

SALUD MENTAL EN EL DEPORTE INDIVIDUAL: IMPORTANCIA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EFICACES.

Johnatan Castillo Franco

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium

Facultad de salud- Programa de psicología

Resumen.

La salud mental en deportistas puede verse afectada por múltiples factores estresantes propios del contexto deportivo y de la competencia, el presente artículo tuvo como objetivo identificar la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento eficaces en los deportistas de alto rendimiento haciendo énfasis en aquellos que practican deportes individuales. El artículo es de tipo documental, los resultados de la revisión se dividieron en 2 categorías: estudios realizados sobre estrategias de afrontamiento en deportistas de Europa y Latinoamérica. Se encontró que algunos deportistas utilizan estrategias que pueden elevar sus niveles de ansiedad o que su uso puede tener consecuencias a largo plazo, mientras que las estrategias de afrontamiento eficaces pueden ayudar a los deportistas de alto rendimiento a controlar estados ansiosos, y que además en algunos casos permiten un mejor rendimiento deportivo y por la cantidad de factores estresantes por los cuales se puede topar un deportista de alto rendimiento, el buen uso de estas tiene más relevancia para lograr permanecer en el deporte con la salud mental estable.

Palabras clave.

Estrategias de afrontamiento, salud mental, deporte de alto rendimiento, ansiedad.

Abstract

Mental health in athletes can be affected by multiple stressors typical of the sports and competition context, this article aimed to identify the importance of effective coping strategies in high-performance athletes, emphasizing those who play sports individual. The article is documentary, the results of the review were divided into 2 categories: studies conducted on coping strategies in athletes from Europe and Latin America. It was found that some athletes use strategies that can raise their anxiety levels or that their use can have long-term consequences, while effective coping strategies can help high-performance athletes to control anxiety states, and that also in some cases allow better sports performance and due to the number of stressors that a high-performance athlete can encounter, the proper use of these is more relevant to remain in sport with stable mental health.

Keywords

Coping strategies, mental health, high performance sport, anxiety.

Johnatan Castillo Franco. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. Décimo semestre. Correo electrónico: Johnatan9819@gmail.com. Seminario de profundización en salud mental con enfoque psicosocial y DDHH.

Introducción.

Es importantes determinar que son las estrategias de afrontamiento eficaces, sin embargo, para comenzar hay que definir el termino de afrontamiento. Desde un modelo animal y cognitivista según Lazarus & Folkman (1984) “son las acciones que permite el control de condiciones y situaciones adversas y que permiten reducir la alteración psicológica y fisiológica”. (p.118) Por lo tanto, es un proceso innato que se activa cada vez que se percibe una situación estresante. Pasando a las estrategias de afrontamiento Lazarus & Folkman (1984) dan cuenta que hacen parte de un proceso de valoración situacional en el cual las personas pueden manipular la forma en que les afectan las situaciones estresantes. Y para lograr su ejecución debe haber un análisis individual sobre recursos personales que puedan ser usados a favor de lograr una disminución de los estados ansiosos. Por eso es esencial para este articulo aclarar que se busca identificar aquellas que tienen un buen efecto, puesto que las estrategias de afrontamiento pueden también ocasionar efectos contrarios si la persona cuenta con unas, que no van con sus principios, valores, o teniendo en cuenta sus recursos en general.

Quando estrategias de afrontamiento que se ponen en práctica están en conflicto con valores personales, por ejemplo, presentan a la persona nuevas fuentes de estrés. Además, las estrategias que son incongruentes

con tales valores u objetivos es probable que se utilicen de mala gana o sin convicción y podrían fallar (Lazarus y Folkman, 1984, p.189),

Lazarus y Folkman (1984) categorizan en dos grupos las estrategias de afrontamiento las cuales unas estarían centradas en la emoción y otra lo estarían al problema. **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.**

Como describen los autores, las estrategias centradas en la emoción son procesos cognitivos que tienen como fin la disminución de la angustia emocional. En dicho grupo Lazarus y Folkman (1984) incluyen actos como la evitación, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la búsqueda de elementos positivos en situaciones adversas que provoquen dicho estado en la persona. Además, se incluye otro grupo de procesos cognitivos que buscan al contrario aumentar los niveles para auto castigarse o para en otros casos como en los deportistas usar la angustia para motivar la acción.

Estrategias de afrontamiento centradas al problema.

Este segundo grupo de estrategias de afrontamiento Lazarus & Folkman (1984 citando a Kahn, 1964) lo describen como un conjunto de estrategias que están direccionadas a generar cambios que pueden ser ambientales o internos. Respecto a esto, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema

son esas acciones externas como internas que tomamos para afrontar factores estresantes del ambiente. Teniendo en cuenta la situación ya que estas se podrán utilizar si la situación estresante tiene posibilidad de mejorar o cambiar. Las formas de afrontamiento centradas en el problema, por otro lado, son más probable cuando tales condiciones se evalúan como susceptibles de cambio. (Lazarus Y Folkman, 1984, p. 150)

Sin embargo, dichos autores por medio de estudios han demostraron que las personas combinan estas 2 categorías de estrategias para afrontar situaciones que afectan la salud mental.

Otra de las temáticas que se abordara en el presente artículo es el deporte de alto rendimiento del cual se enfatizó en deportistas que pertenecieran a modalidades individuales en el deporte.

