



UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas

Psicología

Trabajo de grado

Diferencias de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetencia de los equipos categoría "Primera c" de la Fundación camilo Zúñiga y las divisiones inferiores del Club Atlético Nacional

Jorge Andrés Montes Durango

Juan Guillermo Restrepo Montoya

Asesora:

Martha Nancy Arias Henao

Medellín, Colombia

2015

Diferencias de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetencia de los equipos categoría "Primera c" de la Fundación camilo Zúñiga y las divisiones inferiores del Club Atlético Nacional

Resumen

El estrés se presenta como respuesta del organismo frente a las demandas del ambiente, se manifiesta como tensión el éxito que se tenga para resolver los eventos dependerá en gran medida del uso de estrategias de afrontamiento frente a esa tensión. En la etapa formativa, los jugadores de fútbol se enfrentan a situaciones de alta demanda y que les generan elevados niveles de estrés. A través de la Escala de Estrategias de Coping – modificada (EEC-M) se realizó la indagación sobre las estrategias de afrontamiento del estrés que utilizan los estudiantes de dos escuelas de formación futbolística de la ciudad de Medellín que presentan diferencias contextuales, de infraestructura, de recursos y de trayectoria. Se encontraron similitudes y diferencias que permiten concluir y generar planes para fortalecer las estrategias de afrontamiento de los jóvenes

Abstract

Stress comes in response of the organism to environmental demands , stress manifests as the success they have to resolve events depend heavily on the use of coping strategies deal with that tension. In the formative stage , football players face situations of high demand and they generate high levels of stress. Through Coping Strategies Scale - modified (EEC- M) inquiry about stress coping strategies used by students from two schools of football training Medellin presenting contextual differences , infrastructure was made, resources and experience . Similarities and differences exist for concluding and generating plans for strengthening the coping strategies of youth were found

Palabras clave

Estrés, estrategias de afrontamiento, estrés precompetitivo, fútbol, escuelas de formación

Keywords

Stress , coping strategies , pre-competitive stress, soccer training schools

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA O PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

El estrés es descrito desde la psicología como la reacción del organismo frente a una demanda del medio. Es una respuesta esperable y necesaria, porque le permite al organismo interactuar de forma adecuada con el medio. Cuando esa respuesta genera displacer, el estrés se toma como estrés patológico. Es entendido por la psicología como una respuesta fisiológica de malestar, provocada por el sobre esfuerzo que genera una situación que el sujeto valora como superior a sus recursos y su capacidad de ejecución. El estrés como fenómeno psicológico es analizado desde diversas perspectivas, que comprenden el fenómeno a partir el estímulo generador o desde la respuesta fisiológica del organismo. La eficiencia y la efectividad en la realización de las actividades de las personas se ven disminuidas por la presencia del estrés, el cual genera un estado anómalo que afecta todas

las esferas de la vida de quien lo padece, principalmente la laboral, la socio afectiva, y la familiar. Los sujetos deben encontrar la forma de superarlo y regular su capacidad de reacción y de elaboración adecuada de sus actividades. Al fenómeno descrito anteriormente se le conoce, desde la psicología, como estrategias de afrontamiento. Son los métodos que utiliza el individuo para regular la sobrecarga generada por el estrés. Bonifacio Sandín, Amparo Belloch y Francisco Ramos, (2009) en el texto de Psicopatología, entienden las estrategias de afrontamiento como “los esfuerzos tanto cognitivos como conductuales, que hace el individuo para hacer frente al estrés” (Sandín, Belloch y Ramos2009)

El deporte de competencia enfrenta a los deportistas a constantes situaciones estresantes, es necesario que los deportistas tengan estrategias de afrontamiento claras y eficaces frente al estrés, de lo contrario, se verá afectado su rendimiento; generando el fracaso no sólo en una competencia, sino que puede estar avocado a un fracaso en el deporte o la deserción definitiva de la práctica del mismo. Lo anterior traería como

consecuencia una situación displacentera y los efectos de la misma repercutirían en otras facetas de la vida.

Para la psicología, y concretamente para la psicología deportiva, las investigaciones sobre el estrés han sido tema recurrente. Las estrategias de afrontamiento, en cambio, no han sido muy abordadas desde el ámbito de la psicología deportiva, esto resulta paradójico dado que son fenómenos estrechamente ligados y son las estrategias de afrontamiento las que permiten al deportista afrontar la competencia en un estado de estrés aceptable para la realización de su actividad. Las investigaciones sobre las estrategias de afrontamiento vinculadas con los jóvenes son más escasas aun. Lo anterior se corrobora por el rastreo bibliográfico que acusa un vacío investigativo en esa área concreta de la Psicología y, por ende, en el ámbito de las Ciencias Sociales.

En ese sentido, la investigación “Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario de características psicológicas” de Fernando Gimeno, José M^a Buceta y M^a Carmen Pérez-Llantada, publicada en el año 2007, hace referencia a la influencia de variables psicológicas como el control del estrés en variables entre las que se cuentan, el éxito, la obtención de objetivos, la permanencia en el deporte y la concurrencia de lesiones. La investigación se hizo con jugadores de fútbol, judocas y nadadores de España, y permitió concluir que el entrenamiento en habilidades psicológicas como el control del estrés, podría favorecer la proyección de futuros talentos deportivos.

La investigación. “Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil; el estrés de los jóvenes deportistas” de Félix Guillén García, publicada en la revista Kinesis, se refiere al estrés como causante de deserción y del fenómeno de burn out (estar quemado), mostrando cómo las exigencias deportivas exceden en muchos casos al joven deportista y acaba prematuramente su carrera.

Otras de las investigaciones que tratan específicamente este tema en el ámbito deportivo los fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación, de Sara Márquez, publicada en el año 2005, se refiere a las estrategias utilizadas por los deportistas para superar el estrés, tomando como referente teórico la perspectiva de Lazarus y Folkman.

Estas investigaciones son importantes para el campo de la psicología deportiva, porque hacen una descripción de la relación existente entre el manejo de las estrategias de afrontamiento y la obtención de metas en el ámbito deportivo y personal

Como se evidencia en las anteriores referencias, han sido otras ciudades y otros países los interesados este tema de investigación.

En Colombia, por lo tanto, son escasas y, concretamente en Medellín, son necesarias este tipo de investigaciones, especialmente cuando se trata de estrategias de afrontamiento en los jóvenes deportistas. Por ello, este trabajo de investigación abordará este tema, con los jóvenes de la Corporación Camilo Zúñiga y Atlético Nacional, dando cuenta de las estrategias de afrontamiento que utilizan los jóvenes deportistas en el contexto local antioqueño.

Es importante para las categorías formativas de fútbol que se realice una investigación de esta naturaleza, pues como lo afirmaban Gimeno, Buceta y Pérez LLantada (2007), el entrenamiento en habilidades psicológicas como el control del estrés, podría favorecer la proyección de futuros talentos deportivos.

De acuerdo con este panorama, y en atención a la necesidad que existe de emprender esta investigación en el medio deportivo antioqueño, cabe preguntarse ¿Cuáles son las Diferencias de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetencia de los equipos categorías “Primera c” de los equipos Fundación camilo Zúñiga y las divisiones inferiores del Club Atlético Nacional?

JUSTIFICACIÓN

El tema surge por el interés particular de relacionar la psicología con un tema al que en nuestro país no se le ha dado mayor importancia y no es abordado científicamente con regularidad que es el deporte, más específicamente el fútbol.

Generalmente en la psicología deportiva hay más investigaciones respecto a variables como la motivación, la ansiedad pero es muy poco lo encontrado para relacionar dos variables como el estrés y las estrategias de afrontamiento.

El estrés está presente antes durante y después de la competencia, como una reacción del ser humano, que la gran mayoría de veces afecta el desempeño del deportista, se intenta relacionar el estrés con otra variable psicológica como lo son las estrategias de afrontamiento que el deportista tenga para poder superar o mermar el estrés que se está generando al afrontar una competencia deportiva

Esta investigación servirá para sumarle a la poca información encontrada acerca de la psicología deportiva en nuestro país, y a las pocas investigaciones que hay relacionadas con estos temas, al hacerlo en las divisiones inferiores de un club profesional del fútbol colombiano puede tener mayor relevancia en cuanto a los resultados que se obtengan porque aportaría información para que los jóvenes futbolistas exploten mejor sus potenciales, y podría motivar a otras personas no solo en el ámbito de la psicología sino también en otras profesiones a interesarse y realizar investigaciones que se relacionen con estos temas tan influyentes en el fútbol pero tan poco abordados.

