

## Estilos de afrontamiento en entrenadores: un análisis entre mujeres y hombres yucatecos

### Coping styles in coaches: a study on men and women from Yucatan

\*Alexandra Valadez Jimenez, \*\*Mirta Margarita Flores Galaz, \*\*\*Enrique Javier Garcés de los Fayos Ruiz, \*\*Omar Benjamín Solís Briceño, \*\*\*Pedro Reynaga Estrada

\*Universidad de Guadalajara (México), \*\*Universidad Autónoma de Yucatán (México), \*\*\*Universidad de Murcia España)

**Resumen.** Un afrontamiento inadecuado puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como en la capacidad para ejecutar cualquier tipo de tarea, es por ello que el objetivo de este trabajo fue identificar los estilos de afrontamiento de los entrenadores deportivos del estado de Yucatán, México; así como determinar las diferencias en el estilo de afrontamiento según el sexo y la relación entre las subescalas, sexo y tipo de deporte. Participaron 81 entrenadores de los cuales el 67.9% (55) son hombres y el 32.1% (26) mujeres, con una edad promedio de 35.42 años de edad y 11.32 años ejerciendo como entrenadores. A todos los participantes se les administró el Inventario COPE (Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento) que evalúa 15 dimensiones de afrontamiento al estrés que siguiendo el modelo de teórico de Folkman y Lazarus y el modelo de Anshell, se agruparon en una combinación factorial de segundo orden en: *afrontamiento centrado en el problema*, de *evitación* y *afrontamiento centrado en la emoción*. Respecto al estilo de afrontamiento mayormente utilizado es el *centrado en el problema* ( $M=3.01$ ;  $DT=.37$ ), no encontrando diferencias significativas respecto al sexo. Sin embargo, se encontraron correlaciones significativas entre las subescalas de afrontamiento y el tipo de deporte mayores a .05. Se puede observar que los análisis más detallados muestran algunas relaciones entre subescalas dependiendo del sexo y tipo de deporte.

**Palabras clave:** Conducta de afrontamiento, Relación de hombres y mujeres, Educación y Entrenamiento Físico, Adaptación Psicológica, Deportes.

**Abstract.** Inadequate coping can lead to serious negative repercussions on both emotional aspects and the ability to perform any task. Thus, the aim of this study was to identify coping styles of sports coaches from the state of Yucatan, Mexico; in addition, to determine differences in coping style by gender, and to assess the relationship between subscales, gender, and type of sport. 81 professionals (67.9% [ $n = 55$ ] men; and 32.1% [ $n = 26$ ] women) with an average age of 35.42 years old and 11.32 average years working as coaches were selected. All participants were given the Multidimensional Scale in Coping Style (COPE) Inventory, which assesses 15 dimensions of coping with stress. Based on the theoretical models proposed by Folkman and Lazarus, and Anshell, these dimensions can be grouped in a second order factorial combination as follows: coping focused on the problem, avoidance, and coping centered on emotion. Regarding the coping style used, it is mostly centered on the problem ( $M = 3.01$ ,  $SD = .37$ ). Likewise, significant correlations between the subscales of coping and the type of sport ( $p < .05$ ) were found. More detailed analyses show relationships between subscales depending on gender and type of sport.

**Keywords:** Coping behavior, Psychological adaptation, Physical Education and Training, Gender Ratio, Sports.

### Introducción

Si bien es cierto que el deportista es el personaje donde confluyen los esfuerzos de todo un sistema, actualmente se reconoce la influencia significativa que el entrenador ejerce sobre éste. De esta forma, resulta importante señalar que las investigaciones realizadas en psicología del deporte, en su mayoría están focalizadas únicamente en el deportista, dejando de lado al entrenador (Valadez, Flores y González, 2014). A pesar de ello, algunas investigaciones recientes en otros países prueban que el entrenador determina la calidad formativa de la experiencia deportiva, promueve conductas saludables y de evitación de lesiones, promueve el fair play, y el interés en la práctica deportiva (Azpíllaga, González, Irazusta y Arruza, 2012; Costa, Camerino y Sequeira, 2015; Ruiz-Risueño y De la Cruz, 2008).

Por su parte, Díaz-Guerrero (1994) resalta en México que es evidente la necesidad de revelar y fomentar psicologías autóctonas, si se quiere un conocimiento fidedigno y útil del comportamiento psicosocial en cada cultura. Por lo que este estudio pretende abatir dicha laguna en el conocimiento del campo deportivo e identificar la manera en que las variables psicológicas ocurren en nuestro medio.

Así, la influencia del entrenador puede no ser benéfica si el entrenador no sabe manejar adecuadamente el estrés ya que difícilmente podrá desarrollar todas sus capacidades y tendrá dificultades para enseñar al deportista como progresar deportivamente o cómo afrontar con eficacia los problemas que van surgiendo en la dinámica deportiva cotidiana (Garcés de Los Fayos y Vives, 2002).

