

**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE**

**SITUACIONES DE ESTRÉS MÁS FRECUENTES Y LOS
ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
MÁS UTILIZADAS POR LOS Y LAS JÓVENES
FUTBOLISTAS ENTRE 17 Y
20 AÑOS DE EDAD**

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

**Jason David Campos Vargas
Juan José Padilla Vindas**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica
2009

SITUACIONES DE ESTRÉS MÁS FRECUENTES Y LOS ESTILOS
Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO MÁS UTILIZADAS
POR LOS Y LAS JÓVENES FUTBOLISTAS ENTRE 17 Y
20 AÑOS DE EDAD

Jason David Campos Vargas
Juan José Padilla Vindas

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en
Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple
con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia,
Costa Rica

Miembros del Tribunal Examinador

M.Sc. María Antonieta Corrales Araya
Vicedecana Facultad de Ciencias de la Salud

M.Sc. Gerardo A. Araya Vargas
Tutor

Licda. Ariana Serrano Madrigal
Lectora

M.Sc. Luis Solano Mora
Lector

Jason David Campos Vargas
Sustentante

Juan José Padilla Vindas
Sustentante

Tesis sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Rendimiento Deportivo. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica

Resumen

Este estudio se planteó como objetivo general, identificar cuáles son las situaciones de estrés más frecuentes y los estilos y estrategias de afrontamiento más utilizados en hombres y mujeres futbolistas, entre 17 y 20 años de edad. Para ello se encuestaron 50 mujeres (cuatro equipos de primera división y de procesos de Juegos Nacionales) y 50 hombres (tres equipos del torneo de alto rendimiento), con edades entre 17 y 20 años de edad. En el momento del estudio, los y las participantes se encontraban en periodo de competencia y con exigencia alta. Se desarrolló una encuesta estructurada y se aplicó también el Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento de Endler y Parker (1990). Los instrumentos fueron aplicados por los investigadores a los sujetos de estudio. Los resultados mostraron que las situaciones que más producían estrés a los y las jóvenes futbolistas (no hubo diferencia de sexo) eran: *cuando el rendimiento del equipo es bajo, cuando estoy lesionado, cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí, cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia, cuando no puedo continuar jugando por una lesión, cuando no se logró las metas que me he trazado*. Por otro lado, se presentaron situaciones donde sí hubo diferencia de sexo como por ejemplo: *cuando mi rendimiento es bajo en los entrenamientos, cuando alguna lesión afecta mi rendimiento y cuando las cosas no me salen bien en el entrenamiento* los hombres las puntuaron más alto, mientras que las mujeres le dieron más importancia a las opciones *cuando el equipo me presiona a ganar siempre, cuando me exigen más de lo que puedo dar en la competencia, cuando el arbitraje afecta el equipo en un partido importante, cuando temo lesionarme en el juego*. En lo que respecta a estrategias de afrontamiento, la de mayor utilización por ambos sexos para enfrentar el estrés asociado con la práctica del fútbol, fue el “Desarrollo personal” (que incluye elementos sobre la consideración del problema de una manera relativa, de autoestímulo y de un efectivo aprendizaje de la situación, creando un nuevo significado del ambiente, intentando extraer todo lo positivo). Por otro lado, los resultados muestran que el método de afrontamiento más aplicado por los y las futbolistas para hacer frente a una situación estresora, asociado con la práctica de fútbol, es el método activo (es decir aquel que moviliza esfuerzos con el fin de buscar distintos tipos de soluciones de los acontecimientos). Mediante los resultados obtenidos se pudo comprobar que, en la focalización del afrontamiento de estrés tanto hombres como mujeres se centran más en la emoción, aunque se encontró que los hombres tienden a usar más que las mujeres, el enfoque en la evaluación. Por último, se encontró que el afrontamiento lo hacen hombres y mujeres con igual importancia, mediante actividad cognitiva. En síntesis, se debería de enseñar desde la escuela de fútbol, a detectar los diferentes síntomas del estrés y cómo afrontarlo de la mejor manera, ya sea por medio de la actividad física y el deporte, técnicas de relajación, entre otras, para que no se vean afectados (as) por el estrés que produce el deporte que practican diariamente.

Índice

Miembros del tribunal examinador-----	iii
Resumen-----	iv
Índice-----	v
Índice de tablas, figuras y gráficos-----	vii
Capítulo I Introducción-----	1
Planteamiento y delimitación del Problema-----	1
Justificación-----	1
Objetivo general -----	12
Objetivos específicos -----	13
Conceptos Claves-----	13
Capítulo II Marco Teórico-----	14
Estrés-----	14
Origen, causas y efectos del estrés-----	15
Estadios o etapas de adaptación general al estrés-----	17
El estrés y su proceso-----	19
Modelos de estrés-----	21
Fuentes de estrés-----	22
El estrés y su relación con el fútbol -----	24
Afrontamiento-----	29
Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés-----	30
Estilos de afrontamiento-----	30
Estrategias de afrontamiento-----	31
Recursos para el afrontamiento-----	33
Emociones como mecanismo de afrontamiento-----	34
Estudios sobre estrés y afrontamiento-----	35
Capítulo III Metodología-----	41
Sujetos-----	41
Instrumentos-----	41

Procedimiento-----	44
Tratamiento Estadístico-----	44
Capítulo IV Resultados-----	46
Capítulo V Discusión-----	53
Situaciones estresoras en el joven futbolista-----	53
Estrategias y estilos de afrontamiento del futbolista-----	57
Capítulo VI Conclusiones-----	67
Capítulo VII Recomendaciones-----	70
Bibliografía-----	72
Anexos-----	77

Índice de tablas, figuras y gráficos

Tabla 1. Cambios Asociados con la vivencia de estrés.-----	17
Figura 1. Estadíos o etapas de adaptación general al estrés.-----	18
Figura 2. El proceso de estrés.-----	20
Figura 3. Factores que favorecen al estrés y su relación con el rendimiento en fútbol.---	28
Tabla 2. Relación entre estrategias y estilos de afrontamiento.-----	33
Gráfico1. Interacción entre sexo y situaciones de estrés en el fútbol, en hombres y mujeres futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad.-----	46
Gráfico 2. Comparación de las estrategias de afrontamiento al estrés en el fútbol, en hombres y mujeres futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad.-----	49
Gráfico 3. Comparación de la importancia de los métodos de afrontamiento al estrés percibidas por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales.-----	50
Gráfico 4. Interacción entre focalización del afrontamiento del estrés y sexo, en futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad.-----	51
Gráfico 5. Comparación de la frecuencia con la que se aplica actividad cognitiva o conductual para afrontar el estrés asociado con la práctica del fútbol en futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad.-----	52
Tabla 3. Resumen de promedios y desviaciones estándar de situaciones de estrés percibidas por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales.-----	85

Tabla 4. Resumen de promedios y desviaciones estándar de las estrategias de afrontamiento al estrés percibidas por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales.----- 86

Tabla 5. Resumen de promedios y desviaciones estándar de métodos de afrontamiento del estrés aplicados por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales.-----87

Tabla 6. Promedios y desviaciones estándar de la focalización del afrontamiento del estrés aplicado por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales.----- 88

Tabla 7. Resumen de promedios y desviaciones estándar de la actividad que se manifiesta en el afrontamiento del estrés asociado con la práctica del fútbol, en futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad ----- 89

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema

La participación competitiva de los diferentes grupos de futbolistas jóvenes puede ser una experiencia extremadamente positiva para el joven atleta. El desarrollo de destrezas, la coordinación, la socialización y la cooperación, son todos resultados positivos de un programa de fútbol bien estructurado.

Sin embargo en el deporte competitivo se puede generar grandes niveles de estrés en los deportistas, afectando así su funcionamiento psicofisiológico lo cual puede perturbar la ejecución de movimientos e imposibilitar un nivel óptimo de actuación disminuyendo su rendimiento deportivo. Este fenómeno no se ha estudiado con suficiente profundidad en el deporte costarricense siendo el fútbol la disciplina deportiva más popular entre los costarricenses y tomando en cuenta que en el fútbol se compete con alta exigencia desde edades muy tempranas en el país; resulta muy importante analizar esta temática para tener evidencia sobre la vivencia de estrés psicosocial-psicofisiológico en jóvenes futbolistas, en ambos sexos. Con esta evidencia se podrían orientar acciones futuras, tanto investigaciones como de atención y consejería, para tratar este fenómeno y prevenir consecuencias negativas en el desempeño y estilo de vida de estos y estas deportistas

Por tanto se plantea como problema de estudio ¿cuáles son las situaciones que producen estrés en el fútbol y cuáles son los estilos y estrategias de afrontamiento que más utilizan los y las jóvenes futbolistas entre 17 y 20 años según su sexo?

Justificación

La razón de ser de este estudio se basa en dos conceptos: Estrés y Afrontamiento, por lo que se iniciará con la definición de estos aspectos.

Zaldívar (1996) dice que en el siglo XVI el concepto estrés fue tomado de la ingeniería, se utilizaba como tensión, en la física, era entendido como el grado de tensión o

fuerza ejercida desde el exterior sobre un cuerpo, que provoca cierta deformación en él y ante la cual se resistía tratando de mantener su forma original. Por lo que el uso que se le otorgó al concepto de estrés fue para simplificar los cambios psicofisiológicos que se producen en el organismo en respuesta a una situación desagradable (Amigo et al., 1998).

“Una de las razones por las que el estrés es tan típico es porque forma parte de la vida de todos nosotros. Y dado que es algo que sentimos, cada uno de nosotros lo describe de manera diferente, conforme a nuestro bagaje único de experiencias, nuestras preferencias, valores, y nuestras capacidades físicas y emocionales. Así pues, nos enfrentamos a una situación que nos afecta a todos, es una experiencia de la que cada uno tiene un concepto único. Todos necesitamos tensión o estrés, en la cantidad justa para sentirnos energéticos, motivados para ser competentes y sentir que estamos metidos de lleno en las cosas. Estrés se describe como un efecto perturbador que la vida tiene sobre nosotros y se considera como un continuo, con un extremo en el que hay suficiente estrés y otro en el que hay demasiado estrés” (Unisport, 1989, p. 17).

Según Lazarus y Folkman (1986) el estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno que es evaluado como amenazante y que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar. También es la reacción de alerta y de emergencia del organismo sometido a presiones múltiples y variadas.

Bárbara Brown (1980) citada por Álvarez (1989) expone las categorías mediante las cuales el estrés ha sido clasificado:

1. Estrés psicológico: producido por estímulos emocionales o perceptuales, pérdida de afecto, seguridad y situaciones amenazantes desde el punto de vista físico o moral.
2. Estrés Social: restricciones culturales, cambio de valores, migraciones.
3. Estrés Fisiológico: producido por agresiones físicas, químicas, bacterias, virales, entre otras.

El estrés es una experiencia o vivencia subjetiva, que depende de la valoración o interpretación que realice el sujeto de las demandas a las que se ve sometido en ciertas situaciones. Esa vivencia o experiencia es integral, de ahí que la separación de esta en tres

componentes aislados, no resulta correcta, pues el desequilibrio o estado de estrés impacta a la persona tanto física como mentalmente (emocional, cognitivo, social), por lo que al hablar de esta vivencia o experiencia de estrés, será mejor hablar de estrés psicosocial o psicofísico, para entender que este estado integra en una misma experiencia subjetiva, a esos componentes (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés a su vez puede ser benéfico (eustrés o buen estrés) o malo (distrés) (Amador, 1998). Schenk (1997) menciona que el eustrés es necesario y bueno para mantener sano al organismo, en cambio el distrés con el tiempo distorsiona el equilibrio entre el cuerpo, el alma y puede conducir a enfermedades psicosomáticas. Este estudio se centrará en el estrés percibido como negativo o distrés, que como se mencionó es indeseable y posiblemente dañino.

Cuando el organismo se activa ante una situación estresante, suceden cambios tales como: una rápida movilización de energía que permanece almacenada, de modo que la glucosa, las proteínas más simples y las grasas salen de las células y se dirigen a la musculatura; se produce un incremento de la frecuencia cardíaca, respiratoria y la presión arterial, lo que facilita el transporte del oxígeno a las células; una paralización de la digestión, una disminución del impulso sexual; entre otras (Amigo et al., 1998).

Siguiendo con lo planteado por Amigo et al. (1998), todos estos cambios preparan al organismo para enfrentarse, ocasionalmente, a situaciones de emergencia en las cuales, el medio, demanda del sujeto que movilice todos sus recursos para afrontar en las mejores condiciones posibles situaciones, y que concentre toda la energía disponible en los sistemas que son decisivos para hacer frente a la demanda. No obstante, aunque la respuesta de estrés pueda ser en determinados momentos altamente adaptativa y si esta respuesta se mantiene durante largos periodos, el organismo acaba dañado por este modo de comportarse.

Cuando el organismo se activa repetidamente ante situaciones estresoras o no se desactiva una vez que dichas situaciones han cesado, es muy probable que el sujeto desarrolle alguna enfermedad. Parece que el estrés aumenta el riesgo de que el organismo las contraiga o acelere el proceso patológico (Álvarez, 1989).

Algunos síntomas físicos relacionados con el estrés son: dolor de cabeza, malestar estomacal, presión de pecho, dolor de cintura, tensión en el cuello, constipación crónica, insomnio y en cuanto a síntomas psico-afectivos asociados con el estrés, se pueden presentar irritabilidad, problemas en las relaciones con los demás, falta de motivación y malestar general en la vida (Charmaine, 1990, citado por Corrales, 2003).

Todo lo anteriormente planteado, depende de las características de la persona que se enfrenta a una situación estresante, ya que cada uno tiene un nivel óptimo y una manera diferente de afrontar un acontecimiento difícil, lo que depende del género, la edad, situación social, educación, rasgos y experiencias vividas por la persona, entre otras (Corrales, 2003).

Para Kasl (1983) y Cooper (1986) citados por Corrales (2003) existen cuatro posibles formas de enfocar el estrés: como algo presente en el medio, como una forma de evaluar ese ambiente, como una respuesta a las condiciones ambientales, como algún modo de interacción entre las exigencias ambientales y la capacidad que tiene el individuo de adaptarse a ellas.

Los y las adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y se pueden beneficiar al conocer las destrezas para manejar el estrés. La mayoría de los y las adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa, sumado a la presión que le ejercen los diferentes ambientes deportivos y sociales (por ejemplo los entrenamientos y las competencias) en que se desenvuelven y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla. Ahora bien, según Lizarraga (1998) algunas de las fuentes de estrés para los adolescentes deportistas pueden incluir:

1. Las demandas y frustraciones de la competición, en ocasiones las exigencias deportivas en el fútbol pueden afectar al adolescente cuando no posee estrategias de afrontamiento favorables y generar estrés que posteriormente afectaría al rendimiento deportivo.
2. Los pensamientos y sentimientos negativos sobre sí mismos “hoy vamos a perder porque nuestro adversario es muy fuerte”, pueden crear un aumento en los niveles de ansiedad cognitiva la cual no es favorable para un buen rendimiento.
3. Los problemas con los compañeros de equipo. La importancia de las relaciones interpersonales y la cohesión de equipo en un deporte de conjunto es bastante obvia. Los

deportistas deben relacionarse permanentemente con sus compañeros, sus entrenadores y dirigentes y una relación apropiada favorecerá el ambiente propicio para llevar a cabo el trabajo a realizar y obtener el éxito deseado. Una relación negativa entre compañeros puede generar un nivel de estrés que probablemente afectará el rendimiento de todos y cada uno de los componentes del equipo (Buceta, 1993).

4. Lesiones sufridas durante la competición y fuera de ella. El atleta casi siempre está preocupado por las lesiones. Este temor suele generar un exceso de tensión, desconfianza, disminución notoria del rendimiento y, lo que es más peligroso, una baja en la motivación y un fuerte deseo de evitar de nuevo las confrontaciones deportivas llegando a la deserción del deporte.

Es importante delimitar la diferencia entre estrés y ansiedad, ambos conceptos presentan muchas similitudes y la respuesta fisiológica que se produce en el cuerpo podría ser igual; la distinción está en que la respuesta al estrés se refiere al conjunto de cambios que se observan en el organismo ante una sobreexigencia real del medio, mientras que la ansiedad se referirá al desorden psicofisiológico que se experimenta ante la anticipación de una situación amenazante, sea esta más o menos probable (Amigo et al., 1998).

Se debe tomar en cuenta que características de la persona como la edad, el sexo, rasgos personales, entre otras, pueden producir variaciones sobre qué se considera estrés y las reacciones frente a este, las personas al avanzar en edad van creando y reforzando estrategias de afrontamiento, que le permitan sobrellevar las cargas emocionales que le generan situaciones estresantes. Las personas de corta edad casi siempre no cuentan con un repertorio de estrategias que les permitan hacer frente a las situaciones estresantes (Travers y Cooper, 1997).

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo para conocer y entender el afrontamiento debemos conocer lo que el individuo afronta y hablar de afrontamiento es hablar de cambio, ya que este es un proceso de mejoría en el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con

estrategias defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

El uso de estrategias de afrontamiento, según Trianes (1999) se define como las acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentarse a una situación estresora, no siempre son positivas, puede ser que no eliminen el efecto del estresor. El costo del afrontamiento puede ser la fatiga, sobregeneralización y efectos secundarios del propio afrontamiento, en estos casos el afrontamiento puede inferir en la salud de la persona, aumentando los niveles de ansiedad y la activación simpática, similar a los que sucede cuando la persona se encuentra ante la presencia de estresores incontrolables (Plumero y Fernández, 1999). Los adolescentes se ven más afectados por el estrés por sus pocos recursos de afrontamiento sumados a los problemas propios del desarrollo en el que se encuentran (Corrales, 2003).

Se cree que las anteriores fuentes productoras de estrés influyen directa o indirectamente en los y las adolescentes deportistas (por ejemplo, lo planteado por autores como Weinberg y Gould, (1996); Ureña, (1999) y Trianes, (1999). Algunos (as) jóvenes futbolistas pueden sobrecargarse con estrés, como han demostrado ciertos estudios (por ejemplo, la investigación de Villegas, (2003). Cuando ello sucede, el estrés manejado o afrontado de manera inadecuada puede llevar a la ansiedad, el retraimiento (vida solitaria de poca comunicación o aislamiento), la agresión, las enfermedades físicas o formas inadecuadas para confrontarlo, tales como el uso de las drogas o el alcohol lo que lleva a una disminución en el rendimiento deportivo presentándose el fracaso en el deporte que se practica, promoviendo así el abandono del mismo (véase por ejemplo, los resultados del estudio de Mora, 2006).

Según Le Scanff (1999) el rendimiento es el resultado de la ejecución de la tarea, o también, el grado de satisfacción de las exigencias de la tarea. Para comprender el rendimiento, es preciso conocer las exigencias y comprender las operaciones requeridas para ejecutar la tarea. Los efectos del estrés deberían hacerse sentir en el nivel de estas operaciones y observarse sobre el rendimiento.

El estrés y su relación con el deporte competitivo ha sido objeto de innumerables

consideraciones y, cada vez más, este aspecto psicológico se muestra fundamentalmente para entender determinados comportamientos que pueden afectar el rendimiento de los futbolistas. Como cualquier otra actividad realizada por el ser humano, el deporte puede ser un acontecimiento potencialmente causante de estrés. Muchas personas, incluyendo niños y jóvenes, están implicadas en el deporte competitivo intentando alcanzar mejores resultados y, claro está, la victoria siempre que sea posible (De Rose, 2000).

Para Roberts et al. (1999) citado por De Rose et al. (2000) el estrés ocurre cuando hay un desequilibrio entre lo que se percibe como requisito necesario por un individuo en una determinada situación, y lo que este considera sobre sus capacidades para hacer frente a esa demanda, cuando el resultado es importante.

La percepción subjetiva de una situación amenazante para el organismo, alerta al individuo para que aborde o evite dicha situación. Si el individuo tiene recursos para ello, la situación se resuelve, al menos a corto plazo, y la amenaza desaparece. Si el individuo carece de esos recursos, o por cualquier circunstancia renuncia a ponerlos en práctica, el organismo debe resistir la amenaza movilizándolo a las distintas partes del sistema nervioso para adaptarse a las exigencias del estímulo amenazante. Estas dos primeras fases de la respuesta de estrés suelen caracterizarse, a distintos niveles, por cierto aumento del estado general de alerta del organismo, cuya activación parece favorecer el rendimiento del individuo en la solución permanente o temporal del problema (Buceta, 1993).

Sin embargo, llega un momento en que el organismo no puede seguir funcionando al nivel de la demanda que le exige la adaptación del estímulo amenazante, y no le queda más remedio que ceder, pasando así a la tercera fase en la que se activa el mecanismo disfuncional del estrés; que ya no favorece, sino que perjudica, el rendimiento del individuo; incluso, en muchas ocasiones, en tareas no relacionadas con la situación amenazante (Buceta, 1993).

Guillén (2002) menciona que el estrés competitivo de los jóvenes puede deberse a un sinnúmero de aspectos. En cualquier caso este estrés puede estar provocado por desencadenantes generales o propios de la actividad deportiva; por desencadenantes que aparecen antes, durante y/o después de la competición. Igualmente esos aspectos pueden estar originados

por cuestiones situacionales de la práctica futbolística y/o características personales de los y las futbolistas.

Para Cockley (1992) citado por Guillén (2002) quizás no sea el fútbol en sí mismo quien genere el estrés sino la estructura social del deporte competitivo. Teniendo que los factores que predisponen al estrés pueden ser múltiples en el plano deportivo y van desde las variables negativas que lo rodean (competiciones, horas de entrenamiento, disciplina del mismo, etc.), mantener con el entrenador una relación negativa, no dar tanta importancia al deporte en sus vidas y soportar mal las relaciones sociales que se establecen en el deporte, en este caso el fútbol.

En la misma línea Cockley (1992) menciona que parece que las situaciones generales que provocan estrés son todas aquellas en las que existe incertidumbre (por ejemplo, resultado de la competición, etc.), en las situaciones nuevas y de cambio (por ejemplo, cambio de demarcación, nueva categoría, etc.), las que resultan apremiantes (por ejemplo, cercanía de un torneo, necesidad de clasificarse, etc.), en las que existe falta de información (por ejemplo, categoría del adversario, etc.), en las que hay una sobrecarga de información (por ejemplo, información al mismo tiempo del entrenador, padres, compañeros, etc.) y en las que faltan conductas para hacer frente y manejar la situación (por ejemplo, una situación límite, una tarea crítica como tiro de penal, etc.).

Por último, como situaciones estresantes, Cockley (1992) dice que como determinantes propios del fútbol se encuentra, fundamentalmente, los que se crean en los ambientes de entrenamiento. Entre estos determinantes se encuentran las situaciones donde existe un entrenamiento pesado (por ejemplo, entrenamientos aburridos, etc), existe frustración en el deporte (por ejemplo, no se consiguen los resultados esperados, etc), hay un cambio ocupacional o de tarea (por ejemplo, cambio de entrenador, etc.), el ambiente físico es inadecuado (por ejemplo, entrenar con material obsoleto, entrenar muchas personas en poco espacio, etc.) y las relaciones interpersonales son pobres (por ejemplo, existe escasa comunicación por parte del entrenador, la relación con los otros miembros del equipo es mala, etc).

