



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE
DEPORTISTAS COSTARRICENSES ENTRE 18 - 25
AÑOS**

**COPING STRATEGIES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN A
GROUP OF COSTA RICAN ATHLETES BETWEEN 18 – 25 YEARS
OLD**

Silvia Elena Chaves Arias

Universidad Hispanoamericana, Costa Rica

Luis Miguel Ortega Martínez

Universidad Hispanoamericana, Costa Rica

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11317

Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en un Grupo de Deportistas Costarricenses entre 18 - 25 años

Silvia Elena Chaves Arias¹silvia.chaves@uhispano.ac.cr<https://orcid.org/0009-0008-4629-0468>Universidad Hispanoamericana
San José, Costa Rica**Luis Miguel Ortega Martínez**luis.ortega0027@uhispano.ac.cr<https://orcid.org/0009-0004-4309-2109>Universidad Hispanoamericana
San José, Costa Rica

RESUMEN

Practicar un deporte genera múltiples beneficios en el organismo y a nivel emocional, de igual manera, quienes encuentran la pasión en algún deporte lo llevan a otro nivel, de manera competitiva o incluso hasta llegan a dedicarse por completo a esa disciplina, pero es importante cuando se practican deportes a nivel competitivo poder controlar emociones y tener estrategias de afrontamiento que ayuden a estos deportistas a manejar las dificultades y también los logros de manera adecuada y sin ver afectado su bienestar psicológico y por ende su salud mental. Esta investigación tuvo como objetivo analizar la influencia que ejercen las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años. En relación con la metodología, en el estudio de tipo correlacional y enfoque tipo cuantitativo, participaron 110 deportistas de competencia. Los instrumentos utilizados para la medición de las variables correspondieron la Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de Díaz et al. (2006); el segundo instrumento utilizado fue la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano et al. (2007). Los resultados indican que las correlaciones más significativas señalan que a mayor Apoyo Social, mayor capacidad de expresarse a nivel emocional ($\rho= 0.552$) con un valor $p < .001$. De igual manera, al utilizar la Reestructuración Cognitiva como EA, mayor es la capacidad de resolver problemas ($\rho= 0.526$) con un valor $p < .001$, de buscar Apoyo Social ($\rho= 0.482$) con valor $p < .001$ y de expresarse mejor emocionalmente ($\rho= 0.493$) con un valor $p < .001$. Se concluyó que los deportistas que conformaron la muestra utilizan con mayor frecuencia y se sienten mayormente respaldados con las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y en la emoción; esta elección de estrategias de afrontamiento influye en su bienestar psicológico con la que se enfrentan en su vida cotidiana a los éxitos, así como a las adversidades.

Palabras claves: *estrategia de afrontamiento, bienestar psicológico, psicología deportiva, psicología*

¹ Autor principal

Correspondencia: silvia.chaves@uhispano.ac.cr

Coping Strategies and Psychological Well-being in a group of Costa Rican Athletes between 18 – 25 years old

ABSTRACT

Practicing a sport generates multiple benefits among human organism and at an emotional level; the same way those individuals who develop passion for a sport, take that sport to a higher level, in a competitive way or even to dedicate their lives to the field, however when sports are in practice at a competitive level, emotions control and coping strategies are required to help athletes manage difficulties and also achievements appropriately and without affecting their psychological and mental health. This research aimed to analyze the influences generated by coping strategies over psychological wellness in a group of Costa Rican athletes in a range of ages of 18-25. In relation to the methodology, in the study and quantitative approach 110 competition athletes participated in this research. Instruments used for measuring of variables were Spanish Scale of Psychological Adaptation from Ryff de Diaz et al. (2006); second instrument was Spanish adaptation of Coping Strategies Inventory from Cano et al. (2007). The results indicate that the correlations point out that as more social support received, better capability of emotional expression with a ($\rho = 0.552$). Using cognitive restructuring as EA better capability for problem resolution with ($\rho = 0.526$), looking for social support ($\rho = 0.482$) and better emotional expression ($\rho = 0.493$). Conclusion: Costa Rican athletes from metropolitan area use more frequently coping strategies and they feel more protected with those strategies focusing on the problem and the emotion; this choice of coping strategies influence their psychological wellness, to face their daily life, their success and challenges.

Keywords: *coping strategies, psychological wellness, sports psychology, psychology*

INTRODUCCIÓN

Las Estrategias de Afrontamiento (EA) en el deporte, en especial en el deporte competitivo, permiten al deportista adoptar mecanismos que le ayuden a sobrellevar las distintas situaciones de su entorno, desde un triunfo hasta la culpa que puede percibir como resultado de un mal desempeño, sin embargo, está claro que el desarrollo deportivo no depende solamente de la capacidad o condición física del atleta, sino que lleva consigo muchos aspectos adicionales que se trabajan desde la casa, entrenamiento y de manera intrínseca como por ejemplo la salud mental y las diversas situaciones que se pueden llegar presentar, como críticas, lesiones, triunfos o pérdidas. Desde el campo de la Psicología del Deporte se debe de trabajar sobre las EA que fortalezcan el Bienestar Psicológico (BP) de la persona deportista, para así poder ser capaces de lidiar con altos y bajos que se presentan en el contexto deportivo. Debido a esto, la presente investigación pretende conocer la relación entre las EA con el BP en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años quienes practiquen un deporte a nivel competitivo.