De hecho, García Ucha (2006) expone, que al igual que el deportista, el entrenador padece de un alto grado de estrés, incluso durante un periodo de tiempo más prolongado que el transcurrido por los deportistas, dada que su permanencia en el deporte abarca una mayor cantidad de años.

La aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicoló-

gicas y conductuales al estrés agudo y para inhibir el estrés crónico es el uso de diversas estrategias de afrontamiento. Los primeros en introducir el término de afrontamiento o *coping* en inglés fueron Lazarus y Cohen (1977), pero no fue hasta más tarde que el concepto terminó por consolidarse por Lazarus y Folkman (1984, p. 141), entendiéndose como «los esfuerzos conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que exceden los recursos de la persona», definición que prevalece en la actualidad.

Los estudios de afrontamiento han llevado a conceptualizar y diferenciar entre dos constructos: estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales que influyen en la elección de las estrategias de afrontamiento para hacer frente al estrés; y las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y que pueden ser cambiantes en dependencia de las condiciones desencadenantes (Solís y Vidal, 2006; Taylor, 2007). En este sentido, cada vez son más los autores que insisten en declarar que todas las estrategias de afrontamiento pueden ser adaptativas dependiendo de la fuente de estrés (Halama y Bakosová, 2009; Seiffge-Krenke, 2011).

El manejo adecuado del estrés a través del desarrollo de estrategias de afrontamiento repercutirá en la salud social, fisiológica y psicológica del entrenador deportivo, mejorando su calidad de vida y el desempeño de sus funciones, evitando con ello el desarrollo de padecimientos asociados al estrés crónico. Además, un afrontamiento adecuado conduce a una mejor adaptación a los estresores y contribuye a un incremento del bienestar, el funcionamiento social y a la salud somática, favoreciendo una disminución del estado ansioso (Lazarus, DeLongis, Folkman y Gruen, 1985; Urra, 2014).

En este sentido, la interpretación de la situación estresante juega un papel determinante. Si la valoración indica que se puede resolver, las estrategias de afrontamiento se dirigen a modificar el problema, si se percibe que nada se puede hacer, se enfocan al afrontamiento de la emoción. Esta manera de conceptualizar el afrontamiento ha gozado de gran aceptación entre los investigadores (Estévez, Oliva y Parra, 2012).

Asimismo, un afrontamiento centrado en el problema está asociado a un funcionamiento más eficaz, mientras que las centradas en la emo-

ción y las de evitación se asocian a mayores problemas emocionales y comportamentales (Acton, 2003; Compas, 1987; Halama y Bakosová, 2009; Morales y Trianes, 2010). Gil-Monte y Peiró (1997), señalan que el empleo de un afrontamiento centrado en el problema previene el desarrollo de padecimientos asociados al estrés y estrategias de evitación-escape, centradas en la emoción, facilitan su aparición.

El objetivo de un afrontamiento efectivo del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física (Márquez, 2006).

Por ello, el uso de respuestas psicológicas adaptativas, como el afrontamiento, puede ser un mecanismo por el cual las personas altas en resistencia se protegen de los efectos negativos de situaciones estresantes. Las personas altas en resistencia tienden a lidiar y controlar mejor el estrés porque las estrategias que utilizan son eficaces (Sagüés, 2015).

En el contexto deportivo la idea de éxito está muy ligado a la capacidad de poner en marcha estrategias de afrontamiento que ayuden a manejar la situación competitiva de forma positiva (Dias, Cruz y Fonseca, 2011), es por ello, que el objetivo de este estudio fue identificar los estilos de afrontamiento en mujeres y hombres entrenadores, así como las diferencias según el sexo y las relaciones entre las subescalas, sexo y tipo de deporte en el que se desenvuelven.

### Metodología

Se realizó un estudio de tipo no experimental, descriptivo, correlacional con el que se pretendió conocer una muestra de entrenadores, su relación con los principales estilos de afrontamiento, el sexo y el tipo de deporte. Este tipo de estudio no pretende realizar una intervención, ni tener control absoluto de las variables, ya que su importancia radica en describir resultados de una población específica.

Para la correlación entre estilos de afrontamiento y tipo de deporte se utilizó la clasificación que se establece según el punto de vista del arbitraje deportivo (Guardo, 2005), no solo por ser una clasificación que logra categorizar las diversas modalidades deportivas sino porque el entrenador presta especial atención a la forma en que se juzga y arbitra para el establecimiento de su metodología de trabajo y de los objetivos que persigue en la formación de sus deportistas:

i. *Deportes de calificación y votación.* En este grupo se incluyen aquellos deportes en los que el juicio deportivo implica básicamente dos cosas: decidir si una posición, un movimiento, un instrumento o una situación competitiva está permitida por el reglamento y valorar, según el mismo la ejecución del deportista para otorgarle una calificación. La función de los árbitros en estos casos está dirigida fundamentalmente a velar por el cumplimiento del reglamento y arbitrar entre las opiniones discrepantes de los jueces, predominando la función de juzgar sobre la de arbitrar. Esta categoría se divide en dos: Deportes de calificación y votación *individuales con enfrentamiento* e *individuales sin enfrentamiento*.

