

Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición

Efficacy perception of coping strategies and psychological well being in young tennis players of competitive level

Alicia Elena Romero Carrasco*

Rolando Zapata Campbell**

Alexandre García-Mas***

Resumen: El objetivo de este estudio es, en primer lugar, analizar la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de competición frente a las situaciones estresantes derivadas de la competición, y, en segundo lugar, estudiar su posible relación con el bienestar psicológico, ya que según diversas teorías, (Edwards, 1992; Fierro, 1997; Figueroa et al., 2005; Gottlieb y Rooney, 2004; Kirchner, 2003; Klaaren et al., 1994; Lazarus y Folkman, 1984; Parson et al., 1996), el afrontamiento y el bienestar psicológico se encuentran relacionados. La muestra estuvo compuesta por 26 jugadores masculinos de tenis, con una edad media de 15 años, y un rango de edad entre 13 y 16 años. Los resultados obtenidos indican que las estrategias de afrontamiento percibidas como más efectivas son las internas y emocionales, frente a las externas y conductuales. Asimismo, no se obtiene relación significativa entre la percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico global de los deportistas. Finalmente, se discuten estos resultados y se proponen nuevas líneas de investigación, tales como el establecimiento de indicadores objetivos de eficacia de las estrategias de afrontamiento, en relación tanto al rendimiento deportivo en condiciones de estrés como al estado de bienestar psicológico del deportista.

* Doctora en Psicología, Universidad de las Islas Baleares. Postdoctorado en Psicología Social del Deporte, Universidad de Northern Colorado, Estados Unidos. Directora Ejecutiva Fundación Ascende. Psicóloga de la selección chilena de hockey césped varones. aromero@ucentral.cl

** Psicólogo, Universidad de Chile, experto en metodología de la investigación y evaluación de impacto. Fundador de la Consultora Gaudí Personas.

*** Doctor en Psicología. Profesor de Psicología del Deporte en la Universidad de las Islas Baleares.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, percepción de eficacia, bienestar psicológico, tenis.

Abstract: The purpose of this research is to primarily analyze the effectiveness perception of coping strategies that young competitive tennis players use to cope with stressful situations derived from competitions; and, secondly to study the possible relationship with psychological well being, since according to several theories both concepts (Edwards, 1992; Fierro, 1997; Figueroa et al., 2005; Gottlieb y Rooney, 2004; Kirchner, 2003; Klaaren et al., 1994; Lazarus y Folkman, 1984; Parson et al., 1996), coping and well being are related. The sample was compounded by 26 male tennis players, mean age of 15, ranging from 13 to 16. Results obtained indicated that most effective coping strategies perceived were internal and emotional, against external and behavioral. Similarly, we did not obtain a significant relationship between athlete's effectiveness perception of coping strategies and global psychological well being. Finally, these results are discussed and new research lines are proposed, such as the establishment of objective indicators of copying strategies efficacy, as much related to sport performance under stress conditions, as the athlete's psychological well being.

Keywords: Coping strategies, effectiveness perception, psychological well-being, tennis.

A la hora de considerar el bienestar psicológico global de los jóvenes deportistas, parece ser muy relevante el estudiar qué tipo de recursos aprenden, desarrollan y utilizan para contender con las situaciones estresantes propias de la competición (Garnefski et al., 2002), tales como las estrategias de afrontamiento del estrés. Estas estrategias se utilizan de forma creciente -en frecuencia e intensidad- a medida que aparecen más situaciones estresantes asociadas a la competición (Anshel, Williams y Hodge, 1997; Dale, 2000; Gould, Finch y Jackson, 1993; Park, 2000; Romero et al., 2010). Frente a modelos de causa-efecto, Anshel (1990) y Anshel, K. Kim, B. Kim, Chang y Eom (2001), propuso uno más complejo y diacrónico con las siguientes fases: a) Detección del estímulo estresante o del evento; b) Valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento; c) Utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos y emociones (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual), y d) Actividad post-afrontamiento, consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento y reevaluación del agente estresante en cuanto a relevancia y significado (Márquez, 2004).

Desde su modelo transaccional, Lazarus y Folkman (1984) definieron al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos 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 recursos del individuo” (p. 141), u orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas internas y externas que aparecen y generan estrés (Halstead, Bennett y Cunningham, 1993). De forma específica, también puede entenderse como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un deportista utiliza para resolver situaciones deportivas problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan (Casullo y Fernández-Liporace, (2001). Este proceso es cambiante y adaptativo, interactuando la persona y el contexto permanentemente, variando sus estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver (Frydenberg, 1997) siendo más relevante en etapas evolutivas de cambio como la adolescencia (Romero et al., 2010), donde las estrategias de afrontamiento son resultado de aprendizajes y experiencias previas, hasta constituir en estilo estable, que determina en parte las estrategias situacionales (Donaldson, Prinstein, Danovsky y Spirito, 2000; Frydenberg y Lewis, 1994; 1996).

Multidimensionalmente, las estrategias de afrontamiento poseen dos ejes categóricos: el foco y el método de afrontamiento (Moos, 1993). Respecto del foco, existen tres estilos: de aproximación, centrado en el problema (modificar la situación problemática para hacerla menos estresante); de evitación, dirigido a las emociones (reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional) (Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis, 1986; Frydenberg y Lewis, 1991; Lazarus y Folkman, 1984; Planchel y Bolognini, 1995; Zaldívar, 1996; Zeidner, 1995); e improductivo (Frydenberg y Lewis (1996). Similarmente, podemos hablar de afrontamiento activo (centrado en el problema o de aproximación) y de afrontamiento pasivo (focalizado en la emoción o evitativo) (Billings y Moos, 1984; Márquez, 2004). Todas las estrategias, sin embargo, tienen en común la necesidad de controlar y/o modificar los estresores del entorno (Dewe, 1987; Edwards, 1988; Folkman, 1984; Ito y Brotheridge, 2001; Labrador, 1995; Long, 1998; Peiró y Salvador, 1993; Peñacoba, Díaz, Goiri y Vega, 2000) aunque pudiera parecer que las orientadas al problema sean más efectivas (Hart, Wearing y Headey, 1995; Roger, Jarvis y Najarian, 1993), ya que si no se controla el medio, puede incluso exacerbarse los efectos negativos del estrés (De Rijk, Le Blanc, Schaufelli y de Jorge, 1998; Schaubroek y Merritt, 1997). Así, el afrontamiento orientado al problema sería adaptativo en situaciones controlables, y el orientado a la evitación sería adaptativo en situaciones poco controlables (Cheng, 2001; Koeske, 1993; Latack, 1984), ya que su éxito o fracaso se debe analizar en función de varios factores tales como son las características de la situación deportiva generadora de estrés; el momento vital del joven; los objetivos que se persiguen con determinado comportamiento; el apoyo social (Romero et al., 2010); la valoración que hace el deportista de la efectividad de la estrategia de afrontamiento utilizada (Folkman y Moskowitz, 2004); el grado de cumplimiento de los objetivos deportivos y la percepción de control de la situación.