A nivel costarricense, existe una necesidad por investigaciones actualizadas, en vista de la ausencia de material novedoso con respecto a las EA y BP. Por lo tanto, este es un aporte al ámbito deportivo nacional para trabajar en nuevos conocimientos que beneficien a profesionales en Psicología, personas entrenadora, familiares y cuerpo técnico a entender en qué pueden ayudar al deportista para que este logre su máximo desempeño sin descuidar su salud mental.

Adicionalmente, es importante ayudar a promover el deporte de competencia como un desarrollo en varios aspectos de la vida y no como una fuente generadora de diversas patologías como depresión, estrés, fatiga desadaptativa, ansiedad, entre otros, y entender así la necesidad de que los atletas tengan estrategias adaptadas a las especificaciones, sus realidades y de su deporte en particular, así como la importancia del bienestar psicológico en cada uno de ellos y ellas para que puedan mejorar no solo a nivel psicológico sino que esto tendrá un impacto en su desempeño físico.

La definición brindada por Lázarus y Folkman quienes separan la definición del psicoanálisis ya que trabajaron en comprender el comportamiento de las personas ante las situaciones tanto diversas como específicas, y la razón de este actuar, así es como muestran un concepto sobre el



afrontamiento que indica que son “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p.164).

Basado en la definición de dichos autores, el afrontamiento va a requerir un esfuerzo por parte del individuo, no solo de cómo piensa sino también de cómo se comporta en su entorno y con quienes le rodean y que al final este afrontamiento tiene como objetivo adaptarse y lograr una estabilidad en el individuo. Las personas deportistas al tener su propia personalidad y entorno van a requerir diversas estrategias, pero para poder delimitarlas, es necesario conocer los tipos de estrategias que el ser humano utiliza. Tomando en consideración a Frydenberg (1993) y Lewis (1997) quienes indicaron que se distinguen tres categorías de estilos de afrontamiento: la primera el afrontamiento centrado en el problema, que implica estrategias como la resolución de problemas y el esfuerzo; seguidamente el estilo pertinente a la relación con los demás, mismo que busca el apoyo social, la búsqueda de pertenencia o el recurrir a las redes de apoyo y finalmente el estilo improductivo el cual va a conducir a la solución del problema como el hacerse ilusiones, el no-afrontamiento, la reducción de la tensión, ignorar el problema y preocupación excesiva.

Si bien existen EA que se utilizan más frecuentemente, la realidad demuestra que no siempre son las mismas de un individuo a otro y que estas van a utilizarse según circunstancias y factores a los que las personas se enfrenten en su cotidianidad. Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. Forsythe y Compas, (1987) fueron enfáticos en el hecho de que la naturaleza del estresor o las circunstancias que rodean al individuo van a repercutir en las estrategias elegidas.

Cabe destacar que es importante el uso correcto de estas estrategias en el deporte, ya que pueden tener consecuencias en el caso de no saber utilizarlas o no conocer bien cuales estrategias puedan resultar beneficiosas para cada individuo. De este modo, cuando el uso de estas estrategias es inadecuado y/o insuficiente, las emociones negativas, a largo plazo, se traducen en insatisfacción deportiva, empobrecimiento de la ejecución e, inclusive y/o el abandono de la práctica deportiva (Márquez, 2006).



Para hablar de BP, se debe comprender su concepto y sus raíces. Una de las concepciones del bienestar inicia con dos perspectivas o visiones de lo que significa bienestar y que representa la concepción de este constructo de una manera básica sin ahondar mucho en lo que puede conllevar el mismo.

Con respecto a las dimensiones de las EA, Nava et al., (2010) lo explican de la siguiente manera:

1) Resolución de problemas: Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce; 2) Autocrítica: Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo; 3) Expresión emocional: Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés; 4) Pensamiento desiderativo: Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante; 5) Apoyo social: Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional; 6) Reestructuración cognitiva: Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante; 7) Evitación de problemas: Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante y finalmente 8) Retirada social: Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante.

Para la investigación empírica el BP gira en torno a dos filosofías distintas. La primera de estas puede denominarse ampliamente hedonismo y refleja la opinión de que el bienestar consiste en placer o felicidad. La segunda visión, tan antigua como actual como la visión hedónica, donde el bienestar consiste en algo más que felicidad. Se encuentra en cambio en la actualización de los potenciales humanos. Este punto de vista se ha denominado eudaimonismo, que transmite la creencia de que el bienestar consiste en cumplir o darse cuenta de la verdadera naturaleza. Las dos tradiciones, el hedonismo y eudaimonismo, se basan en visiones distintas de la naturaleza humana y de lo que constituye una buena sociedad (Ryan & Deci, 2001).

