



2011, 17(1), 1-13

ANSIEDAD, PERCEPCIÓN DE AMENAZA Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN EL DEPORTE: DIFERENCIAS INDIVIDUALES EN EL
RASGO DE ANSIEDAD

Cláudia Dias*, José F. Cruz** y António Manuel Fonseca*

*Universidade do Porto. Portugal

**Universidade do Minho. Portugal

Resumen: El propósito de este estudio fue analizar los niveles de ansiedad, percepción de amenaza y las estrategias de afrontamiento de deportistas portugueses, confirmando la posibilidad de diferenciar deportistas con baja y alta ansiedad basándonos en sus niveles de percepción de amenaza y en las estrategias de afrontamiento que utilizaban. 550 deportistas de ambos sexos, entre los 15 y los 35 años (19.8 ± 4.5), rellenaron las versiones portuguesas de la Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll, & Schutz, 1990) y del Brief COPE (Carver, 1997), así como la Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça (Escala de Evaluación Cognitiva de la Competición - Percepción de Amenaza; Cruz, 1994). Los resultados sugirieron que deportistas con bajo y alto rasgo de ansiedad podían ser distinguidos a partir de los niveles de amenaza percibidos y de las estrategias utilizadas para su afrontamiento. Los resultados fueron discutidos en relación con su aplicación investigadora y práctica.

Palabras clave: ansiedad rasgo, percepción de amenaza, estrategias de afrontamiento, deporte.

Abstract: The purpose of this study was to examine the levels of anxiety, threat perception, and coping strategies used by high and low-trait anxious Portuguese athletes, examining if they could be differentiated by their levels of threat perception and coping skills. Five-hundred and fifty male and female athletes, aged between 15 and 35 years (19.8 ± 4.5), completed the Portuguese versions of the Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll, & Schutz, 1990) and of the Brief COPE (Carver, 1997), as well as the Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça (Cognitive Appraisal Scale in Sport Competition - Threat Perception; Cruz, 1994). Results suggested that high and low trait anxious athletes could be differentiated by their threat perception levels and coping strategies used. Results were discussed with regard to theoretical, research and applied issues.

Key words: trait anxiety, threat perception, coping strategies, sport.

Title: *Anxiety, threat appraisal and coping in sports: Individual trait anxiety differences*

A lo largo de los últimos años, el foco de interés en el dominio específico de la ansiedad competitiva ha cambiado de un énfasis en la evaluación de sus antecedentes y consecuencias al análisis del papel

ejercido por las variables de valoración cognitiva y estrategias de afrontamiento en la ansiedad competitiva (Lazarus, 2000).

En el deporte, la valoración cognitiva establece la forma mediante la cual los deportistas evalúan e interpretan la situación competitiva (Cruz, 1994). Cuando un deportista se enfrenta a una situación potencialmente estresante, realiza un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante (Lazarus, 1991; Márquez, 2006). En el caso de considerarla estresante (una amenaza, un desafío, un daño o una pérdida), el deportista va a experimentar diversas emociones,

*Dirigir la correspondencia a:

Cláudia Dias

Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto (CIFID)

Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

Rua Dr. Plácido Costa, 91

4200-450 Porto

Portugal

Telephone number: +351 225 074 700

Fax number: +351 225 500 689

cdias@fade.up.pt

afonseca@fade.up.pt

© Copyright 2011: de los Editores de *Ansiedad y Estrés*

siendo la ansiedad una reacción emocional producto de la valoración cognitiva de amenaza (Estrada & Pérez, 2008; Moscoso, 1998). Así, no son las situaciones las que causan directamente la respuesta de ansiedad, sino que determinadas situaciones de presión o de potencial conflicto se convierten en estresantes, cuando son evaluadas como amenazadoras (Muñoz de Morales & Bisquerra, 2006).

En los últimos años, la valoración cognitiva de amenaza ha generado alguna investigación en psicología del deporte (Dugdale, Eklund, & Gordon, 2002; Dunn & Nielsen, 1993; Hammermeister & Burton, 2001; Lewthwaite, 1990; Passer, 1983). Entre los constructos subyacentes a las percepciones de amenaza en situaciones competitivas, identificados hasta este momento en la literatura de la especialidad, se encuentran la amenaza al ego, la culpa, el miedo al fracaso, los sentimientos de incompetencia e imperfección y el miedo a la evaluación (Gould, Horn, & Spreemann, 1983; Passer, 1983). Además, conviene subrayar que existe un consenso general en que, de forma similar a la distinción rasgo-estado de ansiedad, los deportistas poseen ciertos estilos de valoración cognitiva, incluyendo la valoración de amenaza, que predicen cómo tienden a evaluar las situaciones estresantes (Skinner & Brewer, 2004). Es decir, la percepción de amenaza y, consecuentemente, la ansiedad rasgo, puede ocurrir por una variedad de razones y los individuos pueden diferir en la amenaza general que evalúan, porque perciben diferentes niveles de amenaza con respecto a una o más metas, dependiendo de características individuales o estructurales, de factores socioculturales y incluso de fuentes idiosincráticas (amenazas, metas o experiencias de peligro únicas), entre otros aspectos (Lewthwaite, 1990).

