

C.4.2 Afrontamiento

Comprensiones del programa de estudios

C.4.2.1 Un factor estresante provoca tensión psicológica. Puede ser positiva, como esperar con ilusión una oportunidad, o negativa, como temer un resultado.

C.4.2.2 Los factores estresantes pueden considerarse controlables o incontrolables.

C.4.2.3 Se ha demostrado que muchas estrategias de afrontamiento son efectivas para los deportistas, aunque la efectividad de cada una es específica del individuo y la situación.

Introducción

Cuando pensamos en el “afrontamiento” en el deporte y el ejercicio, a menudo pensamos en los ejemplos más extremos, como:

- la concentración total necesaria para ejecutar un penalti en una competición mundialista de fútbol
Final de copa
- “cavar profundo” (esforzarse para seguir adelante) para soportar el dolor y
Incomodidad en una carrera de aventura extrema
- dedicar años de práctica para lograr un salto perfecto desde una tabla alta.

Pero la superación de una situación se produce en todos los niveles de actividad: conseguir el apoyo de un amigo para empezar a correr, investigar cómo mejorar la dieta, apuntarse a una nueva clase o empezar un nuevo deporte son cambios y desafíos que nos obligan a afrontarlos. De hecho, la superación de una situación es universal y por eso es importante que la entendamos en relación con el deporte y el ejercicio, ya que es relevante de muchas maneras, en todos los niveles y para todos.



▲ Figura 1 Empezar una nueva actividad puede ser un desafío que nos exige afrontar

Además, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) reconoce el valor del deporte, el ejercicio y la actividad física por su potencial para influir no sólo en los factores físicos, sino también en la salud mental y el bienestar. Una forma de lograr esos efectos de amplio alcance es el desarrollo de habilidades de afrontamiento mediante la participación en el deporte y el ejercicio.

En este capítulo, describiremos algunos enfoques para desarrollar mejores respuestas al estrés y la ansiedad mediante el desarrollo de habilidades de afrontamiento. A lo largo del capítulo, consideraremos algunas investigaciones empíricas de respaldo y reflexionaremos de manera crítica sobre la investigación científica utilizada para generar conocimientos que nos han permitido desarrollar y avanzar en la comprensión y la práctica de la psicología desde la década de 1970.

Definición de afrontamiento y evaluación

La mayoría de las personas tienen una idea general de lo que significa el término afrontamiento.

Los psicólogos Lazarus y Folkman definieron el afrontamiento como “esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para gestionar demandas externas y/o internas específicas que se consideran exigentes o exceden los recursos de la persona”.

(Lázaro, Folkman, 1984).

Esta definición tiene cuatro implicaciones clave:

- El afrontamiento puede implicar pensamientos y/o conductas. Cuando hay pensamientos involucrados, estos solo pueden investigarse utilizando alguna forma de autoinforme (por ejemplo, pensamiento en voz alta, cuestionario retrospectivo o entrevista, posiblemente utilizando técnicas para aumentar la precisión y la relevancia del recuerdo, como indicaciones en video).
- El afrontamiento puede darse en respuesta a demandas internas (como dudas sobre uno mismo, lesiones, fatiga, distracción), así como a factores estresantes externos. No es posible saber qué factores estresantes está experimentando una persona basándose únicamente en circunstancias externas.
- Cada individuo tiene su propia percepción del equilibrio entre la demanda y los recursos, que puede no ser objetivamente exacta o lo que otros podrían esperar. La confianza que un individuo tiene en sus habilidades y capacidades (autoeficacia) influirá en esta percepción.
- Afrontar la situación implica hacer "esfuerzos para gestionarla" en lugar de decidir si la situación es o no. El resultado es exitoso o no. Por supuesto, el resultado es importante de estudiar, pero el afrontamiento abarca una amplia gama de respuestas que pueden no ser igualmente efectivas o beneficiosas. Los investigadores están interesados tanto en lo que las personas hacen (afrontamiento) como en lo que funciona (efectividad del afrontamiento).

Evaluación

Mucho menos conocida y comprendida que el afrontamiento es la idea de la evaluación.

La evaluación es fundamental para comprender el estrés y el proceso de afrontamiento.

La evaluación se ha definido como "un proceso a través del cual la persona evalúa si un encuentro particular con el entorno es relevante para su bienestar y, de ser así, de qué manera" (Folkman et al., 1986).

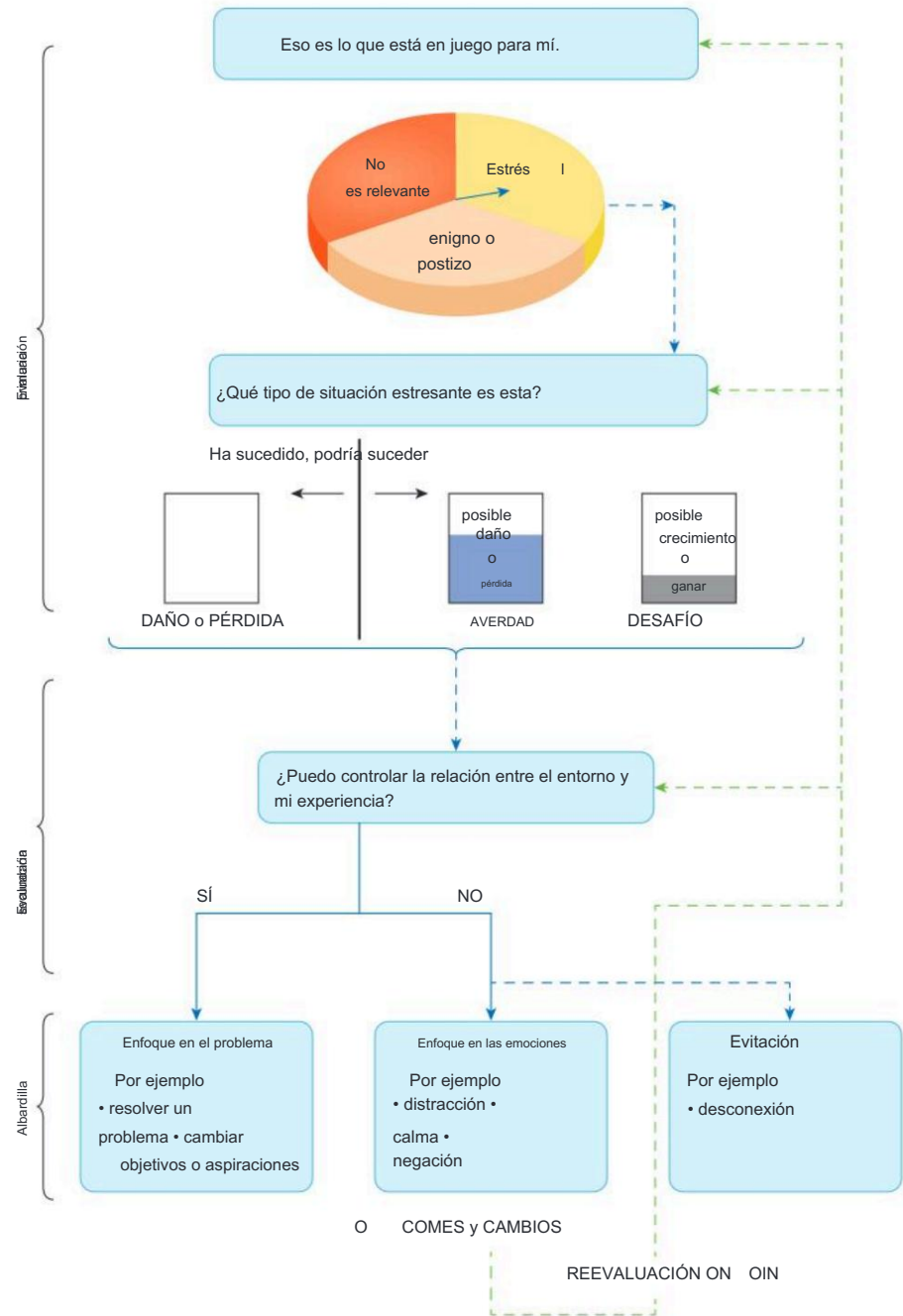
Como se explicó en el capítulo C.4.1, las investigaciones muestran que la forma en que las personas responden a las situaciones depende en parte de la interacción entre ellas y la fuente de estrés, un modelo conocido como modelo transaccional del estrés. Explica por qué dos personas pueden experimentar la misma situación de maneras muy diferentes, en función de cómo evalúen o "valoren" el significado que tiene para ellas.

