

Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas Coping strategies as stress intervention in soccer players

Daniel Edward Lope Fernández, Omar Benjamín Solís Briceño
Universidad Autónoma de Yucatán (México)

Resumen. El objetivo de este estudio fue medir los niveles de estrés antes y después de una intervención psicológica centrada en el desarrollo de estrategias de afrontamiento e identificar si esas diferencias fueron estadísticamente significativas en una muestra de futbolistas semiprofesionales. La selección de la muestra fue no probabilística en donde participaron 22 futbolistas varones de 14 a 23 años de edad en el estudio diagnóstico. En el análisis de datos inferencial, se utilizó una prueba no paramétrica t de Wilcoxon para muestras relacionadas en donde participaron 11 jugadores para la comparación entre medias en la variable estrés, antes y después de la intervención en el desarrollo de estrategias de afrontamiento. El instrumento utilizado para este estudio fue el cuestionario de estrés para deportistas Restq-Sport. En los resultados diagnósticos se encontraron una puntuación en el índice de estrés de 2.80 lo cual indicó que la mitad del grupo reportó una necesidad de trabajar una intervención en estrategias de afrontamiento, sin embargo, después de intervenir con los 11 futbolistas con las puntuaciones más elevadas en estrés que fue de 2.05, se redujo el índice de estrés específico del deporte con una puntuación de 1.53 indicando que las estrategias de afrontamiento aprendidas y utilizadas por los futbolistas tuvieron un efecto positivo en el ámbito deportivo. Como conclusiones del estudio, en el desarrollo de las estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en los futbolistas, se redujeron los indicadores del estrés específico al deporte, pero no del estrés en general, lo que podría indicar una posible falta de generalización de la habilidad en otros contextos y por el período en que se aplicó el posttest con los futbolistas durante fechas que coincidieron con sus exámenes escolares.

Palabras clave: Fútbol, Estrés, Estrategias de afrontamiento, Relajación progresiva de Jacobson, Entrenamiento autógeno de Schultz.

Abstract. The objective of this study was to measure stress levels before and after a psychological intervention focused on the development of coping strategies and to identify if those differences were statistically significant in a sample of semi-professional soccer players. The selection of the sample was non-probabilistic, in which 22 male soccer players from 14 to 23 years of age participated in the diagnostic study. From the inferential data analysis, a t-test Wilcoxon nonparametric was selected for related samples involving 11 players for comparison between means in stress, before and after the intervention in the development of coping strategies. The instrument used for this study was the Restq-Sport athlete stress questionnaire. In the diagnostic results, a stress index score of 2.80 was found, which indicated half of the group reported a need to work an intervention in coping strategies, however, after intervening with the 11 soccer players with the highest levels of stress which was 2.05, the sport-specific stress index was reduced with a score of 1.53, indicating that the coping strategies learned and used by soccer players that had a positive effect in the sports field. As conclusions of the study, in the development of coping strategies as stress intervention in soccer players, the indicators of sport-specific stress were reduced, but not of stress in general, which could indicate a possible lack of generalization of the skill in other context. The period in which the posttest was applied with the soccer players was during the dates that coincided with their school exams.

Keywords: Football, Stress, Coping strategies, Jacobson's progressive relaxation, Schultz autogenic training.

Introducción

Hans Selye (1936) fue quien utilizó por primera vez una definición sistemática del término de estrés, como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, incluyendo las amenazas psicológicas, esta reacción fisiológica lo denominó síndrome general de adaptación. En donde se contempla una fase de alarma, de resistencia y de agotamiento.

El concepto de estrés es definido como «aquella respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda» (Selye, 1976, p.15). Aunque la presencia del estrés en forma negativa conocida como distrés puede ser un aspecto común en el deporte competitivo, también existe el estrés positivo, que prepara al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas a la cual identificaremos como eutrés (Ferreira, Valdéz, & González, 2002).

Así, un estrés agudo se entiende como negativo y surge cuando un deportista experimenta un desequilibrio entre la demanda deportiva y su recurso psicológico de afrontamiento,

esta demanda puede ser tanto interna como externa, una característica externa podría ser una crítica del entrenador, la sobrecarga de entrenamientos, la competición (Núñez & García, 2017) una demanda interna podría ser cuando un deportista comete un error y realiza sus propias atribuciones que le generan tensión (Escalada, 2016). Cuando este estrés se prolonga en el tiempo, pasaríamos a hablar de un estrés crónico (Gottlieb, 1997) que podría generar retraimiento o aislamiento, insomnio, poca comunicación, agresión, presencia de enfermedades físicas, gástricas o probabilidad de lesiones (Márquez, 2006; Olmedilla, Lozano, Ortín & González, 2001).

Sin embargo, para poder intervenir en el concepto de estrés, es necesario hablar del afrontamiento o coping (en inglés), que se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985).