En cuanto a las características del entrenamiento, se encuentra que la sobrecarga en los mismos genera estrés y viene provocado por el hecho de que muchos entrenadores y

técnicos deportivos a fin de mejorar el rendimiento a corto plazo, aumentan la cantidad de los entrenamientos, a través del número de horas, del número de sesiones semanales, así como la intensidad de los mismos. También ocurre que afecta no sólo la cantidad de entrenamiento realizado sino a la calidad del mismo, en cuanto son aburridos y monótonos. Juba (1986) citado por Guillén (2002) menciona dos aspectos que provocan estrés: la excesiva cantidad de entrenamiento y la naturaleza repetitiva del deporte (y evidentemente de los entrenamientos como parte esencial del deporte). Smith (1986) y Tierney (1988) mencionados por Guillén (2002), también inciden en la sobrecarga de los entrenamientos y al referirse al excesivo tiempo dedicado a esa práctica deportiva.

Diversas investigaciones señalan que determinados sucesos del momento de la competición generan más estrés. En este sentido, Lowe y McGrath (1971) citados por Guillén (2002) resaltan como determinantes durante el transcurso de la competición, lo crítico o complicado del juego, las situaciones críticas particulares de un momento del juego, una tarea específica o una actividad que se está ejecutando, o el puesto o función que está desempeñando en el terreno de juego. Todos estos aspectos parecen incrementar los niveles de estrés de los futbolistas.

Por otro lado, el resultado de una competición o cualquier otra actividad se convierte en un aspecto clave generador de estrés, siempre que los resultados sean negativos. En dicha línea, se encuentra que los resultados negativos de la competición dan lugar a un mayor nivel de estrés, mostrándose de forma consistente que los perdedores muestran un grado más elevado (Scanlan y Passer, 1979; Scanlan y Lewthwaite, 1984; Martens y Gill, 1976; Gill y Martens, 1977, citados por Guillén, 2002).

Otro de los agentes generadores de estrés son los y las entrenadores, a través de las relaciones inadecuadas con el entrenador o con los compañeros. Ello puede deberse a que apenas exista relación o sea escasa o que la haya pero de forma inadecuada. No se puede olvidar que en un lugar destacado de las causas de abandono señaladas por los jóvenes se encuentra la mala relación con el entrenador o, como se indica en algunos estudios, que el entrenador sea el causante de ese abandono. Esto lleva a que los deportistas encuentran esta situación, como problemática (Buceta, 1993).

Cruz (1997) considera que el miedo a fallar o el miedo a tener un rendimiento inadecuado parece ser una fuente más de estrés entre los y las jóvenes futbolistas, además del miedo a la evaluación.

Otras situaciones potencialmente estresantes para el y la futbolista joven son las mencionadas por Buceta (1993), son la ausencia de motivación personal y colectiva por la falta de interés y objetivos apropiados, el conflicto entre intereses individuales y de grupo, la percepción subjetiva de experiencias de fracaso y falta de control sobre el propio rendimiento como consecuencia de un estilo de funcionamiento mental defectuoso, el conflicto, la no aceptación, la inadaptación, son situaciones presentes en muchos casos en las especialidades deportivas, que pueden contribuir a elevar el nivel de respuesta de estrés en los deportistas. También se incluyen como situaciones estresantes las diferentes relaciones interpersonales dentro del grupo y las que tienen que ver con la participación, en general muy frecuente en competiciones oficiales.

Por otro lado, Hernández y Quirós (2000), en el estudio costarricense sobre enfrentamiento cognitivo del estrés en estudiantes universitarios costarricenses, determinaron que los sujetos encuestados con el test de Janke, Edmann y Kallus (1984), se encontraban en situaciones de estrés estaban alterados emocionalmente, sacados de quicio, tienden a la búsqueda de la autoafirmación, relativizan por medio de la situación, intentan controlar la situación, buscan apoyo social, se siguen culpando de la situación actualmente, presentan tendencia a escapar.

En futbolistas costarricenses se cuenta como antecedente la investigación realizada por Villegas (2003), quien encontró relaciones significativas entre la presión de padres, madres y entrenadores, percibido por niños futbolistas durante partidos, y la ansiedad competitiva y la motivación para la práctica del fútbol, la cual se veía perjudicada.

Otros estudios, han analizado el fenómeno de los síntomas de burnout (estado provocado por la vivencia de distrés crónico) en deportistas infantiles y juveniles de distintas disciplinas, en Costa Rica, como han sido los estudios de Alvarado (2004) y el de Montenegro (2004). Y en futbolistas masculinos de segunda división, se ha estudiado la presencia de síntomas de sobreentrenamiento, burnout y alteraciones anímicas, en el estudio de Mora (2006).

El estudio de Voight (2009), con una muestra de 200 árbitros, halló el estrés producido al arbitrar partidos oficiales de fútbol, donde se encontró que las principales situaciones de estrés experimentadas incluyen conflictos entre arbitrar y las demandas familiares, tener un fallo controversial, y conflictos entre arbitrar y las demandas del trabajo, y abuso verbal de los entrenadores.

Por otro lado, Jordet, et al. (2007), cuyos resultados muestran que la fatiga o cansancio muscular no son los principales causantes de fallar un tiro penal y fue concluido que componentes psicológicos como la fuerza mental que se tenga al momento de realizar el remate, son los más influyentes para el resultado de los lanzamientos de penales.

Así mismo, Holt et al. (2002), a través del análisis de los resultados, los principales recursos o situaciones de estrés fueron categorizadas en los siguientes 4 categorías: entrenadores (la interacción en el entrenamiento de entrenador-jugadora, la interacción en el juego entre entrenador-jugadora), demanda del partido internacional (fase del juego), estresores competitivos (ansiedad antes del juego, la ansiedad del juego, errores en el juego, permanecer en banca, miedo a ser rechazada y la evaluación del rendimiento) y distracciones (fatiga y el oponente).

Por último, Reeves et al. (2009), encontró que los adolescentes tuvieron más estresores que los preadolescentes. Los preadolescentes identificaron como estresores los errores de ejecución, oponentes, rendimiento del equipo y la familia, mientras que cometer errores, el rendimiento del equipo, entrenadores, la selección, la evaluación social y jugar a un mayor nivel, eran más relevantes entre los adolescentes.

Los adolescentes, relataron un mayor número en el repertorio de estrategias de adaptación o afrontamiento, ellos usaron más la focalización en el problema y las estrategias enfocadas en la emoción, y utilizaron menos estrategias de evitación que los preadolescentes (Reeves et al., 2009).

Por tanto, se han venido realizando esfuerzos investigativos, para conocer la vivencia del estrés en el deporte competitivo costarricense, y es importante tener datos con sujetos de nuestro ámbito deportivo, ya que este contexto tiene características que difieren en relación a contextos de otros países, tomando en cuenta el nivel deportivo y las experiencias del joven futbolista, donde si hay estudios como por ejemplo Estados Unidos e Inglaterra, no obstante, estos hallazgos deben extenderse, sobre todo estudiando más este fenómeno en jóvenes futbolistas en ambos sexos. Entre las categorías infantiles y juveniles competitivas en fútbol del país, cabría destacar a la ubicada entre los 17 y 20 años de edad, la que en masculino se refiere al torneo de Alto Rendimiento (antesala del fútbol élite masculino) y en femenino es la edad en la que la mayoría de las futbolistas empiezan a hacer carrera deportiva en los torneos de 2° y 1° división.

Consecuentemente, determinar cuáles son las situaciones estresoras más frecuentes y los estilos y estrategias de afrontamiento del estrés que aplican los y las jóvenes futbolistas, es un fenómeno aún no estudiado en el deporte costarricense. Por ello la necesidad de que este estudio tenga como fin identificar cuáles son las situaciones que más producen estrés en el fútbol juvenil en ambos sexos y los estilos y estrategias de afrontamiento del estrés que aplican con los y las jóvenes futbolistas, pretendiendo que entrenadores, psicólogos y dirigentes tengan una base de información que les pueda ayudar y guiar en su labor como promotores de salud y generar soluciones más apropiadas a las situaciones estresantes a las que se enfrentan los y las jóvenes futbolistas día a día en el entorno futbolístico.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Identificar las situaciones de estrés más frecuentes que produce el fútbol y los estilos y estrategias de afrontamiento más utilizados por hombres y mujeres futbolistas entre 17 y 20 años de edad.

Objetivos específicos:

1. Definir las situaciones más frecuentes que producen estrés en futbolistas de 17 a 20 años de edad y compararlas según el sexo.
2. Conocer las estrategias de afrontamiento del estrés que más utilizan futbolistas de 17 a 20 años de edad y compararlas según el sexo.
3. Conocer los estilos de afrontamiento del estrés más utilizados en futbolistas de 17 a 20 años de edad y compararlos según el sexo.

CONCEPTOS CLAVES

A continuación se presentarán las definiciones de los términos más importantes y que son claves para el desarrollo de este estudio.

Afrontamiento: estilos o formas que utilizan las personas ante las demandas de los eventos vitales o pequeños fastidios cotidianos (Buendía, 1998; citado por Corrales, 2003).

Estrategias de afrontamiento: según Trianes (1999) se define como las acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentarse a una situación estresora.

Estilos de afrontamiento: se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional (Fernández, 1998).

Estrés: Fontana (1995) lo define como una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo. Es la experiencia y la presencia de un desafío situacional a un agente con recursos escasos (Fierro, 1997, citado por Corrales 2003).

Rendimiento: es el resultado de la ejecución de una tarea, o también, el grado de satisfacción de las exigencias de la tarea (Le Scanff, 1999).

Capítulo II

MARCO TEÓRICO

En este capítulo se mostrarán hallazgos y teorías importantes encontradas e investigaciones relacionadas al estrés que sufren los adolescentes deportistas en los distintos ambientes que regularmente practican deporte y compiten, de acuerdo al siguiente orden: definiciones y efectos del estrés, estrés y deporte, afrontamiento del estrés.

Estrés

Para un mejor análisis se tomarán, como base, los conceptos de varios autores. Lazarus y Folkman (1986), que definen estrés como aquella respuesta del organismo ante cualquier demanda. Esta definición, es esencialmente, parecida aquellas que trataban el estrés como un trastorno de la homeostasis producido por un cambio ambiental. Existen muchos similares por ejemplo Millar (1953), define el estrés como cualquier estimulación vigorosa, externa o inusual que, representando una amenaza, cause algún cambio significativo en la conducta.

Morri (1997) dice que el estrés es un intento, exitoso o no, por equilibrarlos deseos frente a las demandas del ambiente, de sopesar las necesidades contra posibilidades realistas y luchar lo mejor que se pueda dentro de los límites de la situación. La forma en la que se ajusten al estrés es crucial para la salud y calidad de vida y puede llevar tanto a la enfermedad psicológica como a la física.

También el estrés es una respuesta del organismo ante una amenaza real o imaginaria. En él intervienen factores físicos, químicos y psicológicos. Resulta negativo (distrés) cuando el individuo no es capaz de dar una respuesta satisfactoria y esto lo lleva a desarrollar enfermedades y resulta positivo (eustrés) cuando le permite, estrechar lazos, brindar afecto, manejar la agresión y actuar con el fin de lograr metas (Amador, 1998). Lo que distingue a estos dos tipos de seres humanos es el tipo de asimilación, ya que, una situación puede ser angustiada y llena de tensiones para algunas personas y para otras puede ser un motivo de deleite (Schenk, 1997).

Según Willard (1997) estrés es la consecuencia de una reacción interna ante las cosas que suceden y las exigencias que se deben cumplir. Se advierte que si están angustiados, inquietos, avergonzados o irritados, etc. Solo se puede enfrentar adecuadamente al estrés considerando sus dos componentes: los acontecimientos y experiencias externas impuestos en sus vidas y en su reacción interna ante las situaciones.

Según Trianes (1999) se entiende como algo asociado a circunstancias o acontecimientos externos al sujeto que son dañinos amenazadores o ambiguos, en definitiva que pueden alterar el funcionamiento del organismo. Trianes (1999) identificó cuatro factores incluidos en casi todas las definiciones de estrés:

1. Presencia de una situación o acontecimiento identificable.
2. La situación puede alterar el equilibrio psicofisiológico del organismo
3. Ese desequilibrio se refleja en una activación marcada por una serie de consecuencias de tipo neurofisiológico, cognitivo y emocional.
4. A su vez, estos cambios perturban la adaptación de la persona.

Origen, causas y efectos del estrés

Hay muchas realidades en la vida que se debe reconocer y aceptar: primero que nada aceptarse tal y como se es, luego no se puede tener todas las cosas que se quiere, las cosas no marchan siempre por el camino que se desea, hay injusticias en la vida, algunas personas no siempre comprenderán nunca, no se puede complacer a todo el mundo y el tráfico siempre es lento en las “horas pico” (Willard, 1997).

Los y las adolescentes, al igual que los adultos, pueden experimentar estrés todos los días y se pueden beneficiar de aprender las destrezas para manejar el estrés. La mayoría de los y las adolescentes experimentan más estrés cuando perciben una situación como peligrosa, difícil o dolorosa y ellos no tienen los recursos para enfrentarla o abordarla (Corrales, 2003). Igual sucede en el deporte en situaciones de competencia o en entrenamientos y las relaciones con los involucrados en el equipo, las cuales pueden ser fuentes de estrés muy importantes. Además, Amador (1998) señaló que no es el estrés el que produce enfermedades en la gente, sino más bien sus reacciones ante alguna situación estresora.

La forma en que diferentes individuos reaccionan ante el estrés varía considerablemente, sin embargo, la causa en todas las situaciones es esencialmente la misma. El estrés no es causado por la percepción que hagamos de la situación (Sonnenschein, 1993, 1989; Busing, 1988; Nitsch, 1986, citados por Ureña, 1999). Según Bump (1989) citado por Ureña (1999), algunas de las percepciones claves que determinan la vivencia del estrés, podrían ser, sentir que nuestra habilidad no es suficiente para resolver la situación, incertidumbre acerca de la situación, la importancia de la situación.

Así mismo, Buceta (1993), destaca como factores importantes que favorecen la vivencia de estrés a nivel deportivo, la escasa seguridad del deportista, las dificultades propias del ambiente deportivo, los errores característicos de los métodos de entrenamiento, la amenaza del fracaso, la impredecibilidad de los resultados, la falta de control sobre el propio rendimiento, el curso de la competición, los eventos adversos que puedan presentarse, la vivencia de experiencias frustrantes y ajeno al entorno deportivo, muchas circunstancias de la vida privada del deportista. Las reacciones que produce la vivencia de estrés causada por esas percepciones pueden tomar diferentes formas.

Lazarus y Cohen (1986), hablan de tres tipos de acontecimientos estresantes: cambios mayores (a menudo se refieren a cataclismos y afectan a un gran número de personas), cambios menores que afectan sólo a una persona o a unas pocas y en tercer lugar, los ajetreos diarios. Ciertos fenómenos del tipo de los cataclismos son considerados como estresantes de forma universal y situados fuera de cualquier tipo de control, considerados como estímulos, y la clase de adaptación requerida, el grado de control que tiene el individuo sobre el acontecimiento y hasta qué punto puede predecirlo, la valoración positiva o negativa es considerado como una respuesta, muchas respuestas pueden tomarse como indicativas de estrés psicológico no siéndolo en realidad, así por ejemplo al hacer yoga, el individuo parece sentirse psicológicamente relajado y en paz a pesar de que su frecuencia cardíaca se encuentra elevada. Realmente la respuesta no puede juzgarse como reacción psicológica al estrés sin hacer referencia al estímulo que la ha originado. En el siguiente cuadro se exponen una serie de cambios comúnmente asociados con la vivencia de estrés.

Tabla 1. Cambios Asociados con la Vivencia de Estrés.

A nivel cognitivo	A nivel fisiológico	A nivel afectivo (estado anímico, emociones)	A nivel conductual
1. Procesamiento de la información defectuoso.	1. Aumento nivel de activación simpática.	1. Apreensión.	1. Comportamiento de evitación.
2. Déficit de concentración.	2. Aumento de la tasa cardiaca.	2. Preocupación continua.	2. Falta de iniciativa
3. Dificultad para aprender a partir de la experiencia presente.	3. Elevación de la presión sanguínea.	3. Miedo anticipado	3. Falta de precisión.
4. Indecisión.	4. Aumento de la actividad sudorípara.	4. Irritabilidad.	4. Deterioro del timing
5. Déficit de autocontrol.	5. Pérdida de apetito.	5. Disforia	5. Temblor muscular.
6. Aburrido.	6. Problemas digestivos.	6. Tristeza.	6. Aumento del parpadeo.
7. Saturación.	7. Aumento de la actividad somática.	7. Culpa.	7. Temblor.
8. Confusión.	8. Aumenta la expulsión de orina.		8. Bostezadera.
9. Reducción de la atención.	9. Aumento de la frecuencia respiratoria.		9. Voz quebradiza.
	10. Incremento del azúcar en la sangre.		10. Hablar rápido o tartamudeo.
	11. Aumento de la tensión muscular.		
	12. Dolores musculares.		
	13. Temblores.		
	14. Cefaleas.		
	15. Tensión abdominal.		

Tomado de Buceta (1993).

Estadios o etapas de adaptación general al estrés

En sus investigaciones Selye (1976) halló que el efecto de los factores estresantes no solo producen en el organismo una reacción inespecífica característica, sino que ésta reacción muestra un curso típico que él llamó “Síndrome de Adaptación General”. Según Amador (1998) existen tres etapas de adaptación general al estrés. La primera etapa es la alarma donde podrían llevarse a cabo situaciones insólitas que no podrían realizarse en condiciones normales como saltar una barda demasiado alta; la resistencia, como segunda etapa, es cuando se da una respuesta vigorosa contra la alerta y se maximizan todas las energías del organismo, esta fase es peligrosa ya que el organismo se encuentra al borde de agotar sus reservas de energía; y por último la tercera etapa o fase es el agotamiento donde la persona se convierte en presa de la agresión múltiple del exterior dando cuenta de su vulnerabilidad que le conduce a la patología. Fontana (1995) no expresa que los efectos en la tercera fase varían de un individuo a otro y los divide en efectos cognoscitivos, como: decremento del período de concentración, aumento de distracción, deterioro de memoria, entre otros; efectos emocionales, donde encontramos: aumento de tensión física y

psicológica, aparecen cambios en los rasgos de personalidad, aparecen depresiones, pérdida de autoestima; y por último los efectos conductuales, como: aumento de ausentismo y consumo de drogas, descenso de los niveles de energía, alteraciones en los patrones de sueño, pueden hacerse amenazas de suicidio, entre otras. En la siguiente figura se explica lo mencionado anteriormente.



Figura 1. Estadios o etapas de adaptación general al estrés según Selye (1976), citado por Nitsch y Samulski (1979)

1. Estadio de alarma: es caracterizado por una movilización general de las fuerzas de defensa del organismo como reacción inmediata del organismo ante una sobre exigencia. El estadio de alarma comienza con una corta fase inicial de shock en la cual la resistencia del organismo desciende en forma considerable. Todos han vivenciado tal fase corta de shock, cuando se han visto envueltos en una situación amenazante. A esta fase de choque, sigue una fase antichoque, en la cual los mecanismos de defensa del organismo son activados de forma brusca. A la señal inicial de alarma, sigue ahora la reacción de alarma (Selye, 1976, citado por Nitsch y Samulski, 1979).

2. Estadio de Resistencia: este estadio está caracterizado por el hecho de que el organismo alcanza de nuevo un estado óptimo de adaptación bajo las circunstancias dadas. Los síntomas evidentes del estado de alarma desaparecen en gran medida una adaptación tal a un factor estresante a menudo se hace a costa de la disminución de la capacidad de adaptación a otros factores estresantes. Esto es, se vuelve uno más sensible a cargas adicionales (Selye 1976, citado por Nitsch y Samulski, 1979).

3. Estadío de agotamiento: este estadio se alcanza por un estrés continuo después de haber gastado la “energía de adaptación”. Los mecanismos de defensa y de adaptación sufren un derrumbe, aparece de nuevo los síntomas de estadio de alarma y permanecen. Bajo ciertas circunstancias pueden producirse la muerte (Selye, 1976, citado por Nitsch y Samulski, 1979).

Por otro lado el estrés puede presentarse como estímulo, cuando se refiere a circunstancias o acontecimientos que provocan el malestar que se experimenta; y como respuesta, referido a la reacción que se experimenta frente a las situaciones o acontecimientos, traducido en alteraciones del comportamiento, sentimientos desagradables que en ocasiones puede tomar la forma de verdaderos problemas médicos o psicológicos (Corrales, 2003).

El concepto de estrés para Lazarus (1986), citado por Corrales (2003), considerando el enunciado anterior, parte de la interacción entre la persona y el ambiente o entorno; es decir, no se podría hablar de una reacción estresante sin hacer referencia a una situación o acontecimiento (estímulo) desencadenante.

El estrés y su proceso:

El estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto. Se define como un desequilibrio sustancial 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 (McGrath, 1970, citado por Weinberg y Gould, 1996). Según un modelo sencillo el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas, representadas en la figura 2.

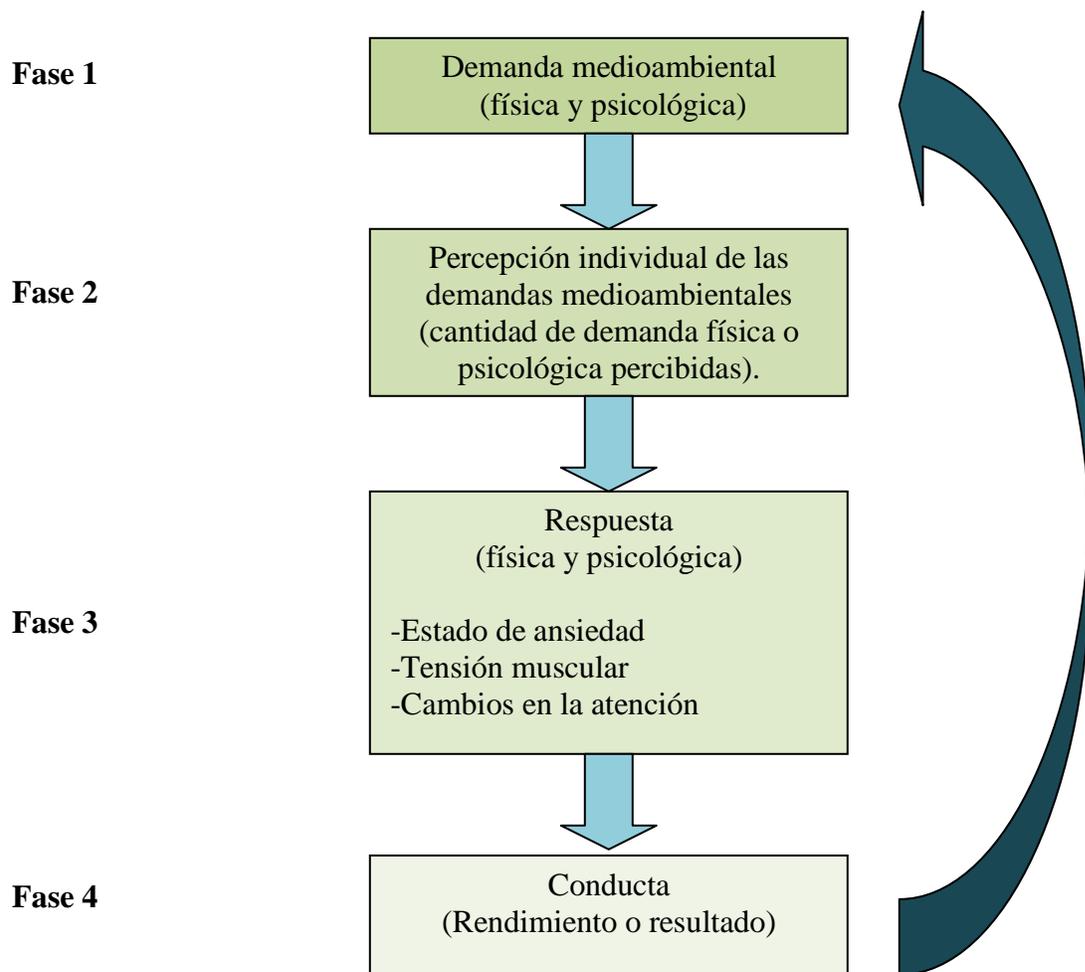


Figura 2. El proceso de estrés. Según McGrath (1970), citado por Weinberg y Gould (1996).