Por ejemplo, pensemos en dos personas seleccionadas para jugar por primera vez con su equipo en una final importante de campeonato. La naturaleza del contexto externo y el entorno son los mismos para ambos, y la importancia del partido y el ascenso a un equipo superior probablemente signifiquen que ambos valoran esta situación como significativa para ellos, pero que es estresante. Sin embargo, uno de los jugadores puede ver esto como una gran oportunidad para jugar a un alto nivel, demostrar sus habilidades y ganar experiencia valiosa al principio de su carrera. El otro jugador puede valorar la situación mucho más como una posible amenaza. Puede estar preocupado por no decepcionar a sus compañeros de equipo, ver la posibilidad de que si comete un error podría costarle al equipo el campeonato y, debido a la importancia, darse cuenta de que muchos espectadores estarán observando y evaluando su desempeño. Estas dos evaluaciones muy diferentes tendrán un impacto significativo en cómo se sienten los jugadores acerca del evento, y esto impactará diferencialmente en sus respuestas, tanto fisiológicas como psicológicas, y en su rendimiento.

Una implicación clave de la definición de evaluación es que debemos considerarla como un "proceso" continuo, no como un evento discreto, para poder representar con precisión lo que sucede en la vida real. A medida que se desarrolla un evento, el proceso de evaluación sigue funcionando, lo que significa que es probable que se produzcan diferentes evaluaciones a lo largo de un evento, lo que puede influir en cambios en los pensamientos y el comportamiento.

Afrontamiento y proceso de evaluación

El trabajo de Lazarus, Folkman y sus colegas sobre el afrontamiento, que se llevó a cabo principalmente en los años 1970 y 1980, ha sido ampliamente aceptado por los investigadores científicos. Sigue siendo la principal explicación de cómo los individuos reaccionan al estrés de diferentes maneras. Propusieron que cuando un individuo se enfrenta a una situación o evento estresante (recuerde, esto puede incluir estresores internos) ocurren dos fases distintas de evaluación, en las que el individuo evalúa el significado del estresor para él, seguido de una respuesta de afrontamiento.



▲ Figura 2 El proceso de afrontamiento y evaluación

Fase de evaluación primaria

Inicialmente, en la fase de evaluación primaria, el individuo evalúa si la situación es relevante para él y, de ser así, si le resulta estresante (pregunta 1a en la Figura 2).

Si la situación o evento se evalúa como estresante, el individuo evalúa qué tipo de factor estresante está involucrado (Pregunta 1b).

Estresor pasado: algo que ha sucedido, por ejemplo, experimentar una derrota en una competición.

Factor estresante futuro: algo que la persona prevé que podría suceder. Los factores estresantes futuros pueden representar una amenaza o un desafío para la persona, aunque la mayoría de los factores estresantes combinan algunos componentes de amenaza y desafío.

Fase de evaluación secundaria

A esto le sigue la fase de evaluación secundaria, en la que el individuo evalúa si es capaz de controlar la relación transaccional entre él mismo y el entorno (pregunta 2).

Además, el individuo evalúa si sus recursos de afrontamiento son suficientes para satisfacer las demandas.

Los recursos pueden incluir habilidades específicas, estrategias, apoyo social, experiencia, conocimientos, factores organizativos, tiempo y dinero.

Respuesta de afrontamiento

Finalmente, después de las dos fases de evaluación, el individuo adoptará una respuesta de afrontamiento.

El proceso de evaluación continuará su ciclo, asimilando todos los resultados del afrontamiento, así como cualquier cambio en la percepción de los eventos y circunstancias que ocurran a lo largo del tiempo.



Actividad 1

Utilizando la Figura 2 como guía, piense en un factor estresante que haya experimentado. Elija algo que haya provocado una respuesta significativa en usted, como una competición deportiva, hablar en público, una lesión leve, un examen o una actividad de aventura.

Importante: No elijas algo que sea muy significativo para ti personalmente o que haya sido traumático y perturbador.

- Dibuja el proceso de evaluación tal como te ocurrió, en la situación que estás recordando.
- Considere cada una de las preguntas clave en el proceso de evaluación e identifique cuáles fueron sus respuestas a estas preguntas en el momento en que experimentó el factor estresante.
- Piense en cuál fue su respuesta de afrontamiento. ¿Cómo fue su respuesta de afrontamiento o ¿Otros cambios en el evento influyen en su reevaluación iterativa en curso?

Tipos de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento se relacionan con cualquier método que utilice para lidiar con un factor estresante y disminuir su impacto negativo. Los investigadores científicos han considerado durante mucho tiempo formas de agrupar las estrategias de afrontamiento en categorías. Quizás la más conocida sea la distinción entre estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias de afrontamiento centradas en las emociones.

estrategias, como se muestra en la Figura 2. Esta categorización fue sugerida por Folkman y Lazarus para ilustrar dos respuestas cualitativamente diferentes.

- Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema intentan influir en la relación persona-situación (problema).
- Las estrategias de afrontamiento centradas en las emociones intentan gestionar las consecuencias emocionales del factor estresante (emoción).

Un error muy común es suponer que el afrontamiento centrado en el problema es sinónimo de resolución de problemas. Sin embargo, la resolución de problemas es solo una estrategia específica que encajaría en esta categoría. La categoría de respuestas de afrontamiento centradas en el problema es más amplia e incluye el afrontamiento activo y la planificación, así como el cambio de la relación persona-situación, reduciendo la importancia personal de la situación o ajustando la motivación modificando los objetivos.

Si bien las categorías de afrontamiento centrado en el problema y en la emoción han ganado popularidad en la investigación y la práctica (en parte debido a la simplicidad que ofrecen), los propios investigadores originales afirmaron que "si bien es tentador clasificar cualquier pensamiento o acto de afrontamiento como centrado en el problema o centrado en la emoción, en realidad cualquier pensamiento o acto de afrontamiento puede cumplir ambas funciones o quizás muchas otras" (Lazarus, 1996, pág. 293).

Estrategias de afrontamiento de evitación

Las estrategias de afrontamiento de evitación incluyen esfuerzos tanto conductuales como psicológicos para desconectarse de una situación estresante. Por ejemplo, un jugador que quiera reaccionar ante la decisión de un árbitro puede simplemente alejarse para desconectarse de la situación. Algunos investigadores han considerado que las estrategias de afrontamiento de evitación son menos efectivas entre los atletas (Kaesler et al., 2009). Sin embargo, las generalizaciones simples a menudo pasan por alto detalles específicos, como los diferentes tipos de estresores, si los estresores son crónicos o agudos, o si es probable que se disipen espontáneamente con el tiempo.

Por ejemplo, a un deportista que se acerca al final de su carrera deportiva puede resultarle difícil afrontar este hecho inevitable y, en cambio, evitar pensar o hacer algo al respecto. En consecuencia, sin una planificación y preparación adecuadas, puede descubrir que su retiro deportivo es extremadamente difícil y que experimenta una mala salud mental, falta de adaptación y otras consecuencias negativas. En esta situación, el factor estresante era grande y crónico (permanente). La evitación empeoró el problema al dejar menos tiempo para actuar.

En cambio, el estrés que puede experimentar un atleta durante los 20-30 minutos previos a una prueba de velocidad es cualitativamente diferente. En los eventos importantes, puede ser necesario que los atletas se reúnan en una "sala de espera" para que los organizadores sepan que están todos presentes. Este período de tiempo puede ser particularmente estresante, no solo por la proximidad del evento, sino también por la dinámica social de estar sentado con los competidores. Un atleta informó que se sentía inseguro sobre dónde mirar o a quién mirar, y le preocupaba que mirar hacia otro lado fuera un signo de debilidad. Este atleta utilizó la estrategia de evitación con un efecto muy positivo: compró gafas de sol baratas con espejo para poder mirar a cualquier lado, o a ningún lado, y evitó el estrés de la situación social.



Modelos

Formas de categorizar las estrategias de afrontamiento

Además de la clasificación de Folkman y Lazarus de las estrategias de afrontamiento en centradas en el problema y centradas en la emoción, se han propuesto formas alternativas de categorizar las estrategias de afrontamiento. Por ejemplo, Roth y Cohen (1986) consideraron las estrategias de afrontamiento según categorías de "enfoque"

versus "evitar". En una investigación específica sobre el deporte, Gaudreau y Blondin (2002) desarrollaron un cuestionario que evaluaba 10 estrategias de afrontamiento diferentes y las organizaron en 3 categorías (Tabla 1).