A diferencia de deportistas recreativos los deportistas de alto rendimiento logran desarrollar muchas habilidades tanto físicas como personales dicho por Castro (2016, citando a Romero, 2008) “El alto rendimiento deportivo cumple un rol fundamental en el desarrollo de las habilidades físicas, cognitivas, de responsabilidad personal y social del deportista ya que sus planteamientos y objetivos son el logro de la más alta performance” (p. 25) y con esto también tienden a tener más factores estresantes, puesto que los resultados de sus competencias traen consecuencias positivas o negativas de su futuro deportivo, además de una carrera llena de distintas acciones y emociones. “Camino

lleno de sacrificios, compromisos, altos y bajos en la curva de rendimiento y de motivación, estructurado según las exigencias cada vez mayores de la competencia deportiva” (Castro, 2016, p. 25)

En los deportistas de alto rendimiento el contexto social, puede ser un factor negativo o positivo, dependiendo de cuanto sea el apoyo para el deporte, en que este se encuentre. Con base en esto, se crearán beneficios o desventajas para su carrera deportiva. Este tipo de situación desde el factor negativo que puede ocasionar es expuesto por López et al. (2015) “La mayoría de las veces los deportistas han sido ignorados por las entidades que luego quieren sacar protagonismo de los resultados y generar una especie de motivación al deportista que no hace más que generarles una carga adicional de estrés “(p. 26)

En otro estudio realizado por Burmida (2017) en el cual se buscó diferenciar aspectos de deportistas individuales y colectivos por medio de una monografía para conocer las vivencias de los deportistas de alto rendimiento, concluye que, los deportistas de deportes individuales perciben las situaciones de manera más interna, más estable y controlable que deportistas de deportes colectivos. Esto debido a que en los deportes individuales los practicantes asumen la propia responsabilidad de sus resultados y se toman estrategias de afrontamiento propias para mejorar su estrés y sus errores, a diferencia de deportes en colectivo que están sujetos a la

comunicación y factores externos propios del deporte que hacen que el rendimiento deportivo no solo dependa de su propio manejo.

los deportes de carácter individual en general, se interpretan tanto los éxitos como los fracasos como consecuencias de propia responsabilidad, atribuyéndole las connotaciones de ganar y perder a factores más intrínsecos del desempeño individual, condicionados no tanto por factores externos como suele suceder en los deportes de equipo. (Burmida, 2017, p. 21)

Son mucho los factores estresantes por los que puede pasar un deportista de alto rendimiento no solo dentro de su deporte sino en su vida en general. Así, este artículo va dirigido a las estrategias de afrontamiento eficaces contra el estrés y otros estados ansiosos, que sufren los deportistas de alto rendimiento que practican deportes individuales.

Desde una revisión previa de documentos que rodean la temática central de este artículo, se puede ver que en algunos estudios mencionan algunos de los estresores por los cuales se ven involucrados, entre esos están:

Alimentación: Los deportistas de alto rendimiento deben constantemente cuidar su alimentación para tener un mejor rendimiento deportivo, este factor puede convertirse en estresante debido a la presión que puede tener por parte del ambiente, y procesos psicológicos.

En su estudio experimental para observar la probabilidad de los deportistas de desarrollar un Trastorno de la conducta alimentaria (TCA) Dosil y Díaz (2012) refieren que la práctica del deporte y el mantenimiento del peso adecuado es una causa muy frecuente de estrés que debe ser apoyada por los entrenadores. Además, Dosil y Díaz (2012) comenta sobre las presiones que tienen que cargar todo el tiempo los deportistas lo cual puede relacionarse con el TCA y los factores estresantes ya que se puede observar que los deportistas hacen parte de una población de mayor riesgo de desarrollar problemas alimentarios y entre esos riesgos estarían la presión social, presiones del entrenador, compañeros del equipo, la presión del deporte y las características psicológicas con las que cuenta el deportista

Ansiedad precompetitiva: La ansiedad definida por Urra (2014, como se citó en Ruiz y Otros, 2013) “una adaptación errada del sujeto ante una situación particular por la que genera un incremento en el nivel de activación y altera el funcionamiento emocional”. La ansiedad es un estado mental en el que los deportistas deben enfrentarse constantemente antes de una competencia.

En un estudio realizado a 60 tenmesistas pertenecientes a 3 clubes distintos por Urra (2014), demostró que “la mayor parte de los deportistas reportaron los síntomas psicológicos y físicos que se asocian a la ansiedad tales como la aceleración cardiaca, preocupación excesiva por los resultados, sensación de inseguridad, entre

otras.” (p. 3) Dicho autor termina por concluir en su estudio que algunas estrategias de afrontamiento tenían efectividad para reducir niveles de estrés precompetitivo.

El retiro del alto rendimiento: Los deportistas al retirarse pueden sufrir consecuencias tanto físicas como psicológicas, estas pueden variar o empeorar, desde el motivo del retiro hasta las herramientas psicológicas con las que cuenta el deportista sin embargo Zamora, et al. (2017) en un estudio experimental con deportistas recién retirados que iban a empezar un proceso de desentrenamiento refieren que el bienestar de los deportistas al retirarse, solo podría garantizarse si se establecen programas de desentrenamiento según sus especialidades y características deportivas, e implica además, la formación especializada en esta etapa deportiva, como parte de la solución del dilema deporte-salud. En la investigación también se menciona la alta probabilidad de que los deportistas sufran de un trastorno en la salud a consecuencia del retiro deportivo. el 62% de una muestra estudiada que no realizó actividades físicas después del retiro, presentó problemas de salud. (Zamora et al., 2017 como se citó en Aguilar E, 2009)

Sobre-entrenamiento: Es denominado como síndrome y ocurre por la cantidad de exigencias por las cuales es sometido un deportista para tener un aumento en su rendimiento deportivo dándoles poco descanso. Sánchez B, et al. (2013, como se citó en Molinero et al., 2011) afirma que

cuando el proceso de recuperación es insuficiente para la cantidad de estrés psicofísico que implica el entrenamiento y la competencia, se desencadenan una serie de efectos negativos para el deportista. Al momento que llega a un tope el entrenamiento en que se convierte en un estímulo negativo para el deportista que deberá tener un tiempo de recuperación que además es asociado con estrés.

