UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-

"MAYRA GUTIÉRREZ"

"LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO UTILIZADOS POR LOS ATLETAS ANTE LAS CARGAS INTENSAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE LUCHA LIBRE"

DÉBORA PRISCILLA REYNOSO LÓPEZ

MORIA JUDITH CRUZ MAZARIEGOS

GUATEMALA, MARZO DE 2013

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA –CIEPs-
"MAYRA GUTIÉRREZ"

"LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO UTILIZADOS POR LOS ATLETAS ANTE LAS CARGAS INTENSAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE LUCHA LIBRE"

INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO DIRECTIVO

DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

POR

DÉBORA PRISCILLA REYNOSO LÓPEZ

MORIA JUDITH CRUZ MAZARIEGOS

PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE

PSICÓLOGAS

EN EL GRADO ACADÉMICO DE

LICENCIADAS

GUATEMALA, MARZO DE 2013

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA
DIRECTOR

M.A. MARÍA ILIANA GODOY CALZIA
SECRETARIA

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO
LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

MARÍA CRISTINA GARZONA LEAL
EDGAR ALEJANDRO CORDÓN OSORIO
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

c.c. Control Académico
CIEPs.
Reg. 037-2012
CODIPs. 131-2013

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

01 de marzo de 2013

Estudiantes
Débora Priscilla Reynoso López
Moria Judith Cruz Mazariegos
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a ustedes el Punto DÉCIMO SEGUNDO (12º.) del Acta CERO SEIS GUIÓN DOS MIL TRECE (06-2013), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de febrero de 2013, que copiado literalmente dice:

DÉCIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el informe Final de Investigación, titulado: **"LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO UTILIZADOS POR LOS ATLETAS ANTE LAS CARGAS INTENSAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE LUCHA LIBRE",** de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Débora Priscilla Reynoso López **CARNÉ No. 2007-13427**
Moria Judith Cruz Mazariegos **CARNÉ No. 2007-13438**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón, y revisado por la Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los Trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS
CONSEJO DIRECTIVO
USAC

M.A. María Iliana Godoy Calzia
SECRETARIA

/gaby

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CIEPs 056-2013
REG: 037-2012
REG: 154-2012

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM-USAC
RECIBIDO
FIRMA: HORA: 15:00 Registro: 37-12

INFORME FINAL

Guatemala, 15 de febrero 2013

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:

"LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO UTILIZADOS POR LOS ATLETAS ANTE LAS CARGAS INTENSAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE LUCHA LIBRE."

ESTUDIANTE:	CARNÉ No.
Débora Priscilla Reynoso López	**2007-13427**
Moria Judith Cruz Mazariegos	**2007-13438**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el 5 de noviembre 2012 y se recibieron documentos originales completos el 13 de febrero 2013, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
COORDINACIÓN CIEPS

Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

c.c archivo
Arelis

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CIEPs. 057-2013
REG 037-2012
REG 154-2012

Guatemala, 15 de febrero 2013

Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

"LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO UTILIZADOS POR LOS ATLETAS ANTE LAS CARGAS INTENSAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE LUCHA LIBRE."

ESTUDIANTE:	CARNÉ No.
Débora Priscilla Reynoso López	**2007-13427**
Moria Judith Cruz Mazariegos	**2007-13438**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 11 de octubre 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA
DOCENTE REVISORIA
USAC

Licenciada Miriam Elizabeth Ponce Ponce
DOCENTE REVISOR

Arelis./archivo Centro Universitario Metropolitano –CUM- Edificio "A"
9ª Avenida 9-45 zona 11 Guatemala, C. A. Teléfono: 2418-7530

Guatemala, 28 de agosto de 2012

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez
Coordinador Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- "Mayra Gutiérrez
CUM

Estimado Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del Informe Final de investigación titulado: **"Los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico utilizados por los atletas ante las cargas intensas de entrenamiento de la Federación Nacional de Lucha Libre"** realizado por las estudiantes DÉBORA PRISCILLA REYNOSO LÓPEZ, CARNÉ 2007-13427 Y MORIA JUDITH CRUZ MAZARIEGOS, CARNÉ 2007-13438.

El trabajo fue realizado a partir del mes de febrero de 2012 hasta agosto de 2012.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEPs, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo

Atentamente,

Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón
Psicólogo en el deporte
Colegiado 1987
Asesor de contenido

Federación Nacional de Luchas de Guatemala

ENTIDAD CON PERSONERIA JURIDICA

Guatemala, agosto 24 de 2012

OFICIO No. 199-2012-CE-FNLG

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez
Coordinador Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs- "Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas,
CUM
Licenciado García:

Deseándole éxitos al frente de sus labores, por este medio le informo que las estudiantes Débora Priscilla Reynoso López, con carné 200713427 y Moria Judith Cruz Mazariegos, con carné 200713438 realizaron en esta institución 14 cuestionarios de datos generales y 14 pruebas psicológicas a los atletas de lucha como parte del trabajo de investigación titulado: **"Los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico utilizados por los atletas ante las cargas intensas de entrenamiento de la Federación Nacional de Luchas"**, en el periodo comprendido del 02 de agosto al 10 de agosto del presente año, en horario de 15:00 a 17:00 horas.

Las estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de Investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo,

FEDERACION NACIONAL DE LUCHAS DE GUATEMALA

LIC. EFRAIN ROSALES SACALXOT
GERENTE ADMINISTRATIVO

Oficina: Edificio Polideportivo, 12 Avenida y 27 Calle, Zona 5, 2do. Nivel, Ciudad de los Deportes
GUA@fila-wrestling.com · fedeluchasguate@gmail.com
Teléfono: 2362-7839 - Telefax: 2362-7839 · Afiliaciones: C. O. G. - C. D. A. G. - F. I. L. A.
Guatemala, C. A.

PADRINOS DE GRADUACIÓN

POR DÉBORA PRISCILLA REYNOSO LÓPEZ

ONEIDA BEATRIZ AGUILAR ALFARO
LICENCIADA EN ANTROPOLOGIA
COLEGIADO 10,201

MARIANA MELANI RUIZ FUENTES
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 12,568

POR MORIA JUDITH CRUZ MAZARIEGOS

LUIS ALFREDO CHACÓN CASTILLO
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
COLEGIADO 127

LUIS ARNOLDO DEL VALLE SANTISTEBAN
MEDICO Y CIRUJANO
COLEGIADO 9,896

ACTO QUE DEDICO

Débora Priscilla Reynoso López

A DIOS: por haberme dado la existencia, gracias por todas las bendiciones recibidas, los éxitos alcanzados, los retos vencidos; permitiéndome así llegar al sueño más anhelado, el final de mi carrera.

A MIS PADRES: Juan Reynoso y Yolanda López, por su interminable apoyo en todo momento de mi vida, por sus enseñanzas, consejos y por su eterna paciencia y perdón ante mis constantes errores.

A MI HERMANA: Ivón Reynoso, por su apoyo incondicional en los momentos más difíciles de mi vida.

A MI SOBRINA: Jimena Morales, por demostrarme que la felicidad existe.

A MIS TIAS: Rosa, Cristina, Marina y Leticia por enseñarme a ser fuerte en los momentos de debilidad.

A ONEIDA AGUILAR: por abrirme las puertas de su colegio y su apoyo total en esta meta que hoy culmino.

A MIS AMIGOS (AS): porque han estado más cerca de mí en estos años de universidad, gracias por sus consejos y demostrarme que están conmigo en los buenos y malos momentos. Que Dios los Bendiga: Moria Cruz, Astrid Chavarría, Pablo Martínez, Raiza Almira, Luz Ávila, Mariana Ruiz, Mayra de la Rosa, Lucia López, Sibia Chumil y Andrea Hernández.

ACTO QUE DEDICO

Moria Judith Cruz Mazariegos

A DIOS: por darme hasta el día de hoy la vida, por permitirme apreciar sus maravillas y llenarme de muchas bendiciones. Porque me ha dado la fortaleza, dedicación y sabiduría para haber dado este gran paso de mi vida profesional, porque se que sola no lo hubiera podido hacer, ha puesto a grandes ángeles a mi lado que me han ayudado.

A MIS PADRES: Luis Estuardo Cruz Paz y Julia Amparo Mazariegos Gramajo, por su inmenso amor y gran apoyo desde siempre, han confiado en mi y a pesar de mis fallas y defectos y han sido grandes guías y ejemplo para yo saber tomar de mejor manera las decisiones.

A MIS HERMANOS: Luis Alfonso y Ana Cristina Cruz Mazariegos, porque han sido mis grandes amigos, y que en cada uno de ellos con su forma de ser me ha ayudado con su amor y apoyo en los momentos difíciles.

A MI FAMILIA: por establecer siempre la guía y amor a Dios, siendo ejemplo de vida al dedicarse enteramente al amor y unión de la misma. Por su apoyo, solidaridad y amor brindado a lo largo de mi vida. Por su ingenio, sabiduría, alegría e inmenso amor que me entregan, porque esos inmensos gentos llenan de amor mi vida.

A MIS AMIGOS (AS): de los Scouts, de la Pastoral Juvenil Almas de Dios de la Merced y a los de la Universidad, porque en cada uno de ellos he encontrado mucho apoyo, consejo, cariño, motivación y ejemplo para seguir adelante, porque he vivido grandes experiencias con cada uno, que han marcando mi vida y me han ayudado a lograr una superación personal. En especial a Débora Reynoso, por su amistad, durante los 5 años de estudio Universitario y durante el proceso de trabajo de tesis.

AGRADECIMIENTOS

Universidad de San Carlos de Guatemala, Escuela de Ciencias Psicológicas	La cual abrió sus puertas, preparándonos así para un futuro competitivo y de bien.
Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG)	Por ser una de las instituciones deportivas con mayor importancia a nivel nacional.
Federación Nacional de Luchas de Guatemala	Por permitir la realización de esta tesis, apoyo sin el cual habría sido imposible.
Jóvenes Atletas de Luchas	Los cuáles plasmaron nuestros resultados investigativos en diseños originales, atractivos y de gran realce para el éxito del proyecto.
Licenciado Juan Fernando Avendaño	Por su desinteresada y generosa labor de transmisión del saber, su inagotable entusiasmo y por sus acertados consejos y sugerencias.
Licenciada Miriam Ponce Ponce	Por el apoyo, enseñanzas, experiencia y orientación que nos brindo para culminar este último paso en nuestra carrera profesional.
Licenciado Luis Alfredo Chacón	Por la motivación, confianza y apoyo brindado durante el tiempo trabajado a su lado y por despertar el interés en esta área de trabajo.

ÍNDICE

Pág.

RESUMEN 1
PRÓLOGO 2
CAPÍTULO I
INTRUDUCCIÓN 4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 7
1. MARCO TEÓRICO
1.1. Antecedentes 8
1.2. Lucha, estilo libre 10
1.3. Afrontamiento 11
1.3.1. Afrontamiento como proceso 13
1.3.2. Marco conceptual integrativo del afrontamiento 14
1.4. Estilos de afrontamiento 15
1.5. Estrategias de afrontamiento 17
1.5.1. Dieciocho estrategias de afrontamiento 18
1.5.2. Tabla de estilos y estrategias cognitivo y conductual 20
1.5.3. Afrontamiento en el deporte 20
1.5.4. Modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte 21
1.6. Cargas intensas 23
1.6.1. Aspectos que determinan las cargas intensas 23
1.6.2. Métodos de sobrecarga 25
1.7. entrenamiento 26
1.7.1. Principios de entrenamiento 27
1.7.2. El entrenamiento deportivo como proceso 29
1.7.3. Procesos de entrenamiento 29
1.8. Teoría cognitiva conductual 29
1.8.1. Teoría del proceso de la información 30

1.8.2. Teorías cognitivas sociales 31
1.8.3. Teorías cognitivas 31
CAPÍTULO II
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
2. INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA 32
2.1. Método descriptivo 32
2.2. Técnicas 33
2.2.1. Muestreo 33
2.2.2. Recolección de datos 33
2.2.3. Análisis de datos 34
2.3. Instrumentos 34
2.3.1. Diario de campo 34
2.3.2. Cuestionario de datos generales 34
2.3.3. Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento 35
2.3.4. Libros de texto 35
2.3.5. Informática 35
CAPÍTULO III
3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS
3.1. Características del lugar y de la población 36
3.1.1. Características del lugar 36
3.1.2. Características de la población 37
3.2. Tabla porcentual, gráfica y análisis de resultados de los etilos de afrontamiento psicológico 38
3.3. Tabla porcentual, gráfica y análisis de resultados de las estrategias de afrontamiento psicológico 42
3.4. Tabla porcentual , gráfica y análisis de la relación entre estilos y estrategias de afrontamiento psicológico “cognitivo y conductual” 48
3.5. Análisis general 51

CAPITULO IV
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 53
4.1. CONCLUSIONES 53
4.2. RECOMENDACIONES 55
BIBLIOGRAFIA 57
ANEXO No. 1: Cuestionario de datos generales 60
ANEXO No. 2 : Inventario de estilos y estrategias 61
ANEXO No. 3 y 4: Puntajes netos de estilos de afrontamiento 65
ANEXO No. 5 y 6: Puntajes netos de las estrategias de afrontamiento 66
ANEXO No. 7 y 8: Puntajes netos de la relación entre estilos y estrategias de afrontamiento cognitivo y conductual 68

RESUMEN

"LOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO UTILIZADOS POR LOS ATLETAS ANTE LAS CARGAS INTENSAS DE ENTRENAMIENTO DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE LUCHA LIBRE"

REYNOSO LÓPEZ, DÉBORA PRISCILLA
CRUZ MAZARIEGOS, MORIA JUDITH

El objetivo de la investigación fue conocer los estilos y estrategias de afrontamiento utilizados por los atletas ante las cargas intensas de entrenamiento. Se realizó en la Federación Nacional de Luchas de Guatemala ubicada en el edificio Polideportivo 12 Av. y 27 calle, zona 5, 2do. Nivel, Ciudad de los deportes. Para nuestro objeto de investigación se trabajó con atletas de ambos géneros comprendidos entre 16 a 26 años de edad.