▼ Tabla 1 Estrategias de afrontamiento y factores de orden superior evaluados por el ISCCS (Inventario de estrategias de afrontamiento en competición Deportivo; Gaudreau, Blondin, 2002)

Orientado a tareas	Orientado a la distracción	Orientado al desapego
<ul style="list-style-type: none"> • imágenes mentales • control del pensamiento • relajación • análisis lógico • buscando apoyo • gastos de esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> • aislamiento social • distracción mental 	<ul style="list-style-type: none"> • desvinculación/dimensión • desahogarse de emociones desagradables

Los intentos de identificar etiquetas de categorías universales tienden a compartir Los autores del artículo concluyeron que ninguna de las debilidades similares. Un artículo de 2003 (Skinner et al.) produjo sistemas de categorías simples, basados en dos o tres categorías simples, una crítica y revisión exhaustiva y empírica de las categorías, está respaldada de manera confiable por los datos existentes. En cambio, diferentes sistemas de categorías para estrategias de afrontamiento. Utilizando un enfoque de análisis llamado análisis factorial confirmatorio, identificaron varios requisitos para un análisis efectivo del sistema de categorías (un enfoque estadístico para ver qué factores varían de manera similar entre sí), identificaron alrededor de 12 que las cumplían. Identificaron debilidades de las categorías de problemas de propuestas simples de dos o tres categorías discutidas aquí no afrontamiento. El trabajo en esta área está en curso y en desarrollo, pero está claro que es más complejo y matizado de lo que pueden capturar los modelos simples de dos categorías.

- claridad conceptual: no siempre está claro qué estrategia de afrontamiento ¿En qué categoría iría la respuesta?
- Exclusividad mutua: algunas respuestas de afrontamiento pueden encajar en más de una categoría (por ejemplo, el apoyo social puede considerarse centrado en la emoción si ayuda a una persona a sentirse menos ansiosa, u orientado al problema si genera información útil u ofrece asistencia para abordar el problema).
- exhaustividad: no se cubren todas las conductas de afrontamiento (por ejemplo, no se incluyen las estrategias de afrontamiento centradas en la evitación).

Aunque categorizar las estrategias de afrontamiento como centradas en los problemas o centradas en las emociones puede no ser perfecto desde un punto de vista teórico, desde una perspectiva práctica aplicada, aún existen ventajas en pensar en las diferentes formas en que las personas afrontan las situaciones. Las diferentes formas de categorizar las estrategias de afrontamiento que se analizan en este capítulo pueden alentarnos a pensar en términos amplios sobre el afrontamiento y abordar tanto la orientación hacia los problemas como hacia las emociones.

Investigación

Investigue en línea para encontrar el cuestionario COPE ampliamente utilizado, que fue desarrollado por Carver, un investigador de renombre mundial, así como la versión abreviada, BriefCOPE, que está diseñada para cuando la medición debe realizarse más rápidamente.

Carver enfatizó que nunca intentó combinar escalas en agregados de orden superior y generalmente recomendó mirar los puntajes de cada escala por separado para ver la relación entre estas y las otras variables de interés en el estudio específico.

Habilidades y estrategias de afrontamiento

Como se ha señalado anteriormente en este capítulo, la definición de afrontamiento incluye cualquier pensamiento o comportamiento que se utilice para intentar controlar un factor estresante. Dada una definición tan amplia, no es sorprendente que exista una amplia gama de estrategias y habilidades que podrían denominarse afrontamiento. Una característica importante del desarrollo de una buena capacidad de afrontamiento es la creación de un amplio repertorio de estrategias de afrontamiento complementarias.

Las estrategias de afrontamiento más habituales en el deporte incluyen la búsqueda de apoyo social, la búsqueda de información y el aumento del esfuerzo. En la Tabla 2 se describen otras estrategias de afrontamiento. Estas estrategias forman parte del abanico general de autorregulación del deportista que le ayuda a alcanzar el éxito en el deporte de alto rendimiento.

Algunas de estas estrategias son una opción eficaz en determinadas circunstancias para casi todas las personas (como la planificación). Por otro lado, algunas personas mostrarán una preferencia por determinadas estrategias, que pueden utilizar en una amplia variedad de situaciones estresantes que se les presenten. Sin embargo, la dependencia excesiva de una o dos estrategias significa que, cuando surge una situación en la que estas no son adecuadas, una persona puede descubrir que no es capaz de afrontarla de forma eficaz. En consecuencia, resulta útil crear una caja de herramientas con diferentes estrategias de afrontamiento que proporcionen un desarrollo más sólido de las mismas.

La participación en el deporte y el ejercicio ofrece una excelente oportunidad para ayudar a las personas a aprender cómo afrontar y practicar esto en un contexto que ofrece un estrés genuino pero generalmente manejable.

▼ Tabla 2 Ejemplos de habilidades y estrategias de afrontamiento comunes en el deporte y el ejercicio

Estrategia de afrontamiento	Explicación análisis
lógico y resolución de problemas	<p>El uso del análisis lógico y de escenarios hipotéticos puede ayudar a desarrollar la capacidad de responder a los problemas. La resolución de problemas sigue varias etapas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • identificar los objetivos principales • identificar el problema • generar soluciones viables • Seleccionar la mejor solución y ponerla en práctica. <p>La resolución de problemas puede utilizarse para generar planes de contingencia ante eventos probables. Sin embargo, incluso en respuesta a eventos inesperados, la aplicación de las etapas de resolución de problemas es una respuesta de afrontamiento eficaz.</p>
búsqueda de información	<p>Por ejemplo, buscar información:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sobre la calidad de la formación en su entorno actual • de su organización deportiva • aprovechando experiencias pasadas • de la literatura y de internet • de otras personas (como un entrenador o un padre) • sobre la propia salud.
buscando apoyo social	<p>Las relaciones que brindan apoyo social tienen una influencia importante en el bienestar y el éxito de un atleta. El apoyo social (como el estímulo) de los entrenadores, compañeros de equipo, familiares, amigos y la organización puede afectar los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales de la vida de un atleta tanto de manera positiva como negativa.</p>



pre-performance rutinas	Una estrategia común para controlar la atención, que ayuda a las personas a concentrarse en las señales adecuadas y de la manera correcta. A menudo incluye el diálogo interno (siguiente fila).
diálogo interno	<p>Se puede utilizar para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • dirigir la atención a las señales instructivas • afectar el estado motivacional o generar emoción. <p>Una revisión de la investigación experimental sugirió que el diálogo interno instructivo era más efectivo para las tareas motoras finas; el diálogo interno motivacional tenía efectos positivos similares, aunque menores, tanto para las tareas motoras finas como para las gruesas (Hatzigeorgiadis et al., 2014).</p> <p>En situaciones de rendimiento del mundo real, como el atletismo, el tenis o el levantamiento de pesas, es común ver a los deportistas de élite moverse los labios mientras hablan consigo mismos.</p> <p>Consulte la sección Diálogo interno más adelante en este capítulo para obtener más detalles.</p>
distracción controlada	<p>Desviar deliberadamente la atención de estímulos que puedan provocar ansiedad, ser desagradables o estresantes.</p> <p>Esto puede ser extremadamente útil, por ejemplo, en el período de espera antes de una competición importante o para recibir un tratamiento de fisioterapia doloroso.</p> <p>También puede incluir actividades para llenar el tiempo positivamente con cosas que sean interesantes o agradables (como películas, libros, música, rompecabezas, juegos, socializar, salir a caminar, comidas, compras, correos electrónicos, trabajo/estudio, llamadas telefónicas, visitas turísticas).</p>
control del pensamiento	<p>La preocupación se ha descrito como una cadena incontrolable de pensamientos e imágenes negativos (Borkovec, 1993). El control del pensamiento intenta romper esta cadena.</p> <p>Las técnicas tradicionales para detener el pensamiento implicaban enseñar a la gente a decir "¡Alto!", pero también se pueden utilizar acciones o imágenes.</p> <p>Según se dice, la primera gimnasta femenina que obtuvo un puntaje perfecto de 10 en una competencia olímpica, rompía una banda elástica que llevaba en su muñeca. Este estímulo rápido y doloroso ayudaba a detener los pensamientos errantes.</p> <p>Los pensamientos que llaman más la atención, que sean más relevantes a nivel personal o que resulten evocadores tendrán el mayor impacto.</p> <p>Es importante tener en cuenta que la detención de los pensamientos debe ser seguida inmediatamente por el control de la atención, de lo contrario el pensamiento distraído se reanudará rápidamente.</p>
imágenes	Una habilidad psicológica con múltiples usos en el contexto deportivo y del ejercicio, incluso como técnica de afrontamiento o para ensayar mentalmente secuencias de acciones específicas (como el salto con salto en gimnasia o el salto aéreo en snowboard). Consulte el capítulo C.5.2 para obtener más información sobre la imaginación.
Gasto de esfuerzo	Para hacer frente al estrés cuando se encuentran bajo una presión inmensa, muchos atletas utilizan un mayor esfuerzo para mantener altos estándares de desempeño.
habilidades de relajación	<p>El impacto de las técnicas de relajación en el rendimiento se analiza más adelante en este capítulo. Una técnica de relajación habitual es la relajación muscular progresiva (PMR), que implica tensar y relajar partes del cuerpo en secuencia, normalmente de la cabeza a los pies o viceversa, y que se puede aprender con bastante facilidad utilizando recursos disponibles gratuitamente. En general, se considera que su uso es seguro y eficaz, aunque pueden producirse casos raros de aumento de la ansiedad, así como experiencias muy raras de dolor o palpitaciones cardíacas.</p> <p>Para obtener más información sobre las habilidades de relajación, consulte más adelante en el capítulo.</p>