Asimismo la utilidad de este trabajo estará también en poder comparar ambos grupos y si tienen variaciones en sus estrategias de afrontamiento del estrés previo a la competencia con respecto a la edad o a otras variables como padres de familia, cuerpo técnico, cancha donde se juegue el partido etc.

A la Corporación Camilo Zúñiga y al Atlético Nacional se les puede aportar material para que vean la forma en la que puede influir en los resultados deportivos y que se concluya cuáles son las estrategias de afrontamiento del estrés, más adecuadas para ese tipo de competencia, ayudando a los entrenadores a implementar algunas de estas en sus entrenamientos junto con la parte física y técnica para garantizar mejores resultados deportivos.

Nosotros como estudiantes de Psicología estamos convencidos que desde nuestro quehacer se le puede aportar al deporte, este necesita profesionales en nuestra

carrera que acompañen orienten y asistan a los deportistas, y a profesionales en este campo para la buena salud mental y para mejores resultados en la competencia.

Desde la academia, con este trabajo la Universidad de Antioquia y la Facultad de Ciencias Sociales aportan y se vinculan al estudio de una actividad deportiva que congrega y afecta directamente a muchas personas, por considerarse el fútbol, uno de los deportes de práctica masiva en el mundo.

Como profesionales, los investigadores abordarán un tema novedoso, que fortalecerá y pondrá en prácticas los conocimientos adquiridos a lo largo del entrenamiento teórico práctico en las distintas áreas de la Psicología. Desde el punto de vista social, la investigación se convertirá en referente para deportólogos deportistas, entrenadores, administrativos y todos aquellas personas vinculadas con el deporte y el estrés en etapas de precompetencia; igualmente será un estudio de consulta para padres de familia y sociedad en general, que comprenderá las motivaciones, decisiones y tensiones que pueda sufrir un deportista, especialmente jóvenes, preadolescentes y adolescentes, en las etapas previas a una competencia.

Por último, los directamente beneficiados serán todos los integrantes y vinculados con la Corporación Camilo Zúñiga y el Atlético Nacional, pues el estudio busca contribuir a un mejoramiento del desempeño deportivo y cotidiano (familiar, académico) de la población joven objeto de este estudio.

De no emprenderse trabajos de esta índole, existe la posibilidad de que muchos talentos deportivos deserten y eso generaría, como se advirtió, situaciones conflictivas en familia y, por ende, en la sociedad, que recibirá la frustración de estos jóvenes.

OBJETIVOS

General

- Establecer las estrategias de afrontamiento del estrés pre-competitivo de los jóvenes de la categoría primera c de la Corporación Camilo Zúñiga y el Club Atlético Nacional

Objetivo Específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés precompetitivo centradas en la emoción, de los jóvenes de la categoría primera c de la Corporación Camilo Zúñiga y del Club Atlético Nacional.
- Identificar las estrategias de afrontamiento del estrés precompetitivo centradas en el problema, de los jóvenes de las categorías Corporación Camilo Zúñiga y el Club Atlético Nacional
 - Analizar las estrategias de afrontamiento del estrés precompetitivo centradas en el problema y las centradas en la emoción, de los jóvenes de la categoría primera c Corporación Camilo Zúñiga y el Club Atlético Nacional

Marco teórico

Estrés

El término estrés tiene origen en la física, Lazarus y Folkman (1984). Robert Hooke (1670) lo asocia a fenómenos físicos, aplicándolo a estructuras que deben aguantar la presión de diversas fuerzas. La definición que surge de la física es fuerza interna presente en un área sobre la que actúa una externa cuando una estructura es distorsionada.

Los conceptos de la física han influido en el desarrollo de la Psicología, la Sociología y la Fisiología sobre las teorías del estrés (Bonifacio Sandín, 2009) que han adoptado términos de la definición de Hooke, como carga, que hace referencia al estímulo inductor de estrés. Labrador, Bellock Y Sandín (2009) mencionan tres orientaciones teóricas para definir el estrés. Estas son: Teorías basadas en la respuesta, en el estímulo y en la interacción.

Las teorías basadas en la respuesta tienen como referente principal a Hans Selye (1956; 1976; 1985) Selye define el estrés como respuestas inespecíficas (de reajuste) del organismo a las demandas hechas por el medio. Cualquier organismo, dice, puede ser estresor en tanto atente contra el equilibrio del organismo y provoque la respuesta inespecífica de necesidad de reajuste. Cuando la respuesta de estrés es mantenida en el tiempo se da en el organismo un proceso denominado Síndrome general de adaptación (SGA). El SGA se desarrolla en tres etapas

1. Reacción de alarma. Que se divide en fase de choque y fase de contra choque
2. Etapa de resistencia
3. Etapa de agotamiento

La reacción de alarma es la respuesta inicial del organismo cuando es expuesto a estímulos a los que no está adaptado. En la fase de choque, se da una respuesta inicial con síntomas como pérdida de tono muscular, taicardia, disminución de la presión y de la temperatura. Son reacciones primarias de defensa. En la etapa de contra choque se da una “reacción de rebote” con signos opuestos a la fase de choque, como hipertensión, hipertermia, diuresis, etc. La etapa de resistencia es la adaptación del organismo al agente estresor con la consecuente mejora y desaparición de síntomas. La mayoría de los cambios bioquímicos presentes en la Reacción de alarma desaparecen durante este periodo.

Si el organismo es expuesto prolongadamente al estresor y si es suficientemente severo reaparecen los síntomas de la reacción de alarma y puede significar la muerte del organismo.

En las teorías basadas en el estímulo se le da mayor importancia a los efectos producidos por los estímulos del ambiente, interpretando que pueden alterar el funcionamiento del organismo. Es la teoría que más se acerca a la concepción popular del estrés. Se entiende que las personas poseen ciertos límites de tolerancia al estrés como fuerza externa. Cuando el estresor afecta por encima de esos límites aparecen los daños fisiológicos y psicológicos. La otra perspectiva teórica, son las basadas en la interacción. Esta perspectiva le da importancia a los procesos cognitivos en las situaciones de estrés (Sandín, Bellock y Labrador 2009)

La teoría interaccional es propuesta por Richard S Lazarus y Susan Folkman (1984); ellos hacen una crítica a las definiciones anteriores, exponiendo que no son limitadas. De la definición que da prevalencia a los estímulos dicen que *“no tienen en cuenta las diferencias individuales en la evaluación de las situaciones”* (Lazarus y Folkman, 1984, pág. 45)

Esta perspectiva establece que el estrés es producto de las relaciones entre el entorno y cada individuo particular y que hay situaciones ante las cuales algunos individuos presentan respuestas de estrés, pero otros individuos pueden responder distinto ante las mismas situaciones. *“Las personas y los grupos difieren en su sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos tipos de acontecimientos así como en sus interpretaciones y reacción ante los mismos”* Lazarus y Folkman (1984, pág. 47). La teoría relaciona el estímulo con la respuesta y agrega un nuevo elemento, la evaluación cognitiva.

Los autores sustentan la necesidad de incluir la evaluación en la teoría del estrés, exponiendo que lo que realmente importa ante una situación estresante es la situación psicológica del individuo. Sostienen, así mismo, que *“el hombre para poder sobrevivir, necesita distinguir entre situaciones favorables y situaciones peligrosas”* (Lazarus y Folkman, 2004, pág. 48) La evaluación cognitiva media en la reacción de las personas frente a los distintos sucesos que el medio les presenta. Existen tres momentos en la evaluación que sirven para analizar si un evento perjudica o beneficia, cuándo y de qué forma y qué puede hacerse al respecto. Hay un primer momento de evaluación denominado primaria; es el primer mediador con el entorno. Hay tres formas en que se pueden dar ese encuentro.

Irrelevante: cuando el entorno no conlleva implicaciones para el organismo.
Benigna-positiva: si las consecuencias del encuentro se consideran positivas. Estresantes: Incluyen aquellas que implican daño/pérdida, amenaza, y desafío

La segunda evaluación, denominada secundaria es la valoración, del individuo, de los propios recursos de afrontamiento frente al evento estresor. Las respuestas emocionales como depresión, ansiedad, culpa, etc., dependen de un determinado proceso evaluador.

El tercer momento de evaluación o reevaluación, se refiere a un cambio en la evaluación inicial, con base en la experiencia. La reevaluación permite que se realicen

correcciones frente a situaciones previas; así, en caso de volverse a presentar, se hará un afrontamiento distinto.

Hay dos factores determinantes en la evaluación cognitiva. Estos son los compromisos y las creencias. Los compromisos determinan las decisiones de los individuos en función de lo que es importante para cada sujeto particular. Las creencias permiten al individuo dar significado a las situaciones del entorno y juegan un papel importante en la toma de decisiones.