La amplitud de la respuesta adaptativa depende de los componentes de la carga, de tal forma que cuando se aumenta la intensidad, el volumen y/o la frecuencia de entrenamiento, se producen mejoras de capacidad de respuesta de los sujetos ante los estímulos hasta un punto de tolerancia personal donde el resultado consecuente de ese entrenamiento puede ser negativo (García X, et al., 2015, como se citó en González-Boto, Tuero y Márquez, 2006)

Finalmente, frente a importancia del uso de estrategias de afrontamiento eficaces se observó el estudio de Salazar C et al. (2017) en el cual se buscaba caracterizar el estrés en jóvenes deportistas, en este se demuestra que entre menos efectividad en las estrategias de afrontamiento usadas durante un proceso precompetitivo habrá mayor estrés durante la competencia, y con esto una mayor afectación en la salud mental, siendo este último otro de los ejes de este documento.

Es importante indagar sobre la salud mental de los deportistas de alto

rendimiento debido a que estos mantienen en un contexto con variedad de elementos propios de la competición que los afectan psicológicamente. En un estudio realizado sobre la salud mental a la selección de atletas juvenil de Ecuador por Suarez (2016) concluye sobre el mal estado de la salud mental que además termina afectando los resultados de los equipo, esto debido a que entrenadores se enfocan en el trabajo físico y olvidan trabajar frente a factores psicológicos en el que se encuentran las estrategias de afrontamiento, además que muchos de quienes participan deporte lo hacen también buscando una salida de problemas en sus hogares, lo cual terminan practicando por practicar cuando no se presta atención a la salud mental y no hay un entrenamiento integral para los deportistas.

Henriksen et al. (2019) realizaron un consenso sobre la salud mental en el deporte de alto rendimiento exponiendo en la 4ta proposición que la salud mental es importante para toda la carrera deportiva de un deportista y también para la vida post- deportiva. Según Henriksen (2019) “Fases específicas del deporte como lesiones y periodos de un exigente entrenamiento ameritan una atención especial de la salud mental en el contexto deportivo de alto rendimiento” (p. 557) Si se empieza a dar más importancia a la salud mental en el contexto deportivo, Colombia podría beneficiarse puesto que el país se encuentra en un proceso de crecimiento en esta área donde cada vez son más los deportistas que van a representar el país en los juegos olímpicos

y campeonatos mundiales sobre un deporte en específico, según cifras del Comité Olímpico Colombiano (2012) en Londres 2012 fueron 104 deportistas en representación del país, una cifra que sobrepasa por 37 deportistas a la de Bejín 2008, y que vuelve a superarse en Rio 2016. “147 clasificados por Colombia a los Juegos Olímpicos Río 2016, de los cuales 72 son mujeres y 75 hombres, quienes participarán en 19 deportes y 24 disciplinas, cifra que supera los 104 atletas clasificados en Londres 2012.” (Comité Olímpico Colombiano, 2016)

El presente artículo tiene como objetivo principal identificar la importancia de las estrategias de afrontamiento eficaces para la salud mental de deportistas que compiten desde el alto rendimiento en deportes individuales, es decir aquellos en los que la competencia se desarrolla sin la necesidad de un equipo. Durante la búsqueda de resultados se analizará diferencias en las estrategias de afrontamiento eficaces para deportistas de alto rendimiento latinoamericanos y europeos, puesto que las poblaciones de los artículos revisados hacen parte de estos dos continentes.

METODOLOGÍA.

Para la realización de este artículo de revisión documental se realizó una búsqueda bibliográfica de 40 documentos, de los cuales se aplicó un filtro basado en la calidad de información, para simplificar la cantidad de textos. Obteniendo finalmente 33 documentos en los que se encuentran artículos y tesis, para la elaboración. De estos 30 son en español, 2

en inglés y 1 libro también escrito en dicho idioma (stress, appraisal y coping- Lazarus y Folkman) desde donde se toman la definición de estrategias de afrontamiento. Los conceptos claves para la búsqueda fueron: estrategias de afrontamiento, deportistas de alto rendimiento y salud mental. Y conceptos más específicos que también se usaron como: deporte individual, sport, coping strategies, stress, factores estresantes, estrategias de afrontamiento centradas en el problema, estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Las plataformas usadas para la búsqueda fueron: Google académico, Dialnet, e-revistas y Ebscohost.

Criterios para el filtro bibliográfico:

- Artículos con una fecha de publicación mayor a 2010, con el objetivo de obtener información actualizada.
- Direccionados a deportes individuales tales como: natación, atletismo, tenis, triatlón, esgrima, entre otros.
- Con una relación entre las estrategias de afrontamiento y aspectos de la salud mental de los deportistas.
- Artículos cualitativos. (con excepciones a artículos cuantitativos que tengan relevancia en los resultados y conclusiones)
- Que muestren una problemática clara para deportistas de alto rendimiento (general o específica)
- Enfatizados en deportistas de alto rendimiento de deportes

individuales latinoamericanos y europeos.