Por otra parte, cada vez más se acepta y defiende la idea de que el impacto de la ansiedad en el rendimiento o éxito deportivo

depende, en gran medida, de las estrategias y competencias de afrontamiento de los deportistas, por ejemplo, de los recursos de que dispone el deportista para controlar y/o neutralizar las situaciones estresantes que se presenten en el entorno competitivo (Anshel, Sutarso, & Jubenville, 2009; Holt, Hoar, & Fraser, 2005; Lazarus, 2000).

Las primeras investigaciones que han estudiado el afrontamiento en el entorno competitivo, se centraron en la identificación y descripción en profundidad de las estrategias empleadas por los deportistas en diferentes deportes para enfrentarse a las situaciones estresantes. En general, estas investigaciones han corroborado que los deportistas utilizan varias estrategias de afrontamiento, no sólo centradas en esfuerzos cognitivos y conductuales orientados a la resolución del problema y a la búsqueda de información (afrontamiento orientado a la tarea), sino también orientadas a la regulación de las emociones asociadas al estrés, es decir, afrontamiento orientado a la emoción (Calmeiro & Tenenbaum, 2007; Holt & Hogg, 2002; Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006; Nicholls, Holt, Polman, & James, 2005).

Posteriormente, diversos estudios se han dirigido a examinar el afrontamiento con respecto a variables tales como el género (Anshel et al., 2009; Nicholls, Polman, Levy, Taylor, & Copley, 2007), la edad (Betsos & Antoniou, 2003), la raza (Anshel et al., 2009), la cultura (Kim, Duda, Tomás, & Balaguer, 2003), el nivel de habilidad (Nicholls et al., 2007), el tipo de deporte (Mellalieu, Hanton, & O'Brien, 2004), el control percibido (Anshel & Kaissidis, 1997), la autoeficacia (Haney & Long, 1995), la autoconfianza (Cresswell & Hodges, 2004), la autoestima (Lane, Jones, & Stevens, 2002), las orientaciones de meta (Pensgaard & Roberts, 2003), el clima motivacional (Ntoumanis, Biddle, & Haddock, 1999), el afecto (Anshel & Anderson, 2002; Ntoumanis & Biddle, 1998), o la an-

siedad competitiva (Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001; Ntoumanis & Biddle, 2000), entre otros aspectos, observándose que estas variables influyen o están de algún modo relacionadas con el tipo de estrategias empleadas.

Respecto al afrontamiento, un aspecto teórico de interés se refiere a la definición del carácter de rasgo o estado de la respuesta de afrontamiento. La aproximación del paradigma de afrontamiento como rasgo define que éste representa las acciones habitualmente realizadas en situaciones estresantes, reflejando así respuestas más estables y consistentes (Anshel & Kaissidis, 1997; Anshel et al., 2009; Anshel & Wells, 2000; Holt et al., 2005; Márquez, 2006). De acuerdo con la aproximación orientada al proceso, el afrontamiento se puede definir como el “esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante, que se desarrolla para hacer frente a las demandas específicas internas y externas, que son evaluadas (...) como excedentes de los recursos de la persona” (Lazarus & Folkman, 1984, p.141). Según diversos autores, los estilos de afrontamiento del deportista pueden tener influencia en sus reacciones ante nuevas situaciones, prediciendo la selección de estrategias de afrontamiento específicas en respuesta a ciertas situaciones estresantes (Bouchard, Guillemette, & Landry-Léger, 2004; Carver & Scheier, 1994; Hoedaya & Anshel, 2003). Son, por ello, especialmente importantes con respecto al desarrollo de programas de manejo del estrés (Anshel & Si, 2008; Anshel et al., 2009).

Adicionalmente, Skinner y Brewer (2004) sugirieron que expectativas de afrontamiento específicas del evento median la influencia del rasgo de valoración de amenaza en el rendimiento, indicando cuáles son los miedos asociados a un estilo de valoración de amenaza y promoviendo así, evaluaciones de estado de amenaza y ansiedad. De hecho, la evaluación de una

estrategia de afrontamiento no es una reacción primaria que tenga como objetivo disminuir los efectos negativos del estrés, sino que es una consecuencia de la valoración cognitiva que se realiza ante una situación amenazante. Se hipotetiza que cada persona será influenciada por su valoración cognitiva, o bien, por los recursos de afrontamiento disponibles (Kim et al., 2003) y que, diferentes evaluaciones son la razón que subyace al uso de diferentes estrategias de afrontamiento para hacer frente a diferentes fuentes de estrés (Kim & Duda, 2003). Los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que no son capaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con su práctica deportiva y de reaccionar de una manera racional, experimentan niveles de ansiedad más elevados (Márquez, 2006). En otras palabras, es posible que los efectos negativos del exceso de ansiedad puedan ser, por lo menos parcialmente, explicados por pensamientos dirigidos hacia “temores de fracaso” o, por el uso de estrategias de afrontamiento menos eficaces. Y, además, existen muchos estudios que comprueban que deportistas que manifiestan más ansiedad en situaciones estresantes emplean estrategias de afrontamiento diferentes, generalmente, orientadas a la emoción (autodistracción, negación, abandono de resolución, descarga emocional, autocrítica) y teóricamente, más ineficaces que aquellos deportistas menos ansiosos (Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001; Ntoumanis & Biddle, 2000).