Estrés precompetitivo

El deporte, al igual que cualquier actividad ejecutada por el ser humano puede ser un potencial causante de estrés, más aun el deporte de alto rendimiento donde constantemente se le exige a las personas mantener resultados acordes al nivel de preparación, ignorando muchas veces la parte psicológica que puede ser un factor fundamental para que el deportista obtenga el rendimiento esperado.

Entre los factores más influyentes a la hora de generar estrés en el ámbito deportivo se encuentran: el tiempo que se lleva compitiendo con esas características, ya que a mayor tiempo debe existir un mayor manejo del estrés, los factores externos; como puede ser la presión de los padres de familia, de la tribuna o del cuerpo técnico.

Según De Rose jr (1999) el deporte competitivo presenta tres demandas básicas que ayudados por las características del individuo pueden contribuir a la aparición de niveles inadecuados del estrés que no permiten un buen desempeño, estas son demostración, comparación y evaluación.

La demostración es la puesta en escena de las habilidades propias del deporte, la comparación se da con base en unos referentes, que pueden ser a nivel social o personales, y la evaluación es cuando se juzga al practicante por lo que demuestra.

El estrés en el deporte, más en el ámbito de la competencia es una característica normal, lo que se requiere es que el deportista además del entrenamiento físico, táctico,

también tenga un entrenamiento psicológico para que pueda hacer frente a las situaciones generadoras de estrés y no exceda su capacidad de respuesta, perjudicando así su desempeño en la competencia, o el desempeño del equipo en los deportes de conjunto.

Estrategias de afrontamiento

No siempre que se habla de estrés se habla de él como algo patológico, en ocasiones puede ser incluso adaptativo cuando la persona encuentra los recursos para hacer frente a la situación generadora de estrés, y logra cumplir con la tarea, o ejecutar la acción de manera adecuada dejando atrás las formas en que se manifestaba el estrés.

La conceptualización de las estrategias de afrontamiento ha tenido un amplio recorrido por distintas áreas de la ciencia. Desde la Fisiología se definen como los actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, con miras a disminuir las perturbaciones producidas por estas (N. E. Miller 1980). En la teoría Psicoanalítica aparece como “defensa del yo” haciendo referencia a los mecanismos psicológicos defensivos que emplea el sujeto frente a los agentes aversivos Sandía (2009). Daniel Miller (1987) introduce el término *monitoring*, que indica el grado en que un organismo está alerta frente a información relacionada con amenaza; así mismo el término *blunting*, que define el grado con que el individuo evita o transforma la información de amenaza. Estos pueden ser tomados como incrementadores y atenuadores. Dan cuenta de las preferencias de las personas frente a la amenaza.

Lazarus y Folkman (2004), en el desarrollo de su teoría interaccional del estrés, proponen un modelo de afrontamiento entendido como un proceso. Según Bonifacio Sandín (2009), el afrontamiento en esta perspectiva debe cumplir con los siguientes principios:

El afrontamiento debe separarse de los resultados, porque se emplea indistintamente sea adaptativo o inadaptativo. Una misma estrategia de afrontamiento puede ser provechosa

frente a determinadas situaciones, pero peligrosa ante otras. El afrontamiento depende del contexto. No es una disposición estable, sino una respuesta orientada hacia el contexto. Hay estrategias de afrontamiento que son más estables que otras. Algunas estrategias son utilizadas con más consistencia que otras. Existen dos funciones principales del afrontamiento. Una focalizada en el problema y otra focalizada en la emoción. En la primera, se actúa sobre el ambiente para cambiar la relación ambiente-persona. En la segunda se cambia el modo en que se trata o se interpreta la situación. El afrontamiento depende de la evaluación respecto a lo que pueda hacerse frente a la situación. Según el resultado de la valoración, predominará el afrontamiento focalizado en el problema o focalizado en la emoción.

El modelo procesual del afrontamiento, propuesto por Lazarus y Folkman (2004), comprende 8 factores o dimensiones de afrontamiento.

1. Confrontación: Acciones dirigidas hacia la situación
2. Distanciamiento: Tratar de olvidarse del problema, comportarse como si nada hubiera ocurrido
3. Autocontrol: Guardar los problemas para uno mismo
4. Búsqueda de apoyo social: Pedir consejo o ayuda a amigos, hablar con alguien, contar a un amigo o familiar, etc.
5. Aceptación de la responsabilidad: Disculparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema
6. Escape- evitación: Evitar el contacto con la gente, tomar alcohol, esperar que el problema se solucione milagrosamente.
7. Planificación de solución de problemas: Establecer un plan de acción frente a la situación
8. Reevaluación positiva: Tomar lo bueno que le puede dejar la experiencia, ejemplo, la enseñanza de qué la gente puede cambiar.

Las teorías de estrés y estrategias de afrontamiento se han ido desarrollando aunadamente. Las estrategias de afrontamiento definen, precisamente, la forma en que los individuos hacen frente a las situaciones estresantes.

Antecedentes de Investigación

La investigación “Las estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo” fue realizada por Sara Márquez en el año 2005 en la Universidad de León, España. Es una revisión bibliográfica basada en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman que distingue entre dos dimensiones; por un lado, las estrategias de afrontamiento asociadas a la tarea y por otro las basadas en la emoción. A partir de este marco teórico y de observaciones empíricas se propone un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte basado en el control de emociones, la organización de la recepción de la información, la planificación de las respuestas y la ejecución de las acciones apropiadas.

Se realiza la revisión de algunos cuestionarios para evaluar estrategias de afrontamiento a los cuales se les encuentran unas limitaciones a la hora de aplicarlos en el deporte y es que son hechos para evaluar ámbitos de la psicología en general y las estrategias deben cambiar respecto a la situación, lo cual hace que se ignoren aspectos relevantes en el afrontamiento deportivo.

El estudio titulado “The impact of styles of coping with stress on sport achievement” fue realizado por Hamid Bahramizade y Mohammad Ali Besharat en el Departamento de Psicología de la Universidad de Teherán, Irán en 2010.

La investigación se realizó con cuarenta y ocho estudiantes atletas de la Facultad de Educación Física y Ciencias de la Educación de la Universidad de Teherán (veintiséis chicos y veintidós chicas) escogidos al azar. La edad promedio de los hombres fue de 23.64 y la de las mujeres fue de 20.68. Todos los participantes tuvieron que realizar las pruebas de la Escala de estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo y se les pidió a los entrenadores que midieran el desempeño de los estudiantes aplicando la Escala de Logros Deportivos (SAS por su sigla en inglés).

Se estudió la relación existente entre el manejo y la expresión de las emociones, (especialmente el manejo del estrés) y el desempeño deportivo. Se analizaron las maneras como los atletas respondían a estímulos estresantes. Se evaluó la relación de las estrategias aproximativas de afrontamiento y las estrategias evitativas de afrontamiento con el

desempeño de los atletas y cuando se calcularon por separado los coeficientes de hombres y mujeres se encontró que en las mujeres, hay una correlación negativa significativa entre la estrategia aproximativa de afrontamiento y su desempeño deportivo, y no hay una correlación significativa entre la estrategia evitativa de afrontamiento y su desempeño. En el caso de los hombres, hubo una correlación significativa entre ambas estrategias y el desempeño en el deporte.

La investigación “Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento” fue presentada por José Antonio Arruza, Silvia Arribas, Oihane Otaegi, Oscar González, Susana Irazusta y Luis Miguel Ruiz en el año 2011, en el estudio participaron 30 jóvenes deportistas de ambos sexos orientados hacia el alto rendimiento y considerados promesas en sus diferentes deportes, se hizo un muestreo no probabilístico por conveniencia, los instrumentos utilizados fueron: La sub escala de competencia percibida del cuestionario de motivación de logro de Ruiz (2004), la escala abreviada del perfil del estado de ánimo (POMS), y el cuestionario de estrés-recuperación para deportistas (RESTQ-sport).

Este estudio muestra que la competencia percibida es decir la percepción que tienen las personas sobre el nivel de habilidad en el deporte tiene alta correlación negativa con las dimensiones generadoras de estrés y positivas con las dimensiones recuperadoras de estrés, asimismo muestra una correlación elevada y negativa con la fatiga, es decir la competencia percibida permea de gran forma las variables psicológicas que influyen en los jóvenes deportistas.