El modelo de investigación se basó en la teoría de los estilos y estrategias de afrontamiento según las expresiones cognitivas y conductuales, el cual permitió la realización de una investigación descriptiva con aportes cuantitativos. Se utilizaron técnicas de muestreo, análisis y recolección de datos; los instrumentos utilizados fueron el cuestionario general de datos, Inventario de Estilos y Estrategias de Afrontamiento (Enrique G. Fernández- Abascal), libros de texto y el programa SPSS Statistics17.0

Como resultado de este trabajo se obtuvo que: ambos géneros utilizan como estrategias el desarrollo personal y la reevaluación positiva y el estilo con mayor punteo fue el de actividad del que se desglosa el cognitivo, por lo tanto no existe diferencia en relación a la utilización preferente de estilos y estrategias de afrontamiento. Esto indica que atletas hombres y mujeres desarrollan estímulos enfocados a crear un nuevo significado al inconveniente, la toma de decisiones se da de manera racional puesto que así será más fácil la resolución de sus problemas, buscan apoyo y comprensión en las personas que le rodean.

PRÓLOGO

"Se trata de no ser nunca negativo con uno mismo. Sí es posible que el adversario sea difícil, y quizá te ganó la última vez que te enfrentaste a él y vale, a lo mejor tú tampoco estas jugando demasiado bien. Pero en el momento en que empiezas a pensar en estas cosas, estas acabado. Yo voy a todos los partidos convencidos que voy a ganar. No hay más".

Jimmy Connors

La presente investigación como parte del proceso y cumplimiento de objetivos da a conocer los resultados del estudio, análisis e interpretación de los estilos y estrategias de afrontamiento ante las cargas de entrenamiento psicológico por los atletas diez hombres y cuatro mujeres de la Federación Nacional de Luchas, estos comprendidos en las edades de 16 a 26 años y pertenecientes a las categorías cadetes y mayor.

Cualquier suceso humano tiene como consecuencia determinado nivel de estrés o ansiedad. Las experiencias en nuestra vida y la interpretación que hacemos de los acontecimientos de la realidad, llegan a ser distorsiones cognitivas o conductuales las cuales se pueden corregir utilizando técnicas de autocontrol, es decir el ensayo de las habilidades cognitivas o de afrontamiento psicológico.

Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte, tales situaciones son precisas de controlar por medio de los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico adecuadas.

Los estilos de afrontamiento son propensiones personales que se desarrollan para poder hacer frente al suceso, son responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como controlar la duración ya sea transitoria o situacional.

De estos estilos se derivan las estrategias, las cuales son métodos determinados que utilizamos en cada contexto y son altamente versátiles dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Los deportistas que utilizan estilos y estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de manera racional, experimentan un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en la aparición de burnout y abandono deportivo. Resulta evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear estilos y estrategias de afrontamiento psicológico efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento.

Para dar fin a éste informe se han planteado una serie de conclusiones a ayudaran a comprender mejor cada una de estas categorías, así mismo se plantean un conjunto de recomendaciones que enfatizan en la necesidad de informar a los atletas sobre los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico como también a realizar estudios investigativos que abarquen la psicología del deporte.

Por tal motivo ésta investigación debe ser concebida como una contribución a la formación de psicólogos del deporte, entrenadores, atletas así como a estudiantes que se vean interesados.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

La lucha, es quizá el primer deporte que el ser humano practicó. Tiempo atrás esta disciplina carecía de un reglamento, pero poco a poco fue perfeccionándose hasta llegar a distintas modalidades. En el año de 1947 Mister William “Pat Shaw”, de nacionalidad estadounidense introdujo el deporte en Guatemala. Siendo el entrenador contratado para preparar al equipo de lucha del país, presentándose así en los VI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe que se realizaron en la Ciudad de Guatemala en el año 1950.

Toda actividad deportiva implica retos a superar a manera que estos surjan se va desarrollando también el fenómeno de afrontarse ante situaciones negativas y positivas.

En Guatemala, términos como estilos y estrategias de afrontamiento son poco conocidos puesto que no existen investigaciones que orienten a todos los involucrados en el deporte de alto rendimiento.

En el capítulo I se plantea la Existencia de una amplia diversidad de matizaciones en la conceptualización del término "Afrontamiento", tantas, al menos, como definiciones de estrés. El afrontamiento entraña siempre la adquisición de un cierto control de la situación que puede oscilar desde el dominio, hasta un somero control de solamente las emociones suscitadas por el evento estresante.

Así mismo fue necesario establecer la diferencia entre "estilos de y estrategias de afrontamiento” puesto que se ha dado referencia a ambas categorías a lo largo de la investigación.

Se entiende pues como estilos de afrontamiento a las variables disposicionales que influyen sobre la elección de las estrategias de afrontamiento y propiamente las estrategias de afrontamiento como acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentarse a la situación.

Los estilos de afrontamiento a su vez se dividen en tres dimensiones Método, Focalización y Actividad teniendo cada una de ellas subdivisiones que permiten un mejor estudio de ellos.

Las estrategias de afrontamiento son verdaderamente diferentes y han sido definidas a lo largo de toda la literatura científica. Aparece un número de dieciocho estrategias, que son: La reevaluación positiva, la negación significativa, la planificación, el conformismo, la desconexión mental, el desarrollo personal, el control emocional, el distanciamiento, la supresión de actividades, el refrenar el afrontamiento, el evitar el afrontamiento, el resolver el problema, el apoyo social al problema, la desconexión comportamental, la expresión emocional, el apoyo social emocional y la respuesta paliativa.

El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos, cargas de trabajo, volúmenes, intensidades, pausas. El aumento intenso de este elemento hace que el atleta disminuya su capacidad de rendimiento ante una competencia.

En el capítulo ll se hace una descripción de las técnicas como el muestreo, la observación, entrevista estructurada, el escenario de la investigación y el análisis de datos, las cuales permitieron la selección de los atletas, conocer las expresiones conductuales, empatía, la sistematización y tabulación de datos reales.

Los instrumentos utilizados fueron el diario de campo, cuestionario de datos generales y el inventario de estilos y estrategias de afrontamiento, estos permitieron la obtención de información específica para así realizar el análisis cuantitativo y cualitativo que dieron respuestas a nuestros objetivos.

El capítulo lll está basado en el análisis y los resultados cuantitativos, cualitativos del tema de Investigación: estilos y estrategias tanto en mujeres y hombre, la relación cognitiva y conductual de ambas categorías; esto permitió la formulación de conclusiones y recomendaciones las cuales se describen en el capitulo IV de la presente investigación.

Por tal razón en esta investigación titulada “Los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico utilizados por los atletas ante las cargas intensas de entrenamiento de la Federación Nacional de Luchas” resultó ser de gran importancia, puesto que no existían antecedentes en esta rama de la Psicología del deporte. La misma servirá de gran contribución para futuros investigadores.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La Lucha Libre en Guatemala se inició en 1947. Este deporte se practica en 13 departamentos de la República. Indagando antecedentes de investigaciones realizadas en la Federación Nacional de Lucha y por parte de la Escuela de Ciencias Psicológicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se establece que no hay estudios en relación a esta disciplina que puedan aportar información al tema de esta investigación, considerando así de gran importancia realizar un estudio que de a conocer los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico en los atletas que se encuentra en el deporte competitivo, cuyo énfasis está puesto en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos, físicos y psicológicos que influyen en la actuación de los deportistas frente a un rival.

En el deporte competitivo las exigencias se van desarrollando de forma sistemática para el individuo, por lo que tienden a ser generadoras de intensas emociones, pues los deportistas no sólo deben enfrentar la presión de superarse a sí mismos sino que, también deben superar el desafío de vencer a sus rivales. Si además, se considera la influencia de otras variables, tales como la incertidumbre del resultado, el público, las expectativas de personas significativas, los árbitros los entrenadores y la fluctuación de las demandas deportivas, se puede plantear que las situaciones competitivas presentan un contexto en el cual existen diversos factores que potencian la aparición de intensas respuestas emocionales en los deportistas.

Debido a que no existen antecedentes de investigaciones sobre el tema, se plantean las siguientes preguntas de investigación: ¿cuáles son los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico utilizados por los atletas ante las cargas intensas de entrenamiento?, ¿existe diferencia entre los estilos y estrategias de afrontamiento ante los entrenamientos de alta intensidad utilizados por deportistas varones y mujeres?

1. MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes

La lucha es quizá el primer deporte que el ser humano practicó. Tiempo atrás esta disciplina carecía de un reglamento, pero poco a poco fue perfeccionándose hasta llegar a distintas modalidades.

La lucha en su estilo libre, ha sido popular desde las primeras civilizaciones históricas y existen documentos que así lo atestiguan. Los egipcios y babilonios representaron en relieves a luchadores que usaban la mayoría de las presas que se conocen en el deporte moderno. En la Antigua Grecia, la lucha libre tuvo un lugar prominente en obras legendarias y literarias; la competición de lucha libre, brutal en muchos aspectos, era la prueba máxima de los Juegos Olímpicos. Los romanos adaptaron la lucha griega, eliminando algunos de sus aspectos más brutales y añadiendo otros nuevos. Japón tiene una tradición en esta disciplina que se remonta a más de 2.000 años. Esta disciplina también es practicada en países como México, Venezuela, Colombia y Brasil.

En el año de 1947 Mister William “Pat Shaw”, de nacionalidad estadounidense introdujo el deporte en Guatemala, siendo el entrenador contratado por el Comité Olímpico Guatemalteco para preparar al equipo de lucha del país, presentándose así en los VI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe que se realizaron en la Ciudad de Guatemala en el año 1950. Los atletas participantes se hicieron acreedores de 16 medallas, entre ellas una de Oro conquistada por el luchador guatemalteco Oswaldo Johnston.

La Psicología del deporte, es un área poco desarrollada en Guatemala, por lo que no existe evidencia de investigaciones que desarrollen estilos y estrategias para el atleta que llega a enfrentarse a situaciones estresantes

características de un entorno competitivo. Se encontraron dos investigaciones realizadas por estudiantes de la escuela de Ciencias Psicológicas relacionadas con la lucha, las cuales se titulan:

"Perfil del estado de ánimo del deportista seleccionado guatemalteco categoría juvenil (16-20 años) de lucha libre y grecorromana" realizada por Kathya Michelle Ramírez Maddaleno, en junio del 2010, que tuvo como finalidad evaluar las características que poseen los luchadores para identificar y describir su estado de ánimo, analizando así que situaciones del medio lo están afectando, ya que debido a las largas jornadas de entrenamiento y a las largas exigencias de la disciplina el sujeto enfrenta una serie de situaciones estresantes, por tanto se concluye que la carga del entrenamiento y la situación actual de la Federación Nacional de Lucha, tiene una influencia en los estados anímicos del deportista, sus relaciones interpersonales con los miembros del equipo y así mismo en su rendimiento deportivo.

"Programa de preparación para los practicantes de lucha de las categorías infanto-juvenil y juvenil y capacitación técnica de los entrenadores que atienden estas categorías en la Ciudad Capital de Guatemala" realizada por Jorge Eduardo Carrillo Montenegro, Escuela de Ciencia y Tecnología de la Actividad Física –ECTAFIDE-, octubre de 2007. El objetivo en esta investigación fue aplicar de forma Técnico-Metodológica los conocimientos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo en la preparación de los practicantes de lucha en las instalaciones de la Federación Nacional de Luchas de Guatemala; concluyendo que los métodos didácticos, Permiten al maestro o especialista deportivo, una mejor organización de la clase y mayores posibilidades al proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta metodología fue de gran beneficio, tanto por los entrenadores como por los practicantes de lucha, logrando incrementar y mantener la matrícula de practicantes de luchas durante el tiempo en que se desarrolló la Experiencia Docente con la Comunidad en la Federación Nacional de Luchas de Guatemala.

