapacidad para dormir, sueño irregular, fuertes cefaleas, pérdida de apetito, problemas digestivos y fatiga.

A escala muscular, pueden aparecer tensiones, rigidez, calambres y dolores, que aumentan el riesgo de lesiones. En cuanto al comportamiento, se puede apreciar un deterioro en la actividad fina y disminución de la fluidez del movimiento. Y en el plano cognitivo, se manifiestan aprensiones y trastornos de la atención y la concentración, aumentan las posibilidades de distracción e incapacidad de mantener la concentración, invasión de pensamientos molestos, preocupación excesiva, miedo al fracaso, indecisión y bajo autocontrol. Esto ocasiona en el atleta que disminuya su capacidad de ejecución, posteriormente, puede generar la toma de una mala decisión y en consecuencia a esto, obtener malos resultados.

Todas las personas que han practicado una actividad deportiva, han vivido altos niveles de estrés, no solo en la competencia, sino también, en el desarrollo de los

entrenamientos. Todos los seres humanos somos muy competitivos y nacemos con la idea de ganar, no se enseña a aceptar la derrota, incluso en el desarrollo de un entrenamiento deportivo queremos demostrar que somos los mejores. Por ejemplo: en el deporte de alto rendimiento sus jornadas de entrenamiento son extensamente largas, además de entrenar casi a diario, con el fin de alcanzar su más alta meta, poder participar en unos juegos olímpicos. Pero este no es su único objetivo, ellos van por la victoria, siempre pensando en buenos resultados, no se debe olvidar que esta es la competencia más grande que hay y que deben dejar en alto su país. Solo imaginen la presión a la que se enfrenten estos deportistas en su vida diaria, saber que tienen que comer bien, dormir bien y sobre todo entrenar con mucha dedicación, porque la mayoría de años que se la han pasado preparándose, para ser los mejores, se va a ver reflejados en una competencia que solo va a durar unos pocos días.

La mayoría de los entrenadores deportivos enfocan sus planes de entrenamiento en mejorar el estado físico de sus deportistas, en perfeccionar la técnica y la táctica, pero algunas veces no se preocupan por evaluar los procesos psíquicos y su relación con las conductas de los atletas durante la actividad deportiva. Por esta razón, los deportistas pueden no tener una cultura de afrontamiento de las tensiones deportivas. Cuando el cuerpo no está preparado para enfrentarse a una situación difícil, reacciona ante este problema y al resolver estas situaciones de manera intuitiva, los deportistas pueden llegar a disgustos, peleas, decepciones y abandono deportivo.

El control de sus emociones es un factor que afecta la relación con sus familiares, amigos, rivales, incluso con su entrenador, ocasionando un bajo rendimiento deportivo.

En algunos casos, en los atletas, puede predominar la ansiedad, sienten temor a ser desaprobados, aumenta su tensión, cuando están siendo observados, y la mayor parte del tiempo siente incertidumbre ante los resultados de una competencia, incluso en el desarrollo de una práctica.

Por otro lado, en los deportes individuales se ve más reflejado el estrés que en los deportes grupales, porque en el primero se ve reflejado la ejecución personal y el desempeño del atleta es tan evidente así como el éxito o fracaso, cualquier fallo en la realización de esa acción individual puede traer la derrota. Mientras que en el deporte grupal la responsabilidad de obtener resultados y la ejecución de la acción deportiva recae sobre el grupo en general, haciendo que se genere menos presión.

Por todas estas circunstancias mencionadas, se incluye la Psicología Deportiva en la formación de los entrenadores, como herramienta para poder brindar recursos que le ayuden en las demandas psicológicas provocadas por la competición y el entrenamiento para mejorar su rendimiento, no se espera en el campo deportivo la insatisfacción de los deportistas, se debe inculcar en el deportista el disfrute en la práctica del deporte. De esta forma, el trabajo del psicólogo del deporte se ha convertido en una herramienta indispensable en el desarrollo deportivo, pero el atleta debe de comprobar que, efectivamente, el que inicia un proceso de entrenamiento tiene el perfil y la formación adecuada, "porque hay mucha gente que interviene, pero no son psicólogos del deporte". "Hay psicólogos clínicos, laborales, educativos; otros tienen la formación de coaching o motivadores, pero todos se ven limitados en ese sentido porque solamente aplican algunas de las variables psicológicas, pero no todas en su conjunto

como lo hace el psicólogo del deporte", afirma el especialista (Alquicira, 2014).

Se ha planteado la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales?

## JUSTIFICACIÓN

---

Actualmente, en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales no se ha realizado un estudio sobre las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas de sus distintas disciplinas deportivas, tampoco, se lleva un control o se evalúan sus habilidades sociales, por esta razón, la presente investigación pretende identificar: cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las jugadoras de las selecciones de baloncesto, voleibol y fútbol sala, de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, que participaron activamente del torneo de universidades ASCUN.

El análisis de los datos de la presente investigación permite conocer si algunas de estas deportistas, tiene algún tipo de estrategias para afrontar situaciones estresantes, y si, en este caso, se ve reflejado en los resultados obtenidos durante las competencias, por esta razón, se escogieron estos tres equipos, debido a que uno de ellos por lo general, es el campeón de este torneo y los otros dos equipos sobresalen, pero no han vuelto a quedar en el primer puesto.

Además, esta investigación es muy importante, porque en las carreras afines al deporte, la Psicología Deportiva no suele tener mucha importancia en el caso de nuestro país. Hoy por hoy, el estudio del comportamiento de ser humano en el

deporte es un tema que ha ganado mucha fuerza en algunos países, porque se ha demostrado que el deporte es una actividad que desencadena una alta carga de estrés y de ansiedad en los atletas.

Por otro lado, para todos esos futuros profesionales en el ámbito deportivo, el desarrollo de estas indagaciones puede ser muy enriquecedoras, para fortalecer sus conocimientos adquiridos, porque en Colombia desafortunadamente, la mayoría de los organismos deportivos no cuentan con los recursos suficientes para tener un cuerpo técnico con todos los profesionales necesarios. Por esta razón, al entrenador deportivo le toca desempeñar todos estos papeles, desde ser un director técnico, a ser el psicólogo o quizá el fisioterapeuta de sus atletas.