ii. *Deportes de anotación.* En esta categoría los deportes que presentan, en su sistema de arbitraje, decisiones por el número de tantos, carreras, goles, canastas donde está implícito la acción de juzgar de los jueces y árbitros, pero su función principal está en decidir quién de los contrincantes tiene la razón, así como valorar y penalizar las trasgresión de las normas, mediante la apreciación de las diferentes acciones que dan valor efectivo o no a las anotaciones y, por tanto, se da un predominio de la acción de arbitrar sobre la de juzgar. Se divide en dos subcategorías: deportes de anotación *colectivos con enfrentamiento* e *individuales con y sin enfrentamiento*.

iii. *Deportes de medición.* Este grupo lo integran los deportes que en su sistema de arbitraje exigen la valoración de los resultados a partir de medidas en unidades de tiempo, espacios y pesos. La función de los jueces y árbitros se hace más sencilla en estos deportes ya que pueden valerse para realizar su trabajo de instrumentos de precisión para medir y evaluar los resultados competitivos. Está compuesta de una subcategoría única que se denomina: Deportes de medición de participación *individual de oposición directa e indirecta*.

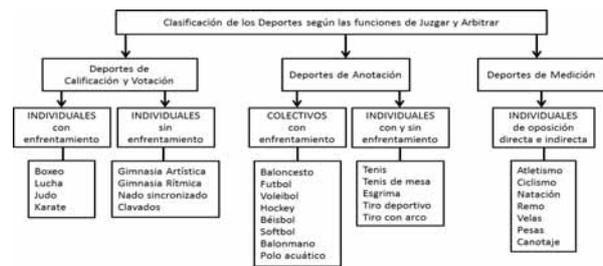


Figura 1. Clasificación de los deportes olímpicos desde el punto de vista del arbitraje deportivo (Guardo, 1998).

### Participantes

La muestra fue conformada por 81 entrenadores deportivos que residen en el estado de Yucatán, México; fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, intencional. Los criterios de inclusión fueron que los participantes estuvieran ejerciendo al momento de la aplicación del cuestionario como entrenadores deportivos, en cualquier modalidad deportiva cuyo objetivo fuera preparar a los deportistas con fines competitivos.

Participaron 55 hombres (67.9%) y 26 mujeres (32.1%), con una edad promedio de 35.42 años (DT = 11.82) y con 11.32 (DT = 10.34) años ejerciendo como entrenador deportivo en diferentes modalidades deportivas. El 84% (N=68) de los entrenadores trabajan en el sector público y el 16% (N=13) en el privado, el 48.1% (N=39) están casados siendo el estado civil de mayor prevalencia; el mayor índice de escolaridad es de licenciatura con un 59.3% (N=48)

En cuanto al tipo de deporte el 29.6% (N=24) de la muestra son entrenadores de deportes de *medición individuales de oposición directa e indirecta* (remo, canotaje, vela, pesas, natación y atletismo) siendo estos los que forman parte mayoritaria de la muestra, mientras que la minoría la representa el 8.6% (N=7) de los entrenadores que preparan deportistas cuyo deporte tiene un arbitraje de *calificación y votación individual con enfrentamiento* (luchas asociadas, box y judo).

Respecto a los deportes de *anotación individuales con y sin enfrentamiento* (tenis de cancha, de mesa, ajedrez, tiro con arco, raquetbol y esgrima) están representados por el 28.4% (N=23) de los entrenadores; los de *anotación colectivos con enfrentamiento* (basquetbol, voleibol de sala, de playa, futbol y softbol) por el 13.6% (N=11); y finalmente el 19.8% (N=16) corresponde a los entrenadores de los deportes de *calificación y votación individuales sin enfrentamiento* (gimnasia rítmica, de trampolín y nado sincronizado).

### Instrumento

Se utilizó el Inventario COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989) que evalúa los aspectos motores o conductuales de la respuesta de estrés, consta de 60 ítems que se responden por medio de una escala Likert de 4 puntos, que va desde *no suelo hacer esto en lo absoluto* a *suelo hacer esto mucho*, las preguntas son relativas a lo que hace o siente habitualmente una persona cuando experimenta sucesos estresantes en sus vidas. Como resultado de su cumplimentación se obtiene una puntuación para cada uno de los quince modos de afrontamiento o subescalas, resultado de sumar los valores asignados por el sujeto a cada uno de los cuatro ítems que la conforman. De esta forma, se obtienen 15 puntuaciones que corresponden a cada uno de los modos de afrontamiento y que oscilarán entre los valores 4 y 16. Los modos de afrontamiento que evalúa COPE son:

