



Acontecimientos estresantes y futbolistas: Estrategias de afrontamiento

Julieth Cristina Calle Salazar

Trabajo de Grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogo

Asesor

Gustavo Alberto Carmona Ríos

Magister en Educación y Desarrollo Humano

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales, Corporación Universitaria

Minuto de Dios

Rectoría Antioquia y Chocó

Sede Bello (Antioquia)

Programa Psicología

2022

Hormiguita, Hormiguita, ¿Para dónde vas?

- **A prepararme de nuevo y a filosofar.**

¿Es que no te cansas de estudiar?

- **Me cansaría mucho más, siguiendo por la vida**

con los ojos a ciegas y sin un rumbo trazar.

Agradecimientos

Deseo expresar mi inmensa gratitud a mis padres y hermana porque cada día me brindan un apoyo incondicional, por impulsarme a continuar el proceso académico, no saben cuánto valoro cada esfuerzo que realizan por mí, ¡GRACIAS POR TODO, LOS AMO!

A mi ángel del cielo, gracias abuela por tus cuidados, consejos y sobre todo por el amor que me brindaste durante tus años de vida, guardo en mi memoria cada abrazo y enseñanzas que me diste, aunque ya no estes en el plano terrenal, sé que siempre me acompañas, ¡Por siempre y para siempre te amaré!

En el transcurso de este camino por la vida universitaria me he encontrado con personas que han aportado conocimientos valiosos para mi vida y carrera como profesional, quisiera agradecer a todos mis amigos que me apoyaron en todo el proceso, escucharon y aportaron enseñanzas valiosas a mi vida; al maestro Elidió Alexander Londoño Uriza, que desde el inicio ha estado compartiendo experiencias, enseñanzas y sobre todo ayudándome a construir una filosofía de vida, está aún se encuentra en proceso y tiene como pilares centrales: la integridad y la disciplina, ¡Mucha gracias Maestro por todo el apoyo!

Mi agradecimiento a los asesores que me acompañaron en el proceso, quiénes dedicaron su tiempo, experiencias y conocimientos en la construcción de la investigación.

A todas las participantes de la investigación, inmensa gratitud porque con su paciencia y colaboración se logró dar un sentido amplio al trabajo investigativo.

Contenido

| | |
|---|----|
| Resumen | 9 |
| Abstract..... | 10 |
| Introducción..... | 11 |
| 1 Planteamiento del problema | 13 |
| 1.1 Descripción del problema | 13 |
| 1.2 Pregunta de investigación..... | 14 |
| 1.3 Objetivos | 15 |
| 1.4 Justificación..... | 15 |
| 2 Marco Referencial..... | 17 |
| 2.1 Antecedentes | 17 |
| 2.2 Marco Teórico | 25 |
| 3 Metodología..... | 40 |
| 3.1 Enfoque y tipo de investigación..... | 40 |
| 3.2 Alcance | 41 |
| 3.3 Diseño | 41 |
| 3.4 Población y muestra..... | 41 |
| 3.5 Técnicas e instrumentos | 42 |
| 3.6 Operacionalización de las variables | 43 |
| 3.7 Procedimientos | 46 |

| | | |
|-----|------------------------------|----|
| 3.8 | Consideraciones éticas..... | 47 |
| 4 | Análisis de resultados | 49 |
| 5 | Conclusiones | 79 |
| 6 | Recomendaciones..... | 81 |
| 7 | Referencias..... | 82 |
| 8 | Anexos..... | 87 |

Lista de tablas

Tabla 1. Variables sociodemográficas y propias de la muestra

Tabla 2. Variables de análisis

Tabla 3. Características de la muestra

Tabla 4. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 1. Solución de problemas

Tabla 5. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 2. Búsqueda de apoyo social

Tabla 6. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 3. Espera

Tabla 7. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 4. Religión

Tabla 8. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 5. Evitación emocional

Tabla 9. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 6. Búsqueda de apoyo profesional

Tabla 10. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 7. Reacción agresiva

Tabla 11. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 8. Evitación cognitiva

Tabla 12. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 9. Reevaluación positiva

Tabla 13. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 10. Expresión de la dificultad de afrontamiento

Tabla 14. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 11. Negación

Tabla 15. Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento: factor 12. Autonomía

Tabla 16. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 1. Solución de problemas

Tabla 17. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 2. Búsqueda de apoyo social

Tabla 18. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 3. Espera

Tabla 19. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 4. Religión

Tabla 20. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 5. Evitación emocional

Tabla 21. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 6. Búsqueda de apoyo profesional

Tabla 22. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 7. Reacción agresiva

Tabla 23. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 8. Evitación cognitiva

Tabla 24. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 9. Reevaluación positiva

Tabla 25. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 10. Expresión de la dificultad de afrontamiento

Tabla 26. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 11. Negación

Tabla 27. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según la edad: factor 12. Autonomía

Tabla 28. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 1. Solución de problemas

Tabla 29. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 2. Búsqueda de apoyo social

Tabla 30. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica factor 3. Espera

Tabla 31. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 4. Religión

Tabla 32. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 5. Evitación emocional

Tabla 33. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 6. Búsqueda de apoyo profesional

Tabla 34. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 7. Reacción agresiva

Tabla 35. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 8. Evitación cognitiva

Tabla 36. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 9. Reevaluación positiva

Tabla 37. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 10. Expresión de la dificultad de afrontamiento

Tabla 38. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 11. Negación

Tabla 39. Prevalencia de las estrategias de afrontamiento según los años de práctica: factor 12. Autonomía

Lista de Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan las deportistas de una escuela de fútbol de las categorías juvenil y libre, frente a los acontecimientos que generan estrés, en un municipio del Valle de Aburra, Antioquia. El trabajo investigativo tiene un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo y un diseño no experimental – transeccional descriptivo, la muestra cuenta con 30 deportistas del género femenino, seleccionados por Conveniencia. La información fue recolectada a través de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M). Los hallazgos revelaron que el grupo de deportistas tienden a hacer alto uso de las estrategias Evitación emocional, Evitación cognitiva y Reacción agresiva, evidenciando una alta probabilidad de que en situaciones estresantes como: mal ejercicio del árbitro, golpe de un adversario, comentarios por parte de aficionados o entrenador deportivo, las jugadoras se ofusquen, se desmotiven y lentifiquen la respuesta acertada para corregir los comportamientos equivocados. Por otra parte, las estrategias de afrontamiento poco utilizadas son: Religión, Búsqueda de apoyo social y profesional y la Expresión de la dificultad de afrontamiento, resaltando que las deportistas no hacen uso para tramitar las situaciones estresantes de sus redes de apoyo psico social y, tienden a guardar silencio y a inhibir sus propias emociones, debido a que es poco habitual que busquen ayuda ante situaciones negativas, por parte de familiares, amigos o algún profesional. Las deportistas que cuentan con menos años de práctica del deporte tienden a utilizar más la Reacción agresiva ante situaciones estresantes que las que cuentan con más años de práctica.

Palabras clave: Acontecimientos estresantes, Futbolistas, Estrategias de afrontamiento

Abstract

The objective of this study was to analyze the coping strategies used by female athletes of a soccer school in the youth and free categories, in the face of events that generate stress, in a municipality of Valle de Aburra, Antioquia. The research work has a quantitative approach with a descriptive scope and a non-experimental design - descriptive transectional; the sample has 30 female athletes, selected by convenience. The information was collected through the Modified Coping Strategies Scale (EEC-M). The findings revealed that the group of athletes tend to make high use of the strategies Emotional Avoidance, Cognitive Avoidance and Aggressive Reaction, showing a high probability that in stressful situations such as: bad exercise by the referee, a hit by an opponent, comments by fans or sports coach, the players become obfuscated, demotivated and slow down the correct response to correct the wrong behaviors. On the other hand, the coping strategies little used are: Religion, Search for social and professional support and Expression of the difficulty of coping, highlighting that sportswomen do not make use of their psycho-social support networks to deal with stressful situations and tend to remain silent and inhibit their own emotions, because it is unusual for them to seek help in negative situations from family, friends or a professional. Athletes with less years of practice tend to use the aggressive reaction to stressful situations more than those with more years of practice.

Key words: Stressful events, Football players, Coping strategies.

Translated with www.DeepL.com/Translator (free version)

Introducción

El presente trabajo investigativo constituye un aporte a la escuela de fútbol que durante varios años desde su constitución ha logrado transformar la vida de muchos niños, niñas y adolescentes del municipio, desde la trayectoria futbolística a modo personal surgieron varios acontecimientos que generaban displacer antes, durante y después de las competencias deportivas generando reacciones negativas por parte del equipo, debido a esto, es importante resaltar que las situaciones estresantes durante las competencias deportivas “lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular” (Márquez, 2004, como se citó en Márquez, 2005, p. 361).

Debido a lo mencionado anteriormente y a la formación académica que he tenido durante cinco (5) años, decidí adentrarme en la investigación mediante la cual de manera científica brindaba la posibilidad de entender y analizar dicho fenómeno, por lo tanto, el estudio tiene un enfoque cuantitativo y se realizó en base a la evaluación de las estrategias de afrontamiento que usualmente las personas de un equipo de fútbol femenino de un municipio del Valle de Aburra en el departamento de Antioquia, emplean para hacer frente al estrés; para indagar acerca de las estrategias se utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) validada por Nora Londoño et al., 2006 en la ciudad de Medellín, con una muestra de 30 deportistas quienes participaron de manera voluntaria.

En el desarrollo del trabajo encontraremos la revisión de antecedentes y teorías orientadas a las estrategias de afrontamiento, una contextualización acerca de la práctica deportiva en el

fútbol y cómo la mujer, siendo concebida como símbolo de cuidado y belleza, logra transformar en el siglo XXI los estereotipos sociales implantados y dedicarse a las prácticas deportivas, por último, se presenta el análisis de los resultados. Cabe resaltar que la importancia del estudio nace debido a que en Colombia existen pocas y limitadas investigaciones acerca de las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en el ámbito deportivo principalmente con equipos femeninos, por consiguiente, se hace necesario la creación de este tipo de estudios debido al gran vacío en el conocimiento, del mismo modo, la investigación brinda la posibilidad de abrir paso a nuevos saberes en la psicología deportiva, a través de la articulación de diversas perspectivas teóricas.

1 Planteamiento del problema

1.1 Descripción del problema

Durante el desarrollo de la vida a los seres humanos se les presenta diversos acontecimientos que les genera displacer, provocando el surgimiento de diversas emociones, las cuales influyen de manera positiva y negativamente en la persona según la percepción que tiene acerca del estímulo ambiental. Esqueda (2017) menciona cuatro emociones básicas que son esenciales en el comportamiento: **la ira** es la emoción que se genera a través de la interacción con una situación estresante, las reacciones tienden a ser explosivas y se pretende evitar o eliminar el agente estresor, **la tristeza** permite realizar una reflexión acerca de las acciones que se han ejecutado de manera errónea para así hacerlas conscientes y corregirlas, **el miedo** genera respuestas impulsivas frente a situaciones percibidas como estresantes o de peligro, provocando la acción de huida o ataque y **la alegría** lleva al sujeto a un estado placentero y creativo, focalizando la atención hacia la creación de múltiples alternativas o acciones de solución frente a eventos estresantes. Lazarus y Folkman, plantean que “cuando se presenta una emoción se realiza una valoración automática del evento, sin que esta sea una reflexión extensiva y deliberada” (Lazarus y Folkman, 1991; como se cita en Velásquez & Guillén, 2007, p. 112), es decir las reacciones que se manifiestan durante los eventos son tan rápidas que en ocasiones no se tiene la capacidad de detenerse a pensar y controlar las emociones.

Por otra parte, en el ámbito deportivo los entrenadores y deportistas se encuentran inmersos en múltiples exigencias y situaciones estresantes que son producidas en su entorno, constantemente reciben cuestionamientos por parte de los aficionados y personas incluidas en el mundo deportivo; en este sentido, Scanlan, et al. (1991) señalan que “la falta de confianza en las capacidades personales, experiencias traumáticas fuera del entorno deportivo y conflictos

interpersonales, son algunas fuentes estresantes que ocasionan malestares psicológicos y gran disminución competitiva” (Scanlan, et al., 1991, como se citó en Navlet, 2012, p. 118), debido a esto, es fundamental que estos agentes deportivos tengan la capacidad para enfrentar y adaptarse a los momentos de dificultad con el objetivo de mantener su bienestar.

Actualmente se le brinda gran importancia al aporte que hace el psicólogo de la Actividad Física y del Deporte debido a la falta de habilidades psicológicas que tienen deportistas a nivel individual y colectivo, debido a esto, es necesario la intervención e interacción del psicólogo en el contexto deportivo para así formar y ampliar los recursos de afrontamiento ante situaciones estresantes, logrando la mejora del rendimiento. Lazarus y Folkman (1984) definen “el afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes cuyo fin es manejar las demandas internas y externas que exceden los recursos de las personas, estos emanan de la emoción y puede estar a su vez dirigido a modificarla” (p. 28). En este sentido, el afrontamiento es el proceso mediante el cual se tramitan las respuestas de la persona, del deportista, a las circunstancias estresantes, son formas de actuar en el entorno a través de la utilización de diversas estrategias para así conducir el foco atencional hacia las alteraciones emocionales que se experimentan y al factor estresor, para lograr afrontar con éxito las demandas de las competencias deportivas.

1.2 Pregunta de investigación

¿Qué estrategias de afrontamiento utilizan las deportistas de una escuela de fútbol del Valle de Aburra en Antioquia frente a los acontecimientos que generan estrés?