Esta investigación aporta nuevos conocimientos en el área temática del afrontamiento deportivo, debido a que se conoce cómo se está trabajando en este asunto, en un proceso de entrenamiento deportivo de una universidad con programa de Ciencias del Deporte. El hecho de estudiar el problema asumido, representa una actitud de profundización en el campo de la Psicología deportiva, la madurez de un programa que permite tales desarrollos y la iniciación de una posible línea de investigación en el campo.

Algunos entrenadores usan en su trabajo deportivo motivaciones dirigidas al ego de los jugadores. Exaltan que sus deportistas son mejores que otros, alientan a vencer a cualquier precio en el combate deportivo y presionan para no dejarse vencer, yendo hasta a los límites de las reglas, con resultados en lesiones del contrario o de los propios jugadores en tales intentos, o en expulsiones por faltas desmedidas. Sí por el contrario, asumieran una orientación a la

tarea, podrían usar estas estrategias de afrontamiento, junto con las asignadas en lo técnico, táctico o estratégico. Es decir, al colocar tareas como evitar perder la posesión del balón, o no sobrepasar el cinco por ciento de los servicios en voleibol, o lograr más del sesenta por ciento de efectividad en tiros libres, pueden integrar estrategias de afrontamiento, que permitan que las tareas se completen o se alcancen. En síntesis, lo psicológico de las tareas se favorece y puede mejorarse en los logros buscados.

## OBJETIVOS

---

### Objetivo general

Determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales por medio de el Inventario de Habilidades de afrontamiento en el deporte (ACSI), desarrollado por Smith et al. (1994).

### Objetivos específicos

1. Traducir el Athletic Coping Skills Inventory al español y adaptarlo al contexto Colombiano.
2. Analizar la capacidad de afrontamiento psicológica de los deportistas de los tres equipos en general.
3. Comparar entre cada disciplina deportiva las estrategias de afrontamiento de los atletas.

## EL AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE.

### **Deporte universitario**

El deporte en el ámbito universitario tiene un rol muy importante, es fundamental para que todos los estudiantes puedan tener acceso a varias actividades deportivas en su tiempo libre, además de ayudar a la masificación del deporte, también contribuye a la creación de hábitos deportivos en los estudiantes, favoreciendo su bienestar físico y psicológico, y aportando beneficios a su formación personal. En la mayoría de las instituciones se desarrollan olimpiadas internas, juegos interfacultades y competencias para primíparos, entre otras. Pero más que buscar deportistas destacados, se intenta proporcionar al estudiante común, elementos y facilidades para la práctica deportiva como recreación y favorecer al desarrollo personal y profesional.

En el área de la competición, participan estudiantes con alto nivel técnico en el país. Los centros educativos, para ser representados en las diversas competencias interinstitucionales, conforman seleccionados en cada uno de los deportes (El tiempo, 1993). Coldeportes define el deporte universitario como aquel que complementa la formación de los estudiantes de educación superior. Tiene lugar en los programas académicos y de bienestar universitario de las instituciones educativas definidas por la Ley 30 de 1992.

Su regulación se hará en concordancia con las normas que rigen la educación superior. El torneo más importante de las universidades en Colombia, son los juegos universitarios de Ascún. La asociación Colombiana de universidades es una organización no gubernamental y sin ánimo, donde hacen

parte de ella 46 universidades privadas y 34 públicas de lucro, promueve y defiende los principios sobre los que se sustenta la universidad Colombiana: calidad académica, autonomía universitaria y responsabilidad social. La red de Ascún-deportes es una iniciativa que surge en la asociación Colombiana de universidades y que hace parte de la red nacional de Ascún-bienestar.

Ellos se encargan de fomentar el deporte, la recreación y el buen uso del tiempo libre en la comunidad universitaria, con el fin de mejorar las cualidades físicas en los jóvenes universitarios, brindando espacios donde se puedan practicar deportes de alto rendimiento. ASCUN considera que las actividades deportivas son un elemento fundamental para la integración educativa y social, en el cual se fomentan valores personales y sociales en la comunidad estudiantil. Las universidades asociadas tienen como responsabilidad ayudar al fomento del deporte como parte esencial en la formación de profesionales (ASCUN, 2011).

### **Conceptualización del estrés**

En el ámbito del deporte de competición las exigencias son cada vez más grandes y los deportistas han de responder a múltiples demandas y la mayoría lo hace con éxito. Sin embargo, cuando el deportista valora que estas demandas gravan o exceden los propios recursos surge ese exceso de activación que es responsable de la desorganización del comportamiento. Es en este momento, cuando nos referimos al estrés como un trastorno psicológico no deseado, que puede manifestarse en forma de agotamiento, depresión o ansiedad y que puede dificultar la utilización de habilidades que un deportista ha adquirido después de

muchas horas y años de práctica (Castro, 2001).

La palabra estrés proviene del latín *stringere* que significa oprimir, apretar, atar, rodear con el cuerpo, con los miembros, apretando con fuerza, sofocando. Sofocar nos conduce a oprimir, apretar, angustia, ansiedad. Otra palabra derivada del *stringere* es: sentimiento de abandono, de soledad, de impotencia que se experimenta durante alguna situación penosa, de necesidad, peligro o sufrimiento (Stora, 1991). El término "estrés" fue introducido por primera vez por el científico canadiense Selye, G., 1936. Este demostró que cuando hay un estímulo que genera estrés en el organismo, se produce la activación de la glándula hipófisis, aumentando a su vez, la secreción de la hormona adrenocorticotropa, que se encarga de estimular principalmente la actividad de la corteza suprarrenal. Hans Selye (1960), fue el médico encargado de dirigir las primeras investigaciones sobre los efectos del estrés en el cuerpo, y definió el estrés como "el estado que se manifiesta por un síndrome específico consistente en todos los cambios inespecíficos inducidos dentro de un sistema biológico, pero sin una causa particular", "una respuesta inespecífica del organismo a cualquier demanda realizada sobre él".

También, Selye (1973) introdujo la palabra estrés en el ámbito de la salud, afirmando que es la causa más común de muchas enfermedades, desde entonces, ha sido utilizado por profesionales de ciencias de la salud como en otros ámbitos. Sin embargo, hay una gran controversia sobre su definición.

Existen distintas definiciones que han sido clasificadas en función del estrés como estímulo, respuesta o percepción.