Olga Molinero, Alfonso Salguero y Sara Márquez presentaron la investigación “Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo”, en la Universidad de León, España en el año 2011, la cual se realizó con ciento cuarenta y una personas de ambos sexos con un rango de edades entre los 18 y los 24 años que practican diversas modalidades deportivas a nivel competitivo. Se utilizó un muestreo no probabilístico en el cual los participantes se escogían por conveniencia utilizando los siguientes criterios: que los sujetos practicaran deporte competitivo en cualquier modalidad y en cualquier nivel, que se encontraran entrenando y/o compitiendo en su deporte, se les aplicó la versión española del Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas

(RESTQ-Sport) (González-Boto y cols. 2008) para el estudio del estrés y la recuperación y el Perfil de los Estados de Ánimo (POMS) (Balaguer y cols., 1993).

Lo que se encontró en esta investigación es que los estados de ánimo, las emociones y el nivel de recuperación estrés pueden tener algún tipo de relación teórica y conceptual en el ámbito deportivo debido a que cuando hay un sobreentrenamiento aumentan los niveles de estrés y debe existir un mayor tiempo de recuperación en el organismo, cuando este no existe hay un agotamiento que puede influir directamente sobre los estados de ánimo.

António Rosado, Ana Marques dos Santos y Félix Guillén realizaron la investigación “Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición” que se llevó a cabo en la Universidad Técnica de Lisboa y en la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España en el año 2012. El trabajo se realizó con once jugadores de un equipo de baloncesto profesional que se encuentran entre los veinte y treinta y cinco años, se utilizó un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, es un estudio de caso y se aplicó un guion de entrevista semiestructurada.

Existen factores de estrés relacionados con aspectos específicos y generales de la competición, con el costo de la carrera como tal, asimismo, con factores como el momento de la carrera que atraviesa el deportista. En general, se identifican tres categorías como forma de afrontar el estrés generado con estas situaciones, que son: coping centrado en el problema, coping centrado en las emociones y otras estrategias de coping, los resultados muestran que las estrategias más utilizadas fueron el coping centrado en el problema, enfocándose en estrategias de distanciamiento mental, comunicación y aumento del esfuerzo, y en segundo lugar, el coping centrado en las emociones enfocado en la reevaluación positiva y el crecimiento.

Metodología

1) Diseño Metodológico

Es una investigación cualitativa, Descriptiva de corte transversal, tipo encuesta, se pretende recoger información sobre una variable específica que son las estrategias de afrontamiento en la población de la categoría primera c de la Corporación Camilo Zúñiga y

el Club Atlético Nacional, queremos mostrar con precisión la dimensión que tiene la variable en el contexto a evaluar.

2) Población y muestra:

Población: Son todos los jugadores que participan en los torneos de la liga antioqueña de fútbol en las categoría Primera C

Muestra: Es una muestra no probabilística escogida por conveniencia.

Hacen parte de esta los jugadores de la Corporación Camilo Zúñiga, y las divisiones inferiores de Atlético Nacional pertenecientes a categoría primera C

3) Técnicas e instrumentación

Se utilizará una prueba psicométrica validada y adecuada en nuestro contexto.

El instrumento específico es la prueba Escala de Estrategias de Coping – modificada (EEC-M), es una prueba construida inicialmente por Chorot y Sandín a la cual se le realiza una adecuación y validación en nuestro contexto por Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao López, Isabel Cristina Puerta, Sara Posada, Diana Arango, Daniel Camilo Aguirre Acevedo de la Universidad De San Buenaventura, Medellín. En la prueba Alfa de Crombach, el instrumento obtuvo un resultado de confiabilidad de 0.7, en 12 de 14 componentes, en los otros dos obtuvo un puntaje de 0,428 y 0, se realizaron cambios que modificaban la estructura inicial del instrumento, los cuales fueron enviados a un grupo de 5 jurados expertos, psicólogos residentes en Colombia con trayectoria clínica e investigativa y a partir de las sugerencias hechas por estos se modificó el instrumento, en donde quedaron finalmente 14 estrategias de afrontamiento.

La prueba da cuenta de la variable estrategias de afrontamiento y toma como modelo sustento teórico la teoría de Bonifacio Sandín sobre las estrategias de afrontamiento.

4) Operacionalización de las variables

Nombre de la Variable	Definición	Tipo	Instrumento
Estrategias de afrontamiento	Conjunto de recursos y esfuerzos tanto cognitivos como comportamentales orientados a resolver el problema, a reducir o eliminar la respuesta emocional o a modificar la evaluación inicial de la situación (Lazarus & Folkman, 1984)	Cualitativa	Escala de estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

5) Consideraciones éticas:

Como futuros profesionales en psicología debemos tener en cuenta lo que respecta a las investigaciones dentro de la ley 1090 de 2006 en el capítulo VII: De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones, específicamente con los artículos 50, que insta a salvaguardar la dignidad y los derechos de los participantes en

investigaciones, 52 sobre el consentimiento informado por parte de los padres o representantes legales de los menores. Siguiendo el artículo, para la investigación se requiere el consentimiento informado de los padres o responsables de los jugadores que participarán en la investigación. Y 55 sobre la obligación, del psicólogo, de abstenerse de aceptar presiones que limiten la objetividad de la investigación.

Asimismo al trabajar con una población que es menor de edad se tendrá en cuenta la ley 1098 de 2006 que constituye el código que reglamenta el trabajo a realizar con la infancia y la adolescencia.

6) Procedimiento:

Se solicitó a las instituciones Corporación Camilo Zúñiga y Atlético Nacional el permiso para realizar una investigación con algunos de los jugadores de sus categorías formativas. Una vez obtenido el permiso se procederá a solicitar la autorización firmada por cada uno de los padres o personas a cargo de los jóvenes que participarán de la investigación.

Posteriormente se procederá a realizar una prueba piloto con algunos de los jugadores de las categorías de formativas del Envigado Fútbol Club. La evaluación se hará a través de la aplicación de la prueba Escala de Estrategias de Coping – modificada (EEC-M). La aplicación de la prueba se realizará a los jugadores de la Corporación Camilo Zúñiga, y las divisiones inferiores de Atlético Nacional pertenecientes a categoría primera C

La prueba será sometida a calificación y evaluación por parte de los estudiantes investigadores. Una vez obtenidos los resultados se procederá a relacionarlos y a identificar coincidencias y diferencias entre los arrojados por las dos categorías. Para el análisis y correlación de resultado se hará uso de la prueba SSPS.

7) Plan de análisis:

Los datos obtenidos en la calificación de la prueba, el análisis de los datos se hará a través del Statistical Package for the Social Sciences (SSPS). El SSPS es un programa de manejo y gestión de datos que brinda la posibilidad de codificar las variables, tabular los datos y realizar análisis estadísticos de los mismos.

Se realizará un análisis descriptivo de los datos, en el que se describirán las características de las estrategias del afrontamiento del estrés precompetitivo centradas en el problema y las características de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetitivo centradas en la emoción que utilizan los jugadores de la Corporación Camilo Zúñiga, y las divisiones inferiores de Atlético Nacional pertenecientes a categoría primera C

El análisis de los datos permitirá dar cuenta de las estrategias que los jóvenes deportistas utilizan para el afrontamiento del estrés precompetitivo. Luego se hará la comparación de los sub grupos en relación con las estrategias de afrontamiento utilizadas. Esto con el fin de clasificar y diferenciar en los sub grupos poblacionales la utilización que hacen de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetitivo.

Análisis Estrategias de afrontamiento de los jugadores de la categoría primera C (17-19 años) del Club Atlético Nacional y de la Fundación Deportiva Camilo Zúñiga.

Se aplicó a 14 jugadores del club atlético nacional y 17 de la Fundación Deportiva Camilo Zúñiga la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) Obteniendo unas puntuaciones que fueron tabuladas a través del sistema SSPS versión 17.0 Se obtuvo una puntuación, por cada sujeto, para cada uno de los Ítems que se proponen en la prueba. Los resultados se agruparon para obtener una media de cada uno de los equipos y hacer una interpretación grupal de los niveles de las estrategias de afrontamiento planteadas en la escala, posteriormente se realizará una

comparación entre las dos instituciones para determinar qué estrategias tienen en común y cuáles prevalecen más en una que en la otra.