1.3 Objetivos

Objetivo General

Analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan las deportistas de una escuela de fútbol de las categorías juvenil y libre, frente a los acontecimientos que generan estrés, en un municipio del Valle de Aburra, Antioquia.

Objetivos Específicos

1. Determinar el valor asignado por los participantes a la frecuencia del uso de cada una de las estrategias de afrontamiento estudiadas.
2. Establecer la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés del grupo de deportistas que participan en el estudio.
3. Clasificar la prevalencia de las estrategias de afrontamiento de acuerdo con las características propias de las participantes del estudio, según la edad y los años de práctica del deporte.

1.4 Justificación

Durante la historia en Colombia, el fútbol femenino ha sido la disciplina con mayor discriminación y señalamientos por parte de la sociedad a causa del pensamiento implantado anteriormente sobre la mujer como símbolo de cuidado, belleza y maternidad, por lo tanto, al practicar un deporte de contacto que era dominado por el género masculino, se concebía que la femineidad una característica importante y propia de la mujer iba a desaparecer, en el siglo XXI estos estereotipos se han logrado transformar, abriendo camino a diversas competencias deportivas lideradas por el género femenino.

Cabe resaltar que la investigación surge desde un interés personal de la investigadora, quien debido a la identificación de diversas problemáticas ligadas a factores psicológicos que se presentan en el equipo de fútbol, donde durante varios años de realización de la práctica deportiva, busca que sean especificadas y analizadas en el presente trabajo investigativo. Durante la búsqueda de información se encontraron pocos y limitados estudios con equipos femeninos en Colombia, más específicamente en temas relacionados con las estrategias de afrontamiento que son utilizadas por futbolistas con relación al ámbito deportivo ante situaciones generadoras de estrés, produciendo conflictos internos y externos en los sujetos, por consiguiente, son necesarios este tipo de estudios debido al gran vacío en el conocimiento.

Esta investigación abrirá paso a la creación de nuevos saberes en la psicología deportiva, a través de la articulación de diversas perspectivas teóricas y tomando como base la experiencia de las deportistas de un club de fútbol creado en el municipio del Valle de aburra en Antioquia, para identificar las estrategias de afrontamiento que son utilizadas frente a los diferentes acontecimientos que se presentan en su diario vivir que les generan estrés y relacionando su manera de comportarse con los eventos deportivos estresantes.

El producto de la presente investigación aportará a las directivas de los clubes deportivos, insumos para la toma de decisiones relacionadas con el acompañamiento psicológico de las deportistas en temas de afrontamiento a las situaciones estresantes que se presentan en las actividades deportivas que deben atender, en las que se incluyen, actividades de entrenamiento y de competencia. De igual manera, la psicología, y en particular, la del Deporte y el Ejercicio, produce conocimiento científico sobre el fenómeno estudiado en el Campo que se constituye en respuesta a las necesidades del contexto del deporte y la actividad física.

2 Marco Referencial

2.1 Antecedentes

Dentro de la revisión de antecedentes de investigación acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan los futbolistas en los acontecimientos que les generan estrés, se encontraron recientes investigaciones las cuales han explicado dicho fenómeno de forma detallada en las diferentes disciplinas deportivas.

Lope Fernández y Solís Briceño (2020) estudiantes de la universidad autónoma de Yucatán (México) realizaron una investigación acerca de las estrategias de afrontamiento como intervención al estrés, la selección de la muestra fue no probabilística debido a que se buscaban ciertas características específicas en los sujetos, en total participaron 22 futbolistas semiprofesionales hombres entre los 14 y 23 años de edad, los cuales firmaron el consentimiento informado, El estudio tuvo como objetivo medir los niveles de estrés antes y después de la realización de una intervención psicológica centrada en el desarrollo de estrategias de afrontamiento e identificar si las diferencias eran estadísticamente significativas, el procedimiento fue dividido en dos fases:

La primera fue diagnóstica, donde se realizó la respectiva aplicación del cuestionario de estrés para deportistas RESTQ – Sport de Kallus & Kelmann (2016) utilizando la versión en español de Gonzales, Tuero & Márquez (2009), mediante el cual se eligió a 11 deportistas que obtuvieron puntuaciones elevadas en la dimensión estrés no específico al deporte (ENED) donde influyen diversos factores, los cuales son: estrés general, estrés emocional, estrés social, conflictos/presión, fatiga, falta de energía y

alteraciones físicas, cuyos resultados fueron Media= 1.95 y DE=0.95, en la dimensión estrés específico al deporte (EED) se presentan factores como: períodos de descanso alterados, burnout /fatiga emocional y forma física /lesiones, cuyo resultado arrojó la Media= 2.04 y DE:1.00; en la segunda fase se les realizó la respectiva intervención en 16 sesiones (Lope y Solís, 2020, pp. 613 – 616)

Mediante las 16 intervenciones, se implementaban diversas técnicas como: respiración diafragmática, relajación progresiva de Jacobson y estrategias de afrontamiento como: relajación imaginada, la visualización en situaciones estresantes, divididas de 30 a 40 minutos 3 veces por semana; después se realizó un análisis de datos inferencial, donde se utilizó una prueba no paramétrica T de Wilcoxon para la comparación entre medias en la variable de estrés en donde se pudo evidenciar que el aprendizaje de las estrategias de afrontamiento y la utilización por parte de los jugadores tuvieron un impacto positivo en el ámbito deportivo.

Por otra parte, Jiménez (2017), presenta una tesis doctoral de la universidad Alcalá de Henares (Madrid) mediante la cual realiza un estudio sobre la cognición y emociones positivas en el afrontamiento de los deportistas de competición teniendo como objetivo validar la Escala Diferencial de las Emociones (mDES) creada por (Fredrickson et al. 2003; Fredrickson, 2013) es una modificación de la Differential Emotions Scale-IV (DES-IV, Izard, 1977; Izard et al., 1993), fue adaptada al contexto de la competencia deportiva y la Escala de Afrontamiento Cognitivo-Emocional del Deportista (EACED), esta última de nueva construcción, en población deportiva española, y establecer mediante dichos instrumentos el perfil de afrontamiento cognitivo-emocional del deportista en competición.

- Estudio 1: Análisis psicométrico de la Escala Diferencial de Emociones (mDES), está compuesto por 20 ítems que corresponden a 10 emociones positivas (Diversión, Sorpresa, Gratitud, Esperanza, Inspiración, Interés, Alegría, Amor, Orgullo, Serenidad) y 10 negativas (Ira, Humillación, Desprecio, Asco, Vergüenza, Culpa, Odio, Tristeza, Miedo, Ansiedad) con sus adjetivos definatorios correspondientes, con la finalidad de adaptar el cuestionario de manera adecuada a los participantes del estudio.
- Estudio 2: El papel de la cognición y la emoción en el afrontamiento deportivo: construcción del modelo teórico y análisis psicométrico de la escala EACED, Este estudio contó con 1013 deportistas participantes, de ambos sexos, 530 hombres y 483 mujeres, de edades comprendidas entre los 13 y los 52 años ($M=21.22$, $DT=7.20$), con una media de 10.10 años de entrenamiento y 8.53 compitiendo, la muestra fue dividida en función del nivel deportivo (pp. 49 - 91).

De manera general los resultados mostraron que:

- a) La escala mDES confirmó su estructura dimensional al evaluar las Emociones positivas y negativas en competición deportiva, y tuvo una buena fiabilidad en ambas escalas .86
- b) El test EACED confirmó una estructura tetra-dimensional (Resiliencia deportiva, Afrontamiento competitivo, Conciencia emocional y Control cognitivo-emocional) del Afrontamiento Cognitivo-Emocional del deportista, obteniendo un coeficiente de fiabilidad de .91 en la puntuación global
- c) Los dos test fueron carentes de sesgo entre hombre y mujeres

- d) Los deportistas de nivel máximo y los de menor nivel experimentan más emociones positivas; en relación con los años de experiencia y a la edad, las emociones negativas disminuyen conforme estas aumentan
- e) Existe una tendencia creciente significativa en la escala EACED a medida que aumenta el nivel de rendimiento
- f) Existen diferencias significativas en la escala EACED en favor de los deportistas de equipo.

Las conclusiones que se extraen de ambas investigaciones apuntan a que los deportistas, cuando están inmersos en el contexto competitivo, tienden a hacer indivisible el conjunto emoción-cognición-afrontamiento (Jiménez, 2017, p. XI)

En este sentido, López (2019) realiza un proyecto de investigación el cual se enfoca en el diseño de una propuesta pedagógica que está encaminado en la ruta netamente educativa hacia la gestión de las emociones para así minimizar las falencias a nivel emocional en los momentos de competencias de los estudiantes/deportistas de Fútbol sala de la Fundación Universitaria Los Libertadores de la ciudad de Bogotá, tomando como muestra a 26 estudiantes, 14 del género masculino y 12 del género femenino utilizando el enfoque cualitativo y el método de investigación Acción (IA), comprendiendo que tiene como finalidad brindar una comprensión y solución a la problemática que se esté abordando para lograr modificar las prácticas y modelos ya establecidos, para la evaluación se utilizaron tres instrumentos de diagnóstico:

Test Inteligencia Emocional TMMS-24 de Salovey y Mayer aplicada a 26 estudiantes de la muestra.

La entrevista, instrumento elaborado por el Dr. Saul Alcaraz y la Mg. Luana Prato (KEY Health & Performance Psychology) de la ciudad de Barcelona España: fue aplicada a cuatro entrenadores.

Grupo Focal: Este instrumento inicial de recopilación de información de técnica cualitativa se aplicó a 6 (seis) estudiantes de la muestra los cuales son integrantes de los grupos representativos de fútbol sala (pp. 63 - 64).

Es decir, los deportistas tienen plena consciencia de la importancia de gestionar las emociones, pero al estar realizando la práctica no se está reflejando de manera óptima en el momento de encaminarse hacia el logro de los objetivos momentáneos y mediano plazo del partido. Por lo tanto, se llevó a cabo una propuesta la cual recibió el nombre de Método Combinado basado en la metodología estructurada de Paco Seirul-lo, se compone por una serie de ejercicios que tiene en cuenta diferentes fases, estas son: Capacidad Física, coordinativa, operativa (cognición), socio-emotiva y Auto-creativa, abordando capacidades físicas propias del deporte y la gestión de una emoción en particular que se evidencie en la competencia; se tiene como objetivo brindarle al deportista un aprendizaje centrado en el individuo de una manera pedagógica para que debido a esto mejore sus capacidades y se desenvuelva dentro de la competencia de manera holística.

Es necesario resaltar la investigación realizada por Bastidas (2019), mediante la cual realiza un análisis cualitativo de las emociones y rendimiento en el fútbol femenino en Colombia, con el objetivo de comprender la experiencia emocional, los mecanismos de regulación y la relación de las emociones con el rendimiento en un marco precompetitivo con la población mencionada, se utilizó el método cualitativo fenomenológico y se aplicó una entrevista semiestructurada a 4 deportistas profesionales, estas debían ser líderes del grupo y contar con

experiencia en el deporte, en donde se buscó conocer las dinámicas de los entrenamientos del grupo, los procesos de regulación emocional, tendencias de reevaluación cognitiva y supresión expresiva, y la experiencia emocional del deportista de manera subjetiva como interpersonal. Esta se encuentra conformada por 28 preguntas abiertas de las que se profundizó cuando se consideró necesario. La entrevista fue realizada a una guardameta y tres mediocampistas de diferentes equipos, debido a la situación que se estaba viviendo de cuarentena obligatoria por la pandemia por el Covid-19 se contactó a las jugadoras de manera virtual vía correo electrónico explicando que su participación es voluntaria y se hizo entrega del consentimiento informado además las entrevistas se llevaron a cabo de manera virtual a través de la plataforma ZOOM, la duración fue entre 45 y 90 minutos y se realizaron de manera individual.

El análisis de contenido se realizó desde el marco teórico de la fenomenología, debido a que este enfoque permite entender a profundidad las diferentes experiencias que viven las deportistas en momentos precompetitivos, relacionadas a la regulación emocional, de este análisis emergieron seis categorías generales (y dos subcategorías con relación a una de ellas) que facilitaron la organización y la comprensión de los datos recogidos:

- 1) Experiencia emocional
- 2) Entrenamiento
- 3) Regulación de emociones (reevaluación cognitiva)
- 4) Expresión de emociones (supresión expresiva)
- 5) Motivaciones/razones. En relación con la categoría 5) se identificaron dos subcategorías relacionadas con la posición de juego de las jugadoras (“posición”) y la importancia del trabajo en equipo para conseguir las metas (“trabajo en equipo”). (p. 22)

Como resultado en las entrevistas se obtuvo que la intensidad de las emociones tiende a ser menor durante el entrenamiento que durante la competencia y la regulación emocional es importante para el rendimiento, dado que las emociones de alta intensidad pueden interferir en la práctica deportiva sin importar su valencia. Asimismo, se descubrió que las jugadoras poseen muchos mecanismos que se usan como técnicas de reevaluación cognitiva para cambiar pensamientos negativos percibidos como improductivos para la práctica deportiva de alto nivel. Además, se observó la tendencia a utilizar la supresión expresiva de emociones negativas para mantener las relaciones interpersonales (p. 4)

Para finalizar Montes y Restrepo (2015) estudiantes de la Universidad de Antioquia, realizaron su trabajo de grado acerca de las diferencias de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetencia en los equipos categoría “Primera C” de la fundación Camilo Zúñiga y las divisiones inferiores del club Atlético Nacional a través de una investigación cualitativa, descriptiva de tipo transversal con una muestra no probabilística cuya población fueron 17 jugadores de la Corporación Camilo Zúñiga que participan en los torneos de la liga antioqueña de futbol en las categorías Primera C y 14 deportistas de las divisiones inferiores de Atlético Nacional, con edades entre los 17 y 19 años, para la evaluación se utilizó la Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), inicialmente fue construida por Chorot y Sandín a la cual se le realiza un adecuación y validación en el contexto deportivo cuyos autores son: Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao López, Isabel Cristina Puerta, Sara Posada, Diana Arango y Daniel Camilo Aguirre Acevedo de la Universidad de San Buenaventura en Medellín; en la prueba Alfa de Combach, el instrumento obtuvo un resultado de confiabilidad de 0.7 en 12 de 14 componentes, en los otros dos obtuvo un resultado de confiabilidad de 0,428 y 0, se realizaron cambios que modificaban la estructura inicial del instrumento, estos fueron enviados a un grupo

de 5 jurados expertos, psicólogos residentes de Colombia con trayectoria clínica e investigativa, los cuales brindaron algunas sugerencias y el instrumento fue modificado, finalmente quedaron 14 estrategias de afrontamiento; obteniendo unas puntuaciones que fueron tabuladas a través del sistema Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 17.0, es un programa de manejo y gestión de datos mediante el cual se codifica las variables, tabulan datos y se realizan datos estadísticos, se obtuvo una puntuación por cada sujeto para cada uno de los ítems que se proponen en la prueba. Los resultados fueron agrupados para obtener una media de cada uno de los equipos y hacer una interpretación grupal de los niveles de las estrategias de afrontamiento plantadas en la escala, luego se realizará una comparación entre las dos instituciones para determinar que estrategias tienen en común y cuales prevalecen más en una que en la otra.