- Afrontamiento activo*, consiste en llevar a cabo acciones, ejercer esfuerzos para eliminar o paliar el estresor (Ítems 5, 25, 47, 58).
- Planificación*, pensar cómo se va a hacer frente al estresor y planificar los esfuerzos de afrontamiento activo (19, 32, 39, 56).
- Búsqueda de apoyo social instrumental*, consiste en buscar ayuda, información o consejo acerca de qué hacer (4, 14, 30, 45).
- Búsqueda de apoyo social emocional*, en este la persona busca obtener simpatía o apoyo emocional de alguien (11, 23, 34, 52).
- Supresión de actividades distractoras*, consiste en quitar la atención de otras actividades en las que pueda estar implicado para

concentrarse de forma más completa en el estresor (15, 33, 42, 55).

f) *Religión*, aumento de implicación en actividades religiosas (7, 18, 48, 60).

g) *Reinterpretación positiva*, consiste en sacar lo mejor de la situación para desarrollarse como persona a partir de ella, o verla desde una perspectiva más favorable (1, 29, 38, 59).

h) *Refrenar el afrontamiento*, afrontar la situación pasivamente, posponiendo cualquier tentativa de afrontamiento hasta que pueda ser útil (10, 22, 41, 49).

i) *Aceptación*, implica aceptar el hecho de que el suceso ha ocurrido y es real (13, 21, 44, 54).

j) *Desahogarse*, incremento de la atención hacia el propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargarse esos sentimientos (3, 17, 28, 46).

k) *Negación*, se da cuando la persona intenta rechazar la realidad del suceso estresor (6, 27, 40, 57).

l) *Desconexión mental*, implica desconectarse psicológicamente del objetivo con el que el estresor está interfiriendo mediante ensoñaciones, sueño o autodistracción (2, 16, 31, 43).

m) *Desconexión conductual*, renunciar a cualquier esfuerzo o abandonar cualquier tentativa de alcanzar el objetivo con el que el estresor está interfiriendo (9, 24, 37, 51).

n) *Consumo de sustancias*, tomar alcohol u otras sustancias para hacer frente al estresor (12, 26, 35, 53).

o) *Humor*, consiste en hacer bromas sobre el estresor (8, 20, 36, 50).

En el presente estudio, *Religión* queda excluida ya que en un análisis realizado del Inventario se ha encontrado consistentemente una baja utilización de este modo de afrontamiento (Ingledeu, Hardy, Cooper y Jewel, 1996).

En lo que respecta a las características psicométricas, la consistencia interna de la escala en la versión original presenta unas correlaciones entre 0,45 y 0,92 para los diferentes modos de afrontamiento (Guerrero, 2003). En población mexicana la consistencia interna del instrumento se encuentra entre .60 y .93, en 13 de las 15 subescalas, fiabilidad test-retest con un índice  $r > .5$  en todas las escalas, excepto en la de negación ( $r = .34$ ), siendo todas significativas ( $p = .001$ ) (Moysén, Gurrola, Balcázar, Garay y Esteban, 2005).

Las distintas dimensiones se pueden agrupar en diversas combinaciones factoriales de segundo orden (Jou, Mondon y Monras, 2010); en este estudio se utilizó una estructura de tres factores:

1) *Afrontamiento centrado en el problema*. Incluye reinterpretación positiva, afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades distractoras y aceptación.

2) *Evitación*. Incluye las escalas de desconexión mental, desconexión conductual, refrenar el afrontamiento, negación, humor y consumo de sustancias.

3) *Afrontamiento centrado en la emoción*. Incluye búsqueda de apoyo social emocional, búsqueda de apoyo social instrumental y desahogo emocional.

Esta solución factorial es superponible a la utilizada en otras investigaciones donde las mismas dimensiones han sido agrupadas en *estrategias adaptativas, desadaptativas e interpersonales* (Peri, 2004), o en *afrontamiento centrado en la emoción, afrontamiento racional y de evitación* (Lyne y Roger, 2000).

### Procedimiento

El cuestionario fue administrado con previa cita concertada en los centros de trabajo de los entrenadores, solo se les aplicó a los que accedieron voluntariamente a participar y contaban con el respectivo consentimiento de las instituciones donde laboraban que lo requirieron, así como un consentimiento informado por parte de los entrenadores. En todo momento un investigador estuvo presente en la aplicación y recogida de datos. A cada uno de los participantes que conformaron el estudio se les entregó el *Inventario COPE* y además se anexó una hoja (de consentimiento informado) donde se les informaba la finalidad de la aplicación, así como la declaración de anonimato y confidencialidad de los resultados.

### Análisis estadístico de los datos

Para los análisis estadísticos se procedió a elaborar una base de datos en el paquete estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versión 21, en dónde se obtuvieron las medidas de tendencia central, medidas de dispersión, así como las pruebas de confiabilidad, comparaciones de medias y correlaciones para responder a los objetivos planteados.

Tabla 1.

*Análisis estadístico descriptivo de las subescalas del Inventario COPE de afrontamiento.*

Inventario COPE	Puntuación Mínima	Puntuación Máxima	Media	Desv. típica	Alpha de Cronbach
Afrontamiento centrado en el problema	2.00	3.75	3.01	0.37	.78
Evitación	1.08	3.21	1.81	0.33	.76
Afrontamiento centrado en la emoción	1.00	3.58	2.43	0.51	.80

Nota: COPE (Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento). M (Media), Desv. típica (Desviación Estándar).