Actividad 2

En parejas, analicen e identifiquen un aspecto positivo y uno negativo del apoyo social, proporcionando un ejemplo de cada uno en el contexto del deporte o el ejercicio.

Para poder utilizar cualquiera de estas habilidades o estrategias bajo estrés, es necesario practicarlas bien, incluso en condiciones de exposición progresiva al estrés. No basta con ser capaz de hacerlo en condiciones perfectas cuando se necesita bajo presión. Como ocurre con cualquier habilidad, hay que empezar por aprender los conceptos básicos y luego avanzar hasta ser capaz de hacerlo con más facilidad, más rápido y bajo una presión creciente. Durante este proceso, cada individuo debe refinar la forma en que utiliza las técnicas, palabras, acciones o pensamientos específicos para que sean individualizados. Es útil considerar esto en tres fases.

- Adoptar: comprender la habilidad o técnica básica, desarrollar la motivación para usarla. y practicar.
- Adaptarse: revisar y reflexionar sobre cómo funcionó, qué cambiar. Hacerlo individualizado.
- Adepto: volverse competente en su uso, en menos tiempo y bajo demandas crecientes.

Habilidades de pensamiento

El aprendizaje de cualquier habilidad requiere un cierto conocimiento inicial seguido de períodos regulares de práctica con retroalimentación. Una de las principales características de una habilidad es que responde positivamente a la práctica, volviéndose más efectiva, requiriendo menos esfuerzo y volviéndose más resistente a los efectos de la presión. Todos estos son importantes para una habilidad de afrontamiento, pero la resiliencia a la presión es la más importante. Si una habilidad de afrontamiento no es resistente a la presión, entonces cuando se la necesite no estará disponible. Cuando las habilidades se aprenden en un entorno organizado, se considera la posibilidad de programar la práctica (capítulo A.3.1 sobre las cualidades del entrenamiento), utilizando diferentes formas de retroalimentación y con un enfoque en el desarrollo progresivo. Pero es

También es posible aprender habilidades por uno mismo, sin una estructura impuesta externamente y sin que otros den retroalimentación.

Piensa en dos habilidades que hayas aprendido, una en un entorno organizado y la otra de forma autodidacta.

1. Compara las diferentes formas en que practicas estas habilidades.
2. ¿Cuáles fueron las diferentes formas en que usted recibió retroalimentación?
3. ¿Qué recuerdas sobre cómo progresaste en esta habilidad (más rápido, más complejo, frente a otros)?

Habilidades de pensamiento

Los factores estresantes típicos que se pueden experimentar en entornos deportivos y de ejercicio incluyen:

- cometer un error
- dolor o malestar
- lesión
- observar a un oponente jugando bien
- preocupaciones prácticas o financieras
- críticas de un entrenador u otras personas
- necesidad de hacer sacrificios sociales.

Utilizando las estrategias de afrontamiento descritas en la Tabla 2, responda estas preguntas.

1. ¿Puedes pensar en qué respuestas encontrarías útiles en relación con cada factor estresante?
2. Analice y compare sus opciones con las de los demás.
¿Encuentra una variación entre individuos?
3. ¿Crees que es probable que utilices más de una respuesta a un factor estresante y, si es así, por qué?
4. ¿Poder tener una gama de opciones crearía una

¿Un «conjunto de herramientas» de afrontamiento más robusto?

Hablarse a uno mismo

Las personas utilizan el diálogo interno todo el tiempo, tanto en la vida cotidiana como en el ámbito deportivo y de la actividad física. El diálogo interno es la comunicación que tenemos con nosotros mismos, y este diálogo interno es importante. Lo que nos decimos a nosotros mismos puede ayudarnos a desempeñarnos mejor en el deporte y la actividad física. El diálogo interno también puede afectar la motivación. Además, las comunicaciones de los entrenadores deportivos, los profesores de educación física y los líderes de actividades físicas pueden influir en el diálogo interno de sus atletas (por ejemplo, los comentarios positivos y negativos de los entrenadores pueden dar lugar a un diálogo interno más positivo o más negativo en sus atletas). El diálogo interno puede centrarse en los problemas o en las emociones.

El diálogo interno involuntario puede ser negativo o positivo. Los mecanismos prácticos para el diálogo interno incluyen: recordar cómo se sintieron las experiencias positivas del pasado, usar un acrónimo de frases útiles y/o describir un movimiento físico con una palabra simple.

En la Tabla 3 se dan algunos ejemplos de diálogo interno.

▼ Tabla 3 Tipos de diálogo interno

Tipos de diálogo interno Ejemplos	
involuntario	• “¡No te rindas!” (positivo)* • “Siento las piernas pesadas...” (negativo) • “Las colinas
estratégico	son mi fuerza, cuando llegue allí aumenta Cadencia, sacar provecho de mi entrenamiento en la montaña, separarme del grupo”.
dirigido a un objetivo	• “Está bien, acorta la longitud de la zancada, mantén la respiración a un ritmo uniforme, esfuérzate, no mires hacia arriba”.

(*) Es posible que notes que este diálogo interno podría considerarse “negativo”, pero el factor importante que hay que reconocer es que lo que determina las características del diálogo interno no es la forma en que se expresa, sino el efecto que tiene sobre el intérprete individual. En consecuencia, los intérpretes pueden variar sustancialmente en el contenido de lo que podrían utilizar como diálogo interno. La redacción elegida por una persona puede parecer negativa e incluso puede incluir palabras que podrían considerarse ofensivas. Sin embargo, si les resulta útil, entonces lo importante es el efecto facilitador.

Las investigaciones también han descubierto que el uso de malas palabras puede aumentar la tolerancia al dolor (por ejemplo, Stephen et al., 2020). Se cree que el mecanismo principal es un aumento de la excitación emocional. Aunque esta investigación se ha llevado a cabo en gran medida en entornos experimentales utilizando una técnica de inducción del dolor por presión en frío, existe la posibilidad de que se transfiera a situaciones en el deporte y el ejercicio. Por ejemplo, experiencias dolorosas (lesiones menores o el uso de un baño frío) o niveles significativos de malestar (síntomas de fatiga).

Estudio

¡Vamos!

2007, París, Francia: durante la final del campeonato Abierto de Francia, la tenista de élite Justine Henin se sentó durante el cambio de lado.

Había ganado la competición tres veces antes, incluidos los dos años anteriores. El año anterior había sido la número uno del mundo.

Su rival, Ana Ivanovic, era más joven y tenía menos experiencia en torneos del Grand Slam.

Sacó un sobre de su bolso y sacó una nota que tenía una sola palabra: "Allez!" ["Vamos" en francés]. Ganó el partido en sets corridos y luego ganó el US Open, terminando el año nuevamente en el puesto número uno del ranking.

Aunque esto quedó escrito, Henin también verbalizó la palabra muchas veces en competencia, por lo que puede considerarse una forma de diálogo interno.

Incluso para un jugador de élite muy experimentado, una simple palabra o frase puede ayudar a concentrar la mente y concentrar el esfuerzo y la energía de la manera correcta, en el momento correcto.



Pregunta de enlace

¿Cómo aprendemos habilidades de afrontamiento? (C.2.1, C.3.3)

Cuando pensamos en las habilidades en el deporte y el ejercicio, normalmente pensamos en las habilidades físicas y psicomotoras. Pero algunas habilidades, por ejemplo, cómo controlar la atención, son casi completamente cognitivas. ¿Podemos aplicar los mismos principios para aprender habilidades cognitivas?