1. Según (Cannon, 1932; Holmes y Rahe, 1967), es un conjunto de estímulos.

Existen condiciones ambientales que producen sentimientos de tensión y/o se perciben como amenazantes o peligrosas. Se denominan estresores. Así, el estrés se define como una característica del ambiente (estímulo), hablándose de estrés laboral, estrés de los estudios,... Esta idea de estrés como estimulación nociva que recibe un organismo se relaciona fácilmente con la enfermedad, la salud y el bienestar.

2. El estrés como una respuesta. Selye, H. (1960), afirma que este enfoque se centra en cómo reaccionan las personas ante los estresores. Esta respuesta se entiende como un estado de tensión que tiene dos componentes: el psicológico (conducta, pensamientos y emociones emitidos por el sujeto) y el fisiológico (elevación del aurosal o activación corporal).

3. Como un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos, y además, añade la interacción entre la persona y el ambiente (Folkman & S. Lazarus, 1986). Esta transacción supone una influencia recíproca entre la persona y el medio. El determinante crítico del estrés es cómo la persona percibe y responde a diferentes acontecimientos.

Otro concepto de estrés fue la de McGrath en 1970, definió el estrés como: "El desequilibrio sustancia entre la capacidad de demanda (Física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes".

El estrés es una experiencia por la que han vivido la mayoría de los seres humanos en el pasado, sin embargo, es un término que tiene un sin número de definiciones. El estrés tiene un concepto muy complejo, para muchos

autores significa cosas muy diferentes. Esta alteración del organismo tiene resultados negativos, cuando no se tiene la capacidad de responder a las demandas medioambientales, provocando altos niveles de ansiedad, cuando no se puede responder de manera adecuada a las demandas, ocasionando consecuencias y cambios en la conducta del individuo.

En el deporte, el estrés puede ser investigado en dos aspectos diferentes, el competitivo y el personal. El estrés competitivo se refiere a la respuesta de los agentes estresores presentes en el contexto deportivo, un juego complicado, la provocación de los espectadores, cometer un error en un partido importante, la presión de los padres, entre otros. El estrés personal se relaciona estrechamente con la vida personal del deportista, las relaciones interpersonales, la familia, los estudios y las finanzas ( Guillén & Bara, 2007). Hay que tener en cuenta que el estrés se da diferente en cada individuo, y eso juega un papel muy importante. Existen factores individuales tales como: la predisposición, la motivación, las actitudes y las experiencias que determinarán como las personas perciben y valoran las demandas. Esta evaluación influye en los estilos de afrontamiento, las respuestas emocionales y a largo plazo puede influir en la salud.

Cuando nuestro organismo se expone a una presión, podemos reaccionar de diferentes maneras, de acuerdo con nuestra personalidad.

### **Tipos de estrés**

1. El estrés generado el entorno o una situación determinada, por ejemplo una competencia que sea de gran importancia para el deportista. El ser humano constantemente se expone a estímulos

que pueden generar un proceso de adaptación, como el ruido, las multitudes, los horarios rigurosos y las relaciones interpersonales (Lazarus, R., 1998).

2. La segunda fuentes de estrés es derivada del propio cuerpo, su origen es fisiológico. En este caso, hablamos de los cambios que suceden en distintas etapas del ciclo biológico de la vida, la enfermedad o los accidentes. La forma de reaccionar ante una situación estresante, las demandas o los peligros, viene determinada por una actitud congénita de lucha o huida, heredada de nuestros antepasados más antiguos (Sadín, B., 1995).
3. El estrés procedente de nuestros pensamientos. Este tipo de estrés viene determinado en como la persona asimile y clasifique las experiencias vividas, la forma de ver las actividades en el futuro servirán tanto para relajarnos como para estresarnos (Stora, J., 1991).

### **Teorías sobre el estrés**

1. **La teoría de Cannon:** Walter Cannon inició una investigación sobre la fisiología del estrés en el año (1929). Su modelo estaba basado sobre la homeóstasis corporal, que es la capacidad de un organismo para mantener un equilibrio interno. En sus exploraciones sobre cómo mantener la homeóstasis corporal, Cannon observó la respuesta de ataque-huida, que es una respuesta emitida por los organismos de defensa ante amenazas internas o externas, que provocan la activación del sistema nervioso simpático y el sistema endocrino, y por consiguiente, la elevación de los niveles de adrenalina y noradrenalina en sangre, produciendo también, un incremento de la tasa



cardiaca, la presión sanguínea, el azúcar en sangre, la tasa respiratoria y el movimiento de la sangre desde la piel hasta los músculos.

**2. La teoría de Selye:** El síndrome general de adaptación (SGA) de Selye (1960, 1973, 1982), es la reacción que tiene el cuerpo humano cuando se enfrenta a una situación estresante, ya sea un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. El estrés es un conjunto ordenado de reacciones fisiológicas ante cualquier estímulo peligroso. Situación que se denomina SGA. Para el organismo enfrentar estas demandas responde de forma invariable, provocando una activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo. El síndrome según Selye (1960), ocurre en tres estadios:

- **Fase de alarma:** El sujeto se encuentra ante un estímulo estresante, por lo cual, se encuentra en estado de alerta, su frecuencia cardíaca está aumentada y su tensión arterial, también se ve alterada la frecuencia de la respiración. En este momento, el individuo se coloca en posición de ataque o huida, para conservar su equilibrio interno. Esta acción no se produce de manera rápida, sino gradualmente, porque hay agentes estresores a los cuales, el organismo no se está adaptando. Esta fase está compuesta por una etapa de choque y otra de contrachoque. En la primera etapa empiezan inmediatamente las reacciones fisiológicas como taquicardia, pérdida del tono muscular, disminución de la temperatura y la presión sanguínea, para que el organismo se ponga en guardia, porque hay un estímulo

nocivo. La segunda etapa se caracteriza por la movilización de las defensas.

- **Fase de resistencia:** Sí, el estímulo permanece, las reacciones que se iniciaron en la fase anterior continúan, pero bajan su intensidad, porque el individuo intenta restaurar el equilibrio, apartándose o adaptándose al agente estresante. En esta fase desaparecen las alteraciones a nivel fisiológico y bioquímico según Sandín (1995), en la fase de alarma ocurren procesos de catabolismo, mientras que en esta fase aparecen signos de anabolismo. Cuando el organismo hace resistencia al estrés, el sistema inmunológico pasa por una serie de cambios, favoreciendo la aparición de infecciones. Cuando la resistencia se reduce y se agota, el cuerpo entra a la siguiente fase.
- **Fase de agotamiento:** En esta etapa el individuo buscará la forma o los medios para combatir los agentes estresantes, pero, sí, no existe adaptación y el estímulo se hace muy prolongado, aparecerá el cansancio, y posteriormente, retornarán los síntomas que se presentaron en la fase de alarma, por tal razón, la vida del organismo estará amenazada.



