



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE EL ESTRÉS
EN DEPORTISTAS PRACTICANTES DEL FITNESS"**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO EN
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA

CARLOS CARMONA GARCÍA

DIRECTORA DE TESIS

DRA. MARIA DE LOS ANGELES MARTINEZ SUAREZ

SINODALES

MTRO. MARIO MANUEL AYALA GOMEZ

LIC. VICENTE GATICA RAMIREZ

MTRO. EDGAR PEREZ ORTEGA

LIC. JOEL SANCHEZ MONTEERRUBIO



CIUDAD DE MEXICO, 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Al concluir esta investigación, doy vuelta y miro el camino que recorrí, el cual no fue fácil y estuvo lleno de obstáculos tanto personales como profesionales que hicieron el trayecto muy largo. Sin embargo, hubo grandes personas que me apoyaron a no rendirme y continuar hasta llegar a la culminación.

Bajo la crianza que se me inculco, doy gracias en primer lugar a Dios por permitirme llegar hasta aquí donde puedo tener este logro, el cual está inspirado en las personas que fueron pilares en jamás rendirme: mis padres.

Agradezco infinitamente a mi madre Bernardina García Benítez por siempre darme todo el apoyo emocional y económico que estuvo en sus manos durante y después de mi etapa de formación, quien siempre será mi más grande motivo para no rendirme y salir adelante. A mi padre Carlos Carmona Barrios, quien sé que desde el cielo observa que he logrado terminar este ciclo como a él le hubiera gustado, y que, aunque no pudo verlo hasta este momento en este plano físico, no tengo más que agradecerle todo lo que me enseñó y apoyó hasta el final de sus días. También agradezco a mis hermanos Mari, Oscar y Sandra por su apoyo de alguna u otra forma en el momento que lo necesite.

Agradezco a mi directora María de los Ángeles Martínez, por tenerme tanta paciencia y apoyo en la realización de este proyecto, ¡lo logramos! De igual manera agradezco a mis asesores Edgar, Mario y Vicente por ayudarme a esclarecer la investigación.

Gracias a Liliana Martínez Cruz y Ernesto Santillán, por su cercanía y apoyo permanente, así como nunca darme la espalda cuando más los necesite, y siempre buscar la forma de sacarme del hoyo en el que me podría quedar atrapado. Por último y no menos importante, gracias a Jeanette Badillo y Azriel Galaad por ser grandes amigas y compañeras con las que compartir éxitos y fracasos, así como Jimena Alvarado por ser una valiosa amistad y confidente que me motivó a seguir y darme el consejo oportuno cuando más lo necesitaba.

¡Gracias FES ZARAGOZA!, ¡Gracias UNAM! ¡Por fin lo logre!

CONTENIDO

Introducción.....	1
Fitness como deporte.....	4
Antecedentes	4
Modelos explicativos del Estrés	17
Estrés.....	17
Conceptualización	17
Componentes fisiológicos	21
Componentes cognitivos.....	23
Componentes afectivos-emocionales	24
Modelos transaccionalitas	34
Otras tipologías.....	35
Afrontamiento al estrés	41
Teorías de afrontamiento al estrés.....	41
Técnicas de afrontamiento al estrés	44
Estrés en el deportista.....	48
Antecedentes de estrés en Deportistas	48
Método	55
Planteamiento del problema.....	55
Pregunta de investigación.....	56
Objetivos	56
Variables Atributivas	56
Tipo de investigación	57
Diseño de investigación	57
Población	57

Muestreo	58
Muestra	58
Instrumento	59
Procedimiento	59
Conclusiones.....	66
Limitaciones y Propuestas.....	69
Referencias	71
Anexo	79

Introducción

Desde el pasado, el ser humano ha idealizado la figura humana como una entidad divina (teoría antropocéntrica) la cual es perfecta, por lo que su simetría y estética era un punto importante por desarrollar. Desde los inicios de la humanidad el hombre ha estado relacionado de forma directa con el ejercicio y la actividad física como un eje fundamental de su desarrollo en todos los aspectos (Palomino & Reyes, 2011). En la antigua Grecia, los dioses del olimpo eran idealizados como entes corpulentos, con belleza estética y perfecta simetría quienes reinaban desde las alturas y determinaban el destino de la humanidad; de igual forma en el antiguo Egipto sus dioses eran mostrados imponentes, con gran fuerza y poder, reinando Anubis desde el más allá, hasta el poderoso Ra dios del sol quien permitía toda la vida. Diem (1966) afirmaba que, aunque no se haya conservado ningún manual de los tiempos clásicos, no existe la menor duda de la existencia de una teoría para los entrenamientos, basada en la convicción de que las disposiciones naturales pueden mejorarse mediante la oportuna preparación.

Con la dispersión demográfica, el oriente y el occidente interactuaron, reestructurando el pensamiento humano, incluidos los hábitos de alimentación y de salud, donde la apariencia humana, comenzaba a orientarse más allá de lo estético al bienestar.

En contraposición al pasado, el hombre moderno se establece como lector, pensador, oficinista y con evolutivos medios de transporte, que ingresa en una sociedad con un aspecto negativo como es el creciente sedentarismo, acompañado de la ingesta de más carne, grasas, sal, azúcar y menos vegetales. Estos factores hicieron que el fenómeno social surgido en California durante los años 30 con finalidad recreativa (García, 2011), adquiriese un nuevo rumbo hacia la salud a partir de la segunda mitad del siglo XX, donde hubo una expansión de la industria del fitness.

Durante años la cultura fitness se propagó por Europa y Estados Unidos, donde hubo una gran cantidad de practicantes anónimos, para los que la salud y el bienestar eran objetivos principales. En cuanto a América, en países

subdesarrollados el deporte en gimnasios ha tenido un impacto social, puesto que se implementa como método de prevención de adicciones y estrategia de reducción de delincuencia (Tello & Caichug, 2015).

El fitness está siendo usado como un método de prevención y corrección de problemáticas en el mundo; la sociedad en que se desarrolla el ser humano, lo orilla a vivir situaciones que lo envuelve en un caos personal: problemas económicos, enfermedades, calentamiento global, explosión demográfica, etc., manteniéndolo dentro de una burbuja de problemas donde vive día a día con más y más estrés.

Lazarus y Folkman (1986) afirman que el ejercicio físico se asocia a un menor estrés subjetivo porque puede moderar el impacto psíquico de los acontecimientos vitales estresantes. Por otro lado, la actividad física está asociada a niveles más bajos de sintomatología depresiva (Norris, et al., 1992).

Así mismo la actividad física es el medio más adecuado para desarrollar las capacidades motrices, mejorar las funciones mentales como la cognición, la memoria, el pensamiento abstracto a través de nociones de velocidad, distancia, profundidad y fuerza (Taylor, et al., 1985; Stephe, et al., 1988).

Por otro lado, diferentes instituciones e investigaciones enfatizan que la actividad física es un importante factor de protección en la prevención de comportamientos y hábitos dañinos y riesgosos para la salud como el consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias psicoactivas, conductas violentas, conductas sexuales de riesgo, embarazos prematuros y suicidio, consumo de alimentos “chatarra”, poca atención al cuidado de la salud, así como la reducción de estrés (OPS/OMS, 2007).

El estrés es un mecanismo de supervivencia que tienen los seres vivos para adaptarse a las demandas que su medio le exigen, en donde implementan sus recursos para hacerles frente para por un lado adaptarse, y por el otro, continuar en un estado homeostático. Cuando estas demandas se presentan, se realiza una evaluación que lleva a dos respuestas diferentes: si los recursos son suficientes se generan acciones concretas que resolverán la situación que se tenga en frente. Por el contrario, si las demandas del medio superan los recursos del individuo se

presenta el estrés, reflejado en respuestas de acción o en huida.

La respuesta generada por el individuo será la forma en que afronte al estrés. Para autores como Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento hace referencia a esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas internas o externas del individuo, por lo que la evaluación de estas es un elemento clave a la hora de afrontar al estrés.

Centrándose en el ámbito deportivo, todas esas situaciones que generan estrés no solo producen un decremento en la calidad de vida, sino en su desempeño competitivo. En el caso del fitness, sus practicantes son los mayores consumidores de servicios en gimnasios, donde además de entrenar socializan, lo que les permite continuar en su día a día y transformar el estrés ya sea a través de una reevaluación positiva o una evitación, cambiando de alguna forma la cara de la moneda.

Estas estrategias van en función de factores como la racionalización ante las demandas para hacerle frente con los recursos que tenga a la mano el deportista: Apoyo social (familia, amigos, entrenadores, compañeros, etc.).

El apoyo social puede ser entendido como el sentimiento de ser apreciado y valorado por otras personas y de pertenecer a una red social (Barra, 2004). Esto es de suma importancia puesto que este apoyo resulta sumamente importante en cuanto al afrontamiento al estrés.

El modelo de amortiguación sugiere que el apoyo social sirve como una fuente de protección contra los efectos nocivos del estrés. De acuerdo con este modelo, el apoyo social permite a las personas valorar al estresor como menos amenazante y afrontarlo mejor. Como resultado, los individuos bajo estrés que perciben poco apoyo social experimentarán efectos negativos en su salud, mientras que tales efectos se verán reducidos o estarán ausentes en individuos con altos niveles de apoyo social (Barra, 2004).

Fitness como deporte

Antecedentes

De acuerdo con Sánchez (2019) un primer antecedente histórico lo tenemos con Jonás Gustav Wilhelm Zander (1835 – 1920), fue un médico sueco que invento un método de ejercicio terapéutico por medio de aparatos especiales que usaban un sistema de resortes y poleas para guiar el peso. Estableció en 1860 el Instituto Zander en Londres, donde publicó *Mechanical Exercise: A Means of Cure* (1883), para viajar posteriormente a Nueva York. Allí alimentó su esperanza de ofrecer un complemento a los gimnasios del momento, con sus aparatos de resistencia muscular gradual, orientándolo así a las mujeres (en ese momento excluidas de los gimnasios), personas ancianas y gente débil o incapaz de mover grandes pesas. Posteriormente surgieron en Alemania durante ese siglo los *Turners, Grupos gimnásticos*, un movimiento que reivindicaba el ejercicio físico. En 1852 en Hesse se construye el primer gimnasio cubierto. En Gran Bretaña y sobre todo Estados Unidos, influidos por la emigración alemana al país, grupos como el YMCA, Young Men's Association, en la mayoría de sus centros (más de 200) instalan gimnasios.

Posteriormente como mencionan Reverter Masià y Barbany Cairó (citados en Rodríguez, 2014), en la década de los 80' (específicamente en 1985), la cultura fitness tuvo un gran auge en Estados Unidos, donde comenzó el *boom* en este tipo de entrenamiento. Ese año es una fecha clave, porque es cuando empezaron a tener más popularidad todas las gimnasias alternativas a las tradicionales, aquellas que incluyeron más decididamente a la disciplina aeróbic, donde se introdujo la música como elemento clave para desarrollar el entrenamiento, así como ritmo cardiaco y ropa deportiva como licra, tobilleras y bandas para la cabeza. Sin embargo, no es un producto propio de los 80'. Por el contrario, fue desarrollado por Kenneth Cooper en la década del 60', quien también creó el conocido "test de Cooper", recurso que hasta hace unos pocos años atrás era utilizado como método de evaluación de la asignatura Educación Física en muchos colegios secundarios.

El aeróbic tiene sus principios asentados en un conocido libro del mismo nombre: *Aerobics*, del año 68', en el que Cooper plasmó el método general de este entrenamiento. En el fondo, y teniendo en cuenta que el autor proviene del campo militar (es también un coronel de la Fuerza Aérea norteamericana), es probable que muchos de los principios de las prácticas físico-corporales que adquirió en la Fuerza también nutrieran los basamentos del aeróbic. Con el transcurrir de los años empezaron a surgir muchas otras prácticas derivadas del mismo entrenamiento aeróbic, las cuales evolucionaron y se dividieron en caminos separados. Por una parte, al levantamiento de pesas y construcción corporal de músculos y por otra parte a base de mezclar música, coreografías y movimientos corporales: en estado muy incipiente aquí se encuentra también el origen de todas las prácticas del fitness grupal. En la actualidad ha evolucionado a diferentes clases como *pilates*, *spinning*, *crossfit*, *zumba de ritmos latinos*, *clases de twerk*, *pole dance*, etc.

En cuanto a un marco referencial, la tendencia muestra que esta cultura ha tenido un enorme crecimiento en los últimos años, puesto que, a raíz del sistema neoliberal, donde la interconexión cultural es enorme, las personas son bombardeadas de información, donde la salud es fundamental para estar en homeostasis, por ende, el ejercicio es una herramienta que permite llegar a ese punto de equilibrio.

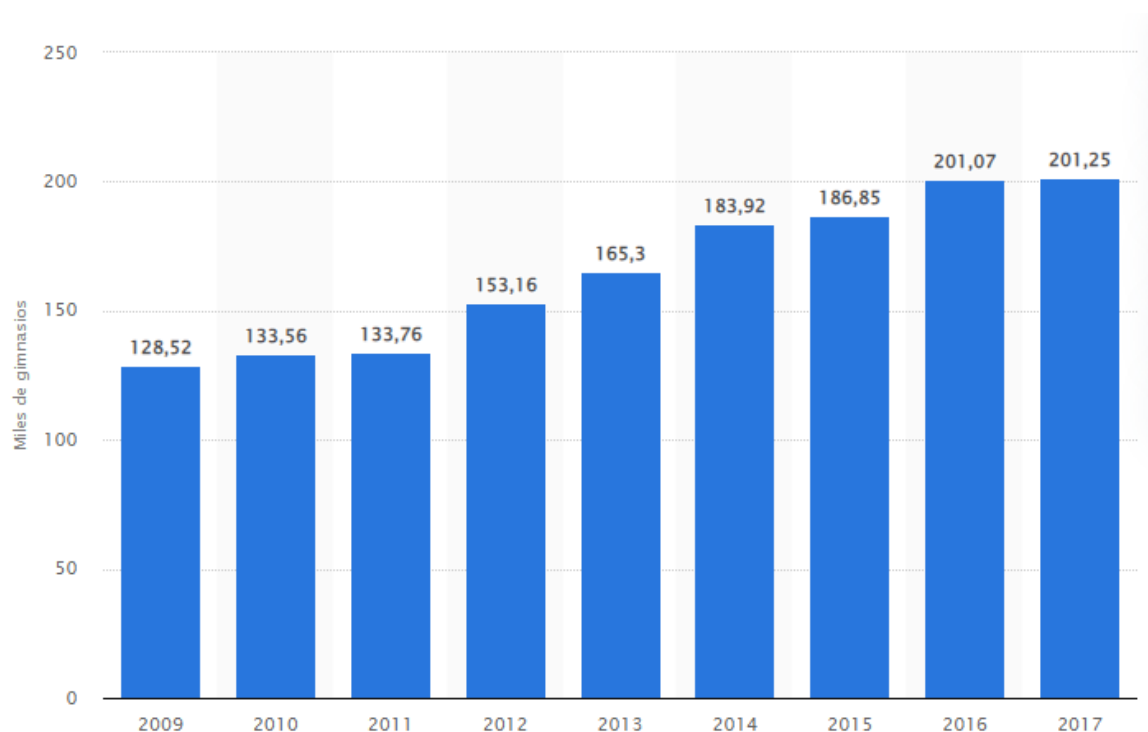
Por ejemplo, en una investigación realizada por Ayala, Franco & Ayala (2011), plantean que con el paso de los años ha comenzado un devenir por el verse y sentirse bien, puesto que la imagen propia del cuerpo es parte fundamental ante las propias personas, como a los que las rodean, buscando solucionar esta cuestión en los *Centros de Actividad Física (C.A.F.)*. Sin embargo, encontraron que un 88% de los usuarios de los *C.A.F.* desertan bajo el supuesto de que estos centros más allá de tener una aproximación a lo que buscan, se alejan de los ideales que tienen las personas en cuanto a salud se refiere.

En otra investigación realizada por Estrada, Sanz, Simón, Casterad & Rosol (2017), argumentan que hoy en día, gimnasios y centros privados son un gran negocio global, y el fitness se ha convertido en un movimiento folklórico. El

exponencial aumento de asistencia a este tipo de centros se ha evidenciado, por ejemplo, en Gran Bretaña y Estados Unidos (Crossley, 2006; Sassatelli, 2010).

En un periodo de tiempo relativamente corto (a partir de 1970), el aumento en el número de gimnasios, clubes privados, franquicias, revistas internacionales y entrenadores personales de fitness ha sido imparable (García, 2011 y Stern, 2011); es preciso analizar la situación actual de los centros dedicados al fitness, puesto que en los últimos años el número de clientes adscritos a los centros casi triplica la cifra de 2009 con 201,250 establecimientos y contando, pronosticándose un incremento exponencial con el paso de los años tal como se observa en la figura 1.

Figura 1. Crecimiento de centros dedicados al Fitness



Fuente: Statista (2022).

Como se muestra en la gráfica, la tendencia de los centros dedicados está en aumento exponencial; en 2009 solo había 128,52 (miles) centros y con el paso de los años casi duplica su cantidad en 2017 con 201,25.

De igual forma, la publicación de estudios en revistas de medicina que relacionaban la práctica de actividad física con la reducción de mortalidad y morbilidad favoreció la creación de programas de promoción de actividad física, congresos y reuniones de expertos, así como de asociaciones, con lo que, se pretende que la práctica del fitness sea una estrategia de prevención ante problemas de salud. (García, 2011).

Pero ¿qué es el fitness?, como plantea Ortega (citada en Andrade, 2017) es una palabra inglesa que significa aptitud o mejoramiento de la condición física en general. Esta tendencia surge a raíz de la gran demanda en el mercado por mejorar y mantener una adecuada condición física, y se evidencia por medio de una serie de actividades a través de la práctica regular de ejercicio dentro de recintos deportivos cerrados o gimnasios, periodos de descanso adecuados y una alimentación balanceada, con la finalidad de lograr un funcionamiento óptimo en los sistemas fisiológicos del cuerpo, particularmente en el cardiovascular, nervioso, respiratorio, óseo-muscular para hacer frente a las demandas de la vida cotidiana.