Considerar:

- las diferentes fases del aprendizaje de habilidades
- programación y cronometraje de las habilidades de aprendizaje
- La exposición progresiva puede ayudar a prepararse para usar las habilidades de manera efectiva bajo presión.
- contrastar el desarrollo de habilidades (adquirido mediante la capacitación) con el conocimiento sobre habilidad (adquirida mediante la educación)
- modelado de habilidades cognitivas
- simulación
- motivación para aprender
- mantener y proteger la confianza en las habilidades a medida que se aprenden.

Relajación y control de la frecuencia cardíaca.

Las técnicas de relajación pueden, entre otros beneficios, proporcionar un mayor control de la frecuencia cardíaca.

La relajación se puede utilizar como estrategia de afrontamiento de dos maneras diferentes.

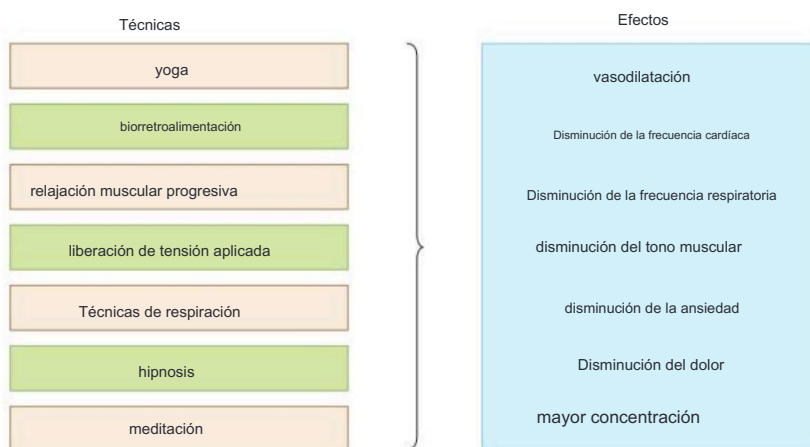
A largo plazo (crónico)

Las habilidades de relajación se pueden utilizar regularmente como un componente de las estrategias de descanso y recuperación para brindar beneficios a largo plazo que respalden el bienestar y hagan frente a la carga y los desafíos del entrenamiento.

Pre y durante la actuación (agudo)

Las técnicas de relajación se pueden utilizar poco antes o durante la ejecución de una actuación para evitar que se desarrollen niveles excesivos de estrés y conferir beneficios al rendimiento. Sin embargo, el uso de la relajación antes y durante la ejecución de una actuación debe sopesarse cuidadosamente frente a la necesidad de niveles de activación adecuados requeridos debido a las demandas fisiológicas inherentes, significativas y específicas.

En una revisión exhaustiva, Pelka et al. (2016) resumieron los tipos de enfoques de relajación y los efectos resultantes. Algunos de ellos se resumen en la Figura 3.



▲ Figura 3 Diferentes técnicas de relajación y efectos psicológicos y fisiológicos asociados



▲ Figura 4 Las técnicas de respiración se pueden utilizar como estrategia de afrontamiento

Estudios de investigación

¿Cómo la respiración lenta disminuye la frecuencia cardíaca y reduce la presión arterial, y la respiración rápida aumenta la frecuencia cardíaca y eleva la presión arterial?



Pregunta de enlace

¿Es más probable que ciertas personalidades adopten respuestas de estrés específicas? (C.1.1, C.1.2)

Considerar:

- si pueden existir diferencias individuales dentro de un rasgo de personalidad determinado
- deportistas con tendencias perfeccionistas
- individuos resilientes y su mentalidad
- entornos deportivos que las personalidades introvertidas pueden preferir
- entornos deportivos en los que las personalidades extrovertidas prosperan y disfrutan
- si los individuos pueden tener una combinación de varios rasgos de personalidad
- si algunos individuos responden de manera diferente en diferentes contextos deportivos.



Pregunta de enlace

¿Qué medidas fisiológicas podemos utilizar para medir el estrés? (A.1.2, Herramienta 1, Pregunta 1)

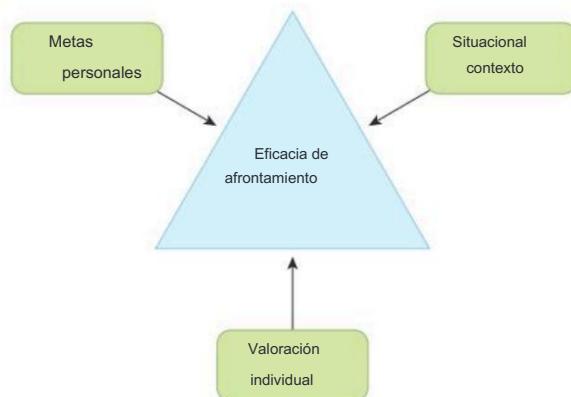
Considerar:

- frecuencia cardíaca
- variabilidad de la frecuencia cardíaca
- presión arterial sistólica y diastólica
- hormonas del estrés (como el nivel de cortisol en muestras de sangre, saliva u orina)
- la conductancia eléctrica de la piel, la actividad de las glándulas sudoríparas y el sistema nervioso simpático
- frecuencia respiratoria (y profundidad de la respiración)
- estrés fisiológico (como el nivel de lactato en sangre).

Efectividad de las estrategias de afrontamiento En las

siguientes secciones, analizaremos la efectividad de las estrategias de afrontamiento más populares. Sin embargo, para desarrollar un buen repertorio de estrategias y habilidades de afrontamiento, es necesario que el individuo sea capaz de elegir estrategias de afrontamiento que sean adecuadas a la situación, que coincidan con el objetivo que intenta alcanzar y con su propia evaluación de la situación. En consecuencia, no es posible simplemente identificar algunas estrategias como efectivas o ineficaces sin tener en cuenta el contexto y al individuo.

Consideremos la estrategia de evitación. Tradicionalmente, la evitación se ha considerado una respuesta de afrontamiento deficiente. Sin embargo, a veces los factores estresantes son breves y limitados en el tiempo, y si se pueden evitar hasta que se disipen de forma natural, esto puede resultar muy eficaz. Por ejemplo, en un importante torneo de atletismo, uno de los atletas indicó que las interacciones con el entrenador principal el día de su evento le hicieron estar más ansioso y emocionalmente en un estado inadecuado para rendir bien. Como consecuencia, tomó medidas para evitar las interacciones con el entrenador, asegurándose de comer a una hora diferente, viajar por separado y calentar en lugares donde el entrenador no estaba presente. Al hacer esto, pudieron evitar un estrés adicional e innecesario y centrarse en su preparación física y mental óptima. En este caso, su afrontamiento de evitación fue muy eficaz. Este ejemplo demuestra que no es posible determinar la eficacia sin considerar todos los factores relevantes que se ilustran en la Figura 5.



▲ Figura 5 Factores que influyen en la eficacia del afrontamiento

Eficacia de la búsqueda de apoyo social

Buscar apoyo social es una estrategia de afrontamiento sumamente eficaz para los deportistas en el contexto de hacer frente a las exigencias, los desafíos y las presiones del deporte. Buscar apoyo social puede ser especialmente beneficioso por varias razones. Relacionarse con personas comprensivas (que comprenden y tienen empatía), como entrenadores, compañeros de equipo, amigos o familiares, proporciona a los deportistas una salida para expresar sus emociones, preocupaciones y ansiedades. Esto puede ayudar a reducir el estrés y aumentar la sensación de control del deportista sobre su situación. El estímulo y la retroalimentación positiva de los demás pueden aumentar la confianza en sí mismo del deportista y la creencia en su capacidad para alcanzar sus objetivos deportivos. Es importante destacar que el apoyo de otras personas que tienen una experiencia valiosa puede dar lugar a consejos prácticos y ayudar con las estrategias de resolución de problemas. Además, cuando un deportista percibe que es parte de una red social dentro de la comunidad deportiva, esto puede fomentar un sentido de pertenencia e identidad, y mejorar la motivación y el compromiso del deportista con su deporte. Es importante señalar que la búsqueda de apoyo social debe equilibrarse con otras estrategias de afrontamiento.

Una estrategia de afrontamiento eficaz a menudo implica un equilibrio entre enfoques centrados en el problema y enfoques centrados en las emociones.