Posteriormente, y para efectos de esta investigación, se trabaja con el modelo multidimensional de Bienestar Psicológico, este modelo propuesto por Ryff (1989), quien detalla que el BP está compuesto por seis dimensiones: Autoaceptación, relaciones positivas con las demás personas, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal. De igual manera Ryff



define el BP como “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial” (Ryff & Keyes, 1995, p.100). Para poder entenderlo de mejor manera, se investigó por medio de Díaz et al. (2006) quienes lo explican de la siguiente manera: Autoaceptación: Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Relaciones positivas con otras personas: La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amistades en quienes confiar. Autonomía: Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal. Dominio del entorno: la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Propósito en la vida: Las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido. Crecimiento personal: El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades.

Es importante hacer hincapié que la relación entre EA y BP es efectiva a nivel psicológico, ya que dependiendo de la EA que se adopte, así puede ser el impacto en el BP de la persona, Romero et al. (2007) realizaron una investigación con adolescentes en donde quedó en evidencia que existe una correlación directa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, ya que quienes puntuaron alto en BP utilizaron estrategias enfocadas en el problema y aquellos que puntuaron bajo utilizaron estrategias más de tipo evitativas y más pasivas.

En el ámbito del deporte, hay razones por las cuales es importante incluir EA, como la mejora en el rendimiento deportivo, la facilidad de manejar las situaciones adversas o sobrellevar las distintas opiniones populares de los aficionados, y así ayudar al deportista a lidiar con las distintas demandas del ambiente. Este tipo de correlación entre deporte, BP y EA, puede ser una de las maneras en las que se puede encontrar en deportes competitivos a nivel grupal o individual respuestas a muchas de las interrogantes sobre la efectividad de entrenamientos, relaciones sociales de los atletas, actitudes y comportamientos de los mismos, ya que al trabajar en esto de



manera profesional e integral un atleta o un equipo podrían mejorar su rendimiento deportivo o bien entender de por qué una entrevista deportiva, un partido o un entrenamiento pueden afectar significativamente para bien o para mal al atleta. De hecho, Aguinaga et al. (2021), observaron como aquellos deportistas que utilizan Estrategias de Afrontamiento adecuadas se perciben con elevados niveles de Bienestar Psicológico, independientemente de experimentar ansiedad durante la competición deportiva.

Moran (2017) indica que existe una gran variedad de factores estresantes a los cuales los atletas se encuentran expuestos y deben aprender a enfrentar como lesiones, no renovación del contrato, entre otros tanto en competiciones como en entrenamientos. De igual manera señala que el principal objetivo de profesionales en Psicología del Deporte es ayudar las personas atletas a evitar que ciertas emociones se presenten, en lugar de tratar de reaccionar ante éstas una vez que se presenten. La Psicología del Deporte tiene una responsabilidad muy grande que no debe ser tomada a la ligera, al contrario, es importante que continúe la investigación en el campo para así abrir el camino para competiciones y deportes de manera óptima y sin tener que sacrificar el estado mental del atleta. Finalmente, el objetivo del presente estudio fue analizar la influencia que ejercen las Estrategias de Afrontamiento sobre el Bienestar Psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.

METODOLOGÍA

El presente estudio es de enfoque cuantitativo y de tipo correlacional como lo indica la premisa de la investigación, la cual consiste en analizar la relación e influencia que existe entre EA y el BP. Se pretende estudiar ambas variables para luego correlacionarlas y así poder obtener un resultado basado en evidencia y análisis estadístico sobre lo propuesto. El diseño utilizado es de tipo no experimental, transversal ya que se recolectaron datos en un solo momento.

Con respecto a la población elegida fue de deportistas de 18 a 25 años de alguna disciplina deportiva a nivel competitivo. La muestra fue de tipo no probabilística de 110 atletas competitivos en diversas disciplinas, buscando en la medida de lo posible un balance equitativo entre hombres y mujeres.



Tomando en consideración las variables de la investigación, se utilizaron dos instrumentos para la recolección de datos, a saber, se recabaron datos sociodemográficos que permitieron que la investigación cuente con una descripción de las principales características de la muestra.

El primer instrumento utilizado con el objetivo de medir la variable de BP es la adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de Díaz et al. (2006) dicha escala fue creada en 1989 y la misma mide el modelo de seis dimensiones propuestas por Ryff, las escalas de esta versión muestran una buena consistencia interna (con valores α comprendidos entre 0.78 y 0.81).

Según Díaz et al. (2006) para intentar mejorar la consistencia interna de las Escalas de Bienestar Psicológico, manteniendo al mismo tiempo un ajuste relativamente aceptable de los datos al modelo teórico de seis dimensiones, Van Dierendonck (2004) propuso una versión compuesta por 39 ítems (entre 6 y 8 ítems por escala) las cuales muestran un ajuste relativamente aceptable (CFI= 0.88).