Según diversas teorías, tales como la informacional (Edwards, 1992), el afrontamiento y el bienestar psicológico se encuentran relacionados. El estrés activaría el afrontamiento de forma directa, al anticipar potenciales amenazas al bienestar psicológico, mientras que el afrontamiento se activaría indirectamente cuando el bienestar psicológico ya hubiese sido dañado de algún modo. Desde un punto de vista positivo (por ejemplo, Figueroa, Contini, Betina, Levín y

Estévez, 2005; Parsons, Frydenberg y Poole, 1996), se explican las relaciones entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, tanto mediante el ajuste psicológico (Kirchner, 2003), como a través de la personalidad optimista (Gottlieb y Rooney, 2004; Klaaren, Hodges y Wilson, 1994), del afrontamiento adaptativo (Fierro, 1997; Lazarus y Folkman, 1984), o del sentido de coherencia (Antonovsky, 1987). Aunque también existen relaciones con matiz negativo, como el síndrome de quemarse en el trabajo (Gil-Monte y Peiró, 1997) y el burnout en el deporte (Garcés de los Fayos, 1993, 1995; Garcés de los Fayos y Vives, 2004).

Tal como se ha indicado anteriormente, otros autores plantean específicamente que aquellas estrategias en las que se halla presente el control percibido sobre la situación favorecen el afrontamiento adecuado y el bienestar (Astin et al., 1999; Sosa, Capafons y Carballeira, 1999), así como se han señalado los beneficios de un afrontamiento con expresividad emocional (Stanton et al., 2000). En general se señala que la autoconfianza, la estabilidad emocional, la fortaleza, la efectividad positiva y la autoestima pueden condicionar los niveles de bienestar en cualquier etapa del ciclo vital (De Neve y Cooper, 1998), así como la autodeterminación y habilidad de competencia (Diener, Oishi y Lucas, 2003). Se plantea que además de los recursos físicos de salud y energía, es imprescindible que la persona posea un grupo importante de recursos psicológicos que viabilicen su implicación y persistencia en el afrontamiento de los problemas (Roca, 2007). En la misma línea de argumentación, Gottlieb y Rooney (2004) señalan que la efectividad del afrontamiento también contribuye directamente a una mejor salud mental y a un afecto negativo menor.

Al analizar el constructo del bienestar psicológico, Ryan y Deci (2001) propusieron una diferenciación en dos distintos paradigmas: uno correspondiente con la felicidad (bienestar hedónico), y otro ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaemónico). Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) ampliaron esta clasificación asimilando el concepto de bienestar subjetivo (subjective Wellbeing, SWB) al bienestar hedónico, y el constructo del bienestar psicológico (Psychological Wellbeing, PWB) al paradigma eudaemónico.

Waterman (1993) fue uno de los primeros autores en caracterizar este último tipo de bienestar psicológico (como “expresividad personal”) y diferenciarlo del

bienestar subjetivo tradicional. Así, Ryff y Singer (2006) señalan, por un lado, que el modelo de bienestar psicológico implica que el crecimiento y el desarrollo humano está profundamente influenciado por los contextos que rodean las vidas de las personas, y como tal, que las oportunidades para la autorrealización no están igualmente distribuidas. Y, por otro lado, que el bienestar eudaemónico puede ser promotor de la salud global, al promover la regulación efectiva de distintos sistemas psicológicos.

Sin embargo, en la actualidad los estudios acerca del bienestar psicológico lo muestran como un concepto multidimensional relacionado con distintas variables situacionales y psicológicas que interactúan específicamente en cada caso (Romero, García-Mas y Brustad, 2009). De esta manera, Romero et al.(2009) señalan que se podría fortalecer y enriquecer el bienestar psicológico apoyando al deportista en su crecimiento personal, en el desarrollo de su su autonomía, en el trazado de objetivos y facilitando su relación positiva con su entorno más cercano.

Desde el punto de vista negativo, opuesto al bienestar psicológico percibido, se halla el abandono deportivo, que se ha relacionado repetidamente con la ansiedad (o incluso, el estrés) experimentada antes o durante la competición (Smith, Smoll y Passer, 2002), y que hace evidente la importancia tanto teórica como práctica de un mejor conocimiento del proceso postafrentamiento (Márquez, 2006) ya que las estrategias de afrontamiento utilizadas en el deporte pueden transferirse a otras áreas de la vida (García-Mas et al., 2010). Nos encontramos, pues, frente a una conjunción de temas psicológicos y situacionales relevantes, que pueden fundamentar la relación –correcta o no- del joven deportista con las demandas psicológicas de la competición y de los desafíos que le propone, así como su impacto en la vida personal del deportista a mediano y largo plazo.

Por lo tanto, y en función de toda la argumentación anterior, el objetivo de este estudio es describir la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de competición frente a las situaciones estresantes derivadas de la competición, y analizar su relación con el bienestar psicológico global del deportista.