Apoyo social centrado en problemas

Cuando un deportista busca el apoyo de entrenadores, preparadores físicos o psicólogos deportivos para afrontar desafíos específicos o mejorar su rendimiento, se convierte en una estrategia de afrontamiento centrada en el problema. Algunos ejemplos de apoyo centrado en el problema en el deporte son:

- buscar orientación técnica, táctica y/o de adaptación al entrenamiento (para optimizar la preparación y el rendimiento) de su entrenador u otros atletas •
- consultar a profesionales médicos para un manejo efectivo de las lesiones y rehabilitación.

Apoyo social centrado en las emociones

El afrontamiento centrado en las emociones implica gestionar las emociones y las respuestas psicológicas a los factores estresantes en lugar de resolver directamente el factor estresante en sí. En este contexto, buscar el apoyo de amigos, familiares, entrenadores o compañeros de equipo puede considerarse un afrontamiento centrado en las emociones. Algunos ejemplos de apoyo centrado en las emociones en el deporte incluyen tener la oportunidad de expresar sentimientos de frustración, ansiedad o decepción a alguien que pueda escuchar y ofrecer empatía, tranquilidad, aliento y motivación.

Buscar apoyo social como estrategia de afrontamiento suele ser una combinación de estrategias centradas en los problemas y en las emociones. Por ejemplo, un entrenador puede darle a un deportista instrucciones relevantes para la tarea y motivación para que persevere en la práctica. Un fisioterapeuta puede proporcionar ejercicios de rehabilitación claros y desarrollar en una persona lesionada la confianza de que es posible recuperarse y volver a jugar por completo. Una paradoja del apoyo social es que puede ser beneficioso para las personas sin que realmente lo necesiten. Por ejemplo, saber que se puede acceder al apoyo social (por razones emocionales o relacionadas con problemas) puede ayudar a una persona a sentirse menos estresada, incluso si en realidad no recurre a él.

Eficacia de la relajación

El uso de técnicas y entrenamiento de relajación para contrarrestar los efectos de la ansiedad es común en el ámbito de la psicología clínica, donde puede resultar muy ventajoso y cuenta con pruebas sólidas de su eficacia. La relajación también es una técnica de afrontamiento eficaz en muchos ámbitos deportivos y de ejercicio, aunque las investigaciones sugieren que esto varía según el contexto y las técnicas de relajación específicas utilizadas.

En la revisión de Pelka et al. mencionada anteriormente, se consideraron 21 ensayos controlados aleatorios de alta calidad que investigaban los efectos agudos sobre el rendimiento en entornos deportivos para identificar las estrategias más efectivas dentro de cada enfoque en el nivel agudo (antes del rendimiento o durante el rendimiento). La biorretroalimentación y la hipnosis mostraron el mayor impacto en el rendimiento. La biorretroalimentación se enseñó en un promedio de 19 sesiones, mientras que la hipnosis tomó 3. Sorprendentemente, la PMR no mostró efectos positivos en el rendimiento cuando se utilizó en el nivel agudo. Los autores comentaron que los estándares de informe variables de los estudios no permitieron un metanálisis completo. También plantearon el punto de que la PMR y el entrenamiento autógeno, ambos con evidencia sólida en entornos clínicos, son intervenciones complejas que requieren un entrenamiento suficiente. Ambas observaciones sugieren algunas limitaciones en la investigación existente sobre la relación entre la relajación y el rendimiento. Esta revisión no evaluó la efectividad de la relajación aplicada a nivel crónico para el descanso y el rendimiento.

Un factor interesante a considerar es también la correspondencia específica entre las demandas de rendimiento y los efectos propuestos de la relajación. Los deportes que implican puntería, cuando la carga fisiológica es relativamente baja (como el tiro con arco, el tiro al blanco, el snooker y el curling), pueden tener más probabilidades de beneficiarse de factores como los cambios cardiovasculares que pueden mejorar el rendimiento de la precisión. En algunos deportes altamente dinámicos, con altas demandas fisiológicas, también puede haber elementos de rendimiento que puedan beneficiarse de la regulación negativa de la activación fisiológica momentánea (como el lanzamiento de penales en el fútbol o el rugby).

Quizás uno de los contrastes más extremos en el deporte se da en el biatlón, en el que el rendimiento de resistencia requiere una activación fisiológica extrema para hacer frente a grandes demandas aeróbicas. A esto le siguen inmediatamente las exigencias de un tiro preciso, en el que la frecuencia cardíaca elevada y el desequilibrio postural repercuten negativamente en el rendimiento.

Eficacia de la distracción

La distracción puede ser una estrategia de afrontamiento útil a corto plazo centrada en las emociones en el contexto del afrontamiento en el deporte, ya que proporciona un escape temporal del estrés, la ansiedad o las emociones negativas asociadas con los desafíos deportivos. La distracción (por ejemplo, tomarse unas vacaciones sin entrenar) puede ayudar a desviar la atención de un atleta del factor estresante, mejorar la regulación emocional y dar como resultado una disminución de los niveles de estrés y un mayor bienestar.

Sin embargo, aunque la distracción puede ser beneficiosa en el corto plazo, tiene limitaciones cuando se trata de alcanzar objetivos. La distracción por sí sola no es efectiva para lograr objetivos.

Aunque la distracción puede brindar un alivio temporal del estrés, no aborda los problemas subyacentes. Después de la distracción, los atletas pueden necesitar enfrentar los factores estresantes originales.

Por lo tanto, depender únicamente de la distracción puede llevar a evitar afrontar y resolver los problemas reales, y esto puede obstaculizar el desarrollo de un deportista. Además, la distracción no contribuye específicamente al desarrollo de habilidades o a la mejora del rendimiento, que requieren invertir tiempo y esfuerzo en el entrenamiento y la competición. Por lo tanto, la distracción puede interferir en el compromiso de un deportista con sus objetivos, y el rendimiento exitoso está asociado con la dedicación, la perseverancia y la concentración sostenida en los objetivos. La distracción puede ser una estrategia de afrontamiento útil a corto plazo centrada en las emociones para la reducción inmediata del estrés y la regulación emocional, pero por sí sola este enfoque no es suficiente para alcanzar los objetivos en el deporte.

Eficacia de la desvinculación

Las estrategias de afrontamiento que implican desapego, como el aislamiento físico o mental, la liberación de emociones desagradables y la autculpa, se consideran estrategias que probablemente no contribuyan a la buena salud y el éxito de una persona. Las estrategias de afrontamiento que implican desapego no abordan las causas profundas del estrés, y esto da lugar a que no se busquen soluciones o se eviten los problemas.

Es obvio que no entrenar ni competir tendrá un impacto negativo en el rendimiento de un atleta y, con el tiempo, esto puede conducir a un mayor malestar emocional.

Es importante que los atletas no alejen a otras personas importantes (como su entrenador o compañeros de equipo) al desvincularse porque ellos, a su vez, podrían retirar su apoyo social y hacer que sea más difícil para un atleta lidiar con el estrés.

La falta de compromiso también puede debilitar la motivación de un deportista, ya que su autoeficacia y la confianza en sus capacidades disminuyen, lo que lleva a una menor motivación para perseverar y alcanzar sus objetivos. Esto puede tener consecuencias graves para la resiliencia, la salud mental y el bienestar de un deportista, es decir, la incapacidad de afrontar eficazmente los desafíos crea un ciclo de angustia y un deterioro continuo del rendimiento. Esto es preocupante porque todo esto puede resultar abrumador para algunos deportistas. Por lo tanto, para promover resultados positivos en el deporte, los deportistas deben centrarse en desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas, como la búsqueda de apoyo social y la resolución de problemas, que pueden conducir a un mejor rendimiento, una mejor salud y bienestar y una mayor resiliencia.

Identifica lo que quieres lograr

Adapte el diálogo interno a sus necesidades

Practica diferentes señales

Determinar qué señales funcionan mejor para ti

Crea planes específicos de diálogo interno

Planes de diálogo interno del tren (hasta la perfección)

▲ Figura 6 El acrónimo IMPACT para diálogo interno efectivo

Eficacia de las estrategias de diálogo interno Muchos

científicos han llevado a cabo investigaciones sobre las estrategias más eficaces para el diálogo interno en un contexto deportivo y de ejercicio. Weinberg y Gould (2003) desarrollaron el acrónimo IMPACT para describir las etapas del desarrollo de un diálogo interno eficaz. Su investigación descubrió que los diferentes tipos de diálogo interno pueden ser más eficaces cuando se adaptan a la situación y que las señales tienen más poder cuando son significativas y personalmente relevantes.

