



**UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



## **TESINA DE LICENCIATURA**

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN  
JUGADORES DE HOCKEY SOBRE PATINES”**

**ALUMNO: Cocola Coria, Facundo Nicolás**

**DIRECTOR DE TESINA: Lic. Ahumada, Marcelo**

**Mendoza- Mayo 2010**

**HOJA DE EVALUACIÓN**

**TRIBUNAL**

**Presidente:**

**Vocal:**

**Vocal:**

**Profesor Invitado:** Licenciado Marcelo Ahumada

**Nota:**

**Observaciones:**

- **AGRADECIMIENTOS**

A mis padres, *Papi* y *Mamá*: por el esfuerzo que realizaron, en todo sentido, para que pudiera culminar mi carrera. Por aceptar mis elecciones y confiar tanto en mí. Pero más que nada, por todo el amor que siempre me han brindado.

A mis *Hermanos*: por hacerme sentir su ejemplo a seguir, y por entender mejor que cualquier adulto que no importan los títulos sino la persona.

A Toda mi *familia*: Por todo el cariño que siempre me han dado y por hacerme sentir tan especial. Por ayudarme cada uno a su manera. Y principalmente por todas sus sonrisas, que tanta alegría dan a mi vida.

A *Miriam*: por quererme como una madre.

A *Adri*: Gracias por ponerme en ese especial y hermoso lugar de conocerte como me permitiste, y por hacerme entender que la vida da cosas bellísimas por las cuales seguir adelante. Gracias por acompañarme en este camino de construcción y destrucción en el que tanto crecimos. Gracias por todo... simplemente... por todo.

A esas *cinco mujeres* que le dieron momentos inolvidables a mi carrera. Gracias por enriquecerme tanto como persona, por ayudarme en los momentos difíciles y alegrar aun más los lindos.

A mis *Compañeros y Amigos de Hockey*: Solo ellos saben cuanto 'huevo, garra y corazón' hemos puesto en este deporte, y lo lindo que ha sido hacerlo de esa manera.

A mis *amigos y hermanos de vida*: por todo lo vivido, y por el 'aguante' durante toda mi carrera.

A mi Director de Tesis *Marcelo Ahumada*: Por su permanente predisposición, consejo y guía constante. Y fundamentalmente por su profesionalismo y humanidad.

A todos los *jugadores de hockey sobre patines* que colaboraron en esta investigación, ya que sin su ayuda este trabajo no habría sido posible.

- **RESUMEN**

El presente trabajo de investigación busca describir en qué medida se encuentran las estrategias de afrontamiento en deportistas que practican hockey sobre patines en la provincia de Mendoza. Por otra parte busca determinar la prevalencia de una de estas estrategias como características del grupo.

La investigación surge de observar las graves consecuencias (estrés crónico, burnout, abandono deportivo temprano) que en los deportistas implica el utilizar incorrectamente las estrategias de afrontamiento.

La concepción de afrontamiento empleada es: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus, 1984).

La muestra utilizada es ‘no probabilística’ e ‘intencional’, y está compuesta por 31 jugadores de primera división. A dicha muestra se le administró el ‘*Inventario de Respuestas de Afrontamiento*’ de Rudolf H. Moos (1993), con su adaptación regional (Ahumada, M y Santiago, I., 2009). Para el procesamiento de los datos se utilizó el SPSS 15.0 versión en español. Se analizaron tanto las estrategias de afrontamiento obtenidas del inventario, como las situaciones estresantes manifestadas por los jugadores.

Se obtuvo como conclusión que la estrategia de afrontamiento que caracteriza al grupo al momento de la evaluación es ‘Búsqueda de Gratificaciones Alternativas’. La cual resulta adaptativa en función de las situaciones estresantes manifestadas por los deportistas.

- **ABSTRACT**

This research project aims to determine the extent to which “coping strategies” are present in roller hockey players in the province of Mendoza, as well as to find out whether any such strategy is prevalent enough to be considered a feature of the study group.

The compelling need for a research of this kind arises from the severe consequences that the incorrect use of “coping strategies” causes on the players’ health (chronic stress, burn out, early retirement from sports practice, among others).

The conception of “coping” used in this study consists in “the constantly-changing cognitive and behavioral efforts made to handle specific internal or external demands that are assessed as overwhelming, or as exceeding the resources of the individual” (Lazarus 1984).

The sample used is non-probabilistic and deliberate, and is made up of thirty-one local major league players. The “Coping Response Inventory Adult Form (CRI-A)” (Moos 1993), with a proper regional adjustment (Ahumada and Santiago, 2009), was used. Data processing and analysis was carried out with a computer program called “SPSS 15.0 Spanish version”, and the results encompass both the “coping strategies” and the stressful situations mentioned by the players in their answers.

“Seeking Alternative Rewards” was the coping strategy feature of this group at the moment the evaluation. This strategy represents a correct use of coping, having in count the stressful situations mentioned by the players in their answers.

<b><u>ÍNDICE</u></b>	<b>Pág.</b>
Título.....	2
Hoja de Evaluación.....	3
Agradecimientos.....	4
Resumen.....	5
Abstract.....	6
Índice.....	7
Introducción.....	10

## **PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO**

### **Capítulo Uno: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

- Definición de la psicología del deporte.....	15
- Desarrollo histórico de la psicología del deporte como ciencia.....	17
- Rol del psicólogo deportivo.....	27
- Temas actuales en psicología del deporte.....	34
- Ética en psicología del deporte.....	36

### **Capítulo Dos: AFRONTAMIENTO**

- Concepto de Afrontamiento.....	38
- Historia del concepto.....	40
- Afrontamiento como proceso.....	42

- Abordajes disposicionales.....	43
- Un marco conceptual integrativo.....	44
- Diferencia entre recursos, estrategias y estilos de afrontamiento.....	46
- Recursos de afrontamiento.....	46
- Funciones del afrontamiento.....	48
- Clasificación de las estrategias de Afrontamiento.....	52
- Afrontamiento y Adaptación.....	57
- Efectividad del afrontamiento.....	59
- Afrontamiento en el deporte.....	60
- Modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte.....	63
- Instrumentos de medición de las estrategias de afrontamiento.....	64

### Capítulo Tres: ESTRÉS

- Desarrollo del concepto.....	68
- Teoría transaccional del estrés.....	72
- ¿Cuándo un suceso genera estrés?.....	77
- Estrés en el deporte.....	81

### Capítulo Cuatro: HOCKEY SOBRE PATINES

- Breve historia del hockey sobre patines.....	87
- Lugar del hockey sobre patines a nivel provincial, nacional e internacional..	88
- Definición y datos básicos.....	90
- Equipamiento básico de los jugadores.....	94
- Características del hockey sobre patines.....	96



- Preparación física de los jugadores.....	98
- Campeonatos más importantes.....	100

## **SEGUNDA PARTE: MARCO METODOLÓGICO**

### **Capítulo Cinco: Materiales, Métodos y Procedimientos**

- Introducción.....	103
- Preguntas, objetivos e hipótesis de investigación.....	103
- Metodología de investigación utilizada.....	104
- Tipo de investigación.....	104
- Muestra.....	105
- Instrumento de medición.....	106
- Procedimiento de recolección de datos.....	108
- Procesamiento de la información.....	109

### **Capítulo 6: Presentación y Análisis de resultados**

- Presentación de resultados.....	111
- Análisis de los resultados.....	117
- Conclusiones.....	120
- Sugerencias para futuras investigaciones.....	122

<b><u>Bibliografía</u></b> .....	123
----------------------------------	-----

<b><u>Anexos</u></b> .....	128
----------------------------	-----

## • INTRODUCCIÓN

El hockey sobre patines es un deporte vertiginoso, y dinámico, caracterizado por transmitir al espectador una sensación intensa por la velocidad con que se juega, el roce corporal que existe entre los jugadores y los resultados inciertos hasta último momento. Los deportistas que lo practican, así como cualquier deportista, deben enfrentarse en determinado momento de su carrera a situaciones estresantes, ya sea relacionadas con el deporte o extra deportivas, pero que también afectan su bienestar y rendimiento deportivo. El 'afrentar' estas situaciones de manera desadaptativa o el no sentirse preparados para enfrentarlas puede llevar a consecuencias como: experimentar un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en la aparición de burnout y abandono deportivo. De esta manera resulta evidente que aquellos que compiten en un deporte necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento.

Es de lo expuesto anteriormente que surge la idea de investigar como se presentan las estrategias de afrontamiento en los jugadores de hockey sobre patines. Idea motivada por la práctica de este deporte por parte del autor de la presente tesina. Sumando a esto la poca cantidad de investigaciones en relación al hockey sobre patines y la importancia que dicho deporte ocupa dentro de la provincia y a nivel nacional.

Mediante la presente investigación se apunta a aportar información novedosa, original y autóctona en el ámbito de la psicología del deporte. Debido a que no se ha realizado ningún tipo de investigación sobre estrategias de afrontamiento y hockey sobre patines. El estudio del afrontamiento en esta tesina va a posibilitar describir como se encuentran las estrategias de afrontamiento en el grupo de los jugadores de hockey sobre patines, y en base a ello transmitir las conclusiones y sugerencias pertinentes.

Para llegar a los resultados se utilizó una muestra compuesta por 31 jugadores de la provincia de Mendoza, a los cuales se les aplicó el '*Inventario*

de *Respuestas de Afrontamiento*' de Rudolf H. Moos, elaborado en 1993. Con su adaptación regional confeccionada por Ahumada, M y Santiago, en el 2009.

En cuanto a la confección de la presenta investigación, se observa que está conformada por:

PRIMERA PARTE: donde se presenta el marco teórico en el que se apoya la presente investigación. El marco teórico estará constituido por cuatro capítulos, a saber:

- Capítulo 1: se tomará conocimiento de lo que es la psicología del deporte como marco de referencia en el cual se inserta la presente investigación. Se buscará exponer cual es su historia y sus aportes al deporte, así como el rol del psicólogo deportivo.

- Capítulo 2: en este capítulo se desarrolla la temática del afrontamiento, como eje central de esta tesina. Se hará énfasis en el afrontamiento como proceso, en las concepciones que integran las distintas formulaciones del concepto y en su papel en el deporte.

- Capítulo 3: aquí se describirá al estrés en sus diferentes definiciones y como se ha desarrollado a lo largo de la historia. Como punto importante se expondrá la teoría transaccional del estrés propuesta por Lazarus (1984).

- Capítulo 4: Se dará a conocer los aspectos básicos del hockey sobre patines y sus características, para que el lector tenga noticia debido a su escasa divulgación mediática.

SEGUNDA PARTE: En esta sección se presenta el Marco Metodológico, el cual estará conformado por dos capítulos, a saber:

- Capítulo 5: en el cual se presentarán los materiales, métodos y procedimientos de la investigación, exponiendo el tipo de muestra del que se trata (no probabilística e intencional), los sujetos de la muestra, y el instrumento

utilizados: el Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos –CRI-A- (1993).

- Capítulo 6: este capítulo corresponde a la presentación y de los resultados obtenidos de la administración del cuestionario aplicado a la muestra. Aquí se presentan dichos resultados en tablas y gráficos, y se realiza además un análisis de las situaciones estresantes manifestadas por los jugadores. Posteriormente se exponen las conclusiones y las sugerencias para futuras investigaciones.

A continuación se presenta la primera parte de esta investigación que es la correspondiente al Marco Teórico.

# **PRIMERA PARTE: MARCO TEÓRICO**

# **CAPITULO I: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

## **CAPITULO I: “PSICOLOGÍA DEL DEPORTE”**

En este capítulo veremos el desarrollo histórico de la psicología del deporte, sus definiciones particulares, y su estado actual tanto teórico como práctico. También, como punto importante, se tendrá en cuenta el rol del psicólogo deportivo, su ámbito de actuación y sus posibles intervenciones.

### **• DEFINICIÓN DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

Existe una gran cantidad de definiciones y conceptualizaciones de la psicología del deporte, según los diferentes autores y paradigmas en que ellos se sitúan. Como así también el ámbito de trabajo que les importa, por ejemplo: mejorar el rendimiento de los deportistas, ayudar a niños y personas discapacitadas mediante el deporte, centrados en los procesos cognitivos que aparecen en la realización de una actividad física, etc. Riera (1985)<sup>1</sup> ofrece algunas definiciones de la psicología del deporte:

- Thomas, R.: “La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tiene lugar en el ser humano, antes, durante y después de la actividad deportiva”

- Weinberg, R.; Gould, D.: la psicología del deporte es: “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y los adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas”

- Williams, J.: “La psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación”

---

<sup>1</sup> Riera, J (1985). *Introducción a la Psicología del deporte*. Barcelona : Martínez Roca. Pág. 30

Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), la Psicología del Deporte y de la Actividad Física "...es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física e implica el estudio de las interacciones que se dan en las situaciones deportivas"<sup>2</sup>. Por ello, comprende el estudio del comportamiento de los deportistas, entrenadores, árbitros, padres y directivos, entre otros. Es decir, se debe tener en cuenta no solamente al deportista, sino también a todos aquellos sujetos que interactúan con él, y su contexto de participación.

En una propuesta más moderna, Cox (2009)<sup>3</sup> dice que la psicología del deporte y la actividad física es: "El estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento en estas actividades y del efecto que esas actividades tienen sobre los factores psíquicos y emocionales". Aquí se observa como ya se incluyen aspectos emocionales, y la retroalimentación que se da entre sujeto-práctica deportiva, siempre tendiendo a una propuesta integradora.

Para entender la divergencia de formulaciones al respecto de la psicología del deporte, se debe tener en cuenta que la misma surge como consecuencia de contradicciones que se dan en la práctica deportiva y sobre todo en el proceso de entrenamiento y competencia en deportistas de alto nivel. Países de mucho peso, como es el caso de la Unión Soviética y Estados Unidos, fueron pioneros en este campo. El empuje del estudio del deporte, y de las características de los deportistas, persiguió en sus orígenes fines políticos por parte de estas naciones como veremos a continuación.

---

<sup>2</sup> Asociación de psicólogos Americanos (APA). "¿Qué es la Psicología del Deporte?". *Portal de Psicología del deporte. Publicaciones.* 01 octubre 2.000. <http://www.lictor.com/publicaciones/reportajes/index.php?reportaje=1>

<sup>3</sup> Cox, R (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones.* Columbia: Panamericana. Pág. 17



- **DESARROLLO HISTÓRICO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO CIENCIA**

La psicología del deporte se considera todavía una disciplina joven en el ámbito de la psicología a nivel general. Ya que en la mayoría de los países obtuvo su reconocimiento oficial en 1965, a raíz de de la celebración en roma del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte. Dos consecuencias importantes de este congreso fueron, la fundación de la 'International Society of Sport Psychology' y la aparición, en 1970, de la primera revista científica específica de la psicología del deporte: el 'International Journal of Sport Psychology' (Cruz, 1995)<sup>4</sup>.

Una asociación científica tan importante como la 'American Psychological Association' no creó la división 47 - Exercise and sport psychology- hasta el año 1986. Su desarrollo histórico puede dividirse en cuatro etapas (Cruz, 1997)<sup>5</sup>:

A) Las raíces de la psicología del deporte en la psicología experimental (1879-1919):

La psicología del deporte tiene sus orígenes en el área de la psicología experimental, aquella que tiene como principal referente a Wudnt, con su laboratorio en Leipzig. Aunque dicho autor, junto con sus colaboradores, estaban mayormente interesados en evaluar con precisión diferentes procesos mentales y los tiempos de reacción complejos, pero no la respuesta motriz como tema de estudio en si mismo.

La licenciada Tavares (2008)<sup>6</sup> comenta al respecto, que a pesar de que eran muchos los trabajos realizados hasta el momento sobre destrezas

---

<sup>4</sup> Cruz, Jaume (1995). Psicología del Deporte en España: estado actual y perspectivas de futuro. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 6. España

<sup>5</sup> Cruz, Feliu (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis. Pág. 25

<sup>6</sup> Tavares, Cecilia. (2008) Tesina de Licenciatura en Psicología. *El deporte como herramienta terapéutica destinada a favorecer la integración social en personas con síndrome de down*. Universidad del Aconcagua. Mendoza.

motrices, todavía ninguno de ellos relacionaba Psicología y deporte. Los primeros trabajos que relacionaron Psicología y deporte eran de dos tipos. Por un lado, ensayos teóricos y por el otro lado, trabajos experimentales sobre aprendizaje motor. Los primeros trabajos de carácter teórico podrían ser clasificados en dos grupos: *a)* Los que describían los beneficios psicológicos que se derivaban de la participación de un programa de actividad física, tanto para los niños como para los adultos y *b)* Los que examinan diferentes aspectos psicosociales del deporte.

Fueron tres los trabajos de mayor importancia en este periodo. En primer lugar se encuentra aquel realizado por Fitz (1895), quién pretendía medir alguno de los elementos que constituyen las diferencias que existen entre diferentes individuos para realizar ciertos actos que requieren de rapidez y precisión, como por ejemplo la esgrima, el tenis, entre otros. En dichos deportes, la percepción, la rápida interpretación de las condiciones externas y la respuesta motriz apropiada que sigue, son requisitos fundamentales

Una investigación de gran trascendencia fue la de un reconocido psicólogo de la Universidad de Indiana, y entusiasta ciclista, llamado Triplett. Dicho investigador observó que los ciclistas en diferentes pruebas de la temporada de 1897, corrían más rápidamente cuando competían con otros ciclistas, que cuando participaban en una carrera solos. Triplett postuló la hipótesis de que 'la presencia de otros corredores era el estímulo para activar el instinto competitivo y obtener mejor marca'. Ya en 1898, luego de practicar un trabajo de laboratorio con niños, quienes tenían que realizar una tarea motriz enrollando un carrete de hilo de pescar (solos y acompañados) llegó a la siguiente conclusión: "a partir de las carreras en el laboratorio, inferimos que la presencia física de otro competidor que participa simultáneamente en la carrera, sirve para liberar la energía latente que no está disponible habitualmente". El trabajo de Norman Triplett es especialmente atractivo para los psicólogos del deporte porque es el claro ejemplo de como el deporte puede ser un laboratorio natural para el estudio de aspectos psicológicos.

El tercer trabajo de relevancia en este periodo fue el realizado por Cummins (1914), en la Universidad de Washington, quién diseño uno de los primeros experimentos para analizar la incidencia del deporte en el desarrollo de diferentes habilidades físicas y psicológicas.

B) Los antecedentes inmediatos de la psicología del deporte (1920-1939)

Este período se puede considerar como una fase preparatoria para la cristalización de la Psicología del Deporte. En el mismo, se destacan los trabajos de los psicólogos que se consideran los “padres” de la psicología del deporte: Alexander Puni y Peter Rudik, en la Unión Soviética y Coleman Griffith, en Estados Unidos.

Al finalizar la primera guerra mundial, en los Institutos de Educación Física de Europa, los cursos de psicología del deporte comienzan a estar presentes en el curriculum de los estudiantes de Educación Física. Es interesante destacar el trabajo de un equipo de psicólogos de los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín, quienes publicaron una serie de libros para los alumnos entre 1920-1930 que favorecieron en gran medida el desarrollo de esta disciplina.

A comienzos de los años veinte en la Unión Soviética, el gobierno emprende la labor de proporcionar al pueblo educación físico-deportiva. Esta intención se materializa en un organismo denominado “Consejo Superior de Cultura Física” con labores docentes y rango universitario en Moscú y Leningrado. En estos centros se crean departamentos de Psicología de la Educación Física y de las Actividades Deportivas. Los psicólogos responsables de estos departamentos fueron Rudik en Moscú y Puni en Leningrado. Los trabajos de investigación del instituto de Leningrado en 1929 analizaron la influencia de la participación en el deporte del esquí sobre la personalidad del deportista. A su vez Rudik en Moscú realizó trabajos de investigación sobre tiempo de reacción, una temática muy de moda en los estudios de la época.

Sin embargo, tal y como indica Cruz (1997)<sup>7</sup>, estos trabajos eran todavía esporádicos y no pertenecían a ningún programa coordinado.

Con la inauguración en Moscú en 1930 del “Instituto Central de Investigación Científica” para el estudio de la Educación Física dirigido por Rudik, comienzan una serie de trabajos sistemáticos y continuados. Durante los cinco primeros años del Instituto, estos trabajos se centraron básicamente en el estudio de diferentes técnicas de evaluación: test de inteligencia, personalidad y test de reacción motora. A partir de 1936 el Comité Central del Partido Comunista de la Unión Soviética establece la teoría de los tres factores como principio de la psicología en la Unión Soviética. Este principio ponía el énfasis en las condiciones sociales, incluyendo como factor importante las condiciones de vida y la educación y desestimando los factores hereditarios. El desarrollo psíquico, y especialmente, el desarrollo social e histórico, se convirtieron en el sello de la psicología soviética. Este clima llevó a que los psicólogos del deporte se centraran en la observación continuada de entrenamientos y competiciones para evaluar a los deportistas. Los trabajos e investigaciones de los años cuarenta en la antigua Unión Soviética permitieron que el campo de estudio de la psicología del deporte como disciplina autónoma comience antes que en otros países.

Por su parte, en Estados Unidos, Coleman Griffith es el primer psicólogo que, de manera institucional, comienza a investigar e impartir docencia sobre psicología del deporte. Antes de 1925, la psicología del deporte era más un hobby que un área real de estudio y no existían líneas sistemáticas de investigación en este campo. Sin embargo, este panorama comienza a cambiar cuando en 1925 se crea, en la Universidad de Illinois, un laboratorio de investigación deportiva, cuyo director era Coleman Griffith. Este laboratorio, el primero en Estados Unidos dedicado a estudiar aspectos relacionados con el deporte, tenía un área de investigación de fisiología del deporte y otra de psicología del deporte.

---

<sup>7</sup> Cruz, J. (1997). *Ibidem*.

Las investigaciones del laboratorio se centraron en tres tipos de observaciones sistemáticas: 1) Recoger e interpretar grabaciones de diferentes prácticas deportivas; 2) Desarrollar un buen número de tests y aparatos de medición de la atención, el tiempo de reacción, la coordinación; 3) Estudiar aspectos fisiológicos del deporte.

La mayoría de los trabajos de Griffith fueron experimentales, sin embargo, también realizó otra serie de trabajos utilizando observaciones Sistemáticas, entrevistas en profundidad y utilizó grabaciones de películas para el análisis de datos. Además realizó varios cursos para entrenadores además de escribir dos libros hoy considerados como libros clásicos de la disciplina: *Psychology of athletics* (1928) y *Psychology of coaching* (1926).

#### C) El nacimiento de la psicología aplicada al deporte (1940-1964):

Después de la segunda guerra mundial en los Institutos de Educación Física de América del Norte comienzan a impartirse materias docentes y a establecerse líneas de investigación que incluyen aspectos psicológicos del ejercicio y el deporte. El deporte adquiere relevancia gracias a la televisión y biólogos, fisiólogos y, en menor medida, psicólogos se interesan de forma especial por este terreno de investigación. La dura competencia que se establece entre las naciones obliga a los responsables a utilizar las aportaciones científicas que puedan resultar eficaces para el éxito de los atletas. En este contexto la fisiología del deporte adquiere un importante desarrollo. Más tarde los entrenadores comienzan a darse cuenta de que la psicología podía también ayudarles en su trabajo. Algunos recurrieron a los especialistas y otros se pusieron a estudiar esta ciencia. De esta forma comienza a surgir la psicología aplicada al deporte. Antes de su surgimiento, la mayor parte de la investigación se realizaba dentro de un laboratorio y se hacía referencia a ella como investigación del aprendizaje motor (Cox, 2009)<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Cox, R (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Columbia: Panamericana. Columbia. Pág. 6.