Método

Participantes

Los participantes del estudio son 26 jugadores masculinos de tenis, con una edad media de 15 años, y un rango de edad entre 13 y 16 años (DE= 1.21 años) y pertenecen a cuatro clubes distintos de Santiago (Chile). Los jugadores elegidos se encontraban en los niveles de selección o elite de sus clubes, con el mayor nivel competitivo, jugando en torneos federados llegando a finales o semifinales y participando en torneos de la Confederación Sudamericana de Tenis. Estos jugadores entrenaban cinco días a la semana durante tres horas diarias.

Instrumentos

La evaluación de la efectividad de las estrategias de afrontamiento se realizó mediante el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte versión española, ACSQ-1 (Kim, Duda, Tomas y Balaguer, 2003) del Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, (Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim, Duda y Ntoumanis, 2003), consistente en un cuestionario de 28 ítems en el cual el deportista debe responder a través de una escala Likert de 5 puntos, la alternativa que indique la frecuencia con la cual utiliza ciertas estrategias en situaciones competitivas y, luego debe responder sobre su percepción de efectividad de la misma. Para esta última pregunta, el 1-2 representa “nada efectivo”, el 3 “algo efectivo” y el 4-5 “muy efectivo”., donde el 1 representa “nunca” y el 5 “siempre”. El instrumento posee cinco subescalas o factores: 1) Calma Emocional; 2) Planificación activa/Reestructuración cognitiva; 3) Distanciamiento mental; 4) Conductas de riesgo, y 5) Búsqueda de apoyo social. Para este estudio no se tomó en cuenta el factor religión por las dificultades de realizar una transculturización considerando esa variable. Ejemplos de preguntas según factor. Calma Emocional: “Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada”; Planificación activa: “Hice lo que se tenía que hacer, cada cosa a su tiempo”; Distanciamiento mental: “Pensé que no había nada que hacer y lo acepté”; Conductas de riesgo: “Utilicé técnicas más complejas para enfrentar la

situación”; Búsqueda de apoyo social: “Pedí consejo a mi entrenador(a) sobre como manejar la situación”.

La evaluación del Bienestar Psicológico se realizó a través de la versión española (Escala de Bienestar Psicológico, EBP, Díaz et al., 2006), de la Scale of Psychological Well-Being (SPWB, Van Dierendonck, 2004) fundamentada en el enfoque eudaemónico (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff y Singer, 1998). Consiste en un cuestionario de 29 ítems (ver Anexo 2), con una escala Likert de 6 puntos. La escala posee seis dimensiones: 1) Autoaceptación; 2) Relaciones positivas; 3) Autonomía; 4) Dominio del entorno; 5) Crecimiento personal, y 6) Propósito en la vida. Ejemplos de preguntas según dimensión. Autoaceptación: “Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo me han resultado las cosas”. Relaciones positivas: “Siento que mis amistades me aportan muchas cosas”. Autonomía: “Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al común de la gente”. Dominio del entorno: “En general, siento que soy responsable de las situaciones que vivo”. Crecimiento personal: “En general, con mi esfuerzo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”. Propósito en la vida: “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”.

Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se obtuvo autorización de las psicólogas y/o entrenadores de las escuelas de tenis correspondientes. Seguidamente, se informó a los deportistas del propósito del estudio, y se obtuvo un consentimiento previo a la administración de los cuestionarios. Se planteó que las respuestas eran anónimas, que la participación era voluntaria y que tenían la opción de rehusar a contestar en cualquier momento del proceso. La aplicación de los instrumentos se realizó en una sala y en presencia de la psicóloga encargada de la investigación. La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo en dos días. La EBP fue aplicada el día antes de un partido y el ACSQ-1 se aplicó después de haber jugado dicho encuentro.

Tratamiento estadístico Para el análisis estadístico ambas variables fueron tratadas de manera independiente, a través de estadísticos descriptivos y de comparación de la tendencia central, utilizando el programa estadístico SPSS (19). Inicialmente se determinó un indicador de confiabilidad de las mediciones, a través del alfa de Cronbach (Cronbach, 1951). Seguidamente, se obtuvieron las medias aritméticas de efectividad percibida, se ordenaron según su magnitud y se dimensionó el grado en el cual este orden se basaba en diferencias significativas. Considerando la homogeneidad de las varianzas, la independencia entre las estrategias, y la normalidad de las distribuciones, la comparación más recomendable resultó ser a través de la prueba de Wilcoxon para la comparación de muestras pareadas (Altman, 1991). En el establecimiento de las correlaciones entre la percepción de efectividad de las estrategias y los niveles de Bienestar Psicológico, se hizo uso del coeficiente de correlación de Spearman. Finalmente, para confirmar la independencia entre la percepción de efectividad de las estrategias y los niveles de Bienestar Psicológico, se procedió a dividir la muestra en dos subgrupos a partir de la mediana del nivel global de Bienestar Psicológico, y se compararon sus niveles de percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento, una a una. Dados los niveles de homogeneidad de las varianzas (prueba de Levene), la normalidad de las distribuciones y el tamaño de las mismas (prueba de Shapiro-Wilk), y la independencia ya conocida de las estrategias, se estableció la comparación a través de un Análisis de Varianza (ANOVA) para un factor, muestras independientes (Hopkins, K., Hopkins, B. y Glass, 1999).

Resultados

Las dos herramientas psicométricas utilizadas en este estudio han mostrado poseer unas características y un comportamiento que se caracteriza por una alta fiabilidad. El ASCQ-1 mostró un alfa de Cronbach de .72, mientras que la EBP obtuvo una puntuación de alfa de Cronbach de .88.

En la Tabla 1 se hallan los valores correspondientes a las respuestas al ASCQ-1 sobre la efectividad percibida de las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 1. Media Aritmética de la Efectividad percibida en la utilización de las Estrategias de Afrontamiento y estadísticos de contraste, medida mediante el ACSQ-1.

	Estrategias de Afrontamiento				
	Calma emocional	Planificación activa	Retraimiento mental	Riesgo	Apoyo social
Efectividad percibida	3.62	3.38	2.98	3.00	2.92
Calma emocional		Z= - 2.26 (*)	Z= - 2.96 (**)	Z= - 3.39 (**)	Z= - 2.62 (**)
Planificación activa			Z= - 2.25 (*)	Z= - 2.85 (**)	Z = - 2.25 (*)
Retraimiento mental				Z= - .23	Z = - .85
Riesgo					Z= - .25

* p < .05; ** p < .01

El Apoyo Social, la Toma de Riesgo, y el Retraimiento Mental, son percibidas como las estrategias menos efectivas, sin mostrar diferencias significativas entre sí. Las estrategias percibidas como más eficaces son, en este orden, la Calma Emocional y la Planificación Activa.