La ausencia de estas estrategias hace que los jóvenes futbolistas pudieran experimentar distrés, cuyos síntomas pueden ser físicos: aumento de frecuencia cardíaca, aumento de frecuencia respiratoria, tensión muscular. De tipo psi-

cológico: preocupación, ansiedad somática, cognitiva. Y de tipo comportamental hablar rápido, señales de nerviosismo, entre otros (Ferreira, Valdés & González, 2002) como han demostrado ciertos estudios (Villegas, 2003; González, 2011; Guerrero, Saldaña, Bulnes, Del Castillo & Palencia, 2017; Serrano, Reis, Fonseca, Paulo, Honório & Batista, 2019).

El afrontamiento desde el campo psicológico promueve la adaptación del individuo tanto a nivel fisiológico como en el nivel psicológico.

Lazarus & Folkman (1984) proponen dos estrategias para afrontar el estrés: afrontamiento directo o dirigido al problema; una estrategia aplicada externamente a la fuente ambiental, son las acciones directas, conductas reales, mediante las que el individuo se esfuerza con la intención de cambiar sus relaciones con el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema. Esta dimensión incluye como estrategia de afrontamiento el aumento de esfuerzo, planificación y análisis lógico de la situación (Márquez, 2006), la relajación somática que constituye una estrategia de afrontamiento que puede utilizarse con rapidez en situaciones estresantes sin interferencias con las conductas orientadas a una tarea en realización (Miller, Vaughn & Miller, 1990). La imagería o visualización (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987) para ensayar o practicar mentalmente los aspectos tácticos, técnicos y mentales asociados con las situaciones deportivas (Blondin & Gaudreau, 2002). La imagería mental también puede resultar de extrema utilidad y es una técnica utilizada con frecuencia en el ámbito del deporte para desarrollar habilidades con las que afrontar, en donde la mayoría de los atletas tiende a usar fundamentalmente una imagería de tipo visual, y en ocasiones la de tipo kinestésico en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal (Márquez, 2004; 2006).

En segundo, plantea el afrontamiento indirecto o dirigido a la emoción; son aquellas estrategias aplicadas a las propias emociones, son acciones mediante las cuales el sujeto intenta la minimización de la angustia, y la reducción de sus efectos psicológicos. Este afrontamiento va enfocado a regular la respuesta emocional que el problema ha generado.

Siguiendo esta línea, pero centrada en el área del deporte, de acuerdo con Márquez (2006), los deportistas se enfrentan muchas veces a la ansiedad y estrés bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables de su entorno, con la posibilidad de obtener un comportamiento óptimo. Las estrategias como el escape-avoidance, autocontrol, autodiálogos, autoconfianza, salida de emociones, aceptar responsabilidades o reevaluar positivamente la situación son específicas de este tipo de afrontamiento dirigido a la emoción (Compás, 1987; Hess, 2018).

La autoconfianza es una estrategia psicológica de afrontamiento utilizada en el deporte, a través de autoinstrucciones o autodiálogos que sirven para mejorar la eficacia personal y la conducta deportiva. Una teoría que fundamenta esta variable psicológica se debe a la autoeficacia de Bandura, en donde explica que es la «creencia en las capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para producir determinados logros y manejar posibles situaciones futuras» (Bandura, 1999, p.76). De igual forma, otro modelo de autoconfianza relevante es la de Vealey (1986) quien la definió como «la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en

el deporte». Sin embargo, lo más importante de la autoconfianza no es que los deportistas creen ciegamente que van a ganar o que jamás cometerán un error, sino que tengan la creencia para ser capaces de vencer y superar los obstáculos y errores que inevitablemente sucederán (Mamani et al., 2020). Por lo que la autoconfianza aporta un autocontrol personal ante situaciones estresantes.

De igual forma, los atletas necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento (Aranzana, Salguero, Molinero, Rosado & Márquez, 2018; Martín, Caparrós, Cruz, Montull, Orriols & Capdevila, 2018; Mohammadi, 2019; Kaiseler, Levy, Nicholls, & Madigan, 2019).

Para ello, la aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicológicas y conductuales del estrés es el uso y administración de diversas estrategias de afrontamiento como la reestructuración de pensamientos, técnicas de relajación fisiológica, visualización o imagería, técnicas de respiración y autodiálogos (Cantón, Checa & Espejo, 2015; Briganti, Varriale, & Ferrara, 2018). Las estrategias de afrontamiento ante el estrés son una parte importante de los recursos psicológicos que los jóvenes deportistas deben desarrollar a medida que avanzan en su preparación deportiva, y van destacándose en situaciones estresantes características de la competición. El manejo adaptativo del estrés a través del desarrollo de programas de estrategias de afrontamiento podría repercutir en la salud social, fisiológica y psicológica de los deportistas, mejorando su calidad de vida, bienestar y el desempeño de sus funciones (Lazarus, DeLongis, Folkman & Gruen, 1985; Lazarus, 1990; Urra, 2014).

En este sentido, los adolescentes deportistas se ven más afectados por los estresores debido a los pocos recursos de afrontamiento que poseen (Aranzana et al., 2018).