Todavía, aunque cada vez más sea aceptada por diferentes perspectivas teóricas, la valoración cognitiva de una situación puede generar respuestas emocionales en relación a las cuales se desencadenan estrategias de afrontamiento (Holt et al., 2005) y a pesar de que se hayan producido avances significativos en la investigación sobre la relación entre la valoración cognitiva de amenaza, el afrontamiento y la ansiedad en

la literatura general de la psicología (Skinner & Brewer, 2004), no son numerosas las investigaciones que examinan, de forma sistemática y en profundidad, la dinámica de las interrelaciones entre estas variables en el entorno competitivo. En nuestra opinión, sólo cuando estas variables sean estudiadas de forma simultánea los investigadores serán capaces de optimizar la eficacia de programas de gestión del estrés, especialmente si consideramos que varias investigaciones ya comprobaron que los estilos disposicionales pueden ser usados para predecir reacciones emocionales (Carver & Scheier, 1994).

Así pues, el objetivo de esta investigación consistió en analizar los niveles de percepción de amenaza y los estilos de afrontamiento de deportistas portugueses con distintos niveles de ansiedad rasgo, examinando, específicamente, si los deportistas con bajo y alto rasgo de ansiedad podrían distinguirse en base a dichas variables. De hecho, siendo cierto que la dinámica interrelación entre las evaluaciones cognitivas y el afrontamiento son complejas (Calmeiro & Tenenbaum, 2007), las implicaciones de relacionar los estilos de valoración cognitiva de amenaza y el afrontamiento con la ansiedad rasgo resultarán, seguramente, en programas de manejo del estrés más eficaces que las que tengan como objeto analizar únicamente las diferencias individuales en el proceso de estrés. De hecho, se podrá intervenir con deportistas de niveles más elevados de ansiedad incidiendo en sus evaluaciones cognitivas y en las estrategias de afrontamiento tendencialmente usadas. En otras palabras, conocer de forma profunda las variables personales que distinguen a deportistas con diferentes niveles de ansiedad rasgo permitirá a los investigadores y expertos en psicología del deporte considerar los factores personales que podrán mejorar la calidad de las intervenciones (McCreary, Cunningham, Ingram, & Fife, 2006).

Método

Participantes

En esta investigación participaron 550 deportistas (31.1% del sexo femenino y 68.9% del sexo masculino), con edades comprendidas entre los 15 y los 35 años (19.8 ± 4.5), practicantes de diversas modalidades deportivas, colectivas e individuales: atletismo (59.3% mujeres; 40.7% varones), baloncesto (18.9% mujeres; 81.1% varones), balonmano (23.9% mujeres; 76.1% varones), fútbol (14.1% mujeres; 85.9% varones), gimnasia artística (35.5% mujeres; 64.7% varones), gimnasia rítmica (100% mujeres), hockey sobre hierba (31.6% mujeres; 68.4% varones), hockey sobre patines (31.6% mujeres; 68.4% varones), natación (33.3% mujeres; 66.7% varones), piragüismo (34.8% mujeres; 65.2% varones), polo acuático (50% mujeres; 50% varones), tenis (50% mujeres; 50% varones) y voleibol (50.8% mujeres; 49.2% varones).

Instrumentos

La encuesta incluye, además de una sección introductoria destinada a la recogida de los datos demográficos y deportivos de los participantes, la versión portuguesa de la Sport Anxiety Scale (Smith, Smoll, & Schutz, 1990) y del Brief COPE (Carver, 1997), así como la Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça (Escala de Evaluación Cognitiva de la Competición - Percepción de Amenaza; ver Cruz, 1994; Cruz & Viana, 1997). Todos los instrumentos de evaluación empleados estaban adaptados a la realidad portuguesa; en efecto, análisis factoriales exploratorio y confirmatorio anteriores mostraron que estos tres instrumentos poseían propiedades psicométricas adecuadas y satisfactorias (ver Dias, Cruz, & Fonseca, 2009).

La Sport Anxiety Scalep (SASp) es la versión portuguesa, traducida y adaptada por Cruz y Viana (1997), de la Sport

Anxiety Scale (Smith et al., 1990). La SASp es un instrumento de evaluación multidimensional de la ansiedad competitiva, que se propone medir las diferencias individuales de los rasgos de ansiedad cognitiva (en las dimensiones de preocupación [7 ítems], disturbo de la concentración [5 ítems]) y ansiedad somática [9 ítems]). Para contestar, los participantes escogen, en cada ítem, una alternativa de una escala tipo Likert de 4 puntos (1 = nunca; 4 = casi siempre). Los resultados de cada subescala se obtienen al sumar los valores atribuidos a cada uno de los respectivos ítems. Al mismo tiempo, también se puede calcular el valor total del rasgo de ansiedad competitiva mediante la suma de los valores de las tres subescalas, pudiendo así variar entre un mínimo de 21 y un máximo de 64.

