

## Factores estresores comunes en deportistas Chilenos de alto rendimiento y sus respectivas estrategias de afrontamiento

### Common stress factors in Chilean high-performance athletes and their respective coping strategies

Katherine Cabeza Ramos\*

**Resumen:** El presente artículo aborda desde la psicología del deporte la temática de estrés y estrategias de afrontamiento, basadas en desarrollar recursos adaptativos para el deportista. Su principal funcionalidad es otorgar la información necesaria para lograr comprender, desde una mirada cualitativa, los factores estresores tanto del ámbito social como de competición, en común junto a las principales estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas de alto rendimiento en Chile, de acuerdo a cada una de sus necesidades. Debido a lo anterior se hace imprescindible investigar en estos aspectos que son de total relevancia para la práctica no solo de la psicología del deporte, sino además cómo afecta a estas disciplinas deportivas en el ámbito del alto rendimiento de manera positiva o negativa.

**Palabras clave:** Psicología del deporte, Factores estresores, Estrategias de afrontamiento, Alto rendimiento, Chile.

**Abstract:** This article addresses from the psychology of the sport, the subject of stress and coping strategies, based on developing adaptive resources for athletes. The main functionality is to provide the information necessary to understand, from a qualitative point of view, the factors stressors both social and competition, in common with the main coping strategies that athletes of high performance

---

\*Licenciada en Psicología. Universidad Central de Chile. E-mail: [Katherine.cabeza@gmail.com](mailto:Katherine.cabeza@gmail.com)  
Cabe destacar que la investigación se realizó junto a dos estudiantes más, ambos licenciados en psicología. Universidad Central de Chile. Nombre Diego Madrid, E-mail: [diegome111@gmail.com](mailto:diegome111@gmail.com) y María de los Angeles Bravo, E-mail: [angeles99\\_14@hotmail.com](mailto:angeles99_14@hotmail.com)

in Chile, used according to each of their needs. Because of this it is essential to investigate in these aspects that are of total relevance to practice not just the psychology of sport, but also as relates to these sports disciplines in the field of high performance in a positive or negative way.

**Keywords:** Psychology of sport, Stressors factors, Coping strategies, High performance, Chile.

## **Introducción**

La Psicología del Deporte ha prosperado desde un periodo en donde prevalecían los estudios de laboratorio dirigidos al aprendizaje motor y estudios descriptivos de la personalidad de los deportistas a un segundo periodo de aplicación a las prácticas, centralizando la importancia del entrenamiento psicológico de los atletas para elevar su rendimiento (Cruz, 1992).

La psicología del deporte es un campo de aplicación en el que se incluyen diversas sub-áreas, desde el deporte de rendimiento hasta la iniciación deportiva, pasando por la práctica de ejercicio físico por ocio o salud, o el trabajo con las organizaciones deportivas, etc. La actividad física y el deporte ya no son sólo un lujo para que lo practiquen unos pocos privilegiados, ni es un mero espectáculo deportivo. Se ha ido extendiendo su práctica y sus funcionalidades, desde la más básica relacionada con el desarrollo de la salud hasta su utilidad como recurso para acompañar otras estrategias de intervención social, tanto en grupos desfavorecidos o con problemas, como en grupos que lo emplean como complemento de otras actividades lúdicas, formativas, o de relación y desarrollo personal (Canton, 2008). Otra extensión de la práctica del deporte está ligado al entorno competitivo, en donde los atletas deben desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento en consecuencia a las situaciones estresantes (Márquez, 2006).

Los deportistas, como el resto de las personas, pueden atravesar por momentos en los cuales se les presenta una dualidad en el actuar de su conducta para tomar decisiones, las cuales pueden alcanzar a influir de manera relevante su estado de ánimo y desempeño competitivo. El desarrollo de estas situaciones estresantes durante las competencias deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico (Márquez, 2005). Estas disyuntivas son experimentadas de distintas formas por los deportistas ya sean de manera desafiante y motivadora o frustrante y desmotivadora.

Lo planteado anteriormente es una referencia al fenómeno del estrés, el cual se caracteriza por la variación de los distintos estímulos percibidos, ya que no solo cambia dependiendo de cada individuo, sino que también depende de cada situación que experimente la persona al momento de percibir dicho estímulo (Lazarus y Folkman, 1986).

De acuerdo al IND (2010) hoy en día, el estrés se ha observado ampliamente en el ámbito deportivo, sobre todo en el alto rendimiento, en donde el deporte se torna como profesión, lo cual implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, según él, marcando una diferencia significativa con la práctica de actividad física, ya que el deportista de alto rendimiento es afectado por un trabajo constante e intensivo, el cual es un importante factor estresor que se relaciona con el nivel de dificultad técnica, las condiciones ambientales y otros elementos disímiles y subjetivos dependientes de cada deportista y su respectivo deporte practicado, influyendo en este como síntomas de agotamiento y pérdida de control de algunas acciones que afectan directamente su desempeño (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés psicológico está constantemente presente no solo en la vida cotidiana, sino en muchas ocasiones como lo es la situación deportiva competitiva (Lazarus y Folkman 1986), por ende, se asume que la respuesta de estrés es fruto de una continua interacción entre el sujeto y su medio, de tal manera que la situación será percibida o valorada como estresante o no por el individuo, con independencia de las características objetivas del suceso.

A raíz de este fenómeno surge el afrontamiento, el cual se presenta como un proceso con determinaciones múltiples, que incluye tanto aspectos situacionales como predisposiciones personales, ya que el estrés no se considera como una

variable, sino como una rúbrica de distintas variables y procesos que son de gran importancia para la adaptación tanto humana como animal (Lazarus, Folkman, 1986).

A estas herramientas se les denomina estrategias de afrontamiento las que son descritas según Lazarus y Folkman (1986) como una situación en donde el individuo se esfuerza por hacer frente a los procesos de estrés psicológicos, es decir, aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los propios recursos del individuo, ya que es posible encuadrar el entrenamiento, y desde el cual se puede incidir en el ambiente, los pensamientos o los procesos de autorregulación del individuo, es decir, se considera el afrontamiento como una perspectiva útil mediante la cual considerar los tratamientos, trabajos, objetivos, etc. De no responder con una conducta de afrontamiento óptimo para la situación, lo que implica que no cambia del todo la relación individuo-entorno en dirección a mejorarla, la situación podría tornarse un tanto desfavorable para el individuo, ya que podría entrar en una situación de estrés.