Se tendrán en cuenta las características propias del deporte, para identificar y sugerir que estrategias conviene a las instituciones fortalecer en sus jugadores, con el objetivo de hacer frente a situaciones estresantes inherentes al deporte

Resultados

A continuación se presentan las gráficas de los resultados de la aplicación de la prueba a las dos instituciones y la descripción del comportamiento de cada una frente a cada uno de los componentes que integran la prueba Escala de Estrategias de Coping – modificada (EEC-M)

EQUIPO 1 Club Atlético Nacional

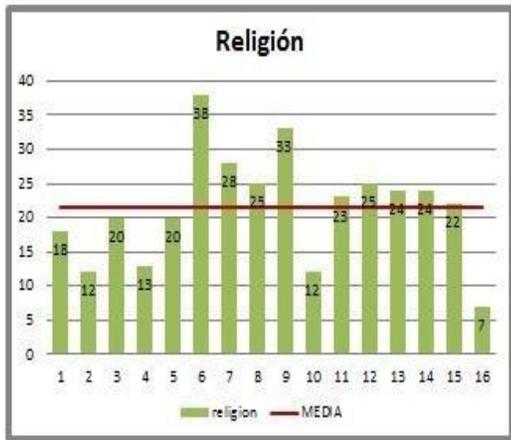
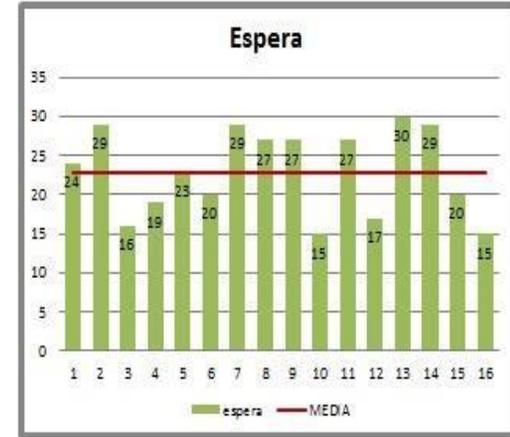
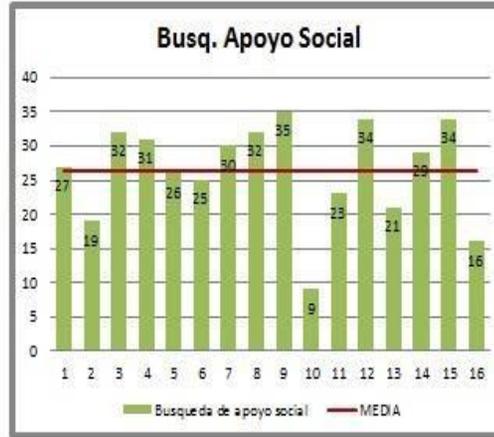
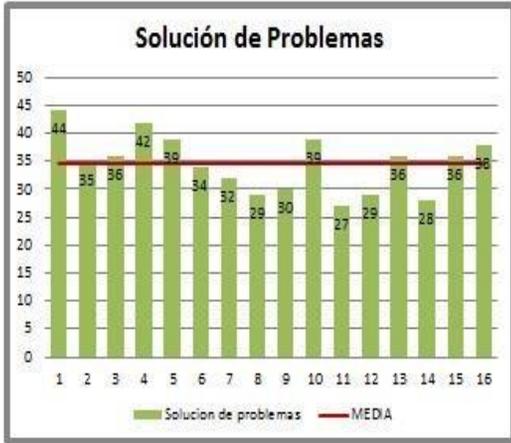
Tabla: “Puntuaciones prueba coping Atlético Nacional 2015”

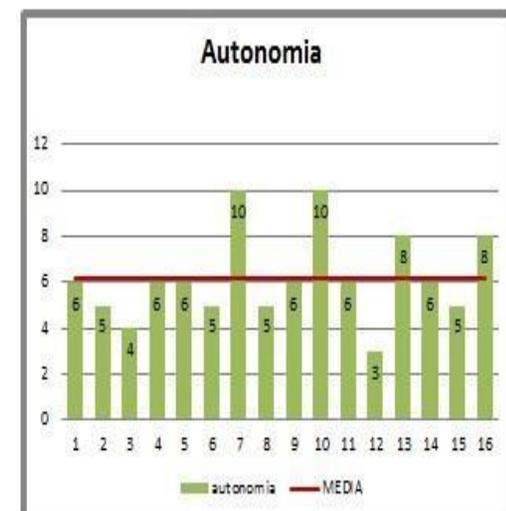
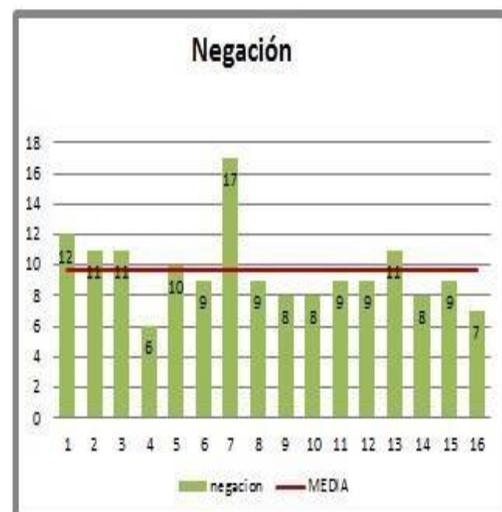
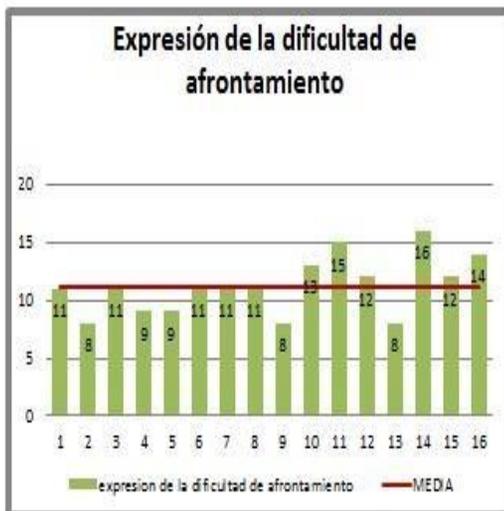
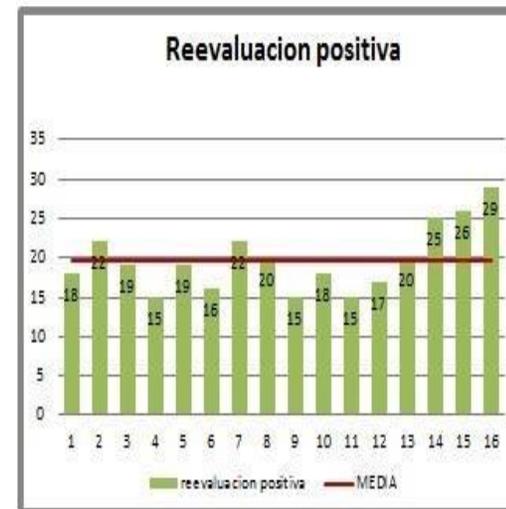
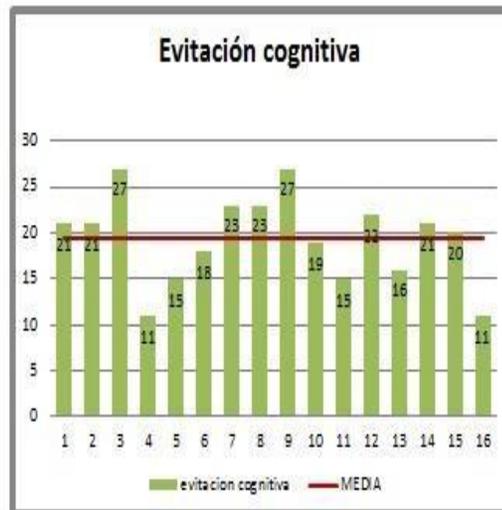
Sujeto	Solucion de problemas	Busqueda de apoyo social	espera	religion	evitacion emocional	busqueda de apoyo profesional	reaccion agresiva	evitacion cognitiva	reevaluacion positiva	expresion de la dificultad de afrontamiento	negacion	autonomia
1	44	27	24	18	27	12	11	21	18	11	12	6
2	35	19	29	12	24	5	8	21	22	8	11	5
3	36	32	16	20	25	13	5	27	19	11	11	4
4	42	31	19	13	19	10	12	11	15	9	6	6
5	39	26	23	20	24	13	13	15	19	9	10	6
6	34	25	20	38	22	9	15	18	16	11	9	5
7	32	30	29	28	22	14	10	23	22	11	17	10
8	29	32	27	25	27	12	13	23	20	11	9	5
9	30	35	27	33	22	23	13	27	15	8	8	6
10	39	9	15	12	31	5	7	19	18	13	8	10
11	27	23	27	23	23	15	14	15	15	15	9	6
12	29	34	17	25	25	15	25	22	17	12	9	3
13	36	21	30	24	20	10	24	16	20	8	11	8
14	28	29	29	24	30	13	10	21	25	16	8	6
15	36	34	20	22	26	10	7	20	26	12	9	5
16	38	16	15	7	22	10	7	11	29	14	7	8