La Escala de Avaliação Cognitiva da Competição - Percepção de Ameaça (Escala de Evaluación Cognitiva de la Competición - Percepción de Amenaza; EECC-PA) es una escala desarrollada por Cruz (1994) destinada a valorar el estilo general de evaluación cognitiva primaria, es decir, a evaluar "lo que está en juego" en la competición deportiva desde la perspectiva de cada deportista y lo que le lleva a sentir estrés y ansiedad. El valor total de la EECC-PA corresponde a la suma general de los valores atribuidos a cada ítem, contestados en una escala tipo Likert de 5 puntos (1 = no se aplica; 5 = se aplica mucho). Éstos pueden variar entre un valor mínimo de 8 y un máximo de 40 puntos.

El Brief COPEp, traducido y adaptado a la lengua portuguesa por Cruz (2003), está basado en el Brief COPE (Carver, 1997) y se constituye de 28 ítems, distribuidos en 14 subescalas (dos ítems por cada escala): autodistracción, afrontamiento activo, negación, uso de sustancias, apoyo emocional, apoyo instrumental, abandono de resolución, descarga emocional, reformulación positiva, planificación, humor, aceptación, religión y autocrítica. Los participantes

contestan a cada ítem optando por una alternativa en una escala tipo Likert de 4 puntos (1 = nunca utiliza; 4 = utiliza muchas veces). Los resultados de cada subescala se consiguen sumando los valores de los respectivos ítems, pudiendo variar entre un mínimo de 4 y un máximo de 8 puntos. En esta investigación, el Brief COPEp se utilizó bajo un formato de respuesta disposicional (estilo de afrontamiento), dándose instrucciones previas para que los deportistas intentaran recordar de qué formas respondían, normalmente, a los acontecimientos o a las situaciones de estrés en el deporte.

Procedimiento

La encuesta fue administrada en formato autoinforme a todos los deportistas que, voluntariamente, aceptaron participar en el estudio.

Análisis de datos

Para el análisis estadístico y con el objetivo de investigar la relación entre ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento, realizamos un MANOVA one way para analizar diferencias en la percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento entre grupos de deportistas con alto y bajo rasgo de ansiedad. Los grupos se establecieron en función de los valores de ansiedad rasgo, realizando una división porcentual en tres grupos que permitiría comparar los deportistas situados en los polos extremos. Los cálculos efectuados permitieron constituir un grupo de 185 deportistas con bajo rasgo de ansiedad (con valores comprendidos entre 21 y 34 puntos) y un grupo de 183 deportistas con rasgo elevado de ansiedad (con valores comprendidos entre 42 y 73 puntos). A continuación, con el propósito de evaluar las variables relativas a la percepción de amenaza y las estrategias de afrontamiento que mejor discriminaban a los deportistas con bajo y alto rasgo de ansiedad, se realizó un análisis de la función discriminante

mediante el procedimiento stepwise. Todos los análisis estadísticos fueron realizados en SPSS 16.0.

Resultados

El MANOVA one way, tomando la percepción de amenaza y las estrategias afrontamiento como variables dependientes y el nivel de ansiedad como variable independiente, mostró un efecto multivariado significativo (λ de Wilks = .56, $F [15.347] = 18.45$, $p < .001$). Como se puede comprobar en el análisis de los F univariados presentados en la Tabla 2, los deportistas con alto rasgo de ansiedad manifestaban niveles más altos de percepción de amenaza y utilizaban las estrategias de autodistracción,

negación, apoyo emocional, apoyo instrumental, abandono de resolución, descarga emocional y autocrítica con más frecuencia que los deportistas con bajo rasgo de ansiedad.

A continuación, el análisis de la función discriminante evidenció la existencia de una función discriminante significativa (λ de Wilks = .74; $\chi^2 [4] = 198.89$, $p < .001$), con valores centroides de -.86 para el grupo de deportistas con rasgo bajo de ansiedad y de .86 para el grupo de los deportistas con alto rasgo de ansiedad. El análisis de los resultados también indicó qué cuatro variables contribuyen de forma significativa a la maximización de las diferencias entre los dos grupos de deportistas: la percepción de amenaza, las estrategias de descar-

Tabla 1. Diferencias en las variables de percepción de amenaza y afrontamiento en deportistas con diferentes niveles de ansiedad rasgo.