Entonces, se podría decir por ejemplo: cuando un deportista se le muestra una nueva técnica, primero éste evalúa qué consecuencias puede traer para el aprender la técnica nueva y, segundo, los recursos que éste articula para evitar o disminuir las consecuencias negativas que puede conllevar no aprender la técnica, lo que para este deportista constituye una amenaza o directamente un desafío (entiéndase este como un modo de capacidad de afrontamiento) (Romero, Brustad, Aguayo, García-Ucha, 2013). Según lo planteado, es necesario dar cuenta que entre los deportistas se produce un proceso de selección natural que provoca que alcancen los rendimientos máximos y regulares aquellos que han sido capaces de desarrollar estos por sí mismos, o aquellos a los que se les ha proporcionado ayuda mediante entrenamientos, de mecanismos de afrontamiento eficaces para las situaciones a las que continuamente deben hacer frente en el ámbito social y competitivo (Pérez, Marí, Font, 1993).

Las fuentes específicas de estrés pueden ser muy numerosas, más aun en el ámbito del deporte, donde se pueden mencionar factores tales como la falta de confianza sobre las propias capacidades, las experiencias traumáticas fuera

del entorno deportivo (por ejemplo la muerte de un familiar o amigo), la preocupación por no rendir a un nivel adecuado, problemas antes, durante o después del entrenamiento, entre otras (Scalans y Sols, 1991. Citado en Márquez, 2004). Entonces existen factores tanto situacionales como personales que podrían afectar al deportista (Williams, 1991. Citado en Márquez, 2004).

### **Realidad en Chile...**

En Chile durante el año 2013 y en el ámbito deportivo nacional se promulgó la ley que dio origen al Ministerio del Deporte, el cual tiene como principal objetivo proponer y evaluar la política nacional (IND, 2010), ya que en Chile la atención desde siempre se ha centrado en el fútbol, dejando de lado deportes como el balonmano, artes marciales, gimnasia, atletismo, hockey, rugby, entre otras. Ya que son disciplinas en las que Chile posee grandes y exitosos representantes, los cuales día a día sufren y pelean para ganar atención y apoyo. Por ejemplo Cáterin Bravo, esgrimista de 37 años, perteneciente a DAR Chile (Deportistas de alto rendimiento), en una entrevista publicada y realizada por [www.Chileb.cl](http://www.Chileb.cl) expone que a pesar de haber representado a Chile durante 17 años no posee seguro social ni AFP (Galaz, 2013). También está el ejemplo mediático para recordar de Tomás González, gimnasta olímpico quien pidió por los medios ayuda para financiar su carrera como deportista. Contrastándose totalmente con la realidad del fútbol en nuestro país. Según el diario El Mercurio (2014), clubes de fútbol como Colo-Colo y Universidad de Chile suman \$435 millones de pesos al mes por el sueldo de sus jugadores, mientras que Cobreloa, Universidad Católica y Antofagasta sobrepasan los \$100 millones.

Bajo esta misma condición y según lo expuesto anteriormente, es que se encuentra el deporte olímpico en Chile, el cual por años ha sido catalogado de muy bajo perfil y carente del gusto masivo. Pese a contar con grandes deportistas a lo largo de la historia, los atletas por años han debido luchar por contar con apoyo del Estado y escasamente de privados, quienes son muy pocos los que se han atrevido a “jugársela” por una disciplina. Por otra parte, el desorden, los desfalcos y el poderío con que muchas federaciones actúan hacen más precaria la situación tanto psicológica como social hasta monetaria, de miles de deportistas que

luchan día a día por lograr tener una condición profesional y de alta competencia (Pedreros, 2013).

El presente estudio aborda desde la psicología del deporte, la temática de estrés y estrategias de afrontamiento, basadas en desarrollar recursos adaptativos para el deportista (Lazarus y Folkman, 1986). Su principal funcionalidad es otorgar la información necesaria para lograr comprender, desde una mirada cualitativa, los factores estresores en común junto a las principales estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas de alto rendimiento en Chile.

Es necesario contribuir con el futuro y el desarrollo exitoso de disciplinas deportivas de alto rendimiento, desde una mirada integral, otorgando las herramientas necesarias para afrontar los procesos de estrés que todo deportista vivencia a lo largo de su carrera, ya que un deportista de alto rendimiento, a diario se encuentra frente a circunstancias desvitalizantes, como por ejemplo la presión ejercida por parte de la familia hacia un joven deportista para que gane una competencia. O en el caso de un jugador, integrante de un equipo, que debe demostrar una determinada destreza recién aprendida (Márquez, 2004).

Es por esto que es relevante trabajar aquellas destrezas psicológicas, mediante un proceso de entrenamiento, utilizando aquellas técnicas de afrontamiento más afines con un deportista, para que el estrés no perjudique su desempeño.

### **El deporte como un factor de bienestar psicológico**

El deporte constituye un fenómeno social que contribuye al desarrollo personal, a través del refuerzo del bienestar físico, psíquico y social, dando lugar a una mejor calidad de vida (Romero, et al., 2013).

Es necesario que los deportistas se encuentren en óptimas condiciones tanto físicas como mentales, para lograr su máximo potencial, además de estar asesorados por un grupo médico, ya que es de suma importancia poseer los conocimientos necesarios para enfrentar los diferentes factores estresores a los que se ven expuestos constantemente.

El bienestar psicológico se muestra como un concepto multifacético y dinámico que incluye elementos subjetivos, sociales y psicológicos, además de comportamientos saludables (Romero et al., 2013). En este sentido, parece

lógico pensar que procesos cognitivos superiores tan esenciales para comprender la relación que establece un individuo con su medio, como son los procesos motivacionales y emocionales, estén relacionados con un funcionamiento psicológico saludable.