El fitness no es solo la práctica de ejercicios divididos por series o por grados de intensidad para tonificar o fortalecer los músculos del cuerpo, sino que es toda una cultura saludable, en la cual se mezcla el entrenamiento personalizado y el culto al cuerpo, junto a una alimentación sana a través de dietas equilibradas, creando una identidad social individual en donde el colectivo reconoce a los pertenecientes a este estilo de vida a través de estos patrones. (Sánchez, 2015).

Un practicante del fitness no se enfoca en la competencia (partiendo de la idea, de ser el principal objetivo para cualquier persona que realice alguna actividad deportiva en un gimnasio). Como menciona Kogan (2005): “Si antes el gimnasio era reducto de boxeadores y fisicoculturistas, que buscaban construir cuerpos fuertes y musculosos para la competencia física, hoy el gimnasio está pensado para la construcción del sujeto performativo de la postmodernidad” (p.155)

No se limita exclusivamente a practicar ejercicio, abarca la modificación de estilos alimenticios, de descanso y de propio-percepción. En este sentido, Rodríguez (2014), plantea lo siguiente:

Pero lo que debemos tener en cuenta es que el estilo de vida “fitness” es algo más que entrenar: es un cambio que abarca todos los ámbitos de tu vida, desde tu manera de alimentarte hasta cómo descansas por las noches. Lo mejor de todo es que este cambio de hábitos no sólo tiene repercusiones positivas en tu vida, sino también en la de los que te rodean (p.3).

De igual manera, Colado (citado en Corrales, 2010), plantea que el “Fitness” sería la consecución o estabilización de la Salud mediante el ejercicio físico. La Salud, sería ese estado de equilibrio inestable constituido por la multipolaridad de aspectos que caracterizan al ser humano: físicos / psíquicos / sociales / entorno físico / entorno temporal.

Para Miranda (citado en Corrales, 2010), el fitness es un claro fenómeno social que se empezó a conocer como “physical fitness”, ya que, a diferencia del término “performance”, que busca un acondicionamiento físico con miras eminentemente de rendimiento deportivo, el fenómeno del fitness involucra al sistema aeróbico durante su ejecución.

El definir la cultura fitness y al deportista fitness resulta un tanto complejo, puesto que todo va a ir en función de los objetivos del individuo y el contexto en el que se desenvuelva, sin embargo, partiendo de las ideas expresadas anteriormente y para aspectos prácticos del presente estudio, se reconoce a un deportista fitness bajo la definición de Gutiérrez (2014):

La persona que busca mantener un estado tanto físico, mental y biológico saludable, así como mantener un régimen alimenticio saludable y balanceado y acorde para su edad. Son individuos que buscan la forma de mantenerse activos los 365 días del año, ejercitándose de distintas maneras para mantener un buen estado físico, que le ayude a mantener una salud íntegra (física y mental). Va más allá que de él abdomen y los músculos estén bien definidos, es un estilo de vida con el fin de tener homeostasis.

Por otro lado, Kogan (2005) y Vilodre (2008), identifican a la cultura fitness como: “el conjunto de individuos que sean reconocidos como deportistas fitness, practicantes de gimnasio, plantándose distintas metas y hábitos sin importar el objetivo que quieran alcanzar”

Como se puede observar las definiciones del deportista fitness como de la cultura van de la mano, puesto que la primera encamina a un concepto global que permite entender a profundidad al segundo. De esta manera se delimita de forma clara y precisa ambos conceptos.

El fitness se adapta al estilo de vida de cada persona y por eso se ha hecho tan popular en estos últimos años, ya que no solo se aproxima a la generación de músculos a través de suplementación, sino que se adapta a las necesidades cada persona. Se basa principalmente en tener un estilo de vida sano combinado con la práctica de ejercicios para mejorar el rendimiento y acondicionamiento de cuerpo y mente. Alimentarse de forma sana es una de las principales características para estar en un estado fitness, ya que para poder obtener resultados no solo basta con hacer ejercicios. El fitness engloba 5 aspectos fundamentales (Farfán, 2017, p. 1).:

1. fuerza muscular
2. resistencia muscular
3. resistencia cardiovascular
4. flexibilidad
5. composición corporal.

Llevar un estilo de vida fitness requiere de constancia, sacrificio y por supuesto, una meta; como se plantea en un artículo del periodístico de RPP Noticias:

No se trata solo de verse bien en el espejo, ni solo sentirse bien en verano, es mucho más que eso, es mantener el cuerpo saludable por dentro y por fuera. Al final de cuentas, el cuerpo es un santuario y toca vivir con él el resto de los días, entonces ¿por qué no darle el trato que se merece? (Farfán, 2017, p. 1).

Cuidar la alimentación, supervisar cada comida, entrenar con constancia y disciplina, levantar pesas, así como también hacer ejercicios cardiovasculares y descansar, son las tareas fundamentales, que se deben incorporar como estilo de vida al categorizarse dentro de la cultura fitness.

En palabras de Landa (2009), Fitness es: a) equipamiento para ejercitarse, b) indumentaria deportiva específica, c) sistemas de capacitación de instructores, d) gimnasios y otro tipo de establecimientos orientados a la práctica de diversas técnicas corporales; e) música especializada, f) dispositivos novedosos para hacer gimnasia, g) programas televisivos, h) sistemas gímnicos diversos. Enmarcada en una lógica marketinera la industria del Fitness se encuentra en una dinámica variable de producción de novedades.

La actividad fitness no retoma de manera puntual los aspectos de la competencia y su régimen estricto de alimentación e incluso forzoso sacrificio. Esta comprende el hecho de que cada individuo se rige por diferentes contextos que lo orillan a llevar tanto entrenamientos como su alimentación con mayor o menor carga, bajo sus posibilidades y sus limitantes. De acuerdo con esto, el fitness tiene como un punto de importancia el bienestar y la comodidad de sus practicantes, sin extremos que lo puedan poner en algún peligro significativo.

Objetivos que persigue el practicante fitness

El individuo que se inicia en el fitness lo hace por cumplir o llegar a una meta o cumplir un objetivo personal, generalmente los primeros alcances a los que se quiere llegar son:

- 1) Disminuir niveles de grasa corporal (“bajar de peso y mejorar la salud”)
- 2) Actividad recreativa o “Distractora”
- 3) Aumento de masa muscular (verse mejor)

Posteriormente puede que se desarrollen nuevos objetivos o metas a alcanzar, como lo son las competencias o certámenes, sin embargo, este cambio de objetivos también daría cambio de una *cultura fitness* a una cultura del

Fisicoconstructivismo

En un artículo publicado por la revista Forbes en 2020, muestra que de un total de 2,336 viviendas encuestadas, elaborada por el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), arroja que solo 57.9% de los mexicanos de 18 años y más es inactivo físicamente, y el otro 42.1% practica algún deporte o ejercicio físico, sin embargo solo el 54.8% de ese porcentaje alcanza el nivel suficiente para obtener beneficios a la salud como recomienda la OMS. De igual manera el INEGI añade que el 63% de los consultados tiene como motivo principal la Salud, el 17.7 % lo hace por diversión y el 15.3% para verse mejor.

Practica del fitness

Al ser una actividad estructurada, el fitness cumple con tres criterios que le dan la estructura al entrenamiento:

1. Tiempos
2. Formas y métodos de entrenamiento
3. Lugares para realizarlo

Es necesario entender que los tres criterios van de la mano con los objetivos que el individuo persiga. En primera instancia el tiempo va a estar delimitado por el entrenamiento previo que el individuo maneje, puesto que el entrenamiento que llevé alguien con 3 meses no será igual alguien que este iniciando. Sobre esto Israel González (citado en Valls, 2016), director técnico de GO fit explica que empezar a ver cambios y notar que se empiezan a alcanzar objetivos no depende sólo de la cantidad de días que se pisa un gimnasio sino también de la intensidad con la que se entrena y también, por supuesto, de la duración de cada sesión.

No es lo mismo ir tres días al gimnasio y cada día hacer cincuenta minutos a una intensidad moderada tirando a baja, a que se entrene la misma cantidad de días, el mismo tiempo, pero con una carga mucho más intensa. partiendo de este mínimo de tres días a la semana, la cifra puede modificarse ligeramente al alza en función del objetivo que se esté persiguiendo.

- A) *Cuando se quiere perder peso*: se podrían mantener los tres días de entrenamiento siempre y cuando se vaya aumentando gradualmente la intensidad para poder alcanzar el objetivo deseado. A esta cantidad de días, habría que sumar evidentemente una pauta de alimentación sana y equilibrada”.
- B) *Cuando se quiere ganar músculo*: los tres días pueden quedarse cortos si la persona ya tiene un bagaje y experiencia previa. Esos tres días sólo van a servir durante los tres primeros meses de entrenamiento. Pasado este periodo de tiempo, se puede presentar un atascamiento y, por tanto, lo ideal sería aumentar un día más
- C) *Cuando se quiere superar una marca o prepararse para una maratón, media maratón, o superar una marca en alguna disciplina, etc.:* dependiendo de la condición física y la edad del individuo, seguramente se tendría que añadir una cuarta e inclusive una quinta sesión.

Es importante considerar que esta solo es una postura en cuanto a los tiempos de entrenamiento se refiere, ya que hay entrenamientos que incluso se dan los 7 días de la semana con diferentes horas y cargas, sin embargo, se reafirma que este hecho se da por los objetivos que busque el individuo.

La carga se puede referir a la exigencia física que se requiere al deportista para obtener una mejora del rendimiento. De la Reina y Martínez (2003) plantean que la carga del entrenamiento se refiere la “cantidad de efectos” que los ejercicios corporales tienen sobre el organismo, que nunca son los mismos. el cuerpo no los recibe de la misma manera, aunque sean idénticos, y no actúan igual sobre todos los seres humanos, además de que esta carga puede ser interna o externa.

Formas y métodos de entrenamiento

Los métodos de entrenamiento tienen que ser abordados bajo la condición física del practicante. Generelo y Lapetra (1993, en De la Reina y Martínez, 2003) definen acondicionamiento físico como: “el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física” (p. 9).

En 1995, Rodríguez (citado en De la Reina y Martínez, 2003) define la condición física como: “El estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual y a experimentar plenamente la alegría de vivir.” (p. 11).

Por ende, primero se debe desarrollar una condición física que permita delimitar una metodología entre las cargas físicas y tiempos que llevará. Por ejemplo, cuando se quiere ganar en musculatura hay que dividir los entrenamientos por grupos musculares si se quiere mejorar todavía más y en ese sentido, lo apto es sumar una sesión a las que ya se manejan, detalla Gonzales (citado en Valls, 2016). De igual manera todo dependerá de la intensidad con la que se trabaje. por ejemplo, si hay un objetivo de salud, de prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo, de mejora en los niveles de hipertensión o hipercolesterolemia, no habría problema en hacer siete días de entreno porque al final se trata de mantener una actividad física diaria a muy baja intensidad. Ahora bien, cuando se trabaja con una carga importante siempre es contraproducente porque puede derivar en un sobre entrenamiento e incluso en una lesión.

Lugares de entrenamiento

En general los gimnasios de México cuentan con una validación ante protección civil, la cual los “garantiza” como espacios seguros. De igual manera el personal que trabaje ahí debe estar capacitado y validado ante la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), El Registro Nacional de Entrenadores Deportivos (RENADEP) y la Secretaría Del Trabajo y Previsión Social (STPS), puesto que estas son las instituciones encargadas en validar las capacidades y aptitudes de los entrenadores. De esta manera los entrenamientos, independientemente de los objetivos de las personas, serán supervisados y desempeñados de manera segura evitando así lesiones físicas o problemas que pudieran poner en riesgo la salud física de los usuarios.

Participantes de Fitness (Entrenador y Practicante)

Dentro de la cultura del fitness existe una ambivalencia entre el entrenador y su practicante, puesto que uno dará los conocimientos, técnicas, formas y cargas de entrenamiento, mientras que el otro servirá como recipiente de ese conocimiento e incluso retroalimentará ese conocimiento para así perfeccionarlo.

Entre las múltiples funciones del entrenador, Sabock, (1985); Hardy, (1986); Martens, (1987); Balaguer, (1994), (citados en Noguera, 2001), señalan las siguientes:

- Dirigir las sesiones del entrenamiento
- Enseñar conocimientos, conceptos e ideas
- Crear un enfoque o clima positivo
- Tomar decisiones y establecer normas
- Liderar a los deportistas
- Resolver los temas administrativos o burocráticos en cuanto a competencias
- Establecer las relaciones públicas y sociales adecuadas en su entorno
- Aconsejar a los deportistas
- Compartir algunas de las decisiones de los deportistas
- Apoyar a los deportistas dentro y fuera del equipo
- Analizar las actuaciones o comportamientos propios y relacionados con el equipo (si lo hay)
- Evaluar y tomar decisiones sobre los comportamientos de los deportistas
- Relacionarse con el equipo directivo o responsables del equipo (si lo hay)
- Tener una actitud de continua actualización.

Como se observa, la práctica del fitness engloba distintos puntos que son necesarios para su correcto desempeño. Es importante tenerlos presentes, puesto que la falta de alguno puede ocasionar desde problemas físicos hasta caer en otras categorías que no son fitness.

Fitness en México

En el caso de México, el fitness ha tenido un crecimiento exponencial que se proyecta a largo plazo, continuando sobre esa tendencia. La principal razón es la influencia de Estados Unidos, quien tiene a esta cultura como parte fundamental de su contexto. En un artículo presentado en merca2.0 por Latorre (2018), se menciona que, según la International Health Racquet & Sportsclub Association (IHRSA), organismo que reúne a los integrantes de la industria de clubes y gimnasios, el mercado del fitness en México en ese año tenía un valor aproximado de mil 800 millones de dólares, y mantiene un crecimiento anual sostenido desde hace unos cinco años de cerca de 20 por ciento.

En el país, durante el 2018 aproximadamente el 3.2 por ciento de la población está inscrita en algún gimnasio o un club deportivo, cifra que en 2013 apuntaba a un 2.2 por ciento; a manera de referencia, en países como Estados Unidos o España, esta penetración es de un 16 por ciento. El valor del mercado mexicano está sustentado por aproximadamente 12 mil clubes deportivos y gimnasios que atienden a cerca de 4 millones de personas. En resumen, la industria del fitness en México está creciendo de manera sostenida y se espera que siga así en futuros años. La conciencia en la salud y que México es un país donde el 70 por ciento de la población tiene problemas de peso, se ha convertido en un detonador para que cada vez más mexicanos se activen físicamente y sigan moviendo esta industria, hacia mercados maduros como el español, brasileño o de Estados Unidos.

Se reconoce que el ejercicio es fundamental en la vida cotidiana del mexicano, puesto que México ocupa el cuarto lugar en establecimientos para practicar el fitness. Ya lo plantean Prado & Sánchez (2018), en la actualidad las costumbres han cambiado, y el gimnasio se ha convertido en una tendencia favorable para las personas alrededor del mundo. La expansión de la industria es un indicador importante de los proyectos de inversión con los que el país continuará creciendo a un ritmo significativo en los siguientes años, y que forma parte de la evolución económica de México. Es una cultura que ha llegado para quedarse; como dice el lema de los Juegos Olímpicos: “mente sana, en cuerpo sano”.

Ante esta premisa, el deporte se ha convertido en un referente de la vida diaria. Los usuarios son cada vez más exigentes y tienen diferentes alternativas para ejercitarse.

Según datos aportados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Geografía (INEGI) (citados en Prado & Sánchez, 2018), solo uno de cada tres atletas hace ejercicio en establecimientos privados incluyendo el hogar, lo que indica que el mercado cautivo es grande. También, de acuerdo con el mismo organismo, 42% de la población mayor a 18 años realiza algún ejercicio físico en su tiempo libre, un porcentaje similar al que se registra desde 2013. De esta muestra, se obtiene la figura 2, en donde se muestran las principales razones por las que los mexicanos hacen deporte. La salud es prioritaria, ya sea como prevención o tratamiento.

Figura 2. Razones para hacer deporte en México



Fuente. Elaboración propia con base en INEGI (2017, en Prado & Sánchez, 2018).

Como se observa, la tendencia se orilla al ejercicio por salud más que por estética o diversión, por ende, un deportista de la cultura fitness no necesariamente debe estar encaminado a subir a la tarima de competencia, si no que por el simple hecho de hacerlo por su salud (y como la cultura lo muestra), estará siendo categorizado en este deporte.

Al menos cuatro millones de mexicanos acuden al gimnasio (y prefieren correr que ser fuertes). El mexicano promedio va al gimnasio cada tercer día y opta por la mensualidad para pagarlo. En 2015, el mercado local del fitness contaba con más de 12,000 instalaciones. En conjunto, la tasa de penetración de mercado en México es del 3.2% de la población, según datos de la IHRSA y, conscientes de que es una tendencia, y no una moda, el sector deberá comenzar a implementar una nueva estrategia de crecimiento para poder cubrir la demanda de manera exitosa. (Prados & Sánchez, 2018).

Sin embargo, aunque el mexicano se está orillando a ejercitarse con mayor frecuencia, a la par ocurre un fenómeno de carácter cultural que es contradictorio ocupando el primer lugar en obesidad infantil y Segundo lugar a nivel adulto con 32% de la población.

Al respecto se pueden señalar dos factores primordiales:

- La gente está comenzando a hacer ejercicio a causa de que comienzan a darse cuenta de la magnitud de estos problemas de salud. Por ende, la prevención es una herramienta clave.
- La gente con sobrepeso u obesidad que presenta alguna enfermedad crónica (diabetes, hipertensión, etc.) utiliza el ejercicio como una forma correctiva más que preventiva. Puesto que el ejercicio le ayuda a controlar y hacerle frente a sus problemáticas de salud.