1. 2. LUCHA, ESTILO LIBRE

1.2.1 Definición

La Lucha, es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al adversario al suelo y manteniendo ambos hombros del rival fijos sobre el tapiz el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.[1]El término "libre" que denomina a la modalidad se refiere en que, a diferencia de la Lucha Grecorromana donde no se puede utilizar activamente las piernas ni atacar las del rival, en la lucha libre las piernas son un elemento más del ataque y la defensa.

1.2.2 Reglas de puntuación

Hay cuatro procedimientos generales de puntuación, comunes para la lucha de estilo libre y la grecorromana:

a) Se consigue un derribo (caída), cuando en una colocación de ambos luchadores de pie uno de ellos consigue tumbar a su oponente en el suelo. Se obtienen puntos adicionales cuando el luchador consigue poner de espaldas en el suelo a su oponente. Algunos derribos normales comprenden presas con una pierna, con dos piernas, presas de cabeza, presas de cuerpo, contracciones y muchas otras.

b) Los reversos se consiguen cuando un luchador, controlado en el suelo por su oponente, efectúa un movimiento que le permite asumir una posición de control encima de su rival, invirtiendo la situación. Reversos normales comprenden cambios, rodadas y elevaciones por las caderas.

[1]Ecu Red. "Conocimiento con todos y para todas". Consejo Mundial de Lucha Libre Pág. 1 – 4.

c) Exponer la espalda del oponente en dirección al suelo es una técnica de puntuación en todos los estilos de lucha.

En lucha libre internacional, lo que un luchador persigue para obtener puntos es inclinar la espalda de su oponente hacia el suelo, superando un ángulo de 90º. En lucha libre colegial, el luchador no sólo debe inclinar la espalda del rival hacia el suelo, sino sujetar la espalda en esta posición para conseguir puntuar. Algunas combinaciones normales de presas en competiciones internacionales son: media-nelson, obstrucción de brazo, guadaña y dislocación de vientre.

d) Los escapes puntúan cuando un luchador que está controlado por su rival en el suelo se libra y se pone de pie enfrente del oponente.

1.3. AFRONTAMIENTO

El concepto de "afrontamiento" tiene sus raíces en los escritos de Freud sobre los mecanismos de defensa (1923). Trabajo que es retomado por su hija Anna Freud (1936). Durante esa perspectiva, el afrontamiento se subordinaba a la defensa (principalmente la sublimación) y era de carácter inconsciente, y los estresores eran fundamentalmente intrapsíquicos. El afrontamiento es un conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, que están en un constante cambio para adaptarse a las condiciones desencadenantes y que se desarrollan para manejar las demandas, tanto internas como externas.

El afrontamiento, por tanto, "*es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando el entorno se producen cambios no deseados o estresantes, acompañados de emociones negativas, tales como la ansiedad, miedo, ira,*

hostilidad, desagrado, tristeza, desprecio, desesperación, vergüenza culpa, aburrimiento".[2]

Lazarus comenta que el afrontamiento, durante los años 1940 y 1950, significó un concepto organizativo en la descripción y evaluación clínica. Ya en los años ochenta constituye el centro de toda una serie de psicoterapias y de programas educativos que tienen como objetivo desarrollar recursos adaptativos.[3] También cuenta que, en sus orígenes, se pueden diferenciar dos clases de literatura teórico/empírica muy distintas:

a) **Derivada de la experimentación tradicional con animales (influida por las teorías de Darwin):** postula que la supervivencia del animal depende de su habilidad para descubrir lo que es predecible y controlable en el entorno y así poder evitar, escapar o vencer a los agentes nocivos. En este modelo se define el afrontamiento como aquellos actos que controlan las condiciones adversivas del entorno, disminuyendo por tanto, el grado de perturbación psicofisiológica producida por éstas.

b) **Teoría psicoanalítica del ego:** Se define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reducen el estrés.

Como García y otros postulan: *"La gran eclosión del afrontamiento como objeto de estudio se produjo con la "revolución cognitiva"*,[4] concretamente a partir del trabajo de Lazarus, quien planteó su teoría relacional del estrés como proceso personal de valoración y afrontamiento de situaciones. Tras

[2]Fernández-Abascal, Enrique G. "Cuaderno de prácticas de motivación y emoción". Ediciones Pirámide. Valencia, España, 1997. Pág. 189.
[3] Lazaruz, R.,Folkman, S. "Estrés y Procesos Cognitivos". Barcelona: Martínez Roca. 1984. Pág. 140.
[4]Cano García, F., Rodríguez Franco, L. y Martínez J. "Adaptación Española del Inventario de estrategias de afrontamiento". Facultad de Sevilla, Sevilla. 2007. Pág. 47

varias décadas de investigación, el modelo ha demostrado su viabilidad para comprender cómo las personas manejan los estresores que encuentran en su vida".

1.3.1. Afrontamiento como proceso

El afrontamiento como proceso es principalmente planteado por Lazarus y Folkman. Los Autores postulan tres aspectos principales en dicha concepción:

a) El afrontamiento como proceso hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con lo que el individuo realmente, piensa o hace, en contraposición con lo que este generalmente hace o haría en determinadas condiciones (lo cual pertenece al planteamiento de rasgo).

b) Lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y las acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares.

c) Hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un "cambio" en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose.

Por lo tanto el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias, digamos defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando su relación con el entorno.[5]

[5]Lazarus, R., Op. Cit. Pág. 165

1.3.2. Marco conceptual integrativo del afrontamiento

Moos & Shaefer en 1993, presentan un marco de trabajo conceptual general del proceso de afrontamiento en el que resalta tanto el esfuerzo personal y los factores situacionales más cambiantes, siendo ambos los quedan forma a los esfuerzos del afrontamiento.[6]

Así los autores proponen una conceptualización de los procesos de afrontamiento que esboza en términos generales los procesos cognitivos que se ponen en juego ante estresores tales como las transiciones y las crisis vitales. En este marco se enfatiza el rol central mediatizador de las evaluaciones cognitivas y las respuestas de afrontamiento en procesos estresantes. Además, los patrones bidireccionales en el marco de trabajo indican la retroalimentación recíproca que puede darse en cada etapa:

a) **El sistema ambiental:** está compuesto por los estresantes vitales en curso, como por ejemplo, enfermedades físicas crónicas, así como también los recursos sociales de afrontamiento tales como el soporte de los miembros de la familia.

b) **El sistema personal:** incluye las características sociodemográficas del individuo y los recursos de afrontamiento personales tales la autoconfianza.

Esos factores personales y ambientales relativamente estables influyen en las Crisis Vitales y encaran las transiciones individuales, los que reflejan cambios significativos en las circunstancias vitales.

[6] Huerta, Martina Lourdes. "Esquemas desadaptativos tempranos asociados a respuestas de afrontamiento en operadores terapéuticos del C.O.S.E". Tesina en Licenciatura en Psicología de la Universidad del Aconcagua Mendoza. 2004. Pág. 38.

A su vez, estas influencias combinadas dan forma a la Salud y el Bienestar, a través de las Evaluaciones **Cognitivas,** tanto directas e indirectas y **Respuesta de Afrontamiento.** [7]

1.4. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Los estilos de afrontamiento se refieren a las "predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento, así como de su estabilidad temporal y situacional".[8]

1.4.1 Dimensiones de los estilos de afrontamiento

- **Moos y Billings:**
  a) **Método empleado:** según la cual el afrontamiento puede ser activo o de evitación.
  b) **Focalización de la respuesta:** según la cual el afrontamiento puede ser enfocado a la evaluación de la situación, al propio problema o a la emoción.

- **Labbé y Kuczmierczyk:**
  a) **Método usado:** según el cual el afrontamiento puede ser activo o de evitación.

  b) **Focalización de la respuesta:** según la cual el afrontamiento puede dirigirse al problema o a la emoción.

[7] Huerta, Martina Lourdes. Op. Cit. Pág. 39.

[8] Fernández-Abascal, Enrique G. Op. Cit. Pág. 190.

c) **Naturaleza de la respuesta:** que puede ser de tipo conductual o de tipo cognitivo. Siendo además esta tercera dimensión dependiente de las dos anteriores.

- **Endler y Parker:**

Definen mediante análisis factorial de las estrategias de afrontamiento, medidas por su "Inventario Multidimensional de Afrontamiento", tres dimensiones básicas:

a) Afrontamiento orientado a la tarea.
b) Afrontamiento orientado a la emoción.
c) Afrontamiento orientado a la evitación.

- **Roger, Javis y Najarian:**

Añaden una cuarta dimensión a las tres anteriores, que es "la separación afectiva respecto a los sucesos".

En conclusión y englobando los datos existentes en la actualidad sobre los estilos de afrontamiento, se puede decir que existen tres dimensiones básicas a lo largo de las cuales se sitúan los diferentes estilos de afrontamiento, estas dimensiones son:

a) El método empleado en el afrontamiento:

- ✓ **El estilo de afrontamiento activo:** es aquel que moviliza esfuerzos para los distintos tipos de solución de la situación.
- ✓ **El estilo de afrontamiento pasivo:** es aquel que se basa en no hacer nada directamente sobre la situación, sino simplemente espera a que cambien las condiciones.

- ✓ **El estilo de afrontamiento de evitación:** es el que se basa en intentar evitar o huir de la situación y/o consecuencias.

b) La focalización del afrontamiento:

- ✓ **El estilo de afrontamiento dirigido al problema:** es manipular o alterar las condiciones responsables de la amenaza.

- ✓ **El estilo de afrontamiento dirigido a la respuesta emocional:** es el reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación.

- ✓ **El estilo de afrontamiento dirigido a modificar la evaluación inicial de la situación:** es la reevaluación del problema.

c) La actividad moviliza en el afrontamiento:

- ✓ **El estilo de afrontamiento cognitivo:** es aquel cuyos principales esfuerzos son de tipo cognitivo.

- ✓ **El estilo de afrontamiento conductual:** es aquel cuyos principales esfuerzos están formados por comportamientos manifiestos.

1.5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Son los "procesos concretos que utilizamos en cada contexto y son altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes".[9]

[9]Solís Manrique, Carmen, Vidal Miranda Anthony. "Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes". Revista de Psiquiatría y Salud Mental, Hermilio Valdizán. Lima Perú, Enero-Junio, 2006. Pág. 36– 37.

También son esfuerzos cognitivos y conductuales realizados para manejar el estrés psicológico o las demandas externas/internas que son evaluadas como algo que excede los recursos propios de la persona.

1.5.1. Dieciocho estrategias de afrontamiento:

- **La reevaluación positiva:** que se refiere a las estrategias de afrontamiento activo enfocadas a crear un nuevo significado de la situación problema, intentando sacar todo lo positivo que tenga la situación.
- **La reacción depresiva:** que comprende los elementos correspondientes a sentirse desbordado por la situación y hacer pesimista acerca de los resultados que espera de la misma.
- **La negación:** significa una ausencia de aceptación del problema y su evitación por distorsión o desfiguración del mismo, en le momento de su elaboración.
- **La planificación:** hace referencia a la movilización de estrategias de afrontamiento, para alterar la situación, implicando una aproximación analítica y racional al problema.
- **El conformismo:** significa tendencia a la pasividad, la percepción de falta de control personal sobre las consecuencias del problema y la aceptación de las consecuencias que puedan producirse.
- **La desconexión mental:** se refiere al uso de pensamientos distractivos para evitar pensar en la situación problema.
- **El desarrollo personal:** que incluye elementos sobre la consideración del problema, de una manera relativa, de autoestímulo y de un positivo aprendizaje de la situación, concentrándose sobre todo en el desarrollo personal.

- **El control emocional:** se refiere a la movilización de recursos enfocados, a regular y ocultar los propios sentimientos.
- **El distanciamiento:** implica la supresión cognitiva de los efectos emocionales que el problema genera.
- **La supresión de actividades distractoras:** significa un esfuerzo en paralizar todo tipo de actividades para centrarse activamente en la búsqueda de información, para valorar un problema.
- **El refrenar el afrontamiento:** se refiere al aplazamiento de todo tipo de afrontamiento hasta que no se produzca una mayor o mejor información sobre el problema.
- **El evitar el afrontamiento:** implica no hacer nada en prevención de que cualquier tipo de actuación puede empeorar la situación o por valorar el problema como irresoluble.
- **El resolver el problema:** se caracteriza por decidir una acción directa o racional para solucionar las situaciones problema.
- **El apoyo social al problema:** se refiere a la tendencia a realizar acciones encaminadas a buscar en los demás información y el consejo sobre como resolver el problema.
- **La desconexión comportamental:** implica la evitación de cualquier tipo de respuesta, o solución del problema.
- **La expresión emocional:** se caracteriza por canalizar el afrontamiento hacia las manifestaciones expresivas hacia otras personas de la reacción emocional causada por el problema,
- **El apoyo social emocional:** se refiere a la búsqueda en los demás de apoyo y comprensión para la situación emocional en que se encuentra envuelto
- **La respuesta paliativa**: se caracteriza por incluir en su afrontamiento elementos que buscan la evitación de la situación estresante, es decir intenta sentirse mejor fumando, bebiendo o comiendo.