Tabla 2.

*Análisis de diferencias para cada uno de los factores de las subescalas de afrontamiento por sexo.*

Inventario	Subescala	Hombre		Mujer		t	GI Sig
		M	D.E.	M	D.E.		
Afrontamiento centrado en el problema		3.05	0.36	2.91	0.39	1.556	.79 .124
	Evitación	1.83	0.31	1.77	0.35	.730	.79 .467
Afrontamiento centrado en la emoción		2.40	0.47	2.51	0.59	-.897	.79 .372
	Evitación	2.40	0.47	2.51	0.59	-.897	.79 .372

Nota: M (Media), D.E. (Desviación Estándar), GI (Grados de libertad), Sig (Significancia).

Tabla 3.

*Correlaciones entre subescalas de afrontamiento.*

Subescalas de afrontamiento	AfroCenPro	Evitación	AfroCenEmo
Afrontamiento centrado en el problema		.245*	.236*
Evitación	.245*		.034
Afrontamiento centrado en la emoción	.236*	.405**	
Evitación	.034	.405**	

Nota: N=81. Afrontamiento centrado en el problema (AfroCenPro), afrontamiento de evitación (Evitación) y afrontamiento centrado en la emoción (AfroCenEmo).

\* p=.05, \*\* p=.01

Tabla 4.

*Correlaciones entre subescalas de afrontamiento por sexo.*

Sexo	Subescala	AfroCenPro	Evitación	AfroCenEmo
Hombre (N=55)	Afrontamiento centrado en el problema		.189	.315*
	Evitación	.189		.019
	Afrontamiento centrado en la emoción	.315*	.320*	
Mujer (N=26)	Afrontamiento centrado en el problema		.319	.111
	Evitación	.319		.588
	Afrontamiento centrado en la emoción	.111	.599**	

Nota: Afrontamiento centrado en el problema (AfroCenPro), afrontamiento de evitación (Evitación) y afrontamiento centrado en la emoción (AfroCenEmo).

\* p=.05, \*\* p=.01

Tabla 5.

*Correlaciones según el tipo de deporte con las subescalas de afrontamiento.*

Tipo de deporte	Subescala	AfroCenProb	Evitación	AfroCenEmo
Deporte de calificación y votación. Individuales con enfrentamiento (N=7)	Afrontamiento centrado en el problema		-.719	.509
	Evitación	-.719		-.145
	Afrontamiento centrado en la emoción	.509	-.145	
Deporte de calificación y votación. Individuales sin enfrentamiento (N=16)	Afrontamiento centrado en el problema		.331	.132
	Evitación	.331		.545*
	Afrontamiento centrado en la emoción	.132	.545*	
Deportes de anotación. Colectivos con enfrentamiento (N=11)	Afrontamiento centrado en el problema		.327	.388
	Evitación	.327		.238
	Afrontamiento centrado en la emoción	.326	.388	
Deportes de anotación. Individuales con y sin enfrentamiento (N=23)	Afrontamiento centrado en el problema		.034	-.060
	Evitación	.034		.784
	Afrontamiento centrado en la emoción	-.060	.361	
Deportes de medición. Individuales de oposición directa e indirecta (N=24)	Afrontamiento centrado en el problema		.420*	.508*
	Evitación	.420*		.011
	Afrontamiento centrado en la emoción	.508*	.745**	

Nota: Afrontamiento centrado en el problema (AfroCenPro), afrontamiento de evitación (Evitación) y afrontamiento centrado en la emoción (AfroCenEmo).

\* p=.05, \*\* p=.01

## Resultados

Respecto a las cualidades estadísticas de la escala aplicada se encontró que las tres subescalas en las que se dividió el Inventario COPE, alcanzan un Alfa de Cronbach de .80 para *Afrontamiento centrado en la emoción*, .76 para *Evitación* y .78 para el *Afrontamiento centrado en el problema*, lo que corresponde a una confiabilidad alta. Con respecto a la primera parte del objetivo de este estudio se observó que el tipo de afrontamiento más empleado corresponde a la media más alta del *afrontamiento centrado en el problema* ( $M = 3.01$ , Desv. Típica .78), en segundo lugar, el *afrontamiento centrado en la emoción* ( $M = 2.43$ , Desv. Típica .51) y la media menor corresponde a un *afrontamiento de evitación* ( $M = 1.81$ , Desv. Típica .76). Los detalles estadísticos descriptivos del Inventario COPE de afrontamiento se expresan en la tabla 1.

Con el objetivo de conocer si el sexo influye de forma estadísticamente significativa el estilo de afrontamiento utilizado en los entrenadores deportivos, se realizó un análisis de comparación de medias a través de la prueba *t* de *Student* para muestras independientes para cada uno de los factores del Inventario COPE. Los resultados indican que no hay diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres (ver Tabla 2).