Modelos explicativos del Estrés

Estrés

Conceptualización

Todo ser humano vive situaciones que lo agobian y preocupan, puesto que es una maquina emocional que le afecta todo lo que pasa en su contexto. Sin embargo, la impotencia, incertidumbre y temor, propicia diferentes reacciones en distintos niveles, causando malestar físico y mental, reducido a un solo término: el estrés. la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2004), plantea al estrés como un conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, para

referirse al conjunto de factores externos que altera el equilibrio homeostático o de autorregulación interna, mediante el cual se mantienen constantes la composición y propiedades de un organismo, de esta forma genera una respuesta que lo adapta al medio elevando sus probabilidades de supervivencia

Para Pereira (2009), el estrés se presenta cuando la persona identifica una situación o un encuentro como amenazante, cuya magnitud excede sus propios recursos de afrontamiento, lo cual pone en peligro su bienestar. Se presentan de esta manera dos procesos: una valoración cognitiva del acontecimiento y un proceso de afrontamiento. En el primero, la persona valora si la situación puede dañarla o beneficiarla, es decir, cuánto y cómo repercute en su autoestima. En el segundo, estima lo que puede hacer o no para enfrentar la situación, para prevenir un daño o mejorar sus perspectivas.

Por su parte, para Bensabat (1987), el estrés es una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga. Esta definición, como se puede observar, es muy amplia y significa que cualquier demanda, independientemente de que sea física, psicológica o emocional, positiva o negativa, provoca una respuesta biológica del organismo, idéntica y estereotipada.

Otra definición es:

Un proceso psicológico que se origina ante una exigencia al organismo, frente a la cual éste no tiene información para darle una respuesta adecuada, activando un mecanismo de emergencia consistente en una activación psicofisiológica que permite recoger más y mejor información, procesarla e interpretarla más rápida y eficientemente, y así permite al organismo dar una respuesta adecuada a la demanda (Fernández, 1999, p. 328).

Una de las definiciones más recientes de estrés ha sido desarrollada por Bruce McEwen, quien plantea que el estrés puede ser definido como:

Una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan (Muzio, 2012, p.7).

En Ciencias del Deporte se define como: Gran sollicitación psíquica y/o física, vivida como una carga y que conduce a reacciones de defensa específicas para dominar la situación amenazante. (Guillen, 2001, p.25).

En el caso de la psicología deportiva, es visto como una variable multifactorial más en el resultado de algún deportista, puesto que se le considera como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental) que necesita de una atención y entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento (Morilla et al. 2003).

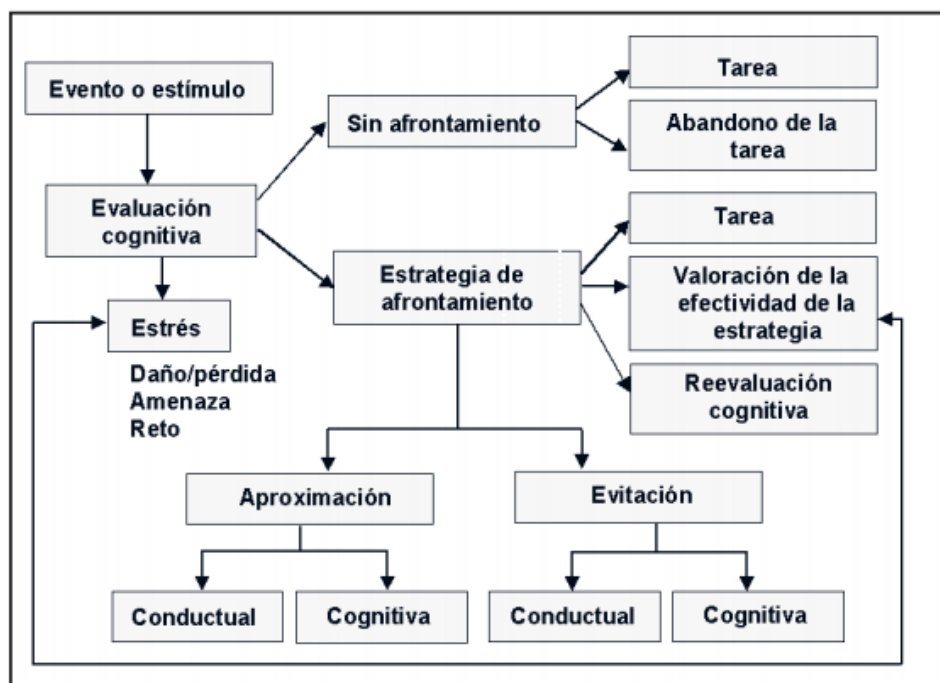
Para Anshel (1990), basándose en antecedentes bibliográficos, observaciones empíricas y entrevistas con deportistas de diferentes niveles propuso el modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte basado en el control de las emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de las acciones apropiadas.

La aplicación del modelo a un equipo de tenis femenino del nordeste de los Estados Unidos puso de manifiesto una aparente mejora del rendimiento. Más recientemente se ha desarrollado el marco conceptual de dicho modelo, analizando las posibles diferencias culturales en las preferencias por diferentes estrategias de afrontamiento y proponiendo pautas para futuras investigaciones en esta área (Anshel, Kim, Kim, Chang y Eom, 2001).

El modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas con un subdimensión conductual y una subdimensión cognitiva.

Como se observa en la figura 3 (donde se ejemplifica el modelo y su proceso), el estrés lleva la siguiente secuencia: Detección del estímulo estresante o del evento, posteriormente valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento, continua en la utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual) y termina en la 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.

Figura 3. Modelo del proceso del estrés



Fuente: Anshel & et al (2001)

Bajo la teoría de Lazarus (citado en Gómez, 2005) el estrés es un proceso de doble vía; implica la producción de factores de estrés por parte del ambiente y la respuesta de una persona sometida a estos factores. Su idea del estrés condujo a la elaboración de la teoría de la evaluación cognitiva. Afirmó que la evaluación cognitiva se produce cuando una persona toma en cuenta dos factores principales que influyen mayormente en su respuesta al estrés. Estos dos factores abarcan:

1. La tendencia amenazadora del estrés en el individuo, y
2. La evaluación de los recursos necesarios para minimizar, tolerar o eliminar los factores de estrés y el estrés que ellos producen.

Como se observa, el estrés es multifactorial, y de igual manera impacta en distintas áreas, provocando reacciones a nivel cognitivo, las cuales se proyectan en situaciones y síntomas que impactan en la calidad de vida de los individuos.

La respuesta ante el estrés es un mecanismo de defensa que tienen los individuos para afrontar y adaptarse a las diferentes situaciones que se le presentan en el camino. En síntesis, es una respuesta que aparece cuando se percibe que los

recursos no son suficientes para afrontar los problemas. Permite adaptación y supervivencia, generando una activación en el organismo, a causa de la percepción que se tiene por las demandas del entorno y las capacidades individuales. (Regueiro, 2014)

Componentes fisiológicos

Los procesos fisiológicos del estrés producen una serie de reacciones sintomáticas que se desencadenan a nivel fisiológico en la persona cuando se está desarrollando una respuesta de estrés ante una determinada situación. Están constituidos por una serie de síntomas físicos que se ponen de manifiesto en la respuesta de estrés. El número de síntomas presentes y la intensidad de estos es diferente según la persona y su respuesta al estímulo estresante. Los síntomas fisiológicos que pueden estar presentes en una respuesta de estrés son: sudoración, tensión o dolor muscular, palpitaciones o taquicardia, temblor, molestias en el estómago, otras molestias gástricas, dificultades respiratorias, sequedad de boca, dolores de cabeza, mareo, náuseas, etc. (Van der Hofstad 2018)

Los síntomas fisiológicos del estrés suelen ser la señal más evidente para detectar una respuesta de estrés en una persona, pero no siempre son los responsables de iniciar una respuesta de estrés ni el único factor que modula dicha respuesta, pues influye interactuando con el resto de los componentes. todos los síntomas físicos son causados por la activación del sistema nervioso y no son más que una reacción de alerta con la que el organismo pretende prepararse para defenderse de una amenaza (real o supuesta). El problema es que, en los casos de estrés, este estado de alerta se mantiene a lo largo del tiempo, siendo perjudicial para el organismo y preocupando gravemente a la persona, lo que conlleva de nuevo más activación del sistema nervioso y por tanto más sintomatología física.

Con base a Del prado (2014), en la 4 figura se plantea que la respuesta fisiológica al estrés afecta a 3 sistemas interdependientes: el endocrino, el nervioso y el inmunológico.

Figura 4. Respuesta fisiológica al estrés



Fuente: Elaboración propia con base a Del Prado (2014).

En la figura se muestra que el estrés activa una parte del sistema límbico relacionada con los componentes emocionales del cerebro. La respuesta neuronal se transmite al hipotálamo, que actúa de enlace entre el sistema endocrino y el sistema nervioso:

Sistema endocrino: Una respuesta hormonal que estimula la hipófisis para que secrete a la sangre otra hormona que estimula:

1. Las glándulas suprarrenales, para que secreten adrenalina y noradrenalina: Permiten la movilización de energía en tiempos muy cortos (lucha o huida).

2. La capa externa o corteza, para que secrete corticosteroides minerales: Vasoconstricción de los vasos sanguíneos.

3. La capa externa o corteza para que secrete glucocorticoides: Acción metabólica y antialérgica (por ejemplo, incertidumbre).

Como se observa, durante el proceso del estrés se da una interrelación que afecta a diferentes sistemas, los cuales preparan al individuo para dar una respuesta de huida o lucha, como mecanismo propio de supervivencia.

Componentes cognitivos

Van (2018), plantea que en los componentes cognitivos se encuentran los pensamientos que asaltan al individuo y están relacionados bien con ese proceso de estrés, o bien con algún estímulo o situación que lo produce. Este componente posee una gran importancia, ya que toda interpretación o valoración que hace la persona sobre cualquier aspecto va a determinar y modular su actitud al respecto y, por tanto, determinará también las características de su respuesta de estrés.

Todo pensamiento o imagen que asalta al individuo son parte de la respuesta cognitiva de estrés. Estos pensamientos son automáticos e involuntarios ya que normalmente no son elaborados de forma intencionada por la persona. Además, no suelen ajustarse a la realidad ni son objetivos.

Para Nicuesa (2017), cuando se analiza la realidad desde el punto de vista del estrés, se observan los hechos de una forma alterada. No se ven las cosas tal y como son, sino que se ve una información parcial de la realidad. Desde este punto de vista, al observar lo negativo, surge la sensación de miedo ante aquello que se vive como una amenaza externa. La persona tiende a estar a la defensiva. Al igual que ocurre con la tristeza, una persona estresada también tiene más dificultades para mantener su atención y puede sufrir despistes cotidianos. Se llegan a presentar los siguientes episodios:

- Sesgos de interpretación: todo es negativo y se magnifica como muy negativo.
- Sesgos de atención: focalizados en los acontecimientos negativos como las pérdidas o los fracasos.
- Sesgos de la memoria: sólo recordamos la parte más negativa de nuestra

biografía, no nuestros logros sino el conjunto de fracasos.

- Sesgos en la forma de atribuir la causalidad: pensamos que las causas del fracaso se deben únicamente a que todo lo hacemos mal.

Por otra parte, la concepción de Lazarus puede sintetizarse bajo la idea de que cierto tipo de pensamiento o cognición es una precondition necesaria para toda emoción. En particular, Lazarus (1982) postula que son las valoraciones cognitivas las que vinculan y median entre los sujetos y el ambiente, provocando emociones particulares como resultado de las evaluaciones específicas que realiza el sujeto, de su relación con el ambiente en virtud de su bienestar. La tesis general que guía su posición es que “cognición y emoción están usualmente fusionadas en la naturaleza” (p. 1019).

Componentes afectivos-emocionales

De acuerdo con lo anterior, cuando surge el estrés en el individuo, surgen reacciones emocionales de preocupación y ansiedad, que se deben a que la situación desborda las capacidades del individuo y a que existe una amenaza latente. Sin embargo, esta reacción de ansiedad permite una adaptación que puede provocar mayor facilidad para solucionar el problema. Cuando esta situación se prolonga en el tiempo, se transforma en una cronicidad del estrés y cuando la ansiedad adquiere tintes patológicos, se convierte en una enfermedad que afecta en todos los aspectos al individuo.

El Ministerio De Sanidad, Consumo Y Bienestar Social de España en 2018, explicó que, en una fase inicial, cuando el estrés tiende a inclinarse a un lado más positivo, el estado de ánimo que se vive es alto, de alguna forma alegre, pues se produce una elevada moral y un optimismo individual, donde se es capaz de afrontar la situación que genera el estrés. Por el contrario, una fase más avanzada, el estrés se inclina a lo negativo, pasando a la tristeza, a un estado de ánimo bajo, una pérdida de actividad que incluso puede terminar en desesperanza e indefensión, cuando se percibe que los recursos propios son escasos para superar los acontecimientos que se están produciendo. sumado a lo anterior, si existen factores de riesgo, es decir, antecedentes como la falta de apoyo social, baja autoestima, un

estilo atribucional erróneo de culpabilización negativa o haber padecido otros episodios de estrés, la situación puede agravarse. En esa fase, se producen una serie de cambios en la interpretación de la realidad.

Las consecuencias psicológicas del estrés dependen en gran manera de las variables individuales. Estas diferencias juegan un papel decisivo en la incidencia del estrés, ya que la valoración subjetiva que hace cada persona hace de su situación frente al cambio, determina la existencia o no de estrés. Hay que tener en cuenta que las diferencias individuales interactúan entre sí y varían en el tiempo en función de factores tales como la edad, las necesidades y expectativas, los estados de salud o la fatiga entre otros. (Del prado, 2014).

Aunque numerosos investigadores han demostrado que existe una relación entre ciertos rasgos de la personalidad y el estrés, dichos rasgos no tienen un carácter estático ni reactivo, pero sí un efecto activo o modulador en la generación del estrés.

Desde el modelo de Lazarus y Folkman (citados en Vega, Muñoz, Berra, Nava y Gómez, 2012), que también es conocido como transaccional, el estrés y las emociones guardan una estrecha relación, ya que no puede existir estrés sin emoción y viceversa, de tal forma que al sentirse estresado se experimenta una emoción como ira, tristeza, enojo, o incluso si deja de valorar la situación como amenazante o estresante se siente alivio.

Componentes comportamentales

Cuando se presenta el estrés este componente hace referencia al comportamiento ante dicha situación, esto que quiere decir, las respuestas (acciones) concretas que se producen. Cuando la persona se encuentra inmersa en el proceso de elaboración de la respuesta de estrés, por un lado, desarrolla una sintomatología fisiológica y por otro lado elabora una serie de pensamientos que interpretan la situación. Estos aspectos influyen directamente en el resultado final de la respuesta ante el estrés que se produce. Sin embargo, también elabora una respuesta motora que es primordial durante todo el proceso.

De acuerdo con Van der Hofstad (2018), las respuestas motoras más comunes en las situaciones de estrés suelen ser las respuestas de escape y evitación. Estas respuestas se producen porque a corto plazo resultan adaptativas, ya que protegen y alivian de la tensión y estrés en el momento de mayor angustia. No obstante, a la larga no son nada adaptativas, sino más bien perjudiciales ya que el individuo no hace frente a la situación que le estresa y opta siempre por huir de ella sin solucionarla.

También es habitual que se pongan en práctica otro tipo de conductas en forma de estrategias inadecuadas para afrontar las situaciones de estrés. Algunos hábitos como aumentar el consumo de ciertas sustancias como el tabaco, la cafeína o el alcohol se incrementan en momentos de mayor estrés. La razón de que aumenten estos comportamientos es porque en situaciones de estrés las personas encuentran en estos hábitos una fuente de alivio ante los problemas y tensiones que le están creando estrés. Sin embargo, sólo se trata de una relajación aparente ya que realmente estos hábitos a la larga lo que hacen precisamente es incrementar la activación del sistema nervioso y por tanto crear más estrés.

Siguiendo con la perspectiva transaccional, las situaciones de estrés se enfrentan utilizando dos formas de manejo ya sean centradas en la emoción o centradas en el problema, el uso de alguna de estas estrategias cambia la relación con el ambiente y permite experimentar diferentes emociones dependiendo del resultado de dicha transacción. Las conductas básicas son: enfrentamiento, huida y pasividad (las dos primeras producen una respuesta fisiológica de estrés). La estrategia de afrontamiento elegida o conducta no sólo depende de la respuesta cognitiva, ya que existe la posibilidad de:

- Aprender conductas consideradas como más adecuadas para afrontar la situación.
- Reforzar determinadas conductas (recompensa) para afrontar la situación.

Para Del Prado (2014), entre los efectos negativos de comportamiento se encuentran: Temblores, tartamudeo, hablar rápido, imprecisión al hablar. explosiones emocionales. comer excesivamente. falta de apetito. risa nerviosa, etc.

Componentes socioculturales

La investigación sobre el estrés centrada en los factores psicosociales ha tendido a orientar y organizar la teoría hacia las consecuencias que tienen las experiencias estresantes sobre la salud, más que hacia el origen de dichas experiencias.

De acuerdo con Pearlin (citado en Sandin, 2003), los estresores sociales crónicos consisten en problemas, amenazas y conflictos relativamente duraderos que la mayor parte de la gente se encuentra en sus vidas diarias. A continuación, se describen los tipos de estresores crónicos:

- Por sobrecarga de roles. Ocurren cuando las demandas exceden las capacidades del individuo. Se observan con frecuencia asociados a los roles profesionales y a ciertos roles especializados, como, por ejemplo, en las personas que cuidan de algún familiar gravemente impedido.
- Conflictos interpersonales en conjuntos de roles. Son los tipos de estresores crónicos por excelencia. Esta modalidad de estrés crónico aparece en formas diferentes, pero siempre conlleva problemas y dificultades que se originan entre personas que interactúan entre sí en conjuntos de roles complementarios, tales como esposo(a), padre e hijo, obrero y supervisor, etc.
- Conflictos entre roles. Se producen cuando existen demandas incompatibles entre diversos roles, como por ejemplo entre las demandas laborales y las familiares. En estos casos, normalmente el individuo no puede satisfacer las demandas y expectativas de uno de los roles sin descuidar las demandas del otro.
- Por cautividad de rol. Ocurre en personas que no están dispuestas a llevar a cabo un rol que les incumbe. Por ejemplo, las amas de casa o los jubilados que prefieren un trabajo fuera de casa o los trabajadores empleados en una empresa que prefieren estar en casa con niños pequeños.
- Por reestructuración de rol. se refiere al producido por los cambios

asociados a la evolución del propio rol.