De esta manera, Cantú (2015) menciona la conveniencia de enseñarle al deportista los factores de vulnerabilidad con los que se podría encontrar día a día, así como la gestión y promoción de herramientas adaptativas para afrontar las situaciones estresantes y negativas (Castillo, 2016; Castro, Zurita, Chacón & Lozano, 2019).

Un modelo teórico particular de estrategia de afrontamiento en el deporte, podemos destacar a Anshel (1990; 2019), en donde su modelo se deriva en el control de las emociones, organización de la recepción de información y planificación de respuestas ante situaciones de estrés. Siguiendo esta teoría, el modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones, en aproximación y evitación; donde la secuencia inicia en una detección del estímulo estresante, luego se realiza una valoración cognitiva del estímulo, se utiliza una estrategia de afrontamiento y finalmente una valoración post-afrontamiento para valorar la efectividad de la estrategia de afrontamiento utilizada.

Sin embargo, para este estudio, se utilizó el modelo de Márquez (2004) para la prevención del estrés, que incluye técnicas para el autocontrol y práctica de habilidades de afrontamiento basado en un modelo teórico del estrés de Anshel (1990; 2019) que incluyen técnicas de respiración, relajación somática, visualización o imagería como afrontamiento para intentar mantener el mismo régimen del entrenamiento físico, y para ayudar a controlar y regular el nivel de arousal y centrarse en los aspectos importantes del deporte

en entrenamientos y competiciones.

Las fases de este programa para el manejo del estrés de Márquez (2004) se dividen de la siguiente manera: la primera fase es una orientación y conceptualización de la naturaleza de las respuestas del estrés, los efectos del estrés sobre la ejecución, explicando el modelo del estrés para ayudar a los deportistas a entender sus propias respuestas. La segunda fase, consiste en la adquisición de destrezas, cuyo propósito es desarrollar estrategias de afrontamiento con elementos de relajación y visualización, sustituyendo las ideas desencadenantes del estrés por cogniciones específicas para reducirlas. En esta fase, se trabaja la relajación progresiva de Jacobson (1973) y ejercicios respiratorios.

De esta manera, de acuerdo con Márquez (2004) a medida que los deportistas aprendan a respirar lenta y profundamente y a emitir una autoinstrucción de relajación mientras respiran, mayor probabilidad habrá de relajar voluntariamente la musculatura. Por lo que la relajación que se produzca durante la espiración acabará convirtiéndose en una señal de respuesta de afrontamiento integrada. Al mismo tiempo, se sugiere entrenar una estrategia cognitiva como la visualización como técnica cognitiva dentro del programa para reducir el estrés.

La tercera y última fase, consiste en la práctica o seguimiento de estas destrezas uniendo las tres técnicas psicofisiológicas: respiración, la relajación progresiva de Jacobson (1973) y visualización como respuesta integrada de afrontamiento para la reducción del estrés. Se sugiere practicarse en situaciones que se aproximen a la vida real para lograr su efectividad. De modo que, en esta última fase, se les pide a los sujetos que imaginen vívidamente las situaciones estresantes y que se centren en las sensaciones que desencadenan la práctica imaginada utilizando las técnicas aprendidas para autorregularse.

En relación con la información anterior, se ha planteado en este estudio el siguiente objetivo: identificar las diferencias del índice de estrés antes y después de una intervención psicológica centrada en el desarrollo de estrategias de afrontamiento en una muestra de futbolistas e identificar si esa diferencia es estadísticamente significativa como para determinar si la intervención fue efectiva para su posterior recomendación en futuros estudios.

Método

Diseño y participantes

Participaron en esta investigación de carácter pre-experimental un total de 22 futbolistas varones entre 14 y 23 años de edad, con una Media=17.14 y DE= 2.03, en un equipo semiprofesional de fútbol en el Estado de Yucatán de la liga elite municipal. El muestreo que se utilizó fue no probabilístico, debido a que se buscaban ciertas características específicas en los sujetos. Todos ellos participantes voluntarios que firmaron el consentimiento informado para formar parte en el estudio, en el caso de los deportistas menores de edad se procedió con la autorización y consentimiento de los padres y tutores para garantizar las normas éticas y de confidencialidad, el reclutamiento se realizó de manera circunstancial, de acuerdo a las edades pertinentes para realizar este estudio.

Procedimiento

Se solicitó el primer contacto con el director general del club donde se le explicó la finalidad del estudio y la autorización para llevar a cabo las aplicaciones del estudio con su equipo de fútbol dentro de las instalaciones. Una vez obtenida la autorización se tuvo contacto con los futbolistas a los que se les solicitó su participación voluntaria y consentimiento, incluyendo la firma de aceptación del consentimiento de los padres de los futbolistas menores de edad. La administración de los cuestionarios se realizó durante un periodo de tres meses siguiendo los pasos del protocolo de aplicación indicando a los deportistas el total anonimato y confidencialidad de las respuestas, solicitando su firma de aceptación para participar en la investigación.