Hardy et al. (2009) descubrieron que el diálogo interno instructivo para tareas de habilidades motoras finas parece tener más respaldo en la investigación que el diálogo interno motivacional para tareas de habilidades motoras gruesas.

Mallett y Hanrahan (1997) investigaron los efectos de un plan de carrera cognitivo específico sobre el rendimiento en el sprint de 100 m. Segmentaron la carrera de sprint de 100 m en tres fases y asignaron una palabra clave para cada fase:

- fase de aceleración: "empujar"
- fase de máxima velocidad: "talón"
- fase de resistencia a la velocidad: "garra".

Descubrieron que el tiempo medio de carrera mejoraba en 0,26 s cuando se utilizaban las señales de carrera.



▲ Figura 7 Un estudio descubrió que el uso de señales de diálogo interno específicas durante diferentes fases de un sprint de 100 m mejoraba el rendimiento.



Medición

Como se incluye en la definición, el afrontamiento es un proceso en constante cambio. Por lo tanto, la estrategia de medición más adecuada sería evaluar los cambios en el afrontamiento a lo largo del tiempo. Sin embargo, la medición del afrontamiento se basa principalmente en datos de autoinforme, a los que no se puede acceder constantemente con tecnología de baja intrusión (a diferencia, por ejemplo, de la frecuencia cardíaca).

Algunos investigadores (Schomer, 1986; Welsh et al., 2018) han utilizado protocolos de "pensar en voz alta" para acceder a datos de autoinforme durante eventos como una maratón o un snooker, donde existe la posibilidad de que los individuos hablen en voz alta durante la actuación.

Curiosamente, en otros ámbitos de desempeño, como la cirugía y la conducción avanzada en la policía, el pensamiento en voz alta se utiliza rutinariamente dentro de sus prácticas de entrenamiento.

Si bien pensar en voz alta puede no ser exactamente "continuo", es mucho mejor en términos de capturar con precisión la naturaleza cambiante del afrontamiento que completar una calificación única de los ítems del cuestionario al final de un evento.

Investigar cualquier concepto requiere una consideración cuidadosa de lo que se debe medir, cómo y cuándo. Las soluciones creativas, combinadas con un buen conocimiento de lo que es viable en la práctica en contextos exigentes, como los que se dan en el deporte y el ejercicio, pueden generar conocimientos y comprensión importantes.

Factores estresantes controlables e incontrolables

Una forma importante de pensar en los factores estresantes y su afrontamiento efectivo es considerar la diferencia entre factores estresantes controlables y factores estresantes incontrolables.

La visión tradicional es que el afrontamiento centrado en el problema es más efectivo cuando los factores estresantes son controlables y el afrontamiento orientado a las emociones es efectivo cuando el factor estresante es incontrolable.

¿Es correcta esta opinión? La respuesta es en parte "sí", pero depende, como veremos más adelante. Siguiendo la opinión de Lazarus et al., debería tratarse de si la "transacción persona-situación" podría controlarse.

Por ejemplo, consideremos el caso de Matt Hampson analizado en el recuadro del estudio de caso. Dado el factor estresante incontrolable de su accidente, utilizó estrategias de afrontamiento centradas en el problema para establecer nuevas metas, lo que cambió su relación persona-situación.

Puede parecer contradictorio que renunciar a un objetivo sea una cuestión centrada en el problema, pero encaja en esta categoría porque tiene una relación directa con la relación entre la persona y la situación.

Estar ocupado viviendo

El notable caso de Matt Hampson ejemplifica cómo el afrontamiento puede tener efectos positivos.

Era un joven aspirante a jugador de rugby, miembro de un club profesional de primer nivel y ya había representado a su país en su categoría de menor. Sin embargo, su carrera como jugador de rugby terminó tras un accidente durante un entrenamiento que le provocó una parálisis del cuello hacia abajo y le hizo respirar con la ayuda de un respirador.

Después de su accidente, Matt centró sus esfuerzos en establecer una fundación para apoyar a personas que, como él, sufrieron lesiones catastróficas a través del deporte. Seis años después, la Fundación Matt Hampson obtuvo el estatus de organización benéfica y ahora funciona desde hace más de una década brindando apoyo y promoviendo el espíritu de la organización.

Matt ha defendido su idea de "ponerse a trabajar". El éxito de la fundación y sus esfuerzos por recaudar fondos, que ayudaron a establecer un centro de rehabilitación física especializado, han sido reconocidos a nivel nacional por un organismo rector del deporte líder, un doctorado honorario de una universidad y la concesión de un honor nacional.

El ejemplo de Matt Hampson demuestra un extraordinario nivel de afrontamiento de las tensiones extremas asociadas a su lesión que le cambió la vida. Sus aspiraciones anteriores en el deporte ya no eran posibles, pero se propuso retos completamente nuevos y diferentes que logró con un éxito considerable, al tiempo que afrontaba las constantes exigencias personales de la vida después de la lesión de la columna vertebral.



▲ Figura 8 En respuesta a su accidente, Matt Hampson estableció nuevas metas y promovió el lema de "ocuparse para vivir"

Es importante que las personas adquieran conciencia de cómo tomar decisiones eficaces sobre qué habilidades y estrategias de afrontamiento utilizar. Esto debería incluirse explícitamente en los programas de desarrollo de habilidades de afrontamiento.

Un enfoque para esto se ha denominado el enfoque de bondad de ajuste, en el cual se piensa que se produce un buen ajuste cuando se utiliza un afrontamiento orientado a los problemas cuando hay un grado de control en relación con la transacción persona-situación.

Cuando no se percibe un control, sería mejor utilizar estrategias de afrontamiento basadas en las emociones. Un estudio que incluyó una muestra intercultural grande de atletas de los Estados Unidos y Corea mostró un respaldo significativo, aunque de baja magnitud, a esta idea (Kim, Duda, 2003). Sin embargo, los autores concluyeron que se necesitaban más evidencias y que se deberían adoptar varios enfoques para evaluar la efectividad.

Esta idea también se ha utilizado en otros ámbitos además del deporte y el ejercicio. Chang et al. (2012) desarrollaron programas de formación en afrontamiento adecuados para el estrés laboral. Compararon programas que solo enseñaban habilidades de afrontamiento con programas que enseñaban las mismas habilidades pero también incluían la enseñanza a las personas sobre cómo elegir las habilidades adecuadas en función de la capacidad de control percibida de la situación. Los autores descubrieron que las personas a las que se les enseñaba a elegir qué habilidades de afrontamiento aplicar, a lo que se denominaba "flexibilidad de afrontamiento", experimentaban un mayor beneficio del afrontamiento que las personas a las que solo se les enseñaban las habilidades, sin que se les enseñara cómo elegir.

Tanto las ideas de bondad de ajuste como las de flexibilidad de afrontamiento parecen aumentar la capacidad de las personas para tomar buenas decisiones sobre qué tipo de afrontamiento se podría utilizar para obtener mejores resultados. Sin embargo, ambos enfoques se basan en las tipologías simples de afrontamiento que sabemos que tienen limitaciones. La solución ideal sería que se enseñara a las personas habilidades de autorregulación (capítulo A.3.3 sobre la fatiga y la recuperación). Reflexionar sobre lo que funcionó, cuándo y por qué motivo puede, con el tiempo, generar una conciencia y una comprensión mucho más refinadas de cómo utilizar su repertorio de habilidades y afrontar la situación de manera eficaz.

idades de pensamiento

La determinación de qué respuesta de afrontamiento será la más eficaz en una situación particular depende de una serie de factores, entre los que se incluyen los siguientes:

- si la relación persona-situación se puede controlar (lo que sugiere un afrontamiento orientado al problema) o no (lo que sugiere un afrontamiento orientado a la emoción)
- lo que el individuo está tratando de lograr
- la naturaleza de la tarea y la situación.

Imaginemos que un jugador está escuchando el anuncio de la selección de su equipo para el partido final de la Copa de fin de temporada. A pesar de haber entrenado y seleccionado a lo largo de la temporada, y de forma bastante inesperada, ¡descubre que lo han descartado! Es consciente de que sus compañeros de equipo le lanzan miradas mientras intenta contener sus sentimientos de conmoción, decepción y enojo.

- ¿Puedes pensar en tres tipos diferentes de respuesta de afrontamiento que este atleta podría elegir de cada una de las tres amplias categorías de problema, emoción y evitación?



- ¿Puedes pensar en los beneficios y desventajas de cada tipo de respuesta?
- ¿Crees que es posible decir con certeza que un tipo de afrontamiento ¿sería más efectivo?