El deportista fitness puede verse reflejado en todos los estresores crónicos, puesto que independientemente de ser un deportista es un ser humano dentro de un entorno social, el cual lo orilla a vivir momentos que lo pueden encasillar en los mismos. (familia, amigos, trabajo, etc.)

Modelo de Selye

Durante la década de los 30 (1936 para ser exactos), Han Selye se interesó por un síndrome que se producía de manera inespecífica, a causa de diversos estímulos. Su argumento surgió a partir de lo que la ciencia decía sobre el aumento del córtex suprarrenal, la atrofia del tejido timo linfático y la úlcera aguda. Estas tres reacciones fueron planteadas como bases que plantearan el concepto del estrés (Daneri, 2012).

Este síndrome fue concebido después como síndrome de adaptación general o síndrome de estrés biológico. Para Selye, este síndrome presenta tres fases:

1. Fase inicial (alarma): cuando se detecta la presencia del estresor. Ante la percepción de una posible situación de estrés, el organismo empieza a desarrollar una serie de alteraciones de orden fisiológico y psicológico (ansiedad, inquietud, etc.) que lo predisponen para enfrentarse a la situación estresante. La aparición de estos síntomas está influida por factores como los parámetros físicos del estímulo ambiental (por ejemplo, intensidad del ruido), factores de la persona, el grado de amenaza percibido y otros como el grado de control sobre el estímulo o la presencia de otros estímulos ambientales que influyen sobre la situación.

2. Segunda fase (adaptación o resistencia): cuando se moviliza el sistema de respuesta volviendo al equilibrio (proceso activo mediante el cual el cuerpo responde a los eventos cotidianos para mantener la homeostasis, se denomina "alostasis"). Supone la fase de adaptación a la situación estresante. En ella se desarrollan un conjunto de procesos fisiológicos, cognitivos, emocionales y comportamentales destinados a "negociar" la situación de estrés de la manera menos lesiva para la persona. Si finalmente se produce una adaptación, esta no está exenta de costos, por ejemplo, disminución de la resistencia general del

organismo, disminución del rendimiento de la persona, menor tolerancia a la frustración o presencia de trastornos fisiológicos más o menos permanentes y también de carácter psicosomático.

3. Tercera fase (agotamiento): si el estresor se prolonga en el tiempo, se entra en esta última fase, donde surgen las alteraciones relacionadas con el estrés crónico.

Si la fase de resistencia fracasa, es decir, si los mecanismos de adaptación ambiental no resultan eficientes se entra en la fase de agotamiento donde los trastornos fisiológicos, psicológicos o psicosociales tienden a ser crónicos o irreversibles.

Autores como Oblitas (citado en Naranjo, 2009) se refieren a diferentes concepciones teóricas y como estas entienden el término estrés. Este autor explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Este enfoque se centra los cambios fisiológicos que se generan en el organismo, sin tener en cuenta el papel del medio como generador de estresores, así como tampoco la interpretación que el individuo hace de la situación y de su forma de enfrentar el estrés.

William James fue el primero en trabajar las coordenadas que giran en torno al estrés. Según James, la Psicología de la emoción debe centrarse en explicar la experiencia emocional. Su explicación se basó en la hipótesis de la existencia de patrones de respuestas fisiológicas periféricas específicas para cada emoción (Valdés,1985). Para James, la experiencia emocional subjetiva es la percepción interoceptiva y propioceptiva de esos cambios fisiológicos. Se siente miedo porque se perciben las reacciones de miedo del cuerpo asociadas, por ejemplo, a la sudoración o a la huida. Del mismo modo, se siente tristeza porque se perciben las reacciones corporales asociadas, por ejemplo, el llanto. Las emociones son distintas entre sí y no se confunden tampoco con otros estados fisiológicos no emocionales como, la sed, el hambre, o el dolor porque tienen una topografía fisiológica y corporal distinta.

Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés. Muchos investigadores han considerado el estrés como estímulo o como agente estresor entre los que están Bouchet y Binette (citado por Zaldívar, 1996) los que señalan que para que en el organismo se reconozca como estrés es porque ha sido percibido como amenaza o fuente de peligro. Esta percepción depende de algunas variables como son: naturaleza e intensidad del estímulo, novedad, ambigüedad, compromisos, expectativas, evaluaciones cognitivas, valores y características de personalidad.

Thomas Holmes y Richard Rahe estudiaron en 5000 personas, como determinados eventos vitales ejercen influencia sobre las personas provocando un cambio o reajuste en sus vidas.

Existen una serie de escalas para medir los eventos vitales personales que generan estrés, de las cuales la más conocida es la de Holmes y Rahe de 1967 (citado por Zaldívar, 1996) donde se trata de conocer en orden jerárquico cuales de los eventos vitales que ha enfrentado el individuo ha constituido el estresor. Ellos estudiaron el estrés que determinados sucesos (eventos vitales) tuvieron sobre estos, a partir del reajuste o cambio que provocaron en sus vidas y con la medida significativa del cambio, tenían en cuenta la acumulación de cambios en la vida de los sujetos durante un período de tiempo.

Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Según el modelo de Lazarus, el proceso cognitivo de valoración de la situación supone una estimación de las posibles consecuencias negativas que pueden desencadenarse para el individuo. Si el resultado de esta valoración concluye que las consecuencias pueden ser un peligro para sus intereses, entonces valorará su capacidad de afrontamiento frente a este peligro potencial. Si las consecuencias son muy amenazantes y los recursos escasos, surgirá una reacción de estrés. La reacción de estrés será mayor que si la amenaza no fuera tan grande y los recursos de afrontamiento fueran superiores. Una vez que ha surgido la reacción de estrés el

individuo seguirá realizando reevaluaciones posteriores de las consecuencias de la situación y de sus recursos de afrontamiento, especialmente si hay algún cambio que pueda alterar el resultado de sus valoraciones. Estas reevaluaciones son continuas y pueden modificar la intensidad de la reacción, disminuyéndola o aumentándola.

En ese sentido Renaud (citado por Gonzales, 1989) escribe que el estrés puede ser definido como un complejo estresador-estresado, como el grado de discordancia entre las características propias del individuo y las de su medio, entre las demandas que se le hace y su capacidad para responder a estas, entre la carga que debe llevar y las predisposiciones del organismo humano.

Por otra parte, los enfoques más integradores consideran que el estrés debe comprenderse desde una perspectiva más amplia, por cuanto en este convergen e interactúan muchas variables, por lo que Renaud plantea que el estrés refleja un estado de tensión sostenido del organismo que provoca una respuesta fisiológica estable. Este estado aparece como consecuencia de conflictos entre el individuo y su medio, los que se pueden expresar de múltiples formas, así como también por la contradicción entre las demandas que se plantea el individuo y su capacidad para responder a estas.

Modelo de Lazarus y colaboradores

Este modelo, se centra en la interacción del sujeto con su medio. En cómo éste hace frente a las demandas que el medio le efectúa de forma continuada. Esta interacción no es una mera relación física. Adquiere sentido desde la valoración que hace el sujeto de la demanda del medio, que básicamente es social. El modo en que se siente comprometido por ella. Compromiso que sólo es comprensible desde el significado que posee esa demanda desde su biografía, sus relaciones actuales y su posición social. Y a la que hará, o no, frente de forma más o menos satisfactoria con la movilización de conductas, que adquieren sentido dentro de una valoración de la situación y de una planificación de estas de cara a unos objetivos. (Casado, 2002). ello hace que sea un modelo de clara índole cognitiva, en el que es fundamental la función perceptiva de atribución. el valor que otorgan los sujetos,

mediante cogniciones a través de la que evalúan los sucesos.

Es evidente que estas cogniciones de atribución son consecuencia de un proceso acumulativo, en el que intervienen desde el aprendizaje temprano de patrones de evaluación de relaciones sociales hasta la inteligencia social. Proceso que permite integrar dentro de un marco coherente los diferentes patrones de relación interpersonal, que son objeto de un aprendizaje no intencional, con claras semejanzas y relaciones con el aprendizaje del lenguaje.

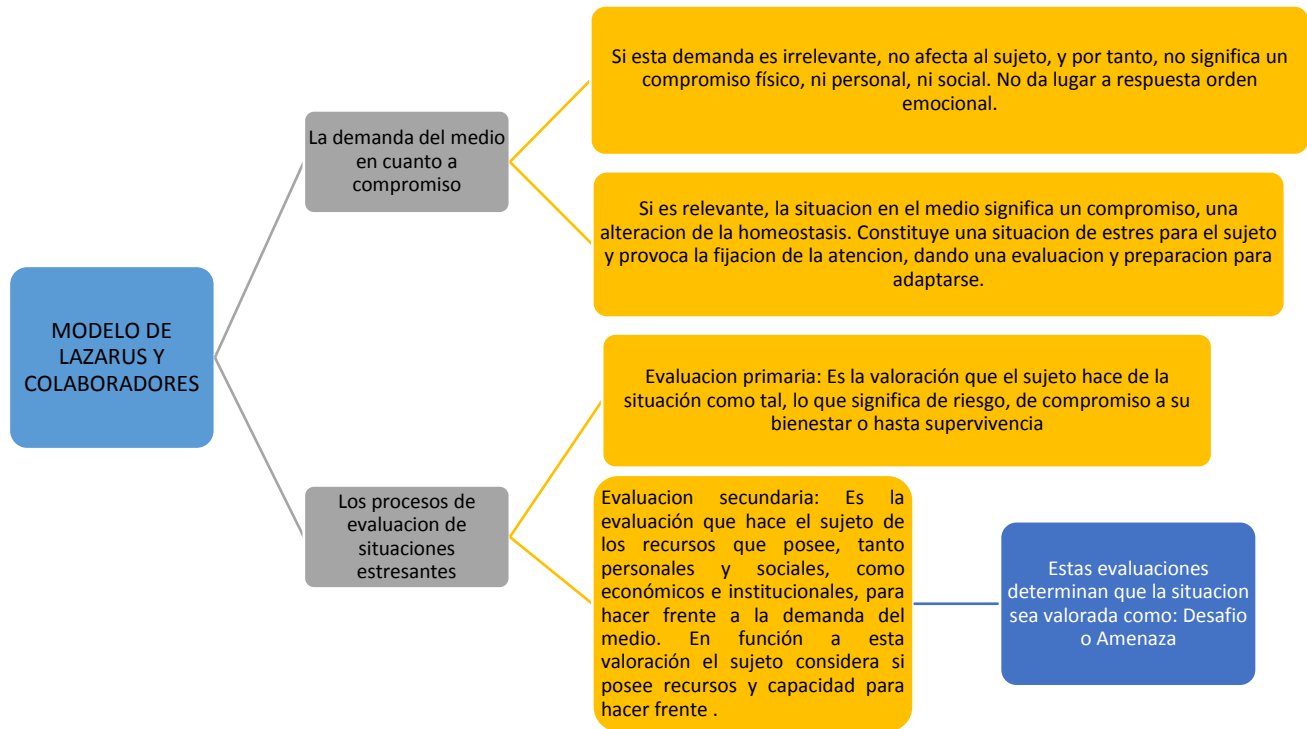
En el modelo de Lazarus y Folkman (1986) se puede identificar como se da una respuesta ante el estrés; las demandas del medio pueden ser o no relevantes para el sujeto y los procesos de evaluación se dan en dos niveles: primarias y secundarias.

Lazarus y Folkman (1986) separan las estrategias en dos dimensiones: centradas en el problema y centradas en las emociones. Las primeras se basan en la resolución del conflicto, lo cual implica un manejo de demandas internas y amenazas latentes que puedan alterar la relación que tiene el individuo con su entorno, por lo que se introducen nuevos recursos para revertir los efectos negativos en su entorno. Las segundas por su parte implican una regulación emocional propia, a fin de mitigar el malestar que pueda provocar la situación adversa, aplicando una reevaluación cognitiva y/o una evaluación de los aspectos positivos propios o del entorno.

Esta reevaluación cognitiva se da principalmente cuando no hay nada por hacer para cambiar las condiciones desafiantes del entorno, por lo que se propicia un mecanismo de defensa para adaptarse a la situación y mitigarla lo mayormente posible.

En concreto, se puede resumir el modelo en la figura 5, que se presenta a continuación.

Figura 5. Modelo de Lazarus y Folkman



Fuente: Elaboración propia con base en Lazarus & Folkman, (1986)

Las estrategias orientadas en las emociones bajo la perspectiva de Lazarus y Folkman (1986) en la escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC) pueden ser agrupadas en las siguientes categorías:

- 1) Afrontamiento directo (se incluye la planificación y solución del problema, la reinterpretación o reevaluación positiva, y la aceptación de la responsabilidad): su objetivo es manejar especialmente el estrés emocional en vez de tratar con el estresor; con ello se pretende que el individuo busque acciones específicas para afrontar el problema.
- 2) Autoacusación (se incluye la auto focalización negativa): su principal característica se da por indefensión, así como culpa, sentimientos de incapacidad para afrontar la situación y pensamientos de que las cosas suelen salir mal, afectando considerablemente la calidad de vida.
- 3) Concentración y desahogo de emociones (incluye la expresión

e4mocional abierta): Consiste en expresar esas emociones producto de las experiencias negativas, en una especie de “desahogo”. Este comportamiento puede resultar adecuado en un momento específico de mucha tensión, pero centrarse en esas emociones por largos periodos de tiempo, puede impedir la adecuada adaptación o el afrontamiento activo.

- 4) Escape o evitación (incluye la liberación cognitiva, la negación o distanciamiento y liberación hacia las drogas): Consiste en hacer un conjunto de actividades para distraerse y evitar pensar en la dimensión conductual o en la meta con la cual el estresor interfiere. Ignorando así al estresor y reduciendo un poco la carga de estrés.
- 5) Apoyo social: se centra en la búsqueda de soporte moral, simpatía y comprensión por parte de las personas con las que convive el individuo en su entorno, aceptando así la situación estresante y comenzar a afrontar el problema.
- 6) Apoyo en la religión: En esta estrategia, se busca el apoyo espiritual bajo diferentes formas, con el rezar, tener acciones de caridad y altruismo, favoreciendo en la disminución de estresores, aumentando su autoestima y seguridad dando un sentido a la vida (Vasconcelles, citado en Di-Collaredo & et al 2007).

Modelos transaccionalitas

A raíz de los trabajos de Hans Selye sobre el estrés dentro del ámbito de la salud durante 1956, el concepto repercutió en distintos debates sobre lo que debía ser y no tema central en la definición; la discusión principal giraba acerca de si lo esencial del estrés radicaba en la respuesta del organismo o en los estímulos y situaciones que lo evocaban. Con el paso de los años, en específico en la década de los 70', el planteamiento de Richard Lazarus y Susan Folkman (el “modelo cognitivo-transaccional” o “modelo interactivo “del estrés), termino imponiéndose en la psicología aplicada. Este modelo propone una definición de estrés centrada en la interacción entre la persona y su entorno, postulando un proceso de evaluación del organismo que dirige paralelamente en dos direcciones: una hacia el ambiente y la

otra hacia los recursos con los que cuente el individuo. Y es aquí donde entra el estrés, pues este sería el hecho de que la persona valora a sus recursos como escasos e insuficientes para hacerle frente a las demandas de su medio, por ende, el estrés es un percibido como un concepto dinámico, a causa de las diferencias percibidas entre las demandas del entorno y los recursos propios para hacerles frente. El tema central del modelo radica en la evaluación cognitiva tanto del estímulo como de la respuesta. (Dahab, Rivadeneira & Minici, 2010)

Este modelo tuvo el mérito de ordenar coherentemente un conjunto de elementos que intervienen en el proceso del estrés:

- Los estímulos como acontecimientos externos, eventos cotidianos, físicos, psicológicos, sociales.
- Las respuestas entendidas como reacciones subjetivas, cognitivos, comportamentales, las cuales pueden o no ser adecuadas.
- La mediación como la evaluación el estímulo amenazante y de los recursos de afrontamiento como insuficientes (clave del modelo).
- Los moduladores que son los factores diversos que pueden aumentar o atenuar el proceso del estrés, pero no lo provocan ni lo impiden.

Otras tipologías

La causa del estrés es la presencia real de un factor estresante que produce la detonación de acciones en el organismo. Esta detonación puede presentarse en distintas formas y fases, dependiendo las percepciones, las exigencias y las demandas del entorno. el estrés es dividido en tres tipos según la clasificación proporcionada por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2019): agregar referencia

- Estrés agudo: El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente, así como las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano.
- Estrés episódico: lo sufren aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede

salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. Parecen estar perpetuamente en las garras del estrés agudo.

- Estrés crónico: El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables. Sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones.

Por otro lado, hay autores (como menciona Regueira, 2014), que diferencian entre tipos de estrés, distinguiendo entre estrés positivo/bueno o “Eustrés” y estrés negativo/malo o “Distrés”.

El “Eustrés” Provoca una adecuada activación, necesaria para culminar con éxito una prueba o situación complicada, es normal y deseable tener una cierta activación en algunas situaciones como hablar en público, por ejemplo. Se presenta de forma adaptativa y estimulante, necesario para el desarrollo de la vida en bienestar, ya que se considera como un tipo de estrés positivo. Sucede cuando hay un aumento de la actividad física, el entusiasmo y la creatividad. Por ejemplo, practicar un deporte que te gusta o afrontar algún reto o situación que consideras excitante.

Por su parte el Distrés es desagradable ya que ocasiona un exceso de esfuerzo en relación con la carga, provocando una inadecuada, excesiva o desregulada activación psicofisiológica. Se considera dañino, porque provoca sufrimiento y desgaste personal.