Así, cuando se enfrenta un estímulo perturbador, se genera un estado de tensión con el que la persona debe luchar. El grado de adecuación en el manejo o control de esta tensión determinará que el resultado sea psicopatológico, neutral o saludable. En suma, el adecuado control de la tensión frente a los estresores parece asociarse fuertemente con un afrontamiento exitoso y –tal vez– un concomitante estado de bienestar. Sin embargo, no existen estrategias de afrontamientos mejores ni peores en sí mismas. En este sentido, dada su complejidad, deberíamos analizar su éxito o fracaso en función de varios factores: el contexto o las características de la situación deportiva generadora de estrés; el momento vital del joven; los objetivos que se persiguen con determinado comportamiento; o el apoyo social, entre otros (Romero, Zapata y García-Mas, 2009).

## **Estrés**

### Concepción de estrés según Cannon

Estrés, término que Cannon (1935) aplicó en un principio a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida, sirvió posteriormente para designar también a aquellos factores del medio cuya influencia exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos. Ocasionalmente, la capacidad adaptativa de estos mecanismos puede verse desbordada, iniciándose entonces una alteración en el equilibrio del medio interno. Cannon denominó estrés crítico al nivel máximo de estrés que un organismo puede neutralizar, sentando así las bases para el estudio de los efectos patógenos del estrés.

Cannon (1935, citado en Fernández-Martínez, 2009) desarrolló un modelo fisiológico de estrés basado en la reacción de lucha o huida, respuesta básica del organismo a toda situación percibida como peligrosa, y en la que desempeña un cometido esencial la liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal y las terminaciones nerviosas simpáticas. Es aquí donde incluyó el término homeostasis, que denominó como un conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados

de mantener esa constancia, regulando las influencias del medio externo y las respuestas correspondientes del organismo.

### Hans Selye (1960): El Síndrome General de Adaptación (SGA)

Aunque Hans Selye sentó las bases del concepto de estrés en el campo de la salud, las primeras aplicaciones del término a este campo tienen como antecedentes el concepto de equilibrio o constancia del medio interno corporal, propuesto por Claude Bernard en 1867 (Bernard, 1959), como esencial para el mantenimiento de una vida saludable, y la noción de homeostasis, que desarrolló Cannon (1932), para denotar la vuelta constante al estado ideal de equilibrio de un organismo después de ser alterado por las demandas del medio. Por lo tanto, un organismo se hace más vulnerable a las enfermedades cuando su equilibrio se altera y, sobre todo, cuando permanece crónicamente alterado. Para Cannon (1932), la homeostasis constituye el conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados de regular las influencias del medio externo y las respuestas correspondientes del organismo. En este contexto el estrés se entiende como un estímulo o factor del medio que exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos (Fernández-Martínez, 2009).

Hans Selye (1960), a partir de los planteamientos de Cannon (1932), formuló la teoría conocida como Síndrome General de adaptación (SGA). Para Selye (1960), cualquier demanda (física, psicológica, positiva o negativa) provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada. Esta respuesta es medible y corresponde a ciertas secreciones hormonales responsables de las reacciones de estrés somáticas, funcionales y orgánicas. Para este autor, el estrés es la respuesta de adaptación a unas demandas muy dispares a las que se denominan estresores, que se traducen en un conjunto de cambios y reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general (Iciarte, 2012).

El SGA es la forma en que un organismo de moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, pudiendo ser este un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. Se considera al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, reacción que se denomina SGA (Fernández-Martínez, 2009).



### Teoría de Lazarus y Folkman

Desde el punto de vista psicológico el estrés es el resultado de una relación entre el sujeto y su entorno, que son evaluados por este como amenazantes de su propio recurso, por ende pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986). El estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos. La relevancia de los factores psicológicos, especialmente cognitivos, que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés fue incorporada por la teoría de Lazarus y Folkman (1986).

### Teoría de Labrador acerca del estrés

Cabe destacar el modelo de Labrador (1996, citado en Navarrete, 2006) que al igual que Lazarus y Folkman (1986), se basa en el concepto de estrés como proceso. Este autor postula que existen dos tipos de factores estresantes: externos e internos. Por un lado, los factores estresantes externos pueden ser psicosociales, todas aquellas situaciones que se convierten en estresantes por la interpretación cognitiva que los sujetos hacen de ellas, y biogénicos, se convierten en estresantes por su capacidad para generar cambios eléctricos o bioquímicos que disparan la respuesta de estrés. A diferencia de los factores estresantes internos que pueden ser estímulos o características físicas como la sensación de dolor, o bien una serie de estímulos cognitivos/psicológicos.

Labrador (1996) distingue tres fuentes de estrés:

1. Sucesos vitales intensos o extraordinarios: provoca la aparición de importantes cambios en la vida del sujeto. Exigen al organismo un intenso trabajo de adaptación.
2. Sucesos diarios estresantes de menor intensidad (estrés cotidiano): producen una serie de efectos negativos en el ámbito psicológico como biológico. Estos sucesos desencadenan frecuentes respuestas de estrés y en ocasiones provocan alteraciones psicosociológicas.
3. Situaciones de tensión crónica mantenida: se trata de situaciones crónicas

mantenidas en el tiempo y con capacidad de generar estrés. Son de elevada intensidad y sus efectos físicos y psicológicos suelen ser devastadores.

### Tipos de estrés según Martens (1987)

Martens señala dos fórmulas de estrés, dependiendo del orden en que pensamientos negativos aparecen después de una situación estimular.

Formula I: Estímulos ambientales provocan arousal, seguidos de pensamientos negativos que desencadenan el estrés.

Formula II: Estímulos ambientales que llevan a pensamientos negativos provocando arousal, desencadenando finalmente estrés.

En ambas fórmulas sucede que el estrés se genera en base a estímulos externos reales (seguidos de pensamientos negativos y de arousal, o a la inversa) o según percepciones propias de estímulos externos que son los que causan los pensamientos negativos o el arousal (De Diego, Sagredo, 1992).

Considerando lo expuesto, existen situaciones que generan mayor cantidad de pensamientos negativos y arousal que otras, esto es dependiendo el caso del deporte y de cómo es capaz de enfrentar, percibir e interpretar estas situaciones estimulares reales el propio deportista (De diego, Sagredo,1992).