En la Tabla 2 podemos ver que no se ha observado ninguna correlación significativa entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y la percepción de efectividad de las Estrategias de Afrontamiento por parte de los deportistas de nuestro estudio, de donde se deduce que ambas variables se comportan de manera independiente.

Tabla 2. Correlaciones de Spearman entre las variables de Bienestar y las de percepción de la efectividad de las estrategias de afrontamiento, medidas mediante la EBP y el ACSQ-1, respectivamente.

Tabla 2. Correlaciones de Spearman entre las variables de Bienestar y las de percepción de la efectividad de las estrategias de afrontamiento, medidas mediante la EBP y el ACSQ-1, respectivamente.

Escala de Bienestar Psicológico	Percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento					
	Calma emocional	Planificación activa	Retraimiento mental	Conductas de riesgo	Búsqueda apoyo social	Promedio efectividad
Autoaceptación	.053	-.062	-.065	.037	.093	.024
Autonomía	.238	-.026	.017	.093	.104	.129
Dominio del entorno	.310	.209	.088	-.070	-.012	.151
Propósito de vida	-.082	.002	.021	.288	.164	.065
Crecimiento personal	.199	.215	-.009	.210	.310	.230
Relaciones positivas	.015	-.116	.008	-.106	.188	.046
Promedio bienestar	.163	.031	-.011	.089	.162	.127

Finalmente, tal como se puede ver en la Tabla 3, no se han hallado diferencias significativas entre los valores de la percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento entre los jóvenes tenistas que poseen tanto un Bajo como un Alto Bienestar Psicológico en general.

Se presenta, asimismo, la evaluación de los supuestos de normalidad y de igualdad de varianzas (homogeneidad), necesarios para hacer uso de las pruebas de ANOVA respectivas. En otras palabras, existiría una alta independencia entre la percepción de efectividad de alguna estrategia de afrontamiento, y la presencia de una baja o alta percepción de Bienestar Psicológico.

Tabla 3. Percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento, según alto y bajo bienestar psicológico.

Percepción de Efectividad	Homogeneidad		Normalidad		Comparación de grupos de alto y bajo bienestar	
	Levene	Signif	Shapiro-Wilk	Signif	ANOVA	Signif
Calma emocional	.909	.350	.931	.083	.319	.578
Planificación activa	.888	.355	.942	.149	.144	.708
Retraimiento mental	.114	.738	.946	.184	.368	.550
Conductas de riesgo	.499	.487	.963	.464	.398	.534
Búsqueda de apoyo social	.026	.872	.965	.500	1.007	.326

Discusión

El estudio ha mostrado que las estrategias de afrontamiento percibidas como más efectivas son la Calma Emocional y la Planificación Activa, es decir, las orientadas al control interno más que las conductuales que suponen algún tipo de acción externa (Donaldson et al., 2000; Frydenberg y Lewis, 1994; Frydenberg, 1997), lo que es congruente con que también sean las más utilizadas en poblaciones similares (Romero et al., 2010). Asimismo, este estudio ha demostrado que esta percepción de efectividad no se halla relacionada con el bienestar psicológico de los jóvenes deportistas estudiados. Este hecho, opuesto en principio a lo hallado por Figueroa et al., (2005); González, Montoya, Casullo y Bernabéu, (2002); McCrae y Costa, (1986), y Parson et al., (1996), puede ser debido tanto a que el bienestar psicológico, que es relativamente estable en la vida de una persona, no es fácilmente alterable por la percepción de efectividad

de una determinada estrategia de afrontamiento (Fierro-Hernández y Jiménez, 1999), o también puede ocurrir que, tal como indican Astin et al., (1999), Sosa et al., (1999) no ha aparecido relación entre las dos variables debido a que los deportistas no perciben control acerca de la real eficacia de las estrategias que utilizaban (Romero et al., 2010). Así, podríamos pensar que la percepción de la efectividad de las estrategias, y por ende su utilización por parte del deportista, puede estar relacionada con aspectos y demandas circunstanciales o específicas de la situación –como podría ser el control emocional frente a los cambios y al dinamismo del encuadre deportivo- más que con el bienestar psicológico global de la persona. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que nuestros hallazgos se contraponen a los obtenidos por Levy, Nicholls y Polman (2010), y Nicholls, Jones, Polman y Borkoles(2009), en los que se encontraron –en distintas muestras de deportistas- que las estrategias de afrontamiento conductuales y orientadas a la tarea eran las más efectivas, y que esta utilización incluso mejoraba con el aumento en la calidad de la ejecución y con la percepción de haber alcanzado los objetivos propuestos (Murphy y Tamen, 1998).

El presente estudio, tal y como muestran los resultados, la percepción de los jóvenes tenistas del concepto de bienestar psicológico es muy elevada, y su valoración se halla en la línea de todos los trabajos anteriores en el mismo campo (Romero et al., 2010). Nos podemos preguntar, entonces, ¿cómo han llegado a optar por la utilización de estas estrategias para afrontar las demandas de la competición, dejando de lado otras que podrían parecer más probables, tales como el Apoyo Social o los comportamientos de riesgo? Es evidente, por otra parte, que la utilización prioritaria de estas estrategias debemos entenderla siguiendo a Folkman (1984), en función del efecto de la cultura – la local, en este caso la chilena, según los hallazgos de Kim (1999)- que posee la capacidad de proveer al desarrollo de habilidades de afrontamiento, orientadas a la eficacia en la solución de problemas y la capacidad de contender con las dificultades, sin haber sido preparados específicamente para ello por sus entrenadores o psicólogos.