Fase 1: Demanda medioambiental. En la primera fase del proceso del estrés le llega al individuo algún tipo de demanda. Ésta puede ser física o psicológica, como en el caso del estudiante de educación física que tiene que ejecutar ante toda la clase una destreza de voleibol recién aprendida, o el de los padres que presionan a un deportista juvenil para que gane una carrera (Weinberg y Gould, 1996).

Fase 2: Percepción de las demandas: No todas las personas perciben las demandas exactamente de la misma forma. Ello se refleja en la segunda fase del proceso de estrés, la percepción individual de la demanda física o psicológica. Por ejemplo, dos alumnos de la clase de educación física que tienen que demostrar ante toda la clase una destreza de voleibol recién aprendida. María puede que la pase bien siendo objeto de atención de sus compañeros, mientras que quizá Andrea se sienta amenazada.

Es decir, este último percibe un desequilibrio entre las demandas que recibe (tener que hacer una demostración ante la clase) y su capacidad para satisfacerlas. María no percibe este desequilibrio, o en su caso, sólo en un grado no amenazador (Weinberg y Gould, 1996).

Fase 3: Respuesta de estrés: La tercera fase del proceso del estrés es la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación. Si una persona percibe un desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta y ello le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento de ansiedad, junto a un incremento de la preocupación o de la activación fisiológica, o de ambas. Hay otras reacciones, como los cambios de concentración y el aumento de la tensión muscular, que acompañan a la elevación de la ansiedad estado (Weinberg y Gould, 1996).

Fase 4: Consecuencias conductuales: la cuarta fase es la conducta real de la persona sometida al estrés. Si el estudiante de voleibol que se comenta anteriormente percibe un desequilibrio entre su capacidad y las demandas y siente que su estado de ansiedad se incrementa, ¿empeorará su rendimiento? ¿O resulta que el aumento de ansiedad incrementa la intensidad del esfuerzo, mejorando, por ello, la ejecución? La fase final del proceso genera información que influye en la primera fase. Si el alumno se ve excesivamente amenazado y tiene un rendimiento pobre frente a la clase, los otros pueden reírse de él, de modo que esta evaluación social negativa se transformará en una demanda adicional sobre él mismo (fase 1). Por lo tanto el proceso de estrés es una espiral (Weinberg y Gould, 1996).

Modelos de estrés:

a) El modelo de renuncia: el sujeto al verse expuesto a la pérdida ya sea en las relaciones interpersonales como materiales u otras situaciones, con las cuales él tiene compromiso afectivo, se convierten en situaciones estresoras. Aparecen las emociones negativas, síntomas depresivos, sentimientos de indefensión y de desesperanza, lo que indica pérdida de control de la situación, denota carencia de recursos psicológicos y sociales para resolver el problema y se da por vencido, esto aumenta la vulnerabilidad del organismo y posible aparición de enfermedad (Zaldivar, 1996 y Corrales, 2003).

b) Modelo de acumulación de cambios vitales: se produce una acumulación de eventos vitales y la insuficiencia de los esfuerzos adaptativos, al ser prolongado la

exposición a estas situaciones el organismo sufre desgaste, queda vulnerable y se da pérdida de resistencia a las enfermedades (Zaldivar, 1996 y Corrales 2003).

c) Modelo de la apreciación de la situación de estrés: la situación de estrés está mediada por el proceso de evaluación cognitiva, así como estrategias de afrontamiento y recursos psicológicos, historia personal, apoyo social y otros, que incrementan los efectos del estrés. Si la situación fue evaluada como amenazante, se activan mecanismos de respuesta en dos sentidos:

- 1) Afrontamiento como conducta tipo A, tomar, fumar u otras formas de supresión del impacto emocional que la situación le provoque, las cuales no resuelven el problema, lo que provoca es costos o consecuencias psicofisiológicas negativas para el organismo.
- 2) Estrategias de afrontamiento inadecuadas que mantienen intacto la percepción de amenaza que podría presentar consecuencias fisiológicas negativas. En ambos casos se activan los sistemas hormonales (adrenales y medulares) que exponen al organismo a determinadas enfermedades (Lazarus y Folkman, 1986)

Fuentes del estrés:

El estrés se refiere a toda demanda del ambiente que crea un estado de tensión o amenaza y que requiere de un cambio o adaptación, muchas acciones exigen que cambien la conducta de alguna forma. Por ejemplo detener un automóvil cuando la luz del semáforo está en rojo, cambiamos el canal de televisión para evitar los comerciales, cambio de un jugador en los cinco últimos minutos, fallar un batazo en béisbol, entre otros. En circunstancias normales estas situaciones no resultan estresantes porque no están acompañadas de tensión o amenaza. Ahora imagine que cuando la luz está en rojo, usted tiene prisa por llegar a una cita importante, o que la persona que ve tele con usted definitivamente no quiere que le cambien el canal o en lugar de un cambio sea una expulsión y que el batazo signifique ganar el campeonato. En estas condiciones las mismas situaciones se tornan muy estresantes. Morri (1997) menciona algunas fuentes principales de estrés:

1. Cambio: Como se puede observar en los acontecimientos anteriores implican cambios.

La mayoría de las personas que tengan una fuerte preferencia por el orden, la continuidad y lo predecible en su vida, cuando se enfrentan a un cambio será experimentado como estresante. En el ámbito deportivo el cambio de contexto, costumbres, cultura, etc. puede ser un factor de estrés para el deportista y puede afectar su rendimiento, por ejemplo el futbolista que por su éxito en su país sea llamado a jugar fuera de este y no se pueda adaptar a la forma de vivir del nuevo país.

2. Molestias: Lazarus (1986) define molestias como pequeños disgustos, irritaciones o frustraciones, acontecimientos y situaciones externas, tanto mayores como menores, como fuentes de estrés. La razón de que estos acontecimientos resulten estresantes es que dan lugar a sentimientos de presión, frustración, conflicto y ansiedad. Por ejemplo la expulsión del mejor jugador, en un partido de fútbol, en la final del campeonato.

3. Presión: Es la fuente más común de estrés, ocurre cuando se sienten forzados a acelerar, intensificar o cambiar la dirección de nuestra conducta, o cuando se sienten obligados a cumplir criterios elevados de rendimiento. La presión puede surgir desde el interior, desde cada una de las metas e ideas personales, como cuando se preocupan por su apariencia, talento, rendimiento, lo que conduce a poner todo el esfuerzo por alcanzar los criterios de excelencia fijados internamente, este tipo de presión es constructiva porque impulsa o motiva a alcanzar la meta, pero, puede ser destructiva cuando las metas son imposibles de lograr. La presión también deriva de las demandas externas, como competir, adaptarnos a los cambios de la sociedad, y vivir para cumplir lo que la familia espera de nosotros. Las fuerzas competitivas en el deporte suelen ser muy estresantes, competir por clasificar, por obtener los mejores puestos, por popularidad, se enseña que el fracaso es malo y vergonzoso, por consiguiente la presión por ganar puede ser intensa.

4. Frustración: Se da cuando se impide que una persona logre su meta a consecuencia de que alguien o algo se interpone en el camino. Morri (1997) identificó cinco fuentes de frustración en la vida. **Las demoras** son difíciles de aceptar porque la cultura subraya el valor del tiempo. **La falta de recursos** especialmente frustrante para aquellos equipos de escasos recursos que no pueden pagar el monto para jugar fuera del país. **Las pérdidas** de un familiar, entre otras, son frustrantes porque provocan sentimientos de desamparo. **El fracaso** es una fuente frecuente de frustración en una sociedad competitiva. **La discriminación** muy frustrante cuando se nos niegan oportunidades o reconocimientos

simplemente por nuestro sexo, edad, religión, color de piel, rendimiento.

5. Conflicto: Surge cuando se enfrentan a dos o más demandas, metas, necesidades, etc. se tiene que descartar algunas de nuestras metas, modificar otras y/o posponer o aceptar el hecho de que no todas se pueden lograr por completo. Lewin (1935), citado por Morri (1997), describió el conflicto en términos de dos tendencias opuestas: aproximación y evitación, las que producen tres tipos básicos de conflicto:

A. *Aproximación/Aproximación*, donde la persona es atraída por dos metas incompatibles al mismo tiempo, por ejemplo, quiero estudiar para salir bien en el examen de mañana y quiero entrenar para jugar bien mañana.

B. *Aproximación/Evitación*, la persona es tanto atraída como repelida por la misma meta, por ejemplo, quiero jugar pero tengo miedo de lastimarme.

C. *Evitación/Evitación* la persona es repelida por dos alternativas indeseables al mismo tiempo, la persona prefiere tratar de escapar, pero suele ocurrir que otros factores le impidan el escape, por ejemplo, el jugador de béisbol atrapado entre primera y segunda base que intenta evitar ser puesto fuera.

Algunos enfrentan grandes temores en la vida sin mayor dificultad, mientras que otros encuentran muy difícil tratar aún con problemas menores. La respuesta está en las diferencias individuales en la forma de percibir y reaccionar a sucesos potencialmente estresantes.

El estrés y su relación con el fútbol

El estrés y su relación con el fútbol competitivo han sido objeto de innumerables consideraciones, cada vez, este aspecto psicológico se muestra fundamentalmente para entender determinados comportamientos que puedan afectar el desempeño del deportista. Como cualquier otra actividad realizada por el ser humano, el deporte puede ser un acontecimiento potencialmente causante de estrés. Muchas personas incluyendo niños y jóvenes están implicados en el deporte competitivo intentando alcanzar mejores resultados y, claro está, la victoria siempre que sea posible (De Rose, 2000).

Según Roberts et al. (1999), citado por De Rose (2000), el estrés ocurre cuando hay un desequilibrio entre lo que se percibe como requisito necesario por un individuo en una

determinada situación, y lo que este considera sobre su capacidad para hacer frente a esa demanda, cuando el resultado es importante.

Para llevar a cabo una tarea, el individuo debe recoger y analizar datos procedentes del entorno, de la tarea, de sus experiencias pasadas y del conocimiento de sus capacidades. Pueden considerarse, pues, que uno de los principales papeles de alguien que rinde es tratar la información de modo que permita enfrentarse con las exigencias fijadas por el mismo o por otros individuos. Velocidad y precisión constituyen la frecuencia de tareas más frecuentes. En la mayoría de las tareas cotidianas el rendimiento se ve más limitado por el tiempo requerido para reducir la incertidumbre durante la toma de decisiones o por la cantidad de datos que deben tratarse, que por factores puramente físicos (Welford, 1973 citado por Le Scanff y Bertsch, 1999).

En el fútbol, varios movimientos son respuestas a trayectorias de pelota, el movimiento adversario, etc. La capacidad para tratar rápido y precisa la información da una indiscutible ventaja en actividades como el fútbol o el béisbol y en otros casos limita la posibilidad de responder a tiempo (Schmidt, 1989, citado por Le Scanff y Bertsch, 1999). Se puede sospechar que los efectos del estrés sobre el rendimiento pueden ser, en parte, el resultado de modificaciones en el nivel de los procesos de tratamiento de la información (Le Scanff y Bertsch, 1999) o la percepción de una situación por parte del individuo.

La percepción subjetiva de una situación amenazante para el organismo, alerta al individuo para que aborde o evite dicha situación. Si el individuo posee recursos para ello la situación se resuelve, al menos a corto plazo, y la amenaza desaparece. Si el individuo carece de esos recursos o por cualquier circunstancia renuncia a ponerlos en práctica, el organismo debe resistir la amenaza movilizándolo a las distintas divisiones y subdivisiones del sistema nervioso para adaptarse a la exigencia del estímulo amenazante. Estas dos primeras fases de la respuesta al estrés suelen caracterizarse, a distintos niveles, por un cierto aumento del estado de alerta del organismo, cuya activación parece favorecer el rendimiento del individuo en la solución permanente o temporal del problema (Buceta, 1993).

Sin embargo, llega un momento en que el organismo no puede seguir funcionando a nivel de demanda que le exige la adaptación al estímulo amenazante, y no le queda más

remedio que ceder, pasando así a la tercera fase, en la que se activa el mecanismo disfuncional del estrés; que ya no favorece, sino que perjudica, el rendimiento del individuo; incluso, en muchas ocasiones, en tareas no relacionadas con la situación amenazante (Buceta, 1993).

A esta tercera fase puede llegarse tras un largo período de tiempo en que el organismo resiste en las fases anteriores, o más rápidamente, a partir de situaciones que el individuo percibe extremadamente amenazantes. El individuo comprueba, que carece de recursos para enfrentarse a huir del peligro, y el organismo apenas puede resistir mediante la adaptación a la exigencia de la amenaza (Buceta, 1993).

En término de respuesta del organismo, el estrés se manifiesta con respecto a cambios a nivel cognitivo, fisiológico, comportamental y afectivo, como se pudo observar en la Tabla 1. Además Le Scanff y Bertsch (1999) dicen que en términos de estímulos, el estrés se define como cualquier agente físico o psicológico que provoca una reacción del organismo y, en términos de varianza que interviene el estrés remite a un desequilibrio inaceptable entre la percepción de las demandas y la percepción de la propia capacidad de adaptación. Se consigue así contemplar la siguiente cadena de reacciones:

- A) el hecho de tener que ejecutar una tarea constituye un estímulo que provoca una movilización de la energía, tanto física como psicológica.
- B) esta reacción por su naturaleza y su intensidad, puede interferir o facilitar el proceso de respuesta y, por lo tanto, modificar el rendimiento.
- C) los cambios en el rendimiento pueden a su vez modificar las percepciones de las demandas y capacidades del individuo y modificar sus reacciones (lo que nos devuelve al punto B), y así sucesivamente). En esta cadena de acontecimientos puede distinguirse tres elementos: la tarea, la percepción del sujeto, y sus reacciones, cada uno de estos elementos puede ser considerado tanto un estrés como una causa de estrés.

Por otro lado De Rose (2000) destaca que el deporte competitivo presenta tres demandas básicas que, dependiendo de aspectos relacionados con el practicante (nivel de habilidad y experiencia, entre otras) pueden generar niveles de estrés inadecuados para un buen desempeño: demostración, comparación y evaluación.

La demostración es el momento en el cual las habilidades se ponen a la vista, así como los puntos débiles del deportista. Consecuentemente, se hace una comparación del desempeño con algún patrón, que puede ser tanto personal como con cualquier otro establecido socialmente. Por fin la evaluación ocurre cuando se juzga al practicante por aquello que está demostrado, aunque esta evaluación no siempre se basa en criterios muy claros. Según Scanlan (1986) y Passer (1988), citados por De Rose (2000), una evaluación de las acciones de un deportista pueden manifestarse a través de reacciones como la frustración, la euforia y otras manifestaciones de los espectadores.

Estas tres demandas, en conjunto, además de las expectativas del propio deportista y de las manifestaciones de sus colegas, técnicos, públicos y espectadores pueden transformarse en factores desencadenantes de situaciones de estrés durante el proceso competitivo interfiriendo directamente en el desempeño individual y también de equipo (en el caso de los deportes colectivos) (De Rose, 2000).

Algunos factores que puedan favorecer la aparición de la respuesta de estrés en futbolistas han sido comentados por Buceta (1985 y 1993). Entre ellos, se destacan las siguientes:

1. La escasa seguridad de muchos atletas tienen respecto a la satisfacción permanente de necesidades básicas (es decir, poca seguridad en relación con un medio de vida a largo plazo, problema este que sobre todo se encuentra en jugadores que ya han alcanzado su “techo”, carecen de otros medios de vida y no ganan dinero como para ahorrar).
2. Las dificultades propias del ambiente como equipo.
3. Los errores característicos de un método de entrenamiento y conducción del jugador (y/o el equipo) poco adecuado.
4. La amenaza del fracaso.
5. La impredecibilidad del resultado de la competición.
6. Falta de control sobre el propio rendimiento, el curso de la competición y los diversos eventos adversos que pueden presentarse.
7. La vivencia de experiencias frustrantes (como las derrotas o los propios errores).



Figura 3. Factores que favorecen al estrés y su relación con el rendimiento en fútbol. Según Buceta (1993).

Según Cruz (1997) hay numerosos estudios que demuestran una elevada incidencia del estrés en deportistas, independientemente de su nivel o franja de la edad sin embargo, en los jóvenes donde parece ser mayor la influencia de este factor psicológico tan importante. El referido autor cita que algunas conclusiones en estos estudios son muy importantes para entender e intentar combatir el estrés en los jóvenes deportistas:

1. Cerca del 30% de practicantes y el 50% de jóvenes que abandonan el deporte muestran mucha preocupación que les impide desempeñar de forma adecuada;
2. 42% de jóvenes deportistas presentan algunas fuentes de estrés que les impide tener un mejor rendimiento competitivo;
3. Jóvenes luchadores se mostraban nerviosos en un 66% de los combates en que participaban y el 55% de esos jóvenes tenían dificultades para dormir la noche anterior a la competición.

Cruz (1997) también considera que el miedo a fallar o el miedo a tener un rendimiento inadecuado parece ser la principal fuente de estrés en los jóvenes, además del miedo a la evaluación. En este contexto los deportes individuales pueden producir más estrés que los deportes colectivos, aunque algunas situaciones individualizadas en los deportes colectivos pueden causar altos niveles de estrés.

Para conocer la manera en que los y las jóvenes se enfrentan al estrés en las diferentes disciplinas deportivas, en este caso el fútbol se desarrollará a continuación el tema de afrontamiento al estrés.

Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como: los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo para conocer y entender el afrontamiento debemos conocer lo que el individuo afronta y hablar de afrontamiento es hablar de cambio ya que este es un proceso cambiante en el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Trianes (1999) define estrategias de afrontamiento como acciones voluntarias encaminadas a un objetivo. Se distingue de los factores amortiguadores o protectores porque el afrontamiento supone esfuerzos personales bajo control de los sujetos dirigidos a superar el estrés. Lazarus y Folckman (1986) definen dos tipos de afrontamiento: centrado en el problema, que trata de modificar la fuente del problema, centrado en la emoción que trata de reducir las emociones negativas provocadas que acompañan al estresor.

Según Fernández et al. (1998) el afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, acompañados de emociones negativas, tales como ansiedad, miedo, ira, hostilidad, desagrado, tristeza, desprecio, desesperación, vergüenza, culpa, aburrimiento, etc. El afrontamiento no garantiza la solución de la situación problemática que lo desencadenó; por

tanto, todo afrontamiento puede tener éxito o no, es decir, puede ser eficaz o ineficaz. Por otra parte los procesos de afrontamiento tienden a generalizarse, es decir, una vez utilizado con éxito en la resolución de una situación problemática tiende a ser utilizado con persistencia después de desaparecer el problema que originó su movilización e incluso se mantiene en nuevas situaciones que es inapropiado su utilización. De forma equivalente, si un afrontamiento fracasa, la sobregeneralización puede llevar a dejar de utilizarlo en situaciones que sí sería eficaz su utilización, pudiendo llegar a generar situaciones de indefensión, o sea que una persona percibe que sus acciones no tienen efecto en el resultado deseado, todo esto depende de las personas ya que cada una desarrolla formas preferidas o estereotipias en su manera de responder ante el estrés o las emociones negativas.

Algunas Funciones del Afrontamiento según Fernández et al. (1998)

1. Asegurar la información adecuada del entorno.
2. Mantener condiciones internas satisfactorias tanto para la acción como para el procesamiento de la información.
3. Mantener autonomía o libertad de movimientos, libertad para utilizar el propio repertorio según un modelo flexible de expresión.

Estilos y estrategias de afrontamiento al estrés (según Fernández et al, 1998, extractos de p. 191-192):

Estilos de afrontamiento: se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional. En la actualidad se puede decir que existen tres dimensiones básicas a lo largo de las cuales se sitúan los diferentes estilos de afrontamiento; estas dimensiones son:

A) **El Método** empleado en el afrontamiento, donde se distingue:

1. El estilo de afrontamiento *activo*, es decir aquel que moviliza esfuerzos para los distintos tipos de solución de la situación.
2. El estilo de afrontamiento *pasivo*, es decir, aquel que se basa en no hacer nada directamente sobre la situación, sino simplemente espera a que cambien las condiciones.
3. El estilo de afrontamiento de *evitación*, es decir, el que se basa en intentar evitar o

huir de la situación y/o sus consecuencias.

B) La Focalización del afrontamiento, dentro de la cual se puede distinguir:

1. El estilo de afrontamiento dirigido *al problema*, es decir, a manipular o alterar las condiciones responsables de la amenaza.
2. El estilo de afrontamiento dirigido a la *respuesta emocional*, a reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación.
3. El estilo de afrontamiento dirigido a modificar la *evaluación inicial* de la situación, es decir, a la reevaluación del problema.

C) La Actividad movilizada en el afrontamiento, dentro de la cual se puede distinguir:

1. El estilo de afrontamiento *cognitivo*, es decir, aquel cuyos principales esfuerzos son de tipo cognitivo
2. El estilo de afrontamiento *conductual*, es decir, aquel cuyos principales esfuerzos están formados por comportamiento manifiesto.