Teoría Biológica

Dentro de esta teoría la postulación propuesta por el fisiólogo Walter Cannon (citado en Florencia, 2012) agregar referencia resulta en una concepción biológica del estrés, entendido como la reacción fisiológica provocada por la percepción de situaciones aversivas o amenazantes. Abordando el punto de vista biológico se entienden como estímulos o situaciones a los estresores del individuo, que, por su capacidad para producir cambios fisiológicos en el organismo, automáticamente

disparan la respuesta de estrés, causando dolencias como: colitis, úlceras gástricas y migraña. los estímulos anteriormente mencionados además de producir respuestas emocionales negativas producen graves daños en la salud física de las personas, por ende, podemos entender como un estresor a cualquier cosa que nos aleje a nuestro cuerpo del estado de balance homeostático y la respuesta al estrés es el intento de nuestro cuerpo por restablecerlo. (Florencia, 2012)

Consecuencias del estrés

Ante un manejo inadecuado del estrés, el organismo tiende a desarrollar diferentes problemáticas que pueden desencadenar tanto en problemas fisiológicos, como psicológicos. Guerrero (2011), plantea que en el estrés crónico el organismo pasa de la fase de resistencia a la de agotamiento, en la que sus recursos se van extinguiendo y comienza a serle difícil mantener el funcionamiento normal. Síntomas como el sudor o las palpitaciones se prolongan, provocando desde úlceras gástricas hasta problemas cardiovasculares o depresión, además de afectar el sistema inmunitario, como descubrió, en la década de 1970, el psicólogo Robert Ader, pionero de la psiconeuroinmunología.

En cuanto al estrés crónico puede producir modificaciones más profundas; el cerebro llega a sufrir cambios físicos principalmente en el sistema límbico, que se encarga de regular las emociones.

Según estudios recientes en el campo de la epigenética (la ciencia que estudia la interacción de los genes con el medio ambiente), han encontrado una clara relación entre el estrés crónico y algunos cambios en el funcionamiento de los genes. Por ejemplo, el neurocientífico Eric Nestler (citado en Guerrero, 2011), de la Escuela de Medicina Monte Sinaí, en Nueva York, encontró lo siguiente:

El estrés social crónico (como el que se deriva de sufrir agresiones frecuentes) puede provocar modificaciones de la cromatina —de la que forma parte el ADN dentro de los cromosomas— en los genes que regulan el núcleo accumbens y el hipocampo en el cerebro; el primero desempeña un papel muy importante en sensaciones como el placer, el miedo, la agresión y la risa, y el segundo en lo que se refiere a la memoria. Dichas modificaciones pueden activar o desactivar los genes

afectando características fisiológicas y conductuales de un individuo. (párrafo. 10).

Consecuencias Físicas del estrés

Martínez (2017) argumenta que el estrés es una reacción natural del organismo ante una amenaza externa o un desafío. El corazón late más deprisa, los músculos se tensan y la mente va más rápido. Este mecanismo de defensa permitió al hombre primitivo reunir la energía suficiente como para enfrentarse o salir huyendo de las fieras, y hoy en día sigue siendo útil para superar situaciones difíciles de la vida. Pero cuando vivimos en un estado de alerta permanente, preparando al cuerpo para la acción continua sin que haya peligros reales, el organismo desata un conjunto de respuestas que pueden acabar deteriorando la salud física.

Dentro de las consecuencias físicas del estrés se encuentran aquellas que son perceptibles a simple vista, que se reflejan en malestar y enfermedad o incluso la muerte. En el cuadro 1 se puede observar las consecuencias físicas del estrés propuestas por Guillen (2001):

Cuadro 1. Consecuencias físicas del estrés

-Aumento de presión arterial -problemas respiratorios -problemas gástricos y estomacales -dolores de cabeza -sequedad en boca -exudación -dilatación de pupilas -escalofríos - “nudos en la garganta” -entumecimiento y escozor de las extremidades -incremento de actividad cerebral, -incremento de azúcar en la sangre -incremento de la frecuencia de la micción.	-Aumento de la secreción de adrenalina -Rubor -Hiperventosidad -Diarrea -Nauseas -Vómitos
---	--

Fuente: Elaboración propia de acuerdo con Guillen (2001).

Consecuencias Psicológicas del estrés

Por otra parte Del prado (2014), señala que las consecuencias psicológicas del estrés dependen en gran manera de las variables individuales. Las diferencias individuales juegan un papel decisivo en la incidencia del estrés laboral, ya que la valoración subjetiva que hace cada persona hace de su situación frente al cambio, determina la existencia o no de estrés laboral. Hay que tener en cuenta que las diferencias individuales interactúan entre sí y varían en el tiempo en función de factores tales como la edad, las necesidades y expectativas, los estados de salud o la fatiga entre otros.

Dentro de las consecuencias psicológicas ante el estrés encontramos distintas reacciones, las principales y más notorias se reflejan en el estado anímico y percepción de la realidad. En el cuadro 2 se presentan las consecuencias psicológicas del estrés, las cuales desestabilizan al individuo.

Cuadro 2. Consecuencias psicológicas del estrés

-Preocupación	-Mayor número de pensamientos negativos
-Estrechamiento de la atención	-Incapacidad para concentrarse
-Sin control para fluctuar atencionalmente - Sentimiento de agobio y confusión	-Olvido de detalles
-No sentir control	-Irritabilidad
-Incapacidad para tomar decisiones.	-Menor capacidad para centrarse en la actuación
-Distorsión visual	-Recurrir a antiguos hábitos
-Descenso de la flexibilidad mental.	-Sensación de fatiga
-Sentimientos de confusión	-Distorsión de la voz.
-Incapacidad para tomar decisiones.	-Precipitación en las actuaciones
	-Atención a los sentimientos personales y vivencias internas.

Fuente: Elaboración propia de acuerdo con Guillen (2001)

Consecuencias comportamentales producto del estrés

El estrés tiene un impacto significativo en el comportamiento. Cuando se está muy estresado, los recursos cognitivos están distorsionados, por lo que no se es capaz de tomar decisiones lógicas y coherentes. Se puede dar un Abandono social, el cual está fuertemente relacionado con la ansiedad y la depresión. Cuando se presentan sentimientos de ansiedad o depresión, las personas tienden a sudes alejarse de los demás. Desafortunadamente esto hace más daño, porque es cuando más se necesita del apoyo y respaldo. (Greiner, 2019)

Siguiendo con las consecuencias estas se reflejan a través de acciones muy concretas, que son una mezcla entre el aspecto psicológico (ideas) y el aspecto físico (reacciones). En el cuadro 3 se describen las consecuencias comportamentales que son provocadas por el estrés.

Cuadro 3. Consecuencias comportamentales producto del estrés

-Rápidos movimientos con el pie.	-Temblores.
-Incremento del parpadeo	-Andar de un lado para otro.
-Bostezos repetidos.	-Morderse las uñas, etc.
	-Abandono Social

Fuente: Elaboración propia de acuerdo con Guillen (2001)

Consecuencias del estrés en el deporte

En el ámbito deportivo donde las exigencias son cada vez más grandes y los deportistas han de responder a múltiples demandas, la mayoría lo hace con éxito. Sin embargo, cuando el deportista valora que estas demandas exceden los propios recursos surge un exceso de activación que es responsable de la desorganización del comportamiento. Es en este momento cuando se hace referencia al estrés como un trastorno psicológico no deseado, que se manifiesta en forma de agotamiento, depresión o ansiedad y que puede dificultar la utilización de habilidades que se han adquirido después de años de práctica, poniendo en duda sus capacidades, generando poca atención e incluso provocar lesiones (Eraña, 2001)

Las exigencias físicas en los entrenamientos provocan un incremento en el uso de los recursos del deportista, esto con el fin de hacerle frente a las demandas establecidas. Sin embargo, si exceden las exigencias ante los recursos aparece el estrés, provocando una tensión excesiva.

La tensión excesiva puede provocar la aparición de obstáculos difíciles de resolver, a tal grado que los factores físicos, por más normales y mejores que sean, son desplazados frente a los componentes psicológicos. Está por demás decir que cuanto mayor sea el control de la emoción, mayor será la coordinación con la vida sensorial, neurológica y motriz. El estrés no se aprende a dominar con el entrenamiento, lo cual es un verdadero problema para los deportistas, puesto que no siempre tienen recursos de adaptación para manejarlo. Provoca entonces que el deseo de superar las barreras se vuelva en contra de sí mismo, terminando por debilitar todavía más el sistema nervioso y el sistema muscular.

Otra consecuencia es la debilitación del sistema inmunológico, por ende, las enfermedades y lesiones están a la orden del día, ya que surgen comportamientos incontrolados, agresivos y de riesgo físico. Todo el estrés propicio que el deportista busque tener el control de éste a través de excesos en los entrenamientos, los cuales pueden llegar a ser perjudiciales, aumentando el riesgo de lesiones (Kata, 2016).

Afrontamiento al estrés

Teorías de afrontamiento al estrés

Como se mencionó anteriormente Lazarus y Folkman (1986) definieron el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Esto quiere decir, el ser humano hará frente a las situaciones estresantes que su vida le presente dependiendo de las evaluaciones que haga de la misma, con base en sus experiencias previas (historia de vida), generando de esta forma acciones concretas que pueden ser evaluadas como adecuadas o inadecuadas. Sin embargo, hay que hacer una distinción entre dos conceptos, que,

a simple vista, pueden parecer lo mismo, sin embargo, se encaminan en dos puntos distintos: las estrategias de afrontamiento y los estilos de afrontamiento. El proceso de afrontamiento tiene dos vertientes claras, referidas al foco de actuación del sujeto, sobre su percepción y sentimientos o sobre la situación misma. Así surgen dos formas diferenciadas, e idealmente complementarias, de afrontamiento.

Las estrategias de afrontamiento intentan explicar las respuestas adaptativas del sujeto frente eventos críticos con el fin de ser funcional dentro de su propio entorno. (Amaris, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013).

Para Fernández Abascal (citado en Castaño y León del barco, 2010) los estilos de afrontamiento se refieren a 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.

Retomando el modelo de Lazarus y Folkman las personas con pocas estrategias de afrontamiento tienen más posibilidades de enfrentar inadecuadamente el estrés. Por esto, la medición y evaluación del afrontamiento es un componente esencial para la explicación y conceptualización del proceso de estrés. El afrontamiento es un proceso dinámico, que involucra la evaluación y reevaluación constante de las personas ante situaciones demandantes y su función está en consonancia con las estrategias que los individuos llevan a cabo para la consecución de objetivos específicos.

Las estrategias de afrontamiento propuestas por los autores están divididas en: a) afrontamiento dirigido a la acción, que son actividades o manipulaciones orientadas a modificar o alterar el problema y, b) el afrontamiento dirigido a la emoción, que son las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar (Vega, 2013).

Afrontamiento dirigido a la acción

Orientado a su modificación, a su cambio hacía otra que no suponga amenaza para el sujeto. La superación de estas situaciones da lugar a un aumento de la capacidad de ajuste del sujeto, a una autoevaluación en el sentido de eficacia,

y a claros sentimientos de gozo y alegría. El afrontamiento dirigido al problema se da principalmente cuando las condiciones que se le presentan al individuo resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Estas estrategias están dirigidas a la definición del problema, buscan solución para este y consideración diferentes opciones en función de costo y beneficio (Lazarus & Folkman, 1986).

Cervantes (2005), encuentra en los jóvenes la tendencia de un afrontamiento dirigido al problema; sin embargo, este tiende a ser paliativo cuando se combinan estrategias, tales como la evitación y hacerse ilusiones, ignorar el problema, entre otras.

Por ejemplo, McCubbin (1993), encontró que los jóvenes para manejar las experiencias estresantes utilizan estrategias como: expresión de los sentimientos, búsqueda de diversión, confianza en las posibilidades de realización y optimismo, desarrollando apoyo social, solución de problemas familiares, evasión de los problemas, búsqueda de apoyo espiritual, atracción por actividades exigentes, buen humor y relajación.

Afrontamiento dirigido a la emoción

En este caso el sujeto no modifica la situación, por considerar que no es posible en ese momento o en ningún momento. Presente en las patologías cuando el sujeto evita afrontar la situación problema y busca un alejamiento o un manejo a nivel no-real, sino ilusorio, a veces manipulativo, en otras de negación, o de transferencia a otros de su responsabilidad en lo ocurrido, o de atribución de intenciones.

El afrontamiento dirigido a la emoción se realiza partiendo de la evaluación en la que el individuo nota que no puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes del entorno, por lo que recurre a un grupo de procesos cognitivos con los que intenta disminuir la alteración emocional, como son evitación, minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos.

Lazarus y Folkman (citados en Amaris, Madariaga, Valle & Zambrano, 2013) utilizan el término reevaluaciones cognitivas para llamar a las formas de

afrontamiento que buscan cambiar el significado de la situación sin cambiarla objetivamente. También existe otro grupo pequeño de procesos que buscan incrementar el trastorno emocional, estos se presentan en individuos que necesitan sentirse realmente mal antes de buscar sentirse mejor. Las investigaciones señalan que este tipo de estrategias parecen ser usuales en personas con problemas de salud física (Peña, 2004).

Estos serían los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes, y es justamente ahí donde entran los estilos de afrontamiento, las cuales son entendidos como recursos psicológicos que el individuo pone en marcha a la hora de hacerle frente a situaciones estresantes. Estos recursos sirven para generar, evitar o disminuir conflictos internos en los seres humanos, dando a sí beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (Amaris, et al, 2013)

Técnicas de afrontamiento al estrés

Uno de los mayores desarrollos teóricos del afrontamiento surge del modelo cognoscitivo del estrés desarrollado por Lazarus y Folkman, a partir de las investigaciones desarrolladas en el Berkeley Stress and Coping Project en los años setenta. Desde este modelo, el afrontamiento se entiende como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Estos recursos incluyen la salud y la energía física, las creencias existenciales (como la fe en algún creador del universo), y las creencias generales del control que pueda tener el mismo o incluso el medio sobre su problema. (Lazarus & Folkman, 1986)

Los compromisos y sucesos que lo motivan también son considerados, ya que estos pueden ayudar de alguna manera al afrontamiento, además de los recursos que tiene para la resolución de problemas, así como habilidades y el apoyo social además de los recursos materiales. Un estudio realizado por Londoño y cols. (Citados en Di-Collodero, et. Al, 2007), demuestra cómo el apoyo social contribuye a la salud mental. a partir del apoyo constante y establecimiento de un lugar de

refugio, con asistencia por parte de profesionales de la salud, lo que disminuye el impacto emocional y las respuestas de alarma.

De igual manera, puede ser considerado como un recurso (social) del afrontamiento del estrés (Thoits, 1995). Siendo este como un “fondo” del que la gente puede disponer cuando necesita hacer frente a los estresores. El apoyo social generalmente hace referencia a las acciones llevadas a cabo a favor de un individuo por otras personas, tales como los amigos, los familiares y los compañeros de trabajo, los cuales pueden proporcionar asistencia instrumental, informativa y emocional (House y Kahn, 1985)

MC MUTUAL (2008), plantean que el objetivo de las técnicas de relajación es reducir el grado de activación física presente en el estrés. El problema actual es que ante situaciones de la vida cotidiana que no requieren una ‘huida o lucha’ a nivel físico (por ejemplo, realizar una conferencia en público) pero que generan estrés, el cuerpo reacciona aumentando los niveles fisiológicos. El peligro básico de esta activación biológica innecesaria reside en que las sustancias que se segregan en sangre (glucocorticoides) son tóxicas para el organismo si no se quemar con ejercicio físico en ese instante y, si esta situación se prolonga, conllevará problemas de salud. En este sentido, las técnicas de relajación tienen el objetivo de enseñar a la persona a controlar su propio nivel de activación a través de la modificación inducida de condiciones fisiológicas como la tensión-distensión de los músculos, y ciertas sensaciones de peso y calor.

De acuerdo con Rodríguez, Teresa, Rodríguez, y Cruz (2005) se ha observado que existen técnicas de relajación que se centran en la percepción de los indicios corporales como el nivel de tensión muscular:

- Relajación progresiva de Jacobson: El objetivo es conseguir niveles profundos de relajación muscular a través de distintos ejercicios de tensión/relajación, por ello es importante prestar atención a estas sensaciones (tensión/relajación) para tomar conciencia del cuerpo. Con el entrenamiento, la persona pondrá en marcha estas habilidades una vez haya identificado la tensión en alguna zona de su cuerpo.

- Control de la respiración: Un control correcto de la respiración es una de las estrategias más sencillas y potentes para hacer frente a una respuesta de estrés. Uno de los síntomas del estrés es la hiperventilación: respiración rápida, acelerada y superficial que contribuye a aumentar los niveles de estrés.
- Técnicas Mindfulness: El mindfulness es prestar atención intencionadamente al momento presente y sin juzgar; para Vicente Simón (2006), uno de los máximos representantes del mindfulness en España, es una capacidad humana universal y básica que consiste en la posibilidad de ser conscientes de los contenidos de la mente momento a momento. De igual forma hay procedimientos de relajación que se centran en ideas o imágenes de relajación. Estas técnicas se llaman “técnicas de la mente a los músculos” y como ejemplo se encuentra el “Entrenamiento Autógeno de Schultz”, usando ideas y pensamientos de relajación. (Kabat, 1994)

La mejora de la relación entre la mente y el cuerpo produce una estabilidad emocional constante la cual se refleja, tanto en la percepción del estrés, como en la forma de afrontarlo, puesto que asegura el aprovechamiento de todas las facultades del deportista a lo largo de su vida.

Otra técnica de afrontamiento utilizada con frecuencia es el autoconvencerse de que uno va a tener éxito y no existen motivos para preocuparse (Jones, Swain y Cale, 1990). Esta técnica se basa en el desarrollo teórico de Bandura (citado en Márquez, 2006), quien afirma que los cambios de conducta están mediados por un mecanismo cognitivo denominado «autoeficacia». Se definiría como la fuerza de la convicción propia de que se puede ejecutar adecuadamente la conducta necesaria para tener éxito. La teoría de la autoeficacia afirma que la creencia del individuo en su propia competencia resulta fundamental para vencer el miedo y rendir adecuadamente.

Ahora bien, tanto varones como mujeres utilizan estrategias centradas en el problema tras cometer errores mentales o recibir estímulos negativos de entrenador o compañeros, este afrontamiento es empleado preferentemente por las mujeres, mientras que los hombres prefieren utilizar estrategias centradas en el problema (Goyen y Anshel, 1998).