Aún más, el hecho de que exista una diferencia significativa en la percepción de la efectividad –y tal vez en su utilización real (como indican Romero et al., 2010) de la estrategia de calma emocional, frente a la planificación activa, hace que nos debamos preguntar si ésta es la situación ideal que se desea para una

práctica continuada del deporte bajo condiciones estresantes. Es decir, se puede pensar que bajo situaciones de exigencia competitiva el grupo de tenistas siente que poseen reducido control de la situación objetiva, pero –por otra parte- no se puede asumir directamente que una persona que confía en el afrontamiento focalizado en la emoción –tal y como señalan Folkman (1991), necesariamente se debe sentir desesperanzado y privado de control-. Así, debemos considerar que las percepciones de afrontamiento afectivo o inefectivo podrían variar debido a las diferencias contextuales transitorias (Pensgaard y Duda, 2003); con la calidad real de la ejecución y el logro de las metas (Murphy y Tammen, 1998); con las creencias de autoeficacia (Klaaren, et al., 1994), así como –en otro nivel- con los niveles de optimismo, afecto y salud mental general (Gottlieb y Rooney, 2004). Por lo tanto, parece que etiquetar el afrontamiento centrado en la tarea (activo) como efectivo y el afrontamiento centrado en la desconexión (pasivo) como inefectivo, puede ser una apreciación en exceso simplista, sobre todo si no se tiene en cuenta los esfuerzos personales que conlleva la utilización de las estrategias y los efectos percibidos sobre las emociones y el manejo de las situaciones problemáticas. En esta misma línea, Skinner, Edge, Altman y Serwood (2003) y Vera-Martínez y Martín (2009) señalan que la clasificación de estrategias de afrontamiento de función única (centrado en emoción vs. problema) no es una buena categorización ya que una estrategia dada, probablemente sirve a varias funciones porque todas las formas de afrontamiento son multidimensionales.

Si consideramos la cuarta fase del modelo de Anshel (1990), en la que la persona valora la efectividad del afrontamiento efectuado, implica distintos niveles de evaluación. Además de los citados anteriormente, existen otras alternativas como los que indica Menaghan (1983): el propio esfuerzo en su uso, la efectividad percibida, el bienestar o la salud a largo plazo y el funcionamiento social. Así, las estrategias que parecen ayudar a corto plazo podrían ser contraproducentes al largo plazo, y las estrategias eficaces en una situación podrían no serlo en otra. Ahondando más en la especificidad, el Modelo de Evaluación-Afrontamiento Ideal (Folkman, 1991) indica que los contextos estresantes deben aún estrecharse más hasta delimitar situaciones específicas estresantes. Una estrategia para todo no parecería responder tanto a las demandas situacionales sino al “estilo” personal de respuesta frente a la situación específica.

Pero si consideramos la Teoría de la Autodeterminación (TAD, Deci y Ryan, 1985; 1991; Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000), podríamos entender que las estrategias que aparecen como más efectivas, la “calma emocional” y la “planificación activa”, podrían estar asociadas a la autonomía personal puesto que es el propio sujeto, dados sus sentimientos de volición, intencionalidad (Deci y Ryan, 1987) y de relativo control externo, quien acude al uso de estas técnicas. En la misma línea de argumentación, es posible que sigan usando estas estrategias, tal y como señalan Deci y Ryan (2000), ya que la cultura las valora y refuerza. Si esto es así, y tal como indica la TAD, cuanto más autónomas sea la motivación de un deportista para llevar a cabo un comportamiento, mayor será su persistencia, rendimiento y bienestar dentro de un dominio (Ryan, 2009), más relevante será la consideración de las estrategias priorizadas por nuestros jóvenes deportistas frente a otras, tales como el Apoyo Social, que no gozaría del mismo nivel de autodeterminación motivacional, acierto que se ha comprobado de forma repetida y transculturalmente (Chirkov, Ryan, Kim y Kaplan, 2003).

Desde un punto de vista práctico y de intervención con los jóvenes deportistas de competición, un programa de entrenamiento efectivo, tal como lo plantea Chesney (1988), podría tener la doble meta de reducir el distrés aumentando la efectividad del individuo para afrontar el estrés ambiental. Pero también se deben tener en cuenta sus preferencias por un tipo u otro de estrategias, así como la separación que hemos hallado respecto del concepto de bienestar psicológico global percibido por los jóvenes tenistas. Un entrenamiento efectivo –siguiendo el autoaprendizaje de los jóvenes deportistas de nuestro estudio con la calma emocional- podría servir a los deportistas a responder a las situaciones de estrés con calma antes de con rabia y hostilidad. Además, desde el punto de vista del bienestar psicológico, la hostilidad es un predictor de mortalidad relevante (Krantz, Cotrada, Hill y Friedler, 1988; Taylor, Ironson y Burnett, 1990), que ha llevado a la realización de programas específicos en el manejo de esta emoción negativa (Chesney y Ward, 1985).

Pero, teniendo en cuenta que los deportistas estudiados perciben al apoyo social como la estrategia menos efectiva, se debería valorar la posibilidad de su entrenamiento y fortalecimiento. En tal caso, quizás las características específicas del tenis puedan influir en esta percepción de baja efectividad, ya que, de acuerdo

con Lazarus y Folkman (1984) y Leibovich y Schufer, (2002), está claro que la búsqueda de apoyo social es inestable y depende principalmente del contexto y de la cultura en que se halla el deportista. Si el mecanismo por el cual el apoyo social puede promover la adaptación del sujeto es a través de su impacto sobre los procesos de afrontamiento, el interés en recibir el apoyo social incluye la necesidad de aclaración o reafirmación de lo que le está ocurriendo. Así pues, la información o consejo de ciertas personas significativas para el sujeto, puede influir directamente sobre la evaluación que éste hace de la situación estresante y finalmente, sobre el tipo de estrategias que utilizará. De modo indirecto, el apoyo emocional que ofrecen estas personas también puede aumentar su autoestima y su sensación de control, facilitando la puesta en marcha de sus estrategias de afrontamiento. (Rodríguez-Marín, Pastor y López-Roig, 1993).