Estrategias de afrontamiento: Según Fernández et al. (1998) son los procesos concretos puestos en marcha en cada contexto para enfrentarse a una situación estresora, son altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. Estas han sido definidas a lo largo de toda la literatura científica, aparece un número de dieciocho estrategias, que son:

1. La reevaluación positiva: que se refiere a las estrategias de afrontamiento activo enfocadas en crear un nuevo significado de la situación problema, intentando sacar todo lo positivo que tenga la situación.
2. La reacción depresiva: que comprende los elementos correspondientes a sentirse desbordado por la situación y a ser pesimista acerca de los resultados que espera de la misma.
3. La negación: significa una ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo en el momento de su valoración.
4. La planificación: hace referencia a la movilización de estrategias de afrontamiento para alterar la situación, implicando una aproximación analítica y racional del problema.
5. El conformismo: significa tendencia a la pasividad, la percepción de la falta de control personal sobre las consecuencias del problema y la aceptación de las consecuencias que puedan producirse.

6. La desconexión mental: se refiere al uso de pensamientos distractivos para evitar pensar en la situación.
7. El desarrollo personal: que incluye elementos sobre la consideración del problema de una manera relativa, de autoestímulo y de un positivo aprendizaje de la situación, centrándose sobre todo en el desarrollo personal.
8. El control emocional: se refiere a la movilización de recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos.
9. El distanciamiento: implica la supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera.
10. La supresión de actividades distractoras: significa un esfuerzo en paralizar todo tipo de actividades, para centrarse activamente en la búsqueda de información para valorar el problema.
11. El refrenar el afrontamiento: se refiere al aplazamiento de todo tipo de afrontamiento hasta que no se produzca una mayor y mejor información para valorar el problema.
12. El evitar el afrontamiento: implica no hacer nada en previsión de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble.
13. El resolver el problema: se caracteriza por decidir una acción directa y racional para solucionar las situaciones problema.
14. El apoyo social al problema: se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en la demás información y el consejo de cómo resolver el problema.
15. La desconexión comportamental: implica la evitación de cualquier tipo de respuesta o solución del problema.
16. La expresión emocional: se caracteriza por canalizar el afrontamiento hacia las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema.
17. El apoyo social emocional: se refiere a la búsqueda en los demás de apoyo y comprensión para la situación emocional en que se encuentra envuelto.
18. La respuesta paliativa: se caracteriza por incluir en su afrontamiento elementos que buscan la evitación de la situación estresante, es decir, intenta sentirse mejor fumando, bebiendo o comiendo (Fernández et al., 1998)

La relación que existe entre estilos y estrategias de afrontamiento está recogida en la Tabla 2., en la que se puede apreciar cómo cada estrategia corresponde con un determinado estilo de afrontamiento y a una combinación de estilos en concreto, y cada estilo de afrontamiento se concreta en varias estrategias diferentes.

Tabla 2. Relación entre estrategias y estilos de afrontamiento.

Cognitivo			
	Activo	Pasivo	Evitación
Evaluación	Reevaluación positiva	Reacción depresiva	Negación
Tarea/Problema	Planificación	Conformismo	Desconexión mental
Emoción	Desarrollo personal	Control emocional	Distanciamiento
Conductual			
	Activo	Pasivo	Evitación
Evaluación	Supresión de actividades distractoras	Refrenar el afrontamiento	Evitar el afrontamiento
Tarea/Problema	Resolver el problema	Apoyo social al problema	Desconexión comportamental
Emoción	Expresión emocional	Apoyo social emocional	Respuesta paliativa

Tomado de Fernández et al. (1998).

Recursos para el afrontamiento

Las formas en que los individuos enfrenten las situaciones dependerán principalmente de los recursos con que dispongan y de las limitaciones que dificulten el uso de tales recursos en el contexto de una interacción determinada. Los recursos que se consideran principalmente propiedades del individuo, son la salud y la energía (recursos físicos), las creencias positivas (recursos psicológicos) y las técnicas sociales (aptitudes para la resolución de problemas). El resto de categorías son más ambientales e incluyen los recursos sociales y materiales (Lazarus y Folkman, 1986).

De este modo, los recursos propios del afrontamiento se pueden extraer desde el interior de la persona o del medio ambiente e incluye por lo menos cinco o más categorías: salud, energía, moral, destrezas para resolver problemas, redes sociales, recursos utilitarios (como dinero, etc.) estos recursos, tienen dos perspectivas, es decir, la percepción verídica

versus los significados personalistas e idiosincrásicos que los individuos obtienen de sus relaciones con el medio ambiente. En este sentido, los recursos salud, energía y moral, son los recursos más obvios. Así, si una persona está delicada, enferma, cansada o débil, hay menos energía para el afrontamiento de una situación que si la persona está saludable. Igual ocurre cuando la persona está deprimida o limitada psicológicamente, se reduce la efectividad del afrontamiento (Hernández y Quirós, 2000).

Pérez (1991) citado por Hernández y Quirós (2000) argumentó que el afrontamiento cambia a lo largo de la vida ya que las fuentes de estrés se modifican a medida que el individuo envejece y como consecuencia de ello el afrontamiento también varía, el afrontamiento trata de medir el estímulo y la reacción, dándose pocas formas de poder predecir un estilo particular de afrontamiento como forma de reactividad de adaptación al estímulo excitador.

Morri (1997) habla de dos tipos generales de ajuste: el afrontamiento directo y el afrontamiento defensivo. El afrontamiento directo se refiere a toda acción que se tiene para cambiar una situación desagradable. Por ejemplo, cuando nuestras necesidades o deseos se frustran, se intenta eliminar obstáculos que los separan de la meta o se damos por vencidos. De manera similar cuando somos amenazados tratamos de eliminar la fuente de amenaza, ya sea atacándola o escapando de ella; el afrontamiento defensivo se refiere a las diferentes maneras que la gente tiene para convencerse de que en realidad no está amenazada o que no quiere de veras algo que no puede obtener. Una forma de enfrentamiento defensivo de autoengaño es característico de conflictos internos, con frecuencia inconscientes. Los individuos se encuentran emocionalmente incapaces de traer un problema a la superficie y abordarlo en forma directa porque es demasiado amenazador y en defensa propia decide evitar el conflicto.

Emociones como mecanismo de afrontamiento

La emoción es una reacción subjetiva y varía de una persona a otra, son procesos adaptativos, que activan el organismo cada vez que detectan algún peligro o amenaza. Las emociones son reacciones que surgen ante determinadas situaciones y que vivimos como una fuerte conmoción del estado de ánimo o de los afectos. Esta vivencia suele tener connotaciones placenteras o displacenteras (agradables o desagradables); irá acompañada de

cambios fisiológicos. Estas emociones aparecen como reacción a una situación determinada y precisa que puede ser externa o interna; es decir, un evento concreto que acontece en el medio o bien, puede referirse a información procedente del propio individuo como pensamientos, recuerdos, sensaciones propioceptivas u otro tipo de información. (Cannon y Vindel, 1989, citados por Hernández y Quirós, 2000).

Lang (1968) citado por Hernández y Quirós (2000) mencionó que las emociones se van a manifestar a través de tres sistemas o niveles diferentes: cognitivo, fisiológico y motor; denominada “Teoría de los tres sistemas de respuesta emocional”. Lo que plantea este modelo es la existencia de fraccionamiento o disociación entre estos sistemas; es decir, las manifestaciones emocionales a través de estos sistemas de respuesta a veces no son concordantes, de manera que no siempre se encuentran respuestas de intensidad similar en los tres al mismo tiempo, por lo que se piensa que se trata de sistemas parcialmente independientes; sin embargo, por lo general se alcanza un alto índice de covariación entre los tres sistemas. Es reconocida en la literatura a la existencia de emociones positivas y negativas que tendrán diferentes consecuencias para el organismo y se manifiesta de diferentes maneras. Las emociones se conciben como un mecanismo de enfrentamiento, ya que ante las situaciones persona-ambiente se experimenta una emoción, la cual va a producir algún efecto en nuestro organismo, ya sea a nivel fisiológico, psicológico y motor. Provocando una reacción que puede conducir a una respuesta, a un mecanismo de afrontamiento el cual puede generara un estado de estabilidad o inestabilidad.

Estudios sobre estrés y afrontamiento:

Los efectos del estrés en las personas y las estrategias de afrontamiento utilizadas por estas han tomado gran importancia en los diferentes ámbitos de estudio por lo que ha sido importante la realización de investigaciones en estas áreas, a continuación se presentarán algunos estudios realizados en estos contextos.

Posadas y Ballesteros (2004) estudiaron si los niños y niñas de iniciación temprana que compiten en su deporte sienten estrés y cuál es el tipo de estrés así como su procedencia. Para ello se ha elegido una muestra de 21 nadadores (9 chicas y 12 chicos) con edades entre 7 y 9 años, a los que se les pasó el test de Gould sobre Fuentes del Estrés. Los resultados obtenidos en base a la operación estadística de la media o moda, indican que la mayor

preocupación de los deportistas y por tanto mayor fuente de estrés, es el lesionarse, impidiendo así la continuación en el deporte; y otros como cometer errores en la competición o no encontrarse bien físicamente. Sin embargo el perder o que amigos y amigas le estén viendo no origina estrés de manera considerable en los niños y niñas. Por lo que debe replantear la competición/deporte ante deportistas de estas edades.

Torrabadella (1997) indicó que el sexo influye sin duda en la personalidad y en la forma de afrontar los problemas. En estudios con hombres y mujeres adolescentes se determinó que las mujeres suelen ser más conscientes, impresionables, responsables, sensibles, disciplinadas, íntegras y más ansiosas que los hombres los cuales tienden a ser emocionalmente más estables, dominantes, agresivos, impulsivos, atrevidos, individualistas y desinhibidos que las mujeres.

Corrales (2003) realizó una investigación con estudiantes costarricenses, en un colegio, con el fin de analizar la problemática del estrés y su afrontamiento en los y las adolescentes colegiales, en tres contextos: la familia, las amistades y el colegio y su relación con la práctica del ejercicio físico.

En este estudio, Corrales (2003) pudo comprobar, en el contexto familiar, que los jóvenes que no practican ejercicio físico o deporte en comparación con los que sí hacen ejercicio o deporte, donde los primeros perciben más estresante la relación con los (as) hermanos (as), también menciona que la práctica de algún deporte provee al joven de estrategias de afrontamiento desde una perspectiva de apoyo social, tales como compañía humana, disponibilidad de personas de confianza, permanencia en un grupo social y personal.

En la misma línea Arjona y Guerrero (2002) citados por Corrales (2003) estudiaron las estrategias de afrontamiento y adaptación de adolescentes de secundaria, entre 12 y 16 años de edad, de la provincia de Málaga (España). Pudieron determinar que existe una diferencia inter-sexo en los estilos de afrontamiento, donde los hombres tienden a utilizar estrategias de afrontamiento activo (enfrentando la situación) y las mujeres estrategias de afrontamiento pasivos (alejándose o aceptando la situación). Asimismo, las estrategias más utilizadas por

los adolescentes ante las situaciones que se plantean son las “activas”, mientras que las menos usadas es la búsqueda de apoyo social.

Asimismo, Hernández y Quirós (2000), en el estudio sobre enfrentamiento cognitivo del estrés en estudiantes universitarios costarricenses, determinaron que los sujetos encuestados con el test de Janke, Edmann y Kallus (1984), se encontraban en situaciones de estrés o son alterados emocionalmente, sacados de quicio, tienden a la búsqueda de la autoafirmación, relativizan por medio de la situación, intentan controlar la situación, buscan apoyo social, se siguen culpando de la situación actualmente, presentan tendencia a escapar.

En otro estudio se examinaron 90000 niños y niñas de Minnesota revelando que el 16% de las niñas de sexto grado se sintieron estresadas y presionadas, mientras que los niveles de estrés para los jóvenes de noveno y doceavo grados incrementaron en un 33% y 48% respectivamente. En otro se determinó que el 35% de los niños estadounidenses están experimentando estrés. La edad escolar de los (as) niños (as) incluyendo los que tienen desordenes del comportamiento, están sufriendo más estrés que nunca en la historia de la educación pública. Por lo que los educadores deben introducir técnicas para el manejo de estrés y las estrategias para manejar el estrés dentro del aula (Jackson, 1999, citado por Corrales, 2003).

Mochales y Gutiérrez (1998) citados por Hernández y Quirós (2000), realizaron un estudio cuyos objetivos fueron: describir el grupo en cuanto a cantidad de situaciones estresantes percibidas, concretar las áreas en las que sería necesaria una intervención terapéutica, definir que estrategias de enfrentamiento al estrés son las más y las menos utilizadas, entre otros. El grupo estudiado estaba conformado por 24 personas, que se encontraban en la fase de reinserción social, sus edades oscilaban entre los 21 y 36 años de edad. Se compara con un grupo control formado por 24 personas, 17 hombres y 7 mujeres, con edades entre 23 y 38 años.

Los sujetos evaluaron las situaciones estresantes vividas en los años anteriores con el CSV, Cuestionario de Sucesos Vitales (Chorot y Sandín, 1999) compuesto por 12 subescalas con distintos números de ítem. Las estrategias de enfrentamiento utilizadas ante las situaciones estresantes fueron valoradas a través de la escala de Estrategias de Coping

(EEC-R). Los resultados pusieron de manifiesto que los sujetos del grupo experimental perciben las situaciones como más estresantes. En cuanto a las diferencias en las estrategias de enfrentamiento, los de mayor edad superan a los otros en el uso de la expresión emocional abierta, mientras los más jóvenes los superan en evitación focalizada en la situación o problema y búsqueda de apoyo social.

Folkman y Lazarus (1985) citados por Hernández y Quirós (2000) realizaron una investigación partiendo de que la esencia de los procesos del estrés, enfrentamiento y adaptación es de naturaleza fluida y cambiante. La situación escogida fue un examen con un inventario en un ambiente en el que el estudiante no lo percibiera como un experimento en relación con el estudio de estrés. Una situación de examen presenta tres estadios diferenciales: un estadio anticipatorio, un período de espera y un período de resultados. La investigación se realizó con una muestra de estudiantes de Pre-grado de la Universidad de California.

Los resultados mostraron que:

A) las emociones de reto y amenaza no cambiaron del estadio anticipatorio al de espera, pero disminuyeron significativamente de este último al estadio de resultados. Por otra parte, las emociones de daño y beneficio se incrementaron en el estadio de espera y permanecieron altos en el anticipatorio.

B) las emociones de amenaza y reto no estaban correlacionadas en ningún estadio. Las emociones de beneficio y daño correlacionaron cada vez más en forma negativa a medida que el encuentro se desarrolló.

Para medir el enfrentamiento se utilizaron ocho escalas derivadas del análisis de factores y de la asignación de ítems a factores: una escala de factores focalizada en el problema, seis en la emoción y una mixta (búsqueda de apoyo social).

Los resultados mostraron que:

A) En cualquiera de los estadios las personas usaron tanto estrategias de enfrentamiento focalizada en el problema como en la emoción.

B) Durante el estadio anticipatorio también predominó dos formas de enfrentamiento focalizado en la emoción: énfasis en lo positivo y búsqueda de apoyo social.

C) No se observó incrementos en ninguna forma de enfrentamiento del estadio de espera al de resultado (Folkman y Lazarus, 1985, citados por Hernández y Quirós, 2000)

En estudios nacionales se encontró el de Garro y González (1999) citados por Hernández y Quirós (2000), quienes analizaron el “impacto psicosocial y formas de enfrentamiento al estrés en la situación de desempleo de un grupo de hombres que han perdido su trabajo”. Se analizó aspectos tales como: impacto de la situación de desempleado, formas de enfrentamiento al estrés, estado emocional, redes de apoyo, proyecto de vida, consecuencias físicas y psicológicas, cambios producidos en su cotidianidad, efectos del rol masculino y cogniciones. Además se evaluó variables como autoestima, tensión, depresión y enojo en los desempleados. En este estudio se concluyó que el desempleo ha sido un evento estresante en cada uno de los individuos, aunque difiera la forma en que se interiorice y enfrente, dependiendo de las características de personalidad y la capacidad cognitiva. De tal manera, que cada uno de los entrevistados ha reaccionado de forma diferente ante la situación estresante, desarrollando estrategias para enfrentarlo según sus capacidades, de lo que dependen las posibles soluciones que encuentre ante el problema o bien que el mismo se convierta en un malestar crónico.

Torres (1990) con el tema “Relación de eventos de vida y estrés de rol con depresión y si el sentido de coherencia y las estrategias de afrontamiento”, realizó una investigación e indagó acerca de los efectos moderados del apoyo social, del sentido de coherencia y de las estrategias de afrontamiento. Se propuso demostrar su acción moderada entre el estrés provocado por los eventos de la vida ocurridos en su cotidianidad y la sintomatología orgánica depresiva. Se trabajó con una muestra de 350 estudiantes de la Universidad Nacional. Algunos resultados mostraron:

A) las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (acción directa o instrumental) guardan relación inversa con la sintomatología: las personas que utilizan más acción directa o instrumental y que enfrentan menos cantidad de eventos negativos, la depresión cognitiva aumenta, mientras que los que se enfrentan a menos eventos negativos y usan más la acción directa, la depresión cognitiva disminuye.

B) las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (fatalismo) están asociadas a mayores niveles de sintomatología: el estudio demuestra que también el uso del caso del

fatalismo (centrado en la emoción), presenta ésta relación, es decir, su uso está asociado a mayores niveles de sintomatología tanto orgánica como depresiva.

Capítulo III

METODOLOGÍA

Sujetos:

En total participaron 100 sujetos, 50 de cada sexo, los cuales provenían de cuatro equipos femeninos (UCEM Alajuela n=15, San Carlos n=11, Cartago n=14, Belén n=10) y tres equipos masculinos (Liga Deportiva Alajuelense n=10, Brujas F.C. n=22, Club Sport Herediano n=18). Esos equipos eran en el caso de las mujeres participantes en procesos clasificatorios a los Juegos Deportivos Nacionales y además, participaban en primera división, y en el caso de los equipos masculinos los tres eran de la categoría “Alto Rendimiento”. En el momento del estudio, tanto hombres como mujeres, estaban en periodo competitivo y con exigencia alta. El promedio de edad de los participantes fue de $18,16 \pm 1,04$ años de edad (en los hombres $18,10 \pm 1,11$ años de edad y en las mujeres $18,22 \pm 0,97$ años de edad).

Además, los 100 participantes tuvieron como promedio $9,44 \pm 3,04$ años de practicar el deporte (el promedio de los hombres fue $9,66 \pm 3,07$ y el de las mujeres fue $9,18 \pm 3,03$). Por otro lado, los 100 sujetos tuvieron un promedio $6,72 \pm 3,13$ años de competir en el deporte (el promedio de los hombres fue $7,56 \pm 3,04$ y el porcentaje de las mujeres $5,88 \pm 3,039$).

Instrumentos:

Cuestionario de situaciones de estrés en el fútbol: se elaboró un cuestionario, el cual pasó por las siguientes fases:

Fase 1: Con base en la literatura y por medio de una entrevista no estructurada y a profundidad, se le preguntó a un grupo de 20 futbolistas, 10 hombres y 10 mujeres, cuáles eran las situaciones que les provocan más estrés en el fútbol.

Fase 2: Con base en la información de la fase 1 se procedió a la elaboración de una encuesta estructurada compuesta de 32 situaciones productoras de estrés en el fútbol (Ver Anexo 1), el cual se aplicó a otros diez jóvenes futbolistas, junto con el inventario de Endler y Parker (1990), el cual se explicará más adelante, con el fin de probar ambos instrumentos.

Fase 3: Con base a la información de la segunda fase, se elaboró la segunda propuesta de cuestionario. Asimismo, mediante el aporte de los expertos se le dio la validez al instrumento, el cual se aplicará a los sujetos de estudio.

La forma para contestar el cuestionario, consistía en que el o la deportista, marcara con una X, la opción que mejor describa su percepción del grado en que las situaciones mostradas afectaban negativamente su rendimiento. Tras cada situación hay una escala tipo Likert, con cinco criterios; el primero se refiere a “No me afecta” y debía ser marcada en caso de que el deportista considerase que la situación no afecta su rendimiento de ningún modo. Luego sigue “Pocas veces me afecta”, que debía ser marcada cuando se considerase que muy escasamente la situación afecta; el tercer criterio es “La mitad de las veces me afecta”; el siguiente es “Muchas veces me afecta” e indica que la situación es estresante y esta debía ser marcada en caso de que esta situación afecte frecuentemente; y por último, “Siempre me afecta”, que debía ser marcada en caso de que la situación estresante afectara todo el tiempo que sucede. Esto se explicaba a los y las participantes, a fin de que no se cometieran errores de interpretación del instrumento. Otras instrucciones se pueden ver en el anexo 1.

Se debía contestar todas las situaciones y no dejar ninguna en blanco. La contestación de esta encuesta no poseía un tiempo límite, sin embargo, se contestaba aproximadamente en 5 minutos. Una vez rellenado el instrumento se procedía a la obtención del puntaje del mismo. Para ello se asignó un “0” si se contestó “No me afecta”, un 1 = “Pocas veces me afecta”, 2 = “La mitad de las veces me afecta”, 3 = “Muchas veces me afecta” y finalmente 4 = “Siempre me afecta”.

Para cada uno de los ítems, de la escala de medida se obtenía entonces, una puntuación que oscilaba entre 0 y 4 con valor medio de 2 y una interpretación de que cuanto mayor sea la puntuación obtenida, eso significa que esa situación produce más estrés en el deporte.

Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento: también se aplicó el Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento de Endler y Parker (1990) citado por Fernández (1998) (Ver Anexo 2). La forma de contestación del inventario consiste en poner “X” en las

casillas situadas al final de cada ítem, en la columna que se considere que mejor describe la forma de comportarse habitualmente. Así, tras cada ítem hay cuatro casillas, la primera de las cuales está encabezada con la palabra “Nunca” y será la que se debe marcar si el ítem no corresponde a ningún caso de la forma habitual de actuar. La segunda casilla está encabezada por “A veces” y será la que se deba marcar si alguna vez, aunque escasamente, quien responde se ha comportado de ese modo; la tercera casilla es la encabezada con la palabra “Bastante” y es en la que se tenga que poner la X si se ha realizado con relativa frecuencia, lo que se plantea en el ítem, y, por último, la cuarta casilla encabezada con la palabra “Siempre”, la cual se debe señalar si esta es la forma más utilizada con mayor habitualidad. Todo esto se explicaba a los y las participantes y se les pedía intentar responder a todas las preguntas. El inventario debía contestarse de una sola vez, y se logró completar en aproximadamente diez minutos.

Una vez rellenado el instrumento, se procedía a la corrección del mismo. El procedimiento tiene dos fases: primero la corrección de las estrategias de afrontamiento y posteriormente la corrección de los estilos de afrontamiento. En primer lugar se deben repartir las preguntas del inventario en las dieciocho estrategias de afrontamiento, donde cada una está medida por cuatro ítems, para ello será necesario asignar en cada una de las casillas de respuesta una valoración y sumar en cada una de las estrategias las preguntas que corresponden a cada escala. Así, asignaremos un “0” si se ha contestado la primera casilla “Nunca”, un “1” si se contestó la segunda “A veces”, un “2” si se contestó la tercera “Bastante” y un “3” si se contestó la cuarta “Siempre”. Si una pregunta ha quedado en blanco sin contestación, se le asignará un valor medio de “1.5”, pero si en una de las escalas de medida de estrategias hay más de una pregunta en blanco, es decir, dos o más, esa escala no podrá ser valorada, ya que al asignarse valores medios a las preguntas no contestadas su valor final será también medio y, por tanto, no indicativo de nada (Ver Anexo 3).