En la Unión Soviética y en los países de la Europa del este la psicología del deporte se centra en este periodo en el estudio y la preparación psicológica de los deportistas de alto rendimiento. En la Unión Soviética el objeto de la psicología del deporte es el estudio de la psicología de la actividad deportiva y de la psicología del deportista. El primer aspecto supone el análisis psicológico general de la actividad deportiva y el análisis psicológico de los diversos deportes. El segundo aspecto comprende el estudio de las cualidades específicas del deportista y de sus rasgos generales de personalidad. En algunos países de Europa occidental comienza la investigación y la docencia en psicología del deporte.

En los países latinos de Europa occidental los primeros psicólogos que comienzan a interesarse por este ámbito de estudio se encontraban vinculados a los centros de medicina del deporte. En España, la licenciatura en psicología no se instauró hasta 1968, las primeras contribuciones a la psicología del deporte provienen de profesionales que trabajaban en áreas cercanas como la medicina y la educación física.

Ya en la década de los cincuenta la mayoría de los psicólogos del deporte que se encontraban haciendo investigación, habían obtenido su doctorado en educación física en Universidades con programas muy orientados al aprendizaje motor (Universidad de California, Berkeley, Universidad de Illinois, Universidad de Indiana, Universidad de Maryland). La orientación metodológica de los trabajos de estos investigadores eran los experimentos de laboratorio y aunque esta serie de estudios, realizados en los Institutos de Educación Física sobre aprendizaje motor a finales de los años cincuenta, ayudaron a poner las bases de la psicología del deporte, la aplicación de estos trabajos al entorno deportivo era todavía muy limitada.

En la década de los sesenta, el campo de estudio más extendido en psicología del deporte aún sigue siendo la conducta motora, los temas de estudio que ocupan las principales investigaciones son: la influencia de la práctica, la transferencia, el feedback. Aunque ya comienzan a aparecer

algunas investigaciones correlacionales sobre personalidad y deporte, ejercicio y salud mental y rendimiento académico de los deportistas.

En la misma década, dos psicólogos clínicos americanos, Bruce Ogilvie y Thomas Tutko, comenzaron a trabajar directamente con deportistas. Utilizaron escalas de evaluación para estudiar los rasgos de personalidad de los deportistas de elite: nadadores olímpicos, jugadores de béisbol y de fútbol americano de equipos universitarios y profesionales. Ogilvie y Tutko (1969) escribieron un libro titulado: *Problem Athletes and How to Handle Them*. Este libro fue especialmente controvertido por dos razones: 1) desde un punto de vista ético, porque estos autores trabajaron para beneficiar a los entrenadores sin tener en cuenta a los deportistas (Jack Scott, 1971) y 2) desde un punto de vista científico, por basar sus recomendaciones a los entrenadores en presupuestos científicos a partir de los resultados obtenidos con sus cuestionarios, de los cuales no habían establecido validez ni fiabilidad.

Si bien en esta época se realizaron numerosas investigaciones que relacionaban rasgos de personalidad con el deporte, las mismas no obtuvieron resultados concluyentes. Esta falta de consistencia en los resultados de todos estos estudios suscitó una serie de duras críticas realizadas por importantes psicólogos del ámbito deportivo. Las principales críticas se centraron en la falta de paradigmas teóricos, utilización inapropiada de las medidas de personalidad, falta de especificación y operacionalización de las variables.

La psicología del deporte se institucionaliza como un campo de aplicación de la psicología en la antigua Unión Soviética y en los países del este. Los soviéticos, tras la guerra, consideraron necesaria su participación en el seno de la comunidad internacional para poder garantizar su propia seguridad. La Unión Soviética sabía que el deporte de alta competición presentado de forma festiva y atractiva, puede proporcionar, entre otras cosas, héroes míticos, distracciones útiles y fama internacional. El deporte soviético, bien amparado por la política estatal, llegó a alcanzar, tras la guerra, altos niveles de modernidad. La concienzuda captación de estrellas potenciales, la investigación científica de los principios del movimiento y el rendimiento, el

perfeccionamiento de los aparatos, fue mucho más allá de lo que había caracterizado hasta la fecha al deporte americano, japonés y alemán. En todos los niveles educativos e incluso en el trabajo se introdujeron ejercicios para mantenerse en buenas condiciones físicas. Se pusieron en marcha academias deportivas e institutos científicos del deporte para preparar especialistas deportivos. Por lo tanto, y de acuerdo a la política estatal, los psicólogos soviéticos del deporte centraron su trabajo en el alto rendimiento, en el entrenamiento psicológico de los grupos deportivos y de los deportistas para la competición. Los soviéticos fomentaron el estudio científico del deporte en todos los países de su área de influencia: Rumania, Bulgaria, Checoslovaquia, Polonia y la República Democrática Alemana. De todos estos países Alemania Oriental destacó por presentar un proyecto en el que el deporte de alta competición estaba en el primer orden de prioridades.

En este somero recorrido histórico de este periodo se puede apreciar que la psicología del deporte en la antigua Unión Soviética y en los países de su área de influencia supo combinar muy tempranamente la investigación, la docencia con la aplicación. Todos estos esfuerzos se centraron, básicamente, en la preparación psicológica de los deportistas de elite.

D) El reconocimiento oficial de la psicología del deporte como un nuevo ámbito de la aplicación de la psicología (1965 - finales de los ochenta):

El Congreso de Roma, la formación de la International Society of Sport Psychology (ISSP) en 1965, así como la publicación de una revista dedicada íntegramente a la psicología del deporte en 1970: International Journal of Sport Psychology, pueden considerarse los inicios del reconocimiento oficial de la psicología del deporte como un nuevo ámbito de estudio y aplicación de la psicología. En Europa además de la Sociedad italiana, fundada en el congreso de Roma, se crearon la sociedad Francesa (1967), la Británica (1967), la Suiza (1969), la de Alemania Federal (1970). También se crea en 1968 una asociación de carácter supranacional denominada: Federation Europeenne de la Psychologie du Sport et des Activités Corporelles (FEPSAC).



En 1966 fue oficialmente fundada la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) cuyos líderes iniciales fueron Warren R. Johnson (Universidad de Maryland) y Arthur Slater-Hammel (Universidad de Indiana). El objetivo de NASPSPA era promover la psicología del deporte y facilitar la comunicación entre sus miembros a través de un boletín informativo el Sport Psychology Bulletin. Al mismo tiempo facilitar el encuentro anual de todos los afiliados financiando en parte, y organizando la conferencia. Desde su fundación la investigación presentada en las reuniones de la NASPSPA se ha organizado en tres áreas: Aprendizaje motor, Desarrollo motor y Psicología del deporte y del ejercicio.

La Sociedad Norteamericana de Psicología del deporte recogía a psicólogos tanto americanos como canadienses. Sin embargo, la psicología del deporte en Canadá ha sido, y lo sigue siendo, un área muy activa y los investigadores canadienses no tardaron demasiado en buscar su propia identidad estableciendo su propia asociación, la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP). Ambas sociedades junto con la International Society of Sport Psychology han tenido gran influencia en el desarrollo de la psicología del deporte en Norteamérica y en Europa Occidental. Desde la formación de estas sociedades ha habido una proliferación significativa de investigaciones sistemáticas sobre psicología aplicada al deporte y al ejercicio. Estas investigaciones se han difundido a través de las distintas comunicaciones presentadas en los congresos, en forma de artículos en revistas especializadas, en libros o en capítulos de libros.

A mediados de los años sesenta y principios de los setenta comienza una lenta pero progresiva preocupación por temas relacionados con los aspectos sociales de la actividad deportiva. En el año 1967 en Estados Unidos se organiza en la Universidad de Illinois, un seminario de trabajo sobre aspectos sociales del deporte.

Al finalizar la década de los setenta la investigación en el laboratorio comenzó a disminuir considerablemente. Los psicólogos del deporte, en Estados Unidos y en Europa Occidental empezaron a adoptar el paradigma

cognitivo. Este cambio de rumbo en la investigación, tanto teórico como metodológico, fue la consecuencia de la insatisfacción por un lado, con los resultados obtenidos derivados de los experimentos en el laboratorio y por otro, con el descontento de la concepción mecanicista del comportamiento humano. En este momento, los psicólogos del deporte dedicaron sus esfuerzos a entender los pensamientos y las representaciones mentales de los deportistas, y a cómo esto influye en el rendimiento de los mismos.

La psicología del deporte comienza la década de los ochenta con su propia crisis de identidad. En la mayoría de reuniones científicas o profesionales los temas que se debatían eran: ¿qué es la psicología del deporte?, ¿qué hacen los psicólogos del deporte?, ¿qué es lo que los psicólogos del deporte deberían hacer?, ¿quién está calificado para ser psicólogo del deporte?, ¿cómo debe ser la psicología del deporte Aplicada?

La consecuencia de todo este replanteamiento de la disciplina es que en las dos últimas décadas la psicología del deporte se vuelve más plural tanto teórica como metodológicamente. Los temas de estudio se amplían notablemente y van surgiendo distintas subdisciplinas dentro de la propia psicología del deporte. Al mismo tiempo se crean nuevas revistas de investigación y asociaciones que aglutinaran a los académicos y a los profesionales interesados por los aspectos psicológicos del deporte y el ejercicio.

Como se desprende del recorrido histórico precedente, la psicología del deporte es aún una disciplina muy joven. La cual ha evolucionado desde un enfoque individualista y mecanicista centrado en la figura del deportista a un enfoque mayormente cognitivo y psicosocial, hasta el punto que hoy en día no podría entenderse el estudio del deporte y el ejercicio prescindiendo de los aspectos bio-psíquico-sociales tomados en una constante interdependencia.

- **ROL DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO**

La tarea del psicólogo deportivo no es del todo comprendida por los actores que practican las distintas disciplinas, sobretodo en nuestra provincia que recién en los últimos años se ha empezado a incluir psicólogos en equipos de rugby, hockey sobre césped, fútbol, etc. En muchas ocasiones se confunde al psicólogo deportivo con un 'magó' que puede hacer cambios milagrosos. Por ejemplo, el club de fútbol Huracán, en el año 2003, contrató a un psicólogo para 'salvarse' del descenso, cuyo resultado fue obviamente negativo. Tambien suele dudarse acerca de su secreto profesional, o de su conocimiento del ámbito deportivo. Muchas otras situaciones similares a estas son con las que se encuentra un psicólogo del deporte, por lo menos en nuestro contexto. Por estas razones, es que a continuación se intentará precisar cual es el ámbito de actuación y las funciones que debe cumplir un psicólogo deportivo.

Cox (2009)<sup>9</sup> propone tres tipos de roles o funciones que puede cumplir un psicólogo de este tipo:

1) El psicólogo del deporte con orientación clínica: Es una persona entrenada en psicología clínica y puede ser un psicólogo autorizado. Generalmente este profesional tiene un profundo interés en la experiencia deportiva y la conoce bien. El entrenamiento también puede incluir cursos y experiencia en psicología del deporte obtenida en programas de educación física. Estos profesionales se encuentran preparados para enfrentar problemas tales como los trastornos emocionales y de la personalidad que afectan a algunos deportistas. En los casos en que la experiencia deportiva resulte para un atleta muy estresante, negativa o afecte su capacidad de funcionar como seres humanos sanos, es donde es necesario un psicólogo del deporte entrenado en asesoramiento o en psicología clínica.

---

<sup>9</sup> Cox, R (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Columbia: Panamericana. Pág. 10.

2) El psicólogo del deporte dedicado a la educación: Estos individuos han llegado a dominar las bases del conocimiento de la psicología del deporte y se desempeñan como profesionales. Utilizan la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física a deportistas y entrenadores. En general su misión y su rol consisten en ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento. También ayudan a los deportistas jóvenes y maduros a disfrutar del deporte y a usarlo como vehículo para mejorar su calidad de vida.

3) El psicólogo del deporte dedicado a la investigación: Para que el psicólogo del deporte que práctica esta disciplina disfrute de credibilidad profesional debe existir un cuerpo de conocimiento científico creíble.

Al respecto del rol del psicólogo del deporte, Córdova (2005)<sup>10</sup> comenta:

“Lo más destacado de la evolución del rol del Psicólogo del Deporte ha sido la transición, aun no completa desde la perspectiva casi exclusivamente clínica hasta un desempeño de funciones más amplio e integrador. El Psicólogo del Deporte, no es solo un terapeuta, un solucionador de problemas emocionales que constituyen una barrera psicológica para el rendimiento del atleta, sino que puede ofrecer y desempeñar una gama más amplia y enriquecedora de funciones y no solo orientada al deportista, sino a la mayoría de las personas implicadas en la situación deportiva. De la misma forma cuando se trabaja con deportistas jóvenes es muy importante incluir el trabajo con los padres”

El mismo autor propone que para comprender el papel del psicólogo del deporte se deben conocer las funciones tradicionales que el mismo ha ejercido. Cuenta que inicialmente los servicios que eran demandados al psicólogo por parte de los técnicos y entrenadores deportivos, eran principalmente tareas de evaluación mediante test y cuestionarios. Existían dos razones por parte del psicólogo para aceptar el papel de evaluador: La primera era su falta de

---

<sup>10</sup> Córdova, B (2005). *Percepción del Psicólogo del Deporte sobre su formación profesional permanente*. Tesis de Maestría. I.S.C.F. Cuba. Pág. 25

especialización en ciencias del deporte, la segunda asumiendo el papel según el cual el Psicólogo del Deporte utilizaba las habilidades especiales que el solo poseía y en las que había sido entrenado.

Córdova (2005)<sup>11</sup> también refiere que a la hora de delimitar las funciones del psicólogo del deporte se han utilizado dos puntos de vista. Una función del psicólogo del deporte lo considera un investigador y especialista académico. Otra función pone el énfasis en el papel de practicante y dispensador de servicios. Y cuenta que, aunque varios papeles transcurren por vías paralelas, cada vez existe más a trabajar juntos en la misma dirección, el psicólogo académico y el práctico.

El rol del psicólogo del deporte ha evolucionado desde la atención particular, hasta formas más preventivas y educativos, otorgándole mayor importancia a la preparación psicológica del deportista y de otros participantes, como son los entrenadores, árbitros, directivos, espectadores, etc. Córdova (2006)<sup>12</sup> menciona que es correcto afirmar que se ha evolucionado la consideración del deportista en el contexto más amplio de su actividad, considerando la presencia e influencia de otros muchos factores y enfocando la intervención dentro de un conjunto multidisciplinar. El autor propone que el rol profesional del psicólogo del deporte se desenvuelve en los siguientes ámbitos:

➤ Evaluación y diagnóstico:

Tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en las diferentes variables de respuestas, así como aquellas que las mantienen o las controlan. La evaluación no se reduce solo al análisis de sujetos sino que ha de centrarse en las relaciones que las personas establecen con su medio físico, biológico y social. Por ello el Psicólogo del Deporte debe evaluar el contexto deportivo que incluye a los deportistas, entrenadores, jueces, directivos, familiares, espectadores, y medios de comunicación. Para ella el profesional utiliza tes, cuestionarios, entrevistas, técnicas y procedimientos de

---

<sup>11</sup> Córdova, B (2005). *Ibíd*em

<sup>12</sup> Córdova, B. (2006). Rol profesional del psicólogo del deporte. *efdeportes.com*, 96. Buenos Aires

auto-observación y auto-registro, registros de observación, registros psicofisiológicos y análisis del producto de la actividad sobre la base de juicios hipotético deductivos.

La evaluación es un proceso continuo que incluye una fase inicial, otra de seguimiento, y una última de valoración total del proceso. En este aspecto la colaboración principal es con el entrenador, figura que ocupa un papel central dentro del equipo técnico. Las principales áreas de colaboración se podrían agrupar en tres bloques.

- Prevención y detección de problemas.
- Evaluación y seguimiento del rendimiento.
- Adherencia a la actividad física por parte del sujeto que la practica de forma no competitiva.

La colaboración con el preparador físico es de suma importancia, sobre todo en temas de aprendizaje y desarrollo motor, aspectos sensoriales y perceptivos, ajuste de cargas física -psicológicas, técnicas de motivación.

La relación del psicólogo con los otros especialistas inmersos en el proceso del entrenamiento debe favorecer el conocimiento mutuo, de modo que los especialistas dominen las categorías fundamentales de las respectivas ciencias aplicadas y logren una comunicación efectiva, superando la primitiva tendencia a establecer una relación de simple subordinación, así como superar la polarización científica y lograr un enfoque multidisciplinario.

➤ Planificación y asesoramiento:

Aquí se persigue como objetivo fundamental ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma con la actividad física y el deporte. El contenido del asesoramiento se refiere a:

- Los resultados y conclusiones de los procesos de evaluación psicológica y los estudios de investigación a través de los cuales puede llegar a establecerse la implicación de variables psicológicas en diferentes aspectos del deporte.

- Las alternativas y posibilidades de intervención psicológica más adecuadas en cada caso, las cuales tienen que ver con las distintas vertientes de actuación.
- La realización de planes, programas y proyectos deportivos.
- La promoción del deporte y la práctica de la actividad física a nivel comunitario.

➤ Intervención:

La intervención del Psicólogo del Deporte se desarrolla en diferentes ámbitos de aplicación tales como: deporte de Alto Rendimiento, el Deporte de Base o Iniciación, Deporte de Recreación, Prevención de lesiones, etc. Por lo tanto la función del psicólogo se circunscribe a las necesidades de estas áreas y se concreta en las siguientes intervenciones.

1. Entrenamiento psicológico: desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas implicadas en las actividades físicas y el deporte (motivación, atención, concentración, auto instrucciones,) etc.
2. Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva:
  - Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la competición deportiva.
  - Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la gestión y dirección de entidades e instalaciones deportivas.
  - Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para promocionar, difundir y facilitar la actividad física a los distintos grupos sociales así como su seguimiento directo e indirecto.

El trabajo del psicólogo debe centrarse en la manipulación de variables tales como: la motivación, el estrés psicosocial, la autoconfianza, la autoestima, los estados de ánimo, el nivel de activación, la atención, la toma de decisiones, la agresividad, la constancia o persistencia, las relaciones

interpersonales y la cohesión de equipo. Teniendo en cuenta siempre las condiciones ambientales y personales que afectan a estas variables y las estrategias que pueden controlarlas en la dirección adecuada.

Cordova (2006)<sup>13</sup> opina que las intervenciones realizadas por el psicólogo deportivo no apuntan solo a aquellos deportistas con problemas emocionales o alteraciones mentales de cualquier tipo, sino que constituye una rama más del la preparación global del deportista, así como la preparación física, el entrenamiento técnico o el entrenamiento táctico. Así los deportistas sin ningún problema psicológico pueden optimizar su rendimiento, aumentar su grado de satisfacción y disfrutar más con la práctica de su deporte.

Por otra parte, se pueden distinguir dos tipos de intervenciones psicológicas: directas e indirectas. La intervención directa se da cuando el psicólogo y el deportista trabajan en contacto directo, incluyendo el entrenamiento y asesoramiento del deportista para la autoaplicación de habilidades, y la aplicación de técnicas específicas por parte del psicólogo. Esta es la forma más tradicional de trabajar. Pero también el psicólogo cuenta como herramienta de trabajo intervenciones indirectas, mediante las cuales intenta incidir sobre el estado psicólogo del deportista a través de intermediarios que están en el entorno habitual de éste: entrenadores, directivos, médicos compañeros, familiares, asesorándolos para que mediante sus decisiones y actuaciones influyan en las variables psicológicas relevantes.

Entre las técnicas más utilizadas por psicólogos deportivos se encuentran:

- Autocontrol
- Relajación
- Manejo de la ansiedad y del estrés
- Entrenamiento en resolución de problemas y toma de decisiones

---

<sup>13</sup> Córdova, B. (2006). *Ibíd*em



- Focalización de la atención y concentración
  - Retroalimentación informativa y correctiva
  - Moldeamiento
  - Modelado
  - Práctica imaginada
- Educación y/o formación:

La función de educación del psicólogo del deporte corresponde a la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad.

- Investigación :

La investigación es fundamental en este campo de la psicología por ser una fuente principal de formación y de intervención. Debido a la variedad de ámbitos de aplicación se pueden considerar múltiples objetos de estudio, en relación a las funciones del Psicólogo del Deporte, al conjunto de sus áreas de intervención y a la interacción con las personas o instituciones implicadas. Se extiende a desarrollar formulaciones sobre las que sustentan sus formas de intervención, así como la investigación de las técnicas y procedimiento de diagnóstico, intervención y evaluación de los resultados. Debe ocuparse además de modelos explicativos del comportamiento deportivo que solo pueden ser conseguidos mediante un amplio conocimiento de los hechos, leyes y teorías explicativas de la actividad física y deportiva.

Con lo visto queda claro el psicólogo del deporte en ejercicio de su rol nunca debe comprometerse con la victoria, ni enseñarle las destrezas del deporte, pero si debe garantizar bienestar psicológico a los deportistas, lo que probablemente traiga como consecuencia una mejora en el rendimiento deportivo.

- **TEMAS ACTUALES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

A continuación vemos como Garcés, Benedicto y Dosil (2004)<sup>14</sup> realizan una investigación acerca de cuales son los temas más estudiados en psicología del deporte entre los años 1995 y 2003. Realizan una revisión de las diferentes investigaciones durante esos años, en las principales revistas y congresos de psicología de España.

**TABLA Nº 1: TEMAS MÁS INVESTIGADOS EN PSICOLOGÍA ENTRE LOS AÑOS 1995-2003. GARCÉS, BENEDICTO & DOSIL (2004)**

*Tabla 1. Áreas de los Congresos Nacionales y la Revista de Psicología del Deporte (1995-2003)*

ÁREAS	Revistas		Congresos		Congresos y revistas	
	%	136	%	330	%	466
1. TEORÍA Y METODOLOGÍA	12,5	17	13,94	46	13,52	63
2. DEPORTE Y CALIDAD DE VIDA	9,56	13	10,30	34	10,09	47
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN	19,85	27	15,15	50	16,52	77
4. PSICOBIOLOGÍA DEL DEPORTE	6,62	9	6,06	20	6,22	29
5. ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO	21,32	29	13,64	45	15,88	74
6. APRENDIZAJE Y DESARROLLO MOTOR	6,62	9	6,36	21	6,44	30
7. PSICOLOGÍA ORGANIZACIONAL Y RECURSOS HUMANOS	10,29	14	10,30	34	10,30	48
8. POBLACIONES CON NECESIDADES ESPECIALES	4,41	6	10	33	8,37	39
9. INICIACIÓN DEPORTIVA	5,88	8	9,09	30	8,15	38
10. ARBITRAJE Y JUICIO DEPORTIVO	2,94	4	5,16	17	4,51	21

Si bien han pasado siete años desde el último año en que los autores investigaron sobre el tema, y que solo se restringieron a España, los datos que muestran nos proporcionan una aproximación de las áreas de mayor interés por parte de los estudiosos de la psicología del deporte en la actualidad.