Figura 1. Síndrome General de adaptación al estrés.

## Conceptualización de la ansiedad

Cuando se realiza la práctica de una disciplina deportiva, con frecuencia se ven casos de deportistas que padecen ansiedad y nerviosismo, porque siempre hay un grado de incertidumbre, por el resultado que se está esperando. Estas alteraciones en el organismo pueden ocurrir antes o durante la competencia, provocando en el atleta cambios negativos que pueden afectar su rendimiento deportivo. La ansiedad perjudica la atención del atleta, puede disminuir la autoconfianza, la motivación y la concentración.

La ansiedad tiene origen en las primeras conceptualizaciones de neurosis, término utilizado por primera vez por Cullen en el siglo VXIII, sin embargo, hasta la época de Freud se definieron y se clasificaron los diferentes trastornos de ansiedad, y en gran parte en la actualidad, se basan todavía en sus conceptos (López & López 2008). Etimológicamente, la palabra "ansiedad" tiene un antepasado directo en latín, *anxietas*. Este término latino proviene, a su vez, de la raíz indoeuropea *angh* de la cual se deriva no sólo: El término ansiedad que ha cogido mucha popularidad durante los últimos años, pero, no siempre ha sido bien entendida. Podemos definir la ansiedad como un "estado subjetivo de incomodidad, malestar, tensión, desplacer y alarma que hace que el sujeto se sienta molesto". Es una emoción que tiende a aparecer, cuando una persona se siente amenazada por un peligro, que puede ser interno o externo (Esparcia, Talarn Carrapós, Armayones Ruíz, Horta i Faja, & Requena Varón, 2006). La ansiedad es una conducta negativa, que trae consigo sentimientos de nerviosismo, preocupación u agobio, y se relaciona directamente con el arousal y la activación. El estado de arousal es: "una

activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa" (Krane & Gould, 1992).

## Definición de afrontamiento.

El afrontamiento hace referencia a las respuestas que tenemos en el momento de enfrentar una situación estresante. Silver y Wortman (1980) definieron el afrontamiento como: cualesquiera respuestas realizadas por un individuo, que se halla ante unas circunstancias potencialmente perjudiciales. Desde esta perspectiva, el afrontamiento incluiría tanto reacciones instintivas como reflexivas ante la amenaza, al igual que, diversas respuestas aprendidas ante la amenaza (Compas, 1987).

Esta definición tiene un problema, es muy general, y puede dar a entender el afrontamiento como cualquier respuesta que tiene nuestro organismo ante cualquiera estímulo peligroso. Por esta razón, uno de los conceptos más acertados, en el caso de esta investigación, es el de Lazarus y Folkman (1984) que definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales, constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas internas y/o externas, que son evaluadas como excesivas en relación con los recursos de que dispone cada persona.

Estos dos autores, consideran que una persona es capaz de manejar el estrés, cuando de alguna u otra manera es capaz de tolerar, reducir o evitar situaciones estresantes. Así como, el enfoque más tradicional del afrontamiento como dominio del entorno. El afrontamiento por lo tanto, no se encontraría limitado por los resultados (esfuerzos exitosos), sino que incluiría todos

los intentos propositivos para manejar las dificultades y contratiempos, independientemente de la eficacia de tales intentos (Buendía & Mira, 1993).

### **Conceptualización del afrontamiento deportivo (Coping)**

En las situaciones amenazantes que experimentan los deportistas se visualizan varias reacciones que pueden ser adaptables y otras que definitivamente no se adaptan. Todo esto depende de la capacidad de adaptación y de enfrentamiento del individuo. Por eso, es muy frecuente que los atletas se enfrenten a elevados niveles de estrés por factores como: lesiones, derrotas, distribución del tiempo y expectativas propias o de otros. Para superar estos conflictos los individuos emplean algo conocido como estrategias de afrontamiento llamadas en inglés COPING.

El coping es un proceso de gestión activa que aparece durante una tentativa de adaptación a una situación estresante. Provoca modificaciones fisiológicas y/o comportamentales, siendo sobre todo psicológico. La evaluación subjetiva de la situación es lo que cuenta. Este proceso psicológico y comportamental varía según los individuos y mejora con el aprendizaje. Presenta consecuencias neuro-endocrinas. El perfil hormonal de respuesta al estrés depende de la estrategia adoptada en función de la personalidad psico-fisiológica: "cada uno con su estrés" (Perreaut, P., 2000).

Lazarus y Folkman (1984) definen el coping como: el conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales para enfrentarse con las exigencias específicas internas y/o externas, y que los sujetos consideran que exceden a sus recursos. Este modelo incluye un amplio

conjunto de respuestas, considerando los factores personales además de la comprensión de la situación y el contexto donde ocurre el coping. Por tanto, las respuestas de coping son competencias dinámicas conscientes que median entre la percepción de eventos estresantes y el resultado (Crocker, 1992), siendo por ello, respuestas comportamentales aprendidas, que tienen éxito en la disminución de la activación, a través de la neutralización o disminución de la importancia de una condición desagradable o peligrosa.

### **METODOLOGÍA**

---

El siguiente trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño transversal descriptivo, porque se utilizaron instrumentos estandarizados y los datos fueron obtenidos mediante observación, medición y documentación de las mediciones (Hernández, Fernández, & Baptista, 2006).

### **Participantes**

La población de deportistas del baloncesto femenino, fútbol sala femenino y voleibol femenino de la UDCA varía de semestre a semestre. En el 2017 la población fue de 41 mujeres en el primer semestre del año, pero fluctúa según compromisos académicos, sociales y algunas lesiones deportivas.

La muestra estuvo compuesta por 25 mujeres pertenecientes a las selecciones de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. La edad de la muestra estaba entre 17 y 24 años (moda = 20; mediana = 21 y desviación estándar = 1,83).