Respiración diafragmática: Parrado (2018), señala que esta técnica está diseñada para enseñar a las personas a respirar con la parte de debajo de la caja torácica o diafragma. Es muy útil en la práctica psicológica, llegando a ser como un “comodín” que se usa como instrumento de mejora en muchos síntomas de distintos trastornos. En cuanto a la Psicología deportiva esta forma de respiración ayuda, sobre todo, en dos ocasiones muy importantes:

- *Como forma para calmar los síntomas de ansiedad.* La ansiedad es una respuesta de alerta del organismo ante un estímulo que es nocivo o peligroso. Ante ese estímulo, el sistema parasimpático activa una serie de procesos de nuestro organismo que nos ayuda y prepara ante una posible huida del peligro, haciendo acopio de oxígeno para poder correr, respirando cada vez más deprisa, padeciendo palpitaciones, sudoración, hormigueo en las extremidades, sensación de ahogo, mareos, etc.; sin embargo muchas veces no se da la huida ni el afrontamiento, por lo que se va acumulando un exceso de oxígeno en el organismo que es el que produce todos esos síntomas negativos. Para poder controlarlo es necesario que se identifiquen los primeros síntomas, empezar a ralentizar la respiración con la “respiración diafragmática”, con lo que se controla la entrada de oxígeno a la par que se utiliza el excedente, y poco a poco va disminuyendo la sintomatología.

- *Como manera de parar esos pensamientos que se nos amontonan en la cabeza.* Ante la presencia de ideas que producen agobio, la respiración diafragmática aparta la atención de ellos, evitando así la desconcentración de lo verdaderamente importante en ese momento (competencias, entrenamientos, etc.). El sentir la respiración adecuadamente, regresa al individuo al momento presente, aportando claridad mental además de favorecer la concentración y la focalización de la atención.

Estrés en el deportista

Antecedentes de estrés en Deportistas

Antiguamente, la competitividad fue un punto de búsqueda constante de éxito. Bajo esta premisa, los deportistas se sometían (aun incluso) a sistemas de preparación complejos y exigentes con el propósito de provocar adaptaciones máximas para afrontar con éxito las demandas de la competencia deportiva (Molinero et al, 2011).

Paradójicamente la búsqueda de excelencia deportiva aumenta la probabilidad de sobreentrenamiento del deportista con manifestaciones a nivel físico, psicológico y social, que podrían deteriorar el rendimiento y ocasionar crisis a nivel individual y colectivo. (Ureña, et al, 2013)

El estrés que se produce por un entrenamiento excesivo o mal dirigido se expresa en las evaluaciones, a veces antes de que se constaten afectaciones de rendimiento o alteraciones bioquímicas. El psicólogo del deporte tiene tareas dirigidas a sugerir la administración de las cargas de entrenamiento al tipo de sistema nervioso central del deportista, establecer regímenes de descanso o distracción entre sesiones de entrenamientos e intervenir para amortiguar las presiones que en la esfera psicosocial pueden potenciar el efecto de las cargas físicas. De igual manera el psicólogo tiene como tarea detectar y evaluar las necesidades psicológicas de los deportistas, planificar, de acuerdo con el entrenador, el trabajo psicológico a desarrollar. (María, 1999).

María menciona que la incorporación de la Psicología al método de trabajo habitual de un entrenador, puede contribuir a que éste comprenda mejor las necesidades y problemas de sus deportistas, adopte las decisiones más oportunas y aplique, eficazmente, las técnicas psicológicas que, desde rol de entrenador, resulten más apropiadas en cualquiera de las áreas de su ámbito de actuación (la enseñanza de la técnica o la táctica en el entrenamiento, la impartición de instrucciones antes y durante la competición, la dirección del grupo, etc.). No obstante, los entrenadores deben comprender que, aún dominando y aplicando múltiples estrategias psicológicas desde su rol de entrenador. no pueden sustituir al

psicólogo deportivo en las facetas concretas que corresponden a éste, específicamente. por su mayor grado de especialización y el tipo de relación profesional, diferente a las suyas que pueden establecer con los deportistas.

Como ya se había mencionado con anterioridad, el entrenador cumple ciertas funciones tales como dirigir, enseñar, crear, decidir, liderar, resolver conflictos, establecer relaciones públicas, aconsejar, apoyar, analizar situaciones, así como evaluar y tomar decisiones. (Sabock,1985; Hardy,1986; Martens,1987; Balaguer, 1994, citados en Noguera, 2001).

Cattell (citado en Gonzales, 2001), plantea una relación entre las características del sistema nervioso y la tolerancia a la fatiga donde el tipo de personalidad del deportista juega un papel importante al momento de hacerle frente a la frustración. el psicólogo del deporte debe atender esto, con el objetivo de comprender el comportamiento del atleta ante la carga de entrenamiento y competencias. La respuesta del deportista ante la carga física resulta, por lo tanto, una cuestión muy individual.

Los estudios realizados sobre el agotamiento y estrés generan discusión, puesto que, aunque existe cierta discrepancia al respecto parece que efectivamente en el deporte se está generando bastante estrés y, por tanto, agotamiento (Guillen, 2001).

En general, la revisión de la literatura científica acerca de la relación entre estrés psicosocial y lesión deportiva, indica que los deportistas con niveles altos de estrés tienden a sufrir lesiones entre dos y cinco veces más, que los deportistas con niveles bajos de estrés, y que el riesgo de estas aumenta en proporción directa al nivel de estrés experimentado (Andersen & Williams, 1997; Byrd, 1993 como se cita en Williams & Andersen, 1998; Fawkner, 1995; Kolt & Kirkby, 1996; Meyer, 1995; Perna & McDowell, 1993; Petrie, 1993a, 1993b; Thompson & Morris, 1994; Williams & Roepke, 1993, todos citados en Olmedilla, Prieto & Blas en 2009).

Frankenhaeuser (citada en González, 2001), expresó que, en cuanto a género, las mujeres son menos propensas que los hombres a responder a exigencias de logros por su secreción de catecolaminas (hormonas asociadas a la

obesidad y al estrés). Durante el reposo y la relajación, las diferencias sexuales son generalmente ligeras (proporcionadas con el peso corporal), pero en las situaciones de ejecución cambiante aparecen diferencias entre sexos, particularmente en la secreción de adrenalina. En investigaciones de esta autora, el estrés fue provocado por una prueba de inteligencia, una tarea conflicto palabra-color, puntura venosa y una tarea aritmética. Cabría preguntar si tales diferencias se mantendrían en situación de vida cotidiana, alejada del laboratorio.

Factores que propician el estrés en los deportistas

Los deportistas viven inmersos en procesos evaluativos, donde deben dar lo mejor de sí para cumplir e incluso superar metas puestas por sus entrenadores. Estos procesos pueden provocar que los deportistas vivan inmersos en estrés, sin embargo, es indispensable entender que factores desencadenan esta respuesta.

Situaciones Personales

Muchas veces se tiene la idea que el deportista es alguien que puede tener mayor adaptabilidad al estrés, sin embargo, esto no lo deslinda a vivir situaciones personales variadas que impidan o limiten su forma de afrontarlas. La pérdida de un ser querido, el rompimiento de una relación, una mala calificación en la escuela o un mal jefe en el trabajo, son solo ejemplos de distintas situaciones en las que el deportista está inmerso, las cuales influirán tanto en su conducta, como en su forma de afrontarlas. Una mejor comprensión de los factores puede verse por separado a continuación.

Factores familiares

La familia al ser el primer contacto del deportista, puede ser tanto un apoyo como una carga, puesto que problemas en ese entorno como peleas, malas relaciones o discusiones constantes, son propiciantes de factores estresantes en el deportista. De igual manera el poco apoyo emocional aportado por la familia puede generar desmotivación, frustración, tristeza e incluso desvalorización de capacidades. Cuando una situación interpretada como estresante se prolonga en el tiempo, aparece el denominado estrés crónico. (Márquez, 2006)

Factores sociales

Cuando un atleta interpreta una situación como estresante, por ejemplo, ante una crítica por parte del entrenador, comentarios de los oponentes o de los espectadores, aparición de una lesión o el cometer un error, provoca en él un tipo de estrés agudo el cual puede ser momentáneo, pero que, si no se trabajan las estrategias adecuadas, puede evolucionar en un estrés crónico. (Márquez, 2006).

En cualquier caso, dado que el fracaso en desencadenar una respuesta adecuada al estrés agudo se traduce, con frecuencia, en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en un abandono deportivo, es 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.

Los siguientes factores son las lesiones deportivas, las cuales son un fenómeno bien estudiado y resulta lógico que sean uno de los estresores más importantes debido a la vulnerabilidad en que se encuentran los deportistas de por el riesgo que puede representar en su actividad (Montaño, 2009, pp.209). Por lo que el sobre entrenamiento, las competencias (si se presentan por objetivos del deportista) y situaciones personales (entendidas como factor propiciante a lesiones desencadenando estrés), deben ser tomadas en cuenta a la hora de comprender el porqué de la baja del rendimiento en un deportista.

Sobre entrenamiento

El sobreentrenamiento ocurre cuando el fracaso en los mecanismos adaptativos se repite y se hace crónico el estrés del entrenamiento. Se observa con facilidad debido a la claridad de sus síntomas, entre los que se encuentran cambios en la orientación mental, la disposición, la atención y la ejecución. Durante esta fase el cuerpo y la mente del individuo intentan resistir el estrés creado por la estimulación excesiva.

Así, el sobreentrenamiento ocurre cuando el individuo continúa con alta intensidad mientras se encuentra en el proceso regresivo y se mantiene la ansiedad por lograr la excelencia. (Gonzalez, 2001)

De igual manera, la "American Medical Association" (citada en Hanne, 1984) define el exceso de entrenamiento (hundimiento) como un estado fisiológico o psicológico de sobreentrenamiento que se manifiesta en el deterioro de las aptitudes atléticas.

Diversos expertos en este campo han definido el sobreentrenamiento como un estado neurótico especial, la más común y peor comprendida de las enfermedades, un síndrome de stress, fatiga crónica, etc.

Cuando ocurre el síndrome del sobreentrenamiento se observa una reducción en el rendimiento del atleta; que a su vez está acompañado de una mala adaptación, prolongada, en los mecanismos biológicos, neuroquímicos, hormonales y metabólicos del cuerpo (Main y Landers, 2012).

Entre los factores sociales del sobreentrenamiento se encuentran: las situaciones personales, la presión constante, y creciente, a nivel social, familiar, de parte de los patrocinadores, los medios y de los seguidores. A nivel corporal, existen factores relacionados a los cambios de horario y los viajes, así como disfunciones hormonales, que son inducidas por el ejercicio. En particular, ocurre una alteración en los niveles de testosterona y cortisol, que combinados con la falta de descanso exacerba el síndrome (Mercado y Gallo, 2014).

Competencias

Algunos practicantes del fitness tienen como objetivo el competir en certámenes de físico o rendimiento atlético. Sumado a los objetivos base (salud), el competir genera en ellos una motivación secundaria para mantener este estilo de vida. el constructo competencia se puede entender como la creencia que tienen las personas sobre su nivel de habilidad para tener éxito en la realización de diferentes tareas, en este caso, motrices o deportivas. Para Danish, Petitpas y Hale (citados en Arruza et al, 2011) hace referencia a la percepción que los individuos poseen de su capacidad para planificar sus vidas, mostrar autoconfianza, y buscar recursos en los demás para poder afrontar las demandas de su entorno.

Ahora, Ruiz & Arruza (citados en Arruza, (2011) argumentan que es necesario reflexionar sobre la forma que utilizan los deportistas sus fuentes de información para percibir su competencia, al considerar que existen tres referentes evaluativos: a) el normativo, en el que la fuente comparativa son los demás; b) el ipsativo, donde se emplea para reconocer la naturaleza idiosincrásica de la respuesta del comportamiento de un deportista: incluye el análisis de la variedad de respuesta entre personas y como varía la respuesta de una persona en distinta situación, en cuyo caso la comparación se realiza con él mismo, es decir, con lo que es capaz de llevar a cabo ahora que no hacía antes; c) el modelado, referido a la forma ideal de ejecutar las tareas propuestas, es decir, la comparación entre su nivel de actuación y el modelo óptimo de ejecución.

Afrontamiento de los deportistas al estrés

¿Cómo vive el estrés el deportista?

Recapitulando, hay que mantener presente que el estrés se da como una situación en la que las demandas del entorno superan los recursos del individuo para hacerles frente, por ello sucumbe ante la impotencia y desesperación. Centrándose en los deportistas, el estrés tanto puede ser algo nocivo (como a cualquier otro individuo), como algo beneficioso, puesto que la respuesta ante el estrés pone a disposición de la persona una cantidad de recursos excepcionales, propiciando una mejor percepción de la situación, una mejor búsqueda de soluciones y una mejor selección de respuestas para hacer frente a la situación que lo ha provocado. (Eraña, 2001)

Sin embargo, esto solo se logra a través de un manejo adecuado de diversos factores, como lo es el apoyo social, el cual constituye un recurso de afrontamiento en donde la presencia de otros individuos es indispensable. Entrenadores, familia, amigos, pareja, compañeros, etc., son elementos claves de esta red de apoyo para el deportista.

Ahora bien, cuando la situación de estrés ya se ha producido, el estrés se puede manejar de diferentes formas y existen diversas técnicas que se utilizarán dependiendo de la situación, el deporte concreto y el tipo de deportista. El referirse

a una técnica específica sería un grave error, ya que, para elegir un procedimiento de intervención, como en cualquier otra área, es imprescindible evaluar detenidamente el problema que presenta el deportista, el proceso que lo ha generado, y todo ello requiere un tiempo.

Afrontamiento ante el estrés

El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física. En el campo del deporte las investigaciones al respecto sugieren que los atletas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002; Giacobbi y Weinberg, 2000 citados en Márquez, 2006)

El papel del psicólogo deportivo es fundamental para afrontar el estrés del deportista, pues será quien en primera instancia evalúe la situación, determine factores de riesgo, oportunidades, y elabore un plan de intervención a ejecutar.

Es importante puntualizar que el hecho de hacer deporte no evita la presencia de estrés, sin embargo, el mismo deporte puede usarse como técnica de superación ante el mismo. ahora bien, cuando las demandas del medio superan las habilidades propias, el psicólogo deportivo debe plantear estrategias complementarias en apoyo al deporte.

Existen distintas técnicas que ayudan a reducir el estrés, sin embargo, se debe tener en cuenta la causal del estrés, puesto que unas técnicas pueden aplicarse y otras no servirían de nada.

Por ejemplo, Morales (2016) plantea que cada variación en nuestro estado fisiológico está asociado a cambios en el estado cognitivo o emocional, y viceversa. Por ello, la relajación es un punto clave para manejar estos estados, ya que al existir relajación se alivia tanto la tensión mental, como la tensión corporal.

Método

Planteamiento del problema

Los estilos de entrenamiento y percepción de salud están cambiando en todo el mundo. No solo importa la apariencia física, sino también la prevalencia y mejoramiento de la salud encaminado a una homeostasis. El fitness tiene como uno de sus objetivos el bienestar la calidad de vida del individuo, algo que resulta verdaderamente importante, puesto que día a día se enfrenta con situaciones que desencadenan estrés.

En la actualidad la salud mental se ve como una de las prioridades del Gobierno de la Ciudad de México, ya que derivado de la interacción de diversos factores sociales, biológicos y psicológicos que se viven, la población se ha visto impactada por el entorno y con mayor predisposición de presentar en cualquier momento un trastorno mental, que afectaría el desempeño laboral o escolar, dando lugar a una crisis en su Salud Mental sin precedentes.

Sin embargo, aún falta camino por recorrer, el presupuesto e información destinado es escaso, así como la prioridad que se le tiene, ya que el atender la salud mental aún se encuentra en un proceso transitorio de “tabú” a un asunto de carácter primario. Por ello el deporte es una herramienta clave que no se limita a la salud física, si no que de igual forma impacta en la mente de cada individuo.

Es importante el conocer las estrategias de afrontamiento que implementan los deportistas del fitness, porque permitirá, por un lado, verificar que la aplicación de estas es adecuada y tiene una verdadera funcionalidad como apoyo en la solución de conflictos, y por el otro, en caso de ser necesario, corregirlas y reestructurarlas para evitar inclusive una posible deserción en la práctica. De igual manera, el estudiar a mayor profundidad la relevancia que tiene el estrés en el deporte, debe ser visto como una herramienta para mantener y promover la salud física de cada persona), así como abordar, trabajar y mejorar la salud mental colectiva.

Pregunta de investigación

¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés emplean los practicantes del fitness?

Objetivos

General: Conocer que estrategias de afrontamiento contra el estrés utilizan los practicantes del fitness

Específicos:

- Identificar que estrategias de afrontamiento emplean los deportistas fitness
- Identificar la eficacia de las estrategias de afrontamiento contra el estrés utilizan los practicantes del fitness.

Variables Atributivas

Son las que muestran una característica o atributo de los sujetos y no puede ser manipulada (García, 2009).

Estrategias de afrontamiento

Definición conceptual: “El afrontamiento es entendido como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Esto quiere decir, el ser humano hará frente a las situaciones estresantes que su vida le presente dependiendo de las evaluaciones que haga de la misma, con base en sus experiencias previas (historia de vida), generando de esta forma acciones concretas que pueden ser evaluadas como adecuadas o inadecuadas.” (Lazarus y Folkman, 1986).

Definición Operacional: Con los puntajes del cuestionario CAE a partir siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión (Sandín & Chorot, 2002).

Estrés

Definición conceptual: “El estrés es una respuesta natural y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas y psicológicas que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano” (Regueiro, 2014)

Definición Operacional: El estrés al ser una respuesta, puede ser evaluado a través de diferentes estados como lo son la poca tolerancia a la frustración, bajo desempeño en actividades cotidianas, ataques de ira y enojo, poca comunicación afectiva, y problemas en relaciones interpersonales.

Tipo de investigación

La investigación que se realizó fue de carácter Exploratorio puesto que la investigación documental mostró que no se ha estudiado el tema a profundidad. En ella el investigador se pone en contacto directo con la realidad a investigarse y con las personas que están relacionadas con el tema. (Alfaro, 2012)

Diseño de investigación

Se realizó una investigación no experimental y ex post facto, ya que la recolección de datos se dio en un solo periodo de tiempo y con una medición. La investigación se puede clasificar de diversas maneras. Enfoques positivistas promueven la investigación empírica con un alto grado de objetividad suponiendo que, si alguna cosa existe, existe en alguna cantidad y su existe en alguna cantidad se puede medir. Esto da lugar al desarrollo de investigaciones conocidas como Cuantitativas, las cuales se apoyan en las pruebas estadísticas tradicionales. (Alfaro, 2012).