Conclusiones

Sea cual fuere la dirección e influencia que mantienen entre sí las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, se puede argumentar que la utilización de estrategias de afrontamiento es un indicador de un cierto malestar psicológico en situaciones de estrés competitivo o, por lo menos, de una disminución en el nivel de bienestar psicológico. Si esto se comprobara, se podría incluir el entrenamiento en habilidades de afrontamiento en los programas formativos destinados a jóvenes deportistas. La finalidad se centraría en sustituir estrategias poco efectivas y no productivas, que coadyuvan a un incremento del desajuste psicológico, por otras más efectivas. Y junto con ello, implementar programas que intenten de forma aparejada propender al bienestar psicológico de los deportistas, así como también al uso de estrategias eficaces de afrontamiento, aunque no sean las percibidas como más efectivas por los deportistas (Romero et al., 2010).

Aunque las buenas adecuaciones entre la realidad y, la evaluación y, el afrontamiento son condiciones necesarias de un afrontamiento efectivo, no son suficientes; el individuo debe también ser efectivo en sus habilidades de afrontamiento para alcanzar un resultado deseado. Dentro del dominio del afrontamiento focalizado en el problema incluyen la solución de problemas, toma de decisiones, habilidades comunicacionales, sociales y habilidades específicas

para una tarea en particular, tal como habilidades relacionadas con la tarea. Las habilidades relevantes focalizadas en la emoción incluyen habilidades para alcanzar un estado físico deseado tal como la relajación o meditación, y habilidades de reestructuración cognitiva y distanciamiento (Folkman, 1991). Así como también la búsqueda de un afrontamiento flexible. Lo anterior debería ser parte del repertorio de estrategias psicológicas en la Psicología del Deporte.

Si bien el estudio señala que no existiría relación entre la percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, hemos de tener en cuenta que otras investigaciones (Figuerola et al., 2005; González, et al., 2002; McCrae y Costa, 1986; Parson et al., 1996 y Romero et al., 2010) indican la existencia de relación entre la utilización de las estrategias de afrontamiento (aunque no de la percepción de efectividad) y el bienestar psicológico, por lo que parece necesario el entrenamiento en su utilización y en el establecimiento de indicadores objetivos de eficacia de las estrategias de afrontamiento, ya que podrían favorecer tanto al rendimiento en condiciones de estrés como a un concomitante estado de bienestar psicológico.

Finalmente, y tal como señalan Romero et al. (2009) es fundamental fortalecer y enriquecer el bienestar psicológico apoyando al deportista en su crecimiento personal, en el desarrollo de su autonomía, en el trazado de objetivos y facilitando su relación positiva con su entorno más cercano. Desde esta perspectiva, las evaluaciones postafrontamiento, y el conocimiento sobre ellas, tanto para el deportista como para los profesionales que estén trabajando con ellos, enriquecerá el conocimiento de los atletas y así también, los conducirá a una búsqueda de mayor seguridad y confianza en sus propias capacidades y valoración subjetiva favorable de su propio bienestar psicológico.

Limitaciones del estudio y desarrollos posteriores

Para estudiar el bienestar psicológico hemos utilizado las escalas derivadas de los trabajos de Ryff, que confía en el análisis y las valoraciones establecidas por la persona que responde, lo que deja abierta la posibilidad de la deseabilidad social en la respuesta. Asimismo, la escala utilizada fue adaptada al castellano con una población de adultos, no con una muestra tan específica como los jóvenes

deportistas de competición. Esto, además de las características específicas de los participantes, no permite realizar generalizaciones a otras poblaciones.

En posteriores estudios se debería investigar, siguiendo a Romero et al. (2010), la génesis y el desarrollo del concepto personal de bienestar psicológico en los deportistas de competición y su relación con el comportamiento específico deportivo; y también es de interés estudiar la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas con las emociones asociadas a la práctica deportiva, así como con los estados de ánimo, más estables. Por último, será necesario estudiar el papel jugado por la TAD respecto del bienestar psicológico y de las estrategias de afrontamiento en los deportistas, porque puede convertirse en una variable mediadora de ambos procesos en el contexto de la práctica deportiva de competición de los jóvenes. Será inevitable, por otra parte, que el desarrollo de este concepto incluya tanto los diseños longitudinales, como diversos indicadores (objetivos y subjetivos) del rendimiento y el resultado deportivo.

Si consideramos en el proceso de evaluación del afrontamiento las fases de toma de conciencia, aceptación y acción señaladas por (Hanin, 2000, 2007; Nieuwenhuys, Hanin y Bakker, 2008), se puede pensar tal como señalan Nieuwenhuys, Vos, Pijpstray Bakker (2011) que una forma de facilitar este proceso podría ser a través de los entrenamientos psicológicos, donde el psicólogo podría ayudar a los deportistas a tomar conciencia de sus estrategias de afrontamiento, desarrollarlas y evaluarlas en función de sus experiencias de metas y rendimiento, en estos casos la colaboración y discusión sobre las estrategias entre compañeros de equipo y entrenadores, enriquecerá la percepción y valoración que cada sujeto realice de la estrategia utilizada y podría esto último beneficiar el bienestar psicológico no sólo del deportista sino también de cada uno de los miembros del equipo y los entrenadores.

Referencias

- Altman, D.G. (1991). *Practical statistics for medical research*. Londres: Chapman and Hall.
- Anshel, M.H. (1990). *Toward validation of a model for doping with acute stress in sport*. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., y Hodge, K. P. (1997). *Cross-cultural and gender differences on coping style in sport*. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156.
- Anshel, M. H., Kim, K.W., Kim, B. H., Chang, K.J. y Eom, H. J. (2001). *A model for doping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions*. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Astin, J. A., Anton-Culver, H., Schwartz, C. E., Shapiro, D. H. Jr., McQuade, J., Breuer, A. M., Taylor, T. H., Lee, H., y Kurosaki, T. (1999). *Sense of control and adjustment to breast cancer: the importance of balancing control coping styles*. *Behavioral Medicine*, 25 (3), 101-109.
- Billings, A. G., y Moos, R. H. (1984). *Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Casullo, M. y Fernández Liporace, M. (2001). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6, (1), 25-49.