Es de vital importancia, resaltar que las

deportistas firmaron un consentimiento informado para realizar la aplicación del cuestionario. Asimismo, como criterio de inclusión se tuvo en cuenta a las jugadoras que estaban participando activamente en los juegos universitarios ASCUN y que se encontraron entrenando. Igualmente, como criterio de exclusión, no se tuvieron en cuenta las jugadoras que hacían parte de los entrenamientos en la actualidad, pero que no participaban en el torneo universitario.

### **Instrumento**

Para la investigación fue utilizado un cuestionario sociodemográfico, que permitió caracterizar la muestra, y para evaluar las estrategias de afrontamiento de las jugadoras fue utilizado el Inventario de Habilidades de afrontamiento en el deporte Athletic Coping Skills Inventory (ACSI), desarrollado por Smith et al. (1995). El cuestionario está compuesto por 28 ítems, que agrupan 7 categorías: Afrontamiento a la adversidad, habilidad para ser entrenado, concentración, confianza y logro motivacional, establecimiento de metas y preparación mental, funcionar al máximo bajo presión y afrontamiento a la preocupación. La puntuación se (Smith, 1995) determinó sumando los puntos según los parámetros que se mostraron en la escala de valoración: 0 = casi nunca, 1 = a veces, 2 = a menudo y 3 = casi siempre.

Los cuestionarios fueron traducidos del inglés al español. Luego revisados y aprobados por tres expertos.

### **Definición conceptual de cada categoría o subgrupo**

**Afrontamiento a la adversidad:** Valora, si, el deportista se mantiene positivo y entusiasmado, incluso cuando las cosas van mal, permanece tranquilo y controlado, y puede recuperarse rápidamente de los errores y contratiempos.

**Habilidad para ser entrenado:** Valora, sí, un deportista está dispuesto a aprender y asimilar instrucciones, y acepta críticas constructivas sin tomarlo personal y sin disgustarse.

**Concentración:** Refleja, sí, un deportista se distrae fácilmente o es capaz de concentrarse en la actividad propuesta tanto en el entrenamiento como en situaciones de partido, incluso, cuando se presentan situaciones adversas o inesperadas.

**Confianza y motivación al logro:** Esta valora, sí, un deportista tiene confianza y motivación positiva, de manera constante da el 100% durante el entrenamiento y los partidos y trabaja al máximo para mejorar sus habilidades.

**Establecimiento de metas y preparación mental:** Valora, sí, un deportista establece y trabaja hacia objetivos de rendimiento específicos, planea y se prepara mentalmente para los partidos y tiene un plan de juego claro para un buen desempeño.

**Funcionar al máximo bajo presión:** Valora si un deportista se siente desafiado en lugar de amenazado por situaciones de presión y tiene buen desempeño bajo presión.

**Afrontamiento a la preocupación:** Valora si un deportista se pone presión a sí mismo, le preocupa desempeñarse inadecuadamente o

cometer errores; le preocupa lo que otros pensarán si tiene un mal desempeño.

Categoría	Ítems	Puntuación mínima	Puntuación máxima
Afrontamiento a la adversidad:	5,17,21,24	0	12
Habilidad para ser entrenado:	3*,10*,15,27	0	12
Concentración:	4,11,16,25	0	12
Confianza y motivación al logro :	2,9,14,26	0	12
Establecimiento de metas y preparación mental:	1,8,13,20	0	12
Funcionar al máximo bajo presión:	6,18,22,28	0	12
Afrontamiento a la preocupación:	7*,12*,19*,23*	0	12

Tabla 1. Puntuación por categoría

Los ítems que van acompañados de un asterisco significa una puntuación inversa, es decir, 0 = Casi siempre, 1= a menudo, 2= a veces y 3 = Casi nunca. Los puntajes máximos indicarán mayores fortalezas para la respectiva categoría. El puntaje mínimo del cuestionario en general será de 0 a un máximo de 84 puntos, que representarán que los deportistas tienen un mayor desempeño y mejores fortalezas con respecto a los comportamientos valorados.

## PROCEDIMIENTO

### Fase 1

Se realizó una revisión bibliográfica sobre el tema que se pretendía investigar: estrategias de coping en deportistas. Se recopiló toda información encontrada sobre las estrategias de afrontamiento en el deporte, de artículos, revistas, libros y bases

de datos. Asimismo, se analizaron distintas herramientas o cuestionarios, para escoger cual era la más adecuada para aplicar en la investigación.

### Fase 2

Se ejecutó el proceso para validar el instrumento elegido, por medio de tres expertos en el área deportiva. Los jueces que participaron fueron: Daniel Ignacio Oliveros, Álvaro Gracia y Juan José Ramos. Primero se tradujo el documento al español y se entregó una copia del instrumento a cada uno de los expertos. Se realizaron asesorías para obtener comentarios y realizar correcciones en algunos de los ítems, si era necesario. También, se creó el consentimiento informado para los deportistas además de un cuestionario sociodemográfico. Se efectuaron algunas correcciones con respecto a la claridad de las ideas y gramática.

### Fase 3

Se procedió a la aplicación del cuestionario: inventario de habilidades de afrontamiento para el deporte. Este proceso se desarrolló en los horarios en que las selecciones de la universidad se encontraban entrenando, se dió la explicación sobre cuál era el objetivo de la investigación y en qué consistía la prueba a cada deportista y entrenador, se hizo entrega del consentimiento informado y se realizó la aplicación del test.

### Fase 4.

El análisis de los datos se realizó mediante el programa de cálculo Microsoft Excel, se hicieron los respectivos análisis de las puntuaciones tanto por categoría como general del cuestionario. Se tuvieron en cuenta las desviaciones estándar y los promedios de los datos recogidos.

## RESULTADOS

### Análisis por categorías

En la siguiente tabla podemos observar los promedios de cada estrategia de afrontamiento que fueron evaluadas por medio del Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) de Smith et al. (1995). Como primera observación se logra evidenciar que la categoría utilizada con más frecuencia por las deportistas es la confianza y la motivación al logro, seguida de esta estrategia aparece la concentración, la habilidad para ser entrenado, el establecimiento de metas y preparación mental, y el afrontamiento a la adversidad. Por último, las categorías menos utilizadas fueron la de funcionar al máximo bajo presión y el afrontamiento a la preocupación, que dieron los mismos promedios.