1.5.2. Tabla: Estrategias de Afrontamiento propuestas por Moos&Schaefer[10]

	Respuestas de acercamiento	Respuestas de evitación
Cognitivo	❖ Análisis Lógico (AL) • Reformulación Positiva (RP)	• Evitación Cognitiva (EC) • Aceptación Resignación (AR)
Conductual	• Búsqueda de Apoyo y Guía (BAG)	• Búsqueda de Gratificaciones Alternativas (BGA)

1.5.3. Afrontamiento en el deporte

Los atletas deben desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento para enfrentarse a situaciones estresantes características del entorno competitivo: partidos importantes, pelear un puesto en el equipo, rachas negativas, pretemporadas, etc.

Al respecto de este punto, Sara Márquez comenta: "Aquellos deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de manera adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de manera racional, experimentan un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e

[10] Cocola Coria, Facundo Nicolás. Estrategias de afrontamiento en jugadores de hockey sobre patines. Facultad de Psicología, Universidad de Aconcagua. Mendoza mayo 2010. Pág. 27

incluso en la aparición de burnout y abandono deportivo".[11]

Resulta evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento.

"La aparición de situaciones estresantes durante la actividad deportiva puede ocasionar en la persona alteraciones en su funcionamiento psicológico tales como: menor capacidad de concentración, pérdida del foco atencional, aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular".[12]

El objetivo de una correcta implementación de estrategias de afrontamiento en el deporte, es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que exijan una rápida respuesta física.

1.5.4. Modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte

Anshel, desarrolla el Modelo de Estrategias de Afrontamiento en el deporte, basado en el control de emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de acciones apropiadas. La aplicación del modelo a un equipo de tenis femenino pudo demostrar una aparente mejora del rendimiento[13].

[11]Márquez, Sara. "Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo". International journal of clinical and Health Psychology. 2006. Pág. 359.
[12]Márquez, Sara."Ansiedad, estrés y deporte". Madrid EOS. 2004. Pág. 61
[13]Anshel. M. "Toward validation of a model for doping with acute stress in sport". International Journal of Sport Psychology. 1990. Pág. 21.

El modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas, con una subdimensión conductual y cognitiva. Según este modelo se puede establecer la siguiente secuencia:

- Detección del estímulo estresante o del evento.
- Valoración cognitiva o interpretaciones del estímulo o evento.
- Utilización de estrategias de afrontamiento de tipo cognitivas o conductuales.
- Actividad post-afrontamiento consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento.

A Continuación se observa el modelo en un cuadro explicativo:



1.6. CARGAS INTENSAS

Las cargas intensas de trabajo físico indican una disminución de la capacidad de rendimiento. Verjoshanski aborda este concepto de forma global y profunda, definiéndola como el trabajo muscular que implica en sí mismo el potencial de entrenamiento derivado del estado del deportista, que produce un efecto de entrenamiento que lleva a un proceso de adaptación[14].

1.6.1. Aspectos que determinan las cargas intensas

Siguiendo a Verjoshanski, para saber elegir la carga óptima de trabajo se deben tener en cuenta con tres s aspectos:

1. **El contenido de la carga:** es lo que se va a trabajar y está determinado a su vez por:

a) **Nivel de especificidad**: viene dado por la mayor o menor similitud entre el ejercicio y la manifestación propia del movimiento durante la competición. Esto nos permite englobar los ejercicios en dos grupos: Los de preparación general y los de preparación especial.

b) **El potencial de entrenamiento**: se define como la carga que estimula la condición del atleta.

2. **El volumen de la carga:** determina el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el proceso de entrenamiento. En este aspecto se distinguen las siguientes variables.

[14] Forteza, A. y Ranzola A. "Bases de entrenamiento deportivo". Ed. Ciencia y Técnica. La Habana, Cuba. 1998. Pág. 215.

a) **La magnitud de la carga:** es la medida cuantitativa global de las cargas de entrenamiento de diferente orientación funcional que se desarrollan en una sesión, micro meso o macro ciclo.

b) **La intensidad de la carga:** es el aspecto cualitativo de la misma.

c) **La duración de la carga:** la duración de la carga de entrenamiento es un aspecto fundamental del volumen.

- **La densidad del estímulo**: que tiene que ver con relación entre el esfuerzo y el descanso en una unidad temporal entre aquellas en que se organiza el entrenamiento. Los tiempos que se emplean entre dos estímulos (descanso) cumplen dos finalidades, reducir el cansancio (pausas completas) o llevar a cabo procesos de adaptación (pausas incompletas).Estas pausas a las que hacemos referencia se pueden llevar a cabo de dos formas pasivas y activas.

3. **Organización:** se entiende por este aspecto a la sistematización en un período de tiempo dado. En la base de esta sistematización debe hallarse la obtención de un efecto acumulado de entrenamiento positivo de cargas de diferente orientación. Esto obliga a considerar dos aspectos dentro de la organización:

a) **La distribución de la carga en el tiempo:** por distribución de las cargas en el tiempo se entiende de que forma se colocan las diversas cargas en las partes en que tradicionalmente se divide el proceso de entrenamiento (sesión, día, microciclo, mesociclo o macrociclo).

b) La interconexión de las cargas: indica la relación que las cargas de diferentes orientación tienen entre sí. Una combinación racional de las cargas de diferentes orientaciones asegura la obtención del efecto acumulativo de entrenamiento.

1.6.2. Métodos de sobrecarga

- Aumentar la cantidad total de trabajo.
- Aumentando la duración de las sesiones cumplidas.
- Aumentando la cantidad de sesiones cumplidas.
- Aumentar el promedio en que se realiza el trabajo mediante:
  - ✓ Utilización de un % de habilidad máxima.
  - ✓ Disminución de la cantidad de recuperación dentro de las sesiones y / entre las sesiones.[15]

La pérdida de rendimiento, que aparece asociada a sobrecargas funcionales y que se manifiesta tras la ejecución de un ejercicio físico, es lo que Legido denomina fatiga física o muscular, y que conjuntamente a otros tipos de fatiga (mental, sensorial, local, general etc.) es lo que comúnmente se conoce con el nombre genérico de fatiga.

Algunos factores que provocan las respuestas individuales a las cargas de trabajo se resumen de la siguiente forma:

[15]Forteza de la Rosa, A. "Entrenar para ganar, Metodología del entrenamiento deportivo". Editorial Olimpia. Ciudad de México, México. 1994. Pág. 142.

“Factores que afectan a la respuesta individual a la carga de entrenamiento”.

Herencia	**Maduración**	**Nutrición**
Descanso y sueño	**Nivel de condición física**	**Motivación**
Ambiente	**Salud**	**Género**

1.7. ENTRENAMIENTO

La evolución de las Ciencias del Deporte, entre otros tantos efectos ha traído consigo, la aparición en grado creciente de cada vez mayor número de teorías y definiciones, provenientes de las diferentes corrientes que ha suscitado en este espectro.

El entrenamiento deberá ser considerado un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todos los niveles de actividad y a todas las edades.

“El entrenamiento ha sido desarrollado por mucho tiempo como la suma de elementos cuantitativos, cargas de trabajo, volúmenes, intensidades, pausas, etc”.[16]

[16]Forteza A. y Ranzola A. Op. Cit. Pág. 211.

1.7.1. Principios del entrenamiento

Para este análisis fue utilizada la metodología de Navarro a la hora de clasificar los principios del entrenamiento, habitualmente se parte de dos grandes bloques que engloban todos los principios.[17]

a) **Principios biológicos**: Los que afectan a los procesos de adaptación orgánica del deportista.

Entre ellos se pueden mencionar:

- Principio de la unidad funcional.
- Principio de la multilateralidad.
- Principio de la especificidad.
- Principio de la sobrecarga.
- Principio de la supercompensación.
- Principio de la continuidad.
- Principio de la progresión.
- Principio de los retornos en disminución.
- Principio de la recuperación.
- Principio de la individualidad.

Zintl engloba alguno de estos principios en tres grupos:

- Los que indican adaptación.
- Los que garantizan la adaptación.
- Los que ejercen un control específico de la adaptación.

[17] Platonov, Vladimir. "El entrenamiento deportivo, teoría y metodología". Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 1995. Pág. 122.

b) **Principios pedagógicos**: los que de alguna manera incluyen la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento, entre ellos están:

- Principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo.
- Principio de transferencia del entrenamiento.
- Principio de la periodización.
- Principio de la accesibilidad.

Harre propone las siguientes reglas a seguir para alcanzar este principio:

- Guiar al deportista hacia el objetivo del rendimiento a alcanzar.
- Proveer al deportista de conocimientos estrechamente vinculados a las tareas del entrenamiento.
- Formular exigencias que requieran reflexión, iniciativa y responsabilidad por parte del deportista.
- Hacer participar al deportista en la preparación, estructuración y evaluación del entrenamiento.
- Educar al deportista para que sea capaz de evaluar su propio rendimiento.
- Confiar responsabilidades de condición pedagógicas a los deportistas apropiados.
- Capacitar al deportista para efectuar un control consciente de su propia secuencia de movimientos.
- Llevar un continuo registro de los resultados y compararlos con los planes anticipados y el entrenamiento real.

1.7.2. El Entrenamiento deportivo como proceso de carácter perspectivo o largo plazo

Forteza y Ranzola, dicen: el entrenamiento deportivo perspectivo o a Largo Plazo, conlleva la concepción de una planificación para varios años, en dependencia de la edad del deportista y de su nivel de preparación; en la misma se determina por años, las tareas y los medios de preparación.

El principal objetivo de este proceso va orientado hacia el logro de altos ritmos de crecimiento de la Maestría Deportiva, hasta el nivel de las exigencias actuales.

1.7.3. Procesos del entrenamiento

a) Preparación Física.
b) Preparación Técnica.
c) Preparación Táctica.
d) Preparación Psicológica.
e) Preparación Teórica.

1.8. TEORÍA COGNITIVO CONDUCTUAL

Esta teoría plantea su propio modelo terapéutico, tiene como principio fundamental la resolución de los problemas actuales y con ello atenuar los síntomas mediante la intervención de cogniciones para poder modificar comportamientos. Esta corriente psicoterapéutica surge en la década del 50 e incorpora paulatinamente estrategias y procedimientos de la psicología cognitiva, hasta adoptar la denominación que posee actualmente, Terapia Cognitivo-Conductual.[18]

[18]Gavino, A. "Modelo de la terapia cognitiva conductual, Guía de ayuda al terapeuta cognitivo-conductual". 2da. Edición. Ediciones Pirámides. España. Pág. 3.

Entre sus características principales están:

- Dicha teoría hace referencia a que dentro de la intervención, la relación existente entre paciente y terapeuta debe de ser activa.
- El proceso debe de ser directivo, debido a que debe poseer un objetivo de intervención, el cual será atendido mediante la estructuración que le dé el terapeuta a lo largo de las sesiones.
- El tiempo limitado que deberá poseer el proceso de intervención; durante éste, el terapeuta debe de formular estrategias encaminadas a cumplir con el objetivo terapéutico.

Este modelo teórico ha sido estudiado bajo dos enfoques psicológicos que fusionados conforman al MCC.[19]

a) Enfoque cognitivo: tales aportaciones tienen orígenes filosóficos con Zenón de Citio (siglo IV a.C.), Crisipo, Cicerón, Séneca, Epicteto, y Marco Aurelio (en Beck 1983). Todas estas aportaciones se centran en que las *"emociones humanas están basadas en ideas, por lo tanto el control de los sentimientos más intensos se logra por medio del cambio de ideas".*[20]

1.8.1. Teoría del procesamiento de la información: ésta enfatiza al hombre como un sistema que se encuentra dentro de un entorno cambiante y que a su vez demanda capacidades adaptativas sobre la información de sí mismo y del mundo. Se interrelacionan tres elementos fundamentales *"cognición – emoción – conducta".*

---

[19] Caballo, Vicente. "Manual de tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos". España. 1998. Pág. 213.

[20] Gavino, A. Op. Cit. Pág. 18.

1.8.2. Teorías cognitivas sociales: éstas hacen referencia a la manera en cómo los sucesos ocurridos en el medio externo influyen en la esperanza y expectativas que tiene la persona de poder controlar las situaciones externas.

1.8.3. Teorías cognitivas conductuales: éstas marcan la fusión con el enfoque conductual considerando el manejo que se le da a la regulación de las conductas a partir de un ajuste, adaptación y readaptación de éstas dentro un conjunto de circunstancias ambientales cambiantes.

b) Enfoque conductual: en éste se realiza el manejo de las conductas a partir de las teorías del aprendizaje.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2. INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA

En el presente trabajo la metodología de abordaje de la investigación es de tipo “cuantitativo”, con aportes de lo cualitativo al clasificar el tipo de situaciones descritas por los sujetos.