Se utilizaron dos fases en el presente estudio, la primera fue una fase diagnóstica en donde se contemplaron a los 22 futbolistas para la identificación de los participantes que requerirán el tratamiento, aquellos deportistas que obtuvieron puntuaciones más elevadas en estrés fueron los elegidos para la intervención. Se identificaron a 22 futbolistas que tuvieron una Media=2.80 y DE=0.49. Por lo que se eligieron a 11 deportistas que obtuvieron puntuaciones elevadas en la dimensión estrés no específico al deporte (ENED) cuya media fue de Media=1.95 y DE=0.95 y en la dimensión estrés específico al deporte (EED) cuya media fue de Media=2.04 y DE=1.00.

Posterior al diagnóstico, en la segunda fase del estudio se les aplicó la intervención a estos 11 futbolistas en 16 sesiones, dividida de 30 a 40 minutos 3 veces por semana, realizando un postest posterior a 7 semanas. En las primeras 4 sesiones se trabajó la técnica de respiración diafragmática, cuyo objetivo fue aprender a respirar de forma correcta como estrategia para controlar diferentes estados de activación y aprender a realizar cambios de oxigenación. La metodología que se utilizó fue la respiración diafragmática como un programa específico utilizado en respiración aplicada al deporte que consiste en un patrón de respiración que se inicia con una inspiración completa en el torso y abdomen relajados producto del descenso del diafragma; posteriormente el aire se retiene en la cavidad abdominal como un globo y se exhala al final vaciando el abdomen, por lo que podría ser útil y funcional el desarrollo de esta habilidad para el desempeño deportivo de los futbolistas (Castellano, 2011), específicamente en momentos determinantes en partidos y entrenamientos donde las pausas suelen ser cortas y en caso de sentirse demasiado tenso, es un recurso de acción y efecto rápido para disminuir el exceso de activación general (Boillos, 2006).

En las sesiones 5, 6, 7 y 8, se trabajó la técnica psicofisiológica de relajación progresiva de Jacobson, cuyo objetivo fue aprender la técnica de relajación muscular progresiva y aprender a controlar los niveles de activación a través de la tensión-relajación con los 4 grupos musculares, el primer grupo muscular incluye la mano, antebrazo y bíceps. El segundo grupo muscular incluye la cabeza, cara y cuello; frente, nariz, ojos, mandíbula, labio y lengua. El tercer grupo muscular incluye el tórax, estómago y región lumbar. Y finalmente el cuarto grupo muscular incluye muslos, glúteos, pantorrillas y pies. La metodología fue la práctica de ejercicios de tensión-relajación en repetición de dos series de cada

grupo muscular. La principal aportación de esta técnica es reducir el estrés a través de la relación de tensión-distensión muscular y el estado psicológico del individuo, por lo que al tensionar y relajar los cuatro grupos musculares se logra una sensación de calma y relajación.

Durante las sesiones 9, 10, 11 y 12, se trabajó la estrategia de afrontamiento en relajación imaginada, una técnica basada en psicofisiología denominado entrenamiento autógeno de Schultz, cuyo objetivo fue identificar el uso de la visualización o práctica imaginada como estrategia básica para optimizar el autocontrol como habilidad de afrontamiento (ensayo de relajación imaginada) dando instrucciones precisas para visualizar la relajación ante una situación estresante imaginaria. La metodología fue de ejercicios en práctica imaginada de entrenamiento autógeno de Schultz, partiendo de los elementos básicos necesarios de sensaciones de calor, pesadez en diferentes partes del cuerpo iniciando desde la cabeza hasta los pies para tener un mayor conocimiento de la experiencia en imaginación y sensaciones corporales. Cada ejercicio inicia con la consigna de cerrar los ojos, visualizar y sentir cada vez más y más pesado la parte del cuerpo que se desea visualizar durante 2 minutos en cada parte del cuerpo. Al finalizar el ejercicio, para salir del estado de relajación, se les solicitó a los deportistas extender y mover los brazos y piernas varias veces, realizando respiraciones profundas, hasta abrir los ojos y despertar.

Finalmente, en las sesiones 13, 14, 15 y 16 se trabajó estrategias de afrontamiento a través de la visualización en situaciones estresantes; se trabajó el uso de la relajación progresiva de Jacobson incluido al ciclo respiratorio de tensión-relajación, y visualización con autoafirmaciones como respuesta integrada de afrontamiento propuesto por Márquez (2004). El objetivo fue integrar la técnica de relajación progresiva de Jacobson al inspirar y expirar durante el ciclo respiratorio, controlando los cuatro grupos musculares. Luego se realizó un role playing de situaciones estresantes. La metodología fue la práctica imaginada de situaciones estresantes elegidos por los deportistas, incluyendo autoafirmaciones positivas elegidas por los futbolistas de acuerdo a cada situación elegida, seguido de ejercicios simultáneos en relajación progresiva de Jacobson de los 4 grupos musculares incluyendo la respiración abdominal. Con el objeto de que cada deportista pueda identificar una tensión muscular ante una situación de estrés para luego elegir una autoafirmación positiva y dirigir la tensión-relajación en la parte identificada junto con la respiración abdominal.