	CATEGORÍAS						
	Afrontamiento a la Adversidad	Habilidad para ser entrenado	Concentración	Confianza y motivación al logro	Establecimiento de Metas y preparación Mental	Funcionar al máximo bajo presión	Afrontamiento a la preocupación
Promedio	6,68	7,40	7,44	8,88	6,08	5,84	5,84

Tabla 2. Promedio y desviación estándar por categorías

De acuerdo con los promedios y las desviaciones estándar de las categorías de análisis, podemos decir, que la mayoría de las deportistas obtuvieron en 4 de las 7 categorías, obtuvieron puntajes por debajo de 7, dando como resultado que estas estrategias de afrontamiento son utilizadas con muy baja frecuencia, sabiendo que el puntaje mínimo de cada categoría es 0 y el máximo es 12. Las desviaciones estándar demuestran que los datos se encuentran altamente distribuidos del promedio. Es decir, no hay homogeneidad en el uso de estrategias de afrontamiento.

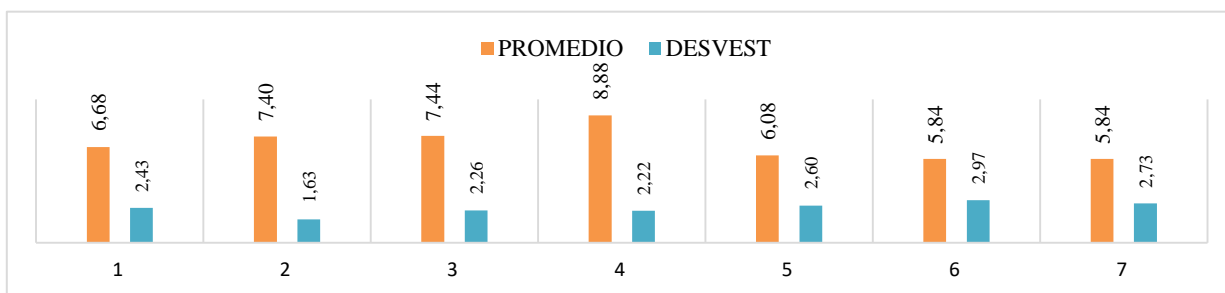


Gráfico 2. Promedios y desviaciones por categorías de afrontamiento.

### Análisis de las puntuaciones totales del cuestionario.

Otro análisis que se realizó, fue con el de la puntuación total de los cuestionarios, conociendo que el puntaje mínimo era cero y el puntaje máximo era 84. La mayoría de las deportistas obtuvieron puntajes muy bajos

respecto al rango nombrado anteriormente. Igualmente, podemos observar las bajas puntuaciones que obtuvieron las atletas en promedio 49,96, desviado en promedio de ese dato un 10,67. La desviación estándar es alta, demostrando que los datos se encuentran muy distribuidos alrededor de la media aritmética.

<b>TOTAL GENERAL</b>	57	28	42	52	40	56	42	49	67	66	56	37	62	46	45	57	48	51	36	42	52	47	71	18	37
<b>MÍNIMO:</b>	18																								
<b>MÁXIMO:</b>	71																								

Tabla 3. Puntaje total del cuestionario de cada deportista.

### Análisis por deporte.

En las siguientes tablas se logra evidenciar la utilización de las estrategias de afrontamiento por medio de los promedios de las categorías del cuestionario de acuerdo a las disciplinas deportivas. En el caso del voleibol los puntajes más altos fueron para la

concentración y la confianza y la motivación al logro, también, se logra evidenciar que no es muy habitual en las deportistas la utilización de las habilidades de afrontamiento a la preocupación y el establecimiento de metas y preparación mental. Estas dos últimas habilidades obtuvieron puntajes muy bajos y diferencias significativas con respecto a los promedios de las otras categorías.

	VOLEIBOL						
	Afrontamiento a la Adversidad	Habilidad para ser entrenado	Concentración	Confianza y motivación al logro	Establecimiento de Metas y preparación Mental	Funcionar al máximo bajo presión	Afrontamiento a la preocupación
PROMEDIO	7,22	7,56	8,22	8,11	5,67	6,44	4,89
D. ESTÁNDAR	2,64	1,51	2,05	2,42	2,83	3,05	2,03

Tabla 3. Estrategias de afrontamiento en las deportistas de voleibol.

Así mismo, las atletas de fútbol sala al igual que las jugadoras de voleibol ponen en práctica con más continuidad la confianza y el logro motivacional, también, manifestaron utilizar con más frecuencia la habilidad para ser entrenado. Por otra parte, al igual que las

jugadoras de voleibol, suelen emplear con poca regularidad el afrontamiento a la preocupación, pero a diferencia de voleibol presentaron bajos niveles en la escala de funcionar al máximo bajo presión.

	FÚTBOL SALA						
	Afrontamiento a la Adversidad	Habilidad para ser entrenado	Concentración	Confianza y motivación al logro	Establecimiento de Metas y preparación Mental	Funcionar al máximo bajo presión	Afrontamiento a la preocupación
PROMEDIO	6,33	8,22	7,11	10,22	6,67	5,67	6,11
D. ESTANDÁR	1,73	1,09	1,96	1,20	2,60	2,83	3,02

Tabla 4. Estrategias de afrontamiento en las deportistas de fútbol sala.

En esta tabla podemos examinar las atletas de del equipo de baloncesto utilizan con alta frecuencia la confianza y el logro motivacional igual que las jugadoras de fútbol, seguida la concentración y el afrontamiento a la adversidad. La estrategia

de afrontamiento de funcionar al máximo bajo presión, coincidió que es la menos utilizada por todas las deportistas de fútbol sala y baloncesto. En cuanto al promedio, no hubo diferencias significativas en seis de las 7 categorías.



	BALONCESTO						
	Afrontamiento a la Adversidad	Habilidad para ser entrenado	Concentración	Confianza y motivación al logro	Establecimiento de Metas y preparación Mental	Funcionar al máximo bajo presión	Afrontamiento a la preocupación
PROMEDIO	6,43	6,14	6,86	8,14	5,86	5,29	6,71
D. ESTÁNDAR	3,10	1,77	2,85	2,41	2,54	3,35	3,15

Tabla 5. Estrategias de afrontamiento en las deportistas de baloncesto.