VARIABLES	Baja ansiedad rasgo		Alta ansiedad rasgo		F
	Media	DT	Media	DT	
PERCEPCIÓN DE AMENAZA	16.47	5.54	25.42	5.64	233.01***
BRIEF COPE _p					
Autodistracción	4.24	1.46	4.99	1.46	24.46***
Afrontamiento activo	6.34	1.39	6.22	1.04	.94
Negación	3.22	1.28	3.70	1.29	12.44***
Uso de sustancias	2.19	.70	2.26	.79	.89
Apoyo emocional	5.03	1.72	5.39	1.58	4.16*
Apoyo instrumental	5.21	1.64	5.59	1.39	5.59*
Abandono de resolución	2.67	1.14	3.41	1.49	28.10***
Descarga emocional	4.54	1.54	5.54	1.41	36.34***
Reformulación positiva	5.60	1.35	5.53	1.43	.20
Planificación	5.83	1.51	5.80	1.25	.06
Humor	4.53	1.82	4.64	1.64	.39
Aceptación	5.65	1.42	5.65	1.29	.001
Religión	3.28	1.61	3.52	1.61	2.10
Autocrítica	4.68	1.58	5.61	1.49	28.10***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

ga emocional, el afrontamiento activo y la autodistracción. Análisis posteriores revelaron que la función discriminante identificada permitía clasificar correctamente cerca del 81% de la muestra total (81.6% de los deportistas con bajo rasgo de ansiedad y 79.8% de los deportistas con alto rasgo de ansiedad) (ver la Tabla 2).

Discusión

El objetivo principal de este estudio se ha centrado en analizar la relación entre la valoración cognitiva de amenaza, el afrontamiento y la ansiedad competitiva, investigando de qué forma deportistas con alto rasgo de ansiedad podrían diferir de deportistas con bajo rasgo de ansiedad en sus estrategias de afrontamiento y sus niveles de percepción de amenaza. Aunque consideramos que es necesario desarrollar más investigación en el tema, creemos que este estudio podrá tomarse como un punto de

partida desde el cual puedan extraerse algunas conclusiones e implicaciones pertinentes.

Así, deberíamos empezar por resaltar la natural y esperada presencia de la presión psicológica y de la ansiedad en la competición deportiva, en la cual los procesos de valoración cognitiva (es decir, la manera en la que cada deportista “ve”, “lee” e interpreta la competición) y las estrategias de afrontamiento utilizadas parecen asumir un papel relevante. Por este motivo, éstas se constituyen como variables que no debemos despreciar en la investigación e intervención psicológica en el contexto deportivo.

En concreto, los resultados obtenidos en nuestro estudio indicaron que los deportistas con niveles más elevados de ansiedad, en comparación con los deportistas con bajo rasgo de ansiedad, evidenciaban niveles más altos de percepción de amenaza y

Tabla 2. Discriminación entre los deportistas con bajo y alto nivel de ansiedad rasgo.

Sumario de la selección de las variables				
VARIABLE	Paso	SIG	λ de Wilks	CEFD *
Percepción de amenaza	1	.000	.61	.89
Descarga emocional	2	.000	.60	.25
Afrontamiento activo	3	.000	.59	-.25
Autodistracción	4	.000	.58	.21
Resultados de la clasificación				
GRUPO ACTUAL	Número de casos	Baja ansiedad rasgo	Alta ansiedad rasgo	
Baja ansiedad rasgo	185	151 (81.6%)	34 (18.4%)	
Alta ansiedad rasgo	183	37 (2.2%)	146 (79.8%)	
Número total de participantes correctamente clasificados: 80.7%				

Nota: * Coeficiente estandarizado de la función discriminante

usaban estrategias de afrontamiento diferentes, incluyendo la autodistracción, la negación, el apoyo emocional, el abandono de resolución, la descarga emocional y la autocrítica. Además, los resultados obtenidos por medio del análisis discriminante indicaron que un elevado porcentaje de los deportistas fueron correctamente clasificados en base a sus percepciones de amenaza y estrategias de afrontamiento. Más específicamente, altos niveles de percepción de amenaza, implicaría el uso frecuente de estrategias centradas en las emociones generadas por situaciones estresantes (en especial, la descarga emocional y la autodistracción), y una menor frecuencia de uso del afrontamiento activo, parecían constituir un cocktail letal en la génesis o perpetuación de la ansiedad competitiva. De una manera general, estos datos son consistentes con otros estudios previos (Giacobbi & Weinberg, 2000; Hammermeister & Burton, 2001; Ntoumanis & Biddle, 2000), en los que algunas estrategias orientadas a la emoción eran a menudo utilizadas, de forma sistemática, por los deportistas con altos niveles de ansiedad, lo que parecía ser un indicador de su disfuncionalidad e ineficacia; en contraste, los deportistas que tenían niveles inferiores de ansiedad adoptaban estrategias centradas en el problema y, por consiguiente, teóricamente más adaptativas.

En este contexto, como ya se comentó anteriormente, es posible que el efecto negativo del exceso de ansiedad y de la percepción de amenaza en el rendimiento pueda explicarse, al menos de una manera parcial, por conductas de afrontamiento desadaptativas. Así, los actuales resultados pueden constituirse como una indicación de que altos niveles de ansiedad en conjunción con el uso de estrategias como la descarga emocional o la autocrítica, especialmente cuando éstas definan un estilo más estable de afrontamiento, son menos eficaces en situaciones de estrés competitivo. Esta posi-

ción es consistente con afirmaciones de Giacobbi y Weinberg (2000), quienes sustentan que un deportista que presenta dificultades de desempeño, frustración y ansiedad, por ejemplo, haría mejor en usar una estrategia de afrontamiento activo y de planificación (orientada a los desafíos), que en recurrir al abandono de resolución o a la negación (orientadas a “alejarse” de la situación).