Población

La población estuvo conformada por hombres y mujeres de 19 a 45 años que practican fitness en CDMX Y área Metropolitana, por lo menos tres veces a la semana, con una hora de entrenamiento cada día, llevando un mínimo de 1 año practicándolo.

Muestreo

La muestra fue no probabilística intencional, (denominado también muestreo de modelos o de conveniencia). Considerado cuando “el elemento se autoselecciona o se ha seleccionado debido a su fácil disponibilidad” (Kinnear & Taylor, 1998, p. 405)

Muestra

Criterios de la muestra

Inclusión:

- Hombres y mujeres
- Entre 19 y 45 años
- Procedentes de México
- Que practiquen actividad física “fitness” en gimnasios
- Con más de un año practicándolo

Exclusión:

- Hombres y mujeres menores a 18 años y mayores de 45 años
- No Procedentes de México
- No practicantes de actividad física “fitness” en gimnasios
- Menos de un año practicándolo

Descarte:

- Qué no contesté el instrumento completo
- Que se detecte manipuló el instrumento, sesgando sus respuestas hacia un lado en específico.
- Estar bajo efectos de sustancias psicotrópicas.

Instrumento

Cuestionario de Aprontamiento del Estrés (CAE) de Bonifacio Sandín & Paloma Chorot (2002), el cual es una medida de autoinforme diseñada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento: (1) focalizado en la solución del problema, (2) Autofocalización negativa, (3) reevaluación positiva, (4) expresión emocional abierta, (5) evitación, (6) búsqueda de apoyo social, y (7) religión, con el cual se buscó encontrar diferencias en estilos de afrontamiento ante las emociones negativas.

Además de las adecuaciones de redacción al contexto de nuestro país, también se agregaron ítems sociodemográficos para clasificar y un consentimiento informado. Esta adaptación fue validada por expertos.

Procedimiento

Se aplicó un piloteo a 3 personas para verificar la claridad de los enunciados. Posterior a ello, se comenzó a distribuirse a través de publicaciones en redes sociales que personas practicantes de fitness gimnasios con más de un año haciéndolo, hombres y mujeres mayores de edad, lo contestaran, de igual manera se invitó a compartirlo. Por cuestiones de pandemia por el COVID-19 se empezó a emplear la plataforma de Google cuestionarios, en la que se adaptó a un formulario dentro de la misma, y posteriormente se comenzó a distribuir el cuestionario, invitando a las personas a contestarlo por diferentes medios electrónicos como Facebook e Instagram.

Resultados

Una vez que practicantes del Fitness contestaron el formulario enviado, se pudo tratar la información recibida en SPSS para poder identificar los siguientes resultados:

De los 154 instrumentos recabados, 2 fueron descartados, porque no estuvieron de acuerdo en firmar el consentimiento informado, quedando 152 instrumentos, de los cuales, los practicantes se encontraban dentro del rango de

edad de 18 a 45 años y cumplían con los criterios de inclusión correspondientes.

En cuanto al sexo de los 152 participantes el 55.3% son varones mientras que 44.7% son mujeres (véase tabla 1):

Tabla 1. Sexo de los participantes

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	84	55.3
Mujer	68	44.7
Total	152	100

En la tabla 2, se muestran los datos obtenidos respecto al lugar de procedencia de los participantes:

Tabla 2. Lugar de residencia de los participantes.

Lugar de Residencia	Frecuencia	Porcentaje
CDMX	74	48.7
Estado de México	72	47.4
Otros Estados	6	3.9
Total	152	100

El estado civil de los encuestados se encontró que el 84% se encuentran solteros (véase tabla 3).

Tabla 3. Estado Civil

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Casado	10	6.6
Unión Libre	10	6.6
Soltero	128	84.2
Divorciado	1	.7
Separado	3	2.0
Total	152	100

En cuanto al grado escolar, en la tabla 4 se describe los niveles educativos de los participantes.

Tabla 4. Grado escolar

Grado Escolar	Frecuencia	Porcentaje
Secundaria	1	.7
Preparatoria o Bachillerato	12	7.9
Universidad	124	81.6
Maestría	13	8.6
Doctorado	2	1.3
Total	152	100.0

Encontrándose un predominio de practicantes que cursan o cursaron la universidad (81.6%), seguido por aquellos con maestría (13%) y con un menor porcentaje de bachillerato (12%).

En cuanto a la profesión u oficio en el que se desempeña la muestra, en la tabla 5 se puede observar que

Tabla 5. Grado Escolar

Profesión	Frecuencia	Porcentaje
Trabajador asalariado	8	5.3
Comercio Informal	4	2.6
Obrero	2	1.3
Estudiante	30	19.7
Profesionista	103	67.8
Otro	5	3.3
Total	152	100.0

Existe una predominación de un 67.7% de profesionistas, seguidos por estudiantes (19.7%) y trabajadores asalariados (5.3%).

Sobre la práctica de alguna religión, se observa lo siguiente en la tabla 6:

Tabla 6. Región

Religión	Frecuencia	Porcentaje
Si	66	43.4
No	86	56.6
Total	152	100.0

En la muestra el 45.4% de los participantes dice que, si practica alguna religión, mientras que el 54.6% no, tal como se puede apreciar.

Por otro lado, el tiempo de entrenamiento que reportan los participantes se observa en la tabla 8:

Tabla 8. Tiempo de entrenamiento

Tiempo entrenando	Frecuencia	Porcentaje
1-2 años	71	46.7
3-4 años	38	25.0
más de 4 años	43	28.3
Total	152	100.0

Existe un predominio de 1 y 2 años entrenando (46.7 %), siguiéndole el rango de más de 4 años (27.6%), y con un 25%, aquellos que tienen entre 3 y 4 años practicándolo.

En cuanto a la frecuencia de días a entrenar por semana se encontró la siguiente información expuesta en la tabla 9:

Tabla 9. Días entrenamiento a la semana

Frecuencia entrenamientos	Frecuencia	Porcentaje
1-3 días	30	19.7
4-7 días	113	74.3
Más de 7 días	9	5.9
Total	152	100.0

Un 74.3 % lo hacen de 4-6 días, un 19.7 % lo hacen de 1-3 días, y por último un 5.9% lo hace más de 7 días a la semana.

A continuación, se presentan los datos más relevantes a juicio del investigador sobre la aplicación del instrumento y se inicia con el valor de confiabilidad de este, tal como se muestra en la tabla 10:

Tabla 10. Alfa de Cronbach's

Alfa de Cronbach's	N de elementos
.854	42

Se calculó un Alfa de Cronbach's, y se obtuvo un índice de fiabilidad de 0.854, analizando 42 reactivos.

En la tabla 11 se muestra que, por medio de una prueba ANOVA las dimensiones más utilizadas por los practicantes fitness en esta población son: D1 (Focalizado en la solución del problema), D3 (Revaluación positiva), D5 (evitación) y D6 (Búsqueda de apoyo social). Observándose la prueba T correspondiente:

Tabla 11. Estadísticos para una muestra

	N	Media	Desviación típica.	Error típ. de la media
D1A	152	3.9112	.73764	.05983
D3A	152	3.7412	.62384	.05060
D5A	152	3.5066	.71561	.05804
D6A	152	3.3004	1.01226	.08210

A partir de una correlación por medio de t de student y una anova se encontró que de 152 deportistas 36 son los que utilizan estrategias de afrontamiento al estrés que corresponde al 23.68%, de los cuales se agruparon en las siguientes dimensiones que se muestran en la tabla 12:

Tabla 12. Prueba para una muestra

Valor de prueba = 0						
	T	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	de95% Intervalo de confianza para la diferencia	
					Inferior	Superior
D1	65.371	151	.000	23.46711	22.7578	24.1764
D3	73.937	151	.000	22.44737	21.8475	23.0472
D5	60.413	151	.000	21.03947	20.3514	21.7276
D6	40.198	151	.000	19.80263	18.8293	20.7760

Es así que se puede observar que 40 participantes, lo que equivale al 26.4% son los que utilizan la primera dimensión (focalizado a la solución del problema) como estrategia de afrontamiento; 44 participantes, lo que equivale al 28.94% son los que utilizan la tercera dimensión (reevaluación positiva); 28.94% (44) de los participantes son los que utilizan la quinta dimensión (evitación) a partir de una media de 3.50 y un límite superior de 4.0; 47 participantes (30.92%) son los que utilizan la sexta dimensión (búsqueda de apoyo social), a partir de una media de 3.30 y un límite superior de 4.0, 38 participantes.

Posteriormente para encontrar más datos a fondo se hizo una correlación con los datos sociodemográficos, encontrándose lo siguiente:

- 1) En cuanto al demográfico “sexo” se encontró que hay diferencias estadísticas significativas entre hombres y mujeres con respecto a la dimensión 6 (búsqueda de apoyo social), donde las mujeres son las que más emplean esta dimensión, al existir un valor de t de -2.987 con $p=.003$.
- 2) En cuanto al demográfico de “edad” hay diferencias estadísticas significativas entre los rangos de edad respecto a la dimensión 4 (expresión emocional abierta), en donde el grupo de edad de 18 a 25 años emplean más esta dimensión, al existir una F. 7.75 con sig= 0.001 .
- 3) Sobre el demográfico “lugar de residencia”, se observan diferencias estadísticas significativas entre los lugares de residencia respecto a la dimensión 4 (expresión emocional abierta), en donde la CDMX emplea más esta dimensión, al existir una F. de 3.66 con sig.= 0.028 .
- 4) Respecto al demográfico de “Estado Civil”, hay diferencias estadísticas significativas con respecto dimensión 7 (religión), en donde los separados la emplean más al presentarse una F= 8.219 con una $p= 0.000$.
- 5) Con el demográfico “grado escolar”, hay diferencias estadísticas significativas entre el grado de estudio respecto a la dimensión 4 (expresión emocional abierta), en donde los universitarios la emplean más al existir una F= 2.57 y $p= 0.40$.
- 6) En cuanto al demográfico “Profesión u oficio”, se observan diferencias estadísticas significativas entre con respecto a la dimensión 1 (focalizado en la

solución del problema), en donde los profesionistas la emplean más al presentarse una $F= 2.712$ y $p= 0.022$.

- 7) A partir de una prueba t, se observó que en cuanto al demográfico de “Religión” hay diferencias estadísticas significativas respecto a la dimensión 1 con un valor $t= 3.370$ y $p= 0.001$, la dimensión 2 con un valor $t= -2.298$ y $p= 0.023$, la dimensión 6 con un valor $t= 2.071$ y $p= 0.040$ y la dimensión 7 con un valor $t= 8.058$ y $p= 0.000$. los datos indican que aquellos que practican un culto religioso son más propensos a resolver el estrés al emplear estas dimensiones. Respecto la dimensión 3 existe diferencias significativas al encontrarse con un valor $t= 2.745$ y $p= 0.007$, sin embargo, se observa que los que no practican un culto religioso son quienes la emplean.
- 8) En cuanto al demográfico de “Practicar otro deporte” se encontró que hay diferencias estadísticas significativas con respecto a la dimensión 7 (religión), en donde quienes no practican otro deporte son los que la emplean más al obtenerse una $F= 4.608$ y $p= 0.033$.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos, el estrés estará presente en la vida, sin embargo, las estrategias de afrontamiento son herramientas de utilidad al momento en que se denoten estas situaciones en el individuo, permitiéndoles así, tener un control adecuado de las mismas y una autorregulación.

Esta investigación permitió encontrar, por un lado, que los practicantes del fitness si emplean estrategias de afrontamiento, y por el otro relacionar estas estrategias con diferentes variables demográficas que demostraron tener relevancia.

Se logró identificar que estrategias en específico emplean los practicantes del fitness las cuales son:

- 1) focalizarse en la solución de los problemas
- 2) reevaluar positivamente
- 3) evitación

4) búsqueda de apoyos social

Con base a lo anterior se puede confirmar que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas fitness se apegan a lo descrito por Lazarus & Folkman (1986), respecto a que, usan aquellas que tienen que ver con factores como la salud y la energía física, las creencias existenciales (como la fe en algún creador del universo), y las creencias generales del control que pueda tener el mismo o incluso el medio sobre su problema.

Por otra parte, se observa la evitación como una estrategia de afrontamiento, reafirmando lo establecido en la teoría del campo deportivo, la cual sugiere que los deportistas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002; Giacobbi y Weinberg, 2000 citados en Márquez, 2006).

Si bien, la mayoría de los participantes dicen no ejercer alguna religión, se pudo observar que, entre los que, si la ejercen, puede tener un peso en cuanto a estrategias de afrontamiento se habla, teniendo cierta significancia como se observó en los resultados. Esto puede compararse a lo encontrado en un artículo publicado en la revista *Foreign Affairs* (citada en Infobae, 2020) en la que se observó que México es uno de los países en los que la fe hacia un Dios se mantiene a pesar de diferentes circunstancias desanimantes, en contraste con otros países como Estados Unidos, Chile, Austria, Noruega e Islandia. La investigación evaluó a 49 naciones encontrándose que 42 se volvieron menos religiosas, y en cuanto a México se refiere solo disminuyó un 1 punto porcentual con lo contestado en sondeos pasados, lo que indica que la fe se ha mantenido a pesar del paso de los años.

Si bien al ser esta una investigación de carácter exploratorio no debe demeritarse, puesto que abre camino a futuras líneas de investigación encaminadas al conocimiento de las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los deportistas fitness en México, sobre todo porque es un fenómeno poco o nada estudiado en esta población, haciendo necesario su profundización para dar respuesta a las necesidades de salud pública.

Como ejemplo a lo anterior en un artículo publicado por la revista Forbes en 2020, muestra que de un total de 2,336 viviendas encuestadas como muestra representativa, elaborada por el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), arroja que solo 57.9% de los mexicanos de 18 años y más es inactivo físicamente, y el otro 42.1% practica algún deporte o ejercicio físico, sin embargo solo el 54.8% de ese porcentaje alcanza el nivel suficiente para obtener beneficios a la salud como recomienda la OMS. De igual manera retomando a Lazarus y Folkman (1986) afirman que el ejercicio físico se asocia a un menor estrés subjetivo porque puede moderar el impacto psíquico de los acontecimientos vitales estresantes. Por otro lado, la actividad física está asociada a niveles más bajos de sintomatología depresiva (Norris, et al., 1992).

Otro punto importante que considerar es que en la presente investigación se mencionó de manera superficial rol de del psicólogo deportivo, sin embargo, a partir de los resultados obtenidos en la misma, es importante comenzar a tenerlo presente como una pieza importante en la salud física y mental de los practicantes del fitness y en general en el ámbito deportivo. aunque a la fecha el rol del psicólogo deportivo aún está cuestionado e incluso remplazado por los mismos coach deportivos, la literatura nos indica que es preciso tomarla como un factor primordial. Para ejemplificar lo anterior Gowan (1979) realizó un inventario de opiniones de coaches y de los responsables de la dirección técnica de las organizaciones deportivas nacionales de Canadá acerca de diferentes disciplinas científicas dentro del deporte, encontrándose que para ellos la psicología del deporte se encontraba en primer lugar como disciplina científica en comparación otras como la fisiología, la biomecánica, la medicina deportiva, el aprendizaje motor, crecimiento y desarrollo y la sociología deportiva.

Para finalizar, es importante mencionar que los deportistas fitness si utilizan estrategias de afrontamiento al estrés, sin embargo, es necesario sensibilizarlos respecto a las bondades de su utilización en la vida diaria.

Limitaciones y Propuestas

- a) Una de las principales limitaciones de esta investigación fue el haberse realizado durante la pandemia por COVID-19, puesto que esto podría haber propiciado sesgos en la información obtenida al recolectarla por medio de un instrumento que se tuvo que adaptar a los medios virtuales para ser contestado, evitando identificar si hubo o no un entendimiento pleno de lo solicitado en él.
- b) Se reconoce que, para tener un mejor entendimiento del fenómeno estudiado, lo ideal sería identificar aspectos cuantitativos como cualitativos. En el caso de la presente investigación se delimitó al primer aspecto lo cual pudo haber conducido a una limitación de información recabada dejando de fuera aspectos subjetivos que se podrían considerar importantes.
- c) En cuanto a la muestra, se reconoce que es complicado poder generalizar los resultados, debido a la poca cantidad de participantes encuestados, así como, la heterogeneidad de esta. Por lo tanto, se sugiere que en futuras investigaciones se busque ampliarla y homogenizarla, para evitar posibles sesgos y tener más elementos de generalización.
- d) Una limitante más específica, se puede observar en el análisis que se hizo respecto a la variable “estado civil” en donde se encontraron diferencias significativas en el factor D7 (religión) al presentarse una $F= 8.219$ con una $p= 0.000$, por lo que hay que considerar con reserva esta diferencia, debido a que los grupos son muy heterogéneos, recomendando lo mismo que en el punto anterior, respecto a que habrá que homogenizarlos con la misma cantidad de participantes en cada estrato.
- e) Se recomienda a futuras investigaciones considerar el contexto pre y post COVID, puesto que al ser una situación sin precedentes que afectó de manera multifactorial las formas, tiempos y lugares de práctica del fitness, se podrían encontrar datos que también aporten al estudio de la salud mental del deportista fitness.
- f) De acuerdo con la experiencia del presente autor, la formación del psicólogo deportivo se centra en temas relacionados a la salud mental del deportista en diferentes ámbitos y situaciones como lo son: los entrenamientos, las

competencias y sus estados pre y post, permitiéndole así al deportista conocer y generar herramientas y habilidades para afrontar diferentes situaciones como lo son la ansiedad deportiva, la adherencia al entrenamiento e incluso el posible estrés que se presente.

Esta investigación puede ser un aporte al papel del psicólogo deportivo, mostrándole que estrategias de afrontamiento al estrés emplean los deportistas fitness, y por el otro abrir camino de investigación más específica en diferentes sectores o incluso en otros deportes.