El análisis cuantitativo hizo posible las mediciones y lecturas topológicas de los objetos de estudio, puesto que se baso en las relaciones ordinales entre los objetos y las mediciones expresadas en cantidades extensivas formalizadas mediante el lenguaje matemático. Esto permitió ver un sistema que articula y estructura al conjunto de objetos y fenómenos estudiados, por medio de la estadística y sus datos absolutos y relativos.

2.1. Método Descriptivo:

Permitió conocer y describir sistemáticamente los estilos y estrategias de afrontamiento en los atletas, tomando en cuenta que no se establecerá una relación causal.

2.2. TÉCNICAS

2.2.1 Muestreo: la muestra establecida en esta investigación fue de tipo no probabilística debido a que no todos los sujetos de la población tuvieron la misma probabilidad de ser elegidos (4 atletas femeninas y 10 atletas masculinos). A su vez la muestra se realizó de carácter intencional, porque solo fueron seleccionados jóvenes de 16 a 26 años en las categorías de cadetes, juvenil y mayor, contando cada uno de ellos con etapas intensas de entrenamiento.

2.2.2 Recolección de datos:

a) **Observación:** se utilizó para conocer las expresiones y conductas que cada uno del atleta llegó a mostrar ante las cargas intensas de entrenamiento. También para evaluar la relación con cada uno de sus compañeros y los entrenadores. Se logró detectar que existe compañerismo tanto en atletas mujeres y atletas hombres, además no existen factores negativos que puedan repercutir en el desenvolvimiento físico.

b) **Entrevista estructurada:** se realizó luego de la observación con el fin de establecer empatía con cada uno de los atletas, así mismo para recabar información personal la cual fue de gran importancia para los resultados cualitativos y cuantitativos. Dicha entrevista estuvo formada por un cuestionario de datos generales, con preguntas abiertas y cerradas.

c) **Escenario de la investigación:** se Informó a los directivos de la Federación de Lucha, a los atletas y entrenadores acerca de la investigación, objetivos, razones de estudio e instrumentos a trabajar con cada uno de ellos, comprendiendo así la razón por la cual nos se observarán en varias ocasiones dentro de la Federación. Cada uno de los atletas se mostraron ansiosos y sobre todo participativos.

2.2.3 Análisis de datos: Se realizó una sistematización y tabulación de datos, donde se dieron a conocer los estilos y estrategias de afrontamiento utilizados por los deportistas de lucha ante las cargas intensas de entrenamiento. Se utilizó el programa Microsoft Excel y SPSS Statistics 17.0, el cual permitió realizar el análisis de resultados a través de una matriz de datos que incluían las variables de investigación. Partiendo de los resultados generados se elaboraron gráficas estadísticas para la interpretación cuantitativa y cualitativa de los resultados.

2.3 INSTRUMENTOS

2.3.1 Diario de campo: Se anotaron diariariamente los sucesos que acontecieron durante la visita al área de trabajo de campo tanto las observaciones y reflexiones que como investigadoras identificamos necesarias.

2.3.2 Cuestionario de datos generales: Días después de las observaciones se realizó de manera individual el cuestionario de datos generales el cual estuvo constituido por un conjunto de 12 preguntas, 4 cerradas y 8 abiertas, en las cuales el deportista marcó una equis y escribió la respuesta que más le pareciera conveniente.

Dicho cuestionario se calificó de manera cuantitativa, para así clasificar al atleta en categorías. También se obtuvo la información empírica necesaria. La duración de este cuestionario se llevo a cabo en dos días aproximadamente veinte minutos con cada atleta. (**Ver anexo No. 1)**

2.3.3 Inventario de Estilos y Estrategias de afrontamiento (Enrique G. Fernández-Abascal): se llevó a cabo en un día y de forma grupal, se designó un período de cuarenta y cinco minutos para la resolución del mismo y solicitando con anterioridad a los directivos y entrenadores para que los atletas se presentarán antes del entrenamiento. Se les dió una breve información acerca de que el instrumento constaba de 72 ítems de opción múltiple y que debía marcar una equis, cruz o tache en la casilla que mejor describiera su forma de comportarse habitualmente, se les brindó lápiz, luego cada uno respondió el cuestionario al finalizar se les informó el modo de calificación. (**Ver anexo No. 2)**

2.3.4 Libros de texto: de las fuentes bibliográficas fueron extraídas la información principal de las categorías, teorías, y metodologías de la investigación.

2.3.5 Informática: Se utilizó Microsoft office Excel, para el diseño de gráficas estadísticas; el programa SPSS Statistics 17.0 para la elaboración del análisis estadístico.

- Uso de computadora, internet, revistas.

CÁPITULO III

3. PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1 Características del lugar y de la población

3.1.1 Características del lugar

La Federación Nacional de Luchas de Guatemala, se encuentra ubicada en la 27 Calle 12 Avenida Zona 5, Edificio Polideportivo 2do. Nivel. Dedicada a la práctica de la disciplina, guiada por normas y reglamentos bajo el control y la supervisión de la misma, apoyados además por la Federación Deportiva Internacional.

El gimnasio cuenta con dos áreas de entrenamiento, una de acondicionamiento físico, sobre dos colchonetas con un diámetro de 9 metros, limitado por un borde de 1.5 metros, instalado sobre una plataforma de 1.10mt., en la cual realizan el calentamiento, la practica de las técnicas y llaves. Otra área es para ejercicios resistivos, equipada con pesas, barras y discos en los cuales realizan rutinas de ejercicios para cada uno de los músculos.

Para prevenir y evitar enfermedades, cada uno de estos ambientes es lavado y desinfectado antes y después de cada sesión de lucha.

Posee también un albergue en el que habitan los atletas federados, dividido en habitaciones para el equipo masculino y para el femenino. Cada género cuenta con servicios sanitarios, y duchas privadas.

3.1.2 Características de la población

La población estuvo comprendida por 10 atletas de género masculino y 4 de femenino, entre las edades de 16 a 23 años, de diferentes categorías de juvenil a mayor, procedentes de Livingston, Petén, Chiquimula, Huehuetenango, Jalapa, Quetzaltenango y Totonicapán, con una edad deportiva promedio de 9 años.

En su mayoría solteros, estudiantes de nivel básico, por lo que dedican un promedio de dos a cuatro horas diarias (mañana y tarde) a la fase del programa de entrenamiento.

A continuación se presentan los resultados obtenidos del Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento de Enrique G. Fernández-Abascal, clasificando cuáles son los estilos y estrategias de afrontamiento más utilizadas por hombres y mujeres, describiendo además la relación entre estrategias y estilos de afrontamiento psicológico “cognitivo y conductual; cada uno representado con la gráfica porcentual que lo identifica e interpretación descriptiva, esto permitió una mejor comprensión de los resultados.

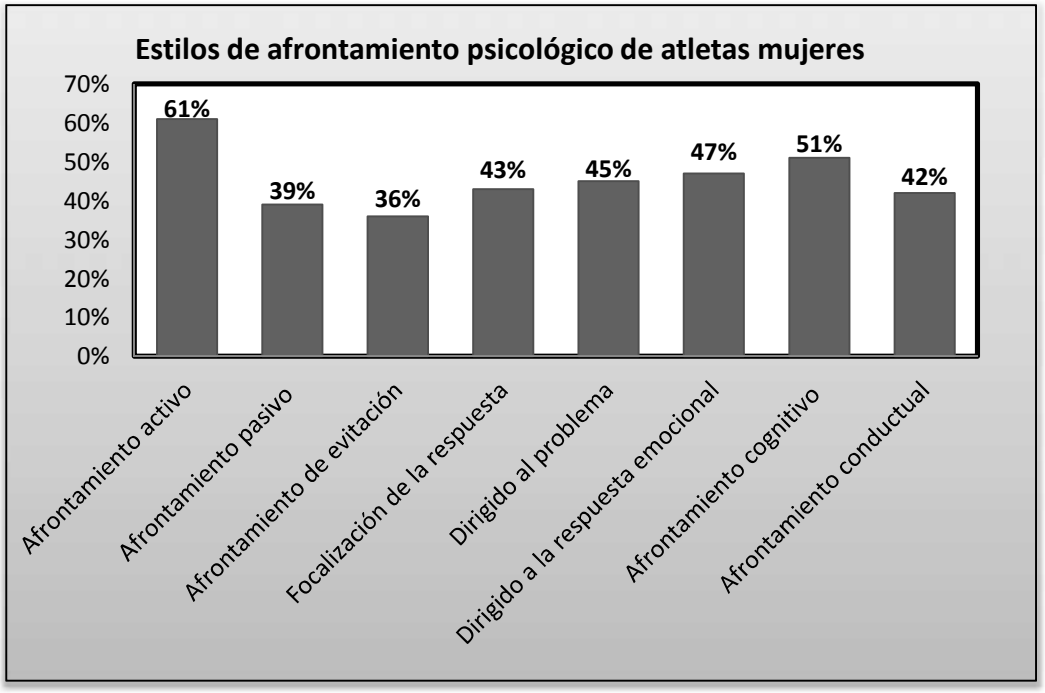
3.2 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

TABLA No. 1 Estilos de afrontamiento psicológico ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas mujeres

Atleta	1	2	3	4	
Estilos de Afrontamiento Psicológico					Total %
Afrontamiento activo	32%	67%	76%	63%	**61%**
Afrontamiento pasivo	31%	44%	51%	31%	**39%**
Afrontamiento de evitación	31%	42%	39%	33%	**36%**
Focalización de la respuesta	31%	44%	51%	44%	**43%**
Dirigido al problema	32%	47%	47%	53%	**45%**
Dirigido a la respuesta emocional	31%	61%	58%	36%	**47%**
Afrontamiento cognitivo	34%	56%	62%	52%	**51%**
Afrontamiento conductual	28%	54%	49%	37%	**42%**

Fuente: Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento en atletas de la Federación Nacional de Luchas estilo libre de Guatemala. **(Ver anexo No. 3)**

GRÁFICA No. 1



Fuente: ver tabla No. 1

Análisis cuantitativo: se observa que el estilo de afrontamiento activo obtuvo el mayor puntaje con un 61%, seguido del afrontamiento cognitivo con el 51%, respectivamente con un 47% se encuentra el afrontamiento dirigido a la respuesta emocional, así mismo con el 45 % y 43% y 42 % están los estilos de afrontamiento dirigido al problema, a la respuesta emocional, y el afrontamiento conductual. Con los niveles más bajos se aprecian los estilos de afrontamiento pasivo y de evitación con puntaje de 39% y 36%.

Análisis descriptivo: la predisposición personal que se muestra relevante en el equipo de lucha, estilo libre femenino, es guiada por los esfuerzos mentales y el comportamiento manifiesto, siendo esta la naturaleza de la respuesta.

Guiadas por el estilo activo en el cual se interesa por plantear distintos tipos de solución para la situación, además de interesarse por reducir o eliminar la respuesta emocional generada por la situación, con el apoyo de las personas con las que comparte, ya sean sus compañeros de equipo, algún familiar, pareja o entrenador.

En el equipo femenino tampoco prevalece el intentar o desear huir de la situación y/o de sus consecuencias, siendo esta una razón por la que han logrado obtener buenos resultados en el rendimiento deportivo.

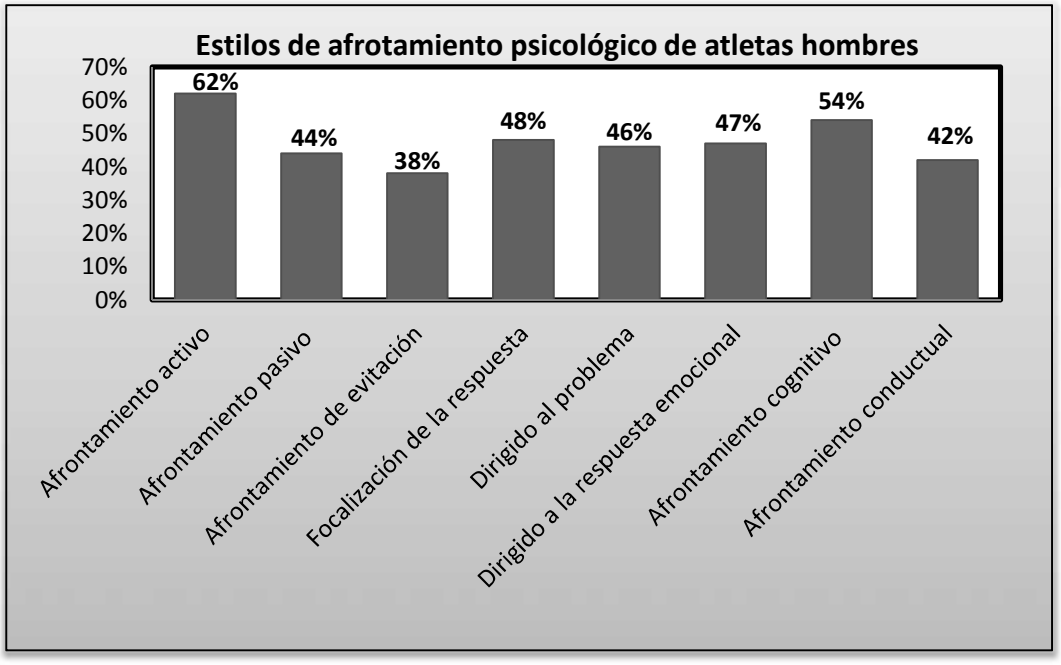
A continuación se presenta una estadística porcentual de “los estilos de afrontamiento psicológico ante las cargas intensas de entrenamiento en hombres”, así mismo una interpretación cuantitativa y un análisis descriptivo guiado de acuerdo a los resultados obtenidos y conforme lo indica el protocolo de investigación.