<sup>14</sup> Garcés, E., Benedicto, L., & Dosil, J. (2004). Nuevas aportaciones en psicología del deporte: una mirada crítica sobre la última década de nuestra disciplina. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4, Pág. 9. España

Vemos como 'teoría y metodología' aparecen en primer lugar reflejando la necesidad de desarrollar instrumentos que midan con precisión y confiabilidad las diferentes variables psicológicas que influyen en el deporte. Como así también se observan las intenciones de ampliar el caudal teórico y práctico.

A su vez, quedan reflejadas las intenciones de continuar demostrando los efectos del deporte sobre la calidad de vida, y como la emoción va adquiriendo un papel primordial en el estudio de la psicología del deporte.

A modo general, las áreas de mayor estudio que se suelen observar en las diferentes investigaciones de psicología del deporte son:

- Influencia psicológica en Lesiones deportivas
- Liderazgo
- Motivación
- Estrés y emoción
- Autoconfianza
- Estrategias de Afrontamiento en el deporte
- Síndrome de Bournout
- Adicción al deporte
- Los grupos en el deporte
- Técnicas de intervención psicológicas en el deporte
- Factores sociales que Influyen en el deporte
- Personalidad y deportistas (nuevas tendencias se han vuelto a volcar sobre este punto)

- **ÉTICA EN LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La ética en la psicología del deporte es un tema que continúa fomentando la discusión entre los investigadores de la esta disciplina. En los últimos años se ha tornado evidente que las teorías y las técnicas derivadas del estudio de la psicología del deporte pueden proporcionar la clave del éxito a los deportistas y a los equipos (Cox, 2009)<sup>15</sup>. Sin embargo, no cualquier profesional puede ejercer este rol, aunque muchos técnicos y dirigentes se lo atribuyan. Llegar a ser psicólogo del deporte con orientación clínica implica mucho más que asistir a un curso, leer un libro, o tener ‘mucho vestuario’ como diferentes personas allegadas al deporte suelen comentar.

Cox (2009)<sup>16</sup> comenta que la práctica de la psicología del deporte por un entrenador o por un psicólogo autorizado implica dos componentes distintos. El primero tiene que ver con la enseñanza mientras que el segundo es clínico por naturaleza. Por ejemplo, el psicólogo del deporte utiliza principios de enseñanza para ayudar al deportista a aprender como utilizar efectivamente las técnicas de imaginación o relajación. Un entrenador o un profesor bien informado pueden ofrecer este servicio. En cambio cuando el psicólogo del deporte es contratado para ofrecer servicios clínicos tales como asesoramiento en los momentos de crisis, psicoterapia o pruebas psicológicas, es importante que este profesional esté entrenado específicamente en estas técnicas y cuente con autorización para ejercer su profesión. De otro modo no sería ético ni responsable.

---

<sup>15</sup> Cox, R (2009).Ibídem.

<sup>16</sup> Cox, R (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Columbia: Panamericana. Pág. 329

# **CAPITULO II: AFRONTAMIENTO**

## CAPÍTULO DOS: “AFRONTAMIENTO”

- **CONCEPTO**

El concepto de afrontamiento es un término al cual, a través de los años, diferentes autores han aportado su punto de vista y sus propias definiciones. Entre las definiciones más destacadas encontramos las de Lazarus, Moos, Kenneth, etc. Se suele hablar afrontamiento como: estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento y recursos de afrontamiento. Y a su vez estos términos son descriptos como: respuestas, conductas, esfuerzos, cogniciones, etc.

Al hablar de la definición de ‘afrontamiento’, en la mayoría de las investigaciones lo definen como un “conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante ejecutadas para controlarlas y/o neutralizarlas”. (Sara Márquez, 2006)<sup>17</sup>

Por su parte Lazarus y Folkman (1984)<sup>18</sup>, principales teóricos sobre el tema, lo definen como: “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. En dicha definición los autores obvian las limitaciones de conceptos anteriores por diferentes razones:

1- Realizan un planteo del afrontamiento como proceso y no como rasgo, lo que queda reflejado al utilizar las palabras ‘constantemente cambiantes’ y ‘demandas específicas’.

---

<sup>17</sup> Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 363.

<sup>18</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 164.

2- Implica una diferenciación entre afrontamiento y conducta adaptativa automatizada, al limitar el afrontamiento a aquellas demandas evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, limitando el afrontamiento a las situaciones de estrés psicológico que requieren movilización.

3- Al definirlo como los esfuerzos para manejar las demandas, permite incluir en el proceso cualquier cosa que el individuo haga o piense, independientemente que los resultados que obtenga. Con ello solventa al problema de confundir el afrontamiento con el resultado obtenido.

4- Al utilizar la palabra 'manejar', se evita equiparar el afrontamiento al dominio. Manejar puede significar minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes así como intentar dominar el entorno.

Sara Márquez (2006)<sup>19</sup> plantea que un aspecto de controversia, en cuanto al concepto, es el grado de conciencia de la puesta en marcha de procesos de afrontamiento. En tanto Lazarus lo plantea como un intento consciente de reducir o controlar el estrés, otros autores (Ardí, 1996) sostienen que las estrategias de afrontamiento pueden iniciarse con una cognición mínima. No obstante, las respuestas automáticas al estrés no tienen por que formar parte del proceso de afrontamiento. Para Compas, Connor, Osoviecki y Welch (1997) el afrontamiento se inicia con los intentos consientes de resolver las situaciones estresantes y puede llegar a convertirse en automático a través de una práctica repetida.

Dentro de este amplio espectro de conceptos y definiciones, en esta tesina se seguirá el concepto de Lazarus, siendo este de gran alcance y coherente con el instrumento de evaluación utilizado: '*Inventario de respuestas de afrontamiento*' de Rudolf H. Moos, elaborado en 1993. Con su adaptación regional confeccionada por Ahumada, M y Santiago, en el 2009.

---

<sup>19</sup> Márquez, S. *Ibíd*em

- **HISTORIA DEL CONCEPTO**

El concepto de 'afrentamiento' tiene sus raíces en los escritos de Freud sobre los mecanismos de defensa (1923). Trabajo que es retomado por su hija Anna Freud (1936). Durante esa perspectiva, el afrontamiento se subordinaba a la defensa (principalmente la sublimación) y era de carácter inconsciente, y los estresores eran fundamentalmente intrapsíquicos (Casullo, 1988).

Lazarus<sup>20</sup> comenta que el afrontamiento, durante los años 1940 y 1950, significó un concepto organizativo en la descripción y evaluación clínica. Ya en los años ochenta constituye el centro de toda una serie de psicoterapias y de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos. También cuenta que, en sus orígenes, se pueden diferenciar dos clases de literatura teórico/empírica muy distintas:

a) Derivada de la experimentación tradicional con animales (influida por las teorías de Darwin): postula que la supervivencia del animal depende de su habilidad para descubrir lo que es predecible y controlable en el entorno y así poder evitar, escapar o vencer a los agentes nocivos. En este modelo se define el afrontamiento como aquellos actos que controlan las condiciones aversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas.

b) Teoría psicoanalítica del ego: se define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés.

La diferencia básica entre estos dos modelos radica en la manera de percibir y considerar la relación entre individuo y el entorno. Aunque en el segundo modelo la conducta no es del todo ignorada, es considerada de menor importancia que el factor cognición.

---

<sup>20</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 140



Algunos autores explican que el concepto de afrontamiento adquiere independencia y carácter científico recién en el año 1967. Primer año en que aparece en los 'abstracts' de psicología (Moshe Zeidner & Norman Endler, 1996)<sup>21</sup>. Desde esa época en adelante, comienza una gran cantidad de artículos dedicados al afrontamiento, donde su máximo expresión es expuesta por Lazarus y Folkman en el año 1984, en su libro "Estrés y Procesos cognitivos".

F.Cano García; L. Rodríguez Franco; y J. Martínez (2007)<sup>22</sup>, postulan: "la gran eclosión del afrontamiento como objeto de estudio se produjo con la «revolución cognitiva», concretamente a partir del trabajo de Lazarus, quien planteó su teoría relacional del estrés como proceso personal de valoración y afrontamiento de situaciones. Tras varias décadas de investigación, el modelo ha demostrado su viabilidad para comprender cómo las personas manejan los estresores que encuentran en su vida".

En sus comienzos las investigaciones se centraron en los aspectos personales que determinaban el afrontamiento. Ya en los años setenta y ochenta, cada vez más investigadores del afrontamiento pensaban que "los factores personales no eran grandes predictores de los patrones de afrontamiento" (Folkman y Lazarus, 1980). Y empezaron a abocarse a la investigación del contexto situacional donde el afrontamiento tenía lugar, dando lugar al entendimiento del afrontamiento como un proceso. La diferencia entre aquellos investigadores que enfatizaban las variables predisponentes (rasgos) y aquellos que enfatizaban las variables situacionales (afrontamiento como proceso), se conoce en la literatura como interindividual e intraindividual enfoque del afrontamiento o 'coping'. El enfoque interindividual intenta identificar: estrategias de afrontamiento habituales usadas por individuos durante diferentes tipos de situaciones estresantes. Por otra parte el enfoque intraindividual intenta identificar, conductas básicas de afrontamiento o estrategias utilizadas por individuos en situaciones estresantes particulares.

---

<sup>21</sup> Moshe Zeidner & Norman Endler, (1996). *Hand book of coping*. Estados Unidos: Wiley and Sons. Pág. 31.

<sup>22</sup> F.Cano García; L. Rodríguez Franco; y J. Martínez, (2007). *Adaptación Española del Inventario de Estrategias de afrontamiento*. Facultad de Sevilla. Sevilla.

Este enfoque asume que el individuo tiene un repertorio de opciones de afrontamiento disponible, el cual puede utilizarlo como quiera para lograr su estrategia más efectiva, dependiendo de la naturaleza de la situación (Cox & Ferguson 1991). En los últimos años muchos investigadores de la personalidad han enfatizado en la importancia del estudio en simultáneo de ambos enfoques, creyendo que se pueden lograr grandes avances de esta manera<sup>23</sup>.

- **AFRONTAMIENTO COMO PROCESO**

El afrontamiento como 'proceso' es principalmente planteado por Lazarus y Folkman<sup>24</sup>. Los Autores postulan tres aspectos principales en dicha concepción:

- 1) El Afrontamiento como proceso hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo 'realmente' piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones (lo cual pertenece al planteamiento de rasgo).
- 2) Lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un 'contexto específico'. Los pensamientos y las acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares.
- 3) Hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un "cambio" en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

Por lo tanto el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, digamos defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.

---

<sup>23</sup> James Parker & Norman Endler, (1996). Coping and defense: a historical overview. En Mosche Seidner & Norman Endler, *Handbook of coping* (pp.03-15). Estados Unidos: Wiley and Sons. Pág. 40.

<sup>24</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 165

- Fundamentalmente los autores lo plantean como un proceso dinámico y flexible, en relación a la situación donde tiene lugar el afrontamiento. Esta posición se contrapone a la de los rasgos, que postula estilos de afrontamiento estables. El planteamiento de Lazarus se encuentra dentro de lo que denomina: 'Abordaje Contextual'.

Lazarus<sup>25</sup> comenta: "los cambios que acompañan al afrontamiento son consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo-entorno". Aquí se aprecia como permanentemente es tomada en cuenta la relación del sujeto con su contexto y situación particular, cuyas variables no deben ser tomadas como independientes, sino siempre afectándose de manera recíproca.

#### • **ABORDAJES DISPOSICIONALES**

En contrapartida al abordaje contextual, y anterior a éste, figuran los abordajes disposicionales.

En este enfoque del afrontamiento como autores destacados aparecen: Bond, Garner, Chistian & Sigel y Valiant. La forma disposicional de abordar el afrontamiento se remonta al modelo del psicoanálisis del yo. Dicho modelo plantea mecanismos inconscientes a la base del afrontamiento.

Los investigadores que siguen esta línea conceptual asumen que la gente tiene preferencias relativamente estables para particulares defensas y estilos de afrontamiento para negociar con los conflictos y que esos estilos varían en su madurez.<sup>26</sup>

Autores como Endler y Parker (1990), desarrollaron una medida multidimensional de los estilos de afrontamiento preguntando a los individuos:

---

<sup>25</sup> Lazarus & Folkman. *Ibidem*

<sup>26</sup> Vezzoni, M. *Ibidem*.

“¿Cómo generalmente afrontan cuando ellos se encuentran con una dificultad o una situación estresante?”.

- **UN MARCO CONCEPTUAL INTEGRATIVO**

Los teóricos contemporáneos proponen modelos integrativos, entendiendo que existe complementariedad entre lo disposicional y lo contextual.

Moos & Shaefer en 1993<sup>27</sup>, presenta un marco de trabajo conceptual general del proceso de afrontamiento en el que resalta tanto el esfuerzo personal y los factores situacionales más cambiantes, siendo ambos los que dan forma a los esfuerzos del afrontamiento.

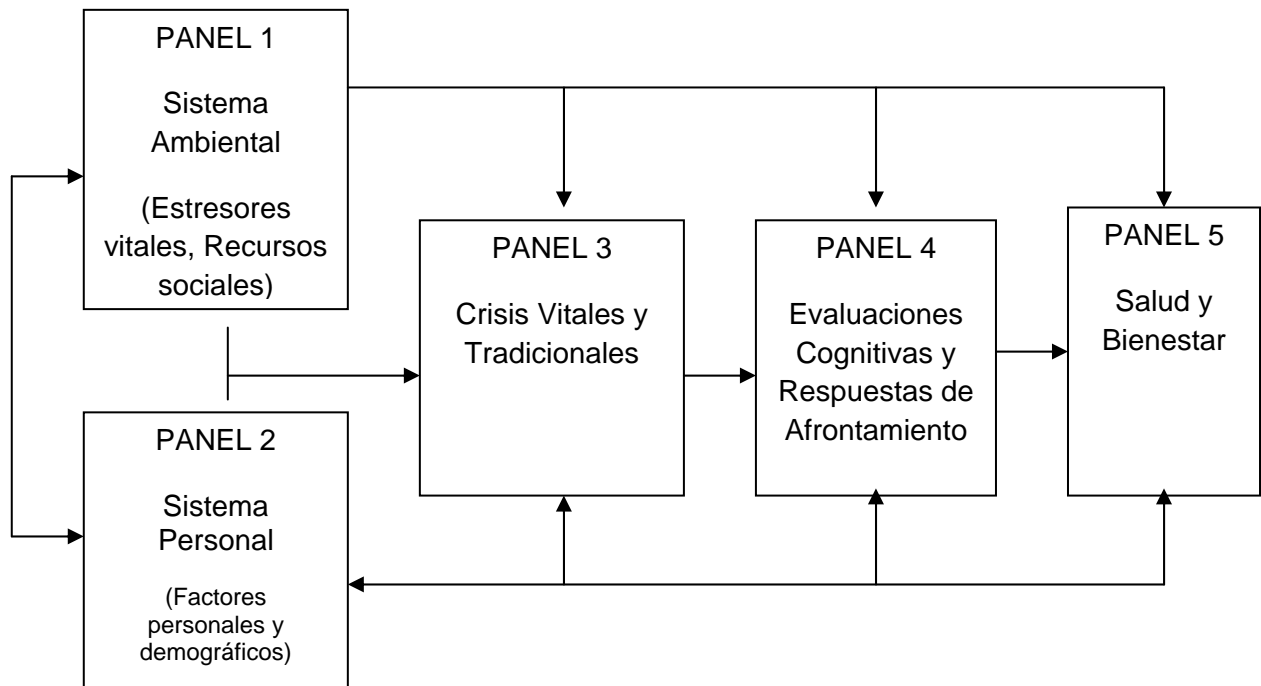
Así los autores proponen una conceptualización de los procesos de afrontamiento que esboza en términos generales los procesos cognitivos que se ponen en juego ante estresores tales como las transiciones y las crisis vitales.

En este marco se enfatiza el rol central mediatizador de las evaluaciones cognitivas y las respuestas de afrontamiento en procesos estresantes. Además, los patrones bidireccionales en el marco de trabajo indican la retroalimentación recíproca que puede darse en cada etapa, como se observa en el siguiente cuadro:

---

<sup>27</sup> Quiroga, Analía. (2007) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Estrategias de afrontamiento en conductores de larga distancia*. Universidad del Aconcagua. Mendoza.

FIGURA Nº 1: MARCO DE TRABAJO CONCEPTUAL GENERAL DEL PROCESO DEL AFRONTAMIENTO (MOOS & SCHAEFER, 1993)<sup>28</sup>.



Un marco de trabajo conceptual general del proceso de afrontamiento (Moos & Schaefer, 1993).

El 'Sistema ambiental' (panel 1) está compuesto por los estresores vitales en curso, como por ejemplo, enfermedades físicas crónicas, así como también los recursos sociales de afrontamiento tales como el soporte de los miembros de la familia.

El 'Sistema personal' incluye las características sociodemográficas del individuo y los recursos de afrontamiento personales tales como por ejemplo, la autoconfianza.

<sup>28</sup> Moos & Schaefer, (1993) en Huerta, Martina Lourdes.(2004). Tesina de Licenciatura en Psicología. *Esquemas Desaptativos tempranos asociados a respuestas de afrontamiento en operadores terapéuticos del C.O.S.E.* Universidad del Aconcagua. Mendoza.

Esos factores personales y ambientales relativamente estables influyen en las 'Crisis Vitales' y encaran las transiciones individuales (panel 3) los que reflejan cambios significativos en las circunstancias vitales. A su vez, estas influencias combinadas dan forma a la Salud y el Bienestar (panel 5) a través de las 'Evaluaciones Cognitivas' tanto directas e indirectas y 'Respuesta de Afrontamiento'

- **LA DIFERENCIA ENTRE RECURSOS, ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

En el año 1983, Elizabeth Menaghan (en Rice, P. 1988) postuló que se puede considerar al afrontamiento en términos de tres aspectos de orden superior: Recursos, Estrategias y Estilos<sup>29</sup>.

Los "Recursos" constituyen una línea de suministro de las estrategias de afrontamiento. Son las ventajas físicas, personales y sociales que una persona lleva consigo a la situación.

Las "Estrategias" de afrontamiento fueron estudiadas por Matheny y colaboradores en el año 1986 (Rice, P. 1998), y se refieren a las actuaciones y planes directos utilizados para disminuir o eliminar el estrés. Su esquema puede considerarse como un subgrupo del esquema de Menaghan.

Los "Estilos de afrontamiento" son las formas habituales o estereotipadas de enfrentarse a una crisis.

- **RECURSOS DE AFRONTAMIENTO**

Lazarus y Folkman (1984, en Holahan & Moos, 1994) definieron a los recursos de afrontamiento como "aquello que el individuo utiliza con el fin de afrontar". Según ellos: "los recursos preceden e influyen al afrontamiento".

---

<sup>29</sup> Vezzoni, M. Ibidem

Existen recursos de afrontamientos personales y sociales (o ambientales).

- Recursos de Afrontamiento Personal: incluyen características de la personalidad relativamente estables que dan forma a la evaluación y procesos de afrontamiento. Una variedad de factores disposicionales relacionados ampliamente al control personal, parecen ser especialmente importantes para los recursos de afrontamiento, incluyendo la *Autoeficiacia* (Bandura, 1982), el optimismo (Scheier, Wientraub & Carver, 1986), *Energía* (Kobasa, 1982), *Sentido de coherencia* (Antonovsky, 1987) y un *Locus de Control Interno* (Lefcourt, 1992). Lazarus<sup>30</sup> propone que la *salud*, las *creencias positivas* y las técnicas para *resolución de problemas*, se consideran las principales propiedades del individuo. Y afirma: “sería imposible intentar catalogar todos los recursos que muestran las personas para afrontar las infinitas demandas de la vida, por ello se intenta identificar las principales categorías, con el propósito de ilustrar la naturaleza multidimensional de los recursos de afrontamiento”.

- Recursos sociales del afrontamiento: Las investigaciones muestran que dichos recursos aportan apoyo indirecto pero necesario para que la persona logre un afrontamiento eficaz. El apoyo social puede ayudar a la gente a afrontar el estrés a través de la acción directa o indirecta (Cohen y Wills, 1985; en Rice P, 1998). El efecto indirecto podría denominarse ‘amortiguador’, es cuando por si solo no aporta nada directamente para reducir el estrés, sino que protege a la persona de sus efectos negativos. Pero, por otro lado, el apoyo social puede ser benéfico en sí mismo, al proporcionar a la persona una sensación de control directo sobre el estrés o asegurar múltiples formas de actuar contra el estrés (James Parker & Norman Endler, 1996)<sup>31</sup>.

Ya sea que el apoyo social ayude de manera directa o indirecta, los individuos se encuentran en constante diálogo, (implícito o explícito) con las unidades de apoyo social: familia, amigos, trabajo, iglesia, etc. El intercambio de información puede inspirar una conducta de afrontamiento positivo o puede

---

<sup>30</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 182

<sup>31</sup> James Parker & Norman Endler, (1996). *Handbook of coping*. Estados Unidos: Wiley and Sons. Pág. 47

tener un efecto descompensador sobre el afrontamiento (Leavy, 1983; en Rice P, 1998).

- Articulación de los recursos personales y sociales: La relación y articulación entre ambos puede observarse en aquellas crisis de la vida como el ataque cardíaco de un familiar, un divorcio, etc. Dichas situaciones generalmente necesitan búsqueda de ayuda que puede fomentar vínculos sociales más profundos. En una investigación (Dhooper 1983) se descubrió que alrededor de la mitad de las esposas de víctimas de ataques cardíacos por primera vez, reportaron que su familia fue afianzada por la experiencia de crisis.

## • FUNCIONES DEL AFRONTAMIENTO

La función del afrontamiento, tal como plantea Lazarus & Folkman (1986)<sup>32</sup>, tiene que ver “con el objetivo que persigue cada estrategia”. Los autores hacen hincapié en no confundir función con resultados, ya que estos son el “el efecto que cada estrategia tiene”. Una estrategia puede servir a una función determinada - por ejemplo, la evitación - pero fracasar en su intento de evitar.

Muchos autores han propuesto diferentes funciones del afrontamiento, ya sean funciones generales, o funciones en situaciones particulares: enfermedad, examen, etc. A continuación se describirán algunas clasificaciones que provienen de distintos marcos teóricos:

- Whithe (1974), dentro del marco psicológico del yo, propone:: 1) asegurar la información adecuada del entorno, 2) mantener condiciones internas satisfactorias

---

<sup>32</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 171



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 el modelo flexible de expresión.

- Mechanich (1974) trabajando con una perspectiva socio-psicológica cita también tres funciones: 1) afrontar las demandas sociales y del entorno, 2) crear el grado de motivación necesario para hacer frente a tales demandas y, 3) mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas.