El segundo instrumento utilizado para la variable de EA, el mismo fue la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano et al. (2007). Esta escala según sus autores posee: Excelentes propiedades psicométricas superando incluso las del estudio original: ocho factores explicaron un 61 % de la varianza con sólo 40 ítems (frente a los 72 que explicaban un 47% en el instrumento original) y obtuvieron coeficientes de consistencia interna entre 0.63 y 0.89. La validez convergente se comprobó utilizando las intercorrelaciones entre escalas y las correlaciones con disposiciones de personalidad (NEO-FFI) y eficacia percibida del afrontamiento.

A nivel metodológico, el instrumento se imprimió de manera física en pequeños folletos de seis páginas, se les brindó las instrucciones a las personas participantes y se procedió a leer el consentimiento informado en pro del manejo confidencial de la información. En caso de generar alguna duda se evacuó en el momento para proceder con la firma de los y las atletas y así iniciar el cuestionario, mismo que fue autocompletado por las personas voluntarias. Se realizaron visitas a los centros de entrenamiento (gimnasios, canchas de fútbol, futbol sala, do yan, dojos, piscinas)

en donde antes o después de entrenar se les solicitó el completar la información requerida previo acuerdo con el entrenador.

Los datos recolectados fueron transferidos a un archivo de Excel; el cual fue importado a las herramientas PSPP (2021) para los estadísticos de frecuencia y descriptivos y The Jamovi Project (2022) para las correlaciones, con PSPP (2021) para proceder con el análisis estadístico a nivel de confiabilidad del instrumento, de tendencia central y los de correlación de las variables en cuestión. Para analizar los datos se utilizó el programa estadístico PSPP (2021) y con base en los resultados, se procedió a realizar el análisis primeramente de α de Cronbach de los subíndices de las escalas de Afrontamiento y de Bienestar Psicológico en donde los resultados arrojan que el α de Cronbach para BP según las subescalas es de un 0.50 misma que se encuentra entre baja y moderada; para la escala de Estrategias de Afrontamiento un 0.71 considerándose óptima para la investigación así como el análisis de normalidad el cual reflejó no ser una distribución normal. Posteriormente, se procedió a obtener información relevante de los datos sociodemográficos y luego se realizó un análisis de frecuencias para conocer las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico más utilizadas por las personas deportistas. Consecutivamente, por medio de correlaciones bivariadas se analizó las escalas de las variables de estudio y se realizó el análisis correlacional con Spearman. Esta decisión se debe a que la distribución de las variables no fue normal. Al realizar el análisis se toman en consideración aquellas que puntuaron estadísticamente significativas y que pueden resultar relevantes para la investigación.

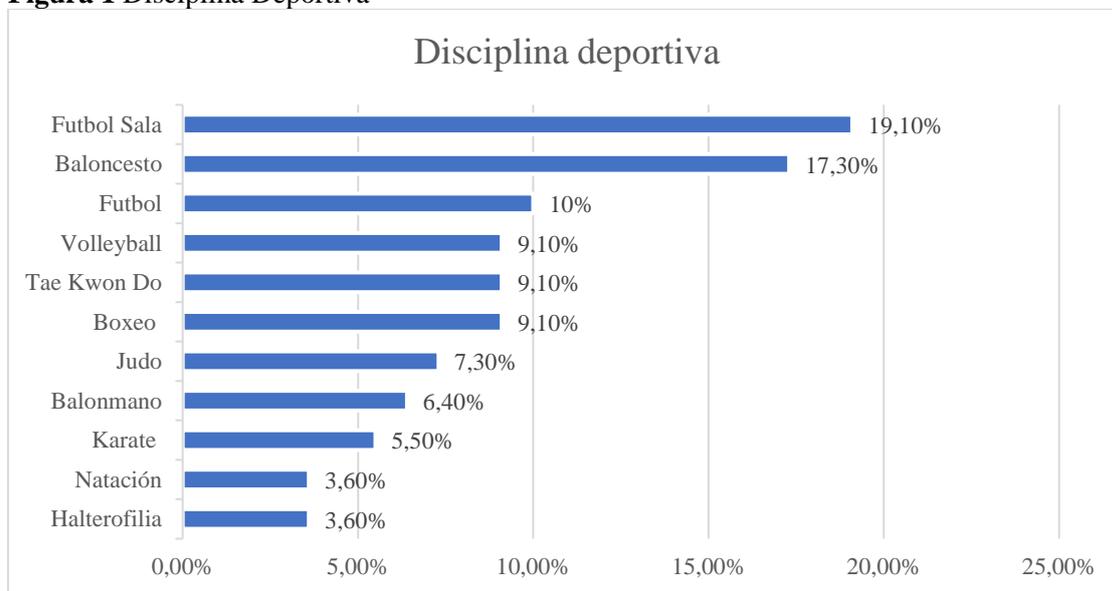
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Posterior a la aplicación de los cuestionarios, se obtuvieron resultados tanto de los instrumentos utilizados como de los datos sociodemográficos recolectados. Con respecto a la variable sexo, de los 110 participantes, el 60% fueron hombres que numéricamente son un total de 66 participantes y el 40% correspondió a mujeres quienes a nivel de frecuencia representaron 44 participantes. Cabe destacar que aún existe una gran brecha entre hombres y mujeres a nivel deportivo y no solamente en deporte como tal sino también en roles deportivos (directivos, entrenadores y demás).