## **Afrontamiento**

### Teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman

El afrontamiento es un proceso que surge en consecuencia al estrés y es en respuesta a las demandas percibidas como desagradables para la persona, siendo éste independiente de los resultados y va ligado al contexto y evaluación a desarrollar en el sujeto que puede realizar para cambiar la situación o no (Lazarus y Folkman, 1986). Este proceso posee dos etapas:

- La primera alude a cómo el individuo recibe el estímulo percibido, de qué forma éste se manifiesta en la persona y cómo la persona interpreta el estímulo. Puede ser de manera desafiante, amenazante o peligrosa.

En este sentido, la situación puede establecerse como estresante, donde la persona

reacciona inmediatamente con mecanismos defensivos a modo de afrontamiento, los cuales son acompañados de efectos emocionales (Lazarus y Folkman, 1986).

• El segundo proceso implicado tiene que ver con la valoración de la persona con sus habilidades de afrontamiento, que posee en respuesta a la situación de estrés. Es entonces donde se generan las estrategias de afrontamiento en función de resolver la disyuntiva y regular las emociones, siendo efectivas como mediadoras y determinantes sobre la situación que provoca estrés en la persona. Y, finalmente, está el accionar propio de las estrategias de afrontamiento, en otras palabras, las mismas estrategias son utilizadas (Lazarus y Folkman, 1986).

### Teoría de afrontamiento de Edwars

Edwars (1988, citado en Moriana, 2002) plantea que la discrepancia entre deseos y percepciones de los individuos incidirá sobre dos conjuntos de variables: el bienestar psicológico y somático y las estrategias de afrontamiento. Seguido de esto, ante una situación de estrés percibida, existen dos mecanismos para enfrentarla: mecanismos de defensa, donde el individuo distorsiona su percepción del entorno; y los mecanismos de afrontamiento, los cuales están enfocados a que la persona presente una modificación al entorno objetivo.

Las estrategias de afrontamiento pueden incidir de distintas formas en el proceso de estrés. Una de ellas es ajustando los deseos del individuo en dirección a reducir las discrepancias y disminuyendo la importancia de éstas. También alterando de forma directa los aspectos ambientales y sociales de la persona, debatiendo la información del entorno en que están basadas las percepciones e influyendo en la percepción cognitiva de la realidad (Moriana, 2002).

### Modos de afrontamiento

Los modos de afrontamiento tienen que ver en los modos en que los individuos afrontan los procesos de estrés (Lazarus y Folkman 1986). Para esto existen dos tipos:

- Modo de afrontamiento dirigido al problema: Las estrategias de afrontamiento que están implicadas en este modo, están dirigidas a la resolución del problema, o sea a su definición, soluciones alternativas en base a su costo, elección y

aplicación. Pero éstas, a su vez, pueden ser miradas desde dos puntos de vista: desde el entorno, las cuales están dirigidas a variar las coacciones ambientales, necesidad de recursos o procedimientos y desde sujeto, las cuales van dirigidas a cambios meramente motivacionales o cognitivos (Lazarus y Folkman, 1986).

- Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción: En este sentido existe una amplia gama de estrategias de afrontamiento conducentes a la emoción. Están las que se encargan de disminuir el grado de trastorno emocional, como la evitación o el distanciamiento; las que aumentan el grado de trastorno emocional, ya que algunas personas presentan la necesidad de experimentar un trastorno intenso para llegar a cualquier forma de autocastigo y encontrar consuelo. Y también se encuentran estrategias que modifican el vivir de la situación, lo que es equivalente a la reevaluación cognitiva, es decir, que cambia el significado de la situación para el sujeto (Lazarus y Folkman, 1986).

### Estilos de afrontamiento

Estos refieren a predisposiciones de los individuos para hacer frente a las situaciones estresantes, o para inclinarse por ciertas estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986). Frydenberg (1997, citado en Solís y Vidal, 2006) expone tres estilos de afrontamiento: el primero es llamado “Resolver problemas”, el cual responde a enfrentar las dificultades de manera directa. El segundo denominado “Referencia hacia otros” apunta a distribuir las inquietudes con otras personas y buscar apoyo en estos. Y por último plantea el “Afrontamiento no productivo”, pero este estilo y las estrategias pertenecientes a éste no apuntan a la resolución de un problema, sino a la evitación, lo que conlleva a utilizar estrategias evasivas, donde se rodea o se evita propiamente tal la situación estresante.

### Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son el hecho concreto que se utiliza para afrontar el estrés (Lazarus y Folkman, 2006). Para Frydenberg (1997, citado en Solís y Vidal, 2006) las estrategias de afrontamiento que se encuentran en “Resolver problemas” son:

- Concentrarse en resolver el problema: Apunta a resolver el problema, estudiándolo paso a paso y analizándolo de distintos puntos de vista para tener distintas opciones.
- Esforzarse y tener éxito: Va dirigida a vislumbrar conductas que ponen en prioridad el compromiso, la ambición y la dedicación.
- Invertir en amigos íntimos: Esfuerzo por comprometerse en una relación de tipo personal, por ende, busca una relación personal más íntima.
- Buscar pertenencia: Preocupación por el individuo de sus relaciones en general y por lo que los demás piensan.
- Fijarse en lo positivo: Manifiesta una visión positivista de las situaciones presentes, tendencia a sentirse afortunado.
- Buscar diversiones relajantes: búsqueda de actividades consistentes en ocio y relajación.
- Distracción física: Refiere a realizar deporte y actividad física en general.
- Reservarlo para sí: El individuo escapa de los demás, guardando sus problemas para él mismo.

#### Taxonomía de las respuestas de afrontamiento según Rodríguez-Marín

Según Rodríguez-Marín (2001), la reducción del desequilibrio entre demandas y recurso se puede intentar de cinco maneras: según el foco, método, tipo de proceso, momento y amplitud:

Según el foco	Orientadas a la emoción
	Orientadas al problema
Según el método	Orientadas a la situación
	Orientadas a la representación
	Orientadas a la evaluación
	Aproximativas
Según el tipo de proceso	Pasivas
	Evasivas
	Comportamentales
Según el momento	Cognitivas
	Anticipatorias
Según su amplitud	Restaurativas
	Generales/ Globales
	Específicas

(Rodríguez, 2001:68, citado en Pereira, 2005)

Rodríguez-Marín (2001) señala que estas categorías constituyen un repertorio potencial de respuestas de afrontamiento; por ello, las estrategias de afrontamiento deben ser propuestas dentro de un modelo considerado como un proceso dinámico multidimensional y biopsicosocial, en el cual los sujetos en situaciones de estrés puedan resolver sus problemas, manteniendo el bienestar físico y psicológico.