Factores limitantes.

El tema de este artículo está enfocado al campo de la psicología deportiva el cual se encuentra en un proceso de desarrollo, algo que se observa aún más en latino América por la baja cantidad de universidades que cuentan con la especialización y/o maestría en este campo, para ser más precisos Colombia donde solo existen dos universidades para realizar la especialización y ninguna cuenta con la maestría. Junto a esto, también es bajo el número de estudios colombianos que se puedan encontrar de manera virtual, que estén relacionados con el tema central de este artículo.

Resultados y discusión.

Se obtuvo un total de 33 documentos durante la revisión de bibliografía, que va desde artículos científicos a tesis de post grado. De esta búsqueda se expondrá los estudios con resultados más relevantes para el objetivo general.

Las estrategias de afrontamiento son aprendidas con base en la experiencia de las personas, experiencias que van enlazadas con el contexto en que se encuentren, de esta manera es importante aclarar que las estrategias de afrontamiento cambian de acuerdo con la persona y en este caso a los deportistas, de acuerdo con sus modalidades deportivas, el tipo de deporte que practican y el contexto social en el que se encuentre. Aclarando esto, se pasará a describir los

resultados más importantes encontrados en el continente de Europa y Latinoamérica

Artículos sobre estrategias de afrontamiento eficaces de deportistas pertenecientes a Europa.

La revisión de artículos del continente europeo fue un poco más compleja en cuanto a la búsqueda de documentos, debido a que hay escasas de información desde las plataformas en que se buscó el material bibliográfico. Principalmente se encontró la investigación de Molinero, et al. (2012, citando Tenenbaum et al., 2003) el cual destaca para el objetivo de este artículo debido a que los autores concluyen que “Una categoría de estresores estarían relacionados con problemas a la hora de utilizar las distintas estrategias de afrontamiento, que desembocaría en el burnout psicológico.” (p. 168) Con lo dicho los autores plantean que las estrategias de afrontamiento eficaces tienen gran importancia debido a que la imposibilidad al usarlas podría terminar en un trastorno como el burnout consecuente a la cantidad de estrés que tengan los deportistas españoles que estuvieron en la muestra.

Dentro de los artículos encontrados se destaca la tesis de Navlet M (2012) la cual con una muestra de deportistas españoles y españolas refiere como una de sus conclusiones que las estrategias de afrontamiento, que registraron en su estudio mayores diferencias de género fueron el uso de drogas y alcohol, en los varones; y en el desahogo de emociones, (apoyo social) por parte de las mujeres. haciendo énfasis en las distinciones que

había en el uso de estrategias de afrontamiento por parte de ambos géneros, en el cual las mujeres encuentran por medio del apoyo social una estrategia de afrontamiento eficaz para el control de los niveles de ansiedad- estrés, que fueron mayores en ellas al igual que el uso de otras estrategias empleadas.

Es importante observar en el resultado un uso frecuente de alcohol y drogas por parte de los hombres para manejar sus estados ansiosos o en situaciones estresantes, aquí indirectamente se puede analizar la importancia de un uso de estrategias de afrontamiento eficaces que no llegue a ser contra productivas, y tener consecuencias como lo es el consumo de sustancias psicoactivas.

Luego, se encontró con el artículo destinado al apoyo psicológico para jóvenes deportistas españoles, en centros de alto rendimiento, en el que, según Rial, et al. (2013) “Es necesario asumir que el desempeño de los deportistas depende de ese componente cognitivo y emocional, para poder favorecer una mejor adaptación a situaciones que, marcan la diferencia entre el éxito y el fracaso en el deporte de alto nivel.” (p.263) Es importante analizar como estos autores cuentan con base en sus conclusiones que las estrategias de afrontamiento eficaces tienen mucha relevancia en los resultados que obtengan en las competencias los deportistas, además, del nivel deportivo que puedan alcanzar y con esto indirectamente también tener un impacto en su salud mental.

Por otra parte, los autores muestran algunos aspectos psicológicos que los centros de alto rendimiento deben enfatizar en los deportistas en el que se puede observar algunas estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tales como la autoconfianza, el autocontrol, la autorregulación y el apoyo social.

En él intervienen variables psicológicas que han demostrado su relevancia en la ingente literatura: la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales, el ajuste emocional (Marsillas et al., 2013, p. 263)

Dando un salto al 2017, se pasó a revisar el programa de intervención de coaching (entrenamiento mental) propuesto para deportistas de alto rendimiento español hecho por García, et al. (2017) el cual concluye que “los deportistas que realizaron el proceso de coaching mejoran tanto la percepción de salud emocional como el bienestar mental” (p. 40). Ya que en este proceso se pueden fortalecer las estrategias de afrontamiento de los deportistas teniendo en cuenta que estas hacen parte de procesos cognitivos, se podría decir que su fortalecimiento en deportistas les ayudaría a conservar su estabilidad mental durante el deporte y la vida en general.

Se reviso el artículo en ingles de un estudio hecho por Pons, et al. (2017) buscaba

analizar las relaciones de algunas estrategias de afrontamiento con algunas emociones en deportistas, según Pons (2017) “las emociones se agrupan con diferentes conjuntos de estrategias de afrontamiento, las estrategias centradas en la emoción con la felicidad, las estrategias de regulación interna relacionadas con la ansiedad, y estrategias de abstinencia relacionadas con el abatimiento y la ira.” (p. 70). Es importante reconocer cómo el uso de una estrategia de afrontamiento puede traer como consecuencia a los deportistas distintas emociones, por lo tanto, la eficacia también debería estar relacionada con el estado emocional que el deportista necesite para confrontar otro o para mejorar la realización de su actividad deportiva.