Cada una de las escalas de medida de estrategias, obtendrá una puntuación que oscilará entre 0 y 12, con un valor medio de 6 y una interpretación de que cuanto mayor sea la puntuación obtenida significa que más habitualmente se utiliza esa estrategia de afrontamiento, por lo que nos fijaremos en las estrategias que obtengan mayor puntuación y siempre por encima de la media.

En segundo lugar se corrigió las escalas correspondientes a los estilos de afrontamiento (Ver anexo 3). Los estilos de afrontamiento se estiman a partir de las puntuaciones obtenidas en las estrategias de afrontamiento. Así, si una estrategia no ha podido ser corregida por tener dos o más preguntas sin contestar, se sustituirá su valor por el de la media, es decir 6, siempre que no halla más de dos escalas de estrategias sin valorar, puesto que, en caso contrario, no se podrá valorar el estilo correspondiente.

Para cada uno de los estilos de afrontamiento del bloque de método y focalización se obtendrá una puntuación que oscilará entre 0 y 72, con un valor medio de 36, mientras que para el bloque de actividades se obtendrá una puntuación que oscilará entre 0 y 108, que para poder comparar directamente con el resto de los estilos se puede dividir por 1,5 y así obtener de nuevo una media de 36. La interpretación de cada uno de los estilos de afrontamiento es que cuanto mayor sea la puntuación obtenida significa que, más habitualmente se utiliza ese estilo de afrontamiento, por lo que nos fijaremos en los que obtengan mayor puntuación y en especialmente por encima de la media.

Procedimiento:

- A. En primera instancia se seleccionó la muestra, por conveniencia.
- B. Para la aplicación de los instrumentos, se visitó a cada equipo y luego de contar con el permiso del entrenador y el visto bueno de los deportistas, se procedió a aplicar ambos instrumentos, de forma grupal.
- C. Se les explicó los objetivos de la investigación y del instrumento.
- D. A cada sujeto se le entregó un lápiz con la encuesta.
- E. La duración aproximada para que cada sujeto conteste el cuestionario es de 15 y 25 minutos.
- F. En el desarrollo de la encuesta, se tuvo cuidado de no interferir con el entrenamiento de los jugadores.
- G. El cuestionario fue aplicado por ambos investigadores.
- H. Finalmente se realizó el análisis estadístico de los datos y la discusión de los resultados.

Tratamiento estadístico:

Se aplicó un tratamiento estadístico descriptivo (promedios y desviaciones estándar). Además, se aplicó análisis de varianza (ANOVA) mixto de dos vías, en un caso

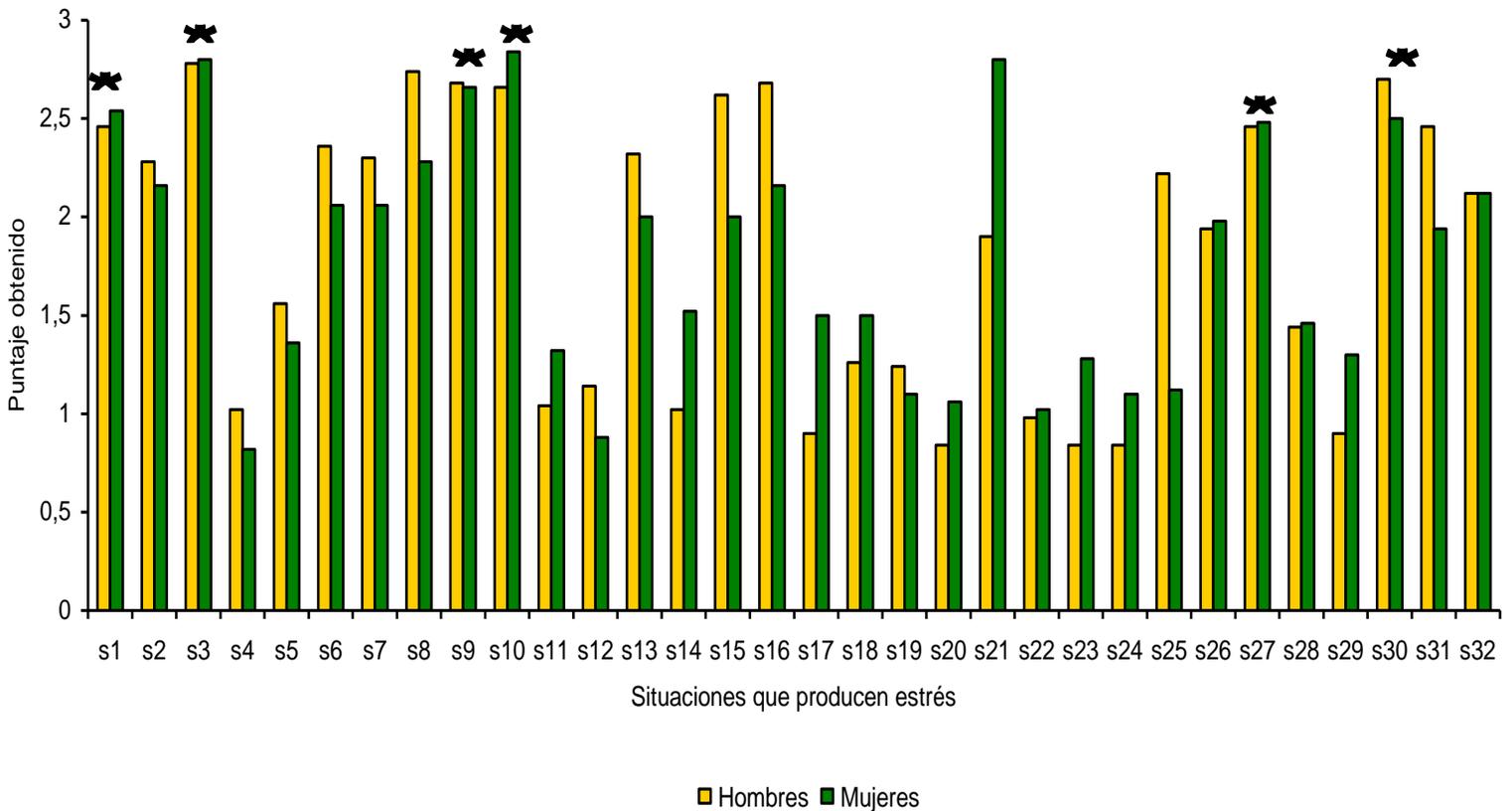
para las variables independientes sexo y situación estresora, en otro caso para las variables estrategias de afrontamiento y sexo; en otro caso fueron las variables método de afrontamiento de estrés y sexo; en otro caso con las variables focalización del afrontamiento y sexo y en otro caso, se aplicó el ANOVA a las variables actividad mediante la cual se expresa el afrontamiento y sexo. También se aplicó análisis post hoc de efectos simples, para el caso de interacciones dobles significativas y el post hoc de Bonferroni, para el caso de efectos principales significativos. Se utilizó el paquete estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS-PC), versión 8.0, para correr los análisis estadísticos.

Capítulo IV

RESULTADOS

Para los datos mostrados en la tabla 3 (ver anexo 4), se aplicó el análisis de varianza mixta de dos vías (situaciones de estrés por sexo). Los resultados mostraron que existió diferencias significativas en la importancia relativas de las circunstancias de estrés ($F = 41,158$; $p < 10^{-17}$) y además, se encontró interacción significativa entre las situaciones y el sexo ($F = 2,904$; $p = 0,0000002$). En la variable independiente sexo, no se encontró efecto principal significativo ($F = 0,004$; $p = 0,949$). Según estos resultados, algunas situaciones fueron valoradas por los sujetos con mayor importancia, como posibles causas de estrés durante la práctica del fútbol. Pero la interacción significativa indica que la importancia relativa de las situaciones de estrés difiere entre los hombres y las mujeres. Para poder determinar en que consistieron esas diferencias, se realizó un análisis Post Hoc de esta interacción. Estos resultados se ilustran en el gráfico 1.

Gráfico1. Interacción entre sexo y situaciones de estrés en el fútbol, en hombres y mujeres futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad.



- | | |
|---|--|
| S1. Cuando no se logró las metas que me he trazado | S17. Cuando me exigen más de lo que puedo dar en la competencia |
| S2. Cuando los compañeros o el entrenador no me toman en cuenta | S18. Cuando el entrenador o algún compañero me grita por un error |
| S3. Cuando estoy lesionado | S19. Si no me concentro en el juego pensando en alguna lesión pasada |
| S4. Las condiciones de entrenamiento | S20. Cuando me enfrento a pruebas de mucha exigencia física y mental |
| S5. Cuando amanezco agotado el día de la competencia | S21. Cuando el arbitraje afecta el equipo en un partido importante |
| S6. Cuando los compañeros o el entrenador se quejan de mi rendimiento | S22. La relación que tengo con el equipo y el entrenador |
| S7. El dolor de alguna lesión que sufrí | S23. Cuando temo lesionarme en el juego |
| S8. Cuando mi rendimiento es bajo en los entrenamientos | S24. Cuando me exigen demasiado en el entrenamiento |
| S9. Cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia | S25. Cuando cometo errores en la competencia |
| S10. Cuando el rendimiento del equipo es bajo | S26. Cuando no tengo la confianza del equipo |
| S11. El tipo de rehabilitación y las terapias de una lesión | S27. Cuando no puedo continuar jugando por una lesión |
| S12. Cuando me siento cansado al final del entrenamiento | S28. Cuando el entrenamiento es extenso y monótono |
| S13. La responsabilidad de una derrota se inclina hacia mí | S29. Cuando la competencia es extensa y de mucha exigencia física |
| S14. Cuando el equipo me presiona a ganar siempre | S30. Cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí |
| S15. Cuando alguna lesión afecta mi rendimiento | S31. Cuando pierdo la confianza del entrenador por alguna lesión sufrida |
| S16. Cuando las cosas no me salen bien en el entrenamiento | S32. Cuando no logro concentrarme en las actividades del entrenamiento |

El análisis Post Hoc que las situaciones de estrés significativamente más importantes fueron, *Cuando el rendimiento del equipo es bajo*, *Cuando estoy lesionado*, *Cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí*, *Cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia*, *Cuando no puedo continuar jugando por una lesión*, *Cuando no se logró las metas que me he trazado*, en orden de importancia. En ninguna de esas situaciones, se presentó diferencias significativas de sexo. Es decir, que tantos hombres como mujeres valoraron alto con mayor importancia a esas seis situaciones como posibles causas de estrés en la práctica del fútbol. Pero en otras situaciones si hubo diferencia de sexo. En la situación *Cuando mi rendimiento es bajo en los entrenamientos* los hombres puntuaron con mayor importancia que las mujeres, sin embargo, *Cuando el equipo me presiona a ganar siempre*, fue a la inversa, siendo las mujeres quienes la puntuaron más alta mientras que la situación *Cuando alguna lesión afecta mi rendimiento* y *Cuando las cosas no me salen bien en el entrenamiento*, los hombres puntuaron más alto. En las situaciones *Cuando me exigen más de lo que puedo dar en la competencia*, *Cuando el arbitraje afecta el equipo en un partido importante*, *Cuando temo lesionarme en el juego*, las mujeres las puntuaron más alto y en la situación, *Cuando pierdo la confianza del entrenador por alguna lesión sufrida*, los hombres la valoraron con mayor importancia. Es decir que, en estas últimas ocho situaciones de estrés se presentó diferencias en la importancia relativa como estresoras, que le otorgaban hombres o mujeres, pero como ya se explicó previamente, en las seis situaciones de mayor importancia como estresoras, hombres y mujeres las percibieron con la misma importancia relativa.

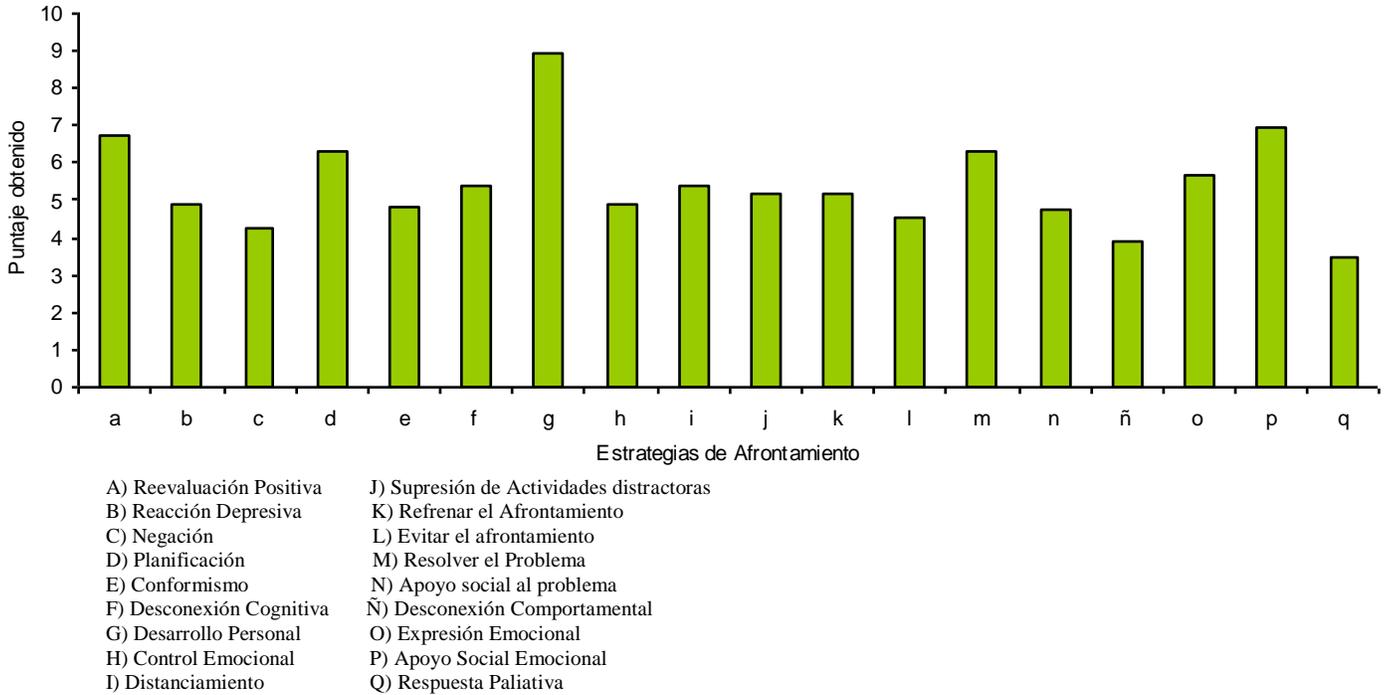
Sin embargo, hay que tener cuidado con la interpretación anterior, dado que ninguna de las situaciones llegó a ubicarse dentro del puntaje que en la escala Likert original del

cuestionario representaba “muchas veces me afecta” y más bien, las seis situaciones que se destacaron por su importancia observando sus valores promedio se ubican en el nivel que, de acuerdo con la escala Likert original del cuestionario se podría interpretar como “la mitad de las veces me afecta”. Por tanto, pese a que hay algunas situaciones que se pudiesen identificar como más importantes como posibles fuentes de estrés en las y los futbolistas estudiados, la interpretación del efecto relativo de esas situaciones, es moderado.

Cabe aclarar que, en el cuestionario original, se pidió a las y los futbolistas que podían indicar alguna otra situación que les causara estrés y que no estuviera entre las treinta y dos incluidas en el cuestionario. Pero ningún sujeto anotó alguna otra situación como fuente de estrés.

Para los datos mostrados en la tabla 4 (ver anexo 5) se aplicó un análisis de varianza mixto de dos vías (estrategias de afrontamiento de estrés por sexo). Los resultados mostraron que no hubo efecto principal significativo de la variable independiente sexo ($F=2,934$; $p=0,09$) y tampoco existió interacción significativa entre estrategias y sexo ($F=1,599$; $p=0,057$). Pero sí se encontró efecto principal significativo de la variable independiente estrategias ($F=45,218$; $p<10^{-17}$). Esto significa que existieron diferencias en el valor de importancia de las distintas estrategias para enfrentar el estrés, según la opinión de los y las futbolistas. Pero al no existir interacción significativa entre estrategia y sexo, se debe concluir que tanto hombres como mujeres tienden a aplicar las mismas estrategias para afrontar el estrés asociado con la práctica del fútbol. Para poder saber cuáles fueron las estrategias de mayor importancia, se aplicó el análisis Post Hoc de Bonferroni y esto se ilustra en el gráfico 2.

Gráfico 2. Comparación de las estrategias de afrontamiento al estrés en el fútbol, en hombres y mujeres futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad

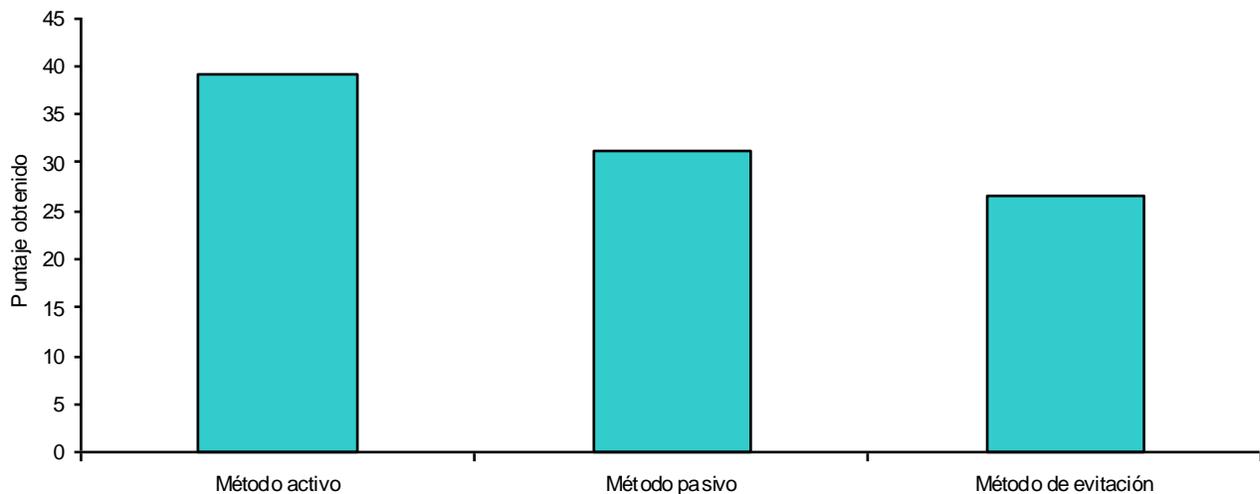


Como se aprecia en el gráfico 2 y de acuerdo con el análisis Post Hoc, las estrategias de mayor utilización para enfrentar el estrés asociado con la práctica del fútbol fueron, en primer lugar el “Desarrollo personal” (fue significativamente reportada como más utilizada que las otras 17 estrategias), en el segundo lugar las estrategias “Reevaluación Positiva y Apoyo Social Emocional” en tercer lugar las estrategias “Planificación y Resolver el Problema”.

Para los datos mostrados en la tabla 5 (ver anexo 6) se aplicó un análisis de varianza mixto de dos vías (método de afrontamiento de estrés por sexo). Los resultados muestran que no hubo efecto principal significativo de la variable independiente sexo ($F=3,635$; $p=0,06$) ni tampoco existió interacción significativa entre método y sexo ($F=2,933$; $p=0,056$). Pero sí se encontró efecto principal significativo de la variable independiente “método” ($F=11,673$; $p<10^{-17}$). Por lo tanto, existe diferencia en la frecuencia en que se aplica los tres métodos de afrontamiento de estrés estudiados, pero al no existir interacción significativa entre método y sexo, se puede concluir que tanto los hombres como las mujeres estudiados, tienden a aplicar con una frecuencia similar estos métodos, para enfrentar el estrés asociado con la práctica del fútbol.

Para determinar entre cuáles de los tres métodos existieron diferencias significativas, se aplicó el análisis Post Hoc de Borferroni. Estos resultados se ilustran en el gráfico 3.

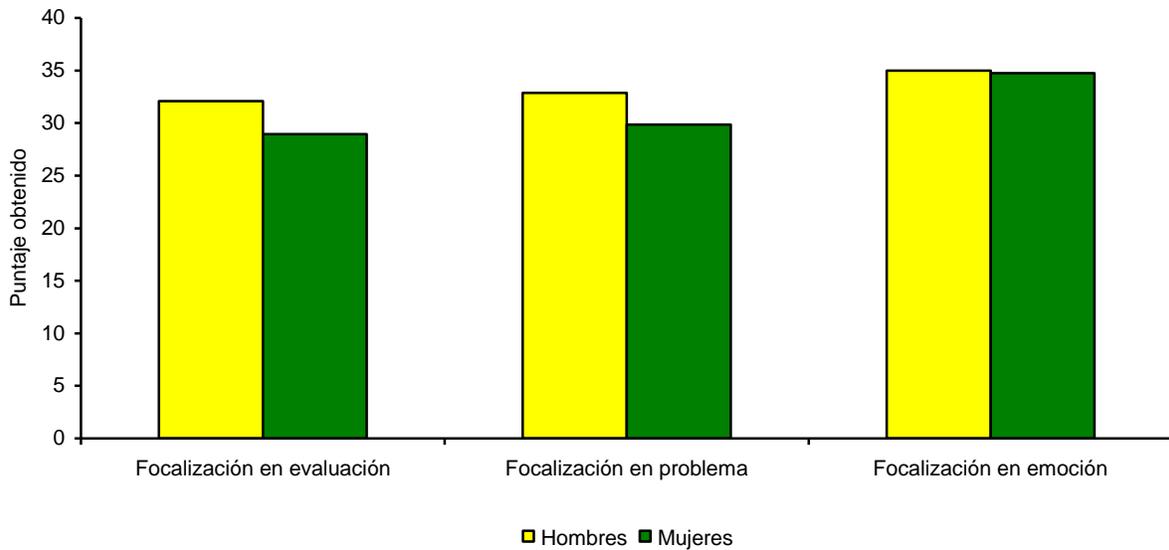
Gráfico 3. Comparación de la importancia de los métodos de afrontamiento al estrés percibidas por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales



El análisis Post Hoc aplicado a los datos ilustrados en el gráfico 3, muestra que el método significativamente más aplicado por los y las futbolistas para enfrentar el estrés asociado con la práctica de fútbol es el método activo (significativamente superior al método pasivo y al método de evitación). Mientras que, el método significativamente menos utilizado es el método de evitación (significativamente menor que el activo y que el pasivo).