Esta brecha generacional como lo explica Sauleda et al. (2021) en su artículo de las diferencias de género en el deporte, expone como las mujeres a pesar de que han logrado un gran avance desde que en 1900 tuvieron la oportunidad de participar en las Olimpiadas de Paris (de 977 participantes solo 22 fueron mujeres), en la actualidad existen avances pero continua siendo menor la cantidad de mujeres en el deporte como en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro de 2016 en donde se alcanzó el mayor porcentaje de mujeres en la historia de las Olimpiadas con una participación del 45%.

En relación con la edad, el promedio de dicha variable fue de 20.71 años con una desviación estándar de 2,37 en donde lo más destacado es que la muestra arroja atletas de 18 y 19 años con un 20.9 % del total de los participantes cada uno y el más bajo fueron atletas de 22 años con un 6.4%. Al ser la muestra escogida deportistas de competencia, se buscó incluir atletas de distintas disciplinas para tener el panorama más amplio de la situación costarricense al incluir deportes individuales, grupales, de contacto, entre otros, y de esta manera poder conocer cómo es el panorama no solo de las EA sino también del BP. Dicha distribución se puede apreciar en la Figura 1.

Figura 1 Disciplina Deportiva



Fuente: Elaboración propia, 2024

Sobre las disciplinas deportivas, se puede destacar que la mayor cantidad de participantes practican el deporte Fútbol Sala con un 19,1 % y la menor cantidad corresponde a las disciplinas de Halterofilia y Natación, cada uno con un 3,6%.

En relación a la antigüedad de practicar el deporte, el 65,5% de la muestra tiene más de cinco años de practicarlo, y un 54,6% entre 5 o 6 días por semana como se aprecia en la Figura 2, esto fue importante porque al tener tanto tiempo de practicar el deporte los y las atletas han pasado por distintas etapas en donde han podido definir qué es lo que desean obtener y los ha hecho desarrollarse en su deporte.

Figura 2 Antigüedad en la práctica deportiva

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de un año	4	3,6%
De 1 a 3 años	18	16,4%
De 3 a 5 años	16	14,5%
Más de 5 años	72	65,5%
Total	110	100%

Fuente: Elaboración propia, 2024

Según el Balyi et al. (2016), con el modelo canadiense de desarrollo atlético a largo plazo, las etapas de entrenar para competir y entrenar para ganar son etapas en las que el atleta ya tiene definido el deporte de su preferencia y por tanto invierte el tiempo en un 60% del tiempo en entrenamiento y competiciones y un 40% en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas. Adicionalmente, son preparados individualmente para su desarrollo de fortalezas y debilidades. En este sentido, la muestra del estudio se ubica entre esas 2 etapas por su edad biológica; sin embargo, se sabe que la madurez puede variar por lo que pueden en este momento ubicarse en alguna de ambas categorías. Dicho en otras palabras, se encuentran en su mejor etapa maduracional para poder ser capaces de afrontar competencias de alto nivel.

Análisis de estrategias de afrontamiento en deportistas

Figura 3 Frecuencia del uso de Estrategias de Afrontamiento

Índices	RP	AC	EE	PD	AS	RC	EP	RS
Media	19,7	14,6	15,2	16,1	17,1	17,6	13,6	14,2
Moda	21,0	9,0	16,0	13,0	25,0	19,0	14,0	13,0
DS	3,99	4,43	5,39	5,07	5,30	4,22	4,06	4,91

Nota: RP: Resolución de Problemas; AC: Autocrítica, EE: Expresión emocional, PD: Pensamiento desiderativo, AS: Apoyo social, RC: Reestructuración cognitiva, EP: Evitación de problemas, RS: Retirada social.



Los datos mostrados en la Figura 3 muestran que las EA mayormente utilizadas son la de resolución de problemas ($\bar{x}= 19,7$), reestructuración cognitiva ($\bar{x}= 17,6$), y apoyo social ($\bar{x}= 17,1$). Estos resultados coinciden con el estudio de Freire & Salazar (2022), quienes muestran que las estrategias mayormente utilizadas por los deportistas en su estudio fueron la de Reestructuración Cognitiva y Resolución de Problemas, reforzando la investigación y dejando en evidencia que el desarrollo de estas estrategias pueda deberse al tipo de demandas que experimentan durante la práctica y las demandas del deporte específico que practican.