- Cronbach, L.J.** (1951). *Coefficient alpha and the internal structure of tests*. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Cheng, C.** (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814-833.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y. y Kaplan, U.** (2003). *Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Chesney, M.A.** (1988). *Women, work-related stress and smoking. Paper presented at the Wenner-Gren Center Foundation and MacArthur Foundation Women, Work and Health Symposium, Stockholm, October 12-15, 1988.*
- Chesney, M.A., y Ward, N.M.** (1985). *Biobehavioral treatment approaches for cardiovascular disorders*. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 5, 226-232.
- Dale, G. A.** (2000). *Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances*. *The Sport Psychologist*, 14, 17-41.
- De Rijk, A. E., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., y de Jonge, J.** (1998). *Active coping and need for control as moderators of the job demand-control model: Effects on burnout*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71, 1-18.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M.** (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Nueva York: Plenum.

- Deci, E.L. y Ryan, R.M.** (1987). *The Support of Autonomy and the control of behavior*. Journal of Personality and Social Psychology, 53 (6), 1024-1037.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M.** (2000). *The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour*. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- De Neve, K.M. y Cooper, H.** (1998). *The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being*. Psychological Bulletin, 124(2), 197-229.
- Dewe, P.J.** (1987). *“Identifying the causes of nurses’ stress: A survey of New Zealand nurses”*. Work and Stress, 1 (1),15-24.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D.** (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18,(003), 572-577.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R.E.** (2003). *Personality, culture, and subjective well-being: emocional and cognitive evaluations of life*. Annual Review of Psychology, 54(1), 403-425.
- Donaldson, D., Prinstein, M.J., Danovsky, M. y Spirito, A.** (2000). *Patterns of children’s coping with life stress: Implications for clinicians*. American Journal of Orthopsychiatry, 70(3), 351-359.
- Edwards, J.R.** (1988). *The Determinants and Consequences of Coping with Stress*. En C.L. Cooper y R. Payne, *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work*, (pp.233-266). Chichester: John Wiley and Sons.

- Edwards, J.R.** (1992). *A cybernetic theory of stress, coping, and wellbeing in organizations*. *Academy of Management Review*, 17 (2), 238-274.
- Fierro, A.** (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. En: M.I. Hombrados (comp.), *Estrés y Salud*. Valencia:Promolibro.
- Fierro-Hernández, C. y Jiménez, J.A.** (1999). *Bienestar y consecuencias de afrontar un evento impactante en jóvenes*. *Estudios de Psicología*, 62, 39-54
- Figuroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A.** (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán*. *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.
- Folkman, S.** (1984). *Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. y Delongis, A.** (1986). *Appraisal, coping, Health status and psychological symptoms*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Folkman, S.** (1991). *Coping across the life span: Theoretical issues*. En E.M. Cumming, A.L. Greene, & K.H. Karreker (Eds.). *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 3-19). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Folkman, S. y Moskowitz, J.T.** (2004). *Coping: pitfalls and promise*. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Frydenberg, E. y Lewis, R.** (1991). *Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope*. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.

- Frydenberg, E. y Lewis, R.** (1994). *Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents*. Australian Psychologist, 29(1), 45-48.
- Frydenberg, E. y Lewis, R.** (1996). Manual: ACS. *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos. Madrid. TEA (Orig. 1993).
- Frydenberg, E.** (1997). *Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives*. Nueva York: Routledge.
- Garcés de los Fayos, E.J.** (1993). *Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio*. Revista de Psicología del Deporte, 4, 55-63.
- Garcés de los Fayos, E.J.** (1995). *Burnout en deportistas*. Revista de Psicología Social Aplicada, 5, 5-15.
- Garcés de los Fayos, E.J. y Vives, L.** (2004): *Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 4 (1 y 2) , 29-43.
- García-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F. y Sosa, C.** (2010). *Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players*. The Spanish Journal of Psychology, 13 (2), 608-615.
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., y Onstein, E.** (2002). *The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems*. European Journal of Personality, 16, 403-420.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J.M.** (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.

- Gottlieb, B.H. y Rooney, J.A.** (2004). *Coping effectiveness: determinants and relevance to the mental health and affect of family caregivers of persons with dementia*. *Aging Ment Health*, 8, 364–373.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J.** (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- Gould, D., Finch, D., y Jackson, S.A.**(1993). *Coping strategies used by national champion figure skaters*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Hanin, Y. L.** (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L.** (2007). *Emotions in sport: current issues and perspectives*. In G. Tenenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). (pp. 31-58) Hoboken, NJ: Wiley.
- Hart, P.M., Wearing, A.J. y Headey, B.** (1995). *Police stress and experiences*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68, 133-156.
- Halstead, M., Bennett S. y Cunningham, W.** (1993). *Measuring coping in adolescents: An application of the ways of coping checklist*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22 (3), 337-344.
- Hopkins, K.D., Hopkins, B.R., y Glass, G.V.** (1999). *Estadística básica para las ciencias sociales y del comportamiento*. México: Simon & Schuster Ed.
- Ito, J.K. y Brotheridge, C.M.** (2001). *An examination of the roles of career uncertainty, flexibility, and control in predicting emotional exhaustion*. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 406-424.

- Krantz, D.S., Cotrada, R.J., Hill, D.R. y Friedler, E. (1988).** *Environmental stress and biobehavioral antecedents of coronary heart disease.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 333-341.
- Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002).** *Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions.* Journal of personality and Social psychology, 82, 1007-1022.
- Kim, M. S. y Duda, J. L. (1997).** *Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport.* Journal of Applied Sport Psychology (Suppl. 9), S115.
- Kim, M.S. (1999).** *Relationship of Achievement-Related Dispositions, Cognitions and The Motivational Climate to Cognitive Appraisals, Coping Strategies and their Effectiveness.* Unpublished Dissertation. Purdue University, US.
- Kim, M.S., Duda, J.L., Tomas, I., y Balaguer, I. (2003).** *Examination of the psychometric properties of the spanish version of the approach to coping in sport questionnaire.* Revista de Psicología del Deporte, 12 (2), 197-212.
- Kim, M.S., Duda, J.L. y Ntoumanis, N. (2003).** *The Development of the Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ).* International Journal of Applied Sports Science, 15 (1), 36-55.
- Kirchner, T. (2003).** *Estrategias de afrontamiento y nivel de psicopatología en jóvenes presidiarios. Relación con el tiempo de reclusión y situación penitenciaria.* Acción Psicológica, vol. 2 (3), 199-211.
- Klaaren, K.J., Hodges, S.D. y Wilson, T.D. (1994).** *The role of affective expectations in subjective experience and decision-making.* Social Cognition, 12, 77-101.