### Análisis de las puntuaciones totales del cuestionario de las tres disciplinas deportivas.

El último análisis realizado, nos dió a conocer que las jugadoras de fútbol sala obtuvieron los puntajes más altos en las subescalas, por consiguiente en el puntaje final sumaron más puntos, siendo el deporte el que tiene

desarrollada de una mejor forma sus habilidades para enfrentarse a situación estresantes. Sus jugadoras consiguieron un promedio que estaba más cerca del puntaje máximo que era 84. El equipo de voleibol se ubicó en el segundo lugar, y los puntajes más bajos tanto en las categorías como en la sumatoria total de cuestionario fueron alcanzados por las jugadoras de baloncesto.

VOLEIBOL					FÚTBOL SALA					BALONCESTO																			
57	28	42	52	40	56	42	49	67	66	56	37	62	46	45	57	48	36	51	42	52	47	71	18	37					
PROMEDIO					48,11					PROMEDIO					50,33					PROMEDIO					45,43				
D. ESTÁNDAR					11,50					D. ESTÁNDAR					10,54					D. ESTÁNDAR					16,15				

Tabla 6. Sumatoria de los puntajes totales por deporte.

### Discusión de resultados.

El propósito de este estudio fue analizar y comparar cuales eran las estrategias de afrontamiento que utilizaban las deportistas de baloncesto, voleibol y fútbol que participaban del torneo universitario ASCUN, con el fin de lograr una mayor comprensión de como los atletas reaccionaban ante una situación que ellas percibían como estresantes. La evaluación se realizó a través del Inventario de Habilidades de afrontamiento en el deporte Athletic Coping

Skills Inventory (ACSI-28) de Smith et al. (1995).

Se examinaron las categorías en general y se evidenció que las jugadoras obtuvieron mejores puntajes en las categorías de confianza y logro motivacional, habilidad para ser entrenado y concentración. Las habilidades de confianza y motivación demuestran que las deportistas cuando se encuentran en situaciones adversas, tienen una actitud positiva, siguen motivadas con su desempeño y demuestran que creen en su potencial.

La concentración radica en que las personas tengan la capacidad de prestar atención en un aspecto fijo en el momento preciso, y es esencial, para tener un buen rendimiento deportivo. La habilidad para ser entrenado valora, sí, las jugadoras perciben las instrucciones de los entrenadores de una manera adecuada, no se toman personal las críticas y en cambio las aceptan para corregir los errores.

Las categorías de afrontamiento a la adversidad y el establecimiento de metas y preparación mental obtuvieron puntajes medios con respecto a la calificación máxima de las categorías que era 12. Las estrategias de afrontamiento menos destacadas y empleadas por las deportistas fueron el afrontamiento a la preocupación y funcionar al máximo bajo presión. Estos resultados coinciden con algunos puntajes del estudio, en el cual también, fueron evaluadas las estrategias de coping de un equipo de fútbol femenino de Brasil realizado por Rossi y otros (2016). Sin embargo, al realizar el análisis de los puntajes generales del cuestionario de cada deportista de la UDCA, la gran mayoría alcanzó puntajes relativamente bajos. Algunas de las jugadoras no lograron obtener la mitad del puntaje máximo, teniendo en cuenta, que la puntuación máxima era 84 como se muestra en las tablas mostradas anteriormente.

Por otro lado, según otro de los objetivos, se realizó un análisis por deporte, para determinar cuáles jugadoras conseguían mayores puntajes, de acuerdo a su disciplina deportiva. Se pudo establecer que la confianza y el logro motivacional son las estrategias más percibidas por los equipos de baloncesto y fútbol sala. En el caso del voleibol obtuvimos mayores puntajes en la categoría de concentración, pero, también, presentaron una buena puntuación en la

subescala de confianza y logro motivacional. Así mismo, funcionar al máximo bajo presión fue la estrategia menos utilizada por las jugadoras de baloncesto y fútbol sala. En el voleibol presentaron menores puntajes en la categoría de afrontamiento a la preocupación.

Al realizar el análisis de los puntajes generales de los tres equipos, se descubrió que las atletas de fútbol sala fueron las que obtuvieron mayores puntajes en el cuestionario, demostrando que en el caso del equipo de fútbol sala, que es el que demuestra el mayor rendimiento en los juegos universitarios, si cuentan con mejores estrategias de afrontamiento que el equipo de voleibol y baloncesto.

Según Lazarus y Folkman (1987) todos los individuos que sean capaces de utilizar de una manera más eficiente las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes, tienen mayores posibilidades de alcanzar el éxito en sus actividades. Debemos tener en cuenta, que el equipo de fútbol sala y voleibol asisten con más continuidad a sus entrenamientos. También, cabe resaltar que coincidió que las jugadoras de baloncesto obtuvieron las puntuaciones más bajas en el cuestionario, siendo el equipo que menos sobresale en los juegos universitarios de ASCUN, además, de ser el equipo que entrena con menos frecuencia y sus jugadoras no asisten constantemente a los entrenamientos, también, se observó que hay más abandonos en esta disciplina.

Se puede observar que cuando no se desarrollan estrategias de afrontamiento adecuadas, pueden venir consecuencias a largo plazo, como insatisfacción en el deportista, empobrecimiento de la ejecución y en los peores casos abandono de la actividad deportiva. Un afrontamiento incorrecto puede agravar en lugar de reducir

la intensidad del estrés percibido y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento (Lazarus, 1990).

## CONCLUSIONES

---

El instrumento utilizado, el Athletic Coping Skills Inventory (ACSI-28) de Smith et al. (1995) fue traducido y revisado por expertos. Luego fue aplicado y se lograron resultados semejantes con otros estudios. Por medio de los resultados encontrados, se logró concluir que los equipos que tienen mejor desempeño, obtuvieron mejores puntuaciones en el cuestionario comparado con los otros equipos.

Se logró evaluar la capacidad de afrontamiento de los tres equipos analizados. También, se hizo un análisis por categorías y en puntaje total. Se puede concluir que las jugadoras de baloncesto obtuvieron el mayor puntaje de los tres equipos en la categoría de afrontamiento a la preocupación. Además, se percibió que todos los equipos entre todas las estrategias que perciben, la confianza, el logro motivacional y la concentración fueron la más destacadas a la hora de exponerse a un agente estresante, para poder rendir mejor en sus actividades. Sin embargo, no buscan con tanta frecuencia establecer metas, afrontar la preocupación y funcionar al máximo bajo presión.