Referencias

- Alfaro Rodríguez, C. H. (2012). *Metodología De Investigación Científica Aplicado A La Ingeniería* [Universidad Nacional del Callao]. https://unac.edu.pe/documentos/organizacion/vri/cdcitra/Informes_Finales_Inv_estigacion/IF_ABRIL_2012/IF_ALFARO_RODRIGUEZ_FIEE.pdf
- Andrade, D. (2017). El fitness, como estilo de vida saludable: Propuesta de campaña publicitaria para un consumo responsable. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/40027/Trabajo%20de%20Grado%20Diana%20Lucia%20%20Andrade%20Perdomo.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58–83. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19901884825>
- Anshel, M., Kim, K.-W., Kim, B.-H., Chang, K.-J., & Eom, H. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions.
- APA. (2019). *Los distintos tipos de estrés. Agosto 13, 2019, de Asociación Americana de Psicología Sitio web: https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos International Journal of Sport Psychology*, 32, 43–75.
- Aparicio Cruz, D. P., Di-Colloredo Gómez, C. A., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de La Disciplina*, 1(2), 125–156. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Aránguiz A. (2009). El Sedentarismo no es sólo causa de la tecnologización. *Educación Física y Deporte*, 23(1 SE-Artículos de Investigación), 33–44. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/2558>
- Arruza, J., Arieta, M., & Balagué, G. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología Del Deporte*, 7(2), 195. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v7n2/19885636v7n2p193.pdf>
- Bakker F. et al (1993). *Psicología del deporte. Coneptos y aplicaciones*. Consejo Superior de Deportes. Ediciones Morata, S.L., p. 14
- Barra, E. (2004). Apoyo social, estrés y salud. *Psicología y Salud*, 14(2), 237–243. https://www.researchgate.net/profile/Enrique-Barra-Almagia/publication/235746796_Social_support_stress_and_health_Apoyo_social_estres_y_salud/links/09e4151311a000386c000000/Social-support-stress-and-health-Apoyo-social-estres-y-salud.pdf
- Bensabat, S. (1984). *Stress, grandes especialistas responden* (P. Edición (ed.)). Editorial Mensajero.
- Billat, V. (2002). *Fisiología y metodología del entrenamiento. De la teoría a la práctica* (Primera). Paidotribo.

- Buceta, J. M. (1999). *El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la Psicología en el ámbito del deporte*. <https://palestraweb.com/documents/PUBLICACIONESdivulgativas1.pdf>
- Campo, M. (2017). *Los peligros del estrés: las consecuencias son impredecibles*. Muy Saludable. <https://muysaludable.sanitas.es/mente-sana/los-peligros-del-estres-las-consecuencias-impredecibles/>
- Canacles, M. (2016). *PSICOLOGÍA DEPORTIVA: El efecto del estrés en el deporte*. Karate y Algo Más... <https://karateyalgomas.com/2016/12/24/psicologia-deportiva-el-efecto-del-estres-en-el-deporte/>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20(3), 5. http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf
- Cervantes, A. (2005). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes que manifiestan comportamientos agresivos y asertivos entre los 13 y 17 años de edad, y que cursan básica secundaria en la institución educativa CASD, Quindío*. Universidad del Norte, Barranquilla.
- Cohen, S., & Syme, S. (1985). Measures and concepts of social support. In *Social Support and Health* (First edit, pp. 83–108). Academic Press Inc.
- Corrales, A. (2010). El fitness entendido como ocio actual saludable. *Trances: Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud*, 2(1), 14–29. https://fb39c223-56a9-4ed3-91f4-073579bde094.filesusr.com/ugd/fa6be1_f436e94316ec45158dc026d43f90addc.pdf
- Cruz, R., García, C. & Rodríguez, T. (2005). Técnicas de relajación y autocontrol emocional. *MediSur*, 3(3), 55–70. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180019787003>
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minci, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 18, 1–6. <https://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- Daneri, M. (2012). *Psicobiología del Estrés*. https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- De la Reina Montero, L., & Martínez de Haro, V. (2013). *Manual de teoría y práctica del acondicionamiento físico* (Primera Ed). CV Ciencias del Deporte.
- Del Prado, J. (2014). *Consecuencias psicológicas del estrés*. Blog de Prevención de Riesgos Laborales de IMF Business School. <https://blogs.imf-formacion.com/blog/prevencion-riesgos-laborales/actualidad-laboral/consecuencias-psicologicas-del-estres/>
- Di-Collodero, et. Al, (2007), *Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento*, *Psychologia*. Avances de la

- disciplina, vol. 1, núm. 2, julio-diciembre, 2007, pp. 125-156
- Diem, C. (1966). *Historia de los deportes, Vol. 1* (L. De Caralt (ed.); Primera Ed).
- Eraña de Castro, I. (2001). *El estrés en el deporte*. El País. https://elpais.com/diario/2001/10/15/deportes/1003096819_850215.html
- Estrada-Marcén, N., Sanz-Gonzalo, G., Simón-Grima, J., Casterad-Seral, J., & Roso-Moliner, A. (2019). Los centros de fitness de la ciudad de Zaragoza. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 35(135), 118–136. [https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2019/1\).135.08](https://doi.org/https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2019/1).135.08)
- Estrés y emociones negativas*. (2018). Ministerio de Sanidad Del Gobierno de España. <https://bemocion.sanidad.gob.es/ca/emocionEstres/estres/consecuencias/emociones/negativas/home.htm>
- Færgeman, O. (2005). The societal context of coronary artery disease. *European Heart Journal Supplements*, 7, A5–A11. <https://doi.org/10.1093/eurheartj/sui002>
- Farfán, M. (2017). *Por qué y para qué tener un estilo de vida fitness*. Radio Programas Del Perú. <https://rpp.pe/vital/expertos/por-que-y-para-que-tener-un-estilo-de-vida-fitness-noticia-1024091#:~:text=Ayuda a ganar fuerza muscular,de doblarse serán mucho mayores.>
- Fernández, E. G. (1999). El estrés: Aspectos básicos y de intervención. In *Emociones y Salud* (Primera Ed, pp. 252–274). Editorial Ariel Psicología.
- Fields, D. (2019). *Diabulimia Eating Disorder*. News-Medical. <https://www.news-medical.net/health/Diabulimia-Eating-Disorder.aspx>.
- Florencia, M. (2012). *Psicobiología del estrés*. Octubre 10, 2019, de Universidad de buenos Aires, Facultad de Psicología Sitio web: https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Fonseca, Y. (2008). *El estrés psicológico y sus principales formas de expresión en el ámbito laboral*. <https://www.eumed.net/libros-gratis/2010a/643/643.pdf>
- Forbes. (2014). *El 57.9% de los mexicanos no hace ejercicio*. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/56-de-los-mexicanos-dice-al-ejercicio/>
- García, S. (2011). *Características de los centros de fitness de titularidad privada en la Comunidad de Madrid* [UNESCO]. <https://abacus.universidadeuropea.com/handle/11268/1297>
- Gómez, V. (2005). Richard Stanley Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), 207–209.
- González, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento* (Primera Ed). ITESO.
- González Rey, F. (1999). *La personalidad, su educación y desarrollo* (Tercera ed). Editorial Pueblo y Educación.
- Goyen, M., & Anshel, M. (1998). Sources of acute competitive stress and use of

- coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19(3), 469–486.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)80051-3](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)80051-3)
- Greiner, N. (2019). When does stress become harmful? In *How to Lead in Business and in life* (First edit, pp. 10–25). Entrepreneur Press.
- Griffiths, A., Leka, S., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés : estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales*. Organización Mundial de la Salud.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42756>
- Guerrero, V. (2011). *Estrés: ¿qué pasa si es excesivo? ¿Cómo Ves?*
<https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/151/estres-que-pasa-si-es-excesivo>
- Guillen, F. (2001). El estrés de los jóvenes deportistas. *Kinesis*, 31, 22–34.
https://personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El_estres_de_los_jovenes_deportistas.pdf
- Gutierrez, J. (2014). *El fitness es considerado un estilo de vida o una moda*.
<https://sites.google.com/site/gutierrezjuliogonzalezfernando/caracteristicas-de-personas-con-vidas-fitness>
- Hanne-Paparo, N. (2015). El sobreentrenamiento en los atletas. *Educación Física y Deporte*, 6(1).
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/educacionfisicaydeporte/article/view/23100>
- Jones, J., Swain, A., & Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4(2), 107–118.
<https://psycnet.apa.org/record/1990-32269-001>
- Kata, H. (2016). *Psicología Deportiva: El efecto del estrés en el deporte*. Noviembre 04, 2019, de Karate y algo más, Sitio web:
<https://karateyalgomas.com/2016/12/24/psicologia-deportiva-el-efecto-del-estres-en-el-deporte/>
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life* (First Edit). Hyperion.
- Kellogg, F. (1998). *Proyecto de desarrollo y salud integral de adolescentes y jóvenes en América Latina y el Caribe : 1997-2000*.
- Kinncar, T., & Taylor, J. (1998). *Investigación de Mercados. Un enfoque aplicado* (Quinta edi). McGraw-Hill.
- Kogan, L. (2005). Performar para seguir performando: la cultura fitness . *Anthropologica*, 23, 151–164.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92122005000100006&nrm=iso
- Landa, M. (2009). Subjetividades y consumos corporales:: Un análisis de las

- prácticas del fitness en España y Argentina. *Razón y Palabra*, 69, 1–35.
- Lazarus, R. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37(9), 1019–1024.
- Lotti, F. (2019). *La moda fitness y el peligro de los trastornos alimenticios: claves para detectarlos*. Diario Popular. <https://www.diariopopular.com.ar/salud/la-moda-fitness-y-el-peligro-los-trastornos-alimenticios-claves-detectarlos-n383349>
- Main, L., & Landers, G. (2012). Overtraining or Burnout: A Training and Psycho-Behavioural Case Study. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(1), 23–31. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.7.1.23>
- Maria, J. (1999). *El rol del psicólogo deportivo vs. el rol del entrenador en la aplicación de la psicología en el ámbito del deporte*. agosto 6, 2020, de Universidad Nacional de Educación a Distancia (España) Sitio web: http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE_05_1_El-rol-del-psicologo-deportivos-vs-el-rol-del-entrenador.pdf
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359–378. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>
- MC.Mutual; (2008). Stop al estrés: Cómo gestionar el estrés laboral. *MC Mutual*, 1, 26–27.
- Mccubbin, H. (1993). *Families coping with illness: The resiliency model of family stress, adjustment, and adaptation*. In *Families, Health & Illness: Perspectives on coping and intervention*.
- Mercado, M. & Gallo, J. (2014). Manifestaciones tempranas de sobreentrenamiento en deportistas en el período precompetitivo antes de unos juegos nacionales: un estudio transversal. *Iatreia*, 27(4), 375–385. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180532151001>
- Miller, L. & Dell Smith, A. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: Un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 11(2 SE-Artículos), 47–55. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133791>
- Morillas, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J., & Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: Organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 3(2 SE-Artículos), 17–30. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112351>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171–190.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

- Nicuesa, M. (2017). *Reacciones fisiológicas y cognitivas que produce el estrés*. Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/reacciones-fisiologicas-y-cognitivas-que-produce-el-estres-371.html>
- Noguera, M. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Deporte y Actividad Física Para Todos*, 2, 63–78.
- Norris, R., Carroll, D., & Cochrane, R. (1992). The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *J Psychosom Res*, 36(1), 55–65. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1538350/>
- Olmedilla, A., Prieto, J., & Blas, A. (2011). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. In *Universitas Psychologica* (Vol. 10, pp. 909–922). scieloco. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672011000300021
- Oñaqui, A. (2016). Factores de estrés psicológico en deportes de combate de alto rendimiento. *Revista Mexicana de Cultura Física y Deporte*, 1(1), 288–307.
- Otaegi, O., Arruza, J., Irazusta, S., González, O., Arribas, S., & Ruiz, L. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología*, 27(2), 536–543. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051029>
- Palomino, C., & Reyes, C. (2011). Estructura física, administrativa y académica de los gimnasios de Ibagué. *EFDeportes.Com, Revista Digital*, 16(163). <http://www.efdeportes.com/efd163/estructura-fisica-de-los-gimnasios-de-ibague.htm>
- Parrado, R. (2018). La respiración diafragmática. *Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental*.
- Peña, J. (2004). *Descripción de las estrategias de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama*. Universidad del Norte, Barranquilla.
- Pimienta, R. (2000). Encuestas probabilísticas vs. no probabilísticas. *Política y Cultura*, 13, 263–276. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26701313>
- Piqueras, J., Ramos, V., & Martínez, A. (2010). Emociones negativas y salud. *Avances En Psicología*, 18(1), 33–57. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/1919>
- Prado, S., & Sánchez, J. (2018). *Fitness, una industria en crecimiento*. El Financiero. <https://www.elfinanciero.com.mx/opinion/kpmg1/fitness-una-industria-en-crecimiento/>
- Regueiro, A. (2014). *Conceptos básicos: ¿que es el estrés y cómo nos afecta?* <https://www.uma.es/media/files/tallerestrés.pdf>
- S. Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos. Evaluación, afrontamiento y consecuencias adaptativas* (Primera ed). Martínez Roca.

- Sánchez, B., Ureña, P., & Calleja, J. (2014). *Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas Costarricenses de alto rendimiento*. en Cuadernos de Psicología del Deporte (Vol. 14, pp. 103–108). scieloes.
- Sánchez, B. (2015). “Tendencias Fitness”- Consumo de productos para la imagen personal. Sevilla: Universidad de Sevilla. Obtenido de <https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/26175/tfgpubConsumoproductosasp ectopersonal.pdf?sequence=1>
- Sanchez F. (2019). Gimnasios, TIOVIO [https:// www.tiovivocreativo.com/ blog /arquitectura /gimnasios/](https://www.tiovivocreativo.com/blog/arquitectura/gimnasios/)
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141–157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Satista, (2022). Número total de gimnasios y clubs de fitness en el mundo de 2009 a 2017. <https://es.statista.com/estadisticas/635806/numero-de-gimnasios-y-clubs-de-fitness-en-el-mundo/>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39–54. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Simón, V. (2006). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia*, 17(66–67), 5–30. https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/Mindfulness_y_neurobiologia.pdf
- Staugaard-Jones, J. (2013). *ANATOMÍA DEL EJERCICIO Y EL MOVIMIENTO. Deportes, pilates, danza, yoga* (Primera Ed). Editorial Paidotribo.
- Tello, C., & Caichug, E. (2015). *El método de entrenamiento en circuito para el desarrollo de la hipertrofia muscular en los deportistas del Gimnasio Weider Gym en el período comprendido agosto 2014 – julio 2015*. Universidad Nacional de Chimborazo.
- Thoits, P. (1995). Stress, coping, and social support processes: where are we? What next? *J Health Soc Behav.*, 1, 53–79. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7560850/>
- Valdés, M. (1985). *Psicobiología del estrés* (Primera Ed). Martínez Roca.
- Valle, M., Madariaga, C., Macías, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123–145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
- Valls, O. (2015). *Qué es la vigorexia y cómo tratarla*. CMD Sport. <https://www.cmdsport.com/fitness/cuidate-fitness/que-es-la-vigorexia/>
- Valls, O. (2016). *¿Cuántos días hay que entrenar a la semana?* CMD Sport. <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/cuantos-dias-entrenar-semana/>
- Van der Hofstadt, C. (2016). *Los tres componentes del estrés (Parte II)*. Más Que

- Salud. <https://www.masquesalud.es/los-tres-componentes-del-estres-parte-ii/>
- Vega, C., Villagrán, M., Nava, C., & Soria, R. (2013). Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. *Alternativas En Psicología*, 17(28), 92–105.
- Vega, Z., Muñoz, S., Berra, E., Nava, C., & Gómez, G. (2012). Identificación de emociones desde el modelo de Lazarus Y Folkman: propuesta del cuestionario de estrés, emociones y afrontamiento (CEEA). *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(3). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/33644/0>
- Vilodre, S. (2008). Deporte y cultura fitness: la generización de los cuerpos contemporáneos. *Revista Digital Universitaria*, 9(7), 1–11. <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num7/art47/art47.pdf>
- Zaldívar, D. (1996). *Conocimiento y dominio del estres* (Primera Ed). Editorial Científico-Técnica.

ANEXO I
CAE
Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre Edad Sexo

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente 0 1 2 3 4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal 0 1 2 3 4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema 0 1 2 3 4
4. Descargué mi mal humor con los demás 0 1 2 3 4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas 0 1 2 3 4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía 0 1 2 3 4
7. Asistí a la Iglesia 0 1 2 3 4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados 0 1 2 3 4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas 0 1 2 3 4
10. Intenté sacar algo positivo del problema 0 1 2 3 4
11. Insulté a ciertas personas 0 1 2 3 4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema 0 1 2 3 4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema 0 1 2 3 4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) 0 1 2 3 4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo 0 1 2 3 4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema 0 1 2 3 4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás 0 1 2 3 4
18. Me comporté de forma hostil con los demás 0 1 2 3 4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema 0 1 2 3 4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema 0 1 2 3 4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema 0 1 2 3 4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema 0 1 2 3 4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación 0 1 2 3 4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes 0 1 2 3 4
25. Agredí a algunas personas 0 1 2 3 4
26. Procuré no pensar en el problema 0 1 2 3 4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal 0 1 2 3 4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación 0 1 2 3 4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas 0 1 2 3 4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema 0 1 2 3 4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga» 0 1 2 3 4
32. Me irrité con alguna gente 0 1 2 3 4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema 0 1 2 3 4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir 0 1 2 3 4
35. Recé 0 1 2 3 4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema 0 1 2 3 4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran 0 1 2 3 4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor 0 1 2 3 4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos 0 1 2 3 4
40. Intenté olvidarme de todo 0 1 2 3 4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos 0 1 2 3 4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar 0 1 2 3 4

Corrección de la prueba

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP):	1, 8, 15, 22, 29, 36.
Autofocalización negativa (AFN):	2, 9, 16, 23, 30, 37.
Reevaluación positiva (REP):	3, 10, 17, 24, 31, 38.
Expresión emocional abierta (EEA):	4, 11, 18, 25, 32, 39.
Evitación (EVT):	5, 12, 19, 26, 33, 40.
Búsqueda de apoyo social (BAS):	6, 13, 20, 27, 34, 41.
Religión (RLG):	7, 14, 21, 28, 35, 42.