A nivel nacional, Cubillo (2020), en su investigación obtiene resultados similares a los de la presente investigación, ya que los subíndices con mayor frecuencia fueron los de resolución de problemas con un promedio de 3.49 y apoyo social con un promedio de 2.98. Se podría destacar que en estudios internacionales puede que el Apoyo Social no sea mayormente utilizado, sin embargo, a nivel nacional, podría decirse que, por cuestión cultural, los atletas tienen esta estrategia entre las más importantes para su desarrollo competitivo. Como lo expresa Cubillo (2020), quien en su estudio tuvo resultados cualitativos en donde muchos atletas cuentan la importancia de las personas de las que recibieron apoyo no solo a nivel profesional (como fisioterapeuta, sino también de familiares, amigos y compañeros del deporte). Por ejemplo y dicho por un atleta específico “Yo le debo la vida a mi fisio, ella fue lo más importante, porque compartíamos la lesión, los sentimientos, y ella la sufrió antes de ir a un mundial, o sea imagínese, entonces ella fue incondicional, y obviamente mi familia y amigos verdad, que siempre quisieron que yo me recuperara”. (Armando, comunicación personal, 14 de noviembre 2019)” (Cubillo, 2020, p.65).



Análisis de bienestar psicológico en deportistas

Figura 4 Bienestar Psicológico en Deportistas

Estadísticos	AA	RP	A	DE	PV	CP
Media	22,22	19,7	26,0	21,5	22,5	21,9
DS	2,17	2,97	2,91	2,33	2,88	2,82
Asimetría	0,170	-0,0638	-0,171	-0,302	-0,404	0,406
Error est. Asimetría	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230
Curtosis	-0,180	0,661	-0,111	0,00488	-0,322	0,622
Error est. Curtosis	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457

Fuente: Elaboración propia, 2023

Nota: AA: Autoaceptación, RP: Relaciones positivas, A: Autonomía, DE: Dominio del entorno, PV: Propósito en la vida y CP: Crecimiento personal.

En relación con el BP de los deportistas de la muestra, para un 100 % en BP (donde los deportistas tendrían un excelente BP) se debe puntuar un total de 173, para la muestra de la investigación, la media es de 133.83 representando un 79.66%. Con esto se podría indicar que el deporte competitivo siendo en su naturaleza muy exigente, los atletas sí están en la capacidad de desarrollar y trabajar en un BP óptimo, sin embargo, este va más allá de la parte relacionada a la práctica del deporte, por lo que debe de tomarse en cuenta diversos factores como por ejemplo las realidad social y cultural en la que el atleta se desenvuelve para dar un resultado certero del bienestar. Como lo expresan algunos estudios empíricos los cuales muestran que un elevado porcentaje de los adolescentes argentinos (hasta un 45%, de un nivel socioeconómico bajo) presentan un bajo nivel de bienestar psicológico, y utilizan las estrategias de afrontamiento de la falta de afrontamiento activo, la reducción de la tensión y el auto inculparse. (Romero et al., 2010).

Correlaciones entre escalas de Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento

Figura 5 Correlaciones significativas

	Rho de Spearman	Valor p
Dominio del Entorno/ Autoaceptación	0.337	< .001
Dominio del Entorno/ Autonomía	0.233	0.014
Propósito en la Vida / Autoaceptación	0.400	< .001
Propósito en la Vida / Relaciones Positivas	0.192	0.045
Propósito en la Vida / Dominio del Entorno	0.232	0.015
Crecimiento Personal / Relaciones Positivas	0.203	0.034
Crecimiento Personal / Autonomía	0.264	0.005
Resolución de Problemas / Autoaceptación	0.283	0.003
Resolución Problemas / Crecimiento Personal	-0.203	0.033
Expresión Emocional / Autoaceptación	0.314	< .001
Expresión Emocional / Dominio del Entorno	0.247	0.009
Expresión Emocional / Resolución Problemas	0.422	< .001
Expresión Emocional / Autocrítica	0.244	0.010
Pensamiento Desiderativo/ Autonomía	0.258	0.007
Pensamiento Desiderativo / Dominio del Entorno	0.214	0.025
Pensamiento Desiderativo / Crecimiento Personal	0.203	0.033
Pensamiento Desiderativo / Autocrítica	0.384	< .001
Pensamiento Desiderativo / Expresión Emocional	0.390	< .001
Apoyo Social / Autoaceptación	0.225	0.018
Apoyo Social / Propósito en la Vida	0.196	0.040
Apoyo Social / Resolución Problemas	0.283	0.003
Apoyo Social / Expresión Emocional	0.552	< .001
Apoyo Social / Pensamiento Desiderativo	0.218	0.022
Reestructuración Cognitiva / Autoaceptación	0.399	< .001
Reestructuración Cognitiva / Propósito en la Vida	0.238	0.012
Reestructuración Cognitiva / Resolución Problemas	0.526	< .001
Reestructuración Cognitiva / Autocrítica	0.231	0.015
Reestructuración Cognitiva / Expresión Emocional	0.493	< .001
Reestructuración Cognitiva / Apoyo Social	0.482	< .001
Evitación de Problemas / Autocrítica	0.244	0.010
Evitación de Problemas / Pensamiento Desiderativo	0.226	0.018
Evitación de Problemas / Reestructuración Cognitiva	0.381	< .001
Retirada Social / Relaciones Positivas	0.266	0.005
Retirada Social / Autonomía	0.211	0.027
Retirada Social / Crecimiento Personal	0.192	0.045
Retirada Social / Autocrítica	0.335	< .001
Retirada Social / Pensamiento Desiderativo	0.219	0.022
Retirada Social / Evitación de Problemas	0.418	< .001

Fuente: Elaboración propia, 2024



Referente a las correlaciones entre EA y BP expuestas en la Figura 5, se utilizó la *rho* de Spearman pues la distribución de la muestra no fue normal. Al realizar el análisis se encontró que existieron correlaciones estadísticamente significativas para la muestra de la investigación. Sin embargo, las más altas y significantes generaron los siguientes resultados.