Todos los datos analizados en este estudio, permite a los entrenadores deportivos entender que existen otros

factores, que pueden influir en el desempeño de los deportistas. Sí, se examinara la tasa de abandono de actividades deportivas, se podría tener en cuenta, a qué niveles de estrés se están sometiendo, sí están inconformes en el caso de los equipos que no han dado buen rendimiento, por qué no hay alta frecuencia en los entrenamientos o simplemente hay que indagar, sí, se sienten inconformes por los resultados obtenidos en las competencias.

Se requieren también, más investigaciones para poder determinar qué características tienen aquellos deportistas que tienen mejor manejo de sus estrategias de coping. También, se puede tener en cuenta, sí, la experiencia deportiva, los recursos disponibles y el ámbito cultural en el que se encuentran los deportistas, influyen en la forma de enfrentarse a una situación adversa.

Para que los estudios sobre las estrategias de afrontamiento sean eficaces se aconseja desarrollar programas que intervengan y fomenten la capacidad de los deportistas para afrontar situaciones que generan algún nivel de estrés en el deportista, y alteran su bienestar psicológico. Se puede incluir en los entrenamientos controles rápidos y sencillos, además, actividades para trabajar el desarrollo de habilidades psicológicas en los jugadores, debido a que pueden ofrecer información relevante para ayudar a mejorar el rendimiento a nivel psico-físico en los deportistas.

Es muy importante realizar más estudios de este tipo, tanto en género como en otras disciplinas deportivas.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

- Alquicira, D. (2014). Panorama cultural. Obtenido de La psicología del deporte y su trascendencia en el atleta:  
[http://panoramacultural.com.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2395:la-psicologia-del-deporte-y-su-trascendencia-en-el-atleta&catid=9&Itemid=155](http://panoramacultural.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=2395:la-psicologia-del-deporte-y-su-trascendencia-en-el-atleta&catid=9&Itemid=155)
- Aranzana, M., Salguero del Valle, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega Marcos, R., Ruíz Barquín, R., & Márquez Rosa, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*.
- ASCUN (2011). Asociación Colombiana de universidades. Obtenido de  
<http://nacional.ascundeportes.org/uploads/item/ACUERDO>
- Belem, I., Arantes da Costa, L., Both, J., Borsato Passos, P., & Lopes, J. (2016). Estrés en MMA: ¿Las estrategias de afrontamiento pueden mejorar el rendimiento en los luchadores? *Revista Brasileira de medicina del deporte*, pp. 287-290.
- Bim, R., Andrade do Nascimento Junior, J., Cardoso Amorim, A., Lopes Viera, J., & Fiorese Vieira, L. (2014). Estrategias de coping y síntomas de burnout en atletas de fútbol sala de alto rendimiento. *Revista Brasileira de ciencia y movimiento*, pp. 69-75.
- Buendía, J., & Mira, J. (1993). Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil. Lérida: Universidad de Murcia.
- Cannon, W. (1929). *Bodily changes in pain, hunger, fear and rage* (2ª Ed). New York: Appleton.
- Cannon, W. B. (1932). *The wisdom of the body*. Nueva York: Norton & Company.
- Castro, I. E. (15 de Octubre de 2001). El país. Obtenido de  
[https://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819_850215.html)
- Coldeportes. (21 de junio de 2010). Coldeportes. Obtenido de  
[http://www.coldeportes.gov.co/atencion\\_ciudadania/glosario\\_tematico/centro\\_alto\\_rendimiento/deporte\\_universitario](http://www.coldeportes.gov.co/atencion_ciudadania/glosario_tematico/centro_alto_rendimiento/deporte_universitario)
- El tiempo. (Septiembre de 29 de 1993). El tiempo. Obtenido de El deporte universitario:  
<http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-231674>
- Esparcia, A., Talarn, A., Armayones, M., Horta, E., & Requena, E. (2006). *Psicopatología*. Barcelona: Editorial UOC.
- Folkman, S., & S. Lazarus, R. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- García, X., Salguero del valle, A., Molinero, O., De la Vega, M., Ruíz, R., & Marquéz, S. (2015). El Papel del Perfil Resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *kronos*.
- Guillén, F., & Bara, M. (2007). *Psicología del entrenador deportivo*. Sevilla: Wanceulen .
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: Mcgraw-Hill interamericana editores.
- Hunter, T. (1967). The social readjustment rating scales. *Journal of Psychosomatic Research*, pp. 213-218.
- Krane, V., & Gould, D. (1992). The arousal-athletic performance relationship: current status and future directions. En E. T. (ed.), *Advances in sport psychology* (págs. 119-141). Champaign:

- Human Kinetics.
- Lazarus, R. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *Eur J Person*, 1, pp. 141-169.
- Lazarus, R. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*, 1,3-13.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- López, J., & López, L. (2008). *Fisiología clínica del ejercicio*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.
- McGrath, J. (1970). *Factores sociales y psicológicos en el estrés*. New York: Holt, Rinehart y Winston.
- Molinero, O., Salguero, A., & Marquéz, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, pp. 163-170.
- Moraez, C., de Caldas, R., & González, R. (2014). Estrategias de coping en jóvenes atletas de deportes colectivos. *Revista portuguesa de ciencias del deporte*, p. 448.
- Perreaut, É. (2000). *Sofrología Y éxito deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Pinto, M., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de psicología del deporte*, pp. 47-52.
- Romero, A., Zapata, R., García, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de psicología del deporte*, pp. 117-133.
- Rosado, A., Marques Dos santos, A., & Guillén, F. (2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, pp. 125-147.
- Rossi, M., Vitorino, L., Pombo, R., & Oliveira, P. (2016). Estrategias de coping en atletas de fútbol femenino: Un estudio comparativo. *Revista Brasileña de medicina del deporte*, pp. 282-286.
- Sandín, B. (1995). El estrés. En B. S. En A. Belloch, *Manual de psicopatología* (pp. vol.2 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept. *American scientist*, pp. 692-699.
- Selye, H. (1982). History and present of the status of the stress concept. En L. Golberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress. Theoretical and clinical*. New York: Free press.
- Smith, R. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills. The Athletic CopingSkills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, pp. 379-387.
- Stora, J. (1991). *El estrés*. México: Publicaciones Cruz S.A.