Pasando a estudios recientes en Castro-Sánchez, et al. (2020) investigaron la relación de la inteligencia emocional con los niveles de ansiedad, a lo que se concluye que los deportistas con un mayor índice de inteligencia emocional menor puntuación obtenían en la escala de ansiedad. Es interesante analizar si las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción pueden ser parte de la inteligencia emocional teniendo en cuenta que ambos conceptos trabajan en el aspecto emocional. También se podría pensar que hay una relación en cuanto las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción sean eficaces para regular los estados negativos de la persona.

Finalmente, el ultimo resultado de idioma hispana tenido en cuenta, es frente al estudio de Puppo (2020) el cual buscaba demostrar que el uso de la inteligencia

emocional podría tener efectos positivos en el rendimiento de los deportistas, este logra concluir que desde la reestructuración cognitiva (una estrategias de afrontamiento centrada en la emoción) los deportistas puede ver una situación adversa, como un reto y de esta manera pueden adaptarse a situaciones estresantes de esta manera se puede evitar estados emocionales que afectan la salud mental y el rendimiento. Con dicha conclusión se puede optar por creer que las estrategias de afrontamiento permiten la adaptación a estados emocionales y situaciones estresantes, además, contribuir con la salud mental del deportista.

Estrategias de afrontamiento eficaces de deportista Latinos.

En primer lugar, frente a esta región se revisó una investigación realizada por Romero, et al. (2010) la cual trataba de describir las relaciones entre las estrategias de afrontamiento, su efectividad y el bienestar psicológico de tenistas adolescentes de Santiago de Chile, los resultados son muy interesantes para la revisión. Algunos de los resultados relevantes muestran una discordancia entre la efectividad de las estrategias con la utilización. Dicho por Romero et al. (2010)

No hay correlaciones significativas entre el uso de la Estrategias de Afrontamiento y la efectividad de estas, lo que permite asumir que la toma de decisiones acerca de las estrategias de afrontamiento a utilizarse no se rige por indicadores de efectividad de estas. (P. 125).

Con esto se puede ver cierta incoherencia por parte de los deportistas que usarían estrategias que podrían no haber reducido su estrés o ansiedad anteriormente pero que de igual manera la vuelven a utilizar, dejando en incógnita si el uso de estas estrategias más bien dependería de las experiencias y recursos psicológicos individuales con los que cuente cada deportista.

En esta investigación, los tenistas con un mayor índice de bienestar psicológico mostraron un uso más frecuente de la estrategia de retraimiento mental, que según Romero et al. (2010) “Se le podría considerar como una conducta similar a las de escape o de evitación, que trataría de apartar el problema, aceptando la situación cuando no se consigue un objetivo. (p. 127) es decir la aceptación de no poder cambiar una situación ocurrida, y que también se relacionaría con la introspección frente a la situación.

Recordando que la población está conformada por tenistas, esto puede influir en que la estrategia menos llamativa fuera el apoyo social puesto que es un deporte muy individual, en el que en una competencia será sancionado dialogar con compañeros o profesores. Esta estrategia aparece como poco empleada debido a las características particulares del deporte, el cual no acepta que exista durante la competencia asesoría de los entrenadores. (Romero et al., 2010, p. 125)

Con esto se puede empezar a hacer la idea de que las estrategias de afrontamiento varían de acuerdo con las situaciones, normas y contexto en que se encuentren,

además de que estos conceptos podrían ser los que evalúen la eficacia de estas en la persona.

Por otra parte, Urra (2014) retoma la investigación de Tamminen y Schonert et al. (2013) para su artículo el cual buscaba evaluar estrategias de afrontamiento para la reducción de ansiedad precompetitiva, teniendo en cuenta la conclusión de la importancia que tienen unas estrategias de afrontamiento efectivas para los deportistas, en cuanto que para que los deportistas tengan un rendimiento óptimo deberán adaptarse a estrategias de afrontamiento eficaces para las situaciones que les acontezcan. Alcanzarán un rendimiento óptimo aquellos deportistas que han desarrollado por sí mismos, o mediante un entrenamiento específico, estrategias de afrontamiento (coping) eficaces a la situación en que participan. (Urra, 2014, como se citó en Tamminen y Schonert y otros, 2013)

En la misma investigación se concluye que tras experimentar con algunas estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad antes de la competencia estas terminaban reduciendo los niveles del estado mental ansioso en los participantes. El entrenamiento de estrategias de afrontamiento constituye una intervención útil para reducir los niveles de ansiedad precompetitiva. (Urra, 2014, p. 5)

Revisando estudios realizados en Colombia, se tiene en cuenta el realizado por Charry (2012) el cual se llevó a cabo por medio del campo de las ciencias del deporte, sin embargo, desde la revisión y análisis su conclusión permite ser tomada

en cuenta para este artículo, según Charry (2012) “si los deportista no cuentan con estrategias de afrontamiento eficaces los resultados se veras afectados al no tener como confrontar la ansiedad que esta antes, durante y después en una competencia” (p. 66) Por medio de dicha afirmación, se tiene en cuenta que las estrategias de afrontamiento eficaces tendrán importancia en todo momento de la vida competitiva de los atletas de alto rendimiento, y su importancia en gran parte consta en lograr regular los estados ansiosos frecuentes en este estilo de vida.