Lazarus & Folkman (1986)<sup>33</sup> teniendo en cuenta las diferentes funciones que los investigadores exponían, encontraron dos dimensiones funcionales principales del afrontamiento:

- Afrontamiento orientado a la tarea o problema (TOC, del inglés *Task Oriented Coping*):

Se refieren a las acciones que tienen por objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante. Esta dimensión incluye estrategias específicas como: aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico (Sara Márquez, 2006)<sup>34</sup>.

Parker & Endler (1996)<sup>35</sup> explican que, en general, la gente que utiliza más este tipo de afrontamiento tiende a adaptarse mejor a los estresores de la vida y experimentan menos síntomas psicológicos. Las respuestas tales como afrontamiento focalizado en el problema (también llamadas 'conductuales o acciones directas'), afrontamiento cognitivo (también llamado 'evaluativo'), y el afrontamiento social (búsqueda de apoyo social) están agrupadas dentro del *Afrontamiento de Aproximación o Abordaje*, porque estas incluyen una

---

<sup>33</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 172

<sup>34</sup> Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, Pág. 363.

<sup>35</sup> James Parker & Norman Endler, (1996). *Handbook of coping*. Estados Unidos: Wiley and Sons

inversión de esfuerzos en el proceso de afrontamiento. Además moderan la potencial influencia adversa de cada cambio vital negativo y soportar el rol de los estresores en el funcionamiento psicológico (Billings & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978).

Estas estrategias consideradas de 'tipo activas', involucran la negociación y comparaciones optimistas que se relacionan a disminuciones en la angustia actual y menos problemas psicológicos futuros.

- Afrontamiento dirigido a la emoción (EOK, *Emotion oriented Coping*):

Representa las acciones que se emplean con el objeto de cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones. El principio básico es que se puede facilitar el ajuste o adaptación por medio de una regulación emocional que se alcanzaría evitando al agente estresante, situándolo en un nuevo marco cognitivo o centrándose de forma selectiva en los aspectos positivos de la situación (Compás, 1987). Las estrategias específicas que se hayan en esta dimensión son: autocontrol, distanciamiento, búsqueda de apoyo social y reevaluar positivamente la situación<sup>36</sup>.

Habrían formas cognitivas de afrontamiento que al utilizarlas no modifican la situación objetivamente, pero si el significado de la misma, y por ende el grado de amenaza percibido puede disminuir.

Si bien las estrategias utilizadas aquí se consideran de 'tipo pasivas', pueden requerir una reestructuración interna y pueden implicar un esfuerzo muy costoso.

Lazarus & Folkman (1986)<sup>37</sup> comentan al respecto de ambas funciones:

---

<sup>36</sup> Márquez, S. Ibídem

<sup>37</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). Ibídem.

“En general, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de afrontamiento dirigidas al problema, son más susceptibles de aparecer cuando tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio”.

Estas dos funciones del afrontamiento fueron ampliamente tomadas por diferentes investigadores en las décadas siguientes a su publicación, hasta la actualidad inclusive. Pero algunos autores (Ktaz, j; Rivto, P y Irvine, M, 1996) postulan que esta distinción entre afrontamiento focalizado en el problema y en la emoción no ha sido bien delimitada. Ya que generalmente la resolución de un problema utilizando estrategias de afrontamientos focalizadas en el problema, trae consigo una reducción de la angustia emocional asociada al problema.

Dentro de la primera generación de investigadores del afrontamiento, aparece una tercera dimensión funcional, aunque posterior a la postulación de las dos anteriores:

- Afrontamiento de Evitación o Evitativo:

Representa las acciones para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes para la misma, e incluye estrategias como: la negación o el uso de alcohol y drogas (Sara Márquez, 2006)<sup>38</sup>. Dependiendo de los modelos teóricos, la dimensión del afrontamiento de evitación fue conceptualizada como involucrando respuestas evitativas orientadas hacia las personas y/u orientadas hacia la tarea. Endler & Parker (1996)<sup>39</sup>, explican que un individuo puede reaccionar a situaciones estresantes buscando otras personas (diversión social) o puede ocuparse en tareas sustitutivas (distracción).

---

<sup>38</sup> Márquez, S. Ibídem

<sup>39</sup> James Parker & Norman Endler, (1996). Ibídem.

Así como las estrategias de afrontamiento de tipo activas están relacionadas con una mejor adaptación, el afrontamiento evitativo está asociado con angustia psicológica (Holmes & Stevenson, 1990)<sup>40</sup>.

## • CLASIFICACIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DEL AFRONTAMIENTO

Dentro de la variedad de clasificaciones de estrategias de afrontamiento que se encuentran, en esta investigación se va a tener como referencia aquella realizada por Moos & Schaefer. Ambos autores combinaron dos enfoques tradicionales.

Tal como plantea Endler & Parker (1996)<sup>41</sup> muchos autores han usado dos enfoques principales para clasificar el afrontamiento. En primera instancia se encuentra aquel que enfatizaba el *foco* del afrontamiento: la orientación de una persona y su actividad en respuesta a un estresor. Y por otro lado aparece aquel que ponía el acento en el *método* de afrontamiento que la gente utiliza, es decir, si una respuesta implica esfuerzos primariamente cognitivos o primariamente conductuales.

Moos & Schaefer combinan estos dos enfoques para desarrollar una conceptualización de afrontamiento más integral. Consideraron la orientación de un individuo hacia su estresor y separaron el afrontamiento en dominios de acercamiento o evitación.

Cada uno de estos dominios fueron divididos en categorías que reflejan afrontamiento cognitivo o conductual. Por consiguiente, su propusieron cuatro categorías básicas de procesos de afrontamiento: Abordaje cognitivo, Abordaje conductual, Evitación Cognitiva y Evitación conductual.

Cada una de estas categorías se divide en subtipos de Afrontamiento: el Abordaje cognitivo se divide en: Análisis lógico (AL) y Reformulación positiva (RP), el Abordaje Conductual en Búsqueda de Ayuda y Guía (BAG) y en

---

<sup>40</sup> Vezzoni, M. *Una breve reseña histórica del Afrontamiento. Su vinculación con el concepto de defensa*. Documento de Cátedra. Facultad de Psicología. Universidad Aconcagua. Mendoza. Pág. 8.

<sup>41</sup> James Parker & Norman Endler, (1996). *Ibíd.*

Solución del problema (SP); la Evitación cognitiva en Evitación Cognitiva (EC) y Aceptación- Resignación (AR); y la Evitación conductual en Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (BGA) y Descarga Emocional (DE).

*TABLA Nº 2: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PROPUESTAS POR MOOS & SCHAEFER (1993)<sup>42</sup>*

	Respuestas de Acercamiento	Respuestas de Evitación
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Análisis Lógico (AL)</li> <li>- Reformulación Positiva (RP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitación Cognitiva (EC)</li> <li>- Aceptación Resignación (AR)</li> </ul>
Conductual	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda de Apoyo y Guía (BAG)</li> <li>- Solución del problema (SP)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (BGA)</li> <li>- Descarga Emocional (DE)</li> </ul>

❖ Acercamiento Cognitivo

- Análisis Lógico: Comprende los esfuerzos cognitivos para entender y prepararse mentalmente para enfrentar un elemento generador de estrés y sus consecuencias. (“¿Pensó diferentes formas de manejar el problema?”)
- Reformulación Positiva: abarca los intentos cognitivos para construir un problema en un sentido positivo aceptando la realidad de la situación.

---

<sup>42</sup> Vezzoni, M. *Una breve reseña histórica del Afrontamiento. Su vinculación con el concepto de defensa*. Documento de Cátedra. Facultad de Psicología. Universidad Aconcagua. Mendoza. Pág. 27

(“¿Trató de pensar en que Ud. estaba mejor que otra gente con el mismo problema?”).

❖ **Acercamiento Conductual**

- **Búsqueda de Apoyo y Guía:** Comprende los esfuerzos conductuales para buscar información, guía o apoyo. (“¿Conversó con algún amigo acerca del problema?”)
- **Tomar acción en la Solución del Problema:** Comprende los esfuerzos conductuales para actuar directamente sobre el problema. (“¿Hizo un plan de acción y lo siguió?”)

❖ **Evitación Cognitiva**

- **Evitación Cognitiva:** Son los intentos cognitivos para evitar pensar de un modo realista acerca del problema en cuestión. (“¿Trató de olvidar todo lo referido al problema?”)
- **Aceptación - Resignación:** Se refiere a los esfuerzos para reaccionar frente al problema a través de su aceptación. (“¿Perdió las esperanzas de que volvería a la normalidad?”)

❖ **Evitación Conductual:**

- **Búsqueda de Gratificaciones Alternativas:** Abarca los esfuerzos conductuales para comprometerse en actividades nuevas y crear fuentes sustitutivas de satisfacción. (“¿Se involucró en actividades nuevas?”)
- **Descarga Emocional:** Son los esfuerzos conductuales para reducir la tensión mediante la expresión de los sentimientos negativos. (“¿Gritó o lloró como forma de descargarse?”)

Nota: Entre paréntesis están las muestras de los ítems del “*Inventario de respuestas de afrontamiento*” de Rudolf H. Moos, elaborado en 1993. Instrumento utilizado en esta investigación.

Moos<sup>43</sup> comenta que, si bien su clasificación de las estrategias de afrontamiento es válida, requiere cierto desarrollo en algunos aspectos. Explica que puede existir un solapamiento entre aquellas estrategias de acercamiento y las de evitación. A modo de ejemplo, refiere que 'análisis lógico' se encuentra clasificado como una estrategia de acercamiento, aunque puede entenderse también como estrategia de evitación. Ya que si una persona se queda solo en su análisis, puede que resulte una estrategia evitativa al no involucrarse activamente en la solución del problema. Moos refiere que se necesita mayor trabajo teórico y práctico al respecto, aunque sugiere que las ocho estrategias descritas, representan los estilos de afrontamiento comunes que presentan las personas.

También aparecen otras clasificaciones propuestas por diferentes autores:

Compas, Mallaren y Fondacaro<sup>44</sup> (1988), dividen el afrontamiento en:

1. Disfuncional: Si es disfuncional decimos que en este tipo de afrontamiento no habría un óptimo manejo de los sentimientos ni su expresión. Se inhibe la posibilidad de acción.
2. Funcional: Este tipo de afrontamiento posibilita generar soluciones alternativas y se realizan acciones concretas para resolver el problema.

Billing y Moos (1986)<sup>45</sup> clasifican al afrontamiento de la siguiente manera:

1. Estrategias activo comportamentales (aluden a los intentos comportamentales para resolver el problema planteado).
2. Estrategias activo cognitivas (hacen referencia a los esfuerzos por manejar la percepción del nivel de estrés producido).

---

<sup>43</sup> Moos, R. (1992). *Coping Responses Inventory, Professional Manual*. California: PAR. Pág. 31

<sup>44</sup> Slotti, Paula. (2006) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Universidad de Bs. As. Pág. 15

<sup>45</sup> Slotti, Paula (2006). *Ibidem*.

3. Estrategias de evitación (son los intentos por evitar el problema, o reducir la tensión indirectamente a través de comportamientos como comer o fumar más).

Compas (1988), y Frydemberg y Lewis (1991), consideran que las estrategias pueden ser agrupadas de manera tal que conforman tres estilos de afrontamiento, los que representan aspectos funcionales y disfuncionales.

Estos son:

1. Estilo dirigido a solucionar el problema (consiste en trabajar para resolver la situación problemática, manteniéndose optimista y relajado durante el proceso. Abarca las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, Fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y distracción física).

2. Estilo de afrontamiento en relación con los demás (consiste en acercarse a otros para obtener apoyo.

Abarca las siguientes estrategias: apoyo social, amigos íntimos, buscar pertenencia, acción social, apoyo espiritual y buscar apoyo profesional).

3. Estilo improductivo (se trata de una combinación de estrategias improductivas de evitación que muestra una incapacidad empírica para afrontar los problemas. Abarca las siguientes estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento, reducción de tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí).

Frydemberg (1997)<sup>46</sup> plantea que el más adecuado para determinar el éxito de una estrategia es el propio sujeto, que, desde lo personal, se pregunta si su acción tuvo el éxito esperado por él.

Si bien entre los autores se aprecian cierta variedad en sus postulaciones, el grado de parecido en las mismas es de una importancia considerable. Siendo la clasificación propuesta por Moos & Shaefer la más

---

<sup>46</sup> Slotti, Paula. (2006) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires.* Universidad de Bs. As. Pág. 17



integrativa y con mayor desarrollo teórico- práctico, es aquella que se va a tomar como eje central a la hora de analizar los resultados en esta investigación.

## • AFRONTAMIENTO Y ADAPTACIÓN

Afrontamiento y adaptación son básicamente estudiados y analizados en función de cómo el estrés afecta al sujeto. La adaptación acontecerá en la medida en que la persona logre controlar, disminuir o superar el estrés que determinada situación le esté ocasionando. Lazarus (1984)<sup>47</sup> comenta su conceptualización del estrés:

“Como base de nuestro análisis queremos insistir en que no consideramos al estrés como algo intrínsecamente desadaptativo y perjudicial. El estrés mayor – al que muchas veces nos referimos como crisis – algunas veces hace que el individuo desarrolle recursos adaptativos que nunca ha supuesto tener. Tales personas parecen pues que ‘crezcan’ como consecuencia del estrés”.

En relación a la adaptación se han encontrado ciertas diferencias en cuanto a las estrategias activas o pasivas utilizadas. Abordar un problema utilizando estrategias de afrontamiento, como la resolución de problemas y búsqueda de información, puede moderar la potencial influencia adversa, tanto de cambios negativos en la vida, y dar resistencia al papel de los estresores en el funcionamiento psicológico (Billin & Moos, 1981; Pearlin & Schooler, 1978)<sup>48</sup>. Generalmente las estrategias de afrontamiento orientadas al problemas han sido asociadas con la reducción de la depresión (Mitchel, Cronkie & Moos, 1983). Estrategias similares de afrontamiento activo, incluyendo la negociación,

---

<sup>47</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984) *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 203

<sup>48</sup> Documento de Cátedra. *Estilos de afrontamiento*. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Pág. 6.

y comparaciones optimistas se relacionan con la reducción de la angustia y menores problemas futuros.

Por otra parte, las estrategias de afrontamiento evitativas, como la negación y la retirada, suelen asociarse con angustia psicológica. El uso de estrategias de afrontamiento evitativas, como un pensamiento fantástico y la auto-culpa, predijo problemas psicológicos entre gente adulta (Smith, Patterson & Grant, 1990)<sup>49</sup>. Aunque estas afirmaciones estén en lo cierto, no se debe perder de vista que la estrategia de afrontamiento utilizada está influenciada en gran medida por la situación. Así que es posible que al afrontar determinados problemas las estrategias evitativas sean de carácter adaptativo, generalmente cuando el estresor es de carácter agudo. Por ejemplo, la renegación, es predictiva de una mejor respuesta médica durante la hospitalización aguda en la enfermedad cardiovascular (Levenson, Mishra, Hamer & Hastillo, 1989).

Lazarus (1984)<sup>50</sup> al hablar sobre afrontamiento y adaptabilidad, comenta que son tres los aspectos a tener en cuenta:

- 1) Funcionamiento social: entendido como la forma en que el individuo desempeña sus distintos roles sociales. Su funcionamiento global esta determinado por la efectividad con que evalúa y afronta los acontecimientos de la vida diaria.
- 2) El estado moral: definida como el conjunto de lo que sienten las personas sobre ellas mismas y sobre sus condiciones de vida, y que guarda relación con la felicidad manifiesta, la satisfacción y el bienestar subjetivo.
- 3) Salud del organismo: conceptualizado básicamente en relación a si existe o no enfermedad somática, y si esta produce o no estrés en el individuo.

---

<sup>49</sup> Documento de Cátedra. *Estilos de afrontamiento*. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Pág. 7

<sup>50</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 244

- **EFFECTIVIDAD DEL AFRONTAMIENTO**

Endler & Parker (1996)<sup>51</sup> enumera los criterios más salientes y prevalentes para juzgar la efectividad del afrontamiento:

- 1) Resolución del conflicto o situación estresante: El afrontamiento de un problema debería ser instrumental en el alivio o remoción de la situación estresante, mientras fuera posible.
- 2) Reducción de las reacciones fisiológicas y bioquímicas: Los esfuerzos de afrontamiento son juzgados como exitosos si reducen la activación (arousal) y sus indicadores (presión sanguínea, respiración, etc.)
- 3) Reducción de la angustia psicológica: El afrontamiento adaptativo generalmente involucra el éxito en el control de la angustia emocional y el mantenimiento de la ansiedad dentro de límites manejables.
- 4) Funcionamiento social normativo: El afrontamiento adaptativo tiene implícitos patrones de funcionamiento social normativo que reflejan evaluaciones realistas de los eventos. La desviación de la conducta de las normas sociales aceptables es tomada como un signo de afrontamiento negativo.
- 5) Regreso a las actividades previas al estrés: Como extensión de los esfuerzos de afrontamiento, las personas deben quedar posibilitadas a reanudar sus actividades rutinarias, de esa manera, el afrontamiento puede ser juzgado como efectivo.
- 6) Bienestar del sujeto y de los otros afectados por la situación: Este criterio incluye esposos/as, chicos, parientes, amigos, vecinos, etc.
- 7) Mantenimiento de una autoestima positiva: La autoestima negativa generalmente es vista como un indicador de un pobre ajuste.

---

<sup>51</sup> James Parker & Norman Endler, (1996). *Handbook of coping*. Estados Unidos: Wiley and Sons. Pág. 32

- 8) Efectividad percibida: Esto involucra lo que el participante diga sobre si una estrategia o abordaje particular del problema le fue útil de alguna forma.

Los mismos autores que plantean estos criterios, comentan que no existen criterios universales para evaluar la efectividad del afrontamiento. Ya que estos pueden variar a través de los paradigmas de investigación, el contexto e inclusive el medio sociocultural; una respuesta de afrontamiento puede ser juzgada como exitosa en relación con un criterio, pero no con relación a otro.

- **AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE**

Los atletas deben desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones estresantes características del entorno competitivo: partidos importantes, pelear un puesto en el equipo, rachas negativas, pretemporadas, etc.

Al respecto de este punto, Sara Márquez (2006)<sup>52</sup> comenta:

Aquellos deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de manera adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de manera racional, experimentan un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en la aparición de burnout y abandono deportivo.

Resulta evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento.

La aparición de situaciones estresantes durante la actividad deportiva puede ocasionar en la persona alteraciones en su funcionamiento psicológico,

---

<sup>52</sup> Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 359.

tales como: menor capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Sara Márquez, 2004)<sup>53</sup>

El 'estrés agudo' se produce cuando el deportista interpreta una situación como estresante, por ejemplo, una crítica por parte del entrenador, comentarios de sus oponentes, una lesión o un error. Cuando esta situación estresante se prolonga en el tiempo, aparece lo que se llama 'estrés crónico'. Esta diferenciación es importante ya que estrés agudo y crónico requieren determinadas estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima eficacia en la reducción de su intensidad. En cualquier caso, lo que se busca es optimizar la utilización de estrategias de afrontamiento adaptativas a la situación, para que el deportista no caiga en abandono deportivo o empeoramiento en la ejecución de su actividad (Gottlieb, 1997)<sup>54</sup>.

Un estrés agudo intenso tendrá una influencia importante sobre aspectos tales como: percepción, retención, capacidad de decisión, etc. La aproximación más adecuada para reducir las respuestas fisiológicas, psicológicas, y conductuales al estrés agudo, y para inhibir el estrés crónico, es la implementación de estrategias de afrontamientos correctas. Un afrontamiento inadecuado del estrés agudo lleva al estrés crónico y a la aparición de 'burnout' (Weathon, 1997)<sup>55</sup>. Al respecto Lazarus (1990)<sup>56</sup> dice: "un afrontamiento incorrecto puede agravar en vez de reducir la intensidad del estrés percibido, y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento".

El objetivo de una correcta implementación de estrategias de afrontamiento en el deporte, es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que exijan una rápida respuesta física.

---

<sup>53</sup> Márquez, S. (2004). *Ansiedad estrés y Deporte*. Madrid: EOS

<sup>54</sup> Gottlieb, B.H (1997) Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. En B.H. Gottlieb (Ed), *coping with chronic stress* (pp 3-42), Nueva York: Plenum Press

<sup>55</sup> Weathon, B. (1997). The nature of chronic stress. En B. H. Gottlieb, *coping with chronic stress* (pp 43 -73). Nueva York: Plenum Press

<sup>56</sup> Lazarus, R (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*. 1,3-13.

Hay estrategias de afrontamiento que resultan eficaces y que son ampliamente utilizadas por los deportistas:

- En el campo del deporte las investigaciones respecto al afrontamiento, sugieren que los atletas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel & Anderson, 2002)<sup>57</sup>

- Otra estrategia de afrontamiento utilizada con frecuencia es el autoconvencerse de que uno va a tener éxito y no existen motivos para preocuparse (Jones, Swain, y Cale 1990)<sup>58</sup>. Esta estrategia se basa en el desarrollo teórico propuesto por Bandura, quien afirma que los cambios en la conducta están mediados por un mecanismo cognitivo denominado 'autoeficacia'.

- La imaginería mental y la relajación también resultan estrategias efectiva y ampliamente utilizada en el ámbito deportivo (Mahoney & Perkins, 1987)<sup>59</sup>. Muchos deportistas tratan de representarse mentalmente antes de su competición, y visualizan como va a ir desarrollándose ésta. A la par, intentan relajarse a nivel corporal, utilizando generalmente la técnica progresiva de relajación muscular de Jacobson. Las técnicas cognitivas de relajación no pueden utilizarse tan fácilmente como las anteriores, pero resultan de gran utilidad en el periodo precompetitivo, para contrarrestar la ansiedad y los pensamientos negativos, y conservar la energía.

---

<sup>57</sup> Anshel, M.y Anderson I (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping styles, coping strategy, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An international Journal*, 15, 193-209.

<sup>58</sup> Jones, G., Swain, D., y Cale, A (1990). Antecedes of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The sport psychologist*, 4, 107-118.

<sup>59</sup> Mahoney, M & Perkins, T (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance, *The sports Psychology*, 1, 181-199.

- **MODELO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE**

Anshel (1990)<sup>60</sup>, desarrolla el 'Modelo de Estrategias de Afrontamiento en el deporte', basado en el control de emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de acciones apropiadas. La aplicación del modelo a un equipo de tenis femenino pudo demostrar una aparente mejora del rendimiento.

El modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas, con una subdimensión conductual y cognitiva. Según este modelo se puede establecer la siguiente secuencia:

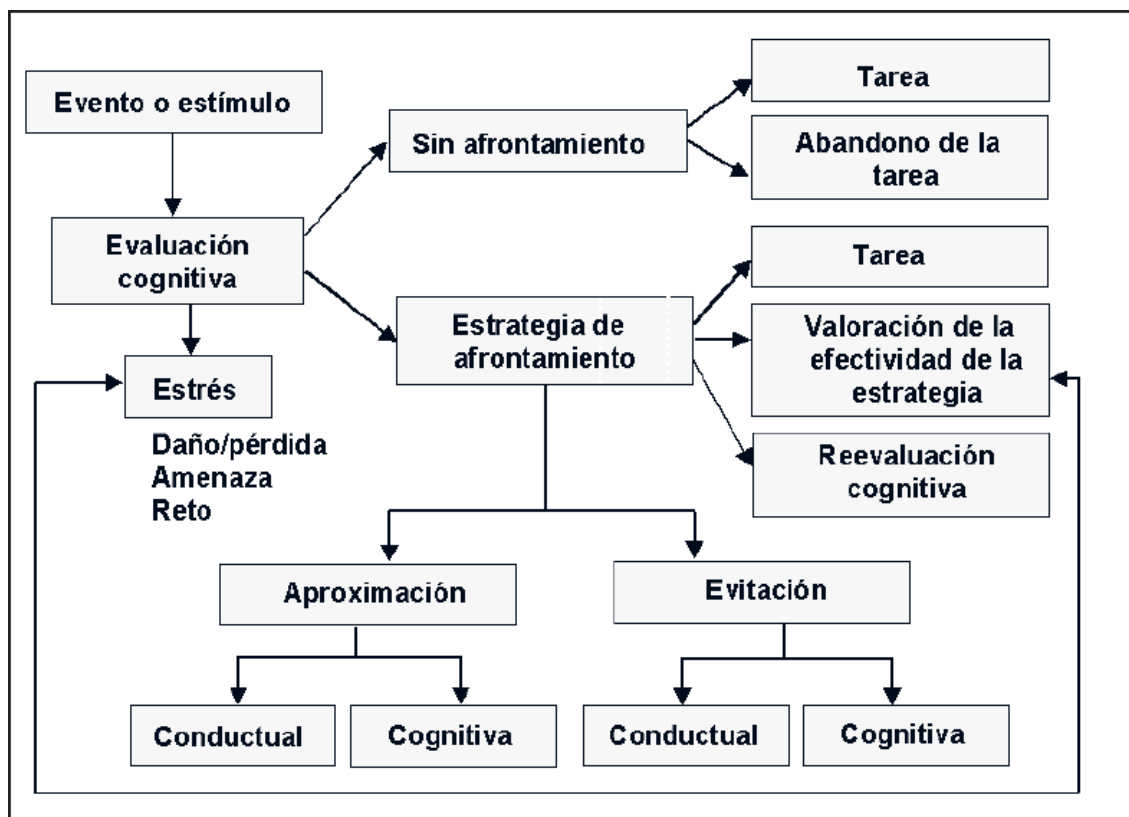
- Detección del estímulo estresante o del evento.
- Valoración cognitiva o interpretaciones del estímulo o evento.
- Utilización de estrategias de afrontamiento de tipo cognitivas o conductuales.
- Actividad post-Afrontamiento consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento.

A Continuación vemos su modelo en un cuadro explicativo:

---

<sup>60</sup> Anshel, M. (1990) Toward Validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.

FIGURA Nº 2: MODELO DEL PROCESO DEL AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE (ANSHEL, 2001)<sup>61</sup>



El modelo anteriormente presentado, posee una estructura de creciente aceptación en la literatura psicológica.

#### • INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Cuando se investiga sobre los diferentes instrumentos de medición para la evaluación de las estrategias de afrontamiento, aparecen instrumentos de carácter general y otros específicos para el deporte. Quizás el instrumento de mayor utilización a nivel general ha sido el WOCQ (Ways of Coping Questionnaire), propuesto por Folkman & Lazarus en 1985. Dicho instrumento

<sup>61</sup> Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 369.



ha recibido grandes críticas, y diferentes autores han propuesto nuevas aplicaciones para medir el afrontamiento.

**TABLA Nº 3: CUESTIONARIOS PARA LA EVALUACIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO (MÁRQUEZ, 2006).<sup>62</sup>**

<b>De carácter General</b>	<b>Autores</b>
- Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)	Folkman & Lazarus (1985)
- COPE Inventory	Carver (1989)
- Inventario de respuestas de afrontamiento (CRI)	Rudolf H. Moos (1993)
<b>De carácter Específico en el Ámbito Deportivo</b>	
- Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento ante la Competición	Márquez, S. (1992)
- Modified COPE (MCOPE)	Croker y Graham (1995)
- The Athletic Coping Skills Inventory-28 (ACSI-28)	Smith (1995)
- Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ)	Kim y Duda (1997)
- Inventaire de Strategies de Coping en competition Sportive (ISCCS)	Graudeau y Blonding 2002

Tanto los instrumentos de carácter general, como los específicos del deporte, han sido utilizados por los investigadores en el ámbito de la psicología del deporte. Pero actualmente lo que se está buscando es desarrollar instrumentos que midan con gran precisión las diferentes estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas y su efectividad, teniendo en cuenta

<sup>62</sup> Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 373.

siempre el contexto y las características particulares del individuo. Y si bien en los últimos años se han desarrollado diversos cuestionarios para la identificación de estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas, aún es necesario confirmar cuáles son los instrumentos idóneos para determinar bajo qué situaciones las estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales alcanzan su mayor eficacia.

# **CAPITULO III: ESTRÉS**

## **CAPITULO TRES: ESTRÉS**

En este capítulo se tratará de explicar y describir a nivel general: el concepto de estrés, su historia dentro de la psicología, las implicaciones del mismo en el proceso de afrontamiento, su papel en el deporte y sus consecuencias para la salud.

### **• DESARROLLO DEL CONCEPTO**

Existe una gran cantidad de investigaciones y postulados que hablan acerca del estrés. Se debe tener claramente en cuenta que el concepto de estrés deriva de la física, donde luego fue tomado por la biología y más tarde por la psicología. Otro aspecto a tener en presente, es que no se ha llegado a una definición universal de estrés, e incluso aparecen contradicciones entre los distintos teóricos.

Al tener conocimiento sobre la historia del estrés, se aprecia que el término fue utilizado ya en el siglo XIV para expresar dureza, tensión, adversidad o aflicción. A finales del siglo XVIII, Hocke utilizó la palabra 'load' como una fuerza externa, *stress* hace referencia a la fuerza generada en el interior del cuerpo como consecuencia de la acción de una fuerza externa (load), que tiende a distorsionarlo, y *strain* era la deformación o distorsión sufrida por el objeto (Lumsden, 1981)<sup>63</sup>.

Los términos *stress* y *strain* persistieron y, en la medicina, del siglo XIX fueron concebidos como antecedentes de la pérdida de la salud. Las primeras versiones médicas de estrés, proponían que el organismo era un sistema encargado de mantener la homeostasis interna, siendo el estrés un estímulo perturbador de dicho equilibrio.

---

<sup>63</sup> Lumsden, D.(1981). Is the concept of 'stress' of any use, anymore? En D Randall (Ed.), *contributions to primary prevention in mental health: Working papers*. Toronto: Toronto National Office of the Canadian Mental Health Association.

En 1932, Walter Cannon<sup>64</sup>, consideró al estrés como una perturbación de la 'homeostasis' ante las situaciones de frío, falta de oxígeno, descenso de glucemia, etc. Habló de que sus sujetos se encontraban 'bajo estrés', y dio a entender que el grado de estrés podía medirse. También describió, lo que denominó 'conducta de lucha o huida', para hacer referencia a la reacción de un organismo ante cualquier amenaza.

Ya en 1936 el concepto adquirió un sentido técnico especial, en el trabajo de Hans Selye<sup>65</sup>. Quién definió el estrés como: el conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo (incluidas las amenazas psicológicas); una reacción que Selye llamo: 'Síndrome General de Adaptación', que el que se distinguen tres fases: Fase de alarma, fase de resistencia y agotamiento o claudicación.

Para Selye, el estrés no era una demanda ambiental (a la que denominó estímulo estresor), sino un grupo universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda.

González<sup>66</sup> comenta que combinando las teorías de Cannon y Selye se puede formular la siguiente 'Ley General del Estrés': "Cuando la influencia del ambiente supera o no alcanza las cotas en las que el organismo responde con máxima eficacia, este percibe la situación como peligrosa o desagradable, desencadenándose una reacción de lucha-huida, y/o una reacción de estrés, con hipersecreción de catecolaminas y cortisol". Selye reconoce implícitamente esta interpretación cuando habla de 'eustrees': correspondiente a la estimulación idónea, y 'distrees': correspondiente a la estimulación excesiva o insuficiente.

---

<sup>64</sup> Cannon W.B (1932) *The wisdom of de body*. Nueva York: Norton. En Lazarus, R., Folkman, S. (1984) *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 26.

<sup>65</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 27.

<sup>66</sup> González, J. R., (1990). *Psicosomática*. Documento de cátedra. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Pág. 773

Lazarus (1984)<sup>67</sup> cuenta que la palabra 'estrés' no apareció en el índice de los abstracts de psicología hasta 1944. El término siempre fue entendido como un estímulo (aceptando que ciertas situaciones son universalmente estresantes, sin tener en cuenta las diferencias individuales) o como una respuesta (se habla de un individuo dispuesto a reaccionar al estrés). Ambas postulaciones resultaron limitadas y se fue ampliando el panorama de observación, considerando al estrés como algo complejo, donde se afectan mutuamente distintas variables.

También aparecen concepciones del estrés que no lo toman como estímulo o respuesta simplemente, tal como lo explica Piña (2009)<sup>68</sup>:

**TABLA Nº 4: MODALIDADES DE DEFINICIÓN, AUTORES Y DEFINICIONES DEL CONCEPTO DE ESTRÉS. PIÑA (2009)**

<b>Modalidad de definición</b>	<b>Autor(es)</b>	<b>Definición</b>
<b>Reacción</b>	Moberg (2000)	Respuesta biológica elicitada cuando un individuo percibe un evento perturbador o dañino para su homeostasis.
	Ribes (1990b)	Forma más o menos invariante de reacción biológica generalizada. Adopta una diversidad de formas más o menos específicas dependiendo de la intensidad y duración de las condiciones de estímulo, así como de la participación diferencial de distintos subsistemas biológicos.
<b>Estado</b>	Glass y Carver (1980)	Estado psicológico interno que puede inferirse por medio del autorreporte o por las mediciones fisiológicas o conductuales manifiestas.
	Friedman y DiMatteo (1989)	Estado del organismo cuando reacciona al desafío de nuevas circunstancias.
<b>Proceso</b>	Baum, Singer y Baum (1981)	Proceso mediante el cual el organismo responde a eventos ambientales amenazantes, dañinos o que ponen en peligro su existencia o bienestar.
	Taylor (1986)	Proceso que implica la valoración de eventos como dañinos, amenazantes y/o desafiantes y una evaluación de las respuestas potenciales a tales eventos.
<b>Transacción</b>	Lazarus y Folkman (1986)	Relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluada como amenazante o que desborda sus recursos y que pone en peligro su bienestar. La amenaza se refiere al daño o pérdida que todavía no ha ocurrido, pero que se prevé.

<sup>67</sup> Lazarus, R (1984). *Ibidem*.

<sup>68</sup> Piña, J. A., (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14. Pág. 196

Algo valioso en el estudio del estrés, fue la aparición de investigadores que tuvieron en cuenta características dinámicas del mismo, lo que colaboró en tres aspectos:

1 - Dejar de tomar las connotaciones pasivas del organismo, que suponían las concepciones derivadas de la física. Y aparece como un concepto de resistencia activa por parte del organismo.

2 - El estrés como un proceso biológico de defensa, ofrece una interesante analogía con el proceso psicológico del afrontamiento, donde el individuo se esfuerza para hacer frente al estrés psicológico.

3 - Se tienen en cuenta aspectos como los recursos necesarios para el afrontamiento, apareciendo su costo y sus beneficios.

Al tomar al estrés como un estado dinámico se dirige la atención hacia la relación individuo ambiente, teniendo en cuenta el 'feedback' entre ellos.

Hubo acontecimientos mundiales que estimularon el estudio del estrés y su afrontamiento. Lazarus & Folkman (1984)<sup>69</sup> nombran entre ellos:

- 1) Segunda Guerra Mundial
- 2) Guerra de Corea
- 3) Guerra de Vietnam
- 4) Creciente interés por:
  - Diferencias individuales
  - Medicina psicosomática
  - Terapia Conductual
  - Psicología evolutiva
  - Aspectos ambientales o socioecológicos

---

<sup>69</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 30.

El desarrollo del concepto se encaminó en el entendimiento de que, el estrés, representaba un aspecto inevitable de la vida, y que lo que marcaba las diferencias en el funcionamiento social en los individuos, era la forma en que cada uno lo afrontaba.

- **TEORÍA TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS**

La teoría transaccional del estrés es propuesta por Lazarus en 1966, quien considera al estrés como: el resultado de una evaluación de daño/pérdida, de amenaza o desafío. En esta teoría se toma al estrés como un proceso psicobiológico normal, aunque complejo y dinámico, que posee tres componentes principales<sup>70</sup>:

- 1) Una situación inicial en la que se produce un acontecimiento que es potencialmente perjudicial o peligroso (acontecimiento estresante o estresor).
- 2) La interpretación de este acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante. El sujeto lo percibe y valora como tal, con independencia de las características objetivas del mismo.
- 3) Una activación del organismo, como respuesta a tal amenaza.

Se la denomina transaccional ya que propone que el estrés no solo está determinada por el estímulo estresante, ni solo responde a las características del sujeto que responde a dicho estímulo. Sino que enfatiza la relación individuo-ambiente, y propone que lo que determina al estrés es la evaluación que el sujeto hace de dicho estímulo, y las demandas de ese estímulo sobre el individuo.

---

<sup>70</sup> Slotti, Paula. (2006) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires.* Universidad de Bs. As. Pág. 10



Lazarus<sup>71</sup> también propuso que el estrés fuera tratado como un concepto organizador, utilizado para entender un amplio grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Aquí se aprecia su definición de estrés psicológico:

“El estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”.

En dicha definición el acento está puesto en la relación entre el individuo y el entorno, en la cual se tienen presentes las características del sujeto por un lado y la naturaleza del medio por otro.

El mismo autor dice, en relación a la concepción de estrés como pérdida de la homeostasis, las siguientes palabras:

“Está bien y es bueno hablar de una respuesta al estrés como aquella que significa una perturbación de la homeostasis, pero dado que todos los aspectos de la vida parecen o bien producir o bien reducir tal homeostasis, se hace difícil distinguir entre estrés y cualquier otra cosa, excepto cuando el grado de trastorno originado sea muy superior al habitual. Más aún, se hace difícil definir un estado de equilibrio o estado basal a partir del cual evaluar el grado de trastorno producido”<sup>72</sup>.

En la teoría transaccional del estrés aparecen dos procesos críticos que tienen lugar en la relación individuo entorno: ‘evaluación cognitiva’ y ‘afrontamiento’. Como el concepto de afrontamiento ya ha sido expuesto ampliamente, a continuación se describirá el proceso de evaluación cognitiva.

- Evaluación cognitiva: es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el

---

<sup>71</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 35.

<sup>72</sup> Lazarus, R. *Ibídem*.

individuo y el ambiente es estresante. La evaluación cognitiva es un mediador entre el estímulo estresante y la respuesta de la persona. Con este concepto es sencillo comprender la gran diversidad de respuestas que presentan diferentes personas en situaciones similares. Numerosa cantidad de autores sostienen que las situaciones deben considerarse en base a lo que significan para el individuo, de ahí la variedad de respuestas y emociones que generan determinados estímulos, considerados estresantes.

Lazarus (1984)<sup>73</sup> propone tres formas básicas en la evaluación cognitiva:

1) Evaluación primaria: Es un patrón de respuesta inicial en el cual la persona evalúa y analiza determinada situación en relación a su bienestar. Se distinguen tres clases de evaluación primaria:

- Irrelevante: cuando el encuentro con el entorno no conlleva implicaciones para el individuo. El sujeto no siente interés por las posibles consecuencias.
- Benigno-positivas: tiene lugar si las consecuencias del encuentro se valoran como positivas, es decir, si preservan o logran bienestar o si parecen ayudar a conseguirlo.
- Estresante: aquí se incluyen aquellas que significan daño o pérdida, amenaza y desafío.

- Daño o pérdida: se considera cuando un individuo ha recibido ya algún perjuicio, como haber sufrido una lesión o enfermedad incapacitante, algún daño a la estima propia o social.

---

<sup>73</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 56.

- Amenaza: se refiere a aquellos daños o pérdidas potenciales, aquellos que todavía no han ocurrido pero que se prevén. Se valora principalmente el potencial lesivo, y aparecen emociones negativas tales como ansiedad, mal humor y miedo.

- Desafío: hay una valoración de las fuerzas necesarias para vencer en la confrontación, lo cual se caracteriza por generar emociones placenteras tales como impaciencia, excitación y regocijo.

El desafío, como opuesto a la amenaza, tiene importantes implicaciones en el proceso de adaptación. Las personas para las que los acontecimientos significan un reto, disponen seguramente de ventajas en moral, calidad de funcionamiento y salud del organismo, sobre aquellas otras que se sienten fácilmente amenazadas (Lazarus, 1984)<sup>74</sup>

2) Evaluación secundaria: Es la evaluación que hace el sujeto de los recursos que posee (personales, sociales, económicos e institucionales) y opciones de afrontamiento frente al estresor. En función a esta valoración el sujeto considera si posee recursos y capacidad para hacer frente. Pero Lazarus<sup>75</sup> aclara:

“La evaluación secundaria no es un mero ejercicio intelectual encaminado al reconocimiento de aquellos recursos que pueden aplicarse a una situación determinada, sino que además es un complejo proceso evaluativo de aquellas opciones adaptativas por el que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con lo que se espera, así como la seguridad de que uno puede aplicar una estrategia particular o un grupo de ellas en forma efectiva”

Es de esperar que una evaluación valorada primariamente como amenazante, se perciba como más peligrosa si el sujeto considera que no

---

<sup>74</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 58.

<sup>75</sup> Lazarus, R. *Ibíd.*

posee recursos para hacerle frente, y menos si el sujeto cree que los tiene. Por lo tanto es la evaluación secundaria la que modula a la primaria, y la que determina las acciones a realizar para enfrentar el estresor. Aquí se puede ver la permanente relación entre ambas. La interacción entre las dos evaluaciones cognitivas realizadas determina finalmente el grado de estrés, su intensidad, y la calidad de la respuesta emocional que el sujeto va a ejecutar.

3) **Reevaluación:** hace referencia a un cambio introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del entorno (la cual puede bien eliminar la tensión del individuo o bien aumentarla) y/o en base a la información que se desprende de las propias reacciones de este. Es simplemente una nueva evaluación de una situación que sigue u otra previa y que es capaz de modificarla.

Se debe tener en claro que esta teoría postula a las evaluaciones primarias y secundarias como interdependientes e influyéndose mutuamente.

Se destaca el acento que en este modelo se pone a la percepción de incontrolabilidad. Casado (2002) <sup>76</sup> explica que no tememos tanto a las situaciones, como a la sensación de no poder hacer nada por controlarlas. Continúa diciendo que este proceso de evaluación es auto-mantenido, ya que un fracaso previo deteriora la valoración de sus propios recursos como eficaces para hacer frente a la situación, 'expectativa de afrontamiento', considera que a pesar de ponerlos en marcha no logrará controlar la situación 'expectativa de resultado', aumentando así la evaluación de amenaza de la situación. Con lo que disminuye la capacidad de afrontamiento del sujeto y aparecen mecanismos menos eficaces: evitación, auto-focalización, desesperanza, y búsqueda de atención social, muy en función de los esquemas aprendidos

---

<sup>76</sup> Casado Cañero, F (2002) Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, Pág. 10. [www.portalsaludmental.com/psicologia/indexapuntesdepsicologia/c.html](http://www.portalsaludmental.com/psicologia/indexapuntesdepsicologia/c.html)

En el presente trabajo de investigación se ha dado un punto aparte a la 'teoría transaccional del estrés' debido a su marco integrativo, y a la utilidad que se le ha dado, tanto en la clínica, como en diversos estudios y también en el ámbito de la psicología del deporte, que es el ámbito donde se encuentra inmersa esta investigación.

- **¿CUANDO UN SUCESO GENERA ESTRÉS?**

Esta pregunta ha sido un gran tema de debate ente los diferentes teóricos e investigadores del estrés y del afrontamiento. Mientras que en manuales de psiquiatría encontramos clasificaciones normativas, autores como Lazarus proponen que lo que mayormente va a determinar si hay estrés o no, es la valoración que la persona hace de la situación, y su capacidad percibida para enfrentarla.

Aquí se puede ver una clasificación de estresores propuestos desde la psiquiatría<sup>77</sup>:

*TABLA Nº 5: INVENTARIO DE ACONTECIMIENTOS ESTRESANTES DE LA VIDA REUNIDOS EN CATEGORÍAS*

1) Trabajo: Pérdida de empleo, subempleo, conflictos y desacuerdos con jefes y superiores, etc.	6) Mudanzas: En la misma ciudad, a otra ciudad, a otro país.
2) Escolaridad: cambios de colegio, fracaso escolar, preparación a exámenes.	7) Relación Amorosa y Cohabitación: Noviazgo o ruptura, peleas.
3) Finanzas: Dificultades económicas, deudas, préstamos, herencias	8) Acontecimientos legales: Delito menor, prisión, problemas judiciales.
4) Salud: Enfermedades físicas, embarazos deseados o no, alteraciones psicosomáticas, etc.	9) Acontecimientos sociofamiliares: Casamiento de un hijo, partida de un hijo, peleas familiares, adopción.

---

<sup>77</sup> Temas de Psicología (1999). Documento de Cátedra. Facultad de Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Pág. 3.

5) Duelo: Muerte del cónyuge, muerte de un amigo o familiar cercano.	10) Acontecimientos Conyugales: Casamientos, peleas, divorcio.
--	--

Lazarus (2000)<sup>78</sup> refiere que quizás uno de los trabajos más complejos en la teoría del estrés psicológico consiste en especificar qué es lo que es psicológicamente nocivo. Es decir, identificar las reglas que determinan que un suceso psicológico sea estresante, y por lo tanto produzca reacción de estrés. Siguiendo su teoría vemos como el significado psicológico que elabora una persona sobre un suceso ambiental es la causa próxima a la reacción de estrés y de las emociones que produce. El autor no cree que existan estímulos estresantes normativos (universales), sino que debido a propiedades del individuo y de la situación, es que un suceso puede ser valorado como estresante. De igual manera, Lazarus & Folkman propusieron una serie de propiedades, de la situación y de la persona, que influyen notablemente para que un suceso sea tomado como estresante<sup>79</sup>:

➤ Factores situacionales que ejercen influencia en la evaluación:

- Novedad de la situación: si una situación es completamente nueva y no hay ningún aspecto en ella que se relacione psicológicamente con el daño, no dará lugar a una situación de amenaza. Lo mismo ocurre, en caso de que no exista algún aspecto que se relacione con victoria o dominio, difícilmente sea evaluada como desafío.

- Predictibilidad de la situación: Si bien se cree que, el hecho de que una situación sea predecible favorece la anticipación y preparación de

---

<sup>78</sup> Lazarus, Richard S.(2000). *Estrés y Emoción*. Manejo e implicaciones en nuestra salud. España: Desclée de Brouwer, S.A.. Pág. 59

<sup>79</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 79

estrategias de afrontamiento, no hay estudios en humanos que lo comprueben con validez.<sup>80</sup>

- Incertidumbre: Las circunstancias naturales de incertidumbre máxima, son muy estresantes, ya que genera un efecto inmovilizador sobre los procesos de afrontamiento anticipatorios. Dando lugar a un dilatado proceso de evaluación y reevaluación que puede generar pensamientos, sentimientos y conductas conflictivas que, a su vez, crean sentimientos de desesperanza y confusión.