Para los datos mostrados en la tabla 6 (ver anexo 7) se realizó un análisis de varianza mixta de dos vías (focalización del afrontamiento de estrés por sexo). Se encontró que no hubo efecto principal significativo de sexo ($F= 2,738$; $p = 0,101$). Pero sí se encontró efecto principal significativo de la focalización ($F= 28,333$; $p = 2 * 10^{-11}$) y se encontró interacción significativa entre focalización y sexo ($F= 3,53$; $p = 0,031$).

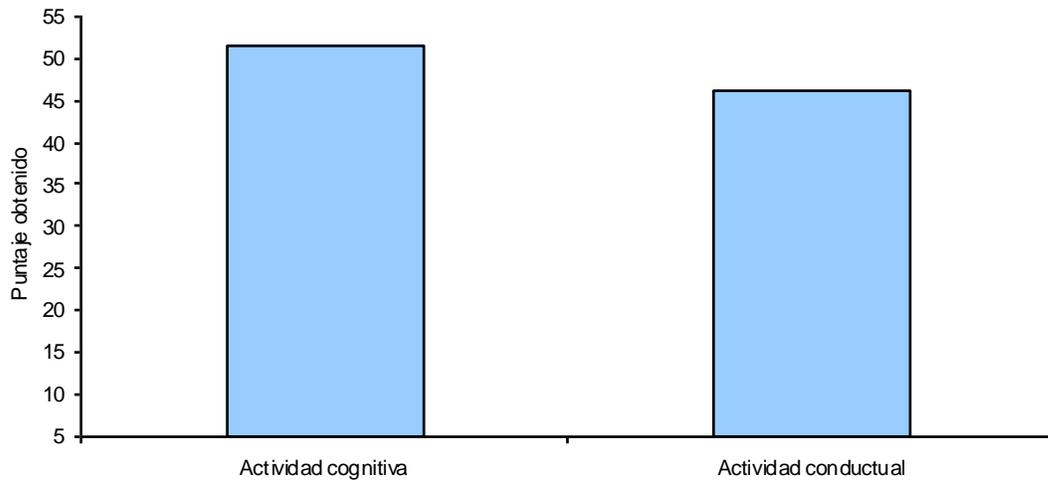
Gráfico 4. Interacción entre focalización del afrontamiento del estrés y sexo, en futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad



Como se aprecia en el gráfico 4 y de acuerdo con el análisis Post Hoc realizado a la interacción, el afrontamiento del estrés asociado con la práctica del fútbol se focaliza significativamente más en la emoción, en comparación con la focalización en la evaluación y en el problema. Sin embargo, el análisis Post Hoc de efectos simples, indicó que hombres y mujeres aplican con la misma frecuencia el enfoque de su afrontamiento en la emoción y esto mismo sucede con la focalización en el problema. Pero, en la focalización en la evaluación, se encontró que los hombres se enfocaban significativamente más en esto en comparación con las mujeres.

Para los datos mostrados en la tabla 7 (ver anexo 8) se aplicó un análisis de varianza mixto de dos vías (actividad mediante la cual se expresa el afrontamiento del estrés por sexo). Los resultados muestran que no hubo efecto principal significativo de sexo ($F=2,672$; $p=0,105$) ni tampoco existió interacción significativa entre actividad y sexo ($F=0,37$; $p=0,544$) pero sí se encontró efecto principal significativo de la variable independiente actividad ($F=33,661$, $p=1 \times 10^{-7}$). Estos resultados se ilustran en el gráfico 5.

Gráfico 5. Comparación de la frecuencia con la que se aplica actividad cognitiva o conductual para afrontar el estrés asociado con la práctica del fútbol en futbolistas costarricenses de 17 a 20 años de edad



Como se aprecia en el gráfico 5 y según el análisis ya descrito antes, tanto hombres como mujeres aplican significativamente más la actividad cognitiva para afrontar las situaciones de estrés asociadas con la práctica de fútbol.

Capítulo V

DISCUSIÓN

En este capítulo se presenta la discusión de los resultados citados en el capítulo anterior.

Las personas adolescentes que practican fútbol, se desenvuelven en un ámbito deportivo que puede generar grandes niveles de estrés en los deportistas, afectando así su funcionamiento psicofisiológico, lo cual puede perturbar la ejecución de movimientos e imposibilitar un nivel óptimo de actuación disminuyendo su rendimiento deportivo. A partir de esta premisa, en el estudio se planteó como objetivo general identificar cuáles son las situaciones de estrés más frecuentes que produce el fútbol y los estilos y estrategias de afrontamiento más utilizados por hombres y mujeres futbolistas entre 17 y 20 años de edad. Por tanto, se analizan a continuación los elementos que pueden dar respuesta a los objetivos propuestos.

Situaciones estresoras en el joven futbolista

El concepto de estrés, parte de la interacción entre la persona y el ambiente o entorno; es decir, no se podría hablar de una reacción estresante sin hacer referencia a una situación o acontecimiento (estímulo) desencadenante. Esta idea se apoya en lo propuesto por autores como Lazarus y Folkman (1986) y Fontana (1995).

Posadas y Ballesteros (2004) estudiaron si los niños y niñas que compiten en su deporte, sienten estrés y cuál es el tipo del mismo, así como su origen. Los resultados obtenidos indicaron que la mayor fuente de estrés, era el lesionarse y otros aspectos como cometer errores en la competición o no encontrarse bien físicamente, también fueron fuentes importantes de estrés. Sin embargo el "perder" o que los amigos le estén viendo, no originaba estrés de manera considerable en esos niños.

En el actual estudio se puede hacer relación en que muchas de las situaciones estresoras de los niños y niñas deportistas valorados por Posadas y Ballesteros (2004) son similares a las de los y las jóvenes de 17 a 20 años analizados en este estudio (entre las que

se pueden citar según los resultados de la presente investigación: *Cuando el rendimiento del equipo es bajo, Cuando estoy lesionado, Cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí, Cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia, Cuando no puedo continuar jugando por una lesión, Cuando no se logró las metas que me he trazado*). Por tanto, parece que hay situaciones que generan estrés asociados con la práctica deportiva, que se acarrean desde la infancia y se mantienen relativamente estables en su importancia a través de la vida deportiva.

Buceta (1993) destaca como factores importantes de estrés a nivel deportivo, la escasa seguridad del deportista, las dificultades propias del ambiente deportivo, los errores característicos de los métodos de entrenamiento, la amenaza del fracaso, la falta de control sobre el propio rendimiento, el curso de la competición, etc.

Entre las consecuencias negativas del estrés, Barlow (2001) menciona cuatro puntos importantes: 1. El estrés da por resultado un empeoramiento de la salud; en periodos prolongados de estrés no sólo es la salud la que se ve afectada negativamente, sino que también los niveles de energía. 2. El estrés disminuye el rendimiento; aunque la mayoría de la gente parece actuar mejor y rendir más bajo una presión suave, el estrés prolongado o extremo puede hacer empeorar su rendimiento. Cuando hay mucho estrés, se discierne mal, se cometen errores y uno no se da cuenta de ellos y se pierde la capacidad de concentración. 3. El estrés conduce a un efecto de círculo vicioso; las situaciones estresantes tienden a ser auto-reforzadores. Una respuesta de estrés en una situación, generalmente, hace que uno responda también así al acontecimiento siguiente. 4. Enfrentarse a las cosas de manera disfuncional; cuando se está sometido a estrés, es probable que se utilice respuestas únicamente emocionales, en lugar de cambiar las conductas para manejar las situaciones a las que uno se enfrenta.

En el presente estudio se encontró que algunas situaciones fueron valoradas por los sujetos con mayor importancia, como posibles causas de estrés durante la práctica del fútbol. Pero además, se encontró diferencias ligadas al sexo (ver gráfico 1), esto indica que la importancia concerniente a las situaciones de estrés difiere entre los hombres y las mujeres y pueden ser afectados por medios estresantes diferentes.

Con respecto a lo mencionado por Buceta (1993) y Barlow (2001), se puede hacer hincapié en los resultados obtenidos en el análisis de situaciones de estrés en fútbol que mostraron mayor puntaje tanto en hombres como en mujeres, ya que se demostró que medios tales como, cuando el rendimiento del equipo o el rendimiento propio del futbolista es bajo se relacionan a factores de falta de control sobre el rendimiento del deportista. El estar lesionado o no poder seguir jugando por una lesión, se puede presentar como una vivencia frustrante del medio deportivo o eventos adversos a los esperados. Otra situación importante como fuente de estrés fue el percibir que el entrenador y el equipo se decepcionan de uno o percibir que no se logran las metas que el deportista ha trazado, lo cual puede mostrarse por la amenaza de fracasar. Por lo tanto, se concuerda con Buceta (1993) en cuanto a los factores estresantes que él señaló en su estudio, que se pueden presentar en el deporte, específicamente en el fútbol en adolescentes y al sufrirlos de una manera constante pueden afectar considerablemente, como lo mencionó anteriormente Barlow (2001).

Cabe destacar que los puntajes no superaron el valor medio de la escala Likert utilizada, para el análisis de las situaciones de estrés mencionadas anteriormente, por lo que el efecto estresante de las situaciones anteriores, valorado por las y los futbolistas estudiados, se considera que fue moderado.

Por otro lado Morri (1997) menciona dos puntos muy importantes que afectan al deportista y son fuentes comunes de estrés, la presión, la cual se produce cuando el deportista es forzado a cumplir criterios elevados de rendimiento, puede surgir desde las metas e ideas personales lo que conduce a poner todo el esfuerzo por alcanzarlos, este tipo de presión puede ser destructiva cuando las metas se tornan imposibles de lograr. También procede de demandas como competir y/o adaptarse a los cambios. Las fuerzas competitivas en el deporte suelen ser muy estresantes, competir por clasificar, por obtener los mejores puestos, se enseña que el fracaso es malo y vergonzoso, por consiguiente la presión por ganar puede ser intensa.

Actualmente la exigencia para el deportista de rendimiento puede afectar el nivel deportivo, ya que en los valores estudiados en el actual estudio, al momento de no lograr las

metas propuestas puede afectar al futbolista y desencadenar un factor estresante (Morri, 1997).

El otro punto es la frustración, la cual se presenta cuando se impide que una persona logre su meta a consecuencia de que alguien o algo se interponen en el camino. Morri (1997) identificó cinco fuentes de frustración en la vida: Las demoras en el tiempo, la falta de recursos en el equipo, pérdidas familiares, el fracaso en el logro de las metas y la discriminación por sexo, edad, rendimiento, etc.

En los resultados obtenidos en el presente estudio, se pudo notar que en el fútbol factores tales como el fracaso, la presión del entrenador, el rendimiento personal y el del equipo, el temor a la lesión y no alcanzar las metas, pueden ser factores frustrantes provocadores de estrés de mucha importancia. De acuerdo con lo mencionado por Morri (1997) en las fuentes de frustración, al incluirlas en el nivel deportivo, cuando se presentan fracasos en el torneo, en el entrenamiento o igual la discriminación por parte del entrenador y compañeros por el rendimiento mostrado en el entorno futbolístico, pueden ser creadores significativos de estrés.

Además de las expectativas del propio deportista y de las manifestaciones de sus colegas, técnicos, públicos y espectadores pueden transformarse en factores estresantes durante el proceso competitivo interfiriendo en el rendimiento (De Rose, 2000).

Algunos factores que puedan favorecer la aparición de la respuesta de estrés en futbolistas han sido comentados por Buceta (1993). Estos factores podrían servir como explicación para las fuentes de estrés de los y las futbolistas que fueron analizados en el presente estudio. Por ejemplo, según Buceta (1993) se pueden nombrar las dificultades propias del ambiente como equipo, los errores característicos de un método de entrenamiento y conducción del jugador (y/o el equipo) poco adecuado, la amenaza del fracaso, la impredecibilidad del resultado de la competición, falta de control sobre el propio rendimiento, la vivencia de experiencias frustrantes (como las derrotas o los propios errores).

De acuerdo a los resultados de la presente investigación, según el sexo, algunas situaciones fueron valoradas por los sujetos con mayor importancia, como posibles causas

de estrés durante la práctica del fútbol. Pero la interacción significativa indicó que la importancia relativa de las situaciones de estrés difiere entre los hombres y las mujeres. Por ejemplo, la situación *cuando mi rendimiento es bajo en los entrenamientos*, los hombres la puntuaron con mayor importancia que las mujeres. Sin embargo, la situación *cuando el equipo me presiona a ganar siempre*, fue a la inversa, siendo las mujeres quienes la puntuaron más alta (ver gráfico 1). Es decir, en algunas situaciones de estrés se presentó diferencias en su importancia relativa como estresoras, para hombres o mujeres, pero como ya se explicó previamente, en las seis situaciones de mayor importancia como estresoras (*Cuando el rendimiento del equipo es bajo*, *Cuando estoy lesionado*, *Cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí*, *Cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia*, *Cuando no puedo continuar jugando por una lesión*, *Cuando no se logro las metas que me he trazado*), ambos sexos las percibieron con la misma importancia relativa. Cruz (1997) amplía que el miedo a fallar o el miedo a tener un rendimiento inadecuado, parecen ser principales fuentes de estrés en los jóvenes.

Es evidente que en el fútbol pueden presentarse situaciones estresoras capaces de disminuir el rendimiento y afectar la parte emocional. Sin embargo, las respuestas emocionales a los efectos estresantes son el producto de la información que se tenga con base en las vivencias anteriores del deporte, donde las experiencias deportivas, el nivel de exigencia, la complejidad de las metas y la actividad física juegan un papel importante, así como la capacidad para sobrellevarlas.

Estrategias y estilos de afrontamiento del futbolista

Lazarus y Folkman (1986) definen afrontamiento como: los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Según estos investigadores, para conocer y entender el afrontamiento se debe conocer lo que el individuo afronta y hablar de afrontamiento es hablar de cambio ya que este es un proceso cambiante en el individuo, quien en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, por así decirlo defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

Según los resultados de este estudio, se destaca que en hombres y mujeres, futbolistas juveniles costarricenses, el método que más aplicaban para afrontar el estrés es el activo, focalizándose en la emoción y utilizando con más frecuencia la actividad cognitiva. A continuación se detalla más específicamente los resultados sobre la forma en que dichos deportistas afrontan el estrés.

Reeves et al. (2009) estudiaron los estresores y estrategias de afrontamiento entre preadolescentes y adolescentes, de la academia liga premier de fútbol: diferencias según las edades. El objetivo del estudio fue examinar los estresores y las estrategias de afrontamiento entre preadolescentes y adolescentes, entre los 12 y 18 años.

Según Reeves et al. (2009) los adolescentes tuvieron más estresores que los preadolescentes. Los preadolescentes identificaron como estresores los errores de ejecución, oponentes, rendimiento del equipo y la familia, mientras que cometer errores, el rendimiento del equipo, entrenadores, la selección, la evaluación social y jugar a un mayor nivel, eran más relevantes entre los adolescentes.

Los adolescentes, relataron un mayor número en el repertorio de estrategias de adaptación o afrontamiento que los preadolescentes, ellos usaron más la focalización en el problema y las estrategias enfocadas en la emoción, y utilizaron menos estrategias de evitación que los preadolescentes.

En relación con esta investigación se puede ver que en ambos estudios se concuerdan en los resultados obtenidos en los jóvenes futbolistas costarricenses, ambas investigaciones dieron como resultados que los jóvenes entre 17 y 20 años de edad, tienden a enfocar su afrontamiento en las emociones, lo cual quiere decir que interpretan sus sentimientos con el fin de disminuir el estrés, o sea, buscan reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación (Lazarus y Folkman, 1986). Con respecto al método utilizado, los autores Reeves et al. (2009) indican que los adolescentes utilizan menos el método de evitación, resultado que concuerda con el método utilizado por los y las jóvenes futbolistas costarricenses.

Las estrategias de afrontamiento no son consideradas como algo que el sujeto asume

de una vez y por todas, sino que las continuas reevaluaciones que se van produciendo a través del proceso de interacción individuo-entorno, los cambios que se producen en la situación, o en el sujeto mismo provocan ajustes en las estrategias de afrontamiento, según plantea Zaldivar (1996). Siguiendo con Zaldivar, también hay que entender el afrontamiento no en términos de resultados, sino como un medio de búsqueda y esfuerzo para obtener una determinada respuesta. El afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo en determinados momentos, debe escoger su estrategia para enfrentar la situación (Lazarus y Folkman, 1986).

Por lo tanto, se considera que en el instante que los y las futbolistas al momento de enfrentarse a una situación estresora, puede reaccionar de diferentes maneras favorables o no favorables, según su personalidad, como mostraron los resultados, que tienden a ser muy activos, lo cual indica que buscan la manera de solucionar la situación estresora como por ejemplo las estrategias que más significativas fueron: *buscar un nuevo significado al problema, centrarse en el desarrollo personal o analizar la situación estresora con el fin de planificar una solución.*

Morri (1997) habla de dos tipos generales de ajuste: el afrontamiento directo y el afrontamiento defensivo. El afrontamiento directo se refiere a toda acción que se tome para cambiar una situación desagradable. Y el enfrentamiento defensivo de autoengaño es característico de conflictos internos, con frecuencia inconscientes o simplemente observan la situación estresora tan amenazante que deciden evitarla.

Por otro lado Lazarus (1993) menciona dos opciones importantes, el afrontamiento dirigido al problema el cual está dirigido a modificar la situación perturbadora. En cambio, en el afrontamiento dirigido a la emoción las personas tratan de controlar sus reacciones emocionales ante la situación. En ocasiones ambos tipos de afrontamiento se ayudan entre sí como por ejemplo, una mujer se siente ansiosa cuando sube al podio para pronunciar un discurso. Si respira profundo algunas veces para reducir su ansiedad (afrontamiento orientado a la emoción), podrá ver mejor sus notas para mejorar su oratoria (afrontamiento dirigido al problema).

Según Trianes (1999) las situaciones de estrés entre hombres y mujeres son prácticamente las mismas, la diferencia se presenta en que a la hora de afrontar la situación focalizan diferente. Por lo tanto, la reacción ante una situación estresante depende de la apreciación y valoración que hace la persona de la situación. En referencia a los datos obtenidos en el presente estudio se muestra que, tanto hombres como mujeres se focalizaban principalmente en la emoción como enfrentamiento a una situación estresora asociada al fútbol.

Así mismo, los hombres y mujeres estudiados, reportaron aplicar con la misma importancia, la focalización en el problema. Pero también, se encontró que los hombres, aplicaban más la focalización en la evaluación que las mujeres, aunque esta focalización fue la que en general, tuvo menor importancia, en comparación con las focalizaciones en emoción y problema. Es decir que, de acuerdo con los resultados del presente estudio y a diferencia de lo planteado por Trianes (1999), no siempre los hombres y las mujeres van a diferir en su forma de focalizar su proceso de afrontamiento de situaciones estresoras, al menos en lo referente al contexto del fútbol juvenil que fue el abordado en este estudio.

En la misma línea Fernández et al. (1998) dicen que el afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, acompañados de emociones negativas, tales como miedo, ira, hostilidad, tristeza, desprecio, desesperación, vergüenza, culpa, etc. Siguiendo con Fernández, el afrontamiento, en este caso emocional, no garantiza la solución de la situación problemática que lo desencadena; por tanto, todo afrontamiento puede tener éxito o no, todo esto depende de las personas, en este caso de los y las jóvenes futbolistas, ya que cada una desarrolla formas preferidas en su manera de responder ante el estrés o las emociones negativas.

Con respecto a lo anterior la focalización más utilizada por los y las futbolistas estudiados es la emocional, lo que quiere decir, que buscan reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación. Esto se refiere a que buscan la manera para enfrentar el problema, al no dejarse llevar por los sentimientos que provoca la situación e intentar dominarlos para no ser afectados por ellos. Esto lo amplían Lazarus y Folkman (1986) quienes definen que el afrontamiento centrado en la emoción trata de reducir las emociones negativas provocadas que acompañan al estresor.

En la misma línea, las técnicas y estrategias se pueden clasificar en preventivas y curativas. Por su parte, la intervención puede producirse a diferentes niveles: primario (reducción o modificación de los factores que producen estrés o estresores), secundario (modificar las respuestas individuales al estrés mediante la gestión o manejo del estrés: relajación y meditación, desahogo emocional) y terciario (dirigida a los síntomas: administración de ansiolíticos, apoyo psicológico) (Amutio, 2006).

En el caso del estrés agudo a crónico, la intervención ha de ir dirigida a los seis componentes: ambiente estresante, las evaluaciones distorsionadas estresantes, la activación fisiológica, los síntomas físicos y emocionales, el funcionamiento psicológico y el déficit en las estrategias de afrontamiento (Amutio, 2006).

Lazarus y Folkman (1986) definieron dos grandes formas de afrontamiento al estrés: el afrontamiento centrado en el problema, en donde se intenta cambiar la situación estresante; y el afrontamiento centrado en la emoción en donde se intenta reducir el estrés o malestar emocional asociado a una situación estresante, en vez de intentar activamente de cambiar la situación. Amutio (2006) brinda una clasificación general de las estrategias de afrontamiento que sido ampliada a cuatro categorías: Intentar cambiar la situación de forma activa, cambiar la forma en que evaluamos o pensamos acerca de la situación, descargar las emociones, o simplemente relajarse, negar o distorsionar la existencia o gravedad del problema, o distanciarse del problema.

En realidad estas formas de afrontamiento interactúan entre ellas. Por ejemplo, el afrontamiento centrado en la emoción puede reducir la activación emocional y con a su vez facilitar el afrontamiento centrado en la solución del problema. En la misma línea el manejo efectivo del estrés personal está basado en los siguientes cuatro pilares: relajación, pensar de forma realista y productiva (reestructuración cognitiva), resolución de problemas, y el ensayo de habilidades (Amutio, 2006).

En lo que respecta a la focalización del estrés, como se vio anteriormente, tanto hombres como mujeres, se concentran en la emoción, lo cual indica que el individuo acepta con resignación la situación y la imposibilidad de provocar cambios en ella

(distanciamiento), control efectivo de las emociones que la situación suscita para que no interfiera en otros aspectos de la vida (control emocional y desarrollo personal) y descarga emocional, por medio de palabras o acciones tales como llorar, fumar y comer, sin embargo los hombres se focalizan significativamente más que las mujeres en la evaluación, por lo se puede decir que el sexo masculino tiende a afrontar el estrés mediante una reevaluación del problema buscando lo positivo que pueda obtener de él.

Lo anterior lo amplía Torrabadella (1997) quién indicó que el sexo influye sin duda en la personalidad y en la forma de afrontar los problemas. En estudios con hombres y mujeres adolescentes se determinó que las mujeres suelen ser más conscientes, impresionables, responsables, sensibles, disciplinadas, íntegras y más ansiosas que los hombres los cuales tienden a ser emocionalmente más estables, dominantes, agresivos, impulsivos, atrevidos, individualistas y desinhibidos.

En el estudio de Holt et al. (2002) de percepciones de estrés y afrontamiento a través de la preparación para las finales del campeonato mundial femenino 1999. El cual tenía como propósito identificar y examinar jugadoras, su percepción ante las situaciones de estrés y las estrategias de afrontamiento antes de las finales del campeonato mundial femenino 1999.