TABLA No. 2 Estilos de afrontamiento psicológico ante las cargas intensas de entrenamiento en hombres

Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Estilos de Afrontamiento Psicológico											**Total %**
Afrontamiento activo	78%	69%	51%	93%	42%	79%	51%	64%	64%	26%	**62%**
Afrontamiento pasivo	39%	50%	36%	58%	39%	46%	43%	46%	51%	31%	**44%**
Afrontamiento de evitación	39%	26%	22%	61%	42%	28%	44%	44%	46%	26%	**38%**
Focalización de la respuesta	53%	51%	36%	78%	36%	47%	49%	56%	50%	28%	**48%**
Dirigido al problema	53%	43%	33%	68%	42%	38%	46%	46%	65%	31%	**46%**
Dirigido a la respuesta emocional	50%	51%	40%	67%	44%	53%	44%	49%	46%	25%	**47%**
Afrontamiento cognitivo	55%	59%	44%	80%	49%	56%	45%	54%	59%	37%	**54%**
Afrontamiento conductual	49%	38%	30%	62%	32%	49%	47%	49%	48%	19%	**42%**

Fuente: Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento en atletas de la Federación Nacional de Luchas estilo libre de Guatemala. **(Ver anexo No. 4)**

GRÁFICA No. 2



Fuente: ver tabla No. 2

Análisis cuantitativo: los estilos más sobresalientes son el afrontamiento activo con un puntaje del 62% y el afrontamiento cognitivo con el 54%. Seguidamente están las puntuaciones medias, las focalizaciones de la respuesta con el 48%, el afrontamiento dirigido a la respuesta emocional con el 47%, con un 46% el afrontamiento dirigido al problema y el afrontamiento pasivo con el 44%. El puntaje más bajo pertenece al afrontamiento de evitación con un 38%.

Análisis descriptivo: la predisposición personal que se muestra relevante en el equipo de lucha, estilo libre masculino, es guiada por los esfuerzos mentales y el comportamiento manifiesto, siendo esta la naturaleza de la respuesta.

Guiados también por el estilo activo en el cual se interesa por plantear distintos tipos de solución para la situación, reevaluando de esta manera el problema.

Se observa que el estilo menos prevaleciente en ellos es el intentar o desear huir de la situación y/o de sus consecuencias. Siendo esta una razón por la que han logrado obtener buenos resultados en el rendimiento deportivo.

Es preciso diferenciar entre estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento se refieren a las predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales. Mientras que las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que utilizamos en cada contexto y son altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

A continuación se presenta una estadística porcentual de “las estrategias de afrontamiento psicológico ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas mujeres”, así mismo una interpretación cuantitativa y un análisis descriptivo guiado de acuerdo a los resultados obtenidos y conforme lo indica el protocolo de investigación.

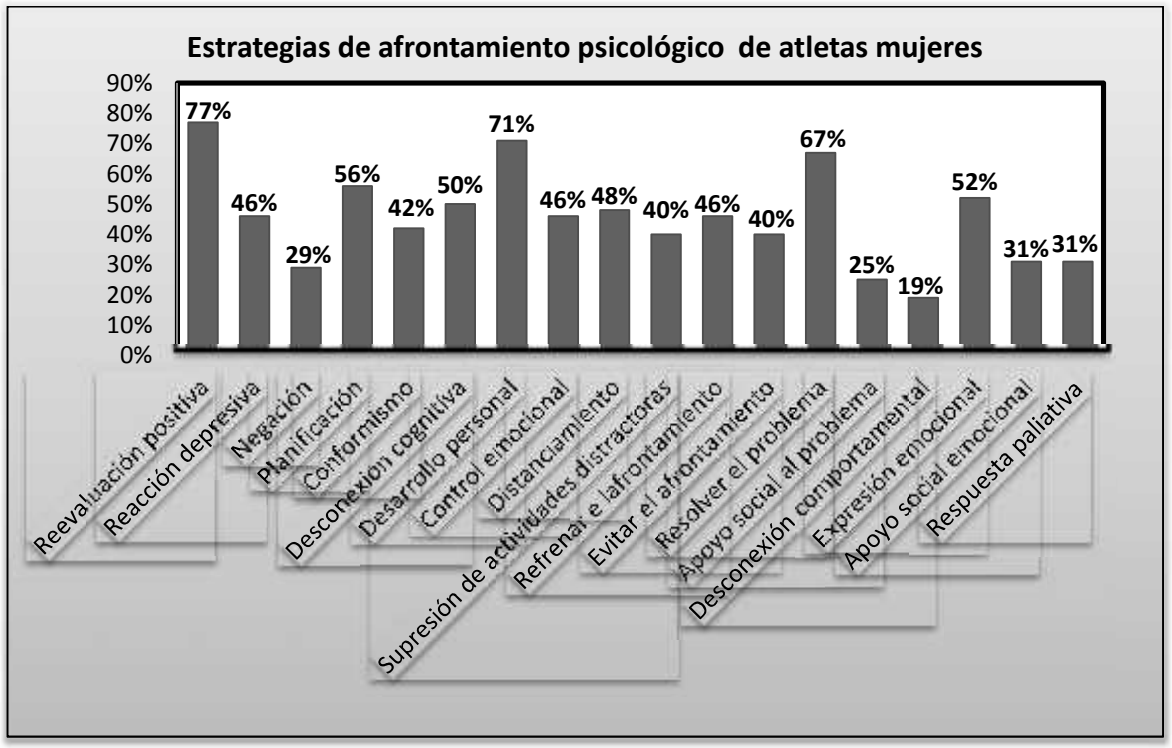
3.3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

TABLA No. 3 Estrategias de afrontamiento psicológico ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas mujeres

Atleta	1	2	3	4	
Estrategias de Afrontamiento Psicológico					***Total %***
Reevaluación positiva	100%	33%	100%	75%	**77%**
Reacción depresiva	33%	33%	58%	58%	**46%**
Negación	25%	25%	58%	8%	**29%**
Planificación	58%	25%	83%	58%	**56%**
Conformismo	42%	50%	42%	33%	**42%**
Desconexión cognitiva	67%	33%	33%	67%	**50%**
Desarrollo personal	83%	33%	100%	67%	**71%**
Control emocional	33%	42%	42%	67%	**46%**
Distanciamiento	50%	33%	42%	67%	**48%**
Supresión de actividades distractoras	42%	33%	33%	50%	**40%**
Refrenar el afrontamiento	58%	25%	58%	42%	**46%**
Evitar el afrontamiento	33%	33%	58%	33%	**40%**
Resolver el problema	83%	33%	75%	75%	**67%**
Apoyo social al problema	17%	17%	33%	33%	**25%**
Desconexión comportamental	8%	33%	17%	17%	**19%**
Expresión emocional	33%	33%	67%	75%	**52%**
Apoyo social emocional	0%	17%	75%	33%	**31%**
Respuesta paliativa	17%	25%	25%	58%	**31%**

Fuente: Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento en atletas de la Federación Nacional de Luchas estilo libre de Guatemala. **(Ver anexo No. 5)**

GRÁFICA No. 3



Fuente: ver tabla No. 3

Análisis cuantitativo: al observar los puntajes se define que la estrategia con mayor porcentaje es la reevaluación positiva con un 77%, seguido del desarrollo personal con 71 %, el resolver el problema con 67%, con el 56 % está la planificación, con un 52% la expresión emocional y con un 50% la desconexión cognitiva. Con puntajes medios se aprecian las estrategias de distanciamiento con un 48%, con porcentajes iguales están la reacción depresiva, el control emocional y refrenar el afrontamiento cada una de ellas con un 46%, seguida del

conformismo con un 42%, con porcentajes iguales las estrategias de supresión de actividades distractoras y la evitación del afrontamiento con un 40%.

En los puntajes más bajos prevalecieron con un 31% las estrategias de apoyo social emocional y la respuesta paliativa, seguidas de la negación con un 29% y el apoyo social al problema con un 25%, finalizando con la desconexión comportamental y la estrategia menos practicada por los atletas femeninas con un 19%.

Análisis descriptivo: el equipo femenino, hace resaltar que para ellas el principal proceso de estrategia para el afrontamiento es el obtener lo positivo que tenga la situación en la que se encuentran, creando de ello nuevos significados que les permitan rendir mejor en su entrenamiento.

Para ellas también es muy útil la toma de decisiones de manera racional para poder resolver las situaciones problema.

Una característica a diferencia de los hombres es la búsqueda del apoyo y comprensión en los demás, esto les ayuda a disminuir y estimular la situación emocional en la que se encuentran rodeadas.

A continuación se presenta una estadística porcentual de “las estrategias de afrontamiento psicológico ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas hombres”, así mismo una interpretación cuantitativa y un análisis descriptivo guiado de acuerdo a los resultados obtenidos y conforme lo indica el protocolo de investigación.

TABLA No. 4 Estrategias de afrontamiento psicológico ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas hombres

Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Estrategias de Afrontamiento Psicológico											*Total %*
Reevaluación positiva	75%	58%	83%	25%	92%	67%	100%	50%	100%	92%	**74%**
Reacción depresiva	42%	50%	50%	58%	42%	50%	33%	17%	33%	58%	**43%**
Negación	67%	25%	33%	33%	25%	42%	75%	42%	42%	33%	**42%**
Planificación	58%	42%	58%	50%	83%	50%	100%	50%	100%	100%	**69%**
Conformismo	25%	42%	17%	33%	33%	25%	50%	58%	17%	33%	**33%**
Desconexión cognitiva	33%	50%	92%	25%	42%	25%	83%	58%	25%	33%	**47%**
Desarrollo personal	83%	58%	100%	33%	92%	58%	100%	67%	100%	100%	**79%**
Control emocional	58%	42%	58%	25%	42%	25%	33%	33%	100%	50%	**47%**
Distanciamiento	42%	42%	42%	50%	50%	42%	75%	50%	50%	50%	**49%**
Supresión de actividades distractoras	50%	50%	33%	8%	50%	25%	33%	33%	100%	17%	**40%**
Refrenar el afrontamiento	75%	50%	67%	25%	67%	17%	100%	50%	75%	75%	**60%**
Evitar el afrontamiento	25%	58%	33%	17%	8%	8%	58%	42%	50%	17%	**32%**
Resolver el problema	75%	50%	100%	33%	58%	58%	100%	50%	100%	50%	**72%**
Apoyo social al problema	42%	42%	75%	17%	50%	33%	33%	17%	33%	42%	**38%**
Desconexión comportamental	42%	50%	50%	25%	33%	8%	42%	17%	42%	0%	**31%**
Expresión emocional	42%	50%	8%	8%	58%	42%	58%	17%	42%	42%	**37%**
Apoyo social emocional	33%	33%	42%	25%	67%	58%	33%	42%	50%	58%	**44%**
Respuesta paliativa	33%	42%	25%	8%	8%	8%	33%	42%	33%	25%	**26%**

Fuente: Inventario de estilos y estrategias de afrontamientos en atletas de la Federación Nacional de Luchas estilo libre de Guatemala. **(Ver anexo No. 6)**

GRÁFICA No. 4



Fuente: ver tabla No. 4

Análisis cuantitativo: los puntajes más altos como se puede observar están el desarrollo personal con un 79%, la revaluación positiva con 74% seguido de resolver el problema con un porcentaje de 72%, continuando con la planificación con un 69% y el refrenar el afrontamiento. Con puntuaciones medias prevalecieron el distanciamiento con un puntaje de 49% seguidas de la desconexión cognitiva y el control emocional ambas con un 47%, con el 44% se encuentra el apoyo social emocional, así mismo le siguen la reacción depresiva con el 43%, la negación con 42% y el 40% lo obtuvo la supresión de actividades distractoras. Las puntuaciones con menor puntaje son el apoyo social al problema con un porcentaje de 38%, seguida de la expresión emocional con un

37%, con el 33% está el conformismo, el 32% evitar el afrontamiento, la desconexión comportamental con un 31% y finalizando con la respuesta paliativa con un porcentaje de 26%.

Análisis descriptivo: dentro de estos resultados se acopian las principales estrategias de afrontamiento psicológico en los atletas del equipo masculino.

Ubicando como primer proceso utilizado el auto estímulo y un positivo aprendizaje de la situación dándose más importancia al desarrollo personal como atleta, además se caracterizan por tomar cada una de sus decisiones de manera racional para la solución del problema, señalando que necesitan estar muy bien informados de cómo se encuentra el problema para poder realizar algún tipo de afrontamiento, pero a la vez ponen en práctica la eliminación del pensar en los efectos emocionales que genera el problema, por lo que se va aplazando el tiempo en el que podrían darle solución al mismo.