Al mismo tiempo, hay que subrayar que el presente estudio se centró en el rasgo total de ansiedad y en el estilo de valoración cognitiva de amenaza. Estudios futuros deberán buscar la clarificación de la interrelación entre las diversas dimensiones de la ansiedad (cognitiva y fisiológica), las distintas estrategias de afrontamiento y otras evaluaciones cognitivas, como por ejemplo, la valoración de desafío. En efecto, Skinner y Brewer (2004) sugieren que los deportistas pueden poseer un estilo de valoración cognitiva dual amenaza/ desafío, evaluaciones que pueden coexistir. En este contexto, será importante estudiar los efectos de distintos estilos de valoración de amenaza, distinguiendo deportistas con un rasgo de amenaza puro (bajo desafío u otro rasgo positivo) de aquellos con un estilo de valoración dual, es decir, elevada amenaza y elevado desafío. Un estilo dual permitirá a los deportistas manejar de forma efectiva sus emociones positivas y negativas, por lo que tratar los dos grupos como idénticos sería conceptualmente inapropiado.

Por otra parte, asumiendo que las valoraciones cognitivas son influenciadas por variables antecedentes personales (e.g., diferencias individuales en los valores, compromisos, metas, ansiedad rasgo, creencias), pero también por características situacionales (e.g., recursos, tipo de apoyo social) (Lazarus, 1999), estas variables deberán ser examinadas en investigaciones futuras, para mejorar la comprensión de cómo influyen en las interpretaciones y respuestas en circunstancias competitivas

estresantes. De hecho, cada vez se hace más necesario un abordaje conceptual e integrador que indique, de forma clara y precisa, la forma en la que la ansiedad, la amenaza percibida y el afrontamiento, interactúan, por ejemplo, con otras variables y procesos psicológicos (e.g., autoconfianza, concentración, motivación, optimismo, perfeccionismo, competencia percibida, orientaciones de meta, etc...), para determinar el comportamiento y el rendimiento deportivo.

Las implicaciones prácticas del presente estudio también parecen evidentes. En primer lugar, considerando que los deportistas poseen ciertas preferencias de afrontamiento que usan de modo consistente en diferentes situaciones en respuesta al estrés percibido (Anshel & Si, 2008), se hace más o menos clara la importancia de que los profesionales que trabajan en el deporte tengan en consideración los estilos de afrontamiento, buscando semejanzas en las evaluaciones cognitivas de los deportistas, especialmente en situaciones elicitoras de niveles semejantes de estrés. De hecho, anteriormente ya fue sugerido que situaciones que elicitaban niveles semejantes de estrés (esperar por la competición o efectivamente competir), pueden generar valoraciones cognitivas y respuestas similares de afrontamiento (comparativamente con situaciones que impliquen diferentes niveles de ansiedad) (Anshel & Anderson, 2002; Giacobbi & Weinberg, 2000; Rawstorne, Anshel, & Caputi, 2000). Además, recientemente Nicholls et al. (2007) afirmaron que, a pesar de que los deportistas pueden evaluar una variedad de estresores, estudios longitudinales sugieren que algunos estresores vuelven a aparecer a lo largo del tiempo. Por tanto, las intervenciones deberían estar dirigidas a los estresores percibidos como más intensos y no a los citados más frecuentemente, ya que, no son necesariamente los mismos (Nicholls, Levy, Grice, & Polman, 2009).

Al mismo tiempo, más allá de las indicaciones y de las sugerencias realizadas por varios autores (e.g., Hardy, Jones, & Gould, 1996; Smith, 1999), es necesario e importante individualizar la intervención, pues poner en práctica lo que funciona para la mayoría de un grupo de deportistas puede resultar peligroso o negligente de manera individual para las preocupaciones y capacidades de otros. En situaciones competitivas similares, los deportistas pueden sentirse amenazados por diferentes aspectos, es decir, pueden existir perfiles múltiples de ansiedad competitiva en cualquier población y las capacidades de afrontamiento más eficaces serán las más compatibles con el perfil del deportista (Hammermeister & Burton, 2001). Así, es necesario identificar las cuestiones y/ o situaciones más amenazantes para cada deportista, y tomar decisiones sobre las técnicas apropiadas para el control de la ansiedad basándonos en el conocimiento de esas amenazas.

Además, en contraposición con las tradicionales intervenciones dirigidas al entrenamiento de habilidades psicológicas - las cuales tienen, en esencia, un cariz remediador, siendo especialmente útiles para manejar los efectos de la ansiedad después de que ocurra el estrés -, creemos que la intervención debe promover el desarrollo de estrategias de afrontamiento que permitan a los deportistas filtrar cualquier tipo de experiencias emocionales con el potencial de perjudicar su rendimiento y, así, hacer frente aquello que ellos evalúan de un modo más preventivo. Esa puede ser la diferencia entre la gestión del estrés y de la ansiedad y su simple disminución. En otras palabras, la principal idea subyacente a las estrategias de afrontamiento debería ser el desarrollo de recursos en un ámbito de intervención más preventivo.