Impacto global de la ciencia

Investigación transcultural

En algunas ramas de la ciencia predominan las investigaciones publicadas realizadas por investigadores de países occidentales y/o económicamente desarrollados. Esto ha tenido el efecto de generar una comprensión de las cuestiones vistas a través de una “lente cultural” muy específica y aplicada a muestras extraídas de poblaciones específicas. Sin embargo, de ello no se sigue que este conocimiento sea preciso o válido cuando se lo considera en relación con personas de diferentes partes del mundo. Además, la “lente cultural” de los investigadores influye en todo el proceso de investigación (qué se estudia, cómo se estudia y los supuestos y creencias subyacentes que influyen en las preguntas de investigación y las opciones metodológicas). Estos sesgos de investigación e influencias específicas se han denominado con el acrónimo WEIRD (occidentalizado, educado, industrializado, rico y democrático; Henrich et al., 2010). Esto no significa que la evidencia de investigación de una región no sea generalizable, pero es importante que la transferencia y la aplicación se realicen considerando cuidadosamente el problema. En el futuro, más estudios comparativos y colaboraciones de investigación internacionales tendrían beneficios considerables para abordar esta cuestión.

TOMÓ

La ciencia está interesada en establecer las relaciones entre las variables.

Cuando la variable de resultado es amplia y multifactorial, ¿es posible atribuir de manera significativa el impacto de un solo factor a un resultado distal que depende de tantas otras influencias factoriales?

Por ejemplo, si un jugador puede manejar el estrés lo suficiente, ¿significa que ganará el partido o el Mundial?

¿Es razonable juzgar el beneficio de la ciencia en función de resultados específicos? Por ejemplo, ¿un mejor manejo del balón permitiría al jugador golpear la pelota con fuerza y precisión para que entre en la red?

¿Cómo podemos responder con precisión a la pregunta de si se invertirá bien el tiempo y el esfuerzo en intentar mejorar el rendimiento mediante capacitación e intervenciones?



Pregunta de enlace

¿Cómo las estrategias de afrontamiento efectivas permiten aspectos cinemáticos de los movimientos más eficientes? (A.1.1, A.3.1)

Considerar:

- ansiedad y estrés y tensión/rigidez muscular y cinemática del movimiento
- concentración y enfoque en la tarea
- confianza en sí mismo, un estado relajado durante el desempeño y eficiencia de movimiento
- autorregulación, excitación óptima y técnica
- aprendizaje motor efectivo •

integración con la competencia técnica y/o el acondicionamiento físico, y/
o comprensión táctica.



Pregunta de enlace

¿Cómo se pueden hacer fiables las intervenciones psicológicas? (Pregunta 1)

Considerar:

- enfoques basados en evidencia
- evaluación dirigida/personalizada/individualizada
- la diferencia entre "efectividad" (la intervención funciona de manera ideal) configuraciones controladas) y "eficacia" (la intervención funciona en la práctica, cuando no es posible una ejecución perfecta)
- análisis de las necesidades únicas de cada deportista
- Utilice profesionales cualificados con experiencia en psicología/psicología del deporte
- estandarizar las intervenciones
- sesiones de desarrollo, apoyo, refuerzo y seguimiento a largo plazo
- evaluación y retroalimentación periódicas
- participación de las distintas partes interesadas en el desarrollo de un deportista
- eficacia de los métodos de formación en línea o materiales pregrabados
- la "alianza terapéutica" entre cliente y profesional, que es
Se sabe que es importante en otros campos (asesoramiento, psicología clínica).
- el equilibrio entre el desarrollo a largo plazo del individuo y
Resultados de rendimiento inmediatos.

Conclusión

Al principio de este capítulo, analizamos la importancia de las estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo y del ejercicio. Al mismo tiempo, destacamos el potencial que tiene el desarrollo de las habilidades de afrontamiento, que se pueden utilizar en todas las áreas de nuestra vida, a través de las experiencias en este ámbito.

Existen muchas habilidades y estrategias de afrontamiento que se pueden desarrollar, aunque los intentos de clasificarlas en "tipos" generales pueden ser demasiado simplistas. Sin embargo, la variedad de habilidades se puede aprender, al igual que las habilidades motoras, para mejorar el desempeño en situaciones de estrés.

La aplicación de estrategias de afrontamiento debe reconocer el equilibrio entre el individuo, sus objetivos específicos y la situación.

Por último, el papel de la evaluación y el potencial para modificarla (reevaluación) pueden ofrecer un enfoque diferente para enfrentar el estrés que ha demostrado tener valiosos beneficios en el desempeño.

Preguntas de práctica

1. Utilizando ejemplos del deporte, distinga entre los deportes centrados en las emociones y los deportes centrados en las emociones (2 puntos)
afrontamiento centrado en problemas
2. Los oficiales deportivos son esenciales para hacer cumplir las reglas y proteger a los atletas.
Sin embargo, con frecuencia sufren abusos por parte de jugadores y espectadores.
Describa cómo un oficial deportivo podría usar estrategias de afrontamiento para ayudar a prevenir (4 puntos) el estrés y la ansiedad.

Resumen

- La evaluación primaria y secundaria son parte integral de determinar la respuesta al estrés y el enfoque probable para intentar afrontarlo.
- El afrontamiento es la respuesta, y la eficacia del afrontamiento es si la respuesta produce o apoya un resultado deseable resultado.
- Existe una variedad de habilidades y estrategias de afrontamiento comúnmente utilizadas que se pueden aprender y desarrollar.
- La efectividad relativa de las habilidades y estrategias de afrontamiento varía entre individuos y según los objetivos y el contexto.

Comprueba tu comprensión

Después de leer este capítulo, usted debería poder:

- definir el afrontamiento
- definir la valoración
- explicar el proceso que vincula la evaluación y el afrontamiento
- considerar diferentes tipos de estrategias de afrontamiento y evaluar las limitaciones de categorizar las estrategias
- describir una variedad de estrategias de afrontamiento que incluyan el diálogo interno y las habilidades de relajación
- considerar la diferencia entre controlable y factores estresantes incontrolables
- evaluar la efectividad de diferentes estrategias de afrontamiento.

Preguntas de autoaprendizaje

1. Definir el afrontamiento.
2. Describa las etapas de la evaluación primaria y secundaria que se consideran preceder a las respuestas de afrontamiento.
3. Describe cómo las estrategias de diálogo interno pueden ayudar a una persona a gestionar las demandas de una carrera de resistencia.
4. Analice los beneficios de aprender a gestionar las exigencias del deporte o el ejercicio con respecto a las habilidades transferibles para la vida.
5. Distinguir entre afrontamiento centrado en la emoción y afrontamiento centrado en el problema, utilizando Ejemplos de un deporte de tu elección.

bh



Pregunta basada en datos

La resiliencia es importante para que los deportistas logren sus objetivos éxito y superar las adversidades que se les presenten. Un estudio Investigaron las diferencias en las estrategias de afrontamiento en adultos deportistas (deportes de equipo e individuales) con diferentes niveles de

resiliencia. Las puntuaciones medias (\pm DE) para cuatro estrategias de afrontamiento diferentes Estrategias para tres grupos de deportistas con discapacidades bajas y medias. o alta resiliencia se muestran en la Tabla 4. Las puntuaciones más altas corresponden con un afrontamiento más efectivo.

▼ Tabla 4

Estrategia de afrontamiento	Baja resiliencia (grupo 1)	Resiliencia media (grupo 2)	Alta resiliencia (grupo 3)
análisis lógico	3,26 (\pm 0,58)	3,38 (\pm 0,58)	3,37 (\pm 0,76)
Buscando apoyo	3,35 (\pm 1,02) 2,93	3,41 (\pm 1,05)	3,31 (\pm 1,56)
relajación	(\pm 0,72) 3,08	3,15 (\pm 0,78) 3,50	3,42 (\pm 1,37)
Imágenes	(\pm 0,75)	(\pm 0,62)	3,67 (\pm 0,73)

Fuente: Secades et al. (2016).

1. Identificar:

- a. ¿Qué estrategia de afrontamiento fue la más efectiva para los deportistas con alta resiliencia? (1 punto)
- b. qué estrategia de afrontamiento tuvo la mayor variabilidad entre todos los grupos. (1 punto)

2. Distinguir entre los grupos el efecto de la relajación como estrategia de afrontamiento. (2 puntos)

3. Discuta los efectos de diferentes estrategias de afrontamiento en deportistas con niveles de resiliencia bajos, medios y altos. (3 puntos)