Tres días después de finalizada la intervención se evaluaron los niveles de estrés en los 11 futbolistas elegidos post-intervención.

Instrumentos

La presente investigación tomó como referencia el siguiente instrumento de medida: Cuestionario de Estrés para deportistas RESTQ.

El cuestionario de estrés para deportistas RESTQ- Sport de Kallus & Kelmann (2016) y utilizada la versión en español de González, Salguero, Tuero & Márquez (2009) y validado como un instrumento fiable para evaluar los niveles de estrés en el ámbito deportivo (Aranzana et al., 2016) está construido sobre la base de 76 ítems, agrupados en 4 dimensiones

principales: Estrés No Específico al Deporte (ENED), que incluyen factores como: estrés general, estrés emocional, estrés social, conflictos/presión, fatiga, falta de energía y alteraciones físicas. Recuperación No Específica al Deporte (RNED), que incluyen factores como: éxito, recuperación social, recuperación física, bienestar general, calidad de sueño. Estrés Específico al Deporte (EED), que incluyen factores como: períodos de descanso alterados, burnout /fatiga emocional y forma física /lesiones. Y Recuperación Específica al Deporte (RED), que incluyen factores como: bienestar/ estar en forma, realización personal, autoeficacia y autorregulación. El instrumento cuenta con una confiabilidad de un alpha por encima de 0.77 en consistencia interna. García (2006) resalta la importancia de utilizar un instrumento adecuado para monitorear los índices de estrés a través de la prueba Restq-Sport como herramienta para la identificación entre el balance del estrés y recuperación de los deportistas.

Análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizó el programa SPSS versión 20, mediante el cual se determinaron las medidas de tendencia central y de dispersión necesarias para el análisis descriptivo e inferencial. Se utilizó una prueba no paramétrica t de Wilcoxon para muestras relacionadas.

Resultados

Respondiendo a los objetivos planteados, se presentan a continuación los datos obtenidos: a) análisis descriptivo de la variable estrés en fase diagnóstica. b) análisis inferencial de la variable estrés después de la intervención psicológica.

Análisis descriptivos

En los resultados del cuestionario de estrés, se encontraron unas medias relativamente bajas en el índice de estrés y altas en los niveles de recuperación. Sin embargo, ya en la escala total la prevalencia de una recuperación ante el estrés fue de una media de 2.80, ligeramente por debajo de la media teórica de 3 puntos. Significa que obtener altos niveles en las dimensiones de recuperación es adecuado o lo más esperado, y altos niveles de estrés es inadecuado. Haciendo énfasis en cada dimensión, se encontró la media más alta en la dimensión Recuperación no específica al deporte RNED (M=4.01) seguida de la dimensión Recuperación específica al deporte RED (M=3.99) y una media más baja en la dimensión Estrés específico al deporte EED (M=1.73) seguida de la dimensión Estrés no específico al deporte ENED (M=1.75).

Esto indicó que el grupo de 22 futbolistas en esta fase diagnóstica en general se encontró con buena recuperación física y ligeramente en bajos niveles de estrés. Cada una de las dimensiones de este cuestionario obtuvieron valores de

Tabla 1. Medias, desviaciones estándar y consistencia interna de los niveles de estrés-recuperación antes del programa de intervención.

Estadísticos descriptivos			
Dimensiones del	Media obtenida	Desviación Estándar	Alpha de confiabilidad
Estrés			
ENED	1.75	0.89	a=.93
RNED	4.01	0.71	a=.82
EED	1.73	0.92	a=.82
RED	3.99	1.00	a=.87
RESTQ-TOTAL	2.80	0.49	a=.89

Nota. Media teórica= 3

ENED: Estrés no específico al deporte. RNED: Recuperación no específica al deporte. EED: Estrés específico al deporte. RED: Recuperación específica al deporte.

.89 en el alpha de Cronbach, lo cual indicaron una alta consistencia interna como medida de confiabilidad de la prueba cuyo actor de confiabilidad de cada sub-escala se situó en RNED ($\alpha=.82$), EED ($\alpha=.82$), RED ($\alpha=.87$) y ENED ($\alpha=.93$). El resumen estadístico de cada una de las dimensiones del cuestionario de estrés se encuentra en la tabla 1.

Análisis Inferencial

En los resultados del análisis de las diferencias en los niveles de estrés después de la intervención en el grupo de tratamiento de los 11 futbolistas, se utilizó una prueba no paramétrica t de Wilcoxon para muestras relacionadas. En donde no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en general. De igual manera se observó una ligera disminución en las medias de los niveles de recuperación no específica y específica en el deporte RNED y RED. Y de manera significativa en el factor estrés específico en el deporte EED, se logró obtener una disminución significativa en estos niveles. Respondiendo el objetivo del estudio, al obtener un p -valor = .859, .755 y .838 en 3 dimensiones específicas del estrés, no hubo diferencias significativas en las medias de los niveles de estrés antes y después de una intervención con los futbolistas. Sin embargo, es importante destacar que un factor de la prueba de estrés, específicamente el estrés específico en el deporte EED, como podemos observar en la siguiente tabla 2, mostró diferencias estadísticamente significativas antes y después de la intervención psicológica en estrategias de afrontamiento.