Aunque los atletas desconozcan el concepto teórico de estilos y estrategias de afrontamiento psicológico, los resultados sobresalientes muestran que dentro del área deportiva los atletas han sabido afrontar de la mejor manera cada una de las pruebas físicas y emocionales que a diario acontecen, preparando su mente para un mejor desempeño y rendimiento deportivo.

A continuación se presenta una estadística porcentual de “la relación entre estrategias y estilos de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento “Cognitivo” en atletas hombres y mujeres”, así mismo una interpretación cuantitativa y un análisis descriptivo guiado de acuerdo a los resultados obtenidos y conforme lo indica el protocolo de investigación.

3.4 RELACIÓN ENTRE ESTRATEGIAS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO "COGNITIVO Y CONDUCTUAL"

Tabla No. 5 Relación entre estrategias y estilos de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento "Cognitivo" en atletas hombres y mujeres

	ATLETAS	Hombres	Mujeres
	Cognitivo	%	%
Activo	Reevaluación positiva	74%	77%
	Planificación	69%	56%
	Desarrollo personal	79%	71%
Pasivo	Reacción depresiva	43%	46%
	Conformismo	33%	42%
	Control emocional	47%	46%
Evitación	Negación	42%	29%
	Desconexión cognitiva	47%	50%
	Distanciamiento	49%	48%
	Total	**54%**	**51%**

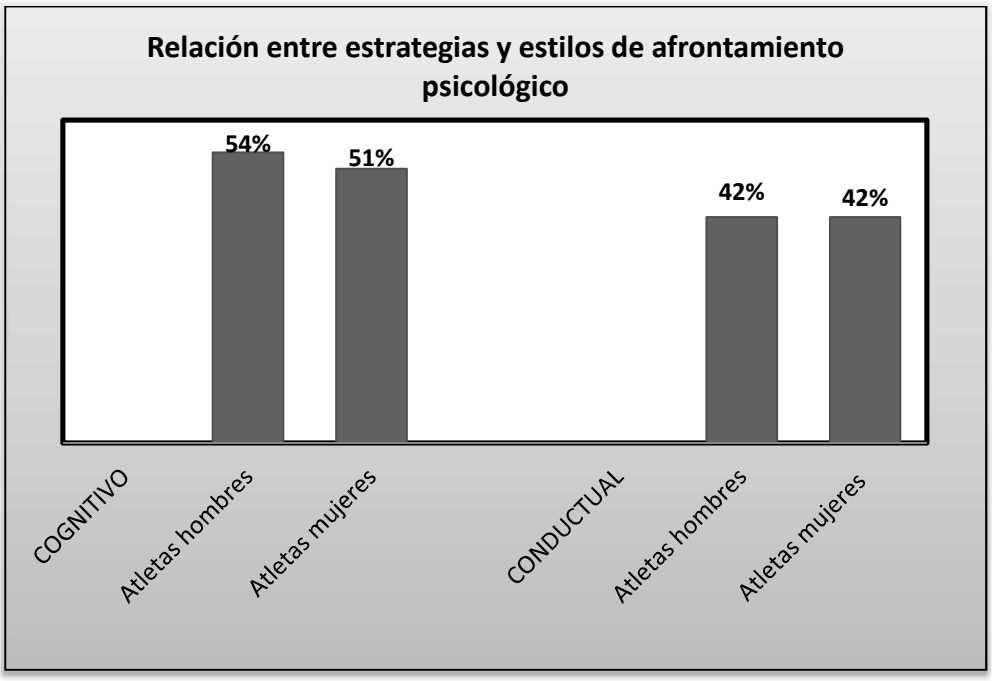
Fuente: Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento en atletas de la Federación Nacional de Luchas estilo libre de Guatemala. **(Ver anexo No. 7)**

Tabla No. 6 Relación entre estrategias y estilos de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento "Conductual" en atletas hombres y mujeres

	ATLETAS	Hombres	Mujeres
	Conductual	%	%
Activo	Supervisión de actividades distractoras	40%	40%
	Resolver el problema	72%	67%
	Expresión emocional	37%	52%
Pasivo	Refrenar el afrontamiento	60%	46%
	Apoyo social al problema	38%	25%
	Apoyo social emocional	44%	31%
Evitación	Evitar el afrontamiento	32%	40%
	Desconexión comportamental	31%	19%
	Respuesta paliativa	26%	31%
	Total	**42%**	**51%**

Fuente: Inventario de estilos y estrategias de afrontamiento en atletas de la Federación Nacional de Luchas estilo libre de Guatemala. **(Ver anexo No. 8)**

GRÁFICA No. 5 Y 6



Fuente: ver tablas No. 5 y 6

Análisis cuantitativo: en cuanto al área cognitiva el puntaje mayor es el 54% que pertenece a los atletas hombres, seguido de las mujeres con el 51%.

Mientas que en el área conductual ambos atletas mantienen un nivel de porcentaje igual a 42%.

Análisis descriptivo: en el área **cognitiva** los atletas hombres obtuvieron la mayor puntación seguido de las mujeres. Los resultados indican que ambos tienden a relacionarse con una alta movilización de distintos esfuerzos para solucionar todo tipo de situaciones, sustraen todo lo positivo del problema en que se encuentren o se hayan encontrado, por más duro que este sea.

Esto hace que en el desarrollo personal alcancen su máximo autoestímulo haciendo de un aprendizaje cada situación negativa, convirtiéndola así en positiva para su propio bienestar.

Al enfrentarse ante situaciones que le puedan afectar, tienden a presentar una supresión cognitiva de los efectos emocionales que puedan surgirles por medio de actividades distractoras, evitándoles no pensar en lo sucedido.

Por último tienden a ocultar sus propios sentimientos lo que causa la falta de un control personal sin saber las consecuencias que estas puedan traerles en un futuro.

En cuanto al estilo **conductual** los resultados fueron del mismo valor tanto para hombres como para mujeres, refiriéndose así a las tendencias que tienen los atletas para realizar acciones implicadas en la prevención, evitación o solución de la situación del problema, como por ejemplo buscar apoyo, comprensión, y consejos en las personas que les rodean. También se refiere a no hacer nada por la conjetura que puede llegar a empeorar la situación.

Este estilo indica que no por ser de menor porcentaje es el menos utilizado, puesto que la diferencia es mínima al estilo cognitivo. Ambos atletas se apoyan más en el área cognitiva porque les ayuda en el afrontamiento de situaciones enfocadas en la toma de decisiones según la aproximación analítica y racional del problema en que se encuentren.

3.5 ANÁLISIS GENERAL

En las gráficas generales tanto porcentuales como puntajes netos se dieron a conocer los estilos y estrategias de afrontamiento más usados ante las cargas intensas de entrenamiento.

Entre los estilos de afrontamiento más utilizados por ambos atletas están el activo, cognitivo, el estilo dirigido a la respuesta emocional y el dirigido al problema y con excepción que los hombres también mantienen con mayor puntaje la focalización de la respuesta; por lo tanto ambos están guiados por los esfuerzos mentales, comportamiento manifiesto y se apoyan en las personas con las que comparten como sus compañeros de equipo, entrenadores, familiares cercanos y su propia pareja sentimental.

Reevaluación positiva, el desarrollo personal, la resolución del problema, la planificación, la expresión emocional y la desconexión cognitiva; son las estrategias de afrontamiento mas utilizadas por atletas mujeres y hombres. La toma de decisiones en ambos atletas se da de manera racional puesto que así les será más fácil la resolución de sus problemas. Además tienden a eliminar pensamientos negativos que le recuerden el problema, creando de ellos nuevos significados que les permitan rendir mejor en su entrenamiento.

Entre estrategias y estilos de afrontamiento psicológico existe una relación tanto como cognitiva y conductual. Podemos decir entonces que en la relación cognitiva atletas hombres y mujeres sobrepasan el cincuenta por ciento de la puntuación esto significa que ambos movilizan diferentes esfuerzos para la solución de sus problemas convirtiéndolos en un aprendizaje positivo, evitan pensamientos indeseables por medio de actividades distractoras.

En la relación conductual hombres y mujeres obtuvieron el cuarenta y dos por ciento esto quiere decir que realizan acciones implicadas en la prevención, evitación o solución de la situación del problema.

Por lo tanto respondemos a la siguiente pregunta ¿Existe diferencia entre los estilos y estrategias de afrontamiento ante los entrenamientos de alta intensidad utilizados por los deportistas varones y mujeres?:

La información obtenida durante el proceso de evaluación nos permite afirmar que no existe diferencia en relación a la utilización preferente de estilos y estrategias de afrontamiento conductual en relación a género pues ambos atletas, mujeres y hombres coincidieron con obtención de puntajes equivalentes.

Los resultados encontrados en los atletas abarcan situaciones de cargas intensas de entrenamiento. Probablemente frente a otro tipo de situaciones cada uno de ellos utilice otros estilos y estrategias de afrontamiento psicológico.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- Las estrategias más usadas por ambos géneros son: **desarrollo personal** y **reevaluación positiva,** en las cuales se percibe que en situaciones problema el atleta desarrolla un autoestímulo enfocado a crear un nuevo significado al inconveniente, intentando adquirir todo lo positivo que posea la situación para el progreso propio.

- El estilo con mayor punteo en ambos géneros fue el de **actividad**, del que se desglosa el estilo de afrontamiento "Cognitivo", mostrando así que los atletas optan por cambiar el significado de los estímulos que se tienen al enfrentarse ante situaciones que le puedan afectar, surgiendo de allí varias estrategias que distraigan o eviten pensar en lo sucedido.

- No existe diferencia en relación a la utilización preferente de estilos y estrategias de afrontamiento conductual en relación a género pues ambos atletas, mujeres y hombres coincidieron con obtención de puntajes equivalentes.

- En el área **conductual** se obtuvo un resultado equilibrado entre ambos géneros, refiriéndose a la tendencia que tiene el atleta para realizar acciones, como tomar en cuenta la búsqueda de apoyo y comprensión buscando información y consejo en las personas que lo rodean.

- Cada atleta es capaz de procesar cualquier tipo de información partiendo de la percepción, el conocimiento ya adquirido y de las características subjetivas que les permitirá a cada uno de ellos valorar y considerar determinados aspectos en deterioro de otros.

- Los atletas desarrollan un amplio rango de estilos y estrategias de afrontamiento al enfrentarse a situaciones estresantes características del entorno competitivo tales como: torneos importantes, rachas negativas, pretemporadas, entre otros. Aún así no poseen el conocimiento teórico de los mismos, que permita darles un seguimiento y mejorar su desempeño deportivo.

4.2. RECOMENDACIONES:

A la Escuela de Ciencias Psicológicas:

- Realizar estudios investigativos que abarquen la psicología del deporte, teniendo como objetivo los aspectos psicológicos de los jugadores, como cualquier otro aspecto deportivo, pues solo se han encontrado pocas investigaciones realizadas en comparación con otros países.
- Formar psicólogos especializados en el área deportiva, ya que actualmente hay muy pocos psicólogos titulados en Guatemala, quienes han tenido que especializarse en el extranjero, además se cuenta con psicólogos deportivos que se han formado empíricamente.
- Es necesario tanto para psicología del deporte, como para la clínica en general, el poder desarrollar instrumentos que midan con precisión estilos y estrategias de afrontamiento deportivo, pues al utilizar inventarios que miden estilos y estrategias de afrontamiento en cualquier tipo de situación, no se puede apreciar con claridad si los estilos y estrategias utilizadas en el deporte resultan efectivas o no.

A la Federación Nacional de Luchas de Guatemala:

- Desarrollar y participar en talleres de formación sobre los estilos y estrategias de afrontamiento psicológico para los atletas seleccionados y entrenadores de dicha disciplina.

- Propiciar la intervención del psicólogo del deporte puesto que proveerá al atleta y al entrenador de herramientas para enfrentar todas las situaciones estresantes y desfavorables que puedan estar sufriendo, ayudando a aumentar su rendimiento y concentración que son tan importantes para el desempeño de un buen papel en las competencias.

- Desarrollar programas psicológicos, en donde el contacto entre psicólogo y atleta sea más personalizado, pues el entrenamiento mental en habilidades cognitivas requiere de tiempo y requiere que se adecue tanto al deporte como al atleta, porque no se aplica en todos de la misma forma.
- Informar a los entrenadores de las recomendaciones dadas por el psicólogo a los atletas (psicólogo-entrenado-atleta).