Tabla resumen: “Puntuaciones prueba coping Atlético Nacional 2015”

# FACTOR	FACTOR	CALIFICACION INDIVIDUAL	CALIFICACION GENERAL
Factor 1	Solucion de problemas	Sujeto 1 por encima de la media	Se encuentran en la media
Factor 2	Busqueda de apoyo social	Sujetos 8, 9, 12 y 15 por encima de la media. Sujeto 10 muy por debajo de la media	Se encuentra ligeramente por encima de la media, con un sujeto muy por debajo de la media
Factor 3	espera		Se encuentra en la media
Factor 4	religion	Sujeto 6 muy por encima de la media, sujeto 7 por encima de la media. Sujeto 16 muy por debajo de la media	Se encuentra ligeramente por encima de laa media con un sujeto muy por encima y uno muy por debajo de la media
Factor 5	evitacion emocional		Se encuentra en la media
Factor 6	busqueda de apoyo profesional	sujetos 2 y 10 por debajo de la media	Se encuentra en la media
Factor 7	reaccion agresiva	Sujeto 3 muy por debajo de la media. Sujetos 10, 15 y 16 por debajo de la media Sujeto 12 muy por encima de la media	Se encuentra en la media. Un sujeto se encuentra muy por encima y un sujeto se encuentra muy por debajo de la media
Factor 8	evitacion cognitiva	Sujetos 1,2,12 y 14 Por encima de la media	Se encuentra por encima de la media
Factor 9	reevaluacion positiva	Sujetos 14, 15 y 16 por encima de la media, sujeto 16 muy por encima de la media	Se encuentra por encima de la media
Factor 10	expresion de la dificultad de afrontamiento	Sujetos 2,4,5,9 y 13 por debajo de la media	Se encuentra por debajo de la media
Factor 11	negacion	Sujeto 8 muy por encima de la media	Se encuentra ligeramente por encima de la media
Factor 12	autonomia	Sujetos 7 y 10 por encima. Sujeto 12 por debajo de la media	Se encuentra en la media

Gráficas: “Puntuaciones prueba coping Atlético Nacional 2015”





Factor 1: Solución de problemas:

En general los jugadores presentan estrategias analíticas, cognitivas y racionales útiles que les permite modificar una situación y darle solución a un problema determinado, utilizan una serie de conductas adecuadas que les permiten salir de la situación problemática.

Factor 2: Apoyo social:

Los jugadores se encuentra integrados a un estructura social compuesta por familiares, amigos u otros que les permite encontrar apoyo emocional e información para evitar o tolerar los eventos problemáticos o los pensamientos generados que causan estrés antes durante y después de la competencia.

Factor 3: Espera:

Por lo general los jugadores prefieren esperar y confiar en que con el tiempo los problemas se solucionen..

Factor 4: Religión:

Utilizan el rezo y la oración de una manera frecuente para a través de estos tolerar y esperar a que llegue la solución del problema, o para a través de estas actividades buscar alternativas y generar soluciones.

Factor 5: Evitación emocional.

Tienden a movilizar recursos para ocultar e inhibir los sentimientos y las emociones, con el fin de evitar la desaprobación o la opinión negativa de los demás

Factor 6: Apoyo profesional

Los jugadores conocen manejan y utilizan los recursos sociales profesionales existentes, asimismo el apoyo social para hacer frente a situaciones estresantes propias de la actividad deportiva.

Factor 7: Reacción agresiva

En general los jugadores presentaron una tendencia a reaccionar de forma agresiva ante situaciones estresantes, teniendo una expresión impulsiva que puede ir dirigida hacia sí mismo, los demás o a objetos cercanos

Factor 8: Evitación Cognitiva

Generalmente evitan los pensamientos que valoran como negativos o perturbadores, buscan no pensar en el problema sustituyendo estos pensamientos por unos positivos que permitan la movilidad a la acción en la competencia

Factor 9 Reevaluación positiva.

Buscan mirar y resaltar aspectos positivos que puedan resultar de la problemática, esto puede generar unos recursos para llevar la situación y buscar soluciones.

Es un aspecto que puede ser reforzado en los jugadores del Club, debido a que en el fútbol es muy normal que en cualquier momento exista una derrota que provoque estrés en los jugadores, y fortaleciendo está reevaluación positiva los jugadores pueden sacar diferentes conclusiones de la derrota y aprender para no cometer nuevamente errores que haya podido detectar durante el juego

Factor 10: Expresión de la dificultad de afrontamiento

Tienden a evitar la expresión de las problemáticas y las dificultades para afrontar las emociones provocadas o derivadas de la situación estresante y buscar ayuda con recursos externos.

Factor 11: Negación:

Frente a las situaciones que les resultan problemáticas no tienen inconvenientes en aceptar que les representa una dificultad y tienden a no comportarse como si el problema no existiera.

Factor 12: Autonomía

Presentan un nivel medio de autonomía. Generalmente se muestran capaces de resolver de manera independiente el problema sin contar con la participación de las instancias de apoyo social

Análisis general

Se puede fortalecer algunas estrategias como Búsqueda de apoyo social o profesional para tratar de disminuir la espera que en algunos casos no es adecuada en eventos deportivos, ya que no permiten un buen funcionamiento porque en cualquier momento durante la competencia pueden aparecer emociones o pensamientos del evento estresante. Frente al alto nivel que presentan en la reacción agresiva, existen estrategias cognitivas que pueden orientar o dirigir la impulsividad a la competencia, y al auto desafío para que el deportista tenga un correcto desempeño

EQUIPO 2. Fundación Deportiva Camilo Zúñiga

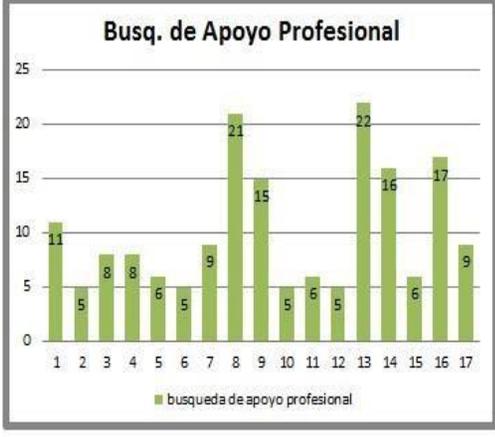
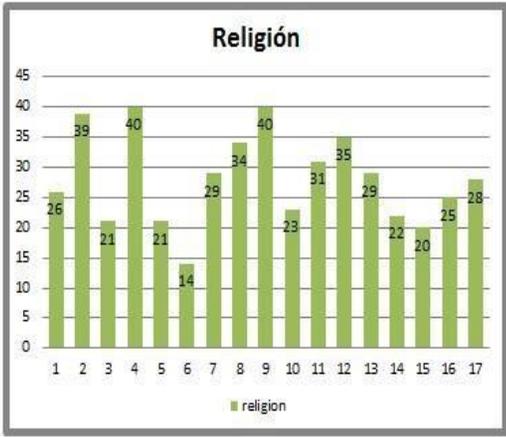
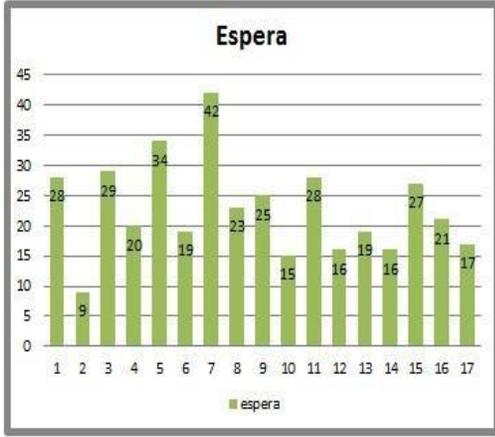
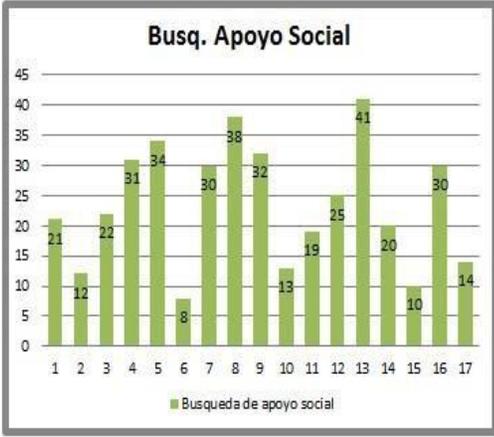
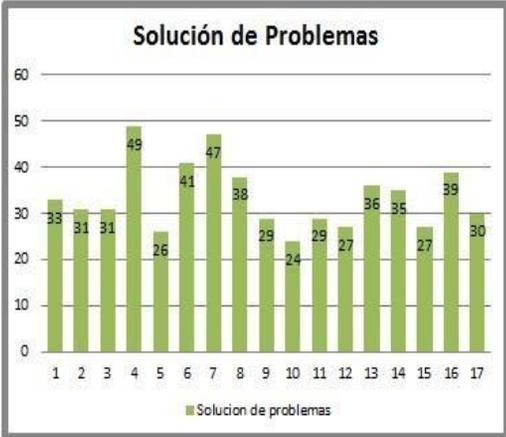
Tabla: “Puntuaciones prueba coping Camilo Zúñiga 2015”