Utilizando como muestra a las integrantes del equipo nacional de los Estados Unidos. A través del análisis de los resultados, los principales recursos o situaciones de estrés fueron categorizadas en los siguientes 4 categorías: entrenadores (la interacción en el entrenamiento de entrenador-jugadora, la interacción en el juego entre entrenador-jugadora), demanda del partido internacional (fase del juego), estresores competitivos (ansiedad antes del juego, la ansiedad del juego, errores en el juego, permanecer en banca, miedo a ser rechazada y la evaluación del rendimiento) y distracciones (fatiga y el oponente) (Holt, et al, 2002).

Las participantes usaron estrategias de afrontamiento basadas en la focalización de la emoción, donde abordan diferentes estilos de afrontamiento para disminuir estos estresores. El principal afrontamiento fue el uso de la evaluación (hablar bien de mi, resolver problemas, recordar eventos pasados) el segundo fue recursos sociales (la

motivación de las compañeras, apoyo familiar y apoyo de otras personas significativas), comportamiento sobre el rendimiento (la comunicación de la tarea en el juego, el buen calentamiento e inicio del juego) o el ignorar distracciones (ignorar estimulaciones irrelevantes e ignorar a los entrenadores). Los atletas implementan diferentes estrategias de afrontamiento dependiendo de los estresores que ellos encuentren (Holt, et al, 2002).

En relación con este estudio se puede citar las circunstancias que más estrés le provocan a las mujeres: 1. Presionan por ganar siempre. 2. Cuando me exigen más de lo que puedo dar en la competencia. 3. Mal arbitraje afecta el equipo en un partido importante. 4. Temor a lesionarme en el juego. 5. Decepción del entrenador y el equipo cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia. Sin embargo el afrontamiento de las deportistas de la investigación tienden a enfocarse emocionalmente, de igual manera que en las jugadoras investigadas en el estudio de Holt et al. (2002). Aunque ambas investigaciones fueron realizadas en periodo de una competencia, algunas situaciones son diferentes, pero lo importante es buscar la manera correcta de afrontar el estrés enseñándoles con anticipación en los entrenamientos como hacer frente a las diferentes situaciones.

Cabe recalcar que el afrontamiento de método activo y la focalización emocional pueden chocar. Por ejemplo: si se debe tomar una decisión difícil, se puede sufrir una angustia emocional insoportable. En tales circunstancias existe la tentación de hacer una elección rápida e imprudente, tan solo para acabar con el sufrimiento emocional. Esto tal vez, le permita afrontar sus emociones, pero ese afrontamiento puede enfocar la atención en emociones negativas, como la ansiedad (especialmente en el componente cognitivo), lo cual genera distracción de lo que se debería estar atendiendo más en la competencia, que son las tareas a resolver mediante pensamiento táctico en el juego. En general el afrontamiento orientado al problema tiende a ser útil sobre todo cuando se está afrontando un estresor controlable; es decir, una situación sobre la que realmente se puede hacer algo. Los esfuerzos enfocados en la emoción son más adecuados para manejar estresores que no se pueden controlar (Lazarus, 1993). Pero al considerar las situaciones de estrés en un partido de fútbol hay que tener claro que estas situaciones durante partidos, son complejas pero en cada situación, pese a su complejidad, es posible identificar algunas variables que escapan al control directo del deportista, pero también se pueden identificar otras variables que pueden

ser manejadas directamente por el o la futbolista. El tener la capacidad de incidir en esas variables, favorece que el o al futbolista, evite que su atención se enfoque o concentre en emociones negativas (especialmente ansiedad cognitiva), lo que podría distraerle de las situaciones del partido que requieren de atención para responder ante estas tácticamente. El estrés por tanto, puede perjudicar la atención, en lo que se conoce como el choque atencional (Weinberg y Gould, 1996). Esto recalca la importancia de, una vez identificado el estilo de afrontamiento aplicado por el o la deportista, de que este o esta tengan recursos que les ayuden a seguir rindiendo, pese a la situación de estrés.

En lo que respecta a la actividad, se pudo comprobar que tanto hombres como mujeres utilizan significativamente la cognitiva, dado que se aplicó un análisis de varianza mixto de dos vías (actividad mediante la cual se expresa el afrontamiento del estrés por sexo), se encontró efecto principal significativo de la variable independiente actividad y según el análisis Post Hoc, tanto los hombres como las mujeres aplican significativamente más la actividad cognitiva para afrontar las situaciones de estrés asociadas con la práctica de fútbol.

Chaplain (2001) indicó que en el campo de la psicología los investigadores han relacionado el manejo del estrés con nuestras percepciones y entendimiento de lo que está pasando, es decir el juicio de valor cognitivo. Un acontecimiento es estresante si se percibe como tal por el individuo. El juicio de valor cognitivo, por ende, es mediador entre el estar consciente de un evento potencialmente estresante y la reacción del individuo ante él. Un juicio de valor primario determina el grado de amenaza que el factor potencialmente estresante ofrece, y un juicio de valor secundario se refiere a evaluar la habilidad de uno para manejar el acontecimiento claramente; el nivel de recursos personales, interpersonales y organizacionales que un individuo percibe tener disponible es fundamental para entender hasta qué punto se sienten preparados para manejar acontecimientos específicos. En este sentido el estrés es una experiencia individual relacionada con nuestra parte emocional, relacionado a que no todos superamos las mismas situaciones de presión estresantes debido a características de nuestra personalidad y actitudes particulares.

Así mismo, Hernández y Quirós (2000) en el estudio sobre enfrentamiento cognitivo del estrés en estudiantes universitarios costarricenses, determinaron que los sujetos encuestados se encontraban en situaciones de estrés o son alterados emocionalmente,

sacados de quicio, tienden a la búsqueda de la autoafirmación, relativizan por medio de la situación, intentan controlar la situación, buscan apoyo social, se siguen culpando de la situación actualmente, presentan tendencia a escapar.

Según el estudio realizado por Voight, (2009) de situaciones de estrés y estrategias de afrontamiento de árbitros de fútbol de Estados Unidos, utilizando una muestra de 200 árbitros de la Asociación Nacional Intercolegial de Árbitros de Fútbol (INSOA). En este estudio se encontró que el estrés producido al arbitrar partidos oficiales de fútbol incluyen conflictos entre arbitrar y las demandas familiares, tener un fallo controversial, y conflictos entre arbitrar y las demandas del trabajo, y abuso verbal de los entrenadores.

Las principales estrategias de afrontamiento incluyen: pensar acerca de los partidos difíciles y preguntar a los demás lo que árbitros principales que hicieron (centrándose en las estrategias de afrontamiento del problema) (Voight, 2009).

Otro estudio sobre la importancia del entrenamiento psicológico es el de Jordet, Hartman, Visscher, & Lemmink, (2007) sobre tiros desde el punto de penal en el fútbol. Los roles del estrés, habilidades y fatiga para el tiro de penal. Cuyos resultados muestran que la fatiga o cansancio muscular no son los principales causantes de fallar un tiro penal y fue concluido que componentes psicológicos como la fuerza mental que se tenga al momento de realizar el remate, son los más influyentes para el resultado de los lanzamientos de penales (Jordet et al., 2007).

De acuerdo a los anteriores estudios, se puede observar la importancia que tiene el entrenamiento psicológico para ayudar al rendimiento deportivo, al dar las herramientas para afrontar las situaciones de estrés de una forma adecuada, según cada manera de actuar de los diferentes deportistas y de acuerdo a las distintas situaciones que produzcan estrés. Especialmente resulta importante que los y las deportistas, puedan manejar su enfoque atencional, para controlar los efectos negativos del estrés en la concentración y el consiguiente detenimiento en la capacidad de rendir.

Esto se puede equiparar con el afrontamiento cognitivo el cual fue el de mayor importancia en los resultados obtenido en este estudio, ya que al ser conscientes de la

situación estresante a las que nos enfrentamos, en este caso un lanzamiento de penal, o un error en arbitraje debemos tener psicológicamente las armas ideales para controlar las emociones que podamos sentir bajo esta circunstancia, lo cual se puede llevar a cabo mediante un entrenamiento psicológico adecuado.

En síntesis, de acuerdo con los resultados del estudio, los hombres y mujeres futbolistas analizados, tienden a sufrir estrés asociado con su actividad deportiva, principalmente por *el bajo rendimiento del equipo, las lesiones, cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí, mi rendimiento en la competencia y al no alcanzar las metas*. Pero además, los y las futbolistas juveniles estudiados tienden a tener estrategias y estilos de afrontamiento activos que movilizan recursos cognitivos enfocados en las respuestas emocionales, que en general caracterizan su forma de afrontar el estrés asociado con el deporte, pero como lo mencionan Fernández et al. (1998) el emplear algún tipo de afrontamiento no quiere decir que este lleve a la solución de la situación, por lo tanto puede ser negativo o positivo el resultado de la aplicación de un determinado estilo de afrontamiento, según sean las consecuencias del mismo, en el desempeño o funcionamiento de la persona que lo aplica.

Dado que el enfoque principal de los recursos de afrontamiento de estos y estas futbolistas recae en las respuestas emocionales, el no poder manejar adecuadamente esas respuestas genera un raptó o secuestro en la atención, que debería estar centrada en los retos o tareas que se debe enfrentar en la competencia. Es decir, los y las futbolistas deberían poder realizar ajustes en el enfoque de su atención, pasando desde la emoción a la tarea o problema. Para ello, los y las futbolistas deben dominar herramientas (técnicas, etc.) para ser capaces de cambiar (adaptar) su enfoque atencional en situaciones de estrés de competencia y así, evitar las consecuencias negativas del “choque atencional” (Weinberg y Guold, 1996) provocado por disestrés competitivo y cuyo riesgo se ve aumentado mediante la aplicación de un estilo de afrontamiento activo dirigiendo recursos cognitivos en las respuestas emocionales derivadas de esas situaciones disestresoras.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

En el presente capítulo se muestran las conclusiones que generó la investigación:

1. Se encontró que las situaciones de estrés significativamente más importantes fueron *cuando el rendimiento del equipo es bajo, cuando estoy lesionado, cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí, cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia, cuando no puedo continuar jugando por una lesión, cuando no se logró las metas que me he trazado*, en orden de importancia. En ninguna de esas situaciones, se presentó diferencias significativas de sexo. Es decir, que tanto hombres como mujeres valoraron con mayor importancia a esas seis situaciones como posibles causas de estrés en la práctica del fútbol.

En otras situaciones sí hubo diferencia de sexo. En la situación, *cuando mi rendimiento es bajo en los entrenamientos*, los hombres la puntuaron con mayor importancia que las mujeres, sin embargo, la situación *cuando el equipo me presiona a ganar siempre*, fue a la inversa, siendo las mujeres quienes la puntuaron más alta, mientras que las situaciones *cuando alguna lesión afecta mi rendimiento y cuando las cosas no me salen bien en el entrenamiento*, los hombres puntuaron más alto; en las situaciones *cuando me exigen más de lo que puedo dar en la competencia, cuando el arbitraje afecta el equipo en un partido importante, cuando temo lesionarme en el juego*, las mujeres la puntuaron más alto y en la situación, *cuando pierdo la confianza del entrenador por alguna lesión sufrida*, los hombres la valoraron con mayor importancia, es decir que, en estas últimas ocho situaciones de estrés se presentó diferencias en la importancia relativa como estresoras, que le otorgaban hombres o mujeres, pero como ya se mencionó previamente, en las seis situaciones de mayor importancia como estresoras, hombres y mujeres las percibieron con la misma importancia relativa.

2. Las estrategias de mayor utilización para enfrentar el estrés asociado con la práctica del fútbol fueron, en primer lugar el “Desarrollo personal” (fue significativamente reportada como más utilizada que las otras 17 estrategias), en el segundo lugar las estrategias

“Reevaluación Positiva y Apoyo Social Emocional” en tercer lugar las estrategias “Planificación y Resolver el Problema”.

Los resultados mostraron que no hubo efecto principal significativo en las estrategias de afrontamiento según la variable independiente sexo y tampoco existió interacción significativa entre estrategias y sexo. Pero sí se encontró efecto principal significativo de la variable independiente estrategias. Esto significa que existieron diferencias en el valor de importancia de las distintas estrategias para enfrentar el estrés, según la opinión de los y las futbolistas. Pero al no existir interacción significativa entre estrategia y sexo, se debe concluir que tanto hombres como mujeres tienden a aplicar las mismas estrategias para afrontar el estrés asociado con la práctica del fútbol.

3.1 Método de afrontamiento

Se pudo constatar que el método significativamente más aplicado por los y las futbolistas para enfrentar el estrés asociado con la práctica de fútbol es el método activo (significativamente superior al método pasivo y al método de evitación). Mientras que, el método significativamente menos utilizado es el método de evitación (significativamente menor que el activo y que el pasivo). No se encontró diferencias entre hombres y mujeres en este aspecto.

3.2 Focalización del afrontamiento

Si bien existió interacción significativa entre sexo y focalización, tanto hombres como mujeres se enfocaron más en la emoción y solo difieren en el afrontamiento del estrés asociado con la práctica del fútbol, en donde se focalizó significativamente más en comparación con la focalización en la evaluación y en el problema (entre las cuales sí hubo diferencia entre su frecuencia de aplicación general), y tanto hombres como mujeres aplicaron con la misma frecuencia este enfoque para afrontar el estrés y esto mismo sucede con la focalización en el problema. Pero en la focalización en evaluación, se encontró que los hombres se enfocaban significativamente más en esto en comparación que las mujeres.

3.3 Actividad del afrontamiento

Se demostró que no existen diferencias en la actividad utilizada por hombres y mujeres, sin embargo se determinó que tanto hombres como mujeres aplican

significativamente más la actividad cognitiva para afrontar las situaciones de estrés asociadas con la práctica de fútbol.

Capítulo VII

RECOMENDACIONES

1. Que las instituciones encargadas de formar a los y las futbolistas, desarrollen una guía práctica para ser utilizada con facilidad durante los entrenamientos, por todos los entrenadores y entrenadoras de fútbol, para fortalecer los métodos de afrontamiento de estrés deportivo, desde la etapa de iniciación futbolística.

2. Como recomendación a futuras investigaciones es importante el análisis profundo, de los efectos que puede causar el estrés en el rendimiento de la práctica del fútbol, de manera que se pueda orientar al joven en su manera de afrontarlo y poder dar soluciones a las posibles situaciones estresoras.

3. Mejorar los procesos de preparación psicológico-deportiva, buscando actividades en las que los jóvenes se puedan expresar y así les sea más fácil exteriorizar sus sentimientos, preocupaciones y molestias, entre otras. Esto se podría lograr mediante entrenamientos mentales por parte del entrenador o algún especialista.

4. Como sugerencias para la Federación Costarricense de Fútbol, procesos organizados de ligas menores y universidades con carreras de educación física:
 - a) Dar capacitaciones a instructores y directivos (en fin, a todas las personas relacionadas con la parte deportiva de los clubes), en materia de psicología deportiva, logrando unificar criterios y así transmitirlos de la manera más adecuada a los y las futbolistas.
 - b) Adaptar los programas de entrenamiento en donde se pueda dar un tiempo importante al entrenamiento psicológico.
 - c) Que en los procesos de ligas menores (es por donde se puede dar inicio al cambio) se introduzca la preparación deportiva integral (aplicando la preparación mental, junto a los demás componentes), iniciando un proceso en donde esté involucrado el padre o madre, con el fin de estabilizar la comunicación con el o la joven y la institución o club deportivo.

5. De acuerdo a los resultados obtenidos, resulta evidente la necesidad de aplicar procesos de preparación mental en fútbol a hombres y mujeres en estas edades (17 a 20) que les doten de herramientas para poder manejar adecuadamente las reacciones emocionales ligadas con las situaciones de estrés que se presentan en el fútbol.

6. Es importante que futuros estudios prueben experimentalmente la efectividad de métodos de control de respuestas emocionales precursoras típicas del choque atencional, en futbolistas.

7. Futuros estudios podrían profundizar el análisis de las situaciones disestresoras típicas de la competición futbolística, para identificar variables controlables directamente por el o la deportista y probar, experimentalmente, métodos de control por parte de los y las futbolistas, que incidan en esas variables.

BIBLIOGRAFÍA

- Amador, P., A. (1998). *Técnicas para dominar el estrés y vivir mejor*. México: Editorial EDAMEX.
- Amigo, I., Fernández, C. y Pérez, M. (1998). *La adhesión a los tratamientos terapéuticos. Manual de Psicología de la salud*. Madrid: Editorial Pirámide
- Alvarado, E. (2004). *Identificación del burnout en adolescentes costarricenses deportistas en disciplinas colectivas e individuales*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Salud, Heredia, Costa Rica: U.N.A.
- Álvarez, M. (1989). *Estrés un enfoque psiconeuroendocrino*. La Habana: Editorial Científico-técnica.
- Amutio, A. (2006). *Relajación y meditación. Un manual práctico para afrontar el estrés*. Editorial Biblioteca Nueva, S.L., Madrid, España.
- Barlow, J. (2001). "Gestión del Estrés". Barcelona, Ed. Gestión 2000 S.A 2ª edición en lengua castellana.
- Blecharz, J. y Siekanska, M. (2007). *Temperament structure and ways of coping with stress among professional soccer and basketball players*. *Biology of Sport*, 24 (2), (143-156) <http://www.insp.pl> (Consulta: 14 de agosto de 2009)
- Buceta, J. (1993). *Estrés y rendimiento deportivo: Relación entre ambos y alternativas terapéuticas*. En: Unisport. Junta de Andalucía (4ª Ed. Nº 210) *IV Jornadas sobre rendimiento deportivo "Planificación del entrenamiento deportivo y rendimiento. Un enfoque multidisciplinar"*. Málaga, España: Instituto Andaluz del deporte.
- Calle, R. (1990). *Ante la ansiedad* (3º Ed). Barcelona, España: Editorial Urano.
- Chaplin, R. (2001). "Stress and Job Satisfaction among Primary Headteachers". Vol 29 (2) 197-215
- Corrales, M. (2003). *Estrategias de afrontamiento del estrés que le produce la vida diaria a jóvenes colegiales*. Tesis para optar por el Título de Magíster Scientiae, Heredia, Costa Rica; Universidad Nacional.
- Cruz, J., (1997). *Psicología del deporte*. Madrid, España: Editorial Síntesis.
- De Rose, D., Korsakas, P., Carlstron, B. y Ramos, R. (2000). Síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. *Revista de Psicología del Deporte*. 9, (1-2,143-157), Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.

- Fernández, E. (1998). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento*. En Fernández, E; Palmero, F; Chóliz, M; Martínez, F. *Cuaderno de prácticas de motivación y emoción* (pp. 189-205) Barcelona, España: Ediciones Pirámide
- Ferreira, M., Valdés, H. y González, E. (2005) *Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil y Colombia*. Recuperado el (10 febrero 2005), de (<http://www.efdeportes.com/efd35/estrés.htm>)
- Fontana, D. (1995). *Control del estrés*. México: Editorial Manual Moderno.
- García F. (2000). *Entrenadores y Burnout*. *Revista Digital*. Buenos Aires, año 5, N° 28, Diciembre, Academia de Ciencias de Cuba. Recuperado el (10 febrero 2005), de (<http://www.efdeportes.com/efd28/burnout1.htm>.)
- García, J. (1999). *Alto rendimiento: la adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid España: Editorial Deportiva Gymnos
- González, J. (2003). *Control del Estrés. Todo lo que podemos hacer para su control*. Edición Especial para Promolibros, S.A. de S.V. Madrid, España.
- Goudas, M., Theodorakis, Y. y Karamousalidis, G. (1998). *Psychological skills in basketball; Preliminary study for development of a Greek form of the Athletic Coping Skills Inventory-28*. *Perceptual and Motor skills*, 86, N° 1, (59-65).
- Guillén, F. (2002) *El estrés de los jóvenes deportistas*. Recuperado el (11 febrero 2005), de (http://www.plazadedeportes.com/HNoticia_131.html)
- Hernández, A. (2001). *La intervención psicológica en las lesiones deportivas*. Recuperado el (10 febrero 2005), de (<http://www.efdeportes.com/efd52/lesion.htm>)
- Hernández, L. y Quirós, H. (2000). *Enfrentamiento cognitivo del estrés en estudiantes de la Escuela Ciencias del Deporte de la Universidad Nacional*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Salud.
- Holt, N. . Hogg, J. (2002). *Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals*. *The Sport Psychologist*, 16, (251 – 271). Human Kinetics Publishers, Inc.
- Jordet, G., Hartman, E., Visscher, C., y Lemmink, K. (2007). *Kicks from the penalty mark in soccer: The roles of stress, skill, and fatigue for kick outcomes*. *Journal of Sports Sciences*, 25(2), (121 – 129). Routledge Taylor & Francis Group.
- Kontos, A.P. (2000). *The effects of perceived risk, risk-taking behaviors, and bodysize on injury in youth sport*. Publicaciones Microform, Universidad de Oregon.
- Lazarus, R. (1993). *From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks*. *Annual Review of Psychology*

- Lazarus, R. y Fulkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona; Editorial Martínez Roca.
- Le Scanff, C. y Bertsch, J. (1999). *Estrés y Rendimiento* (Trads. A. Blazquez) Barcelona, España: Editorial INDE.
- Lizárraga G. (1998). Comisión Médica del Comité Olímpico Español. *Puesta a punto psicodeportivo: Estrategias psicológicas aplicadas a la alta competición*. Recuperado el (10 febrero 2005), de (<http://www.geocities.com/qdeport/apunto.html>)
- Louvet, B., Gaudreau, P., Menaut, A., Genty, J., y Deneuve, P. (2007). *Longitudinal Patterns of Stability and Change in Coping Across Three Competitions: A Latent Class Growth Analysis*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, (100-117) Human Kinetics, Inc.
- Lorenzo, G., Gil, R. y Martín, G. (2001). *Manual de prácticas de psicología deportiva. Las ciencias del comportamiento deportivo: práctica de entrenamiento mental*. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.
- Montenegro, R. (2004). *Determinación de síntomas de burnout en tenistas costarricenses de categorías U12 y U14 en relación con su nivel de disfrute del deporte y apoyo percibido de sus padres, madres y entrenadores*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Rendimiento Deportivo, Heredia, Costa Rica: U.N.A.
- Mora, J., Rodríguez, J., Toro, S. y Zarco, J. (2000). *Psicología Aplicada a la Actividad Físico – Deportiva*. Madrid España: Ediciones Pirámide.
- Mora, M. (2006). *Identificación de síntomas de sobreentrenamiento y burnout en futbolistas varones costarricenses de segunda división en función de los estados anímicos, apoyo percibido de figuras significativas, edad de inicio, experiencia competitiva y desempeño colectivo*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Salud, Heredia, Costa Rica: U.N.A.
- Morri, C. (1997). *Psicología.*, (9 ed). (Traducción F. López) México: Editorial Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Murillo, A. & Sánchez E. (2003). *Predicción del rendimiento en jugadores de 14 años con base en cualidades físicas y variables técnicas*. Tesis para optar por el grado de Licenciatura, Heredia, Costa Rica: U.N.A.
- Nitsch, J. & Samulski, D. (1979). *Los efectos del estrés sobre la adquisición y la aplicación de habilidades motoras*. En: Seminario Internacional de Rendimiento Deportivo, *Rendimiento Deportivo y Aprendizaje Sensomotor*. Cali, Colombia: Escuela Nacional de Entrenadores.