Mayores puntuaciones de apoyo social se asoció con mayores puntuaciones de la capacidad de expresarse a nivel emocional ($rho = 0.552$, $p < .001$), se puede inferir con este dato que aquellos atletas que tienden a ser más expresivos en su deporte y en sus vidas tienden a percibir mayor apoyo social brindado por sus redes de apoyo en donde entrarían familia, entrenadores, profesionales en Psicología, amistades, entre otros. Este resultado coincide con lo presentado por Pinto y Vásquez (2013) donde se concluyó que los golfistas que obtuvieron un mejor posicionamiento en el torneo realizaron un mayor uso de la estrategia búsqueda de apoyo social optando por el acercamiento a personas emocionalmente significativas para controlar positivamente sus niveles de ansiedad ante situaciones conflictivas (Pinto y Vásquez, 2013).

En contraposición a los resultados de la investigación se encuentra el estudio de Romero et al. (2014) quienes obtuvieron en su muestra de 26 jugadores de tenis, que de las estrategias menos efectivas se encontraba el apoyo social. Sin embargo, según los autores también puede influir la cultura (muestra de origen chileno) y el manejo que le dan entrenadores y profesionales en Psicología a las personas deportistas.

La presente investigación también indica que la reestructuración cognitiva como EA tiene un alto impacto en los deportistas ya que según la investigación se ve directa y positivamente relacionada con la resolución de problemas ($rho = 0.526$, $p < .001$), apoyo social ($rho = 0.482$, $p < .001$) y expresión emocional ($rho = 0.493$, $p < .001$). Con esto se puede concluir que las personas deportistas capaces de identificar y modificar sus cogniciones (es decir aquellos pensamientos de tipo intrusivo) van a ser capaces de manejar de mejor manera su expresión emocional, así como el resolver problemas y el buscar apoyo social para su mejora de rendimiento y BP. Estos resultados coinciden con lo publicado por Pinto y Vásquez (2013) donde evidenció que a nivel deportivo las estrategias más utilizadas por los participantes fueron la calma emocional y la planificación activa/reestructuración cognitiva.



En relación con la muestra de la investigación, los deportistas que utilizan la retirada social como EA, se encontró que puntuaciones más altas de esta estrategia se relacionan de manera directa con puntuaciones más altas la evitación de problemas como EA ($\rho = 0.526, p < .001$). Dicho resultado se asemeja al de Domínguez (2016) en donde la retirada social también fue una de las EA más significativas de su investigación.

Los resultados de Domínguez (2016), también fueron congruentes con otra de las correlaciones significativas de esta investigación como lo es la de a mayor expresión emocional con una media de 10.37 mayor su capacidad de resolver de problemas con una media de 10.47, en donde a los y las atletas tal como en el otro estudio puntuaron estadísticamente significativo.

Finalmente, los resultados de la investigación reflejaron datos importantes sobre datos como la edad o la etapa deportiva en la que se encuentra la muestra estudiada, de igual manera refleja cómo influye positivamente tener EA específicas para desarrollar un mejor BP, esto de la mano con el apoyo del cuerpo técnico y trabajo constante puede repercutir positivamente en el rendimiento del atleta y lograr su máximo potencial a nivel deportivo sin ver afectada su salud mental.

CONCLUSIONES

En cuanto a las EA, estas varían de una persona a otra, sin embargo, en los deportistas se logró evidenciar la resolución de problemas, el apoyo social y la reestructuración cognitiva como las más frecuentes en la muestra, dos de ellas serían de tipo de enfoque en el problema y la otra de tipo de enfoque en la emoción; dichas estrategias representan para los deportistas de la investigación las herramientas más importantes con las que se sienten respaldados no solo en el deporte sino en su cotidianidad.

A nivel de BP los datos arrojaron que los atletas de diversas disciplinas muestran en general un BP óptimo lo cual resulta satisfactorio ya que al ser deportistas de competencia podrían verse bajo una alta presión que afecte su salud mental, sin embargo, podría decirse que las EA que utilizan son en parte la explicación de sus puntuaciones altas en BP como se explica a continuación.