En este contexto, podríamos también sugerir que la intervención deberá ser efectuada lo más prematuramente posible, en el sentido de moldear la personalidad del de-

portista lo más precozmente posible. Tal como afirman Tenenbaum, Edmonds, y Eccles (2008), aunque las emociones puedan ser temporalmente reguladas en función de la situación, la modificación del sistema de creencias subyacente con respecto al rendimiento es un cambio más duradero de adaptación y de reacciones emocionales a la tarea competitiva. De hecho, carecer de las estrategias adecuadas para afrontar situaciones de ansiedad o el temor al fracaso puede poner en riesgo el desarrollo del rendimiento del deportista, especialmente en edades más vulnerables (Mora-Mérida, Díaz, & Elósegui, 2009). Es necesario intervenir cuando las situaciones estresantes activen emociones desagradables y perjudiciales conjuntamente con pensamientos de 'miedo', que son desadaptativos y dañosos para el rendimiento (Ruiz & Hanin, 2003). Así, las estrategias de afrontamiento del estrés deben ser una parte importante de los recursos que los jóvenes deportistas deben desarrollar a medida que avanzan deportivamente y van destacándose las situaciones estresantes características de la competición (Romero et al., 2010). Asimismo, Godoy-Izquierdo, Vélez, y Pradas (2007) señalan que el entrenamiento psicológico, especialmente en el caso del deporte infantil y juvenil, deberá contribuir a que la participación deportiva ayude al desarrollo total de la persona.

Finalmente, como limitaciones de este estudio cabe reconocer que, subyacente a

todas estas conclusiones estuvo el uso exclusivo de datos recogidos mediante autoinforme, habiéndole pedido a los deportistas que recordasen lo que pensaban y la manera en la que se comportaban "habitualmente" en situaciones estresantes. Tal como afirmarían antes varios investigadores (Anshel et al., 2009), la precisión del recuerdo de experiencias anteriores distantes en el tiempo puede ser cuestionable. Además, la intensidad de dichos eventos, asumida tanto en términos de niveles de ansiedad y amenaza percibida, como en la frecuencia de estrategias de afrontamiento, depende de cada deportista en particular. Aún así, en general, y con respecto a los procesos psicológicos, los autoinformes continúan siendo la única forma de conseguir la información deseada (Crocker, 1992), un aspecto que deberá tenerse en consideración en los estudios futuros.

Agradecimientos

Este trabajo se realizó en el marco de la Beca de Investigación PRAXIS XXI/BD/20022/99, otorgada por la Fundação para a Ciência e a Tecnologia (Ministério da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior - Portugal).

Queremos también expresar nuestro agradecimiento a Sonia Alfonso Gil (Facultade de Ciencias da Educación, Ourense, Universidade de Vigo), por la corrección de la versión en castellano de este artículo.

Artículo recibido: 21-08-2009 aceptado: 24-02-2011

Referencias

- Anshel, M. H., & Anderson, D. I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress, and Coping, 15*, 193-209.
- Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology, 88*, 263-276.
- Anshel, M. H., & Si, G. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior, 31*, 3-21.
- Anshel, M. H., Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). Racial and gender differences on sources of acute stress and coping style among competitive athletes. *Journal of Social Psychology, 149*, 1-20.
- Anshel, M.H., & Wells, B. (2000). Predictors and situational factors that describe coping with acute stress in competitive sport. *Journal of Social Psychology, 140*, 434-450.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of Greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills, 97*, 1289-1296.
- Bouchard, G., Guillemette, A., & Landry-Leger, N. (2004). Situational and dispositional coping: An examination of their relation to personality, cognitive appraisals, and psychological distress. *European Journal of Personality, 18*, 221-238.
- Calmeiro, L., & Tenenbaum, G. (2007). Fluctuation of cognitive-emotional states during competition: An idiographic approach. *Revista de Psicología del Deporte, 16*, 85-100.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief Cope. *International Journal of Behavioral Medicine, 4*, 92-100.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 184-195.
- Cresswell, S. L., & Hodge, K. P. (2004). Coping skills: The role of trait sport confidence and trait anxiety. *Perceptual and Motor Skills, 98*, 433-438.
- Crocker, P. R. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology, 23*, 161-175.
- Cruz, J. F. (1994). *Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva: A importância das competências e processos psicológicos* [Stress, ansiedad y rendimiento en la competición deportiva: La importancia de las competencias y de los procesos psicológicos]. Tesis de doctorado no publicada. Braga, Portugal: Universidade de Minho.
- Cruz, J. F. (2003). *Brief Cope_p*. Manuscrito no publicado. Braga, Portugal: Universidade de Minho.
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1997). Escala de Ansiedade do Desporto: Características e validade da adaptação portuguesa [Escala de Ansiedad en el Deporte: Características y validez de la versión portuguesa]. In J. F. Cruz, & A. R. Gomes (Eds.), *Psicologia Aplicada ao Desporto e à Actividade Física: Teoria, Investigação e Intervenção* [Psicología Aplicada al Deporte y a la Actividad Física: Teoría, Investigación y Intervención] (pp. 349-365). Braga: Universidade de Minho & Asociación de los Psicólogos Portugueses (Portugal).
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Anxiety and coping strategies in sport contexts: A look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *The Spanish Journal of Psychology, 12*, 338-348.
- Dugdale, J. R., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2002). Expected and unexpected stressors in major international competition: Appraisal, coping, and performance. *The Sport Psychologist, 16*, 20-33.
- Dunn, J. G., & Nielsen, A. B. (1993). A between-sport comparison of situational threat perceptions in ice hockey and soccer. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 15*, 449-465.
- Estrada, O., & Pérez, E. (2008). Palabras e imágenes positivas en la respuesta de ansiedad en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 8*, 31-45.
- Giacobbi, P. R., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: Individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist, 14*, 42-62.
- Godoy-Izquierdo, D., Vélez, M., & Pradas, F. (2007). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en jóvenes jugadores de deportes de raqueta y pala: Tenis de mesa y bádminton. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7*, 45-59.
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983). Competitive anxiety in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 5*, 58-71.
- Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport situations. *Journal of Applied Sport Psychology, 25*, 1726-1746.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2001). Stress, appraisal, and