En este sentido, el proceso de afrontamiento comprende la interacción recíproca de múltiples variables personales y ambientales a diversos niveles de funcionamiento, por lo que no hay un recurso o estrategia de afrontamiento que sea útil para hacer frente a todos los sucesos estresantes, sino que la utilidad de una estrategia dependerá del acontecimiento mismo, las condiciones en que éste tiene lugar, las características de la persona y el momento de desarrollo en que se encuentra. A menudo, una estrategia válida para una persona en una situación no es válida para otra que se enfrenta a una situación similar, ni siquiera para sí misma en una situación similar posterior.

### **Deporte de alto rendimiento**

En el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo, no sólo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente (Garrido y Romero, s/f).

En Chile la Ley del Deporte N° 19.712 (2001) señala en el artículo 7° que se entiende por deporte de competición las prácticas sistemáticas de especialidades deportivas, sujetas a normas y con programación y calendarios de competencias y evento. En tanto, en el artículo 8°, se dice que el deporte de alto rendimiento es “aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportivas”.

El Deporte de Alto Rendimiento o de Alta Performancia exige al atleta un gran nivel de trabajo y desarrollo de sus capacidades biológicas (morfológicas, funcionales - fisiológicas y bioquímicas- y psicológicas) (Alonso, 2002).

## **Un enfoque cualitativo**

Se utiliza un diseño fenomenológico, ya que la investigación se enfoca en las experiencias individuales y grupales subjetivas de los participantes. Se pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia, buscando para ello comprender y describir los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente (Hernández, Fernández, Baptista, 2010).

En base a lo expuesto, el perfil ideal más eficaz o deseable de la población de estudio sería:

- Deportistas de Alto Rendimiento (Deportes Colectivos y/o Individuales) en Chile.
- Experiencia mínima de cinco años en el alto rendimiento.
- Haber participado en competiciones internacionales y/o nacionales.

## **Instrumento de evaluación (grupos focales)**

Para la recogida de datos se utilizó, como herramienta principal, la aplicación de grupos focales, ya que es una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semi-estructurada.

Esta gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. El propósito principal del grupo focal es hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes, ya los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo. Además se centra en la interacción dentro del grupo (Gibb, 1997, citado en Escobar, J. Bonilla-Jiménez, F, s/f).

Esta técnica se aplicó en deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas. Precisamente, luego de haber realizado lo anterior, se procedió inmediatamente a transcribir los datos obtenidos a un documento Word, para luego realizar el análisis correspondiente de toda la información. Precisamente aquí se utilizó la entrevista semi-estructurada para guiarse en las diferentes preguntas presentes en los grupos en relación a la temática del estrés y afrontamiento. Finalmente, como ejes temáticos, se deben mencionar los factores estresores y estrategias de afrontamiento y la muestra seleccionada.

## **Pauta de entrevista**

1. ¿Qué cosas les gustan de su deporte? ¿Alguien quiere agregar más a esto?, ¿usted está pensando en algo distinto?
2. ¿Qué cosas no le gustan de su deporte?
3. ¿Y qué situaciones disfrutan cuando están compitiendo? (si es que no lo comentan espontáneamente, se realiza esta pregunta)
4. ¿Qué situaciones les producen ansiedad durante, antes y después de la competencia?
5. ¿Qué piensan cuando tienen que enfrentarse a esa situación?
6. ¿Qué sienten cuando tienen que enfrentarse a esa situación?
7. ¿Qué hacen cuando tienen que enfrentarse a esa situación?
8. Y si no resulta eso, ¿qué otras alternativas hay?
9. ¿Pueden pensar en otra situación similar? (antes, durante, después).  
(Esta pregunta se realizará si es necesario profundizar o ampliar el espectro de estrategias).

Y fuera de tu deporte

1. ¿Qué otras cosas les resultan entretenidas? (hobbies, pasatiempos, etc.)
2. ¿Qué cosas de la vida cotidiana no les gustan? (ej. Hacer trámites)
3. De esas cosas que no les gustan, ¿cuál de ellas efectivamente los ponen ansiosos?
4. ¿Qué piensan al momento de enfrentarse a esas situaciones?
5. ¿Qué sienten cuando se enfrentan a esas situaciones?
6. ¿Qué hacen para enfrentarse a esas situaciones? (antes, durante y después)
7. ¿Estas estrategias las ven muy distintas o parecidas a las estrategias que utilizan en el deporte?, ¿Por qué?

## **Procedimientos**

Los grupos focales fueron realizados en lugares con pocos distractores, como por ejemplo salas de reuniones, donde hubo una conversación previa a las preguntas y se explicó la dirección de la investigación y el uso respectivo de la información recopilada (todo esto a través de un consentimiento informado que



se presentó al momento mismo de la entrevista). Se hicieron alrededor de 16 preguntas por grupo focal, las cuales, al haber sido respondidas, daban fin a la entrevista.

El primer grupo focal estuvo compuesto por deportistas de natación y el estudio se realizó en el Hotel Atton en Febrero del 2014, ubicado en la comuna de Vitacura. Aquí se consiguió una sala de reuniones para hacer las preguntas.

El segundo grupo focal fue el equipo de Hockey y la modalidad aplicada fue la misma que se realizó con el anterior grupo.

El tercero grupo focal fue el equipo de Squash y el análisis se hizo en el Centro Olímpico de Chile (CEO) en Mayo del 2014, ubicado en la comuna de Ñuñoa, donde también se consiguió una sala de reunión para poder hacer las preguntas.

Y como último grupo focal encontramos al equipo de Taekwondo, también en el Centro Olímpico de Chile (CEO) en Mayo del 2014, ubicado en la comuna de Ñuñoa.