Tabla. 2.
Medias, desviaciones estándar y significancia de los niveles de estrés-recuperación después del programa de

Prueba no paramétrica t de Wilcoxon para muestras relacionadas				
Dimensiones del Estrés	Media (DE) PRE	Media (DE) POST	Significación	Valor Z
ENED	1.96 (1.00)	2.02 (.93)	.859	-.178
RNED	4.20 (.82)	4.06 (.90)	.755	-.311
EED	2.05 (1.05)	1.53 (1.01)	.005*	-2.807
RED	4.08 (1.18)	4.06 (.90)	.838	-.204

* $P < .01$

ENED: Estrés no específico al deporte. RNED: Recuperación no específica al deporte. EED: Estrés específico al deporte. RED: Recuperación específica al deporte.

Discusión

De acuerdo con los resultados obtenidos, y conforme a los objetivos planteados en esta investigación, se encontraron algunos datos relevantes respecto a los niveles de estrés en jóvenes futbolistas.

El primer aspecto por identificar con respecto a las medias de la fase del pretest en la variable estrés, fue que en esta investigación resultaron relativamente bajas en el nivel de estrés y altas en los niveles de recuperación en los futbolistas obteniendo unos resultados similares por González et al., (2009) en cada una de sus puntuaciones. Sin embargo, en la comparación de medias de la variable estrés en el grupo de tratamiento, no mostró en general diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés antes y después de la intervención psicológica en estrategias de afrontamiento.

Por lo que esto podría explicarse debido a que en la fase previa, probablemente los futbolistas se encontraron en un período de menor estrés, ya que el aspecto escolar no fue un factor que incidiera tanto, a diferencia de lo que ocurrió en la segunda valoración posttest, en donde la aplicación de pruebas coincidió en el período de exámenes finales escolares de

los deportistas, en el cual se encontró un aumento en el factor estrés no específico al deporte, influenciado probablemente por la parte escolar, en donde autores como Rusiñol, Gómez, De Pablo & Valdés (1993) & Damian (2016) explican que los exámenes escolares son variables que pueden verse influenciadas al momento de evaluar los niveles del estrés.

Sin embargo, es importante destacar que existió una diferencia significativa en un factor específico del estrés denominado estrés específico al deporte EED mostrando valores por debajo de $p < 0.1$. Esto podría explicarse debido a la aplicación de las técnicas de respiración, relajación y visualización en relajación como estrategias de recuperación que fueron también entrenamientos útiles para reducir los niveles de estrés y ansiedad en los futbolistas, logrando cambios necesarios para que los deportistas afronten nuevas competencias a través de un estado óptimo (Guillén & Álvarez, 2010; Urrea 2014).

Los futbolistas realizaron los ejercicios de las estrategias psicológicas de relajación en los entrenamientos de forma programada de acuerdo con el modelo de intervención propuesto por Márquez (2004). Por lo que respecto a la variable estrés, en este trabajo pudo ser una aproximación en la efectividad para el manejo del estrés específico al deporte.

Desde esta postura, las técnicas utilizadas en el modelo de intervención propuesto por Márquez (2004) en estrategias de afrontamiento podrían ayudar a explicar estos cambios entre el antes y el después en los niveles de estrés-recuperación de los futbolistas en este estudio.

Conclusión

La presente investigación realizada desde la disciplina de la Psicología del deporte nos muestra una identificación clara y cercana de estos fenómenos psicológicos en nuestro contexto deportivo del fútbol con jóvenes, es decir sobre cómo podrían influir los niveles de estrés en su rendimiento en el fútbol. Con base en estos resultados se puede concluir lo siguiente:

En el caso del estrés, mostraron la mayoría niveles altos en recuperación y en algunos casos bajas puntuaciones en el estrés. Las mediciones que se realizaron antes y después del programa de intervención en el grupo de tratamiento no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre tres variables de este estudio (Estrés no específico en el deporte, Recuperación no específica en el deporte y recuperación específica en el deporte), sino solamente en un factor denominado estrés específico al deporte (EED).

La confiabilidad y consistencia interna del instrumento utilizado para medir el estrés, fue adecuada. Al finalizar la aplicación del programa de intervención psicológica en estrategias de afrontamiento no se apreciaron mejorías significativas en los futbolistas en la variable estrés en general, sin embargo, es importante resaltar que sí hubo una diferencia significativa en una disminución del factor estrés específico al deporte (EED).