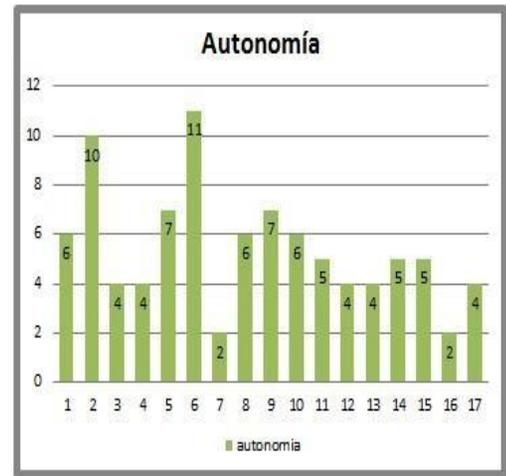
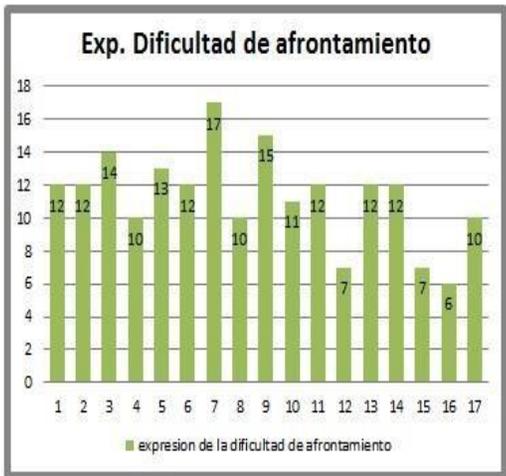
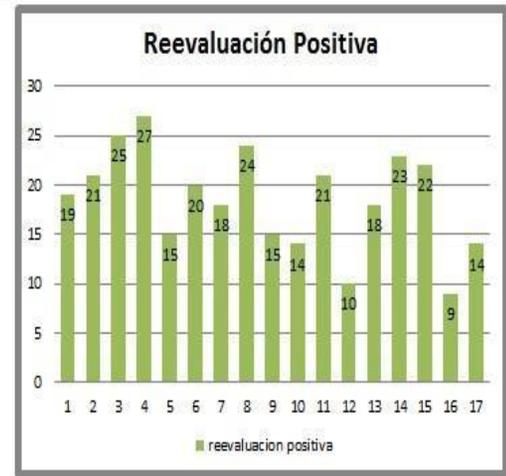
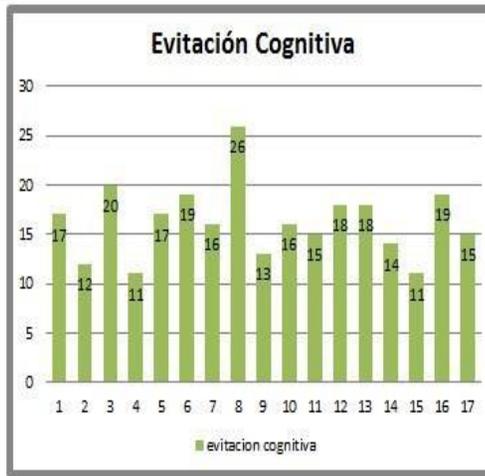
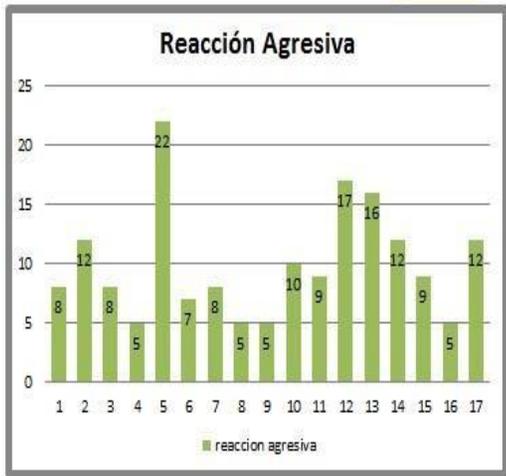
Sujeto	Solucion de problemas	Busqueda de apoyo social	espera	religion	evitacion emocional	busqueda de apoyo profesional	reaccion agresiva	evitacion cognitiva	reevaluacion positiva	expresion de la dificultad de afrontamiento	negacion	autonomia
1	33	21	28	26	27	11	8	17	19	12	10	6
2	31	12	9	39	33	5	12	12	21	12	13	10
3	31	22	29	21	32	8	8	20	25	14	10	4
4	49	31	20	40	30	8	5	11	27	10	10	4
5	26	34	34	21	24	6	22	17	15	13	10	7
6	41	8	19	14	32	5	7	19	20	12	7	11
7	47	30	42	29	48	9	8	16	18	17	8	2
8	38	38	23	34	15	21	5	26	24	10	9	6
9	29	32	25	40	25	15	5	13	15	15	8	7
10	24	13	15	23	22	5	10	16	14	11	9	6
11	29	19	28	31	28	6	9	15	21	12	11	5
12	27	25	16	35	25	5	17	18	10	7	6	4
13	36	41	19	29	21	22	16	18	18	12	12	4
14	35	20	16	22	27	16	12	14	23	12	7	5
15	27	10	27	20	27	6	9	11	22	7	6	5
16	39	30	21	25	28	17	5	19	9	6	13	2
17	30	14	17	28	20	9	12	15	14	10	6	4

Tabla resumen: “Puntuaciones prueba coping Camilo Zúñiga 2015”

# FACTOR	FACTOR	CALIFICACION INDIVIDUAL	CALIFICACION GENERAL
Factor 1	Solucion de problemas	Sujeto 4 muy por encima, sujetos 6 y 7 por encima, sujeto 16 por debajo	Se encuentran en la media
Factor 2	Busqueda de apoyo social	sujetos 5,7 y 8 por encima, sujeto 13 muy por encima, sujeto 6 por debajo	Se encuentran por encima de la media, con un sujeto que puntua demasiado alto.
Factor 3	espera	sujeto 5 por encima, sujeto 7 muy por encima, sujeto 2 muy por debajo	En la media con un sujeto que puntua demasiado alto
Factor 4	religion	sujetos 2,4,11 y 12 por encima, sujeto 8 muy por encima	Por encima de la media
Factor 5	evitacion emocional	sujeto 2 por encima, sujeto 7 muy por encima, sujeto 8 por debajo	En general puntuan por encima de la media, con un sujeto que se salen de las puntuaciones altas
Factor 6	busqueda de apoyo profesional	sujetos 8 y 13 por encima, sujetos 2, 6, 10 y 12 por debajo	Ligeramente por debajo de la media, con un sujeto que puntua demasiado alto
Factor 7	reaccion agresiva	sujeto 5 por encima, sujetos 4, 6, 8, 9 y 16 por debajo	Por debajo de la media
Factor 8	evitacion cognitiva	sujeto 8 por encima	Por encima de la media
Factor 9	reevaluacion positiva	sujetos 3 y 8 por encima, sujetos 1 y 6 por debajo	En la media
Factor 10	expresion de la dificultad de afrontamiento	sujetos 12, 15 y 16 por debajo	Por debajo de la media
Factor 11	negacion	sujetos 2 y 16 por encima	Ligeramente por encima de la media
Factor 12	autonomia	sujetos 2 y 6 por encima, sujeto 7 por debajo	En la media con tendencia hacia arriba

Gráficas: “Puntuaciones prueba coping Camilo Zúñiga 2015”





Factor 1: Solución de problemas

Los jugadores de la categoría sub 17 de la escuela Camilo Zúñiga, tienden a realizar acciones orientadas a solucionar el problema, teniendo en cuenta el momento oportuno para analizarlo e intervenirlo

Factor 2: Apoyo social

Presentan una elevada inclinación a buscar en familiares, amigos u otros, manifestaciones de afecto e información que les ayude a afrontar las situaciones que les resultan estresantes

Factor 3: Espera

Presentan predisposición a pensar que los problemas se solucionarán positivamente con el tiempo, en general toman una actitud positiva frente al problema, sin tener una actitud pasiva frente al mismo. Uno de los sujetos presenta una puntuación muy alejada de la desviación estándar y otros dos están por encima, por lo que se podría sugerir fortalecer conductas que vayan encaminadas a comportarse de manera activa frente a los problemas.