En un estudio de caso para describir la afectación que puede generar en una organización deportiva un malestar en la salud mental de un deportista, nuevamente Romero (2013, citando a Romero, Zapata y García-Mas, 2011). refiriéndose a la comunicación entre miembros del club dice que “la utilización del apoyo social como una estrategia de afrontamiento favorable y facilitadora del bienestar psicológico entre jugadores y entrenadores.” (p. 391) Dichos autores están mostrando como desde una estrategia de afrontamiento efectiva puede no solo beneficiar el bienestar psicológico de un deportista sino además que influye indirectamente en mejorar la salud mental de otros miembros del club, en este caso de tenis.

Pasando a una investigación realizada en Chile, donde se evaluaron factores estresantes comunes de los deportistas de dicho país en los que uno de ellos puede ser de gran importancia para su análisis en Latinoamérica y es la falta de apoyo por

parte del gobierno. Chile posee grandes y exitosos representantes, los cuales día a día sufren y pelean para ganar atención y apoyo. (Cabeza, 2014, p. 101)

Por otra parte, el estudio concluyo algo muy interesante para el objetivo de este artículo y es que dice Cabeza (2014) “en variadas oportunidades el estrés es un factor positivo ya que los lleva a enfrentar estos momentos adecuadamente mediante estrategias de afrontamientos evocadas directamente a la resolución del problema” (p. 118) Con esto da a entender que con unas estrategias de afrontamiento centradas al problema y eficaces, no solo se puede confrontar el estrés sino que los deportistas lo pueden volver su aliado para llevar de una mejor manera los retos que surgen en el deporte.

Se reviso también otro artículo del mismo año, que indaga sobre la relevancia del entrenamiento mental para triatletas elite de Uruguay. Luego de que se observara que entre más se acercara una carrera más aumentaban los niveles de estrés Olivera (2014) concluye que “es muy importante, prepararse y optimizar los recursos para enfrentar el estrés. Organizando los días y semanas previamente. Cuanto más previsto y organizado estén todos los aspectos, menos situaciones amenazantes se tendrá que enfrentar.” (párr. 56) La autora aquí no solo expone la importancia de las estrategias de afrontamiento para enfrentar el estrés en la etapa precompetitiva, sino que también incluye que dichas estrategias se deben ir preparando para evitar más situaciones de estrés al momento competitivo.

Estrategias centradas en el problema como organización de tiempo y centradas en la emoción como la autoconfianza. A través de técnicas de concientización del esfuerzo, percepción del estado del deportista, evaluaciones y auto evaluaciones, se podrá contribuir a potenciar la autoconfianza que es vital en este deporte (Olivera, 2014, párr.57)

Siguiendo a otro estudio realizado el mismo año, en Ecuador, Romero (2016) señala factores que influyen en el rendimiento de los deportistas, concluyo que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema tal como la planeación de metas y objetivos, pueden generar una disminución de la ansiedad en los deportistas, además se concluye un dato muy importante dentro del marco de la eficacia de las estrategias puesto que según Romero (2016) “La autoconfianza como factor psicológico puede aumentar el rendimiento en los atletas en donde el exceso de la misma puede generar tranquilidad, relajación que en ocasiones puede producir fracaso” (p. 36) con esto se puede observar 2 ideas importantes para el objetivo central, la primera es si los deportistas dependen de sentir un poco de ansiedad para impulsar su rendimiento en las competencias y segundo, el uso de las estrategias de afrontamiento en este caso centradas en la emoción, puede volverse ineficaz si no se sabe manejar puesto que aunque afronta de manera satisfactoria el estrés puede crear otra situaciones que generen este estado de nuevo, como los malos resultados deportivos.

En Ecuador también se realizó una investigación sobre el impacto de las estrategias de afrontamiento con el manejo de la frustración de gimnastas de Chimborazo lo cual según Sanaylán y Sandoval (2017) la mayor parte de las gimnastas usa estrategias de afrontamiento tanto centradas al problema como la búsqueda de soluciones como centradas en la emoción para reducir los estados ansiosos, y por medio de estas logran tener una efectividad en casos de frustración puesto que las gimnastas que participaron en la prueba presentaron un alto nivel de manejo de la frustración.

Como último trabajo analizado de Ecuador se observó un artículo de revisión bibliográfica el cual buscaba identificar la personalidad de los deportistas de alto rendimiento durante las situaciones, según Obando, et al. (2018)

En la mayoría de los artículos científicos investigados se toma al alto rendimiento como la etapa fundamental, en la que el deportista deberá utilizar todas sus capacidades entre esas las psicológicas, esta conculca que deberá ser el detonador ya que en dependencia personal un deportista alcanzara el éxito o el fracaso, pues en la mayoría de los deportes se genera mucho estrés y es ahí donde los atletas llegan a perder el compromiso deportivo. (p. 9)

Respecto a esto, por una parte se puede observar como el autor habla con base en la importancia del carácter psicológico para los deportistas siendo este el que

permitiría que un deportista común pueda llegar a este nivel, debido los estresores que hay normalmente en la práctica deportiva de elite, y por otro lado frente al objetivo de este artículo, da muestra de la gran importancia que tienen unas estrategias de afrontamiento efectivas pertenecientes a esas capacidades psicológicas que pueden confrontar de la mejor manera los estresores para mantener la salud mental de deportista, su éxito y finalmente su estadía en el deporte.