La Escala de Estrategias de Coping – Modificada (EEC-M), se divide en doce factores: Solución de problemas, Apoyo social, Espera, Religión, Evitación emocional, Apoyo profesional, Reacción agresiva, Evitación cognitiva, Reevaluación positiva, Expresión de la dificultad de afrontamiento, Negación y Autonomía, los encargados del análisis de los datos fueron los estudiantes investigadores los cuales encontraron que ambas organizaciones coinciden en la puntuación obtenida en la mayoría de los factores. Las estrategias de afrontamiento del estrés precompetitivo de los equipos son similares en general, aunque los jugadores de Atlético Nacional tienden a reaccionar de manera agresiva, esto podría ser explicado por el nivel de exigencia y expectativa de la institución en la que entrenan, otro factor en el que se nota desigualdad entre las dos instituciones es búsqueda de apoyo profesional debido a la diferencia de estructuras y servicios complementarios que ofrece cada institución.

2.2 Marco Teórico

Estrés

El primero en utilizar una definición sistemática del término de estrés fue Hans Selye (1936):

El estrés es presentado como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, incluyendo las amenazas psicológicas, esta reacción fisiológica lo denominó síndrome general de adaptación. En donde se contempla una fase de alarma, de resistencia y de agotamiento. (Hans Selye, 1936, como se citó en Lope y Solís, p. 613)

El interés de la psicología por el concepto de estrés surgió a partir de la segunda guerra mundial a causa de distintos acontecimientos que se presentaron. Lazarus en (1966) publicó la teoría transaccional del estrés mediante la cual se considera al estrés como un proceso donde el sujeto realiza una evaluación cognitiva sobre el estímulo, definiéndolo como “una relación particular entre un individuo y el entorno, que es evaluado por éste como amenazante y que pone en peligro su bienestar”. (Lazarus, 1966, como se citó en Márquez, 2004, p. 213)

Según Lazarus y Folkman (1984) esta evaluación cognitiva consta de dos etapas:

Evaluación primaria: el individuo tiende a cuestionarse y evaluar al estímulo como: **irrelevante**, no se genera ninguna respuesta, **benignos**, son considerados como positivos, por lo tanto, se conservan y **los estresantes** que pueden ser de tres tipos: **daño o perjuicio**, implica algo ya hecho pero que no

tiene solución, **la amenaza** puede presentarse ante un posible daño y **el desafío** consiste en un posible beneficio ante un comportamiento difícil.

Evaluación secundaria: es un proceso adaptativo complejo mediante el cual se toma la decisión de lo que se puede hacer y se reevalúa alternativas pasadas que han influenciado de manera positiva o negativamente y como resultado de esta evaluación surge o no una estrategia eficaz. Bandura (1990) describe los conceptos de expectativa que influyen en el proceso de estrés. “expectativa de resultado”, se refiere a la posibilidad de que una conducta sea útil para una determinada situación y “expectativa de auto eficacia” que sería la capacidad que un individuo cree poseer para llevar a cabo dicha conducta.

Por otra parte, Morris (1997) menciona que el estrés es aquel intento que realizan las personas para lograr equilibrar y hacer frente a las demandas del ambiente, debido a esto, señala algunas fuentes principales de estrés que se presentan durante la vida y el desarrollo del ser humano:

1. Cambio: las personas constantemente buscan conservar un orden y se habitúan a las situaciones que se presentan en su vida cotidiana, por lo tanto, cuando enfrenta un cambio sea bueno o malo, este será considerado como estresante, debido a que cada experiencia nueva requiere un ajuste. (Morris, p. 475)

Dentro del ámbito deportivo el cambio es una fuente de estrés que se presenta constantemente debido a que los participantes deben dirigirse a diversos lugares para realizar su práctica, en este sentido es importante destacar el ejemplo que nos brinda Campos y Padilla (2009), mencionando que: “un futbolista que se encuentra jugando profesionalmente, es llamado por otro equipo para jugar en

otra ciudad o incluso nuevo país donde si no presenta las estrategias necesarias para lograr una adecuada adaptación, su rendimiento se puede ver afectado”.

(p.23)

2. Molestias: “irritaciones o frustraciones que se presentan debido a situaciones externas, sean mayores o de menor grado, pero aun así genera estrés al deportista, por ejemplo, la expulsión de un jugador importante en un partido de fútbol cuyos resultados a favor son importantes” (Lazarus, 1986, como se citó en Campos y Padilla, 2009, p. 23)
3. Presión: “se presenta cuando la persona se ven obligados a acelerar o cambiar de rumbo la conducta o en el caso de los deportistas cuando se necesita alcanzar un desempeño más alto” (Morris, 1990, p. 475). Así mismo, Campos y Padilla (2009), mencionan que la presión puede surgir desde “ideales personales mediante los cuales impulsan al sujeto a alcanzar las metas propuestas, pero también se puede derivar de las demandas del medio, por ejemplo: competiciones por clasificar, ser el mejor jugador, mantener el nivel de rendimiento, entre otras” (p.23).
4. Frustración: se presenta debido a la imposición de algo o alguien en el camino de una persona que desea alcanzar una meta, Morris (2009) identificó cinco fuentes de frustración: **las demoras** son difíciles de aceptar debido al gran valor que le brinda la sociedad a la noción del tiempo, **la falta de recursos** se manifiesta de manera frustrante dentro del ámbito deportivo dado que se considera uno de los elementos más importantes a la hora de ejercer la práctica, **las pérdidas** provocan sentimientos de desamparo, **el fracaso** es una fuente de frustración muy común en

los deportistas debido a las fallas o errores cometidos en las competencias, **la discriminación** consiste en la negación de oportunidades y reconocimientos a los deportistas debido a su sexo, edad, color de piel, rendimiento. (p. 477)

5. Conflicto: según Morris (2009) surge a partir del enfrentamiento entre dos o más demandas, necesidades o metas, las cuales deben descartarse algunas y modificar otras (p. 478).

Lewin (1935) planteó tres tipos básicos de conflicto:

- A. Aproximación / Aproximación: se presenta cuando la persona se encuentra atraída por dos metas al mismo tiempo, ejemplo: una persona desea estudiar para granar el examen del siguiente día y a su vez quiere entrenar para jugar bien el partido de mañana.
- B. Aproximación / Evitación: la persona se siente atraída por una meta, pero a su vez desea alejarse de ella, por ejemplo, cuando un jugador quiere presentarse a una competición, pero al mismo tiempo le surge el miedo de una posible lesión,
- C. Evitación / Evitación: la persona trata de enfrentarse a dos posibilidades que considera indeseables o amenazantes por lo tanto se encuentra buscando un escape de la situación, ejemplo, un jugador de fútbol que se encuentra de frente con el arquero y su fuerte no es la gambeta que debe realizar para evadir el rival por lo tanto para salir de la situación busca con la mirada a un compañero cercano para pasarle el balón.

El estrés según Morris (1990) “no se limita a experiencias simplemente consideradas como desagradables o de vida y muerte, porque en las situaciones felices también se puede generar el estrés debido a los cambios o adaptaciones que se debieron realizar para satisfacer las necesidades” (p. 474).

Fútbol

Es un juego deportivo y colectivo mediante el cual los participantes están agrupados en dos equipos con una relación de rivalidad competitiva, dirigidos por un cuerpo técnico que constantemente planifica y coordina las acciones de ataque/defensa de los deportistas que luchan en el campo de juego por tener la posesión del balón con el objetivo de marcar goles, es decir introducir la pelota en la portería del equipo contrario el mayor número de veces posible y evitar que ingrese al arco de fútbol propio para obtener la victoria, el deporte está compuesto por unas leyes de juego que regulan las conductas y actitudes violentas de los participantes. (Ferreira, 1999, p. 6)

Según Rinke (2007) “el deporte moderno llegó de Europa a América Latina a finales del siglo XIX a través de los comerciantes ingleses, marinos y empresarios europeos los cuales sembraron la cultura del fútbol en el territorio” (p. 23); el primer partido documentado en Latinoamérica fue disputado por “Buenos Aires Fútbol Club” que fue fundado por inmigrantes británicos en el año 1867, el club conservó la práctica del fútbol solo un par de años y luego se decidió por el rugby, pero este deporte ya estaba establecido en numerosas escuelas de la ciudad así que continuó con su desarrollo; “a comienzos del siglo XX se realizaron los primeros partidos internacionales, en los cuales se destacaron particularmente los pioneros Argentina, Uruguay, Brasil y Chile” (Mason 1995, como se citó en Rinke, 2007, p. 89), “los representantes de estos cuatro países fundaron en 1916 la Confederación Sudamericana de Fútbol, y organizaron campeonatos sudamericanos regulares” (Santa Cruz 1995, como se citó en Rinke, 2007, p.89).

Existen diversas hipótesis acerca de la llegada del fútbol a Colombia, la más común es que fue a inicios del siglo XX por la costa norte, más específicamente por Barranquilla, gracias a

un grupo de ingenieros británicos que se encontraban construyendo el ferrocarril de Puerto Colombia, quienes en sus tiempos libres se dedicaban a jugar con un balón; en el año 1863 se creó la primera asociación de fútbol dando paso al origen formal del fútbol y a la constitución de las reglas del juego.

En la historia del fútbol de Latinoamérica se reflejaba los problemas de la sociedad con su marcada desigualdad en la diversidad social y étnica, según Frydenberg (1987) inicialmente el fútbol se trató de un juego de las clases sociales altas, pero cuando se hizo evidente que las clases bajas no estaban dispuestas a ser excluidos en el deporte, este se transformó en instrumento de los altos mandos del poder para educar y civilizar al pueblo, desde entonces existe una estrecha relación entre el fútbol y la política; con el incremento de la cultura futbolera, inicio el proceso de comercialización transformando un deporte participativo en un espectáculo deportivo, debido a esto los clubes cobraban la entrada y ampliaron los estadios.

El fútbol es uno de los fenómenos más importantes del siglo XX, tiene la capacidad de influir cognitiva y conductualmente en la sociedad, al despertar sentimientos, pasiones, alegrías, tristezas, guerras, y fiesta, de modo que, es importante conocer el surgimiento de las expresiones deportivas con más violencia que se ha presentado en el fútbol, Vélez (2010) menciona que en los años 90 nacieron las llamadas “barras bravas” en Colombia, se caracterizaron por ser la perversión de este deporte, debido a la promoción del delito, el daño, temor, la violencia al interior y exterior de los estados a través de la gran rivalidad entre las escuadras futboleras, estos aficionados del fútbol tienen un favoritismo o pasión por apoyar un equipo de fútbol en específico y a través de sus manifestaciones violentas le quitan la oportunidad a otros hinchas de vivir un encuentro deportivo en paz, cantando de alegría y disfrutando en familia.

En general, el fútbol, en sus diversas manifestaciones, es un fenómeno asociado a los aspectos de origen social y político, ya que se ha convertido en una institución que tiene su propia organización universal, sus reglas, sus infra y superestructuras, su cultura y es el reflejo de los aspectos positivos o negativos que se presentan durante la evolución de la sociedad.

Fútbol femenino

El inicio de la práctica del fútbol por el género femenino aún no tiene fecha exacta, pero se señala que en los tiempos de la dinastía Han de China se jugaba una especie de variante antigua de un juego llamado Tsu Chu (patear el Balón con los pies), mientras que en Japón practicaban el Kemari (juego con balón de cero de venado, rellanado con aserrín), no obstante, en 1863 se definieron las reglas generales del juego para evitar la violencia, en 1892 en la ciudad de Glasgow ciudad de Escocia, se registró el primer partido de fútbol entre mujeres (Hoy se juega fem, s.f.).

En 1894, una activista de los derechos de la mujer llamada Nettie Honeyball, “fundó el primer club deportivo femenino denominado British Ladies Football Club. Honeyball, quería demostrar la independencia y el nuevo posicionamiento femenino en la sociedad” (Hoy se juega fem, s.f. Rosero, 2015, como se citó en Arndt, 2019 p. 14).