Al analizar las variables en los instrumentos de evaluación, se encontraron bastantes correlaciones significativas, sin embargo, fue la relacionada con la reestructuración cognitiva la que reflejó

relaciones estadísticamente significativas con resolución de problemas, apoyo social y expresión emocional, concluyendo así que los y las deportistas que emplean mayormente la reestructuración cognitiva tienden a mostrar una mayor capacidad de resolver problemas de su entorno como críticas, presión deportiva y social o problemas de rendimiento deportivo; también muestran una mayor capacidad de buscar apoyo social, es decir de apoyarse en situaciones complejas o estresantes en familia, amistades, entrenadores, profesionales en psicología deportiva o personas importantes y finalmente pueden expresar sus emociones al tener esta capacidad están anuentes a indicar cuando necesitan descanso, cuando requieren ayuda en sus respectivos deportes o cuando por el contrario tienen algún plan para mejorar su rendimiento, por mencionar algunos ejemplos. Estas correlaciones ayudaron a concluir que las EA, como se planteó en el objetivo de la investigación, tienen efectivamente una fuerte asociación con un estado de BP óptimo, ya que son atletas capaces de manejar las demandas del medio en el que se desenvuelven sin descuidar su salud mental, sin embargo, si no se trabajan correctamente o no se les da la importancia necesaria puede que estas mismas estrategias jueguen en contra, como el buscar la evasión de los problemas, o retirarse socialmente que pueden incluso tener un impacto en el rendimiento deseado por la persona atleta o por su grupo de trabajo.

Finalmente, se podría tomar en cuenta para futuras investigaciones, modelos mixtos para trabajar estrategias de recolección de datos como grupos focales para obtener información cualitativa descrita por atletas en donde se pueda trabajar con estrategias más específicas que ayuden específicamente al área del deporte. De igual manera, es importante conocer e incorporar a futuras investigaciones el entorno cultural en el que se desenvuelve el o la atleta para poder tener un mayor reflejo de la realidad a la que se enfrentan. Además, sería importante identificar si la modalidad individual versus grupal tiene alguna diferencia en cuanto a las estrategias de afrontamiento utilizadas y por ende el nivel de bienestar psicológico.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D., & Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 86-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Arboleda-Sánchez, V. A., García-Giraldo, M. C., Sánchez-Hernández, S., & Zuluaga-Pérez, M. (2024). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad y neurodiversidad: una revisión de la alteración y del potencial. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 5(2), 18-43. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.114>
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2016). Long-Term Athlete Development 2.1 Canadian Sport for Life. *Sociedad Deporte para la Vida*, 1-84.
- Cano, F., Rodríguez, L y García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29 – 39. https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf
- Cubillo, P. (2020). *Estrategias de afrontamiento que desarrollan atletas universitarios ante una lesión deportiva: un estudio desde la psicología deportiva*. [Trabajo final de graduación para optar por la Licenciatura en Psicología]. Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/21351/Estrategias%20de%20afrontamiento%20que%20desarrollan%20atletas%20universitarios%20ante%20una%20lesion%20deportiva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*. 18 (3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Domínguez, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión*. [Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología]. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.
- Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios



Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59.

<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>

Forsythe, C y Compas, B (1997). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 11 (4), 473-485. [https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-](https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf)

[vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf](https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf)

Freire, K y Lara, M. (2022). Estrategias de Afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6 (6). 9322.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.

<https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024>

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). Escalas de afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos. Madrid, TEA. Ediciones.

GNU PSPP (Versión 1.6.2-g78a33a) [Software]. (2021). Recuperado de

<https://www.gnu.org/software/pspp/>

The Jamovi Project. (Versión 2.3.28) [Software]. (2022). Recuperado de <https://www.jamovi.org/>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. (Original de 1984.)

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. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>

Morán, A y Toner, J. (2017). *Psicología del deporte. Manual moderno*. (1). Eritrea

Nava, C., Ollua, P., Vega, C y Soria, R. Inventario de Estrategias de Afrontamiento: una replicación. *Psicología y Salud*. 20 (2). Pp. 213 – 220.

<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/604/1048>

Pinto, M y Vásquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf.



Revista de Psicología del Deporte. 22 (1). pp. 47 - 52. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/22594>

Romero, A., Brustad, R y García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 2, (2). <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Romero, A., Zapata, R y García, A. (2014). Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Escritos sobre psicología y sociedad.*, 1, (5), 125 – 154. Disponible en: <https://revistafacso.ucecentral.cl/index.php/liminales/article/view/245>

Ryff, C y Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryan, R.& Deci, L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.1.141>

Rodríguez Alvarado , R. A., & Medina Romero , M. Ángel. (2024). Perfil actual del consumidor agroecológico de Colima, México. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 74–97. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.79>

Rodríguez Alvarado , R. A., & Medina Romero , M. Ángel. (2024). Perfil actual del consumidor agroecológico de Colima, México. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica* , 4(1), 74–97. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i1.80>

Sauleda, L., Gavilán, D y Martínez, J. (2021). La brecha de género en el deporte. El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines*. 38 (2), 73-86. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.5>

Van Dierendonck, D. (2004) The construct validity of Ryff’s Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00122-3](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3)