De nuevo en el territorio nacional se tomó en cuenta la tesis sobre ansiedad y estrategias de afrontamiento de deportistas de alto rendimiento universitarios de Giraldo (2018) donde en unos de los resultados corresponde a que deportistas de estratos económicos bajos usaban la autoinculpación como estrategia de afrontamiento esto quiere decir que buscan la manera de culparse desencadenando pensamientos negativos que podrían empeorar los estados ansiosos. Por lo tanto, este estudio para este artículo más que mostrar la importancia de las estrategias de afrontamiento eficaces, da un análisis de las consecuencias negativas que tiene usar estrategias disfuncionales.

En artículos con un tiempo de publicación más reciente, siguiendo con otro estudio realizados en Ecuador en el que buscaba describir las estrategias de afrontamiento para el deporte de alto rendimiento, lo cual concluye Rivera et al. (2019) “Los deportistas de alto rendimiento podrían con las estrategias lograr controlar aquellas variables psicológicas que pueden intervenir negativamente en su

rendimiento deportivo.” (p. 49) Con esto se puede responder directamente al objetivo central de este artículo puesto que se está afirmando por medio de estudios, que una de las razones por las cuales son importante el uso de estrategias de afrontamiento eficaces es que permiten bajar y/o controlar estados negativos como el estrés y la ansiedad.

También se encontró el estudio realizado en Perú por Sepúlveda et al. (2019) el cual buscaba diferenciar las estrategias de afrontamiento entre nadadores y waterpolistas, lo cual concluye en que las estrategias más significativas para los nadadores eran las centradas en la emoción como la calma emocional y retraining mental lo cual permiten a estos atletas combatir estados ansiosos antes de las competencias.

De los artículos revisados con un tiempo de publicación más reciente se encontró con el de Almonacid et al. (2020) el cual estudiaba factores psicológicos que influyen en la toma de decisiones en los deportistas de alto rendimiento, de acuerdo con la conclusión refiere Almonacid et al. (2020) “Para un atleta tomar decisiones hay factores que pueden interferir de manera positiva y negativa. Estos factores pueden ser cognitivos como la capacidad de pensar su actuar en el tiempo que le tomará al atleta tomar una decisión” (p. 347) Aunque no se especifiquen las estrategias de afrontamiento, estas son parte de los factores cognitivos, en caso de ser eficaces y al poder confrontar los estados ansiosos, pueden permitir a los atletas de alto rendimiento intervenir

positivamente en su proceso deportivo, competitivo y de su salud mental.

Conclusiones.

Teniendo en cuenta el objetivo central de este artículo el cual es identificar la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento eficaces para la salud mental de deportistas que compiten desde el alto rendimiento en deportes individuales, con base en la revisión realizada se puede concluir que la importancia del uso de estrategias de afrontamiento eficaces está en que le brindan a estos deportistas no solo regular sus estados ansiosos, sino además manipular esos estados para en algunos casos usarlos a su favor en sus competencias. Con esto logran un impacto en su salud mental, dentro del contexto deportivo ya que, los deportistas tendrán un mayor control de emociones negativas que los afectan psicológicamente durante los entrenos, etapas precompetitivas, competencias y post competencias. Además, disminuir la probabilidad de deserción deportiva.

También, se tiene en cuenta la cantidad de factores estresantes leídos, por los cuales pueden pasar los deportistas de alto rendimiento. Esto aumenta la importancia que tiene que los deportistas usen estrategias de afrontamiento eficaces que les permitan llevar una vida con una salud mental lo más estable posible.

Respecto a la división que se hizo de artículos encontrados en el continente europeo y el Latinoamérica no hubo una relación, ni distinción específica que

tuviera importancia para ser nombrada, más que aclarar que en ambas poblaciones se puede identificar de una u otra manera la relevancia que tiene el uso de las estrategias de afrontamiento, para la salud mental y el rendimiento deportivo. La imposibilidad de realizar una reflexión que una o distinga lo encontrado en ambos continentes se debe a la escasez de estudios realizados en la población europea encontrados, donde de ese continente solo se encontraron estudios realizados a deportistas españoles.

Se recomienda a próximas investigaciones o artículos sobre las estrategias de afrontamiento en deportistas de alto rendimiento, hacer énfasis en la manera como estos las han aprendido y que los lleva a utilizar unas en específico independientemente de si son eficaces o no, puesto que deja la incógnita la revisión de este artículo de, el por qué algunos deportistas usan estrategias de afrontamiento que aumentan sus estados ansiosos o usan frecuentemente aquellas que no tienen mucha efectividad en ellos.

REFERENCIAS.

Almonacid A, Martínez M y Almonacid M (2020) Elementos que influyen en el proceso de toma de decisiones en deportes individuales de alto rendimiento: un estudio cualitativo. *Retos*, (38). 341- 348

<https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.73966>

Burmida S (2017) *Vivencias de éxito y fracaso en deportistas de Alto Rendimiento*. [Trabajo de grado, Universidad de la republica] Colibri.