A partir del siglo XX comienza a promoverse la práctica deportiva femenina, en lugares como Inglaterra donde se tenían varios clubes, en 1920 fue llevado a cabo el primer partido de selecciones entre Francia e Inglaterra con la asistencia de unos 50.000 espectadores, comienza a existir cierta aceptación de la sociedad, pero a su vez se presentaba mucha discriminación hacia la jugadora (FIFA, 1996). Tras la Copa Mundial de Fútbol de 1966 y la incrementación de los aficionados por el Fútbol, la Federación Inglesa de Fútbol (FA), decidió incorporarlas en 1969

tras la creación de la rama femenina de la FA. En 1971, la Unión de Federaciones Europeas de Fútbol (UEFA) inició la gestión y fomentó el fútbol femenino en países como Italia, Estados Unidos y Japón, se constituyeron ligas competitivas profesionales de fútbol femenino, mientras que en China se celebró el primer Mundial de Fútbol Femenino en el año 1991, gobernado y controlado por la Federación Internacional de Fútbol (FIFA), y se organiza cada cuatro años, al igual que el mundial masculino (Rosero, 2015, p. 23).

En Colombia la historia del fútbol femenino comienza teñido de violencia, desigualdad y discriminación debido a que este deporte es un juego de contacto en el que la mujer que es considerada un símbolo de fragilidad se pone en peligro por practicar una disciplina que puede lastimar esa estética a la que la sociedad está acostumbrada (Manrique, 2020, p. 22). La práctica se inició en los barrios abriendo paso a pensamientos y comentarios machistas que estigmatizaba la orientación sexual de la mujer y alteraban su bienestar personal, debido a esto las jóvenes que ejercían este deporte eran pocas.

Durante varios años “el fútbol femenino mundial, ha carecido de una estructura económica, cultural y administrativa sólida, impidiendo su crecimiento y retrasado su posicionamiento en el mundo del balompié” (FIFA, 2017) además se presenta una constante lucha por la igualdad y equidad de género en el deporte; la primera liga profesional colombiana que tuvieron las mujeres comenzó en el año 2017, debido al gran dominio del fútbol por parte del sexo masculino.

Manrique (2020) plantea varias desigualdades de género que actualmente se presentan en el desarrollo del fútbol femenino profesional:

La liga profesional femenina no cuenta con las mismas garantías que la masculina, las jugadoras no tienen un calendario fijo, las mujeres suelen jugar de 2 a 3 meses durante el año, los hombres juegan 2 ligas por año, que duran alrededor de 5 meses cada una, para un descanso de más o menos dos meses, los contratos para las mujeres tienen una duración entre 2 a 6 meses máximo y si el equipo sale antes del torneo, dan por terminados los contratos con las jugadoras; existen dos formas de vinculación con los equipos: una de aficionada, esto quiere decir que la jugadora no cuenta con un contrato, sino que el club puede darle ayudas económicas, pero no está obligado; la otra donde la jugadora cuenta con un contrato donde se estipula el salario que recibiría (pp. 24-25).

Por otra parte, la visualización del fútbol en medios de comunicación nacional es muy limitado, no se encuentran artículos que analicen a profundidad el fútbol femenino, un claro ejemplo se presentó en el mundial femenino de fútbol Canadá 2015, en comparación con el cubrimiento del mundial masculino Brasil 2014. El mundial femenino “fue sub-representado en los medios, al recibir menos atención que el masculino, debido a que hubo menor cantidad de reportajes y también una baja variedad de tipo de noticias que se emitieron” (Sarmiento & Díaz, 2016).

Afrontamiento

El término afrontamiento proviene de la palabra coping en inglés, la cual se utiliza de forma amplia en estudios relacionados con estrés o la adaptación a situaciones estresantes. Se puede entender el afrontamiento de forma general como “Un conjunto de respuestas ante una

situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación” (Márquez, 2006, como se citó en Arango, 2020, p. 27).

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos 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” (p. 164); definiendo el concepto “Manejar” como “minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes, así como dominar el entorno” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 165).

Lazarus & Folkman (1984) proponen dos estrategias para afrontar el estrés: el afrontamiento directo o dirigido al problema; son acciones que se realizan de manera directa mediante las cuales una persona tiene la intención de modificar su relación con el ambiente, resolver o alterar el problema, debido a esto, se utiliza con frecuencia en el ámbito del deporte, la imaginería mental como técnica para así desarrollar habilidades con las que afrontar la situación estresante, la mayoría de los atletas tiende a usar fundamentalmente una imaginería de tipo visual, y en ocasiones la de tipo kinestésico en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal (Márquez, 2004; 2006, como se citó en Lope y Solís, 2020, p. 614).

En segundo, plantea el afrontamiento indirecto o dirigido a la emoción; este va enfocado a regular la respuesta emocional que el problema ha generado. Siguiendo esta línea, pero enfocado en el área del deporte, Márquez (2006), menciona que los deportistas se enfrentan muchas veces a la ansiedad y estrés bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables de su entorno, con la posibilidad de obtener un comportamiento óptimo. Las estrategias como el escape-evitación, autocontrol, auto diálogo, autoconfianza, salida de emociones, aceptar

responsabilidades o reevaluar positivamente la situación son específicas de este tipo de afrontamiento dirigido a la emoción (Compás, 1987; Hess, 2018, como se citó en Lope y Solís, 2020, p. 614)

Estrategias de afrontamiento

En el deporte, se utilizan diversas estrategias de afrontamiento para minimizar el estrés, dentro de las estrategias más comunes se encuentran el bloqueo de mensajes amenazantes y desagradables de entrenadores, espectadores u oponentes, la autoconvencimiento, basado en el concepto de autoeficacia de Bandura (1977), la imaginación mental y las técnicas de relajación, como la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson y la técnica de meditación de Benson (Benson y Klipper, 1975, como se citó en Arango, 2020, p. 30).

La autoconfianza es una de las técnicas para afrontar situaciones estresantes en el deporte, por medio de auto instrucciones o autodiálogos que sirven para mejorar la eficacia personal y la conducta deportiva, esta variable psicológica se fundamenta a través de la teoría de la autoeficacia de Bandura, en donde explica que es la “creencia en las capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para producir determinados logros y manejar posibles situaciones futuras” (Bandura, 1999, como se citó en Lope y Solís, 2020, p.614).

Lazarus y Folkman (1984) proponen una escala de modos de afrontamiento, mediante la cual plantean Ocho estrategias:

- 1. Confrontación:** son acciones directas que se encuentran dirigidas hacia una situación
- 2. Distanciamiento:** esfuerzo por separarse del problema, actuar de manera indiferente ante la situación

3. **Autocontrol:** esfuerzo por regular las emociones y el comportamiento
4. **Búsqueda de apoyo social:** Buscar acompañamiento y asesoramiento de una persona cercana
5. **Aceptación de la responsabilidad:** Reconocer el comportamiento inadecuado ante la situación
6. **Huida – evitación:** escapar y separarse del problema
7. **Planificación:** esfuerzos centrados en el problema para así establecer un plan de acción
8. **Reevaluación positiva:** Afrontar la situación de manera reflexiva

Escala de Estrategias de Coping Modificada (ECC-M)

Las estrategias de afrontamiento suelen centrarse en el problema, en la emoción o en la valoración de la situación, en este sentido, Londoño et al. (2006) resaltaron 12 estrategias de afrontamiento al estrés, considerándolas como un conjunto de recursos y esfuerzos cognitivos y comportamentales que van orientados hacia una respuesta emocional o la manera en que las personas realizan la evaluación inicial de la situación.

1. **Solución de problemas:** es el proceso mediante el cual se tiene en cuenta diversas acciones orientadas a solucionar, analizar e intervenir el problema, según Fernández-Abascal & Palmero (1999) “esta estrategia se dirige a la planificación o resolución del problema, movilizandando así estrategias cognitivas analíticas y racionales”
2. **Apoyo social:** esta estrategia hace referencia al apoyo emocional que es proporcionado por el grupo de amigos, familiares o una estructura social a

una persona que se encuentra ante una situación valorada como estresante, por lo tanto, el sujeto al “hallarse integrado en una estructura social puede sentirse bien con respecto a sí mismo y a su vida” (Bowlby, 1980; Lázarus & Folkman, 1987), el apoyo social es útil para recolectar más información sobre la situación para que así se elimine o reduzca el estrés.

3. **Espera:** esta estrategia se caracteriza por considerar que las situaciones problema se solucionan de manera positiva con el tiempo, por lo tanto, se espera pasivamente a que llegue la posible solución, según Londoño et al. (2006) “la espera es una estrategia cognitivo-comportamental dado que se procede acorde con la creencia de que la situación se resolverá por sí sola con el pasar del tiempo” (p. 339).

4. **Religión:** según mencionan Lázarus & Folkman (1987) “La creencia en un Dios paternalista permite la evaluación de su intervención por parte del individuo en prácticamente todas las situaciones estresantes, puede influir sobre la actividad de afrontamiento, tanto en dirección como en intensidad” (p. 339), por lo tanto, se considera que mediante el rezo y la oración se entra en comunicación con el Dios quien ayuda a través de la fe a tolerar el problema o generar soluciones ante el mismo.

5. **Evitación emocional:** esta estrategia tiene como objetivo evitar las reacciones emocionales que son valoradas por la persona como negativas, debido a esto, se tiene a inhibir las propias emociones, algunos autores se refieren a esta estrategia como “control emocional” ya que esta produce “una movilización de

recursos enfocados a regular y ocultar los propios sentimientos” (Fernández-Abascal & Palmero, 1999).

6. **Apoyo profesional:** es una estrategia que se encuentra orientada a recibir información sobre la situación problema y las alternativas para enfrentarla, según Lazarus & Folkman (1987) “las ayudas dispuestas por un grupo social optimizan el uso de los recursos sociales” (P. 340), por lo tanto, conocer y utilizar los recursos sociales que se tienen disponibles, mejora el control percibido de la situación.

7. **Reacción agresiva:** según Londoño et al. (2006) esta estrategia “hace referencia a la expresión impulsiva de la emoción de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia los objetos, la cual puede disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado” (p. 340), debido a los acontecimientos estresantes para el sujeto.

8. **Evitación cognitiva:** es aquella estrategia mediante la cual se busca neutralizar los pensamientos perturbadores por medio de la evitación ya que se propician otros pensamientos o realizan otras actividades para distraerse del problema, para afrontar el estrés se utilizan dos estrategias: “desconexión mental y distanciamiento. La desconexión mental se refiere al uso de pensamientos distractores para evitar pensar en la situación del problema. El distanciamiento refiere la supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera” (Fernández-Abascal y Palmero, 1999, como se cita en Londoño et al., p. 340).

9. **Reevaluación positiva:** es una estrategia mediante la cual se busca aprender de las dificultades, identificando los aspectos positivos del problema y

generando pensamientos que favorecen a enfrentar la situación, “es considerada como un modo de afrontamiento dirigido tanto a la emoción como al problema, que modifica la forma de vivir la situación sin distorsionar necesariamente la realidad o cambiarla objetivamente” (Lazarus & Folkman, 1987, como se cita en Londoño et al., p. 341).

10. Expresión de dificultad de afrontamiento: Esta estrategia surge como una “expresión de desesperanza frente al control de las emociones y del problema, implica un proceso de autoevaluación y monitoreo en donde la autoeficacia no es favorable para resolver las tensiones producidas por el estrés” (Londoño et al., 2006, p. 341), es decir, las personas expresan las dificultades que presentan para afrontar las emociones que han sido generadas por la situación, en consecuencia, se le es complejo pensar en una resolución para el problema.

11. Negación: esta estrategia de afrontamiento se define como el comportamiento que se realiza para alejarse temporalmente de las situaciones relacionadas con el problema, “describe la ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración de este en el momento de su valoración” (Fernández-Abascal & Palmero, 1999, como se cita en Londoño et al., 2006, p. 341), debido a esto, el sujeto tiene a no pensar en la situación estresante como una medida para tolerar el estado emocional que se genera.

12. Autonomía: esta estrategia hace referencia a “la tendencia a responder ante el problema buscando de manera independiente las soluciones sin contar con el apoyo de otras personas tales como amigos, familiares o profesionales” (Londoño et al., 2006, p. 341).

3 Metodología

En el presente trabajo investigativo se exponen los métodos que fueron utilizados para el desarrollo del diseño metodológico del estudio, este se encuentra compuesto por un enfoque cuantitativo con un alcance descriptivo y un diseño no experimental – transeccional descriptivo, así mismo, se exhibe los procedimientos que fueron empleados para la recolección de información y el análisis.

3.1 Enfoque y tipo de investigación

El estudio es abordado desde un enfoque cuantitativo, el cual es definido por Hernández, et al. (2014), como un:

Conjunto de procesos secuenciales y probatorios, esta parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica, además se utilizan variables que son analizadas a través de la medición numérica y estadística (p. 4).

Mediante este enfoque se realizó el planteamiento del problema donde se describe el fenómeno estudiado el cual son las diferentes maneras de enfrentar el estrés en la vida diaria; se formula la pregunta de investigación que va dirigida a indagar las estrategias de afrontamiento que son utilizadas por deportistas, el investigador brinda una orientación al trabajo desde la creación de los objetivos; se realiza la recolección de datos mediante la aplicación de instrumentos de medición de las variables del estudio, los cuales son sometidos a análisis estadísticos y se obtienen resultados.