Limitaciones

En la presente investigación, el haber implementado la aplicación de una intervención psicológica con base en el

modelo de Márquez (2004) como estrategia de intervención pertinente para el manejo del estrés, no solamente consistió en identificar prevalencias, sino que fue adecuado para proporcionar recursos psicológicos como estrategias de afrontamiento y entrenamiento en habilidades psicológicas básicas que permitieron disminuir el índice de estrés específico en deporte y aumentar el control personal en los futbolistas, tal y como se sugiere en investigaciones anteriores sobre el manejo del estrés (Crocker, Tamminen & Bennett, 2017; González, Valdivia, Zagalaz, & Romero, 2014; González, Valdivia, Zagalaz & Romero, 2015; Campos, Valdivia, Cachón, Zurita, & Romero, 2017; Gómez & Sánchez, 2019).

Por otra parte, se sugiere ampliar la muestra de futbolistas en otros estudios sobre estas variables en nuestra entidad y corroborar los resultados que aquí se presentan para contar con un universo de mayor población de deportistas, y saber si se ajusta en lo encontrado respecto a estas variables psicológicas.

Para futuros estudios, las técnicas de relajación y visualización se sugieren emplearse por mayor tiempo con una duración superior a 6 meses para encontrar diferencias significativas incluyendo técnicas de reestructuración cognitiva para incluir el manejo de la recuperación emocional en el control del estrés, como lo sugieren algunos autores (Smith, 1980; Salgado, Rivas & García, 2011; Guzmán, & Góngora, 2016; Mercado, Guzmán, Egry, Castillo, & Romero, 2017; Hernández, López, Quezada, Sánchez, Rangel, & Reynoso, 2017).

De igual manera sería interesante comparar en futuros estudios los niveles de estrés en futbolistas a través del cuestionario RESTQ con la prueba de perfil de estados de ánimo POMS, el cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo CPRD, inventario psicológico de ejecución deportiva IPED, cuestionario de burnout para atletas ABQ y el inventario de ansiedad estado-rasgo STAI para poder tener un perfil psicológico completo y así monitorizar los niveles de estrés.

Referencias

Anshel, M. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.

Anshel, M. (2019). Cognitive and behavioral strategies to promote exercise performance. In Anshel, M., Petruzzello, S. & Labbé, E. (Eds.), *APA handbooks in psychology series. APA handbook of sport and exercise psychology*, (2), *Exercise psychology* (pp. 667-689). American Psychological Association. Doi:10.1037/0000124-034

Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*, 15(1), 1-12.

Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Rosado, A., & Márquez, S. (2018). Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 43-54.

Bandura, A. (1999). *Autoeficacia: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual*. España: Desclée De Brouwer.

Boillos, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno: guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva S.L.

Blondin, J. & Gaudreau, J. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(1), 1-34.

Briganti, P., Varriale, L., & Ferrara, M. (2018). Stress and Sport: organizational practices to support referees for coping stress. *Giornale Italiano di Educazione alla Salute, Sport e Didattica Inclusiva*, (3), 74-82.

Cantú, A., López, J., Castillo, I., Ponce, N., Álvarez, O., & Tomás, I. (2015). Burnout en el deporte. En *Psicología del deporte: Conceptos, aplicaciones e investigaciones* (pp.55-59). Monterrey: Universidad Autónoma de Nuevo León.

Cantón, E., Checa, I., & Espejo, B. (2015). Evidencias de validez convergente y test-criterio en la aplicación del Instrumento de Evaluación de Emociones en la Competición Deportiva. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(2), 311-316.

Castro, M., Zurita, F., Chacón, R., & Lozano, A. (2019). Clima motivacional y niveles de ansiedad en futbolistas de categorías inferiores. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35, 164-169.

Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 3(13) 19-31.

Campos, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 3-6.

Castillo, D. (2016). *La ansiedad competitiva y el uso de estrategias de afrontamiento en una competencia de judo en Lima*. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Compás, B. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101(3), 393-403.

Crocker, P., Tamminen, K., & Bennett, E. (2017). Stress, emotions, and coping in youth sport. In Knight, C., Harwood, C., & Gould, D. (Eds.), *Sport Psychology for Young Athletes*. (pp.164-173). Routledge.

Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. Tesis de Licenciatura. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Escalada, A. (2016). *Análisis de los estados de ánimo y estrategias de afrontamiento en futbolistas: diferencias entre jugar en casa y fuera de casa* (Doctoral dissertation).

Ferreira, M., Valdés, H. & González, E. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14.

García, F. (2006). *Psicología del Deporte aplicada al rol del entrenador*. En Conferencia Magistral en el I Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. Guadalajara, Jalisco, México: Instituto de la actividad física y deporte.

Gómez, G & Sánchez, M. (2019). Descripción y diferencias en las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de triatletas y para-triatletas. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 36, 22-25. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66973/42186>

González, G. (2011). Aspectos tácticos y psicopedagógicos a tener en cuenta en el desarrollo deportivo de un partido de fútbol de relevancia institucional. *Journal of Sport and Health Research*, 3(1), 91-96.