### **Plan de Análisis**

Una vez realizados los cuestionarios a los grupos focales de los diferentes equipos de deportistas, se llevó a cabo la posterior recopilación y transcripción de datos, realizándose un análisis preliminar del contenido de las respuestas, considerando la totalidad de la información. Se generaron categorías inductivas que dan cuenta de aquellas temáticas centrales, abordadas por los deportistas y otras categorías deductivas, extraídas según el marco teórico planteado en la presente investigación. Luego, se generaron las subcategorías, mediante tres criterios: marco teórico (por parte de las deductivas), repetición constante de temas y objetivos (por parte de las inductivas). Todos ellos permitieron abarcar las temáticas establecidas en las categorías, con una mayor especificidad, permitiendo generar una fragmentación de los ejes temáticos. Posteriormente se llevó a cabo un análisis sobre los elementos que permitieron establecer vinculaciones entre los factores estresores de los deportistas y las estrategias usadas por estos. Con esto se logró tener un sentido general de los datos recopilados (Álvarez-Gayou, 2005). Luego de esto, se utilizó el programa MAXQDA versión 11, para organizar las

citas de cada grupo focal de acuerdo a las respectivas categorías, de modo que se agruparon según lo expuesto, se organizaron los datos en relación a los objetivos y según la pregunta de investigación. A través de las unidades de análisis empezaron a emerger los datos. A partir de estos, se analizaron los datos y extrajeron los significados de cada categoría, de las que comenzó a emerger las sub categorías, realizando así la codificación en un primer plano, para luego, finalmente, llevar a cabo la recodificación en un segundo plano, donde se compararon las categorías y se agruparon en distintos temas.

## **Resultados y análisis**

El origen de las categorías deductivas fue a través de las propuestas teóricas de diferentes autores según cada tema.

Estrés: Cannon (1935), Selye (1960), Lazarus y Folkman (1986), Labrador (1996).  
Tipos de estrés: Martens (1987).

Afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986), Edwards (1988).

Modos de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986).

Estilos de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986).

Estrategias de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986).

## **Categorías deductivas**

Estas categorías hacen referencia al grupo de conceptos sostenidos por la literatura o por investigaciones realizadas anteriormente, por lo tanto, tienen un sustento teórico (Álvarez-Gayou, 2005).

Según la información recopilada en el marco teórico, se extraen las siguientes categorías:

1) Factores estresores comunes: la cual, según lo revisado, expone estímulos que indican situaciones desbordantes para la mayoría de las personas. A partir de este punto, surgen subcategorías, factores estresores comunes externos y factores estresores comunes internos:

a) Factores estresores externos: Toda situación que, mediante la propia interpretación, se convierte en estresante.

b) Factores estresores internos: Reacciones fisiológicas que alteran el equilibrio homeostático.

2) Estilos de afrontamiento en común, la cual, según lo revisado, expone: Predisposición de los deportistas para hacer frente a las situaciones estresores. A partir de este punto, surgen subcategorías, resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo.

a) Resolver el problema: Enfrentar la situación desbordante de forma directa.

b) Referencia a otros: Buscar resolución de las situaciones desbordantes, buscando apoyo en otros. Debido a la falta de respuestas avocadas a esta categoría y a los objetivos de la investigación, esta categoría no se consideró como relevante al momento de analizar los datos y de la posterior discusión y conclusión.

c) Afrontamiento no productivo: Conlleva a la evitación del problema.

### Categorías Inductivas

Hacen alusión al grupo de conceptos que surgen a partir de lo observado y las experiencias particulares, que son extraídas de los sujetos investigados (Álvarez-Gayou, 2005).

Estas categorías surgen del discurso en común por parte de todas las unidades de estudio utilizadas para esta investigación:

a) Dedicación al alto rendimiento: Esfuerzo, sacrificio, ocupación y necesidad constante de parte del deportista, tanto en contexto social, laboral y familiar.

b) Competencia: Acción por la cual los deportistas se ven involucrados en una instancia competitiva. Debido a la falta de respuestas avocadas a esta categoría y a los objetivos de la investigación, esta clasificación no se consideró como relevante al momento de analizar los datos y de la posterior discusión y conclusión.

c) Valoración de la práctica deportiva: Valor personal, otorgado por los competidores al deporte que practica.

d) Emociones y sensaciones en el alto rendimiento: Emociones y sensaciones, tanto físicas como mentales, experimentadas por el deportista ante una situación competitiva.

e) Pensamiento centrado en el cumplimiento de logros y objetivos: Conjunto de pensamientos del deportista en función al cumplimiento de logros y objetivos.

A partir de este punto, surgen subcategorías, antes, durante y después.

- Antes: Disposición y preparación para el momento competitivo.

- Durante: Pensamientos y sentimientos ligados a la producción de una estrategia del deporte, durante el momento competitivo. - Después: Pensamientos enfocados en los resultados esperados, logros y la continuidad del entrenamiento, después del momento competitivo.

f) Ansiedad: Activación del organismo en relación al incremento de la preocupación por algo. A partir de este punto, surgen subcategorías antes y después.

- Antes: Preocupación o inseguridad por lo que puede o no suceder.

- Después: En el caso de no obtener los resultados deseados, preocupación por volver a competir lo antes posible

g) Confianza en el entrenamiento: Seguridad del deportista en la preparación previa a la competencia.

h) Lesiones: Daño corporal producido en la práctica deportiva.

i) Falta de apoyo: Carencia de recursos en el ámbito deportivo.

j) Recreación fuera del deporte: Entretenimiento individual, social y familiar.

k) Ansiedad fuera del deporte: Situaciones que producen ansiedad fuera del deporte.

l) Reacción ante la ansiedad fuera del deporte: Acciones y pensamientos utilizados para enfrentar situaciones desbordantes en la vida cotidiana.

m) Similitud entre las reacciones ante la ansiedad: Acciones y pensamientos similares utilizados para enfrentar, tanto dentro como fuera del deporte, las situaciones que le generan ansiedad.