3.2 Alcance

En el trabajo investigativo, se realiza la medición y recoge datos sobre diversas variables como lo son las estrategias de afrontamiento, con el propósito de realizar estudios estadísticos de nivel descriptivo que presentan resultados de prevalencia de cada una de estas en la vida cotidiana de las deportistas. Lo anterior permite tener un conocimiento acerca de su posible respuesta comportamental en los escenarios deportivos frente a las situaciones que les generan estrés. Por consiguiente, se utiliza un estudio con alcance descriptivo, mediante el cual “se busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (Hernández, et al., 2014, p. 92).

3.3 Diseño

El diseño es “aquel plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea con el fin de responder al planteamiento del problema” (Kalaian, 2008; Creswell, 2013^a; Wentz, 2014; McLaren, 2014; como se citó en Hernández et al., 2014). En la presente investigación se lleva a cabo el estudio de las variables sin ningún tipo de manipulación; las estrategias de afrontamiento al estrés son medidas tal y como se dan en su contexto natural. De acuerdo con lo anterior, el estudio tiene un diseño no experimental - transeccional descriptivo.

3.4 Población y muestra

La población “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Lepkowski, 2008b; como se citó en Hernández et al., 2014, p. 174), en el

estudio la población dispone de características colectivas, son mujeres que practican fútbol en un municipio específico del Valle de Aburrá en Antioquia.

La muestra es entendida como un subgrupo que presenta diversos elementos que pertenecen a una respectiva población, en el presente estudio se utiliza el tipo de muestra no probabilística, debido a que “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador” (Battaglia, 2008b; Hernández et al., 2014; Johnson, 2014, p. 176), así mismo, la muestra se selecciona por Conveniencia, “estas muestras están formadas por los casos disponibles a los cuales tenemos acceso” (Battaglia, 2008^a como se citó en Hernández et al., 2014, p. 390); para este estudio se contó con una muestra de $n= 30$ deportistas, del género femenino, desde los 16 años en adelante, pertenecientes a una escuela de fútbol en un municipio del Valle de Aburrá en Antioquia.

3.5 Técnicas e instrumentos

Para la recolección de los datos se utilizó un instrumento de medición mediante el cual “se registran los datos observables que representaron verdaderamente los conceptos o las variables que el investigador tenía en mente” (Grinnell, Williams y Unrau, 2009; como se citó en Hernández et al., 2014, p. 199), debido a esto, se utilizó la Escala de Estrategia de Coping – Modificada (EEC-M) validada en Medellín – Colombia, compuesta por 12 factores de afrontamiento y construida con 69 ítems, cada uno tiene alternativas de respuesta con valores con un rango entre 1 a 6, desde Nunca hasta Siempre.

Autores: Nora Helena Londoño, Gloria Cecilia Henao, Isabel Cristina Puerta, Sara Posada, Diana Arango, Daniel Camilo Aguirre Acevedo.

Aplicación: Individual o grupal.

Edad: 16 años en adelante.

Ámbito: Clínico.

Finalidad: Evaluar las estrategias de afrontamiento que usualmente las personas emplean para hacer frente al estrés.

Material: Hoja de aplicación con 69 ítems.

3.6 Operacionalización de las variables

Variables sociodemográficas y propias de la muestra. Para la presente investigación se tuvo en cuenta variables sociodemográficas Edad, Sexo, Escolaridad y, propias de la muestra (Ver Tabla 1)

Tabla 1

Variables sociodemográficas y propias de la muestra

| Nombre de la variable | Naturaleza | Nivel de medición | Instrumento cuestionario | Valores obtenidos | Baremos |
|-------------------------------|-------------------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|----------------|
| Edad | Cuantitativa | Discreta | Ítem: 2 | Números años cumplidos | N/A |
| Sexo | Cualitativa | Nominal | Ítem: 3 | 1= Mujer | N/A |
| Escolaridad | Cuantitativa | Discreta | Ítem: 4 | Número años aprobados | N/A |
| Estrato socioeconómico | Cualitativa | Ordinal | Ítem: 5 | 1 a 6 | N/A |
| Tiempo de práctica | Cuantitativa | Discreta | Ítem: 6 | Número de años práctica | N/A |

VARIABLES DE ANÁLISIS. Para el análisis de los datos se tiene en cuenta los factores presentados en la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), se calcula el rango de frecuencia desde la media poblacional establecida (Ver Tabla 3).

Tabla 2

Variables de análisis

| Nombre de la variable | Naturaleza | Nivel de medición | Instrumento EEC-M | Valores obtenidos | Rango de frecuencia referencia | Baremos: Media poblacional |
|---------------------------------|--------------|-------------------|---|-------------------|---|-----------------------------|
| Solución de problemas | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 10, 17, 19, 26, 28, 37, 39, 51, 68 | 9 y 54 | Alto: 42 a 54 Medio: 25,1 a 41,9 Bajo: 9 a 25 | \bar{x} = 33,5 /DE=8,4 |
| Búsqueda de apoyo social | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 6, 14, 23, 24, 34, 47, 57 | 7 y 42 | Alto: 31,5 a 42 Medio: 15 a 31,4 Bajo: 7 a 14,9 | \bar{x} = 23,2 /DE=8,2 |
| Espera | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 9, 18, 27, 29, 38, 40, 50, 60, 69 | 9 y 54 | Alto: 30,1 a 54 Medio: 15 a 30 Bajo: 9 a 14,9 | \bar{x} = 22,5 /DE=7,5 |
| Religión | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 8, 16, 25, 36, 49, 59, 67 | 7 y 42 | Alto: 29,8 a 42 Medio: 11,7 a 29,7 Bajo: 7 a 11,6 | \bar{x} = 20,7 /DE=9 |
| Evitación emocional | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 11, 20, 21, 30, 41, 43, 53, 62 | 8 y 48 | Alto: 32,7 a 48 Medio: 17,4 a 32,6 Bajo: 8 a 17,3 | \bar{x} = 25 /DE=7,6 |

| | | | | | | |
|--|--------------|----------|---------------------------|--------|---|------------------------------|
| Búsqueda de apoyo profesional | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 7, 15, 35, 48, 58 | 5 y 30 | Alto: 16,6 a 30 Medio: 5,6 a 16,5 Bajo: 5 a 5,5 | \bar{x} = 10,9 /DE= 5,6 |
| Reacción agresiva | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 4, 12, 22, 33, 44 | 5 y 30 | Alto: 17,9 a 30 Medio: 7,6 a 17,8 Bajo: 5 a 7,5 | \bar{x} = 12,7 /DE= 5,1 |
| Evitación cognitiva | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 31, 32, 42, 54, 63 | 5 y 30 | Alto: 20,9 a 30 Medio: 11 a 20,8 Bajo: 5 a 10,9 | \bar{x} = 15,9 /DE= 4,9 |
| Reevaluación positiva | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 5, 13, 46, 56, 64 | 5 y 30 | Alto: 23,9 a 30 Medio: 13 a 23,8 Bajo: 5 a 12,9 | \bar{x} = 18,4 /DE= 5,4 |
| Expresión de la dificultad de afrontamiento | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 45, 52, 55, 61 | 4 y 24 | Alto: 19,6 a 24 Medio: 10,1 a 19,5 Bajo: 4 a 10 | \bar{x} = 14,8 /DE= 4,7 |
| Negación | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 1, 2, 3 | 3 y 18 | Alto: 12,2 a 18 Medio: 5,5 a 12,1 Bajo: 3 a 5,4 | \bar{x} = 8,8 /DE= 3,3 |
| Autonomía | Cuantitativa | Discreta | Ítems: 65, 66 | 2 y 12 | Alto: 9.7 a 12 Medio: 4 a 9.6 Bajo: 1 a 3.9 | \bar{x} = 6,8 /DE= 2,8 |

Nota: \bar{x} = Media, promedio aritmético. DE= Desviación Estándar

3.7 Procedimientos

Para la aplicación de la Escala de Estrategia de Coping – Modificada (EEC-M) validada en Medellín – Colombia, se llevaron a cabo dos fases: inicialmente se realizó una reunión mediante la cual se presentó una breve explicación acerca de la investigación, se tuvo como objetivo tener un primer acercamiento con la población que iba a ser evaluada, cada deportista decide de manera voluntaria participar en la investigación, así mismo, se les proporcionó el consentimiento informado mediante el cual se verifica la participación en el proyecto y se autoriza el manejo y uso de la información que fue obtenida, de igual modo, da facultad al investigador para difundir los resultados, siempre y cuando no se revele ningún dato personal que pueda permitir la identificación del participante.

Después de obtener la muestra, treinta (30) deportistas, se procede a la segunda fase del proyecto que es la aplicación del instrumento, se realizó con subgrupos y en diferentes días, dependiendo la disponibilidad de horario de cada participante, el lugar fue un escenario deportivos (coliseo) con buena iluminación, la duración de cada aplicación duró aproximadamente treinta (30) minutos, al inició se realizaba una introducción sobre lo que se iba a realizar y se daban las instrucciones para responder al instrumentos con sus respectivos ejemplos para comprender mejor; a cada persona se les entrega la prueba de manera física y el lapicero, por último, se agradece la participación.

3.8 Consideraciones éticas

La ley 1090 del 2006: Reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo, presentando el código deontológico y bioético, en base a la investigación científica, promueve el bienestar del participante, consideraciones acerca de la aplicación de forma comprometida y responsable de la información obtenida en las técnicas evaluativas, respetando la privacidad del sujeto, explicando de forma clara y brevemente por medio del consentimiento informado los procedimientos a realizar, su rol como participante y el derecho a la libre participación, en caso de personas menores de edad este será firmado por el representante legal.

ARTÍCULO 1. Definición. Según la Organización Mundial de la Salud, la Psicología es una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos de desarrollo cognoscitivo, emocional y social del ser humano, desde la perspectiva del paradigma de la complejidad, con la finalidad de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: La educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de la vida. Con base en la investigación científica fundamenta sus conocimientos y los aplica en forma válida, ética y responsable en favor de los individuos, los grupos y las organizaciones, en los distintos ámbitos de la vida individual y social, al aporte de conocimientos, técnicas y procedimientos para crear condiciones que contribuyan al bienestar de los individuos y al desarrollo de la comunidad, de los grupos y las organizaciones para una mejor calidad de vida (p. 1).

ARTÍCULO 45. El Congreso de Colombia (2006) menciona que “el material psicotécnico es de uso exclusivo de los profesionales en Psicología. Los estudiantes podrán

aprender su manejo con el debido acompañamiento de docentes y la supervisión y vigilancia de la respectiva facultad o escuela de psicología” (p. 11).

ARTÍCULO 49. El Congreso de Colombia (2006) alude que los profesionales en psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización (p. 12).

ARTÍCULO 50. “Los profesionales de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes” (Congreso de Colombia, 2006, p. 12).

ARTÍCULO 52. El Congreso de Colombia (2006) decreta que “en los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante” (p. 12).

ARTÍCULO 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores (Congreso de Colombia, 2006, p. 13)

4 Análisis de resultados

En el presente apartado, se expone los resultados que fueron obtenidos a través de la Escala de Estrategia de Coping – Modificada (EEC-M) que se utilizó para la medición de las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por las deportistas de una escuela de fútbol del Valle de Aburra en Antioquia. Inicialmente se presentarán los datos obtenidos de acuerdo con la frecuencia del uso de cada estrategia de afrontamiento, posteriormente se presentan los resultados obtenidos a nivel general y, por último, se agrupan las unidades muestrales de acuerdo con las variables sociodemográficas (edad y años de práctica del deporte).

Para identificar la frecuencia del uso de cada estrategia de afrontamiento se tuvo en cuenta las medidas de tendencia central de norma para la población colombiana, la media matemática y la distribución estándar, se procedió a definir los rangos de la frecuencia considerando una distribución normal en el baremos de la prueba, así: el rango de uso bajo de la estrategia de afrontamiento se define partiendo del valor mínimo posible a obtener en la medición del factor (límite inferior del rango) hasta un punto menos del límite inferior del rango medio (límite superior del rango bajo). El rango medio se obtiene definiendo el límite inferior del rango, restando de la media poblacional normativa una desviación estándar, y para identificar el límite superior del rango medio, sumando a la media poblacional de norma una desviación estándar. Para definir el rango alto de la frecuencia de uso de la estrategia de afrontamiento evaluada, se establece su límite inferior sumando un punto al límite superior del rango medio, y se establece el límite superior de este rango con el valor máximo posible a obtener en la medición de la estrategia.

Desde el análisis de las características de la muestra, se evidenció que la mayoría de la población 80% tiene un rango de edad de entre los 16 a 19 años, las cuales son participantes del equipo juvenil, mientras que el 20% esta desde los 20 años en adelante pertenecientes a la categoría libre. El 100% de los participantes son del género femenino. Por otra parte, gran porcentaje de la muestra evaluada el 63% tiene un estrato socioeconómico en el nivel 2, el 20% de los participantes se encuentran en el nivel 3, el 13% en el nivel 1 y la minoría 4% está en el nivel 4. En los participantes la gran mayoría 73% se encuentran realizando o ya finalizando la educación media, el 23% están cursando la educación básica secundaria y el 4% ya finalizó la educación superior (Ver Tabla 2).

Tabla 3.

Características de la muestra

Características de la muestra

| Variables sociodemográficas y propias de la muestra | Criterio de valoración | Frecuencia absoluta (Cantidad) | Frecuencia relativa (Porcentaje) |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|---|
| Edad | 16 a 19 años | 24 | 80% |
| | 20 + años | 6 | 20% |
| Sexo | Femenino | 30 | 100% |
| Estrato socioeconómico | 1 | 4 | 13% |
| | 2 | 19 | 63% |
| | 3 | 6 | 20% |
| | 4 | 1 | 4% |
| Escolaridad | Básica secundaria | 7 | 23% |
| | Educación media | 22 | 73% |
| | Educación superior | 1 | 4% |

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés del grupo de deportistas

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Solución de problemas (factor 1) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada 73%, hace uso normal de estas estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 20% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 7% la usa más de lo normal (Ver Tabla 4).