- Posadas, V. y Ballesteros, F. (2004). *La competición: ¿Cómo afecta a los pequeños deportistas?* Revista Digital, Buenos Aires, año 10, N°73, junio. Recuperado el (12 febrero 2005), de (<http://www.efdeportes.com/efd73/compet.htm>)
- Plumero, F. y Fernández E. (1999). *Erosiones y adaptación*. Barcelona, España: Editorial Ariel, S.A.
- Reeves, C., Nicholls, A. y McKenna, J. (2009). *Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age*. Journal of Applied Sport Psychology, 21 (1), (31).
- Roffé, M. (2002). *El minuto fatal en Fútbol: Afrontamiento del estrés*. Revista Digital, Buenos Aires, año 8, N° 54, noviembre. Recuperado el (10 febrero 2005), de (<http://www.efdeportes.com/efd54/minuto.htm>)
- Sánchez, J. (2002). *Niveles de ansiedad-estrés en el deporte competitivo frente a un grupo control de sujetos sedentarios*. Revista Digital, Buenos Aires, año 8, N° 54, noviembre. Recuperado el (10 febrero 2009), de (<http://www.efdeportes.com/efd54/asied.htm>)
- Sánchez, A. (2004). *La ayuda psicológica mejora el rendimiento de atletas jóvenes*. Recuperado el (12 febrero 2005), de (www.diariomedico.com/edición/noticia/0,2458,444602,00.html)
- Schenk, C. (1997). *Estrés cómo superarlo*. (Trad. R. M. Gotta) Buenos Aires, Argentina: Editorial Albatros. (Trabajo original publicado en 1994)
- Smith, R., Schutz, R. y Smoll, F. (1995). *Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the athletic coping skills inventory-28*, Journal of sport and exercise psychology, 4, (379-398). Human Kinetics Publishers.
- Travers, C. y Cooper, C. (1997). *El estrés de los profesores. La presión en la actividad docente*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica S.A.
- Trianes, M (1999). *Estrés en la infancia*. Madrid, España: Ediciones Náusea, S.A.
- Unisport. Junta de Andalucía (1989). *Control del estrés* (Trad. Carmen García López) N° 10 España: Editorial Liper.
- Ureña, P. (1999). *Psicología y entrenamiento deportivo*. Heredia, Costa Rica: Programa e impresiones de la Universidad Nacional.
- Velásquez, J. (2001). *Estrés y lesión deportiva*. Recuperado el (13 febrero 2005), de (<http://www.psicodeportes.com/articulos/zafra.htm>)
- Villegas, C. (2003). *Relación entre la motivación intrínseca para la práctica del fútbol y la orientación subjetiva de los padres y entrenadores, hacia el resultado o la tarea*,

percibida por niños de 10 – 13 años. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Salud, Heredia, Costa Rica: U.N.A.

Voight, M. (2009). *Sources of stress and coping strategies of US soccer officials* Stress and Health, 25, (91–101) Published online 11 October 2008 in Wiley InterScience (www.interscience.wiley.com)

Weinberg, S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico* (Traduc. Juan Soler, 1996) (1ª ed). Barcelona, España: Editorial Ariel.

Willard, J. (1997). *Cómo superar el estrés.* Madrid España: Ediciones Deusto S.A.

Wolfson, S. y Neave, N. (2007). *Coping Under Pressure: Cognitive Strategies for Maintaining Confidence Among Soccer Referees.* Northumbria University

Zaldivar, D. (1996). *Conocimiento y dominio del estrés.* La Habana, Editorial Científico-Técnica.

Anexos

Anexo 1
Encuesta
Universidad Nacional
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela Ciencias del Deporte

No Cuestionario: __/__/__

Introducción:

La colaboración suya, respondiendo con completa sinceridad cada uno de los ítems, de esta encuesta, será de gran ayuda para conocer cuáles son las situaciones que le causan más estrés y los estilos y estrategias de afrontamiento de esas situaciones durante la competencia en fútbol, con el fin de crear una base de información que sirva como guía para los entrenadores y así encontrar una manera de prevenir esas situaciones estresantes.

Para efectos de estudio vamos a entender por estrés: estado de desequilibrio, de malestar o incomodidad fuerte, producido en situaciones importantes en donde quien lo sufre, percibe que lo que sucede es muy demandante para sus capacidades de respuesta. Por ejemplo cuando un entrenador sufre una situación imprevista minutos antes de un partido importante y esto lo hace sentir preocupado, incómodo o desesperado. Y afrontamiento como: las formas o medidas que utilizan las personas, como un intento de ajuste ante las demandas y situaciones estresantes del deporte o pequeños fastidios cotidianos, por ejemplo Un mal arbitraje en un partido importante, donde busco la manera de solucionar el problema ya sea ignorándolo o conversando con los compañeros sobre posibles soluciones.

Se le recuerda que el cuestionario es totalmente anónimo y se manejará exclusivamente con interés científico.

I Parte. Datos Generales

1. Edad: _____.
2. Sexo: _____.
3. Nacionalidad: _____.
4. Equipo al que pertenece: _____.
5. Cuántos años tiene de practicar el deporte: _____.
6. Cuántos años de competir en el deporte: _____.

II Parte.

A continuación se presenta una serie de situaciones que generan estrés a nivel personal en el fútbol. Al responder a cada ítem marque con una “X” una de las siguientes opciones que más cree conveniente (No me afecta, Pocas veces me afecta, La mitad de las veces me afecta, Muchas veces me afecta, Siempre me afecta) según su experiencia en dicho deporte.

De las siguientes situaciones cuáles me pueden producir estrés en el fútbol:

	No me afecta	Pocas veces me afecta	La mitad de las veces me afecta	Muchas veces me afecta	Siempre me afecta
1. Cuando no se logró las metas que me he trazado					
2. Cuando los compañeros o el entrenador no me toman en cuenta					
3. Cuando estoy lesionado(a)					
4. Las condiciones de entrenamiento					
5. Cuando amezco agotado(a) el día de la competencia					
6. Cuando los compañeros o el entrenador se quejan de mi rendimiento					
7. El dolor de alguna lesión que sufrí					
8. Cuando mi rendimiento es bajo en los entrenamientos					
9. Cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia					
10. Cuando el rendimiento del equipo es bajo					
11. El tipo de rehabilitación y las terapias de una lesión					
12. Cuando me siento cansado(a) al final del entrenamiento					
13. La responsabilidad de una derrota se inclina hacia mí					
14. Cuando el equipo me presiona a ganar siempre					
15. Cuando alguna lesión afecta mi rendimiento					
16. Cuando las cosas no me salen bien en el entrenamiento					
17. Cuando me exigen más de lo que puedo dar en la competencia					
18. Cuando el entrenador o algún compañero me grita por un error					
19. Si no me concentro en el juego pensando en alguna lesión pasada					

	No me afecta	Pocas veces me afecta	La mitad de las veces me afecta	Muchas veces me afecta	Siempre me afecta
20. Cuando me enfrento a pruebas de mucha exigencia física y mental					
21. Cuando el arbitraje afecta el equipo en un partido importante					
22. La relación que tengo con el equipo y el entrenador					
23. Cuando temo lesionarme en el juego					
24. Cuando me exigen demasiado en el entrenamiento					
25. Cuando cometo errores en la competencia					
26. Cuando no tengo la confianza del equipo					
27. Cuando no puedo continuar jugando por una lesión					
28. Cuando el entrenamiento es extenso y monótono					
29. Cuando la competencia es extensa y de mucha exigencia física					
30. Cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí					
31. Cuando pierdo la confianza del entrenador por alguna lesión sufrida					
32. Cuando no logro concentrarme en las actividades del entrenamiento					
33. Otras ¿Cuáles?					

**III Parte. Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento
(Endler y Parker, 1990)**

Las personas responden de diferentes formas a los acontecimientos difíciles o desagradables que se presentan día con día. Conteste cada una de las preguntas indicándonos cuál es su forma habitual de comportarse frente a las situaciones estresantes. Para ello piense en alguno de los problemas que haya tenido anteriormente y utilícelos como referencia para contestar. Para cada respuesta coloque una “X” en la casilla que mejor describa su forma de comportarse.

	Nunca 0	A veces 1	Bastante 2	Siempre 3
1. Me niego a creer en lo que ha ocurrido -----				
2. Busco alivio de mi situación en la religión -----				
3. La experiencia siempre aporta algo positivo -----				
4. Desfiguro el problema -----				
5. Me habitúo a la idea de lo que ha sucedido -----				
6. Trato de no pensar en mis sentimientos -----				
7. Pido ayuda a mis amigos sobre cómo actuar -----				
8. No llevo a cabo acciones que luego podría lamentar -----				
9. Eludo otras actividades para concentrarme en el problema -----				
10. Aplazo toda actuación hasta que se dé la ocasión más propicia -----				
11. Me niego a creer que se puede hacer algo -----				
12. Encuentro a alguien en quien confiar y descargar mis emociones -----				
13. Procuro no apresurarme aunque se me acumulen otras cosas -----				
14. Busco la ayuda en un profesional -----				
15. Me propongo a cambiar la forma en que veía el problema -----				
16. Mi familia comprende mis emociones -----				
17. Pienso en cosas diferentes a lo sucedido -----				
18. Reflexiono sobre cuál es la mejor manera para resolver el problema -----				
19. Intento aprender de todas la experiencias -----				
20. Me evado del problema haciendo cualquier cosa -----				

	Nunca 0	A veces 1	Bastante 2	Siempre 3
21. Procuro no empeorar más las cosas por precipitación -----				
22. Me responsabilizo en hacer algo para eliminar el problema -----				
23. Busco consuelo en mis amigos -----				
24. Me apoyo en personas que han pasado por la misma situación -----				
25. Me empeño en sacar los aspectos positivos -----				
26. Procuro evitar enfrentarme a situaciones sin solución-----				
27. Descarto todo esfuerzo para la solución del problema -----				
28. Imagino otras situaciones para evitar pensar en lo que ha sucedido -----				
29. Recorro a experiencias anteriores para encontrar una solución -----				
30. Procuro no hacer frente a lo sucedido -----				
31. Me contengo hasta saber más del problema -----				
32. Me siento incapaz de analizar la situación -----				
33. Procura analizar los problemas para ver lo positivo -----				
34. Evito recordar las emociones que me ha producido (el problema) -----				
35. Tomo todas las medidas para que las cosas marchen bien -----				
36. Intento sacar lo que pueda tener de bueno a todo lo que está sucediendo -----				
37. Mientras la situación no lo permita me contengo de actuar -----				
38. Evito anhelar lo que quiero -----				
39. Soporto todo lo que no tiene solución -----				
40. Intento acallar mis emociones comiendo, fumando o tomando medicamentos -----				
41. Oculto a los demás cómo me van las cosas -----				
42. Expreso mi malestar emocional -----				
43. Procuro olvidar mi aflicción -----				
44. Espero que mi familia me resuelva el problema -----				
45. Aúno todos mis esfuerzos en resolver el problema -----				
46. Procuro que mis sentimientos no interfieran en las restantes cosas de mi vida.-----				
47. Me cuesta hacer frente a mis problemas por mí mismo -----				
48. Trato de no distraerme con otras tareas -----				

	Nunca 0	A veces 1	Bastante 2	Siempre 3
49. Me altero emocionalmente y lo manifiesto -----				
50. Tolero la nueva situación que se ha creado-----				
51. Cuando me ocurre algún problema me siento incapaz de expresar mis emociones---				
52. Me sirve para descubrir lo que es importante en la vida -----				
53. Procuero distraerme para no pensar en el problema -----				
54. Intento guardar para mí mis sentimientos -----				
55. Dejo todo para enfocar el problema -----				
56. Preparo un plan para actuar -----				
57. Despliego un plan de acción para solucionar la situación -----				
58. Evito el problema concentrándome en otras actividades -----				
59. Me comporto como si no hubiera ocurrido nada -----				
60. Acepto mi incapacidad para resolver la situación -----				
61. Disfrazo lo que ha ocurrido -----				
62. Los problemas sirven para madurar como persona -----				
63. Espero a que cambien las cosas -----				
64. Hago lo que siento que tengo que hacer -----				
65. Me recreo recordando sentimientos agradables -----				
66. Evito mis sentimientos mediante la bebida y/o el consumo de drogas -----				
67. Confío mis sentimientos a un amigo -----				
68. Muestro mis sentimientos -----				
69. Confío en que la situación termine pronto -----				
70. Me imagino soluciones para el problema -----				
71. Pruebo a superar mis sentimientos durmiendo y/o viendo la televisión -----				
72. Aprendo a vivir con el problema -----				

Anexo 3

Las preguntas que corresponden a cada una de las estrategias de afrontamiento y que habrán de sumarse para obtener una puntuación en cada estrategia son:

A) Reevaluación positiva: -----	15 – 25 – 33 – 36
B) Reacción depresiva: -----	32 – 47 – 63 – 69
C) Negación: -----	1 – 4 – 28 – 61
D) Planificación: -----	18 – 29 – 56 – 70
E) Conformismo: -----	5 – 39 – 50 – 72
F) Desconexión cognitiva: -----	17 – 20 – 53 – 58
G) Desarrollo personal: -----	3 – 19 – 52 – 62
H) Control emocional: -----	41 – 46 – 51 – 54
I) Distanciamiento: -----	6 – 34 – 43 – 65
J) Supresión de actividades distractoras: -----	9 – 13 – 48 – 55
K) Refrenar el afrontamiento: -----	10 – 21 – 31 – 37
L) Evitar el afrontamiento: -----	8 – 11 – 26 – 59
M) Resolver el problema: -----	22 – 35 – 45 – 57
N) Apoyo social al problema: -----	7 – 14 – 24 – 44
Ñ) Desconexión comportamental: -----	27 – 30 – 38 – 60
O) Expresión emocional: -----	42 – 49 – 64 – 68
P) Apoyo social emocional: -----	12 – 16 – 23 – 67
Q) Respuesta paliativa: -----	2 – 40 – 66 – 71

La tabulación de cada uno de los estilos de afrontamiento se realiza sumando las puntuaciones obtenidas por la letra con que aparecen en su tabla de corrección y para cada estilo le corresponde las siguientes estrategias:

- Método:
 1. Activo: ----- A – D – E – J – M – O
 2. Pasivo: ----- B – E – H – K – N – P
 3. Evitación: ----- C – F – I – L – Ñ – Q

- Focalización:
 1. Evaluación: ----- A – B – C – J – K – L
 2. Problema: ----- D – E – F – M – N – Ñ
 3. Emoción: ----- G – H – I – O – P – Q

- Actividad:
 1. Cognitiva: ----- A – B – C – D – E – F – G – H – I
 2. Conductual: ----- J – K – L – M – N – Ñ – O – P – Q

Anexo 4

Tabla 3. Resumen de promedios y desviaciones estándar de situaciones de estrés percibidas por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad, hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales

Situaciones de estrés	Sexo					
	Masculino (n=50)		Femenino (n=50)		Total (n=100)	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
S1. Cuando no se logró las metas que me he trazado	2,4600	1,11043	2,5400	,88548	2,5000	1,00000
S2. Cuando los compañeros o el entrenador no me toman en cuenta	2,2800	1,37083	2,1600	1,26749	2,2200	1,31487
S3. Cuando estoy lesionado	2,7800	1,16567	2,8000	1,29363	2,7900	1,22512
S4. Las condiciones de entrenamiento	1,0200	,95810	,8200	,98333	,9200	,97110
S5. Cuando amanezco agotado el día de la competencia	1,5600	1,18080	1,3600	1,08346	1,4600	1,13191
S6. Cuando los compañeros o el entrenador se quejan de mi rendimiento	2,3600	1,25779	2,0600	1,33110	2,2100	1,29720
S7. El dolor de alguna lesión que sufrí	2,3000	1,31320	2,0600	1,31568	2,1800	1,31333
S8. Cuando mi rendimiento es bajo en los entrenamientos	2,7400	1,13946	2,2800	1,14357	2,5100	1,15902
S9. Cuando mi rendimiento no es bueno en la competencia	2,6800	1,15069	2,6600	1,13587	2,6700	1,13756
S10. Cuando el rendimiento del equipo es bajo	2,6600	1,15370	2,8400	1,01740	2,7500	1,08595
S11. El tipo de rehabilitación y las terapias de una lesión	1,0400	1,12413	1,3200	1,09619	1,1800	1,11355
S12. Cuando me siento cansado al final del entrenamiento	1,1400	1,03036	,8800	,91785	1,0100	,97954
S13. La responsabilidad de una derrota se inclina hacia mí	2,3200	1,23619	2,0000	1,19523	2,1600	1,22037
S14. Cuando el equipo me presiona a ganar siempre	1,0200	1,09712	1,5200	1,32849	1,2700	1,23791
S15. Cuando alguna lesión afecta mi rendimiento	2,6200	1,33844	2,0000	1,30931	2,3100	1,35360
S16. Cuando las cosas no me salen bien en el entrenamiento	2,6800	1,13281	2,1600	1,14927	2,4200	1,16498
S17. Cuando me exigen más de lo que puedo dar en la competencia	,9000	1,14731	1,5000	1,24949	1,2000	1,23091
S18. Cuando el entrenador o algún compañero me grita por un error	1,2600	1,20898	1,5000	1,35902	1,3800	1,28535
S19. Si no me concentro en el juego pensando en alguna lesión pasada	1,2400	1,28667	1,1000	1,19949	1,1700	1,23954
S20. Cuando me enfrente a pruebas de mucha exigencia física y mental	,8400	,95533	1,0600	1,07684	,9500	1,01876
S21. Cuando el arbitraje afecta el equipo en un partido importante	1,9000	1,23305	2,8000	1,16058	2,3500	1,27426
S22. La relación que tengo con el equipo y el entrenador	,9800	1,25340	1,0200	1,22040	1,0000	1,23091
S23. Cuando temo lesionarme en el juego	,8400	,95533	1,2800	1,17872	1,0600	1,09008
S24. Cuando me exigen demasiado en el entrenamiento	,8400	1,07590	1,1000	1,19949	,9700	1,14111
S25. Cuando cometo errores en la competencia	2,2200	,81541	2,3600	1,12050	2,2900	,97747
S26. Cuando no tengo la confianza del equipo	1,9400	1,23569	1,9800	1,22040	1,9600	1,22202
S27. Cuando no puedo continuar jugando por una lesión	2,4600	1,31258	2,4800	1,37381	2,4700	1,33678
S28. Cuando el entrenamiento es extenso y monótono	1,4400	1,19796	1,4600	1,40277	1,4500	1,29782
S29. Cuando la competencia es extensa y de mucha exigencia física	,9000	,99488	1,3000	1,26572	1,1000	1,15032
S30. Cuando el entrenador y el equipo se decepcionan de mí	2,7000	,99488	2,5000	1,29756	2,6000	1,15470
S31. Cuando pierdo la confianza del entrenador por alguna lesión sufrida	2,4600	1,12866	1,9400	1,39108	2,2000	1,28708
S32. Cuando no logro concentrarme en las actividades del entrenamiento	2,1200	1,17178	2,1200	1,33463	2,1200	1,24948

Anexo 5

Tabla 4. Resumen de promedios y desviaciones estándar de las estrategias de afrontamiento al estrés percibidas por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad, hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales

	Sexo					
	masculino		femenino		Total	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
A) Reevaluación Positiva	7,1600	2,38499	6,2400	2,44582	6,7000	2,44743
B) Reacción Depresiva	5,1400	2,18772	4,6200	1,65233	4,8800	1,94640
C) Negación	4,2400	1,84678	4,2200	1,88755	4,2300	1,85785
D) Planificación	6,4900	2,22346	6,1000	2,15946	6,2950	2,18939
E) Conformismo	4,9500	1,93320	4,6200	2,00906	4,7850	1,96851
F) Desconexión Cognitiva	5,3700	2,16373	5,3400	1,91247	5,3550	2,03169
G) Desarrollo Personal	9,4400	2,14913	8,4200	2,11978	8,9300	2,18468
H) Control Emocional	5,0600	2,21691	4,7600	1,98525	4,9100	2,09904
I) Distanciamiento	5,3700	2,00716	5,4400	2,12045	5,4050	2,05443
J) Supresión de Actividades distractoras	5,7500	1,89589	4,6000	2,08982	5,1750	2,06752
K) Refrenar el Afrontamiento	5,3000	2,18763	4,9800	1,90048	5,1400	2,04505
L) Evitar el afrontamiento	4,8600	2,33002	4,1400	2,16663	4,5000	2,26747
M) Resolver el Problema	6,8700	2,22419	5,8000	2,19461	6,3350	2,26307
N) Apoyo social al problema	5,0200	2,19916	4,4400	2,13006	4,7300	2,17356
Ñ) Desconexión Comportamental	4,0100	2,50609	3,8200	2,13513	3,9150	2,31819
O) Expresión Emocional	5,5400	1,78669	5,8000	2,20389	5,6700	2,00028
P) Apoyo Social Emocional	6,7200	1,95918	7,1400	2,62647	6,9300	2,31488
Q) Respuesta Paliativa	3,3100	2,20132	3,6000	2,24063	3,4550	2,21462

Anexo 6

Tabla 5. Resumen de promedios y desviaciones estándar de métodos de afrontamiento del estrés aplicados por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad, hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales

	Sexo					
	masculino		femenino		Total	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Método Activo	41,4300	7,97765	36,7400	9,06847	39,0850	8,81804
Método Pasivo	32,1900	7,16702	30,4600	6,74978	31,3250	6,98063
Método de Evitación	27,2200	8,38619	26,3000	8,25672	26,7600	8,29247

Tabla 6. Promedios y desviaciones estándar de la focalización del afrontamiento del estrés aplicado por futbolistas costarricenses de 17 – 20 años de edad, hombres y mujeres participantes en equipos de alto rendimiento, primera división y juegos nacionales

	Masculino		Sexo femenino		Total	
	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.	Media	Desv. típ.
Focalización en evaluación	32,0900	7,88999	28,9400	7,07225	30,5150	7,62056
Focalización en problema	32,8700	7,56186	29,8600	7,63988	31,3650	7,71227
Focalización en emoción	35,0000	6,54732	34,7400	7,44452	34,8700	6,97601

Anexo 8

Tabla 7. Resumen de promedios y desviaciones estándar de la actividad que se manifiesta en el afrontamiento del estrés asociado con la práctica del fútbol, en futbolistas, hombres y mujeres costarricenses de 17 – 20 años de edad

	Sexo					
	Masculino		Femenino		Total	
	Media	Desv. tip.	Media	Desv. tip.	Media	Desv. tip.
Actividad Cognitiva	53,2200	10,21112	49,5600	10,97150	51,3900	10,70367
Actividad Conductual	47,3200	10,32014	44,7800	10,62014	46,0500	10,50553