Una vez descrito los resultados de los estilos de afrontamiento de los entrenadores se realizó un análisis correlacional entre las subescalas (factores) del instrumento. Considerando el *afrontamiento centrado en el problema*, de *evitación* y *centrado en la emoción* se obtuvieron correlaciones entre .236 ( $pd > .05$ ) y .405 ( $pd > .01$ ), siendo el *afrontamiento centrado en la emoción* y la *evitación* los de mayor correlacionaron, como puede observarse en la Tabla 3.

Con respecto a las relaciones de las subescalas de afrontamiento según el sexo se encontró la correlación más fuerte y significativa en las mujeres (correlación .599,  $pd > .01$ ). Sin embargo, en los hombres hubo dos correlaciones significativas de .315 y .320 pero con una significancia menor ( $pd > .05$ ). En ambos casos (hombre y mujeres) las correlaciones más importantes fueron entre el *afrontamiento de evitación* y el *afrontamiento centrado en las emociones* (Ver Tabla 4).

En relación al tipo de deporte los que resultaron con una mayor correlación y significancia entre las tres subescalas fueron los deportes de medición, individuales de oposición directa e indirecta, obteniendo unas puntuaciones entre .420 ( $pd > .05$ ) y .745 ( $pd > .01$ ), tal y como se

observa en la Tabla 5.

Realizando el mismo análisis entre hombres y mujeres según el tipo de deporte de cada subescala de afrontamiento se encontró que en las mujeres según el tipo de deporte y las subescalas de afrontamiento, el tipo de deporte con una  $N$  de 13 que resultó significativa correspondió a los deportes de calificación y votación, individuales sin enfrentamiento con una correlación de .582 ( $pd > .05$ ) entre el *afrontamiento centrado en el problema* y el *afrontamiento de evitación*. Asimismo, los deportes de medición, individuales de oposición directa e indirecta resultaron significativos, aunque con una menor  $N$ . Sin embargo, puede verse en la Tabla 6, que la mayor correlación se dio entre el *afrontamiento centrado en la emoción* y el *afrontamiento de evitación*.

Finalmente, con respecto al mismo análisis anterior, pero entre los hombres el único tipo de deporte que resultó significativo fue el de deportes de medición, individuales de oposición directa e indirecta, obteniendo correlaciones significativas entre .572 ( $pd > .05$ ) y .734 ( $pd > .01$ ), en ambos casos relacionados con el *afrontamiento centrado en las emociones*. (Ver Tabla 7)

## Discusión

Los resultados nos señalan que, con respecto al estilo de afrontamiento más utilizado por esta muestra de entrenadores es el de *afrontamiento centrado en el problema*, lo que supondría, como indican diversas investigaciones, una menor o nula prevalencia de diferentes padecimientos asociados al estrés (Acton, 2003; Compas, 1987; Halama y Bakosová, 2009; Morales y Trianes, 2010) para lo cual resultaría de gran pertinencia realizar futuras investigaciones que relacionen ambos constructos.

Diversas investigaciones que estudian la relación del afrontamiento con el género, encontraron diferencias significativas en algunas escalas, para el caso de los hombres se inclinan a ignorar el problema; reservarlo para sí y con distracción física, mientras que las mujeres se inclinan a buscar apoyo social; concentrarse en resolver el problema; invertir en amigos; buscar pertenencia; preocuparse; hacerse ilusiones; falta de afrontamiento; reducir la tensión y autoculparse; pero utilizan otro instrumento y otra población, como son los adolescentes (Martín, 2011).

Hammermeister y Burton (2004), por su parte, analizan, entre otras variables, las diferencias de género en el afrontamiento de deportes intenos, encontrando diferencias significativas en la supresión de actividades competitivas, para el caso de los hombres; y asociación la reinterpretación positiva, apoyo social emocional, disociación, apoyo social instrumental y ventilar emociones, para el caso de las mujeres. Como se observa, aunque el estudio es en el campo deportivo, se utilizan otros instrumentos y tampoco se estudia a los entrenadores. Esto podría complejizar el intentar hacer comparaciones o establecer estándares entre poblaciones, ya que existen estudios con la misma variable de afrontamiento o enfrentamiento (en otros casos) pero con diferentes dimensiones de la misma (Martín, 2011; Hammermeister y Burton, 2004).

Por otra parte, una cantidad importante de estudios señalan que hombres y mujeres utilizan estilos diferentes de afrontamiento (Aldwin, 1994; García, 2015; Sagiés, 2015), mientras que los hombres se inclinan a favor de estrategias centradas en el problema, las mujeres eligen mayoritariamente estrategias de afrontamiento centradas en la emoción o de evitación (Goyen & Anshel, 1998; Morán, 2005). Aunque en este estudio no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre sexo y afrontamiento, respecto al objetivo planteado, se encontró que en los hombres se obtuvieron correlaciones significativas entre los deportes de medición, individuales de oposición directa e indirecta con el *afrontamiento centrado en la emoción*; mientras que en las mujeres resultó significativa la correlación de los deportes de calificación y votación, individuales sin enfrentamiento con respecto al *afrontamiento centrado en el problema* y el *afrontamiento de evitación*.