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento: factor 1. Solución de problemas

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|--------------|-------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Bajo | 9 a 25 | 6 | 6 | 20% | 20% |
| Medio | 25.1 a 41.9 | 22 | 28 | 73% | 93% |
| Alto | 42 a 54 | 2 | 30 | 7% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Búsqueda de apoyo social (factor 2) evidencia que el 33% de la muestra evaluada la usa menos de lo que el grupo de norma lo hace, el 64% hace uso normal de esta estrategia para hacer frente a las situaciones estresantes y la minoría el 3% la usa más de lo habitual (Ver Tabla 5).

Tabla 5

Estrategia de afrontamiento: factor 2. Búsqueda de apoyo social

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|--------------|-----------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Bajo | 7 a 14,9 | 10 | 10 | 33% | 33% |
| Medio | 15 a 31,4 | 19 | 29 | 64% | 97% |
| Alto | 31,5 a 42 | 1 | 30 | 3% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Espera (factor 3) evidencia que un gran porcentaje, el 17% de la muestra evaluada la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 70% hace uso normal de esta estrategia para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 13% la usan menos de lo habitual (Ver Tabla 6).

Tabla 6

Estrategia de afrontamiento: factor 3. Espera

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 9 a 14,9 | 4 | 4 | 13% | 13% |
| Medio | 15 a 30 | 21 | 25 | 70% | 83% |
| Alto | 30,1 a 54 | 5 | 30 | 17% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Religión (factor 4) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada 60%, hace uso normal de estas estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 33% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 7% la usa más de lo normal (Ver Tabla 7).

Tabla 7

Estrategia de afrontamiento: factor 4. Religión

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 7 a 11,6 | 10 | 10 | 33% | 33% |
| Medio | 11,7 a 29,7 | 18 | 28 | 60% | 93% |
| Alto | 29,8 a 42 | 2 | 30 | 7% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Evitación emocional (factor 5) evidencia que el 3% de la muestra evaluada la usa menos de lo que el grupo de norma lo hace, el 60% hace uso normal de esta estrategia para hacer frente a las situaciones estresantes y el 37% la usa más de lo habitual (Ver Tabla 8).

Tabla 8

Estrategia de afrontamiento: factor 5. Evitación emocional

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 8 a 17,3 | 1 | 1 | 3% | 3% |
| Medio | 17,4 a 32,6 | 18 | 19 | 60% | 63% |
| Alto | 32,7 a 48 | 11 | 30 | 37% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Búsqueda de apoyo profesional (factor 6) evidencia que la minoría, el 10% de la muestra evaluada la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 60% hace uso normal de esta estrategia para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 30% la usan menos de lo habitual (Ver Tabla 9).

Tabla 9

Estrategia de afrontamiento: factor 6. Búsqueda de apoyo profesional

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 5 a 5,5 | 9 | 9 | 30% | 30% |
| Medio | 5,6 a 16,5 | 18 | 27 | 60% | 90% |
| Alto | 16,6 a 30 | 3 | 30 | 10% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Reacción agresiva (factor 7) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada 67%, hace uso normal de estas estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 7% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 26% la usa más de lo habitual (Ver Tabla 10).

Tabla 10

Estrategias de afrontamiento: factor 7. Reacción agresiva

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 5 a 7,5 | 2 | 2 | 7% | 7% |
| Medio | 7,6 a 17,8 | 20 | 22 | 67% | 74% |
| Alto | 17,9 a 30 | 8 | 30 | 26% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Evitación cognitiva (factor 8) evidencia que el 7% de la muestra evaluada la usa menos de lo que el grupo de norma lo hace, el 70% hace uso normal de esta estrategia para hacer frente a las situaciones estresantes y un gran porcentaje 23% la usa más de lo habitual (Ver Tabla 11).

Tabla 11

Estrategia de afrontamiento: factor 8. Evitación cognitiva

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 5 a 10,9 | 2 | 2 | 7% | 7% |
| Medio | 11 a 20,8 | 21 | 23 | 70% | 77% |
| Alto | 20,9 a 30 | 7 | 30 | 23% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Reevaluación positiva (factor 9) evidencia que una gran minoría el 3% de la muestra evaluada la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 80% hace uso normal de esta estrategia para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 17% la usan menos de lo habitual (Ver Tabla 12).

Tabla 12

Estrategia de afrontamiento: factor 9. Reevaluación positiva

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|--------------|-----------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Bajo | 5 a 12,9 | 5 | 5 | 17% | 17% |
| Medio | 13 a 23,8 | 24 | 29 | 80% | 97% |
| Alto | 23,9 a 30 | 1 | 30 | 3% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Expresión de la dificultad de afrontamiento (factor 10) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada 74%, hace uso normal de estas estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 23% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 3% la usa más de lo normal (Ver Tabla 13).

Tabla 13

Estrategias de afrontamiento: factor 10. Expresión de la dificultad de afrontamiento

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|--------------|-------------|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Bajo | 4 a 10 | 7 | 7 | 23% | 23% |
| Medio | 10,1 a 19,5 | 22 | 29 | 74% | 97% |
| Alto | 19,6 a 24 | 1 | 30 | 3% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Negación (factor 11) evidencia que el 7% de la muestra evaluada la usa menos de lo que el grupo de norma lo hace, el 86% hace uso normal de esta estrategia para hacer frente a las situaciones estresantes y el 7% la usa más de lo habitual (Ver Tabla 14).

Tabla 14

Estrategia de afrontamiento: factor 11. Negación

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 3 a 5,4 | 2 | 2 | 7% | 6% |
| Medio | 5,5 a 12,1 | 26 | 28 | 86% | 93% |
| Alto | 12,2 a 18 | 2 | 30 | 7% | 100% |

Los resultados de la distribución de frecuencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Autonomía (factor 12) evidencia que el 7% de la muestra evaluada la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, un gran porcentaje el 90% hace uso normal de esta estrategia para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 3% la usan menos de lo habitual (Ver Tabla 15)

Tabla 15

Estrategia de afrontamiento: factor 12. Autonomía

| Rangos | Valores | Frecuencia absoluta (fi) | Frecuencia absoluta acumulada (Fi) | Frecuencia relativa (hi) | Frecuencia relativa acumulada (Hi) |
|---------------|----------------|---------------------------------|---|---------------------------------|---|
| Bajo | 1 a 3.9 | 1 | 1 | 3% | 3% |
| Medio | 4 a 9.6 | 27 | 28 | 90% | 93% |
| Alto | 9.7 a 12 | 2 | 30 | 7% | 100% |

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes se observa que las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por las participantes del estudio que se encuentran en el equipo de fútbol son: *Religión* 33% de las personas evaluadas (Ver Tabla 7), *Búsqueda de apoyo social* 33% de los participantes (Ver Tabla 5) y *Búsqueda de apoyo profesional* 30% de la muestra (Ver Tabla 9).

La estrategia de afrontamiento *Religión* es poco utilizada por las deportistas, una de cada tres deportistas reporta utilizarlo menos que la frecuencia normal de uso, considerando otras estrategias mediante las cuales pueden tolerar el problema y generar soluciones. Por otra parte, las futbolistas tienden a buscar poco apoyo emocional por parte de su grupo de amigos, familiares o una estructura social cuando se presentan situaciones estresantes en su vida. Así mismo, sucede con la búsqueda de apoyo por un profesional, debido a esto, se les dificulta reducir o eliminar el malestar producido por la situación estresante. Lazarus & Folkman (1987) mencionan que “las ayudas dispuestas por un grupo social optimizan el uso de los recursos sociales”, por lo tanto, es de vital importancia utilizar esta estrategia debido a que mejora el control percibido de la situación.

Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las participantes del estudio que se encuentran en el equipo de fútbol son: *Evitación emocional* 37% de las personas evaluadas (Ver Tabla 8), *Reacción agresiva* 26% de los participantes (Ver Tabla 10) y *Evitación cognitiva* 23% de la muestra (Ver Tabla 11).

La estrategia de afrontamiento que se encuentran por encima de la media poblacional, es decir son utilizadas de manera constante y más de lo habitual es la *Evitación emocional*, el 37%

de la población evaluada evitan las reacciones emocionales que se presentan ante situaciones que son valoradas de manera negativa, por lo tanto, posiblemente tiendan a inhibir las propias emociones y ocultar los sentimientos, así mismo el 23% tienden a realizar una desconexión mental y distanciamiento de la situación, es decir, utilizan frecuentemente pensamientos distractores para evitar pensar en la situación estresante, así mismo se distancian de los efectos emocionales que el problema les genera. Otra estrategia que utiliza constantemente el 26% de las deportistas es la *Reacción agresiva*, por lo que puede observarse en este porcentaje de participantes, respuestas de expresión impulsiva de la ira dirigida hacia sí mismo, hacia los demás o hacia objetos, con el fin de disminuir la carga emocional que presenta ante la situación estresante.

Prevalencia de las estrategias de afrontamiento de acuerdo con las características propias de las participantes del estudio

Según la edad

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Solución de problemas según la edad de la población (factor 1) manifiesta que la mayoría de la muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, 75% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 21% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 4% la usa más de lo normal; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 66% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 17% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 17% la usa más de lo normal (Ver Tabla 16).

Tabla 16*Estrategias de afrontamiento: factor 1. Solución de problemas*

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 9 a 25 | 5 | 21% | 1 | 17% |
| Medio | 25,1 a 41,9 | 18 | 75% | 4 | 66% |
| Alto | 42 a 54 | 1 | 4% | 1 | 17% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Búsqueda de apoyo social según la edad de la población (factor 2) evidencia que el 38% de la muestra evaluada entre los 16 a 9 años de edad, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, el 58% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que el 4% la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 17% de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 83% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que ninguno (0%) de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 17).

Tabla 17*Estrategias de afrontamiento: factor 2. Búsqueda de apoyo social*

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 7 a 14,9 | 9 | 38% | 1 | 17% |
| Medio | 15 a 31,4 | 14 | 58% | 5 | 83% |
| Alto | 31,5 a 42 | 1 | 4% | 0 | 0% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Espera según la edad de la población (factor 3) manifiesta que el 17% de la muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 66% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 17% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 17% de la población la usa más de lo normal, un gran porcentaje 83% hace uso normal de esta estrategias y ninguna (0%) persona la usa menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 18).

Tabla 18

Estrategias de afrontamiento: factor 3. Espera

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 9 a 14,9 | 4 | 17% | 0 | 0% |
| Medio | 15 a 30 | 16 | 66% | 5 | 83% |
| Alto | 30,1 a 54 | 4 | 17% | 1 | 17% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Religión según la edad de la población (factor 4) manifiesta que el 54% de muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 42% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 4% la usa más de lo normal; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 83% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que ninguna (0%) persona la usa menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 17% la usa más de lo normal (Ver Tabla 19).

Tabla 19*Estrategias de afrontamiento: factor 4. Religión*

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 7 a 11,6 | 10 | 42% | 0 | 0% |
| Medio | 11,7 a 29,7 | 13 | 54% | 5 | 83% |
| Alto | 29,8 a 42 | 1 | 4% | 1 | 17% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Evitación emocional según la edad de la población (factor 5) evidencia que ninguna (0%) persona de la muestra evaluada entre los 16 a 9 años de edad, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, el 62% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que el 38% la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 17% de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 50% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 33% de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 20).

Tabla 20*Estrategias de afrontamiento: factor 5. Evitación emocional*

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 8 a 17,3 | 0 | 0% | 1 | 17% |
| Medio | 17,4 a 32,6 | 15 | 62% | 3 | 50% |
| Alto | 32,7 a 48 | 9 | 38% | 2 | 33% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Búsqueda de apoyo profesional según la edad de la población (factor 6) manifiesta que el 13% de la muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 58% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 29% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el ninguna (0%) persona de la población la usa más de lo normal, un gran porcentaje 67% hace uso normal de esta estrategias y el 33% la usa menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 21).

Tabla 21

Estrategias de afrontamiento: factor 6. Búsqueda de apoyo profesional

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 5,5 | 7 | 29% | 2 | 33% |
| Medio | 5,6 a 16,5 | 14 | 58% | 4 | 67% |
| Alto | 16,6 a 30 | 3 | 13% | 0 | 0% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Reacción agresiva según la edad de la población (factor 7) manifiesta que la mayoría de la muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, 67% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 4% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 29% la usa más de lo normal; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 66% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 17% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 17% la usa más de lo normal (Ver Tabla 22).

Tabla 22

Estrategias de afrontamiento: factor 7. Reacción agresiva

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 7,5 | 1 | 4% | 1 | 17% |
| Medio | 7,6 a 17,8 | 16 | 67% | 4 | 66% |
| Alto | 17,9 a 30 | 7 | 29% | 1 | 17% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Evitación cognitiva según la edad de la población (factor 8) evidencia que el 8% de la muestra evaluada entre los 16 a 9 años de edad, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, el 67% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que el 25% la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el ninguno (0%) de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 83% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que ninguno 17% de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 23).

Tabla 23

Estrategias de afrontamiento: factor 8. Evitación cognitiva

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 10,9 | 2 | 8% | 0 | 0% |
| Medio | 11 a 20,8 | 16 | 67% | 5 | 83% |
| Alto | 20,9 a 30 | 6 | 25% | 1 | 17% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Reevaluación positiva según la edad de la población (factor 9) manifiesta que ninguna (0%) persona de la muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 79% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 21% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 17% de la población la usa más de lo normal, un gran porcentaje 83% hace uso normal de esta estrategias y ninguna (0%) persona la usa menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 24).