- coping revisited: Examining the antecedents of competitive state anxiety with endurance athletes. *The Sport Psychologist*, 15, 66-90.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: John Wiley.
- Hoedaya, D., & Anshel, M.H. (2003). Sources of stress and coping strategies among Australian and Indonesian athletes. *Australian Journal of Psychology*, 55, 159-165.
- Holt, N., Hoar, S., & Fraser, S. N. (2005). How does coping change with development? A review of childhood and adolescence sport coping research. *European Journal of Sport Sciences*, 5, 25-39.
- Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparation for the 1999 women's soccer world cup finals. *The Sport Psychologist*, 16, 251-271.
- Kim, M. S., & Duda, J. L. (2003). The coping process: Cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness. *The Sport Psychologist*, 17, 406-425.
- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomas, I., & Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 197-212.
- Lane, A. M., Jones, L., & Stevens, M. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self-efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25, 331-345.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46, 819-834.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.
- Lewthwaite, R. (1990). Threat perception in competitive trait anxiety: The endangerment of important goals. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 280-300.
- 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, 359-378.
- McCreary, M. L., Cunningham, J. N., Ingram, K. M., & Fife, J. E. (2006). Stress, culture, and racial socialization: Making an impact. In P. T. Wong, & L. C. J. Wong (Eds.), *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (pp. 487-513). New York, NY: Springer.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & O'Brien, M. (2004). Intensity and direction of competitive anxiety as a function of sport type and experience. *Scandinavian Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 326-334.
- Mora-Mérida, J. A., Díaz, J., & Elósegui, E. (2009). Estudio de las estrategias cognitivas en algunos deportes con interacción motriz y sin interacción motriz. *Revista de Psicología del Deporte*, 18, 165-180.
- Moscoso, M. S. (1998). Estrés, salud y emociones: Estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad. *Revista de Psicología*, III (3), 47-81.
- Muñoz de Morales, M., & Bisquerra R. (2006). Evaluación de un programa de educación emocional para la prevención del estrés psicosocial en el contexto del aula. *Ansiedad y Estrés*, 12, 401-412.
- Nicholls, A., Holt N., Polman, R., & James, D. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 333-340.
- Nicholls, A., Holt N., Polman, R., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20, 314-329.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. C. J. (2009). Stress appraisals, coping, and coping effectiveness among international cross country runners during training and competition. *European Journal of Sport Science*, 9, 285-293.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A., Taylor, J. A., & Cobley, S. P. (2007). Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, sport type, and ability differences. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1521-1530.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and Individual Differences*, 24, 773-788.
- Ntoumanis, N., & Biddle, S. J. H. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H., & Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 643-665.
- Passer, M. (1983). Fear of failure, fear of evaluation, perceived competence, and self-esteem in competitive trait-anxious children. *Journal of Sport Psychology*, 5, 172-188.

- Pensgaard, A. M., Roberts, G. C., & Ursin, H. (1999). Motivational factors and coping strategies of Norwegian Paralympic and Olympic winter sport athletes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 16, 238-250.
- Rawstorne, P., Anshel, M. H., & Caputi, P. (2000). Exploratory evidence of coping styles following acute stress in sport. *Australian Journal of Psychology*, 51, 1-8.
- Romero, A. E., Zapata R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 117-133.
- Ruiz, M., & Hanin, Y. (2003). Athletes' self perceptions of optimal states in karate: An application on the IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte*, 13, 229-244.
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). Adaptive approaches to competition: Challenge and positive emotion. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26, 283-305.
- Smith, R. E. (1999). Generalization effects in coping skills training. *Journal of Personality and Exercise Psychology*, 21, 189-204.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2, 263-280.
- Tenenbaum, G., Edmonds, W. A., & Eccles, D. W. (2008). Emotions, coping strategies, and performance: A conceptual framework for defining affect-related performance zones. *Military Psychology*, 20, 11-37.