- Tiempo: a) inminencia: hace referencia al tiempo que transcurre 'antes' de que ocurra el acontecimiento. Generalmente cuanto más inminente es un acontecimiento, más intensa resulta su evaluación, especialmente si existen señales que indiquen posibilidad de daño o ganancia. Cuanto menos inminente, el proceso de evaluación se hará menos complejo y más urgente.

b) duración: hace referencia al tiempo que transcurre 'durante' el cual el suceso se desarrolla. Se supone que los estresores 'prolongados o crónicos' (estímulos estresantes repetidos) agotan al individuo física y psicológicamente. Y, si bien esto tiene cierto grado de veracidad, la cronicidad de un estresor puede también darle a un individuo la oportunidad de aprender a afrontar sus demandas o a evitar y distanciar al agente estresante. Por lo tanto los efectos perjudiciales de un estresante crónico están mediados por la reevaluación y el afrontamiento.

c) Incertidumbre: refiere al desconocimiento de 'cuando' se va a producir un acontecimiento dado. Hay pocas investigaciones al respecto, pero los resultados existentes informan que la incertidumbre se relacionó con un nivel alto de arousal en el momento de la aparición del acontecimiento, y después el arousal generalmente disminuye a medida que el suceso se desarrolla.

---

<sup>80</sup> Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 107

- Cronología de los acontecimientos estresantes: Parece evidente en la práctica que la cronología de los acontecimientos, tanto en su relación con el ciclo vital, como en referencia a otros acontecimientos, afectan la evaluación que el sujeto hace de ellos. Los acontecimientos a 'destiempo' son más amenazantes porque no son esperados y privan al individuo de apoyo de grupo o de la posibilidad de establecer un afrontamiento anticipatorio.

- Ambigüedad de los acontecimientos estresantes: cuando la información necesaria para la evaluación de una situación es poco clara o insuficiente, se dice que la configuración del entorno es ambigua. Cuando existe ambigüedad tampoco es posible sentir confianza con respecto a la forma en cómo se debe actuar.

➤ Factores Personales que ejercen influencia en la evaluación:

- Compromisos: Expresan aquello que es importante para el individuo. Determinan lo que se haya en juego ante una situación estresante. Cualquier situación en la que se involucre un compromiso importante, será evaluada como significativa en la medida en que los resultados del afrontamiento dañen, amenacen o faciliten la expresión de ese compromiso.

- Creencias: Son configuraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas culturalmente. En la evaluación, las creencias determinan la realidad de 'como son las cosas' en el entorno, y modelan el entendimiento de su significado. Las creencias que más influyen en este ámbito son: las creencias sobre el control personal y las creencias existenciales.

Lazarus (2000)<sup>81</sup> al respecto comenta:

"Una persona se halla estresada sólo si lo que sucede impide o pone en peligro el compromiso de una meta importante y las intenciones situacionales, o viola expectativas altamente valoradas. El grado de estrés

---

<sup>81</sup> Lazarus, Richard S.(2000). *Estrés y Emoción*. Manejo e implicaciones en nuestra salud. España: Desclée de Brouwer, S.A. Pág. 59



está, en parte, vinculado con el grado de intensidad de este compromiso y, parcialmente, con las creencias y las expectativas que crean, que pueden ser realizadas o violadas”.

Al respecto de estos dos tipos de factores (situacionales y personales), lo que se debe tener siempre presente, es que ambos son siempre interdependientes, y poseen el poder de contribuir a generar y a disminuir la sensación de amenaza.

Kertesz & Kertman (1984)<sup>82</sup>, basándose principalmente en conceptos de Lazarus y Selye, proponen que existen estresores Normativos y No Normativos. Si bien los autores lo aplican al ámbito familiar, claramente se aprecia como su clasificación puede ser ampliada a niveles más generales:

- Estresores Normativos: Son exigencias específicas a enfrentar por los miembros de la familia, para lograr los cambios evolutivos normales de cada etapa vital. Según los recursos que la persona disponga, enfrentará estos estresores como desafíos excitantes (con eustress) o angustiantes (con distress).

- Estresores No Normativos: Son aquellos sucesos no esperables, que se agregan a los anteriores. Algunos de estos llegan a ser catastróficos, por su extrema gravedad. Podemos tomar como ejemplo: embarazo de una adolescente soltera de catorce años, abandono de hijos pequeños por la madre, necesidad de trabajar mientras se cursa la escuela primaria, etc.

## • ESTRÉS EN EL DEPORTE

Los deportistas, muy a menudo, deben enfrentarse con situaciones estresantes en el ámbito competitivo y fuera de este. Si bien cada atleta tiene su modo particular de enfrentar dichas situaciones, y no todos se ven afectados por igual, el estrés en el deporte puede llevar a la alteración de funciones

---

<sup>82</sup> Kertesz, R. & Kerman, B. (1984). *El Manejo del Stress*. Buenos Aires: IPPEM. Pág. 210

psicológicas (concentración, atención, memoria), producir burnout, llevar al abandono del deportista, disminuir su capacidad de ejecución, etc. Aunque también puede ser como un factor motivador para encarar nuevos retos y superarse a sí mismo, tal como lo vimos en el capítulo anterior.

El termino estrés en el ámbito deportivo es casi siempre tenido en cuenta como distress, como una reacción negativa. Pero se tiene amplio conocimiento de que el estrés positivo (eustress) está permanentemente presente en las actividades practicadas por los deportistas. Tal como comenta Brandao (2003)<sup>83</sup>, dicho estrés prepara al cuerpo para la actividad explosiva ayudando a mantener el foco, la motivación y el entusiasmo. En otras palabras, colabora a que el atleta tenga un mayor, y más saludable, rendimiento.

Como hemos visto, que una suceso sea estresante o no, va a depender de cómo sea percibido por el sujeto, de la valoración que este haga del mismo. A continuación se citarán algunos ejemplos de acontecimientos que pueden ser evaluados como: daño/pérdida, amenaza o desafío (Márquez, 2006)<sup>84</sup>.

- Daño/pérdida: Dicha interpretación refleja un daño que ya se a producido. Por ejemplo, cuando un deportista ha experimentado una reprimenda por parte de su técnico, un error físico o mental, o alguna lesión. Según McCrae (1992)<sup>85</sup> el problema potencial con este tipo de evaluación es que los sujetos tienden a utilizar estrategias de afrontamiento menos maduras y más pasivas, que terminan siendo contraproducentes. Aunque en determinadas ocasiones, dicha evaluación puede resultar positiva. Son aquellas en que el grado de controlabilidad es muy bajo, como la correcta ejecución de un oponente o el llamado de atención de un árbitro. Generalmente este tipo de situaciones se producen en deportes como fútbol, hockey sobre

---

<sup>83</sup> Brandao, M (2003). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación entre Brasil y Cuba. *Revista Facultad de Educación Física*. Universidad de Murcia. v1, n.1, p. 10-14.

<sup>84</sup> Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 368.

<sup>85</sup> McCrae (1992). Situational determinant of doping. Praga: Wesport, Pág. 65. En Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 368.

patines, básquet, donde las demandas físicas y cognitivas no son compatibles con la distracción mental que supone ocuparse de determinado estresor.

- Amenaza: Corresponden con expectativas de daño o peligro futuro. Por ejemplo: cuando se piensa en la capacidad de un oponente o en su previa superioridad. La amenaza es una evaluación adecuada cuando existe preocupación acerca de la influencia que puede tener una situación determinada en el resultado, especialmente si el evento se relaciona con experiencias previas del sujeto. Existen postulaciones, aunque no comprobadas experimentalmente, que refieren que este tipo de evaluaciones serían menos frecuentes en jugadores experimentados, los cuales tendrían mayor tendencia a considerar los eventos como no estresantes (Anshel, 2000)<sup>86</sup>.

- Desafío: Refleja la posición de quien considera que si se sobrepone a la experiencia se producirá un efecto positivo. Muchos deportistas asumen que a veces las situaciones desagradables son inherentes al deporte, pero que si las domina y mantiene la confianza y el nivel de activación adecuado, podrá tener éxito (Peacock y Wong, 1990)<sup>87</sup>. Por lo tanto, podrá anticipar ciertos eventos estresantes y de confiar en su capacidad para controlar y analizar la situación. Dichas evaluaciones suponen un menor estrés ya que: incrementan el sentido de control, aumentan la autoconfianza, y proporcionan correctos apropiados niveles de alerta y de activación.

En relación con lo anterior, Kertesz & Kerman (1984<sup>88</sup>) comentan que la significación que el deporte tiene para aquel que lo practica va mucho más allá de ser solamente un juego donde el objetivo es la simple recreación o una competición para ganar. Es por ello que es capaz de tolerar ciertas actividades desagradables (que conllevan determinado monto de estrés) como pasos

---

<sup>86</sup> Anshel, M. & Anderson, L. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping styles, coping strategy, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An international Journal*, 15, 209.

<sup>87</sup> Peacock, E. & Wong, P (1990). The stress appraisal measurement (SAM): a multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6, 227.

<sup>88</sup> Kertesz, R. & Kerman, B. (1984). *El Manejo del Stress*. Buenos Aires: IPPEM. Pág. 271

necesarios para alcanzar sus diferentes metas propuestas. Lo vemos en un ejemplo:

Distress	Eustress
- Entrenamiento Doloroso	- Gozar de un mejor rendimiento deportivo

Otro importante aspecto en la psicología del deporte, es como afecta el estrés psicológico en las lesiones deportivas. La Licenciada Alejandra Florean (2002)<sup>89</sup> menciona las señales emitidas por los deportistas que se anticipan a una lesión:

- Cambios en personalidad o cambios de actitud
- Factores que en la actualidad puedan actuar como potencialmente estresantes
- Historia de lesiones anteriores
- Fortaleza psíquica para afrontar las cargas de estrés y sociales
- Fluctuaciones en la motivación
- Déficit atencionales
- Variaciones del estado de ánimo

Dentro de las variables psicológicas que predisponen a una lesión Florean comenta que el estrés producido por diferentes situaciones pueden predisponer a una lesión en caso de que dichas situaciones no sean correctamente manejadas. A modo de ejemplo menciona sucesos tales como: demandas de entrenamiento, cambios de estilo de vida, cambio de ciudades o de país, demandas de las competencias, fluctuaciones de la motivación, y todos aquellos sucesos de tipo general que exceden la vida deportiva.

Aquí podemos ver la importancia que tiene la aparición y el manejo de estrés en las personas que practican un deporte. Como ya se ha mencionado, el deporte (para aquellos que lo practican habitualmente) implica mucho más

---

<sup>89</sup> Florean, A. (2002). Lesiones Deportivas: Importancia y prevención. *Lecturas, Educación física y Deporte: Revista Digital*.. Buenos Aires. Pág. 43. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

para la persona que una simple actividad recreativa. Es por ello que una lesión, que implica realizar una pausa en la actividad durante determinado tiempo, es de por sí una situación estresante, que puede ser vista como daño, amenaza o desafío. De ahí que la autora invita a trabajar con los deportistas sobre la influencia del estrés, para que puedan reconocer todas aquellas variables que los coloca en una situación estresante y mediante determinadas técnicas puedan alcanzar su estado óptimo.

Con todo lo mencionado en este capítulo, y en relación al anterior, se aprecia el destacado papel que cumple el estrés y el manejo del mismo en la vida del deportista. El estudio del afrontamiento del estrés en el deporte y del estrés en si mismo, es de vital importancia para el disfrute de la actividad deportiva, para su correcta ejecución y, a nivel general, para contribuir a generar entornos deportivos cada vez más saludables.

**CAPITULO IV:**  
**“HOCKEY SOBRE**  
**PATINES”**

## **CAPITULO IV: HOCKEY SOBRE PATINES**

### **• BREVE HISTORIA DEL HOCKEY SOBRE PATINES**

Tal como refiere Gustavo Soler (2004)<sup>90</sup> el hockey como se lo conoce hoy es una de las formas de juego de pelota con palo, la cual ha sido practicada por el hombre desde hace mucho tiempo atrás.

El término 'hockey' deriva de la palabra francesa 'hocket' que significa cayado de pastor. Hace referencia a aquellos pastores de la campiña francesa que tomando su vara por el extremo contrario le pegaban con el mango curvo a las piedras que se cruzaban en su camino. Aunque no fueron ellos los inventores exclusivos, su origen se da a nivel internacional, siendo diferentes lugares los que comenzaron con la práctica del hockey en sus diferentes modalidades. Ya los persas los practicaban 4.000 años A.C (Pelaez & Descenzi, 2008)<sup>91</sup>

Puntualmente el hockey sobre patines comienza en Inglaterra, a fines del siglo XIX. Se le otorga su invención a Edward Crawford, quien intento realizar una adaptación del hockey sobre hielo al suelo de madera, que denominó: 'Rink-Hockey' (Hockey Rodado). Esta nueva disciplina tuvo una rápida inserción en Inglaterra, ya que este país contaba con numerosas pistas de madera de patinaje.

Si bien en el siglo XIX su práctica ya se había difundido por gran parte de Europa, es a comienzos del siglo XX que comienza a jugarse en Latinoamérica.

Ya en el 1924 se crea la federación Internacional de patinaje, que regula el: hockey sobre patines, patinaje artístico, patinaje de velocidad y hockey en línea. Los países fundadores de dicha federación fueron Inglaterra, Alemania,

---

<sup>90</sup> Soler, G. (2004) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Motivación en el Deporte: Análisis de posiciones*. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Pág. 101

<sup>91</sup> Emiliano G. Pelaez, Pamela F. Descenzi (2008). Lesiones craneofaciales producidas en hockey sobre patines. *Revista argentina de neurocirugía*, 22, 3. Buenos Aires

Suiza y Francia. Por esta época encontramos como antecedente importante la celebración del primer campeonato del mundo de Hockey sobre Patines en 1926, aunque su primera edición oficial es considerada en 1936, teniendo por campeones a los ingleses.

En España, país que actualmente concentra una gran cantidad de equipos y donde se juega la liga más competitiva del mundo, el primer equipo de hockey sobre patines fue el Cerdanyola H.C, situado en la ciudad del Barcelona, en 1936<sup>92</sup>.

En Argentina el hockey sobre patines se inició oficialmente en el año 1928, cuando el club Gimnasia y Esgrima de Buenos Aires inauguró su campo de deportes, el cual contaba con una pista ovalada de patinaje. Ya el 11 de agosto de 1930 se constituye la Confederación Argentina de Patín (CAP), desde ahí en adelante la actividad fue creciendo notablemente y se centró principalmente en las provincias de San Juan y Mendoza, siendo actualmente aquellas con mayor número de clubes y hockey de mejor nivel (Forti, 1998)<sup>93</sup>.

#### **• LUGAR DEL HOCKEY SOBRE PATINES A NIVEL PROVINCIAL, NACIONAL E INTERNACIONAL**

Nuestra provincia cuenta con jugadores de hockey del más alto nivel nacional e internacional, compitiendo históricamente con la vecina provincia de San Juan, y actualmente se suma la provincia de Buenos Aires. Para ejemplificar la situación vemos que el último seleccionado nacional que participó en el campeonato mundial del 2009, estuvo integrado por siete jugadores sanjuaninos, dos mendocinos y uno perteneciente a Buenos Aires. Dicho seleccionado salió segundo, perdiendo la final contra España por dos goles contra uno.

Argentina es pionera en este deporte y ha conseguido grandes logros a lo largo de la historia. Nuestra selección ha ganado cuatro campeonatos mundiales (1978, 1984, 1995 y 1999) y fue medalla de oro cuando el hockey

---

<sup>92</sup> [http://www.wikipedia.org/wiki/Hockey\\_sobre\\_patines](http://www.wikipedia.org/wiki/Hockey_sobre_patines)

<sup>93</sup> Grieco A, Forti (1998). *Hockey sobre patines. Iniciación - Bases - Principios - Historia - Recuerdos*. Buenos Aires: La Grulla. Pág. 36.



sobre patines participo como deporte invitado en las olimpiadas de Barcelona 1992. Además consiguió el segundo puesto en los campeonatos del mundo en los años: 1976, 1980, 1997, 2001, 2005 y 2009. A partir de 1964 siempre hemos estado entre los primeros cuatro lugares, exceptuando un campeonato mundial, compartiendo estas posiciones generalmente con España, Portugal e Italia.

Teniendo estos datos presentes llama la atención la poca divulgación que posee este deporte en nuestro país, ya que como hemos visto, prácticamente son tres las provincias que compiten a nivel nacional. Aunque cabe mencionar, que también están apareciendo provincias como Entre Ríos y Córdoba que están realizando sus primeras presentaciones en campeonatos Argentinos. Recién en el año 2009 los partidos que jugo Argentina en el mundial fueron transmitidos por la televisión pública, teniendo una gran aceptación entre el público en general.

Mendoza cuenta actualmente con once equipos de primera división, entre los que encontramos:

- Club del Personal del Banco de Mendoza
- Murialdo
- Petroleros-YPF
- Atlético Palmira
- Andes Talleres
- Deportivo Maipú-Giol
- Universidad de Cuyo
- Casa de Italia
- San Martín
- IMPSA

- Bernardino Rivadavia

Como se verá en la segunda parte del presente trabajo, el 'Inventario de Estrategias de Afrontamiento' fue administrado a treinta y un jugadores divididos entre los primeros siete equipos de la lista.

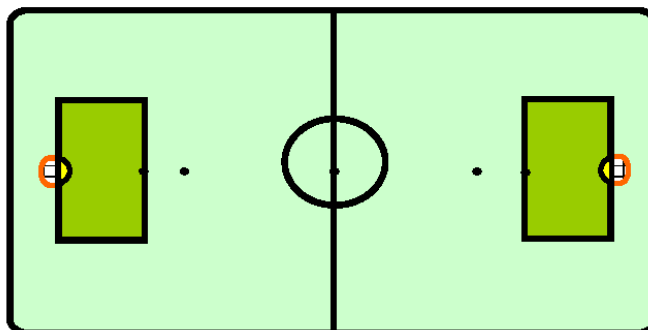
### • DEFINICIÓN Y DATOS BÁSICOS

Básicamente el hockey sobre patines es un deporte de pelota en el cual compiten dos equipos en una cancha cerrada por una baranda con las esquinas redondeadas y con dos arcos. Los equipos que juegan en la cancha poseen cinco jugadores cada uno (cuatro de pista y un arquero), y hay un máximo de cinco jugadores suplentes (que debe contar si o si con un arquero entre ellos) esperando en el banco.

Los jugadores se desplazan en patines de cuatro ruedas (paralelas) y utilizan un palo de madera o stick, que posee un mango recto y es curvado en el final, para manejar la bocha (pelota de caucho). El objetivo principal es introducir la bocha en un arco defendido por un arquero un número de veces mayor que el adversario, para poder ganar el partido.

Para tener una noción de las reglas de este deporte, se realizará un resumen de aquellas más importantes, encontradas en el nuevo reglamento propuesto por la FIRS (2008)<sup>94</sup>

- Características de la cancha:



<sup>94</sup> FIRS: Federation International de Roller Sport (2008). "Reglas de Juego del Hockey sobre Patines". Barcelona

La pista de juego tiene un piso llano y liso, construida con un material aprobado - *madera, cemento u otro* – y que permita una buena utilización, en términos de adherencia y deslizamiento de los patines. La misma tiene una forma rectangular y con dimensiones proporcionales, respetando siempre la relación de dos por uno entre, respectivamente, su largura y anchura, atentos a los siguientes límites:

Su dimensión mínima es de 34 metros de largo, por 17 metros de ancho

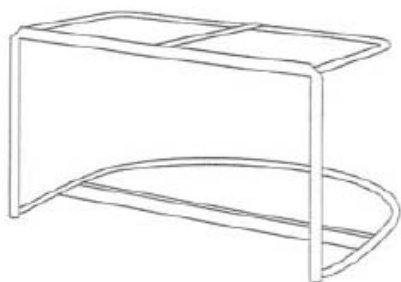
Su dimensión máxima es de 44 metros de largo, por 22 metros de ancho

Su dimensión estándar es de 40 metros de largo, por 20 de ancho.

Todo el perímetro de la pista de juego está limitado por una valla cerrada, con 1 metro de altura con cuatro esquinas redondas, con un formato semicircular, cuyo radio puede variar entre un máximo de 3 metros y un mínimo de 1 metro.

La cancha de hockey sobre patines posee una marcación entre el área de penalti, y la mitad de cancha, desde la cual se ejecutan los tiros libres directos (El jugador sale desde ese punto directamente a enfrentarse solo con el arquero). La otra marcación es la del punto penal, que se encuentra en la mitad de la línea superior del área.

- Arco de hockey sobre patines:



- Pelota del juego:

La pelota oficial de juego se fabrica en corcho prensado, con un peso de 155 gramos y siendo perfectamente esférica, con un perímetro de 23 centímetros. La misma tiene un color único - de preferencia negro o naranja, pero puede variar – tiene que contrastar con los colores de la pista de juego.

- Tiempo del partido:

Un partido de primera división el tiempo de juego es de 50 minutos, repartidos en dos partes de 25 minutos cada una, y con 5 minutos de entretiempo.

- Delimitación de las 'zonas de juego' y tiempos máximos de juego en las mismas:

La línea divisoria de cada media pista permite la delimitación, para cada uno de los equipos, de las siguientes "zonas" de juego: zona defensiva y zona atacante.

Cuando un equipo asume la posesión de la pelota en su zona defensiva, dispone de 10 segundos para llevarla a la zona atacante. Con todo, y después de esa primera situación de ataque, el equipo puede volver con la pelota a su zona defensiva, pero después sólo dispone de 5 segundos para volver a llevar la pelota a la zona de ataque. Siempre que se exceda el tiempo de posesión de pelota en la zona defensiva, se penaliza al equipo con un libre indirecto, que se saca en una de las esquinas superiores de su área de penalti.

Se considera que los dos equipos incurren en la práctica de antijuego cuando ninguno de ellos muestra la intención de atacar la portería del equipo contrario para conseguir la consecución de un gol, situación que se traduce en una clara violación de los principios de la ética deportiva.

Cuando los dos equipos incurren en antijuego, los árbitros del encuentro intervendrán eficazmente para que pueda reponerse en el juego un saludable espíritu competitivo, como la amonestación verbal a los dos capitanes o expulsión por dos minutos a los mismos.

- “Power-play”:

“Power-play” es una sanción disciplinaria que penaliza a los equipos cuyos representantes cometan faltas disciplinarias de gravedad, estando obligados – aunque temporalmente – a jugar en inferioridad numérica frente al equipo adversario. En función de la gravedad de las faltas cometidas por sus representantes, se definen los siguientes “límites máximos” de sanción de los equipos que deben jugar en “power-play”:

Dos minutos, en el caso de las faltas graves (tarjeta azul)

Cuatro minutos, en el caso de las faltas muy graves (tarjeta roja)

- Intervenciones del arquero:

En el intento de defender un remate o de evitar que su equipo sufra un gol, el arquero puede arrodillarse, sentarse, echarse o arrastrarse, pudiendo detener la pelota con cualquier parte de su cuerpo, incluso en contacto temporal con la pista. Pero no se permite al arquero agarrar o coger la pelota con la mano, ni tampoco actuar intencionadamente - echarse encima de la pelota o mantenerla entre sus piernas, por ejemplo – para que la pelota deje de poder ser jugada.