Tabla 24

Estrategias de afrontamiento: factor 9. Reevaluación positiva

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 12,9 | 5 | 21% | 0 | 0% |
| Medio | 13 a 23,8 | 19 | 79% | 5 | 83% |
| Alto | 23,9 a 30 | 0 | 0% | 1 | 17% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al Expresión de la dificultad de afrontamiento según la edad de la población (factor 10) manifiesta que la mayoría de la muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, 75% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 21% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 4% la usa más de lo normal; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 67% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 33% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace ninguna (0%) persona de la población evaluada la usa más de lo normal (Ver Tabla 25).

Tabla 25

Estrategias de afrontamiento: factor 10. Expresión de la dificultad de afrontamiento

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 4 a 10 | 5 | 21% | 2 | 33% |
| Medio | 10,1 a 19,5 | 18 | 75% | 4 | 67% |
| Alto | 19,6 a 24 | 1 | 4% | 0 | 0% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Negación según la edad de la población (factor 11) evidencia que el 4% de la población evaluada entre los 16 a 9 años de edad, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, la mayoría de la muestra evaluada 92% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que el 4% la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que el 17% de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 66% hace uso normal de esta estrategia para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 17% de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 26).

Tabla 26

Estrategias de afrontamiento: factor 11. Negación

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 3 a 5,4 | 1 | 4% | 1 | 17% |
| Medio | 5,5 a 12,1 | 22 | 92% | 4 | 66% |
| Alto | 12,2 a 18 | 1 | 4% | 1 | 17% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Autonomía según la edad de la población (factor 12) manifiesta que el 2% de la muestra evaluada entre los 16 a 19 años de edad, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 88% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 4% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 20 años de edad en adelante, manifiesta que ninguna (0%) persona de la población evaluada la usa más de lo normal, toda la población evaluada 100% hace uso normal de esta estrategias y ninguna (0%) persona la usa menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 27).

Tabla 27

Estrategias de afrontamiento: factor 12. Autonomía

| Rangos | Valor rango | Rango de edad | | | |
|--------------|-------------|---------------|------------|-----------|------------|
| | | 16 a 19 años | | 20 + años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 1 a 3.9 | 1 | 4% | 0 | 0% |
| Medio | 4 a 9.6 | 21 | 88% | 6 | 100% |
| Alto | 9.7 a 12 | 2 | 8% | 0 | 0% |
| Total | | 24 | 100% | 6 | 100% |

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de la prevalencia de uso de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes según la edad de la población evaluada, se observa que las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por las participantes del estudio que se encuentran en edades entre los 16 a 19 años, son: Religión 42% de las personas evaluadas (Ver Tabla 19), Búsqueda de apoyo social 38% de los participantes (Ver Tabla 17) y Búsqueda de apoyo profesional 29% de la muestra (Ver Tabla 21). Las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: Evitación emocional 38% de las personas evaluadas (Ver Tabla 20), Reacción

agresiva 29% de la muestra (Ver Tabla 22) y Evitación cognitiva 25% de los participantes (Ver Tabla 23).

Las deportistas frente a situaciones que les generan estrés utilizan unas estrategias más que otras, en este sentido se indagaron acerca de las que menos son utilizadas por la muestra que se encuentran entre los 16 a 19 años. Como se mencionó anteriormente, se evidencia que las estrategias de Religión, Apoyo social y Apoyo profesional tienen poca frecuencia de uso, en cambio, las futbolistas suelen utilizar de manera más habitual que lo considerado normalmente, la Evitación emocional y cognitiva para escapar de la situación generadora de estrés o manifestar comportamientos agresivos como lo son: el uso de la voz elevado hacia otra persona cuando se presentan momentos valorados como negativos o en competiciones cuando no se realiza la práctica de manera eficaz por parte de otro compañero, así mismo, es probable que surjan sentimientos de ira cuando una persona lo agrede físicamente, debido a esto, la persona puede expresar la ira reaccionando violentamente contra esa persona, logrando una sanción civil o ante una competición deportiva puede ganarse una expulsión ocasionando un desequilibrio en el equipo al dejarlo con diez (10) jugadores.

Por otra parte, de acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de la prevalencia de uso de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes según la edad de la población evaluada, se observa que las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por las participantes del estudio que se encuentran desde los 20 años de edad en adelante son: Búsqueda de apoyo profesional 33% de las personas evaluadas (Ver Tabla 21) y Expresión de la dificultad de afrontamiento 33% de los participantes (Ver Tabla 25). La estrategia de afrontamiento más utilizada es: Evitación emocional 33% de las personas evaluada (Ver Tabla 20).

Teniendo en cuenta la información recolectada anteriormente se logra evidenciar que las deportistas evaluadas de este rango de edad, tienden a buscar en escasas ocasiones apoyo por parte de un profesional, el cual les ayude a tener un mayor y eficaz control de las emociones que surgen a través de diversos acontecimientos, por lo general, existe un alto índice de que afronten las situaciones a través de otras estrategias, sea inhibiendo u ocultando las emociones a través de la evitación emocional, como por ejemplo: a una persona le ocurren situaciones mediante las cuales prima la emoción de tristeza, este sujeto tiende a ocultar lo que siente para que las demás personas no se den cuenta de lo sucedido, por lo tanto, se muestra de una forma más agradable para evitar los cuestionamientos o reflexionar sobre la situación, esto mismo ocurre en los escenarios deportivos, muchas personas tienden a participar en competencias con mucha carga emocional lo que se ve reflejado en ocasiones en su rendimiento deportivo.

Según los años de práctica

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Solución de problemas, según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 1) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada, que tiene entre los 2 a 5 años de práctica, 69% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 23% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace, y el 8% la usa más de lo normal; la muestra evaluada, que cuenta con 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 76% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 18% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 6% la usa más de lo normal (Ver Tabla 28).

Tabla 28*Estrategias de afrontamiento: factor 1. Solución de problemas*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 9 a 25 | 3 | 23% | 3 | 18% |
| Medio | 25,1 a 41,9 | 9 | 69% | 13 | 76% |
| Alto | 42 a 54 | 1 | 8% | 1 | 6% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Búsqueda de apoyo social según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 2) evidencia que el 46% de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, el 54% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que ninguna (0%) persona de la población evaluada, la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 24% de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 70% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 6% de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 29).

Tabla 29*Estrategias de afrontamiento: factor 2. Búsqueda de apoyo social*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 7 a 14,9 | 6 | 46% | 4 | 24% |
| Medio | 15 a 31,4 | 7 | 54% | 12 | 70% |
| Alto | 31,5 a 42 | 0 | 0% | 1 | 6% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Espera según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 3) manifiesta que el 15% de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 62% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 23% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 18% de la población la usa más de lo normal, un gran porcentaje 76% hace uso normal de esta estrategias y el 6% de las personas la usan menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 30).

Tabla 30

Estrategias de afrontamiento: factor 3. Espera

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 9 a 14,9 | 3 | 23% | 1 | 6% |
| Medio | 15 a 30 | 8 | 62% | 13 | 76% |
| Alto | 30,1 a 54 | 2 | 15% | 3 | 18% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Religión según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 4) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, 46% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 54% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y ninguna (0%) persona la usa más de lo normal; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 70% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 18% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 12% la usa más de lo normal (Ver Tabla 31).

Tabla 31*Estrategias de afrontamiento: factor 4. Religión*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 7 a 11,6 | 7 | 54% | 3 | 18% |
| Medio | 11,7 a 29,7 | 6 | 46% | 12 | 70% |
| Alto | 29,8 a 42 | 0 | 0% | 2 | 12% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Evitación emocional según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 5) evidencia que ninguna (0%) persona de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, el 69% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que el 31% de la población evaluada, la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 6% de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 53% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 41% de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 32).

Tabla 32*Estrategias de afrontamiento: factor 5. Evitación emocional*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 8 a 17,3 | 0 | 0% | 1 | 6% |
| Medio | 17,4 a 32,6 | 9 | 69% | 9 | 53% |
| Alto | 32,7 a 48 | 4 | 31% | 7 | 41% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Búsqueda de apoyo profesional según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 6) manifiesta que el 8% de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 46% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 46% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 12% de la población la usa más de lo normal, un gran porcentaje 70% hace uso normal de esta estrategias y el 18% de las personas la usan menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 33).

Tabla 33

Estrategias de afrontamiento: factor 6. Búsqueda de apoyo profesional

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 5,5 | 6 | 46% | 3 | 18% |
| Medio | 5,6 a 16,5 | 6 | 46% | 12 | 70% |
| Alto | 16,6 a 30 | 1 | 8% | 2 | 12% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Reacción agresiva según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 7) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, 61% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 8% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 31% la usa más de lo normal; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 70% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 6% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 24% la usa más de lo normal (Ver Tabla 34).

Tabla 34*Estrategias de afrontamiento: factor 7. Reacción agresiva*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 7,5 | 1 | 8% | 1 | 6% |
| Medio | 7,6 a 17,8 | 8 | 61% | 12 | 70% |
| Alto | 17,9 a 30 | 4 | 31% | 4 | 24% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Evitación cognitiva los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 8) evidencia que el 8% de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, el 61% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que el 31% de la población evaluada, la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 6% de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 76% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 18% de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 35).

Tabla 35*Estrategias de afrontamiento: factor 8. Evitación cognitiva*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 10,9 | 1 | 8% | 1 | 6% |
| Medio | 11 a 20,8 | 8 | 61% | 13 | 76% |
| Alto | 20,9 a 30 | 4 | 31% | 3 | 18% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Reevaluación positiva según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 9) manifiesta que ninguna (0%) persona de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 77% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 23% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 6% de la población la usa más de lo normal, un gran porcentaje 82% hace uso normal de esta estrategias y el 12% de las personas la usan menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 36).

Tabla 36

Estrategias de afrontamiento: factor 9. Reevaluación positiva

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 5 a 12,9 | 3 | 23% | 2 | 12% |
| Medio | 13 a 23,8 | 10 | 77% | 14 | 82% |
| Alto | 23,9 a 30 | 0 | 0% | 1 | 6% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Solución de problemas según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 10) evidencia que la mayoría de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, 84% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 8% lo usan menos de lo que el grupo de norma lo hace y el 8% la usa más de lo normal; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 65% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 35% lo usan menos de lo

que el grupo de norma lo hace y ninguna (0%) persona de la población evaluada la usa más de lo normal (Ver Tabla 37).

Tabla 37

Estrategias de afrontamiento: factor 10. Expresión de la dificultades de afrontamiento

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 4 a 10 | 1 | 8% | 6 | 35% |
| Medio | 10,1 a 19,5 | 11 | 84% | 11 | 65% |
| Alto | 19,6 a 24 | 1 | 8% | 0 | 0% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Negación según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 11) evidencia que ninguna (0%) persona de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, hace poco uso de esta estrategia de lo que el grupo de norma lo hace, el 92% la utiliza dentro del grupo de la norma, en tanto que el 8% de la población evaluada, la usa más de lo habitual para enfrentarse a situaciones estresantes; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 12% de los participantes utilizan esta estrategia de afrontamiento menos de lo que el grupo de la norma lo hace, el 82% hace uso normal de esta estrategias para enfrentar situaciones estresantes en tanto que el 6% de los participantes la utiliza más de lo normal (Ver Tabla 38).

Tabla 38*Estrategias de afrontamiento: factor 11. Negación*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 3 a 5,4 | 0 | 0% | 2 | 12% |
| Medio | 5,5 a 12,1 | 12 | 92% | 14 | 82% |
| Alto | 12,2 a 18 | 1 | 8% | 1 | 6% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

Los resultados de la prevalencia del uso de la estrategia de afrontamiento al estrés Autonomía según los años de práctica del deporte por parte de la población (factor 12) manifiesta que el 8% de la muestra evaluada entre los 2 a 5 años de práctica, la usa más de lo que el grupo de norma lo hace, el 84% utiliza esta estrategia para afrontar situaciones estresantes de manera normal en tanto que el 8% la usan menos de lo habitual; la muestra evaluada desde los 6 años de práctica del deporte en adelante, manifiesta que el 6% de la población la usa más de lo normal, un gran porcentaje 94% hace uso normal de esta estrategias y ninguna (0%) de las personas evaluadas la usan menos de lo que el grupo de la norma lo hace (Ver Tabla 39).

Tabla 39*Estrategias de afrontamiento: factor 12. Autonomía*

| Rangos | Valor rango | Rango años de práctica | | | |
|--------------|-------------|------------------------|------------|----------|------------|
| | | 2 a 5 años | | 6+ años | |
| | | Cantidad | Porcentaje | Cantidad | Porcentaje |
| Bajo | 1 a 3.9 | 1 | 8% | 0 | 0% |
| Medio | 4 a 9.6 | 11 | 84% | 16 | 94% |
| Alto | 9.7 a 12 | 1 | 8% | 1 | 6% |
| Total | | 13 | 100% | 17 | 100% |

De acuerdo con los resultados obtenidos en el análisis de la prevalencia de uso de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes según los años de práctica del deporte,

se observa que las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por las participantes del estudio que se encuentran entre los 2 a 5 años de práctica son: Religión 54% de las personas evaluadas (Ver Tabla 31), Búsqueda de apoyo social 46% de la muestra (Ver Tabla 29) y Búsqueda de apoyo profesional 46% de las personas evaluadas (Ver Tabla 33). Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las deportistas evaluadas son: Evitación emocional 31% de las personas evaluadas (Ver Tabla 32), Reacción agresiva 31% de la muestra (Ver Tabla 34) y Evitación cognitiva 31% de la población evaluada (Ver Tabla 35).