<https://hdl.handle.net/20.500.12008/10905>

Cabeza K (2014) Factores estresores comunes en deportistas chilenos de alto rendimiento y sus respectivas estrategias de afrontamiento. *Liminales.1* (5). 97-123
<http://revistafacso.ucevalle.cl/index.php/liminales/article/view/243>

Castro A (2016) *Descripción psicosocial de un atleta de alto rendimiento: judo*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma Nuevo León] Repositorio académico digital UANL.
<http://eprints.uanl.mx/id/eprint/17784>

Castro-Sánchez M, Zurita-Ortega F, Ramírez-Granizo, I, Ubago-Jiménez, J.L (2020) Relación entre la inteligencia emocional y los niveles de ansiedad en deportistas. *Journal of Sport and Health Research*, 12 (1). 42-53

<https://reunir.unir.net/handle/123456789/10056>

Charry A (2012) *sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo. una revisión de temas primordiales*. [Trabajo de grado, Universidad del Valle] Biblioteca digital Univalle.
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/4359/CB-0473335.pdf;jsessionid=C32EB53873D29F23656D902638455554?sequence=1>

Comité Olímpico Colombiano [COC]. (2012, 5 de agosto). Colombia en los Olímpicos (17): Londres 2012.

<http://www.coc.org.co/all-news/colombia-en-los-olimpicos-17-londres-2012/>

Comité Olímpico Colombiano [COC]. (2016, 27 de Julio) Nomina de Colombia en Rio 2016.
<http://www.coc.org.co/all-news/nomina-de-colombia-y-programacion-en-rio-2016/>

Dosil y Díaz (2012) *Trastornos de alimentación de deportistas de alto rendimiento*. [Consejo Superior de Deportes]

<https://apdcantabria.files.wordpress.com/2013/02/libro-isa.pdf>

García A, García A, Ruíz R y Cantón E (2017) Programa de intervención basada en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de

bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte* 26. 37- 44.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152048005>

García X, Salguero A, Molinero O, De la Vega R, Ruiz R y Márquez S (2015) El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés recuperación del deportista de competición. *Kronos* 14 (1)

<http://hdl.handle.net/10612/10614>

Giraldo S (2018) *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento en la ciudad de Medellín*. [Trabado de grado, Universidad de Antioquia] DOCPLAYER

<https://docplayer.es/87831952-Caracteristicas-de-la-ansiedad-y-estrategias-de-afrontamiento-en-deportistas-universitarios-de-alto-rendimiento-de-la-ciudad-de-medellin.html>

Henriksen K, Schinke R, Moesch K, McCann S, Parham W, Hvid C & Terry P (2019) Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 18 (5). 553- 560

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>

Lazarus R & Folkman S (1984) *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*, Springer Publishing Company New York

López J, Rodríguez M, Ceballos O y Tristán J (2015) *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación*. Universidad Autónoma de Nuevo León

<https://docplayer.es/51691153-Psicologia-del-deporte-conceptos-aplicaciones-e-investigacion.html>

Navlet M (2012) *Ansiedad, Estrés y Estrategias de Afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. [Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid] E-Prints Complutense.

<https://eprints.ucm.es/15771/>

Obando I, Yépez E, Charchabal D (2018) La personalidad en los deportistas de alto rendimiento. *Olimpia*, 15 (48).

<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/149/216>

Olivera C (2014) *Entrenamiento mental en deportistas del Triatlón Ironman Punta del Este*. [Trabajo de grado, Universidad de la Republica] Colibri.

<https://hdl.handle.net/20.500.12008/4431>

Pons J, Viladrich C & Ramis Y (2017) Examining the big three of coping in adolescent athletes using network analysis. *Revista de Psicología del Deporte*. 26 (3) 68-74
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152046013>

Puppo J (2020) *Estilos de afrontamiento y rendimiento deportivo: una revisión sistemática*. [Trabajo de grado, Universitat de les Illes Balears] UIB repositori.
<http://hdl.handle.net/11201/153234>

Rial A, Marsillas S, Isorna M y Louro A (2013) Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. *Revista internacional de ciencias en el deporte*, 9. 252- 268

<http://dx.doi.org/10.5232/ricyde2013.03304>

Rivera M, Romero M y Sánchez Y (2019) *Características personológicas positivas en deportistas de alto rendimiento*. [Trabajo de titulación, Universidad Técnica de Machala] Repositorio digital de la UTMACH.

<http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/15044>

Romero A, Brustad R, Zapata R, Aguayo C y García 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 (2). 387- 394
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058003>

Romero A, Zapata R, García A, Brustad R, Garrido R y Letelier A (2010) Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19 (1). 117- 133
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235116414008>

Romero C (2016) *Factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo en los atletas*. [Tesis de especialidad, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional de la Universidad de Guayaquil.

<http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/38307>

Salazar C, Pérez S y Flores P (2017) Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista española de educación física y deportes*, (416). 35- 50

<http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/521>

Salguero A, Molinero O, Márquez S (2012) Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*. 21 (1). 163-170

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455021>

Sanaylán J, Sandoval C (2017) *Estrategias de afrontamiento en la frustración en gimnastas de la federación deportiva de Chimborazo*. [Tesis de especialidad, Universidad Nacional de Chimborazo] Repositorio digital Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4391>

Sánchez B, Ureña P y Calleja J (2013) Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas Costarricenses de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 14 (1). 103-108

<http://ref.scielo.org/5xq78x>

Sepúlveda G, Díaz Y y Ferrer R (2019) Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 14 (16). <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

Suárez D (2016) *La salud mental y el rendimiento deportivo de los deportistas de la selección juvenil de atletismo de la federación deportiva de Tungurahua*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato] Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24753>

Urra B (2014) Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenisesistas. *Revistas de psicología del deporte* 23 (1). 66-74

<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235129571008.pdf>

Zamora R, Frómeta N y Frómeta Y (2017) El deportista de alto rendimiento: bienestar o dilema deporte-salud. *Revista salud y bienestar colectivo*, (1). 16- 28 <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/34>