BIBLIOGRAFÍA

- Anshel. M. Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. International Journal of Sport Psychology. 1990. Vol. 21 Pág. 83.
- Caballo, Vicente. Manual de tratamiento cognitivo conductual de los trastornos psicológicos. España. 1998. Pág. 403.
- Cano García, F., Rodríguez Franco, L. y Martínez J. Adaptación Española del Inventario de estrategias de afrontamiento. Facultad de Sevilla, Sevilla. 2007. Pág. 60.
- Cocola Coria, Facundo Nicolás. Estrategias de afrontamiento en jugadores de hockey sobre patines. Facultad de Psicología, Universidad de Aconcagua. Mendoza mayo 2010. Pág. 130
- Ecu Red. Conocimiento con todos y para todas. Consejo mundial de Lucha Libre. Pág. 4.
- Fernández-Abascal, Enrique G. Cuaderno de prácticas de motivación y emoción. Ediciones Pirámide. Valencia, España, 1997. Pág. 206.
- Forteza de la Rosa, A. y Ranzola A. Bases de entrenamiento deportivo. Ed. Ciencia y Técnica. La Habana, Cuba. 1998. Pág. 215.
- Forteza de la Rosa, A. Entrenar para ganar, Metodología del entrenamiento deportivo" Editorial Olimpia. Ciudad de México, México. 1994. Pág. 211.

- Gavino, A. Modelo de la terapia cognitiva conductual, Guía de ayuda al terapeuta cognitivo-conductual. 2da. Edición. Ediciones Pirámides. España. Pág. 55.

- Huerta, Martina Lourdes. Esquemas Desadaptativos tempranos asociados a respuestas de afrontamiento en operadores terapéuticos del C.O.S.E. Tesina en Licenciatura en Psicología de la Universidad del Aconcagua Mendoza. 2004. Pág. 151.

- Lazaruz, R.,Folkman, S. Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martínez Roca. 1984. Pág. 341.

- Márquez, Sara.Ansiedad, estrés y deporte. Madrid EOS. 2004. Pág. 198.

- Márquez, Sara. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. International journal of clinical and Health Psychology. 2006. Pág. 378.

- Platonov, Vladimir. El entrenamiento deportivo, teoría y metodología. Editorial Paidotribo. Barcelona, España. 1995. Pág. 322.

- Solís Manrique, Carmen, Vidal Miranda Anthony. Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de Psiquiatría y Salud Mental, Hermilio Valdizán. Lima Perú, Enero-Junio, 2006. Pág. 39.

ANEXOS

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Anexo No. 1

CUESTIONARIO DE DATOS GENERALES

Instrucciones: Escribe los datos que se te piden en los espacios en blanco y marca con una **X** en una de las tres respuestas de opción múltiple que se te dan.

Fecha: _____

Nombre: _____ Apellido: _____

Sexo: femenino _____ masculino _____

Edad: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Procedencia: _____

Estado civil: soltero (a): _____ casado (a): _____ unido (a): _____

Religión: _____

Escolaridad: básico: _____diversificado: _____universitario: _____

Edad deportiva: _____

Categoría: cadetes: _____ juvenil: _____ mayor: _____

Logros obtenidos: _____

_____

_____

Universidad de San Carlos de Guatemala

Escuela de Ciencias Psicológicas

Anexo No. 2

INVENTARIO ESTILOS Y ESTRATEGIAS

(Enrique G. Fernández-Abascal)

Instrucciones: Por favor, conteste a las siguientes preguntas indicándonos cuál es su forma habitual de hacer frente a los problemas. Para ello piense en alguno de los últimos problemas que haya tenido y utilícelos como referencia para contestar. Para cada pregunta, ponga una cruz en la casilla que mejor describa su forma de comportarse habitualmente.

Preguntas	Nunca	A veces	Bastante	Siempre
1. Me niego a creer en lo que ha ocurrido…….....				
2. Busco alivio a mi situación en la religión…….....				
3. La experiencia siempre aporta algo positivo……..				
4. Desfiguro el problema……..				
5. Me habitúo a la idea de lo que ha sucedido……..				
6. Trato de no pensar en mis sentimientos……				
7. Pido ayuda a mis amigos sobre cómo actuar……...				
8. No llevo a cabo acciones que luego podría lamentar….....				
9. Eludo otras actividades para concentrarme en el problema……				
10. Aplazo toda actuación hasta que se dé la ocasión más propicia				
11. Me niego a creer que se puede hacer algo…….				
12. Encuentro a alguien en quien confiar y descargar mis emociones……				
13. Procuro no apresurarme aunque se me acumulen otras cosas.				
14. Busco la ayuda en un profesional……				
15. Me propongo cambiar la forma en que veía el problema…….				

	Nunca	A veces	Bastante	Siempre
16. Mi familia comprende mis emociones…….				
17. Pienso en cosas diferentes a lo sucedido……..				
18. Reflexiono sobre cuál es la mejor manera para resolver el problema…….				
19. Intento aprender de todas las experiencias……				
20. Me evado del problema haciendo cualquier cosa……..				
21. Procuro no empeorar más las cosas por precipitación…….				
22. Me responsabilizo en hacer algo para eliminar el problema……				
23. Busco consuelo en mis amigos……				
24. Me apoyo en personas que han pasado por la misma situación.				
25. Me empeño en sacar los aspectos positivos……..				
26. Procuro evitar enfrentar a situaciones irresolubles……				
27. Descarto todo esfuerzo para la solución de problemas……				
28. Fantaseo para evitar pensar en lo que ha sucedido…….				
29. Recurro a experiencias anteriores para encontrar una solución.				
30. Procuro no hacer frente a lo sucedido……				
31. Me contengo hasta saber más del problema…….				
32. Me siento incapaz de analizar la situación……				
33. Procuro darle la vuelta a los problemas para ver lo más positivo…….				
34. Evito recordar las emociones que me ha producido……..				
35. Tomo todas las medidas para que las cosas marchen bien……				
36. Intento sacar lo que pueda tener de bueno a todo lo que esta sucediendo…….				
37. Mientras no lo permita la situación me contengo de actuar……				
38. Evito anhelar lo que quiero……..				
39. Soporto todo lo que no tiene solución…….				

	Nunca	A veces	Bastante	Siempre
40. Intento acallar mis emociones comiendo, fumando o tomando medicamentos……				
41. Oculto a los demás como me van las cosas……..				
42. Expreso mi malestar emocional……				
43. Procuro olvidar mi aflicción……				
44. Espero que mi familia me resuelva el problema…….				
45. Aúno todos mis esfuerzos en resolver el problema……...				
46. Procuro que mis sentimientos no interfieran en las restantes cosas de mi vida……				
47. Me cuesta mucho hacer frente a los problemas por mí mismo...				
48. Trato de no distraerme con otras tareas…….				
49. Me altero emocionalmente y lo manifiesto……				
50. Tolero la nueva situación que se ha creado……				
51. Cuando me ocurre algún problema me siento incapaz de expresar mis emociones……				
52. Me sirve para descubrir lo que de verdad es importante en la vida……..				
53. Procuro distraerme para no pensar en el problema……..				
54. Intento guardar para mí mis sentimientos……...				
55. Dejo todo para enfocar el problema……				
56. Preparo un plan para actuar……				
57. Despliego un plan de acción para solucionar la situación……				
58. Evito el problema concentrándome en otras actividades…….				
59. Me comporto como si no hubiera ocurrido nada……				
60. Acepto mi incapacidad para resolver la situación……..				
61. Disfrazo lo que ha ocurrido……				
62. Los problemas sirven para madurar como persona……..				
63. Espero a que cambien las cosas…….				

	Nunca	A veces	Bastante	Siempre
64. Hago lo que siento que tengo que hacer……				
65. Me recreo recordando sentimientos agradables……				
66. Evito mis sentimientos mediante la bebida y/o consumo de drogas……..				
67. Confío mis sentimientos a un amigo……				
68. Muestro mis sentimientos……..				
69. Confío en que la situación termine pronto……..				
70. Me imagino soluciones para el problema……				
71. Pruebo a superar mis sentimientos durmiendo y/o viendo la televisión……..				
72. Aprendo a vivir con el problema……				

Anexo No. 3

Puntajes netos de los estilos de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas mujeres

Atleta	1	2	3	4	
Estilos de Afrontamiento Psicológico					**Total**
Afrontamiento activo	23	48	55	45	**177**
Afrontamiento pasivo	22	32	37	22	**113**
Afrontamiento de evitación	22	30	28	24	**104**
Focalización de la respuesta	22	32	37	32	**123**
Dirigido al problema	23	34	34	38	**129**
Dirigido a la respuesta emocional	22	44	42	26	**134**
Afrontamiento cognitivo	37	60	67	56	**220**
Afrontamiento conductual	30	58	53	40	**181**

Anexo No. 4

Puntajes netos de los estilos de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas hombres

Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Estilos de Afrontamiento Psicológico											**Total**
Afrontamiento activo	56	50	37	67	30	57	37	46	46	19	**445**
Afrontamiento pasivo	28	36	26	42	28	33	31	33	37	22	**316**
Afrontamiento de evitación	28	19	16	44	30	20	32	32	33	19	**273**
Focalización de la respuesta	38	37	26	56	26	34	35	40	36	20	**348**
Dirigido al problema	38	31	24	49	30	27	33	33	47	22	**334**
Dirigido a la respuesta emocional	36	37	29	48	32	38	32	35	33	18	**338**
Afrontamiento cognitivo	59	64	47	86	53	60	49	58	64	40	**580**
Afrontamiento conductual	53	41	32	67	35	53	51	53	52	20	**457**

Anexo No. 5

Puntajes netos de las estrategias de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas mujeres

Atleta	**1**	**2**	**3**	**4**	
Estrategias de Afrontamiento Psicológico					***Total***
Reevaluación positiva	12	4	12	9	**37**
Reacción depresiva	4	4	7	7	**22**
Negación	3	3	7	1	**14**
Planificación	7	3	10	7	**27**
Conformismo	5	6	5	4	**20**
Desconexión cognitiva	8	4	4	8	**24**
Desarrollo personal	10	4	12	8	**34**
Control emocional	4	5	5	8	**22**
Distanciamiento	6	4	5	8	**23**
Supresión de actividades distractoras	5	4	4	6	**19**
Refrenar el afrontamiento	7	3	7	5	**22**
Evitar el afrontamiento	4	4	7	4	**19**
Resolver el problema	10	4	9	9	**32**
Apoyo social al problema	2	2	4	4	**12**
Desconexión comportamental	1	4	2	2	**9**
Expresión emocional	4	4	8	9	**25**
Apoyo social emocional	0	2	9	4	**15**
Respuesta paliativa	2	3	3	7	**15**

Anexo No. 6

Puntajes netos de las estrategias de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento en atletas hombres

Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Estrategias de Afrontamiento Psicológico											*Total*
Reevaluación positiva	9	7	10	3	11	8	12	6	12	11	**89**
Reacción depresiva	5	6	6	7	5	6	4	2	4	7	**52**
Negación	8	3	4	4	3	5	9	5	5	4	**50**
Planificación	7	5	7	6	10	6	12	6	12	12	**83**
Conformismo	3	5	2	4	4	3	6	7	2	4	**40**
Desconexión cognitiva	4	6	11	3	5	3	10	7	3	4	**56**
Desarrollo personal	10	7	12	4	11	7	12	8	12	12	**95**
Control emocional	7	5	7	3	5	3	4	4	12	6	**56**
Distanciamiento	5	5	5	6	6	5	9	6	6	6	**59**
Supresión de actividades distractoras	6	6	4	1	6	3	4	4	12	2	**48**
Refrenar el afrontamiento	9	6	8	3	8	2	12	6	9	9	**72**
Evitar el afrontamiento	3	7	4	2	1	1	7	5	6	2	**38**
Resolver el problema	9	6	12	4	12	7	12	6	12	6	**86**
Apoyo social al problema	5	5	9	2	6	4	4	2	4	5	**46**
Desconexión comportamental	5	6	6	3	4	1	5	2	5	0	**37**
Expresión emocional	5	6	1	1	7	5	7	2	5	5	**44**
Apoyo social emocional	4	4	5	3	8	7	4	5	6	7	**53**
Respuesta paliativa	4	5	3	1	1	1	4	5	4	3	**31**

Anexo No. 7

Puntajes netos de la relación entre estrategias y estilos de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento "Cognitivo" en atletas hombres y mujeres

	ATLETAS	Hombres	Mujeres
	Cognitivo		
Activo	Reevaluación positiva	89	37
	Planificación	83	27
	Desarrollo personal	95	34
Pasivo	Reacción depresiva	52	22
	Conformismo	40	20
	Control emocional	56	22
Evitación	Negación	50	14
	Desconexión cognitiva	56	24
	Distanciamiento	59	23
	Total	**850**	**223**

Anexo No. 8

Puntajes netos de la relación entre estrategias y estilos de afrontamiento ante las cargas intensas de entrenamiento "Conductual" en atletas hombres y mujeres

	ATLETAS	Hombres	Mujeres
	Conductual		
Activo	Supresión de actividades distractoras	48	19
	Resolver el problema	86	32
	Expresión emocional	44	25
Pasivo	Refrenar el afrontamiento	72	22
	Apoyo social al problema	46	12
	Apoyo social emocional	53	15
Evitación	Evitar el afrontamiento	38	19
	Desconexión comportamental	37	9
	Respuesta paliativa	31	15
	Total	**455**	**168**