González, R., Salguero, A., Tuero, C., & Márquez, S. (2009). Vali-

- dez concurrente de la versión española del Cuestionario de Recuperación-Estrés para Deportistas (RESTQ-Sport). *Revista de psicología del deporte*, 18(1), pp. 53-72.
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2014). Estudio sobre las habilidades psicológicas en el futbolista. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, (6)4, 227-248.
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101.
- Gottlieb, B. (1997). Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. In *Coping with chronic stress* (pp. 3-42). Nueva York: Plenum.
- Guerrero, H., Saldaña, R., Bulnes, L., Del Castillo, A., & Palencia, A. (2017). Intervención Cognitivo-Conductual en Jugadores Mexicanos de Fútbol Profesional. *European Scientific Journal*, 13(8), 30-46. Doi: 10.19044/esj.2017.v13n8p30
- Guillén, F., & Álvarez, M. (2010). Relación entre los motivos de la práctica deportiva y la ansiedad en jóvenes nadadores de competición. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 233-252.
- Guzmán, N., & Góngora, E. (2016). Enfrentamiento e inteligencia emocional en taekwondoinas del estado de Yucatán: efectos de un programa de intervención. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 6(1), 13-35. Doi: 10.31501/rbpe.v6i1.6722
- Hernández, G., López, J., Quezada, J., Sánchez, J., Rangel, B., & Reynoso, L. (2017). Impact of the internal training load over recovery-stress balance in endurance runners. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(4), 57-62.
- Hess, C. (2018). *Stress Appraisal, Perceived Controllability, and Coping Function of Youth Volleyball Players*. Tesis doctoral. Florida State University.
- Jacobson, E. (1973). *Teaching and Learning: New Methods for Old Arts*. Chicago: National Foundation for Progressive Relaxation.
- Kallus, K., & Kellmann, M. (Eds.). (2016). *The recovery-stress questionnaires: user manual*. Frankfurt: Pearson.
- Kaiseler, M., Levy, A., Nicholls, A., & Madigan, D. (2019). The independent and interactive effects of the Big-Five personality dimensions upon dispositional coping and coping effectiveness in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(4), 410-426. Doi: 10.1080/1612197X.2017.1362459
- Lazarus, R. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1) 3-13.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779.
- Mamani, A., Huamaní, F., Cabrejos, J., Lava, J., Arce, D., Mora, R., Quisocala, J., Torres, F., Lipa, L., & Fuentes, J. (2020). Autoconfianza y su relación con el rendimiento, procedencia, logros y edad en jugadoras de voleibol peruanas en categoría de formación. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 6(1), 145-165.
- Martín, J., Caparrós, T., Cruz, D., Montull, L., Orriols, G., & Capdevila, L. (2018). Psicofisiological monitoring of the recovery process in the elite athletes of the Spanish National Ski Mountaineering Team through the RMSSD and the subjective perception of recovery. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 13(2), 219-223.
- 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.
- Mahoney, M., Gabriel, T., & Perkins, T. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The sport psychologist*, 1(3), 181-199.
- Mercado, H., Guzmán, R., Egry, L., Castillo, L., & Romero, A. (2017). Intervención Cognitivo-Conductual en Jugadores Mexicanos de Fútbol Profesional. Cognitive-Behavioral Intervention in Mexican Professional Soccer Players. *European Scientific Journal*, 13(8), 30-46. Doi: 10.19044/esj.2017.v13n8p30
- Miller, T., Vaughn, M. & Miller, J. (1990). Clinical issues and treatment strategies in stressoriented athletes. *Sports Medicine*, 9, 370-379.
- Mohammadi, F. (2019). Una investigación sobre el efecto de mediación del estilo de afrontamiento sobre la relación entre la resiliencia psicológica y el estrés percibido en atletas con lesiones deportivas. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 8(1), 101-105. Doi: 10.6018/sportk.362151
- Núñez, A., & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 172-177.
- Olmedilla, A., Lozano, F., Ortín, F., & González, L. (2001). Control de estrés y gravedad de la lesión deportiva del futbolista. *En Actas VIII Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 265-271).
- Rusiñol, J., Gómez, J., De Pablo, J., & Valdés, M. (1993). Relación entre estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante la situación de examen. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 46(1), 71-74.
- Salgado, R., Rivas, C., & García, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: Estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 11(2), 57-62.
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479), 32.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Serrano, J., Reis, R., Fonseca, T., Paulo, R., Honório, S., & Batista, M. (2019). Pre-Competitive Anxiety: A comparative study between «Under 12» and Senior teams in football. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(36), 318-326.
- Smith, R. (1980). A cognitive-affective approach to stress management training for athletes. In C. Nadeau, W. Halliwell, K. Newell, & G. Roberts (Comp.), *Psychology of motor behavior and sport*. Estados Unidos. (pp. 54-72). Human Kinetics.
- 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.
- Vealey, R. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 3, 221-246.
- Villegas, C. (2003). *Relación entre la motivación intrínseca para la práctica del fútbol y la orientación subjetiva de los padres y entrenadores, hacia el resultado o la tarea, percibida por niños de 10-13 años*. Tesis de Licenciatura en Educación Física con Énfasis en Salud, Heredia, Costa Rica: U.N.A.