Factor 4: Religión

Existe entre ellos una marcada tendencia a creer en la intervención de un ser divino y la mediación de este para resolver los problemas. Los jugadores utilizan la oración como una estrategia de afrontamiento, frecuente, frente a los problemas.

Factor 5: Evitación emocional.

Tienden a evitar las reacciones emocionales que juzgan como negativas por las consecuencias o por las creencias de desaprobación social que las manifestaciones emocionales puedan suscitar.

Factor 6: Apoyo profesional

Regularmente no buscan información complementaria sobre las situaciones que les resultan problemáticas y/o estresantes, ni recurren a los apoyos sociales profesionales existentes para hacer frente a las situaciones estresantes.

Factor 7: Reacción agresiva

No tienden a reaccionar impulsiva ni agresivamente frente a las situaciones precompetitivas que les resultan estresantes. Tienen un buen nivel de regulación emocional que les permite contener y regular las manifestaciones de ira o agresividad.

Factor 8: Evitación Cognitiva

Tienden a neutralizar los pensamientos valorados como negativos, a través de la distracción o la actividad que cumplen función de negación, distanciamiento de los efectos emocionales y desconexión mental del problema.

Factor 9 Reevaluación positiva

Generalmente analizan las situaciones estresantes tratando de obtener aprendizajes que les resulten positivos para el desarrollo personal e identificar los aspectos positivos que les favorezcan vivir la situación.

Factor 10: Expresión de la dificultad de afrontamiento

Tienden a manifestar adecuadamente las dificultades para el manejo de las problemáticas o de las emociones suscitadas por estas

Factor 11: Negación:

Frente a las situaciones que les resultan problemáticas no tienen inconvenientes en aceptar que les representa una dificultad y tienden a no comportarse como si el problema no existiera.

Factor 12: Autonomía

El nivel de autonomía que presentan es adecuado. Generalmente se muestran capaces de resolver de manera independiente el problema sin contar con la participación de las instancias de apoyo social.

Análisis general Fundación Deportiva Camilo Zúñiga:

En general los jugadores se encuentran dentro de la media en el despliegue de estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes. Existe una correlación entre la forma en que se comportan frente a la negación, la búsqueda de apoyo social y la expresión de la dificultad de afrontamiento.

DISCUSIÓN

Las estrategias de afrontamiento son las acciones emprendidas por un sujeto frente a una actividad que en algún momento puede resultarle estresante. Se trata tanto de acciones como de pensamientos para hacer frente a las situaciones demandantes que resultan desbordantes para los recursos de la personas (Lazarus y Folkman, 1986 citados por Londoño, N. H. et al, 2005)

El objetivo de esta investigación es describir, explicar y predecir las estrategias de afrontamiento del estrés precompetitivo de los jugadores de la categoría primera c del Club Atlético Nacional y la Fundación Camilo Zúñiga

Las Variables utilizadas para esta investigación son: Estrés precompetitivo, estrategias de afrontamiento, jugadores de futbol en etapa de formación

Los resultados obtenidos muestran que la estrategias de afrontamiento del estrés más utilizada por los jugadores de la categoría “primera c” de estas dos instituciones son la de búsqueda de apoyo social referenciada como una de las principales estrategias de afrontamiento frente a situaciones estresantes (Lazarus y Folkman, 2004)

Otra estrategia muy utilizada es la religión. Esta estrategia es propuesta en la modificación de la prueba de coping en una población colombiana, esta coincidencia refuerza la propuesta de los autores de incluirlo dentro de las estrategias de afrontamiento para la población colombiana.

Sobre las creencias, Lazarus y Folkman conceptualizan cuando dicen que determinan que una situación genere o no estrés a una persona Hay dos factores determinantes en la evaluación cognitiva. Estos son los compromisos y las creencias. Los compromisos determinan las decisiones de los individuos en función de lo que es importante para cada sujeto particular. Las creencias permiten al individuo dar significado a las situaciones del entorno y juegan un papel importante en la toma de decisiones (Lazarus y Folkman,2004) pero esas mismas creencias son tomadas por los sujetos para hacer frente a la situación estresante, como lo afirman (Londoño,N., Henao Lopez G., Puerta, I., Posada,S., Arango, D., & Aguirre Acevedo 2006) y lo corrobora esta investigación

Los resultados de esta investigación tienen relación con (Rosado A., Marques dos Santos y Guillén F., 2012) en cuanto a la alta frecuencia de los deportistas por la utilización de estrategias basadas en la reevaluación positiva y la perspectiva de crecimiento De acuerdo a lo anterior y teniendo en cuenta los porcentajes de las estrategias que los deportista utilizan más frecuentemente, se puede decir que estos recurren a estrategias o conductas que se adecúan a el nivel de exigencia de cada institución y al estilo de vida de cada uno. En las estrategias

que se obtuvo porcentajes bajos se esperaba tal respuesta, ya que coincide con investigaciones tomadas como referente.

CONCLUSIONES

Las dos instituciones coinciden en la puntuación obtenida en la mayoría de los factores. Las estrategias de afrontamiento del estrés pre competencia de los jugadores de Atlético Nacional sub 17 y de Camilo Zúñiga sub 17 son similares en general. Los jugadores de atlético nacional tienden a ser más agresivos en sus reacciones, esto puede tener explicación en el nivel de exigencia y expectativa de la institución en la que entrenan. “En Nacional, esta es la categoría en la que se sabe si siguen acá o se van a otras escuelas más pequeñas, e incluso en algunos casos quienes no muestran el nivel acá se retiran” (Orlando Restrepo. Director técnico). Otro factor en el que se nota disparidad entre las dos instituciones es búsqueda de apoyo profesional. Esto podría explicarse por la diferencia de estructuras y servicios complementarios que ofrece cada una de las instituciones. Mientras en Atlético Nacional cuentan con asesoría psicológica que “permanentemente está a disposición de los jugadores de todas la categorías” (Erika Cano. Psicóloga de divisiones inferiores de Atlético Nacional) La Fundación Camilo Zúñiga es una institución de formación reciente y aún no cuenta con esa posibilidad.

Con base en esta investigación se pueden generar planes de acción para fomentar o fortalecer el uso de aquellas estrategias poco utilizadas y que pueden favorecer el desempeño y el bienestar de los jugadores.

Se recomienda en el caso del club Atlético Nacional, prestar especial atención a aquellos jugadores en formación que utilizan la agresividad como respuesta frente al estrés, y tratar de encausar esa reacción hacia otras estrategias

que no conlleven problemas de convivencia y/o disciplinarios que esta estrategia acarrea.

Así mismo, se recomienda a la Fundación Camilo Zúñiga facilitar a sus estudiantes un espacio de orientación psicológica, que les posibilitará una atención más efectiva frente a problemáticas diversas y en el caso particular, les permitirá afrontar el estrés precompetitivo de una forma más efectiva.

Tomar en cuenta este tipo de investigaciones favorecerá el desempeño y el bienestar de los jugadores que se encuentran en etapa de formación y que se ven sometidos a múltiples presiones ambientales e internas frente al reto de destacarse en un deporte que en el medio es altamente competitivo

Referencias

Bahramizade, H., Besharat, M.(2010).The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5 764–769

Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 6,(2), pp. 359-378

Arruza, J., Arribas,S,. Otaegi,O,.Gonzales,O,.Irazusta, S y Ruiz, L,M.(2011) Percepción de competencia, Estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*. 27,(2) 536-543

Moliner, O., Salguero, A., Márquez, S.(2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: Un estudio descriptivo. *Cuadernos de psicología del deporte*. 11,(2) 47-55

Rosado, A., Dos Santos, A., Guillen, F.(2012). Estrategias de coping en jugadores de baloncesto de alta competición. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*.7(1)125-147

Sandín, B. (2008). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds), *Manual de Psicopatología Vol. II* (Ed Rev) (pp. 3-42). Madrid: McGraw-Hill.

R. S. Lazarus y S. Folkman *Estrés y procesos cognitivos*. 1984.Barcelona.

Martínes roca editores

Londoño,N., Henao Lopez G., Puerta, I., Posada,S., Arango, D., & Aguirre Acevedo (2006) *Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada(eec-m) en una muestra colombiana*. (Spanish). Universitas