Los resultados obtenidos en el Inventario COPE confirman su utilidad al momento de evaluar los estilos de afrontamiento, si bien es un

Tabla 6.  
Correlaciones en deportes de calificación y votación y deportes de medición en las subescalas de afrontamiento en mujeres

Tipo de deporte	Subescala	AfroCenProb	Evitación	AfroCenEmo
Deporte de calificación y votación. Individuales sin enfrentamiento (N=13)	Afrontamiento centrado en el problema		.378	.199
	Evitación	.378		.582*
	Afrontamiento centrado en la emoción	.203	.199	.515
	Evitación	.203	.582*	.037
Deportes de medición. Individuales de oposición directa e indirecta (N=8)	Afrontamiento centrado en el problema		.325	.263
	Evitación	.325		.786*
	Afrontamiento centrado en la emoción	.433	.433	.021
	Evitación	.263	.786*	.021

Nota: Afrontamiento centrado en el problema (AfroCenPro), afrontamiento de evitación (Evitación) y afrontamiento centrado en la emoción (AfroCenEmo).  
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tabla 7.  
Correlaciones en deportes individuales de oposición directa e indirecta de las subescalas de afrontamiento en hombres

Tipo de deporte	Subescala	AfroCenProb	Evitación	AfroCenEmo
Deportes de medición. Individuales de oposición directa e indirecta (N=16)	Afrontamiento centrado en el problema		.448	.572*
	Evitación	.448		.734**
	Afrontamiento centrado en la emoción	.082	.082	.001
	Evitación	.572*	.734**	.001

Nota: Afrontamiento centrado en el problema (AfroCenPro), afrontamiento de evitación (Evitación) y afrontamiento centrado en la emoción (AfroCenEmo).  
\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

cuestionario que se utiliza en el ámbito de la psicología general (Frydenberg y Lewis, 1994; Sellers, 1995), la confiabilidad que alcanza para cada subescala supone que también puede ser utilizado en el contexto deportivo, además los resultados reafirman la validez de su estructura factorial que se ha encontrado en otros estudios que lo han utilizado (Eklund, Grove y Heard, 1998; Eubank y Collins, 2000; Gould, Eklund y Jackson, 1992a, 1992b).

A pesar de haber resultado con una buena confiabilidad, la diferencia de los resultados aquí encontrados con los de otras poblaciones respecto a las diferencias entre hombres y mujeres, podría explicarse debido a que los estudios anteriores se habían realizado en otros países y contextos fuera del deporte y no con entrenadores. Por lo que Díaz-Guerrero (1994), señala que es necesario desarrollar una psicología autóctona para que los resultados sean fidedignos, ya que esto puede llevar a diferencias e interpretaciones erróneas. Sin embargo, este estudio ayuda a reducir una parte de las lagunas del conocimiento en el deporte, en especial, hacia un mayor acercamiento y conocimiento sobre los entrenadores yucatecos.

Sería recomendable seguir profundizando en este sentido ya que los resultados resaltan una relación estadísticamente significativa en deportes de calificación y votación individuales sin enfrentamiento con el afrontamiento centrado en la emoción, los cuales son considerados como deportes elegidos preferentemente por mujeres.

### Conclusiones y sugerencias

Los resultados demuestran que el instrumento tuvo la suficiente confiabilidad en su aplicación a pesar de ser una población diferente a la que se había probado con anterioridad como mencionaba Díaz-Guerrero (1994) sobre las consideraciones que se deben tener sobre la pertinencia y aplicabilidad de instrumentos que provienen de otras culturas y/o contextos. Esta confiabilidad del instrumento no implica que se deban encontrar los mismos resultados, sino que sus puntuaciones son estables a través de la escala. Sin embargo, dado el poco tiempo del que dispone el entrenador deportivo, la cantidad de ítems causaban reacciones poco favorables e incluso algunos entrenadores dejaban sin contestar alguno de los reactivos, por lo que se les excluía como parte de la muestra, reduciendo así el tamaño de la misma. Por tal motivo, se sugiere la utilización de un cuestionario con menor número de ítems y la utilización de un cuestionario sociodemográfico con preguntas muy específicas.

Se puede observar que la población de entrenadores sobre los que fue aplicado el instrumento utiliza el afrontamiento centrado en el problema, tanto en hombres como en mujeres con mayor frecuencia, sin embargo, se sugiere aumentar el tamaño de la muestra para poder generalizar los resultados, así como contar con igual número de entrenadores en cada grupo, ya que la disparidad entre el número de personas que conformaron las variables de sexo y tipo de deporte represento una limitante en el estudio.

De igual forma, se puede analizar, además, la pertinencia de considerar el sexo de los deportistas que son entrenados como una variable que puede influir en el estilo de afrontamiento y por ende en la respuesta de estrés.

Después de lo anteriormente expuesto y considerando la importancia del entrenador, sería recomendable aplicar un programa de intervención basado en el uso adecuado de estrategias de afrontamiento, así como evaluar la influencia que tiene en el manejo del estrés.