- Koeske, G. F.** (1993). *Coping with job stress: Which strategies work best?* Journal of Occupational and Organizational Psychology, 66, 319-336.
- Labrador, F. J.** (1995). *El estrés. Nuevas técnicas para su control.* Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- Latack, J.C.** (1984). *Career transitions within organizations: an exploratory study of work, nonwork and coping strategies.* Organizational Behavior and Human Performance, 34, 296-322.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S.** (1984). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca.
- Leibovich de Figueroa, N. y Schufer, M.L.** (eds.) (2002). *El malestar y su evaluación en diferentes contextos.* Buenos Aires: EUDEBA.
- Levy, A.R., Nicholls, A.R. y Polman, R.C. J.** (2010). *Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, no. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01075.x
- Long, B. C.** (1998). *Coping with workplace stress: A multi-group comparison of female managers and clerical workers.* Journal of Counseling Psychology, 45, 65-78.
- 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 (2), 359-378.
- McCrae, R.R. y Costa, JR., P.T.** (1986). *Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample.* Journal of Personality, 54, 385-405.

- Menaghan, E.G.** (1983). *Individual doping efforts and family Studies: Conceptual and methodological issues*. En H.I. McCubbin, M.B. Sussman, & J.M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family* (pp.113-135). Nueva York: The Haworth Press.
- Moos, R.H.** (1993). *Coping Responses Inventory*. Miami, FL: Psychological Assessment Resources.
- Murphy, S. y Tammen, V.** (1998). *In search of psychological skills*. En J.L. Duda (ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. (pp 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Nicholls, A.R., Jones, C.R., Polman, R.C.J y Borkoles, E.** (2009). *Stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches*. *Scand J Med Sci Sports*:19, 113–120.
- Nieuwenhuys, A., Hanin, Y.L., y Bakker, F.C.** (2008). *Performance related experiences and coping during races: a case of an elite sailor*. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 61-76.
- Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S. y Bakker, F.** (2011). *Meta experiences and coping effectiveness in sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 135-143.
- Park, J.K.** (2000). *Coping strategies used by Korean national athletes*. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.
- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C.** (1996). *Overachievement and doping strategies in adolescent males*. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114.
- Peiró, J.M. y Salvador, A.** (1993). *Control del estrés laboral*. Madrid: Eudema.

- Pensgaard, A.M., y Duda, J.L.** (2003). Sydney 2000: *The interplay between emotions, doping and the performance of Olympic-level athletes*. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Peñacoba, C., Díaz, L., Goiri, E. y Vega, R.** (2000). *Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia*. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16, 341-356.
- Plancheel B. y Bolognini M.** (1995). Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence* 18, 459-474.
- Roca, M.A.** (2007). Los recursos con que contamos -¡o no!-para hacer frente al estrés. Recuperado el 20 de Diciembre de 2009, de: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=129>
- Rodríguez-Marín, J., Pastor, M.A. y López-Roig, S.** (1993). *Afrontamiento, Apoyo Social, Calidad de Vida y Enfermedad*. *Psicothema*.5, 349-372.
- Roger, D., Jarvis, G. y Najarian, B.** (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15, 619-626.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R.** (2009). *Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de Bienestar Psicológico en Psicología del Deporte*. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 41(2), 335-347.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A.** (2010). Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en tenistas juveniles chilenos. *Revista de Psicología del Deporte*. 19 (1), 117-133.

- Ryan, R.M.** (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M. y Deci, E.L.** (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E.L.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R.M.** (2009). Self-determination Theory and Wellbeing: Wellbeing in Developing Countries Research Review, 1 (Junio).
- Ryff, C.** (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55
- Ryff, C.** (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. y Singer, B.** (1998). The Contours of Positive Human Health. *Journal of Psychological Inquiry*, 9 (11), 1-28.
- Ryff, C. y Singer, B.** (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39
- Schaubroeck, J. y Merritt, D.E.** (1997). Divergent effects of job control on coping with work stressors: The key role of self-efficacy. *Academy of Management Journal*, 40, 738-754.

- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Serwood, H.** (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Smith, R.E., Smoll, F. y Passer, M.W.** (2002). Sport performance anxiety in children and youth. En F.L. Smoll y R.E. Smith (eds), *Children and youth in sports: A biopsychosocial perspective* (2nd edition, pp. 501-536). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Stanton, A., Danoff-Burg, S., Cameron, C., Bishop, M., Collins, C., Kirk, S. B., Sworowski, L., y Twillman, R.** (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 875-882.
- Sosa, C.D., Capafons, J.I. y Carballeira M.** (1999). Afrontamiento, ajuste psicológico y cáncer de mama. *Ansiedad Estrés*, 5(1),47-60.
- SPSS** (2010). *SPSS for Windows (Version 19.0)*. Chicago, IL: SPSS Inc.
- Taylor, C.B., Ironson, G H., y Burnett, K. (1990). Adult medical disorders. In A.S. Bellack, M. Hersen, & A. Kazdin (Eds.), *International handbook of behavior modification and therapy* (2nd ed., pp.371-397). Nueva York: Plenum Press.
- 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.
- Vera-Martínez, J. y Martín Chaparro, M.P.** (2009). Conciliación de la vida familiar y laboral: Estrategias de afrontamiento y reparto de las obligaciones familiares en parejas de doble ingreso. *Anales de Psicología*, 25(1), 142-149.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Zaldívar, D. (1996). *El conocimiento y dominio del estrés*. La Habana: Editorial Ciencia y Técnica.

Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30, 123-133.