- Infracciones por juego duro e incorrecto:

En el juego de Hockey sobre Patines no se permite el juego duro e incorrecto, debiendo ser castigada por los Árbitros toda y cualquier conducta irregular, estando prohibido especialmente:

Aprisionar a los adversarios contra el armazón de la portería o contra las vallas de la pista; cargar o empujar a un adversario o efectuar obstrucciones de forma intencionada; esgrimir o golpear con el “stick” a los adversarios o agarrarlos por una parte del equipamiento o del cuerpo y las peleas, los puñetazos, las patadas o cualquier otro tipo de agresiones.

Golpear o enganchar a un jugador adversario con el “stick” constituye una conducta particularmente violenta y peligrosa, que los Árbitros deben castigar, técnica y disciplinariamente, con severidad.

Las reglas anteriormente vistas han sido seleccionadas para dar cuenta de la permanente búsqueda de velocidad y dinamismo en el juego. Y como actualmente se prioriza la técnica por sobre la fuerza o la violencia. Cabe destacar que los jugadores a los que se les aplicó el inventario de afrontamiento han jugado la mayor parte de su trayectoria deportiva con el reglamento viejo (donde el roce era mucho mayor, y las sanciones menores).

#### • **EQUIPAMIENTO BÁSICO DE LOS JUGADORES**

El jugador de hockey sobre patines debe contar entre su equipamiento:

- Patines: Deben calzar botas con patines de 4 (cuatro) ruedas - que deben rodar libremente, siendo puestas dos a dos, paralelamente, en dos ejes transversales - no está permitido, en ningún caso que se utilicen patines con las ruedas colocadas “en línea”.

- Palo o ‘stick’: debe ser de madera o plástico u otro material que sea previamente aprobado. La parte inferior tiene que ser plana y su extensión, medida por el lado exterior de su curvatura tendrá que obedecer a los siguientes límites:

Extensión máxima del "stick"..... 115 centímetros

Extensión mínima del "stick"..... 90 centímetros

Todos los “stick” deben poder pasar por un anillo o aro de 5 centímetros de diámetro y su peso no puede exceder los 500 gramos.



A esto equipamiento básico se le suman las siguientes protecciones:

- Guantes
- Rodilleras
- ‘Coquilla’ de protección
- Canillera

Vemos el jugador vestido por completo en las siguientes fotografías:



- **CARACTERÍSTICAS DEL HOCKEY SOBRE PATINES**

El hockey sobre patines es un deporte vertiginoso y dinámico, caracterizado por transmitir al espectador una sensación intensa por la velocidad con que se juega y el roce corporal que existe entre los jugadores.

Entre las diferentes características que le dan al hockey sobre patines su identidad, se aprecia que una de ellas es la ‘incertidumbre’ en la cual se desenvuelve el juego, debido a la gran velocidad con que se desarrolla, a que se juega en una cancha relativamente chica, y a la variedad de situaciones inesperadas que pueden ocurrir en el transcurso de un partido.

Con respecto a esto último, Riverola (2009)<sup>95</sup> cuenta que en el hockey sobre patines la presencia de adversarios y compañeros se da en casi todas las acciones del juego. Aquí se compaginan los comportamientos de decisión con los de ejecución, donde consecuentemente surgen infinidad de momentos de incertidumbre. Situaciones en las que el jugador deberá tomar una rápida decisión, desconocida en la mayoría de los casos, y que además deberá ser lo más efectiva posible con el fin de sacar el máximo rendimiento del equipo. Es por ello que otra característica distintiva de este deporte es la agilidad y rapidez mental que deben tener aquellos sujetos que lo practican.

Riverola (2009)<sup>96</sup> comenta en base a lo anterior:

“El hockey sobre patines es un juego veloz, con una gran variedad de situaciones inesperadas y alto grado de incertidumbre, donde las tomas de decisiones también deben ser veloces. Esto supone que el jugador debe estar altamente capacitado para tomar una decisión rápida y acertada”.

Otra característica de este deporte es la constante fricción entre los jugadores. Pelaez y Dascenzi (2008)<sup>97</sup>, en su investigación realizada con

---

<sup>95</sup> Riverola, R. (2009). *Hockey Patines: Preparación Física*. España: Alto Rendimiento. Pág. 20

<sup>96</sup> Riverola, R. (2009). *Ibíd*em



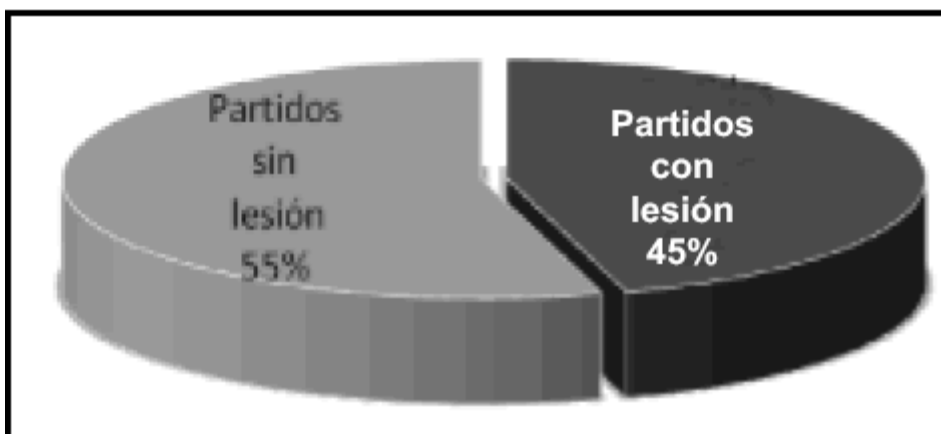
jugadores de hockey sobre patines en nuestra provincia, comentan que entre los deportes más rudos, se encuentra el hockey sobre patines. El cual por su gran velocidad de juego, el intenso contacto entre los jugadores, así como el peso y la velocidad de la bocha y del palo, presenta un considerable riesgo de producir lesiones craneofaciales moderadas y graves.

Los mismos autores informan sobre los resultados de su investigación:

“En el presente trabajo se analizaron 119 partidos (y por consiguiente aproximadamente a 1.190 jugadores), en los cuales se contabilizaron 80 deportistas con lesiones craneofaciales, alcanzando una incidencia de jugadores lesionados del 6,8% anual. Al mismo tiempo, se registraron 85 lesiones distribuidas en 54 encuentros (es decir, el 45% de partidos), mientras que en el 65% de los partidos (el 55% del total) no se produjo ninguna. Prácticamente se producen 85 lesiones cada 100 horas de juego”

Sus resultados pueden verse claramente en el siguiente gráfico:

*FIGURA Nº 3: TOTAL DE PARTIDOS JUGADOS DE HOCKEY SOBRE PATINES, JUGADOS ENTRE EL PERIODO 2004-2005, CON Y SIN LESIONES<sup>98</sup>.*



<sup>97</sup>Emiliano G. Pelaez, Pamela F. Dascenzi (2008). Lesiones craneofaciales producidas en hockey sobre patines. *Revista argentina de neurocirugía*, 22, 4. Buenos Aires

<sup>98</sup> Emiliano G. Pelaez, Pamela F. Dascenzi (2008). *Ibidem*

Como conclusión Pelaez y Dascenzi estimulan a analizar críticamente el reglamento de este deporte, con el fin de modificar sus reglas para evitar tantas lesiones de gravedad. Proponen que sea obligatorio el uso de cascos o máscaras faciales, como así de protectores bucales.

Si bien actualmente el uso de cascos o protecciones similares no es obligatorio, el año pasado el reglamento sufrió serias modificaciones a fin de evitar tantos golpes entre los jugadores y estimular la técnica y una mayor cantidad de goles por partido. Hoy en día prácticamente no se puede tocar al otro jugador para marcarlo, adquiriendo cierto parecido al básquetbol en este sentido.

Otra característica de este deporte es que es un juego colectivo, donde para triunfar se debe priorizar el juego en equipo, ya que al ser solo cinco los jugadores que integran un equipo en la cancha, la equivocación de uno solo puede resultar bastante perjudicial para el resto. A diferencia de un deporte individual, las decisiones que toma cada jugador se apoyan en las de sus compañeros. Por ello, es que el jugador de hockey sobre patines debe ser capaz de leer e interpretar el juego en equipo. Al respecto de esto, Riverola (2009)<sup>99</sup> dice que el jugador de los deportes de equipo, como es el caso del deportista que practica hockey sobre patines, tiene que estar preparado para obtener las máximas prestaciones en los tres factores básicos del entrenamiento: estar dotado de una excelente condición física, una buena aptitud técnica y además tiene que poder aplicar estas condiciones a una adecuada disposición táctica que coordine con los demás miembros del colectivo.

- **PREPARACIÓN FÍSICA DE LOS JUGADORES**

La preparación física de los jugadores que practican este deporte ha ido cambiando a través del tiempo y de las exigencias del mismo. En los años 80 y 90 las planificaciones del entrenamiento físico se focalizaban el aspecto de la resistencia y la velocidad sin tener en cuenta, la técnica o la rapidez mental. Se

---

<sup>99</sup> Riverola, R. (2009). *Hockey Patines: Preparación Física*. España: Alto Rendimiento. Pág. 23

copiaron entrenamientos de otras disciplinas, que a su vez basaban su entrenamiento de los modelos provenientes del atletismo. Así se veía a los equipos de hockey correr largas distancias cuesta arriba en zapatillas, lo que era un grave error ya que no se tenía en cuenta el medio de desplazamiento en este deporte, el patín.

Hoy en día los ejercicios físicos abarcan tanto el trabajo de resistencia, junto con coordinación, potencia y, en su mayoría, ejercicios con los patines, el palo y la bocha. Actualmente se busca entrelazar estos aspectos ya que en la en un partido real, se necesita poder mantener la concentración y manejar bien la bocha aún estando cansado. Además se suman trabajos en el gimnasio, que no incluyen como primer objetivo el aumento de la masa muscular, sino que se busca trabajar todo lo que es potencia y velocidad primordialmente.

Se observa que existe cierta correlación entre los cambios en el modo de juego a lo largo de la historia (antes más lento y táctico, hoy más rápido y técnico) y su preparación física. José Luis Páez (Reconocido jugador de Hockey sobre patines) en el libro de Riverola (2009)<sup>100</sup>, dedicado a la preparación física en este deporte, comenta:

“En mis inicios como jugador para conseguir un buen estado físico nos hacían correr a pie y en bicicleta grandes distancias, hacer infinidad de abdominales y una vez en la pista recorrer arriba y abajo todo el largo de la pista innumerables veces. A medida que este deporte ha evolucionado también he podido experimentar que para conseguir estar en plenitud de forma física es necesario realizar el entrenamiento con los patines, el stick y la bocha en forma ordenada y coherente. Actualmente los entrenamientos físicos están orientados en esta última dirección”.

---

<sup>100</sup> Riverola, R. (2009). *Hockey Patines: Preparación Física*. España: Alto Rendimiento. Pág.10

- **CAMPEONATOS MÁS IMPORTANTES**

Entre los campeonatos mas importantes a nivel nacional aparecen:

- Campeonato Argentino de Clubes Campeones

- Liga Nacional "A": un dato a destacar con respecto a este campeonato, es que no ha sido ganado por ningún equipo mendocino, alcanzando su corona solo equipos sanjuaninos. El primer equipo mendocino en ganar una liga nacional fue Independiente Rivadavia, al coronarse campeón de la Liga Nacional 'B' en el año 2006.

A nivel internacional, los campeonatos más destacados son:

- Copa del Mundo

- Copa de Europa

- Campeonato Español: OK Liga

- Copa Italia: Scudetto

- Campeonato de Portugal

Hasta acá llega el desarrollo del marco teórico que abarca el presente trabajo de investigación. A continuación se pasará a explicar y describir el aspecto metodológico de dicho trabajo, con sus resultados y conclusiones.

**SEGUNDA PARTE:**  
**MARCO**  
**METODOLÓGICO**

**CAPITULO V:  
MATERIALES,  
MÉTODOS Y  
PROCEDIMIENTOS**

- **INTRODUCCIÓN**

En las siguientes secciones se expondrá cómo fue llevada a cabo la parte práctica de la presente tesina de grado. Para lo cual se realizó un trabajo de campo, que consistió en la administración de 31 Inventarios de Afrontamiento a jugadores de hockey sobre patines de primera división.

- **PREGUNTAS, OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN**

Antes de describir la metodología de investigación utilizada y sus diferentes partes, es conveniente conocer las preguntas, hipótesis y objetivos que guiaron la investigación.

- Pregunta de investigación

*¿En qué medida se encuentran los estilos de afrontamiento en jugadores de hockey sobre patines de la primera división que participan en la liga nacional?*

Dicho cuestionamiento surge de una inquietud personal, ya que practico este deporte desde niño y creo que es una actividad que constantemente sitúa al jugador en situaciones que pueden ser consideradas estresantes (de acuerdo a su valoración), por las características que el mismo tiene. Asimismo, se encuentra en el rastreo bibliográfico gran cantidad de investigaciones en variados deportes, no así en el hockey sobre patines.

- Objetivos de Investigación

- ✓ Describir las estrategias de afrontamiento en el conjunto de jugadores de hockey sobre patines de Mendoza.
- ✓ Determinar qué estrategia de afrontamiento prevalece y que pueda ser característica de este grupo.

- Hipótesis de Investigación

*“La mayor parte de los jugadores de hockey sobre patines tienden a utilizar estrategias de afrontamiento de tipo activas”.*

- **METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN UTILIZADA**

Según León y Montero (1993)<sup>101</sup> la mejor manera de presentar el método científico es definirlo como: “un conjunto de pasos más o menos secuenciados, que se siguen para realizar la investigación de un problema”.

En el presente trabajo la metodología de abordaje de la investigación es de tipo “Cuantitativa”, con aportes de lo cualitativo al clasificar el tipo de situaciones estresantes descritas por los sujetos.

- **TIPO DE INVESTIGACIÓN**

Entre las diferentes topologías que pueden utilizarse en investigación, la aquí utilizada es la siguiente: No experimental, “Transversal, Descriptiva con Encuestas”.

Para una mejor comprensión se definirá cada término:

- No experimental: Es la que se realiza sin manipular deliberadamente variables. Lo que se hace es observar fenómenos tal cual y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. No se construye ninguna situación, sino que se observan situaciones ya existentes, no provocadas intencionalmente por el investigador.
- Transversal: El objetivo es describir una población en un momento dado. Se establecen diferencias entre los distintos grupos de la población y relaciones entre las variables más importantes. A diferencia de un estilo longitudinal que busca observar el cambio en una población, tomando varias medidas a lo largo de un periodo de tiempo.

---

<sup>101</sup> León, O. y Montero, I. (1993). *Diseño de Investigaciones. Introducción a la lógica de la investigación en Psicología y Educación*. España: McGraw – Hill. Pág. 42



- Descriptiva: En un estudio descriptivo lo fundamental es medir. Se seleccionan variables (en este caso Afrontamiento) y se miden (con el CRI-A, Moos, 1993). Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de una persona, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que pueda ser sometido a análisis. Los estudios descriptivos miden conceptos: miden de manera más bien independiente los conceptos o variables a los que se refieren. En este punto es bueno aclarar ¿Qué significa 'Medir' científicamente en psicología?:

“Es el proceso de vincular conceptos abstractos con indicadores empíricos, se realiza mediante un plan explícito y organizado para clasificar los datos disponibles en términos que el investigador tiene en mente” (Hernández Sampieri, 1991)<sup>102</sup>

- Encuestas: Dentro de los diferentes tipos de encuestas que se pueden utilizar, se aplicó un 'cuestionario'. Se entiende por este: un conjunto previo determinado de preguntas para conocer características de una población. Las preguntas utilizadas son de tipo cerradas. Con las encuestas se pueden conocer: opiniones, actitudes, creencias, impacto de la publicidad, hábitos sexuales, ingresos, etc.

El tipo de encuesta aplicada en la presente investigación es el Inventario de Afrontamiento de Rudolf H. Moos, elaborado en 1993, que se describirá en detalle más adelante.

---

<sup>102</sup> Hernández Sampieri, R ; Collado, C. (1998). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores.

- **MUESTRA**

La muestra utilizada en esta investigación es de tipo 'no probabilística', ya que no todos los sujetos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos. A su vez la muestra es de carácter 'intencional', ya que se seleccionó a los sujetos porque poseían características que eran de interés para la investigación.

Se les aplicó el cuestionario a 31 jugadores de hockey sobre patines (todos hombres) de la primera división de la provincia de Mendoza, que se encontraban en actividad deportiva, participando en la liga nacional. Las edades de los jugadores varían entre los 18 y 31 años.

- **INSTRUMENTO DE MEDICIÓN**

El instrumento de medición utilizado fue el '*Inventario de Respuestas de Afrontamiento*' de Rudolf H. Moos, elaborado en 1993. Con su adaptación regional confeccionada por Ahumada, M y Santiago, en el 2009. Se utilizó este cuestionario debido a su extensa aplicación en diferentes investigaciones científicas, las cuales le han otorgado una gran validez y confiabilidad. También se aprovechó el poder contar con su adaptación regional, lo que otorga una mayor comprensión por parte de los sujetos a quienes se les aplicó el test.

Dicho instrumento es un cuestionario que consta de dos partes. En la parte 'I' los sujetos a quienes se les aplica, deben describir brevemente un problema o situación estresante y significativa que hayan vivido en los últimos meses. A continuación deben marcar con una cruz en diferentes casilleros como respuesta a diez preguntas sobre ese problema. Las opciones son: 'N' si su respuesta es "No", 'GN' si es "Generalmente No", 'GS' si es "Generalmente Si" y 'S' si es "Si". Esto es para establecer el contexto de la situación planteada.

La parte 'II' consta de 48 preguntas a responder con una cruz, también en relación al problema planteado en la parte 'I', con una escala tipo Likert de 0 a 3. Sus respuestas pueden variar entre: 'Nunca', 'Raras veces', 'Algunas veces' y 'Muy a menudo'.

A su vez, los encuestados pueden colocar 'NA' si alguna respuesta no es aplicable a su caso, como así también encerrar con un círculo el número de una respuesta que no deseen contestar.

Como hemos visto en el marco teórico, Moos desarrolla una conceptualización de afrontamiento de tipo integral, multidimensional. Considerando la orientación de un individuo hacia su estresor y separando el afrontamiento en dominios de acercamiento o evitación (foco u orientación del afrontamiento).

Cada uno de estos dominios fue dividido en categorías que reflejan afrontamiento cognitivo o conductual. Por consiguiente, se propusieron cuatro categorías básicas de procesos de afrontamiento: Acercamiento cognitivo, Acercamiento conductual, Evitación Cognitiva y Evitación conductual (método de afrontamiento).

Cada una de estas categorías se divide en subtipos de Afrontamiento: el Acercamiento cognitivo se divide en: Análisis lógico (AL) y Reformulación positiva (RP), el Acercamiento Conductual en Búsqueda de Ayuda y Guía (BAG) y en Solución del problema (SP); la Evitación cognitiva, en Evitación Cognitiva (EC) y Aceptación- Resignación (AR); y la Evitación conductual, en Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (BGA) y Descarga Emocional (DE). Para observar esto con mayor claridad dirigirse a la Tabla N° 2 (Capítulo 2) de la presente investigación.

#### - Administración del Cuestionario:

El test puede ser utilizado con adultos saludables, con trastornos psiquiátricos y con pacientes que hayan abusado de sustancias. La administración puede ser realizada en forma individual o grupal.

Puede ser administrado como auto-reporte o como entrevista estructurada. Debido los tiempos que manejan los jugadores de hockey y su contexto, es que se optó por utilizarlo como auto-reporte, siempre cuidando que haya sido bien entendida la forma de completar el inventario.

- Obtener Resultados del test:

Lo primero que se debe obtener son los puntajes brutos, los cuales son consecuencia de la suma de los puntajes de las diferentes respuestas. Por Ej.: La suma de los puntajes 1, 9, 17,25, 33 y 41 dan el valor Bruto de Análisis lógico. Estos puntajes brutos luego dan forma a los puntajes "T" que informan sobre las estrategias de afrontamiento de los sujetos.

- Criterios de Interpretación:

Para realizar la interpretación del test, comparamos los datos obtenidos en la siguiente tabla:

**TABLA Nº 6: CRI – FORMA ADULTA. CRITERIOS DE INTERPRETACIÓN.**  
(MOOS & SCHAEFER, 1993)<sup>103</sup>

<b>Rango del Puntaje T</b>	<b>Rango de Percentiles Equivalentes</b>	<b>Descripción</b>
≤ 34	≤ 6	Considerablemente debajo del promedio
35 – 40	7 – 16	Muy debajo del promedio
41 – 45	17 – 33	Algo debajo del promedio
46 – 54	34 – 66	Dentro del promedio
55 – 59	67 – 83	Apenas encima del promedio
60 – 65	84 – 93	Ampliamente encima del promedio
≥ 66	≥ 94	Considerablemente por encima del promedio

Finalmente se realiza un gráfico lineal con los datos obtenidos de todas las estrategias de afrontamiento utilizadas, el cual aporta mayor claridad a la hora de interpretar los resultados.

<sup>103</sup> Moos, R. (1992). *Coping Responses Inventory, Profesional Manual*. California: PAR. Pág.5

- **PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

El procedimiento de recolección de datos fue el siguiente:

1) Llamado telefónico o reunión personal con los técnicos de cada club, para solicitar el permiso de acudir al club en horario de entrenamiento.

2) Al comienzo del entrenamiento:

- Reunir a todos los jugadores presentes.
- Presentación personal como tesinista de psicología.
- Pedido de colaboración y sinceridad a la hora de contestar las respuestas.
- Explicación del cuestionario, en sus diferentes partes.
- Preguntar si existen dudas.
- Fijar fecha para recibir cuestionarios.

3) Una vez fijada la fecha en que los interesados en colaborar puedan traer sus cuestionarios, se los pasó a retirar, ya sea por el club o por el lugar donde cada uno lo creyó conveniente. Se aprovechó este momento para aclarar dudas, o dificultades, a la hora de describir la situación del cuestionario o contestar las preguntas.

- **PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Ya tomados todos los cuestionarios, se realizó un procesamiento de la información mediante 'estadísticos descriptivos' con el SPSS 15.0 versión en español. Para esto se utilizaron las medias de cada respuesta como puntaje bruto. A este resultado se lo ubico en el puntaje 'T', y luego se lo pasó a percentiles para su posterior interpretación. De este proceso surgen los resultados que se describirán y discutirán a continuación en el siguiente capítulo.

Luego, se categorizan las situaciones estresantes planteadas por los sujetos. Se realiza un análisis de las situaciones y los datos obtenidos por la prueba.