La prevalencia de uso de las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes según los años de práctica del deporte se observa que las estrategias de afrontamiento menos utilizadas por las participantes del estudio que se encuentran desde los 6 años de práctica en adelante son: Expresión de la dificultad de afrontamiento 35% de las personas evaluadas (Ver Tabla 37) y Búsqueda de apoyo social 24% de la muestra (Ver Tabla 29). Las estrategias de afrontamiento más utilizadas por las deportistas que cuentan con 6 años de práctica en adelante son: Evitación emocional 41% de las personas evaluadas (Ver Tabla 32) y Reacción agresiva 24% de la muestra (Ver Tabla 34).

De manera general, en ambos grupos se puede evidenciar alta probabilidad de que los deportistas tengan comportamientos con las siguientes características: ocultar los propios sentimientos, poco apoyo emocional por parte de entes sociales y profesionales, tendencias a reaccionar agresivamente ante diversas situaciones estresantes; estas estrategias de afrontamiento que son utilizadas frecuentemente se pueden ver reflejadas en la vida cotidiana y en el ámbito deportivo antes, durante y después de las competencias, en ocasiones algunos comentarios o comportamientos de un entrenador deportivo o un aficionado, influyen de manera negativa en los

jugadores, este tipo de respuestas en vez de motivar e incentivar el ajuste rápido, desmotiva y lentifica la respuesta acertada para corregir los comportamientos equivocados.

En este sentido cabe resaltar que en el ámbito deportivo es de vital importancia la intervención de un profesional en psicología del Deporte y el Ejercicio. La falta de éste en la escuela de fútbol que se está evaluando se refleja en el análisis de los resultados, donde se presentan falencias en la regulación emocional y las formas de afrontar acertadamente las situaciones estresantes, el acompañamiento permanente de un profesional es esencial para mejorar el rendimiento en el ámbito deportivo.

5 Conclusiones

Tomando en cuenta los objetivos planteados al inicio de la investigación se evidencia que la información que fue obtenida a través de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), nos ayuda a dar cumplimiento al primer objetivo mediante el cual se pretendía identificar el valor asignado por los participantes a la frecuencia del uso de cada estrategia de afrontamiento, realizando las respectivas medidas de tendencia central de norma para la población colombiana, la media matemática y la distribución estándar.

De acuerdo con los hallazgos que se obtuvieron en el análisis de los resultados haciendo énfasis en la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento, es posible concluir que el grupo de deportistas tienden a hacer alto uso de algunas estrategias como lo son: evitación emocional, evitación cognitiva y reacción agresiva, evidenciando una alta probabilidad de que en situaciones estresantes como: mal ejercicio del árbitro, golpe de un adversario, comentarios por parte de aficionados o entrenador deportivo, la jugadoras se ofusquen, se desmotiven y lentifiquen la respuesta acertada para corregir los comportamientos equivocados; por otra parte, hay otras estrategias de afrontamiento que son poco utilizadas como lo son: Religión, Búsqueda de apoyo social y profesional y la Expresión de la dificultad de afrontamiento, lo que muestra que las deportistas no hacen uso de las redes y sistemas de apoyo psico social de las que son parte y tienden a inhibir sus propias emociones, debido a que es poco habitual que busquen ayuda ante situaciones negativas, por parte de familiares, amigos o algún profesional.

Para dar cumplimiento al último objetivo del estudio, se realizó una clasificación de la prevalencia de las estrategias de afrontamiento de acuerdo con las características propias de la población estudiada según la edad, se tuvo en cuenta la clasificación estipulada en los juegos departamentales que se realizan con las selecciones de los municipios del Valle de aburra, la

normativa alude que en los juegos de conjunto solo participarán deportistas que hayan nacido entre los años 2002 y 2008, por lo tanto, la población se divide entre los 16 a 19 años de edad y 20 años en adelante. Ambos grupos etéreos, muestran falta de uso de la estrategia Búsqueda de apoyo profesional y alta probabilidad de inhibir sus emociones o sentimientos, las otras estrategias de afrontamiento son utilizadas dentro del rango de normalidad.

Por último, para la clasificación de la prevalencia de las estrategias de afrontamiento de acuerdo con las características propias de la población estudiada según el tiempo de práctica del deporte, se tiene en consideración los años debido a que, al recolectar la información, algunos participantes manifestaron tener como mínimo dos años de práctica, por lo tanto, se clasifica en dos grupos, personas entre 2 a 5 años y 6 años en adelante. De acuerdo con el análisis de los resultados, se encontró que el grupo de deportistas que cuentan con más de 6 años de práctica utilizan en primer lugar la Evitación emocional y en segundo lugar la Reacción agresiva. El grupo de experiencia de práctica entre los 2 y 5 años privilegia en igual prevalencia de uso, la Reacción agresiva y la Evitación emocional. Lo que permite concluir que el grupo que cuenta con menos práctica deportiva tiende a responder más agresivamente ante situaciones que generan estrés que el grupo de mayor tiempo de práctica.

6 Recomendaciones

Teóricas

De acuerdo con los hallazgos y resultados obtenidos durante la realización del estudio, se encuentra que en el equipo se hace uso de estrategias negativas para afrontar situaciones estresantes, un gran porcentaje de participantes manifestaron utilizar con frecuencia la Reacción agresiva mediante la cual tienden a “disminuir la carga emocional que presenta la persona en un momento determinado” (Londoño et al., 2006, p. 340); así mismo, este tipo de respuestas si se presentan en exceso, puede afectar el rendimiento del deportista, debido a que éste puede incurrir en faltas graves con amonestaciones o en tratos poco asertivos con sus compañeros, por lo tanto, se recomienda programar intervenciones con un especialista en psicología del Deporte y el Ejercicio para potenciar desde sus conocimientos el entrenamiento en el uso de las otras estrategias de afrontamiento que ayuden a gestionar las emociones y fortalecer la cohesión del equipo.

Metodológicas

Se recomienda ampliar las investigaciones relacionadas con las estrategias de afrontamiento al estrés en el ámbito deportivo especialmente en el país de Colombia desde la psicología deportiva, debido a que se evidenció en la búsqueda de documentos teóricos un vacío en el conocimiento. Así mismo, es de vital importancia la creación o adaptación de un instrumento mediante el cual se puedan medir las estrategias de afrontamiento en los deportistas con respecto a los acontecimientos que generan estrés, por otra parte, sería fundamental que la investigación sea replicada en diversas escuelas de fútbol con mayor grupo de participantes.

7 Referencias

- Almendros, L. J. (2017). *Cognición y emoción positivas en el afrontamiento de los deportistas de competición* (Doctoral dissertation, Universidad de Alcalá).
- Arango, M. (2020). *Motivación y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios: correlación y comparación entre sexos* [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional Universidad de Antioquia.
<http://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/15624>
- Arndt, L. (2021). *Análisis de la cobertura de La Nación de los mundiales de fútbol masculino Rusia 2018 y femenino Francia 2019* [Trabajo de grado, Universidad de Palermo]. Repositorio Institucional Universidad de Palermo.
<https://dspace.palermo.edu/dspace/handle/10226/2433?show=full>
- Bastidas Ortiz, D. F. (2019). "*Cada jugadora es una mente distinta*": un análisis cualitativo de las emociones y rendimiento en el fútbol femenino en Colombia (Bachelor's thesis, Uniandes).
- Campos, J y Padilla, J. (2009). *Situaciones de estrés más frecuentes y los estilos y estrategias de afrontamiento más utilizadas por los y las jóvenes entre 17 y 20 años de edad* [Trabajo de grado, Universidad Nacional Costa Rica]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Costa Rica. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/11302>
- Castelo, J. (1999). Fútbol. *Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: INDE. Recuperado de:
<http://www.paidotribo.com/pdfs/1001/1001.i.pdf>

- Fernández, D. L., y Briceño, O. B. S. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619.
- Ferreira, J. (2019). *Tratado general de fútbol: guía práctica de ejercicios de entrenamiento*. Paidotribo.
- García, A. (2010). *Diferencias individuales en Estilos de Personalidad y rendimiento en deportistas* [Tesis doctoral, Universidad Complutense]. Repositorio Institucional de la Universidad Complutense. <https://eprints.ucm.es/id/eprint/9859/>
- Guerrero, T. (2018). La manifestación de las emociones en el comportamiento de los jugadores de fútbol en competición. Academia.
https://www.academia.edu/40552248/Koh_La_manifestacion_de_las_emociones_en_el_comportamiento_de_los_jugadores_de_f%C3%BAtbol_en_competici%C3%B3n?auto=citations&from=cover_page
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) *Metodología de la investigación*. Editorial McGrawHill
- Hernández, J. G., y Jiménez, A. V. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 211-215. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529628>
- Hoy se juega fem. (s.f). *Historia del fútbol femenino*. Hoy se juega fem. Recuperado de <https://www.hoysejuegafem.com/historia-del-futbol-femenino/>

Ley 1090 de 2006. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el

Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Recuperado de

<https://funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=66205>

Londoño, N. H., Henao López, G. C., Puerta, I. C., Posada, S., Arango, D., y Aguirre-Acevedo, D. C. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la escala de estrategias de coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana. *Universitas psychologica*, 5(2), 327-350. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672006000200010&script=sci_abstract&tlng=en

López Cruz, A. F. (2019). Propuesta pedagógica para gestionar las emociones de los deportistas de Fútbol Sala en situación de competencia.

Manrique, S. C. (2020). *Fútbol Femenino una historia llena de baches* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/55586>

Márquez, C. (2004). Estrés y cognitivismo. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatría*, 15(6), 213-217.

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>

- Molina, J. (2019). *Camisetas: 71 años de historia del fútbol profesional colombiano* [Trabajo de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Javeriana. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/52866>
- Montes, J., y Restrepo, J. (2015). *Diferencias de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetencia de los equipos categoría “Primera c” de la fundación Camilo Zúñiga y las divisiones inferiores del Club Atlético Nacional* (Doctoral dissertation, Tesis de grado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado de: <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/262>
- Morris, C y Maisto, A. (2009). Estrés y psicología de la salud. Gaona, L (Ed.), *Psicología* (pp. 474 - 484). Pearson Education.
- Navlet, M. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes [Tesis doctoral, Universidad Complutense]. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/id/eprint/15771/1/T33813.pdf>
- Ortega, L. (2018). *Estrategias de afrontamiento de los deportistas en competición, tras una lesión* [Trabajo de grado, Universidad de León]. Repositorio Institucional Universidad de León. <https://buleria.unileon.es/handle/10612/10947>
- Pérez-Quintero, J.A. (2020). Entrenamiento mental en una cantera del fútbol profesional colombiano. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*. 6(2):145-157. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n2.2020.1573>

- Rinke, S., Ruiz, C., y Hofmann, N. (2007). ¿La última pasión verdadera? Historia del fútbol en América Latina en el contexto global. *Iberoamericana* (2001-), 7(27), 85-100.
<http://www.jstor.org/stable/41677893>
- Roldán, L. Á. y Luna, Y. L. (2019). *Representación social de las dinámicas de acción social de la barra de fútbol los comandos azules distrito capital de la ciudad de Bogotá*.
Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11371/1822>
- Vélez Mejía, J. E. (2010). La violencia en el espectáculo del futbol, una realidad en el nuevo contexto colombiano. *Colombia: Universidad de A. Colombia*. Recuperado de:
<https://www.cafyd.com/HistDeporte/htm/pdf/4-19.pdf>
- Velásquez, M., y Guillén, N. (2007). Regulación emocional en nadadores en proceso de formación deportiva, categoría infantil. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 112-125. Recuperado de:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-47242007000200008

8 Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr/Sra. _____ mayor de edad, con domicilio en _____ C/ _____ Padre/ Madre o acudiente del/de la deportista _____ consiente de su participación en el proyecto de investigación: “Acontecimientos estresantes y futbolistas: Estrategias de afrontamiento” desarrollado por la estudiante de psicología Julieth Cristina Calle Salazar con cédula de ciudadanía N° 1007222675, ID 677889 de la Corporación Universitaria Minuto de Dios (UNIMINUTO), sede Bello. Este proyecto tiene como objetivo “Analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan las deportistas de una escuela de fútbol de las categorías juvenil y libre, frente a los acontecimientos que generan estrés, en un municipio del Valle de Aburra, Antioquia”. Se recolectará la información a través de la Escala de Estrategia de Coping – Modificada (EEC-M) validada en Medellín – Colombia. Una vez finalizada la investigación se realizará la respectiva devolución de los resultados del proyecto a los participantes. A su vez, se hará entrega del trabajo final a UNIMINUTO. La privacidad de los participantes será protegida y no se revelará ninguno de los nombres, ni datos personales que puedan permitir su identificación. Siendo así, autorizó el manejo y uso de la información obtenida para espacios investigativos y facultad al investigador para difundir los resultados, siempre y cuando la identidad se mantenga anónima. Es de recordar que la participación es voluntaria y tiene todo el derecho de darla por finalizada ante cualquier dificultad presentada o por su simple deseo de no continuar en el proceso. Si ha leído y entendido completamente este documento, y está de acuerdo con que su acudido participe de la presente investigación, por favor firme abajo. Si tiene alguna pregunta o inquietud consulte con el investigador antes de firmar.

Firma del Padre o Acudiente
C.C.

Firma del Deportista
T.I/C.C

Julieth Cristina Calle Salazar
Correo electrónico: julieth.calle@uniminuto.edu.co