Este tipo de acciones preventivas deberían ser propuestas y llevadas a cabo por el psicólogo del deporte, además de que su labor debe incluir el realizar investigaciones e intervenciones de forma permanente y directa con el entrenador deportivo para desarrollar y potencializar al máximo las habilidades psicológicas del entrenador al igual que lo hace con las del deportista. De otra forma dejaría una deuda de conocimiento que permita comprender de forma más acertada el intrincado mundo del deporte. Finalmente, el hecho de que los entrenadores que preparan en deportes de calificación y votación individuales presentan estilo de afrontamiento centrado en la emoción puede responder al hecho de que

en esta clasificación se incluyen deportes que están asociados a un trabajo directo por parte de las mujeres, por lo que valdría la pena realizar un análisis posterior al respecto.

### Referencias

- Acton, G. (2003). Measurement of impulsivity in a hierarchical model of personality traits: Implications for substance use. *Substance Use and Misuse*, 67–83. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1081/JA-120016566>
- Azpíllaga, L., González, O., Irazusta, S. y Arruza, J. (2012). Análisis y valoración de la influencia que ejerce el perfil formativo de los entrenadores en jóvenes futbolistas. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 22, 62–64.
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 267–283.
- Compas, B. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 393–403. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.101.3.393>
- Costa, A., Camerino, O. y Sequeira, P. (2015). Una iniciación deportiva sin lesiones, estudio con entrenadores de fútbol y fútbol sala. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 27, 24–27.
- Dias, C., Cruz, J. y Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo ansiedad. *Ansiedad Y Estrés*, 17(1), 1–13.
- Estévez, R., Oliva, A. y Parra, Á. (2012). Acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente: un análisis longitudinal de los efectos de moderación. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 39–53.
- Garcés de Los Fayos, E. y Vives, L. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación Y Emoción*, 5(11-12).
- García Ucha, F. (2006). Psicología del Deporte aplicada al rol del entrenador. In *Conferencia Magistral en el I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte*. Guadalajara, Jalisco, México: Instituto de la actividad física y deporte.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: el síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.
- Guardo, M. (1998). Patente OCPI nº12. Cuba.
- Guardo, M. (2005). El Arbitraje en el Boxeo Olímpico. Metodología para su perfeccionamiento. *Efdeportes*, (90).
- Guerrero, E. (2003). Análisis pormenorizado de los grados de burnout y técnicas de afrontamiento del estrés docente en profesorado universitario. *Anales de Psicología*, 145–158.
- Halama, P. y Bakosová, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia Psychologica*, 143–148.
- Hammermeister, J. y Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: are men from mars and women from venus? *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148–164.
- Inglede, D., Hardy, L., Cooper, C. y Jewal, H. (1996). Health behaviours reported as coping strategies: A factor analytical study. *Br J Health Psychol*, 263–281. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/j.2044-8287.1996.tb00508.x>
- Jou, J., Mondon, S. y Monras, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en enfermos alcohólicos. Diferencias según el consumo de benzodiazepinas, los trastornos de la personalidad y el deterioro cognitivo. *Adicciones*, 22(3), 191–198.
- Lazarus, R. y Cohen, J. (1977). *Environmental stress. Human behavior and the environment: current theory and research*. New York: Plenum.
- Lazarus, R., DeLongis, A., Folkman, S. y Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 770–779.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lyne, K. y Roger, D. (2000). A psychometric re-assessment of the COPE questionnaire. *Personality and Individual Difference*, 321–335.
- 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. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>
- Morales, F. M. y Trianes, M. V. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 275–286.
- Moyse, A., Gurrola, G., Balcázar, P., Garay, J. y Esteban, J. (2005). Respuesta de afrontamiento en alumnos universitarios. Validez y confiabilidad del COPE. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 393–407.
- Peri, M. (2004). *Afrontamiento en los trastornos de la personalidad*. Universitat de Barcelona, Barcelona.
- Ruiz-Risueño, A. y De la Cruz, E. (2008). El papel del entrenador en la capacidad decisional de los jugadores. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte Y Recreación*, 2041(13), 5–10.
- Sagüés, S. (2015). *Diferencias en personalidad resistente y estrategias de afrontamiento entre deportistas y no deportistas*. Universidad Pontificia Comillas, Madrid.
- Seiffge-Krenke, I. (2011). Coping with relationship stressors: A decade review. *Journal of Research on Adolescence*, 196–210. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00723.x>
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Psiquiatría Y Salud Mental Hermitio Valdizan*, 7(1), 33–39.
- Taylor, S. E. (2007). *Psicología de la Salud*. México: McGrawHill.
- Urra, B. (2014). Evaluación de la efectividad del entrenamiento de estrategias de afrontamiento en el nivel de ansiedad precompetitiva en tenistas. *Revista De Psicología Del Deporte*, 23(1), 67–74.
- Valadez, A., Flores, M. y González, J. (2014). Indicadores de burnout en entrenadores deportivos en México. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 18, 41–49.