## **Una discusión teórica de la investigación**

Las categorías extraídas de las entrevistas dan cuenta de las manifestaciones de los factores estresores y las estrategias de afrontamiento, sus consecuencias y la relevancia de éstas en el entorno en el que se desarrollan, tanto deportivo como social. Al mismo tiempo, las categorías reflejan el modo en que la información recogida en los grupos focales vislumbra diversos aspectos, que permitirán establecer relaciones entre la realización de deporte de alto rendimiento, factores

estresores y estrategias de afrontamiento más utilizadas por los deportistas chilenos.

Por otro lado, las subcategorías se configuran como los aspectos fundamentales y específicos extraídos de las categorías. Así, las sub categorías, responden a diferentes ámbitos que abarca cada categoría, buscando de este modo lograr un reflejo veraz de lo conversado durante los grupos focales y también un mayor acercamiento a los objetivos del estudio.

A lo largo de la investigación se ha podido indagar en los diversos factores estresores y la variación de las estrategias de afrontamiento ocupadas por los deportistas chilenos de alto rendimiento que conforman el presente estudio. Respecto al título de la investigación sobre cuáles son los factores estresores comunes que afectan a deportistas chilenos de alto rendimiento, de diversas disciplinas y cuáles son sus respectivas estrategias de afrontamiento, las respuestas más reiteradas, en cuanto a factores estresores, son de carácter externo, entendiéndose esta categoría como cualquier estímulo externo al individuo, interpretado como un situación desbordante, tanto dentro como fuera del deporte. Las respuestas de los deportistas más repetitivas aluden a la interpretación de situaciones ansiosas ante la competencia.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, entendidas como la predisposición de los deportistas para hacer frente a las situaciones de estrés, las respuestas más comunes expuestas en los grupos focales van en dirección a la resolución del problema, reiterando la mayor cantidad de respuestas, específicamente, a la previa visualización de la situación competitiva y a la seguridad que les otorga el proceso precompetitivo referido al entrenamiento. Siendo esto un punto importante en comparación con los estudios cuantitativos, que evalúan estrategias de afrontamiento en deportistas mencionados en esta investigación, ya que la mayoría de estos utiliza estrategias como el auto diálogo, respiración diafragmática, planificación activa/reestructuración cognitiva, entre otras; y apuntan a resolución del problema, esto quiere decir que la manera de afrontar la situación estresante, en el caso de estos competidores, va en dirección a superar la dificultad con éxito.

Como primera instancia los factores en común que afectan a los deportistas chilenos en el área social son de carácter externo y refieren a la interpretación de

la situación estresante al momento de no hacer “nada productivo”. Es importante destacar también que en esta área, las estrategias de afrontamiento varían hacia estilos de afrontamiento no productivos, dando respuestas de esta índole en la totalidad de la muestra. Esto quiere decir que las estrategias de afrontamiento, aplicadas en este contexto, son contrarias a las respuestas de afrontamiento aplicadas al área competitiva. En segunda instancia, con respecto a los factores estresores en común que afectan a los deportistas en el área competitiva, también son de carácter externo y describen la interpretación de la situación estresante al momento de esperar la instancia competitiva y, además, lograr resultados esperados. Finalmente, con respecto a las estrategias de afrontamiento de estos deportistas, las más usadas antes de enfrentar una situación competitiva, son las enfocadas a resolver el problema y estas son: desconexión de todo aquello que pueda afectar su concentración, haciendo referencia a estrategias según la amplitud o grado del estresor (Rodríguez, 2001, citado en Pereira, 2005); pensamiento positivo en el logro de meta y seguridad basada en un análisis de su entrenamiento para la competencia, dirigidas estas últimas al foco, específicamente a la evaluación de la situación (Rodríguez, 2001, citado en Pereira, 2005).

Durante la situación competitiva, las estrategias más usadas apuntan a pensamientos positivos en el logro de metas y seguridad, basada en un análisis de su entrenamiento. Cabe destacar que éstas no son compartidas por todos los deportistas de la muestra. Y, finalmente, después de la situación competitiva, no se detectan estrategias de afrontamiento compartidas por los deportistas de la muestra, pero se observa, de todas formas, que algunos utilizan el momento post competitivo como manera de afrontar, o una desconexión y relajo total.

Frente a la problematización propuesta en este estudio, los datos obtenidos refieren que en variadas oportunidades el estrés es entendido como un factor positivo e incidente en el transcurso de la instancia competitiva, ya que las situaciones de estrés mencionadas con anterioridad los lleva a enfrentar estos momentos adecuadamente mediante estrategias de afrontamientos evocadas directamente a la resolución del problema. Además, es necesario dar cuenta que el factor tiempo (entendiéndose este como los cortos periodos que poseen para realizar diferentes actividades extradeportivas como trabajar, estudiar, recrearse, compartir con la familia, entre otras) propuesto en la problemática como posible

causal de estrés, es mencionado en la muestra como algo desagradable para ellos siendo competidores de alto rendimiento, sin embargo, no es considerado como un factor estresor común, ya que, no es algo que les provoque ansiedad tanto fuera como dentro del deporte, derrumbándose el mito, mencionado al inicio de la investigación, de que este factor sería un posible estresor en el ámbito competitivo.

## **Conclusión**

Esta investigación ha pretendido ahondar en la comprensión de los factores estresores comunes existentes en los deportistas de alto rendimiento, y sus respectivas estrategias de afrontamiento más usadas y como estas asociaciones influyen en el ámbito social y competitivo.

Respecto a los objetivos establecidos al comienzo de la investigación, los cuales guiaron el desarrollo de ésta, se cree haberlos cumplido con éxito, debido a que se logró comprender los estresores en común que afectan a los deportistas y cómo estos logran afrontarlos en instancias tanto competitivas como sociales. De acuerdo a ello, principalmente, se logró contribuir con conocimientos de carácter teórico y analítico a la rama de la psicología del deporte, específicamente en Chile. Estos resultaron de gran relevancia para la realización de intervenciones que apunten a reforzar las estrategias de afrontamiento enfocadas a estresores externos, como lo es la instancia competitiva que condicionarían el desempeño del deportista a lo largo de la competencia.

Según los datos recogidos y acorde a nuestros objetivos, es posible dar cuenta que los factores estresores en común, presentes en la muestra, son de carácter externo, haciendo alusión, principalmente a la instancia competitiva entendida ésta como el momento previo a la competencia. A consecuencia de estos estresores, las estrategias de afrontamientos más utilizadas por los deportistas apuntan a la resolución del problema en sí, como lo son la técnica de la visualización de la situación competitiva y la sensación de seguridad que les otorga el proceso precompetitivo referido al entrenamiento.