# **CAPÍTULO VI: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

## • PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación se presentarán los resultados obtenidos de la administración del cuestionario CRI-Adult (Coping Responses Inventory - Adult Form) (Moos y Col., 1993) a la muestra de 31 jugadores de hockey sobre patines de primera división.

Primero se describirá en detalle la muestra utilizada, luego se mostrarán los resultados obtenidos de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jugadores, y posteriormente se hará una descripción de las situaciones estresantes manifestadas por los mismos con el fin de poder realizar un correcto análisis de los resultados y arribar a conclusiones pertinentes.

### ➤ DESCRIPCIÓN DE LA MUESTRA

La totalidad de la muestra está compuesta por 31 hombres solteros, con edades que varían entre los 18 y 31 años, obteniendo un promedio de 22 años.

En cuanto a sus estudios se obtienen los siguientes datos:

*TABLA N° 7: FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LOS ESTUDIOS ALCANZADOS POR LOS JUGADORES, N=31, CÓCOLA, 2010.*

<b>Numero de Jugadores</b>	<b>Nivel de Estudios Alcanzados</b>
24 (78%)	Universitario incompleto
5 (16%)	Secundario Completo
1 (3%)	Terciario Completo
1 (3%)	Universitario Completo

Se observa que todos los jugadores han culminado sus estudios secundarios, y la mayoría tiene inconclusos sus estudios universitarios. Esto puede asociarse tanto a que el promedio de edad es de 22 años, siendo en su mayoría jugadores jóvenes, y al tiempo que ocupa dedicarse a este deporte.

Para tener datos de referencia al respecto, se encuentra que el tiempo de entrenamiento varía entre 2 y tres horas diarias, y suele entrenarse mínimamente 3 veces por semana. A esto se le suman dos partidos por semana. En suma, de los siete días de la semana, al menos 5 incluyen entre 2 y 3 horas de dedicación al hockey. Esto sin tener en cuenta los tiempos de pretemporada, donde se entrena todos los días de la semana y con una mayor carga tanto física como horaria.

Estos datos pueden asociarse a las ocupaciones que presentan los sujetos de la muestra, donde se obtienen los siguientes resultados:

*TABLA N° 8: FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE LAS OCUPACIONES DE LOS JUGADORES, N=31, CÓCOLA, 2010.*

<b>Numero de Jugadores</b>	<b>Ocupaciones</b>
20 (64%)	Estudian
7 (23%)	Estudian y Trabajan
4 (13%)	Trabajan

En la tabla anterior se ve como la mayoría de los jugadores solo estudian, información que concuerda con lo anteriormente mencionado en cuanto a las edades y tiempos de entrenamiento. Por otra parte, aquellos que solo trabajan son los jugadores de mayor edad.

#### ➤ RESULTADOS DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO.

Los resultados obtenidos del total de cuestionarios son los siguientes:





En el gráfico anterior puede observarse cómo la mayoría de las estrategias de Afrontamiento utilizadas se encuentran dentro del promedio, siendo 'búsqueda de gratificaciones alternativas' (BGA) y 'descarga emocional' (DE) las que superan el promedio. Cuando se realice el análisis de los resultados se discutirá si estas últimas resultan adaptativas o no. Para lograr esto se tendrán en cuenta las situaciones estresantes manifestadas por los jugadores.

➤ DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES ESTRESANTES

Para tener noción si las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jugadores han sido adaptativas o no, es necesario realizar una descripción y un análisis de las situaciones estresantes manifestadas por los mismos.

TABLA N° 9: DESCRIPCIÓN DE LAS SITUACIONES ESTRESANTES

	DIFICULTADES ECONÓMICAS/ TRABAJO	PROBLEMAS CON EL HOCKEY	PROBLEMAS PERSONALES	PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA MUERTE O ENFERMEDAD DE FAMILIARES O AMIGOS
SUJETO 1	X			
SUJETO 2			X	
SUJETO 3		X		
SUJETO 4				X
SUJETO 5			X	
SUJETO 6				X
SUJETO 7			X	
SUJETO 8	X			
SUJETO 9			X	
SUJETO 10				X
SUJETO 11		X		
SUJETO 12			X	
SUJETO 13				X
SUJETO 14	X			
SUJETO 15			X	
SUJETO 16			X	
SUJETO 17		X		
SUJETO 18	X			
SUJETO 19			X	
SUJETO 20				X
SUJETO 21				X
SUJETO 22				X
SUJETO 23		X		
SUJETO 24			X	
SUJETO 25			X	
SUJETO 26				X
SUJETO 27		X		
SUJETO 28				X
SUJETO 29				X
SUJETO 30				X
SUJETO 31		X		
<b>Sit. Características</b>	No llegar con la plata, problemas del negocio	Lesiones y poca motivación	Facultad, Relaciones, Enfermedad	Fallecimiento o enfermedades de familiares o amigos
<b>Porcentaje</b>	12,90%	19,35%	32,25%	35,50%

En la tabla anterior se aprecia que la mayor cantidad de problemas planteados hacen referencia a 'muertes o enfermedades de familiares o amigos' de los jugadores, y el menor porcentaje se alcanza en dificultades económicas de los mismos. Este último dato puede relacionarse con el costo económico que implica jugar al hockey sobre patines. Para ejemplificar la situación vemos que hoy en día un juego de patines completo (Bota, plancha, ruedas, rulemanes, frenos) para un jugador de primera división, cuesta por encima de los \$1.500. Esto sin tener en cuenta el resto del equipamiento que se necesita.

El hockey sobre patines es un deporte que requiere un gran aporte económico por parte de quien lo juega, si lo comparamos con deportes populares como el fútbol, básquet, o rugby por ejemplo. Entonces que el menor porcentaje de problemas planteados sea en relación a las 'dificultades económicas' es coincidente con el nivel económico de aquellos sujetos que practica este deporte.

En relación al hockey en sí, sólo un 19% plantea situaciones estresantes. Las mismas se dividen en 2: problemas por lesiones o falta de motivación para encarar el año deportivo.

Problemas personales como no tener buenos resultados en la facultad, peleas con familiares o pareja, enfermedades personales, alcanzan un 32% de las situaciones estresantes manifestadas.

A continuación se realizará el análisis de los resultados obtenidos, intentando asociar la información sobre estrategias de afrontamiento utilizadas y las situaciones estresantes encontradas. Ya que como se explicó en la parte teórica, que determinada estrategia de afrontamiento resulte adaptativa o no, depende de las características de la situación y de la evaluación que el sujeto haga de la misma.

- **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

En concordancia con la teoría planteada es que los resultados obtenidos serán analizados como 'válidos' para el momento en que los jugadores lo contestaron, y adaptativos, o no, en función solamente de las determinadas situaciones manifestadas por los deportistas. Ya que se entiende al afrontamiento como un proceso dinámico y no como una respuesta de carácter estática que no varía a pesar de las situaciones.

Si bien por el alcance de la presente investigación no se puede evaluar la eficacia de las estrategias utilizadas, lo que sí puede hacerse, es analizar los datos obtenidos en función de lo que diferentes investigadores postulan, y ver si a nivel teórico las estrategias de afrontamiento utilizadas para abordar las situaciones estresantes planteadas resultan de carácter adaptativo o desadaptativo.

El primer dato llamativo es que la mayoría de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas que respondieron el cuestionario, se encuentran dentro del promedio, excepto 'Búsqueda de gratificaciones alternativas' (ampliamente por encima del promedio) y 'Descarga emocional' (apenas encima del promedio). Como se ha visto, estas dos estrategias se encuentran clasificadas por Moos dentro de las estrategias de afrontamiento consideradas de 'evitación conductual'. Y a su vez, existen diferentes autores, que plantean que así como las estrategias de afrontamiento de tipo activas están relacionadas con una mejor adaptación, el afrontamiento evitativo está asociado con angustia psicológica. Si tomáramos estos datos sin tener en cuenta las situaciones manifestadas por los jugadores, se podría decir como conclusión que: 'los deportistas que respondieron el test utilizan estrategias de afrontamiento desadaptativas y tienden a evitar el problema de manera conductual'. Hay algo erróneo y algo cierto en una conclusión de este tipo. Lo cierto es que los jugadores, en este momento y por las situaciones planteadas, utilizan en su mayoría estrategias de afrontamiento de evitación conductual. Lo erróneo es el carácter desadaptativo que se le puede atribuir.

Al analizar las situaciones estresantes que los jugadores plantean vemos que el mayor porcentaje se obtiene en 'muertes o enfermedades de familiares o

amigos'. Un estresor de este tipo es considerado como agudo y de controlabilidad prácticamente nula por parte del sujeto. Esto quiere decir que son estresores de gran impacto emocional, donde su correspondiente descarga emocional no solo que no es desadaptativa, sino que es saludable. Las investigaciones sugieren que al afrontar determinados problemas las estrategias evitativas sean de carácter adaptativo, generalmente cuando el estresor es de tipo agudo.

Por otro lado, como se dijo en la parte teórica, el significado adaptativo del acercamiento, versus la estrategia de afrontamiento evitativa podría depender de la controlabilidad del estresor que es confrontado. Como consecuencia, utilizar estrategias de evitación conductual para afrontar situaciones estresantes que escapan al control del sujeto, podrían resultar estrategias beneficiosas y adaptativas. El involucrarse en gratificaciones alternativas, podría proveer, tanto diversión como nuevas fuentes de satisfacción en la vida de la persona que enfrenta esta situación.

Es cierto que el porcentaje en 'Problemas Personales' (32%) es cercano a las situaciones estresantes anteriormente mencionadas (35%), pero se considera que el fallecimiento de un familiar posee una carga más estresante que la pelea con un hermano por ejemplo. Es por ello que los resultados continúan reflejando adaptabilidad y son coherentes con lo que plantean las investigaciones.

Salvo por 'Búsqueda de Gratificaciones alternativas' y 'Descarga Emocional', no existen diferencias significativas entre las seis restantes estrategias de afrontamiento, las cuales se encuentran 'dentro del promedio'. Si se realiza un análisis más fino se observa que 'Búsqueda de guía y Apoyo' y 'Aceptación-Resignación' son las dos de mayor puntaje dentro de estas seis.

Estas dos serán analizadas por separados. En el caso de 'Búsqueda de Apoyo y Guía' puede pensarse en función del tipo de deporte que practican los sujetos de la muestra. Al ser un deporte colectivo, la figura del grupo como un permanente apoyo tiene una fuerte presencia en la vida de estos jugadores. El hockey sobre patines es un deporte que se debe practicar desde muy niño, ya que requiere un alto grado de coordinación corporal. Las edades de inicio de la

mayoría de los jugadores que llegan a primera división se dan alrededor de los 7 años, llegando a haber niños que empiezan cerca de los 11 años. Esto nos muestra que los sujetos que respondieron el test han pasado gran parte de su vida jugando y compitiendo en grupo. Por ello es lógico pensar que 'Búsqueda de Apoyo y guía' sea una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas.

En el caso de 'Aceptación-Resignación' es coherente con lo anteriormente planteado en torno a las situaciones que no pueden ser controladas por los sujetos. La enfermedad de un amigo cercano, o la muerte de un familiar, implica como parte del proceso un momento de aceptación-resignación que posibilite afrontar esta situación dejando de lado aquello que los sujetos 'quisieran que fuera', por 'aquello que es'. Tomar la realidad de esta manera en torno a estas situaciones adquiere un carácter adaptativo, ya que posibilita sobrellevar la situación estresante de una mejor manera, y en cualquier caso, poder ayudar de una manera más comprometida y realista a aquellas personas que el sujeto en cuestión quiera brindarle su apoyo.

Que 'Búsqueda de Apoyo y Guía', 'Búsqueda de Gratificaciones Alternativas', y 'Descarga Emocional' sean tres de los resultados más altos que nos da el test, indica que ya sea a nivel de acercamiento o evitación, existe una tendencia a utilizar en mayor medida estrategias de tipo conductual que de tipo cognitivas.

Al haber realizado este análisis es que podemos arribar a las siguientes conclusiones.

## • CONCLUSIONES

Es importante destacar que las conclusiones que se plantearán a continuación no pueden extenderse a toda la población, al total de los jugadores de hockey sobre patines de la provincia. Sino que las conclusiones son válidas solo para el grupo de jugadores que participó en la investigación.

En torno a los resultados obtenidos y a su correspondiente análisis es que se ha llegado a las siguientes conclusiones:

▣ Las estrategias de afrontamiento utilizada por los jugadores de hockey sobre patines se encuentran en su mayoría 'dentro del promedio', siendo 'Búsqueda de Gratificaciones Alternativas' (Ampliamente por encima del promedio) y 'Descarga Emocional' (Apenas encima del promedio) las que sobresalen.

▣ La estrategia de Afrontamiento que caracteriza al grupo es 'Búsqueda de Gratificaciones Alternativas'. La cual se encuentra clasificada dentro del Grupo: "Estrategias de Afrontamiento de Evitación Conductual".

▣ 'Búsqueda de Gratificaciones Alternativas' es considerada como una estrategia adaptativa en función de las situaciones estresantes manifestadas por los jugadores, que en su mayoría implican estresores agudos y de control nulo, como lo es la muerte de un familiar.

▣ Se refuta la hipótesis planteada en el inicio de la investigación, ya que no son las estrategias de afrontamiento de tipo activas las que caracterizan al grupo.

▣ Existe cierta tendencia en el grupo a utilizar estrategias de afrontamiento de tipo conductual, ya sea de acercamiento o de evitación.



El poder medir las estrategias utilizadas por los jugadores y el analizar las situaciones estresantes que manifestaron, permitió ver un correcto grado de adaptabilidad presentado por el grupo. Así como también corroboró la información de aquellas investigaciones que sostienen que frente a determinados estresores agudos, y de baja controlabilidad, se suelen utilizar estrategias de afrontamiento de tipo evitativas, evidenciando un buen ajuste adaptativo. Al plantearse el afrontamiento como un proceso dinámico que varía según la situación, los resultados encontrados abarcan solo a las situaciones estresantes que mostraron los jugadores. Probablemente frente a otro tipo de situaciones los jugadores utilicen otras estrategias.

Si bien al realizar un estudio de tipo descriptivo se puede llevar a un nivel medio de generalización, se podría pensar al hockey sobre patines como un deporte que favorece el desarrollo de un amplio abanico de estrategias de afrontamiento. Como se explicó en la parte teórica el afrontamiento es un proceso que se gesta desde la infancia, y el hockey es un deporte que se practica desde niños, así que es probable que la práctica y el desarrollo de ambos se acompañen mutuamente. Es probable que el hockey sobre patines posibilite el apoyarse en un grupo cuando se considere necesario, así como de la posibilidad de buscar y encontrar nuevas fuentes de satisfacción cuando aquello que nos lo otorgaba ya no está más, y que permita la descarga emocional que suponen determinadas situaciones estresantes.

Para finalizar se puede concluir diciendo que, el tener como hipótesis que la mayoría de los jugadores tenderían a utilizar estrategias de afrontamiento de tipo activas, fue un preconceito que se desestima al realizar la investigación. Esto nos remite a pensar la importancia de investigar los hechos, de conocerlos utilizando métodos y procedimientos adecuados. El investigar da la posibilidad de trabajar con hechos reales y resultados valederos, y no con suposiciones sin sustento. El trabajar a partir de preconceitos, supone un gran riesgo en psicología, cuando aquel con el que se trabaja es una persona, con todo lo que ello implica. Es preferible, la realidad de una investigación, aunque sea de corto alcance y no muestre los resultados esperados, y no la ilusión de supuestos fantaseados.

- **SUGERENCIAS PARA FUTURAS INVESTIGACIONES**

Una interesante línea de investigación por continuar estudiando, que creo necesaria tanto para psicología del deporte, como para la clínica en general, es el poder desarrollar instrumentos que midan con precisión estrategias de afrontamiento en el deporte, siendo mi interés el hockey sobre patines en particular. Ya que al utilizar inventarios que miden estrategias de afrontamiento en cualquier tipo de situación, no se puede apreciar con claridad si las estrategias utilizadas en el deporte resultan efectivas o no. Sería de gran utilidad desarrollar instrumentos que midan la efectividad de las estrategias de afrontamiento utilizadas, teniendo en cuenta tanto factores generales (reducción de angustia, funcionamiento social normativo, regreso a las actividades previas al estrés, etc.) como factores del sujeto en particular. Entendiendo por esto último: como fue vivido para 'ese' sujeto, el resultado de la puesta en marcha de diferentes procesos de afrontamiento.

Por otra parte, existen todavía preguntas importantes y sin respuestas determinantes en el estudio del afrontamiento, como: ¿Cuáles son las características comunes de una relación 'evaluación-situación' que hacen que determinada situación sea vivenciada como estresante por diferentes sujetos? ¿Puede decirse que determinada estrategia de afrontamiento es adaptativa? ¿O es más adecuado pensarlas como efectivas o no según el sujeto? ¿Cuáles son las técnicas más adecuadas para el desarrollo de determinadas estrategias de afrontamiento? ¿Y para lograr una mayor flexibilización de las mismas?

Y por último, creo necesario para el crecimiento del hockey sobre patines una mayor cantidad de investigaciones que abarquen a este deporte en su totalidad. Que estudien tanto los aspectos psicológicos de los jugadores, como cualquier otro aspecto del deporte. Ya que son mínimas las investigaciones realizadas en comparación con otros deportes como el fútbol, rugby o básquetbol.

# BIBLIOGRAFÍA

La bibliografía utilizada fue la siguiente:

- Córdova, B (2005). *Percepción del Psicólogo del Deporte sobre su formación profesional permanente*. Tesis de Maestría en Psicología del Deporte. I.S.C.F. Cuba
- Cox, R (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones*. Columbia: Ed. Panamericana. Pág. 17
- Cruz, Feliu (1997). *Psicología del Deporte*. Madrid: Síntesis
- González, J. (1990). *Psicosomática*. Documento de cátedra. Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Grieco, A. (1998). *Hockey sobre patines. Iniciación - Bases - Principios - Historia – Recuerdos*. Buenos Aires: La Grulla
- Hernández Sampieri, R; Collado, C. y Lucio, P. (1998). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw-Hill Interamericana Editores.
- Kertesz, R. & Kerman, B. (1984). *El Manejo del Stress*. Buenos Aires: IPPEM.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción*. Manejo e implicaciones en nuestra salud. España: Desclée de Brouwer
- León, O. y Montero, I (1993). *Diseño de Investigaciones. Introducción a la lógica de la investigación en Psicología y Educación*. Madrid: McGraw – Hill.

- Márquez, S. (2004). *Ansiedad estrés y Deporte*. Madrid: EOS
- Moshe, Z & Norman, E. (1996). *Hand book of coping*. Estados Unidos: Wiley and Sons
- Moos, R. (1992). *Coping Responses Inventory, Profesional Manual*. California: PAR
- Quiroga, Analía. (2007) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Estrategias de afrontamiento en conductores de larga distancia*. Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Riverola, R. (2009). *Hockey Patines: Preparación Física*. España: Alto Rendimiento
- Slotti, Paula. (2006) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Buenos Aires. Universidad de Bs. As
- Soler, G. (2004) Tesina de Licenciatura en Psicología. *Motivación en el Deporte: Análisis de posiciones*. Universidad del Aconcagua. Mendoza
- Tavares, Cecilia. (2008) Tesina de Licenciatura en Psicología. *El deporte como herramienta terapéutica destinada a favorecer la integración social en personas con síndrome de down*. Universidad del Aconcagua. Mendoza.

#### ▣ BIBLIOGRAFÍA OBTENIDA DE INTERNET:

- Adam R. Nicholls; Remco Polman; Andrew R. Levy; Jamie Taylor; Stephen Cobley (2007). [Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences](#), *Journal of Sports Sciences*, 25, 1521-1530.

- Anne Marte Pensgaard, Glyn C. Roberts (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Winter Olympians, *Psychology of sport and Exercise*, 4, 101-116.
- Nikos Ntoumatis, Stuart J. H. Biddle (1998). The relationship of doping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport, *Personality and Individual Differences*, 24, 773-788.
- Patrick Gaudreau, Jean-Pierre Blondin (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: a cluster analysis of coping, *Personality and Individual Differences*, 4, 1865-1877.
- Patrick, Gaudreau,; Jean-Pierre Blondin (2004). Differential Associations of Dispositional Optimism and Pessimism With Coping, Goal Attainment, and Emotional Adjustment During Sport Competition. *International Journal of Stress Management*, 11, 245-269.
- Mark H. Anshel, Robert S. Weinberg (1999). Re-examining Coping among Basketball Referees Following Stressful Events: Implications for Coping Interventions. *Journal of Sport Behavior*, 22, 110 – 122.
- Mark H. Anshel; Bruce Wells. Sources of acute stress and coping styles in competitive sport, *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 13, 1 – 26.
- Patrick, Gaudreau,; Jean-Pierre Blondin (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of sport and Exercise*, 3, 125-150.
- Patrick, Gaudreau,; Jean-Pierre Blondin (2005). Longitudinal idiographic analyses of appraisal and coping responses in sport, *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 115 -133.

- Pieter Kruger (2004). Psychological skills, state anxiety and coping of South African rugby players: a cognitive perspective, *Journal of Sports Sciences*, 10, 320-345.
- Sara Márquez (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 002, 359-378.
- Smith, Ronald, E.; Schutz, Robert W.; Smoll, Frank L. (2005). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: The athletic doping Skill Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-398.

- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)

- [www.psicodeporte.com](http://www.psicodeporte.com)

- [www.portalsaludmental.com](http://www.portalsaludmental.com)

# ANEXOS



***TABLA Nº 10: VALORES PROMEDIOS DE LOS PUNTAJES BRUTO Y PUNTAJES T OBTENIDOS EN EL CRI POR EL TOTAL DE LOS SUJETOS QUE INTEGRAN LA MUESTRA, Y SU CORRESPONDIENTE INTERPRETACIÓN.***

	<b>Puntaje Bruto</b>	<b>Puntaje T</b>	<b>Interpretación</b>
Análisis Lógico	11	50	Dentro del Promedio
Reformulación Positiva	11	51	Dentro del Promedio
Búsqueda de Apoyo y Guía	10	52	Dentro del Promedio
Solución del Problema	11	50	Dentro del Promedio
Evitación Cognitiva	7	51	Dentro del Promedio
Aceptación Resignación	8	52	Dentro del Promedio
Búsqueda de gratificaciones alternativas	12	64	Ampliamente por encima Promedio
Descarga Emocional	6	57	Apenas encima del Promedio

TABLA N° 11: ESTADÍSTICOS 'EDAD'

Estadísticos		
edad		
N	Válidos	31
	Perdidos	0
Media		22,45
Mediana		22
Moda		21
Desv. típ.		3,501
Varianza		12,256
Mínimo		18
Máximo		31

TABLA N° 12: ESTADÍSTICOS 'DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS'

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
18	3	9,7	9,7	9,7
19	4	12,9	12,9	22,6
20	2	6,5	6,5	29
21	6	19,4	19,4	48,4
22	3	9,7	9,7	58,1
23	4	12,9	12,9	71
24	3	9,7	9,7	80,6
25	1	3,2	3,2	83,9
28	2	6,5	6,5	90,3
29	2	6,5	6,5	96,8
31	1	3,2	3,2	100
Total	31	100	100	