A raíz de lo descrito anteriormente, las estrategias normalmente utilizadas por los deportistas de la muestra, en el contexto competitivo, podrían ser relacionadas,

directamente, con el rendimiento de estos, ya que tendrían un mayor control de las situaciones estresantes a lo largo de la instancia competitiva. Como propuesta a futuro resultaría interesante continuar profundizando en el tema, desde este tipo de metodología, para observar y, posteriormente, comprender cómo las respuestas de afrontamiento recogidas en este estudio se ejecutan al momento de competir y dar cuenta de cómo este comportamiento influye en los resultados finales.

Otro aspecto relevante de la presente investigación es su tipología de carácter cualitativa, debido a que la mayoría de las investigaciones que aluden a estos temas son de carácter cuantitativo, producto de esto, no es posible ahondar en la comprensión de los fenómenos correlacionales abordados a lo largo de este estudio (estrés y afrontamiento). De esta forma, la investigación aporta significativamente a la psicología del deporte en cuanto a la manera de abordar la situación competitiva, dando énfasis a los factores estresores en común y su respectivo afrontamiento utilizado por deportistas chilenos de alto rendimiento. Lo mencionado anteriormente también servirá de gran conocimiento para entrenadores y deportistas chilenos. Aun así, este tipo de investigación tiene sus limitaciones, pues los criterios de validez son sensibles a problemas como la interpretación y el control de la investigación. Así como también los instrumentos utilizados para la recolección de datos se ven faltos de confiabilidad, debido a que se ven teñidos tanto por los estados de ánimo de los deportistas que conforman la muestra al momento de aplicar el instrumento, como también por la interpretación del investigador. En este caso, otro factor limitante es no haberla desarrollado y tomando en cuenta las diferencias que surgieron, al momento de recoger los datos, en cuanto a las variables de género, edad y ocupación presentes en cada miembro de la muestra, ya que, a raíz de esto, se pudieron observar variaciones en las respuestas referidas a factores estresores, al igual que en las respectivas formas de afrontar esta situación.



## Referencias

- Álvarez-Gayou Jurgenson, J.** (2005). *Cómo hacer Investigación Cualitativa. Fundamentos y Metodología*. México: Paidós Educador.
- Cantón, E. Checa, I. Budzynska, N.** (2013). *Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar*. *Revista Psicología del Deporte*, 22, 337-343.
- Cruz, J.** (1992). *Dossier: El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos*. *Revista de Psicología Deportiva*, 1, 42-46.
- De Diego, S. y Sagredo, C.** (1997). *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- EMOL** (2013). *Las enormes diferencias en los salarios de los clubes de Primera*. Recuperado el 27 de Enero del 2014, de <http://www.emol.com/noticias/deportes/2013/11/23/631258/colo-colo-yuniversidad-de-chile-lideran-lista-de-planillas-mas-caras-del-futbol-chileno.html>
- Escobar, J., Bonilla-Jiménez, F.** (s/f) *Grupos focales: una guía conceptual y metodológica*. Cuaderno hispano americano de psicología. 9, 1, 51-67.
- Fernández, M.** (2009) *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis doctoral. Universidad de León. León, España.
- Galaz, M.** (2013) *Caterin Bravo: “Ser deportista de alto rendimiento es vivir una vida precaria”*. Chile B realidades en perspectivas. Recuperado el 27 de Enero del 2014, de <http://www.chileb.cl/profundidad/caterin-bravo-ser-deportista-de-alto-rendimiento-es-viviruna-vida-precaria/>

- Garrido, R. Quiroz, Romero, A.** (s/f) *Alto rendimiento y competitividad. ¿Podrá alguna vez en su historia la Selección chilena de Fútbol llegar a ser campeón en un mundial, u obtener medalla de oro en una Olimpiada, o bien campeón de América, o primero en.....?.* Recuperada el 09 mayo 2014, de <http://www.fundacionasciende.com/publicaciones-de-fundacionasciende/articulos/23-alto-rendimiento-y-competitividad>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P.** (2010) *Metodología de la investigación*(quinta edición). Perú: McGraw-Hill,
- Iciarte, E.** (2012). *Estrés académico de los estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis.* Tesis doctoral, Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- IND** (2010). *Deporte de Alto Rendimiento.* Recuperado el 6 de Enero del 2014, de <http://www.ind.cl/alto-rendimiento/Pages/Alto-Rendimiento.aspx>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S.** (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca.
- Márquez, S.** (2004). *Ansiedad, estrés y deporte.* Madrid: EOS.
- 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, 359-378.
- Moriana, J.** (2002) *Estudio epidemiológico de la salud mental del profesorado.* Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Navarrete, N.** (2006). *Efectos de la terapia de afrontamiento del estrés cotidiano en pacientes con lupus.* Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.

- Pedrerros, C.** (2013). *Financiamiento a deportistas olímpicos: ¿una tarea alcanzable?* El ciudadano. Recuperada el 26 mayo 2014, de <http://www.elciudadano.cl/2010/04/21/21246/financiamiento-a-deportistasolimpicos-%C2%BFuna-tarea-alcanzable/>
- Pereira da Silva, J.** (2005). *Salud mental, estresores y recursos psicosociales en jóvenes estudiantes en situación de riesgo*. Memoria para optar al grado de doctor. Madrid, España.
- Pérez, G., Marí, J. y Font, J.** (1993). *Dossier: CAR: entrenamiento psicológico para los juegos olímpicos de Barcelona 92*. Revista de Psicología Deportiva, 2, 67-79.
- Romero, A. Brustad, R. Zapata, R. Aguayo, C. y García-Ucha, F.** (2013). *Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis*. Revista de Psicología del Deporte, 22, 387-394.
- Romero, A. Zapata, R. García-Mas, A. Brustad, R. Garrido, R. Letelier, A.** (2010). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenista de competición*. Revista de Psicología del Deporte, 19, 117-133.
- Solís, C. Vidal, A.** (2006). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan, 7, 33-39.