

CARRERA DE PSICOLOGÍA

*Tesis para optar por el grado académico de
Licenciatura en Psicología*

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS COSTARRICENSES ENTRE 18-25 AÑOS

SILVIA ELENA CHAVES ARIAS

DICIEMBRE, 2023

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
CAPÍTULO I	6
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	6
1.1. INTRODUCCIÓN	7
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	8
1.2.1. Antecedentes del problema	8
1.2.2. Antecedentes internacionales.....	9
1.2.3. Antecedentes Nacionales.....	15
1.2.4. Delimitación del problema.....	17
1.3. JUSTIFICACIÓN	17
1.4. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	19
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.5.1. Objetivo general	19
1.5.2. Objetivos específicos.....	19
1.6. ALCANCES Y LIMITACIONES	20
1.6.1. Alcances de la investigación.....	20
1.6.2. Limitaciones de la investigación.....	20
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL	22
2.1.1. Estrategias de afrontamiento	22
2.1.2. Bienestar Psicológico	29
2.2 MODELO MULTIDIMENSIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO	32
2.3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, MODELO MULTIDIMENSIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON EL DEPORTE	33
2.4 HIPÓTESIS	37
CAPÍTULO III	38
MARCO METODOLÓGICO	38
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	39
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN	40
3.3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO	40

3.3.1 Población	41
3.3.2 Muestra	41
3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión	42
3.4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.	42
3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	44
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	44
3.7 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS	45
3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS	45
3.9 ANÁLISIS DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS	45
CAPÍTULO IV	47
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	47
4.1 VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	48
4.1.1 Sexo.....	48
4.1.2 Edad	49
4.1.3 Provincia	50
4.1.4 Disciplina Deportiva	51
4.1.5 Antigüedad en la práctica del deporte	52
4.1.6 Tiempo que dedica a la práctica y entrenamiento del deporte de competencia.	53
4.2 ANÁLISIS DE FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS	53
4.3 ANÁLISIS DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS	56
4.4 ANÁLISIS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DEPORTISTAS	57
4.5 ANÁLISIS CORRELACIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS	58
CAPÍTULO V	66
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	66
5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS	67
5.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO	71
5.3 FIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	72
5.4 CORRELACIONES ENTRE ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	73
CAPÍTULO VI	78
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
6.1 CONCLUSIONES	79
6.1.1 Estrategias de Afrontamiento más frecuentes en deportistas costarricenses de 18 a 25 años.....	79

6.1.2 Bienestar Psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.....	79
6.1.3 Comparación del efecto de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años. ..	80
6.2 RECOMENDACIONES.....	81
6.2.1 Para futuros investigadores.....	81
6.2.2 Para quienes trabajan de manera aplicada con los deportistas.....	82
BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA.....	84
ANEXOS.....	92
ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	93
ANEXO 2: INSTRUMENTO DE APLICACIÓN	96
ANEXO 3: APROBACIÓN DEL LECTOR	104

DEDICATORIA

Le dedico esta tesis a Dios quien es el más grande guía, a mis padres Walter Chaves y Katia Arias por ser los mejores que la vida me pudo dar y por guiarme y darme su valioso consejo en este y todos los procesos de mi vida, fueron la luz de mi camino y cada consejo que me dieron fue de gran ayuda así como el apoyo incondicional desde que dije que quería estudiar psicología, sin ustedes este sueño no sería posible, gracias infinitas a los dos.

A mis hermanas y mi sobrina de quienes a lo largo de la vida he podido aprender algo de cada una de ellas y quienes son un soporte fundamental en mi vida y agradezco todo el amor y cada celebración por cada pequeño logro en este proceso, ustedes puede que no lo sepan pero todas son inspiración para mí de una u otra manera.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento más grande que puedo dar es a Dios porque sin Él nada es posible y porque me brindó una red de apoyo maravillosa.

Gracias a todos los profesores que han estado en mi camino y me ayudaron a mejorar y a superarme a mí misma.

A mi tutor Luis Ortega por todo el acompañamiento y guía que me dio, así como la paciencia que tuvo durante el proceso conmigo, gracias por todo el conocimiento que me compartió.

A mi lectora Génesis Mesén por sus valiosas correcciones para que el producto final quedara de la mejor manera.

A Israel Rojas gracias por ser guía y profesor cuando me sentía perdida.

A Inti Álvarez por su valiosa ayuda, profesionalismo y por todo el conocimiento que me compartió a lo largo de la carrera.

A todos mis compañeros de trabajo que sacrificaron incluso de su tiempo para poder ayudarme a cumplir mi sueño, nunca les terminaré de agradecer todo lo que cada uno de ustedes hizo por mí.

A mis familiares y amigos gracias por estar ahí, escucharme, consolarme y aguantarme hablar horas de mi tesis y siempre tener la mejor actitud.

Finalmente, agradezco a cada deportista, entrenador y miembro de Comité de Deportes y Seleccionados Nacionales que participaron en la investigación sin interés alguno de por medio. Esto es para un mejor futuro en el deporte costarricense.

CAPÍTULO I
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. INTRODUCCIÓN

Practicar un deporte genera múltiples beneficios en el organismo y a nivel emocional, de igual manera, quienes encuentran la pasión en algún deporte lo llevan a otro nivel, alrededor del mundo millones de personas practican sus deportes preferidos de manera competitiva o incluso hasta llegan a dedicarse por completo a esa disciplina, pero es importante cuando se practican deportes a nivel competitivo poder controlar emociones y tener estrategias de afrontamiento que ayuden a estos deportistas a manejar las dificultades y también los logros de manera adecuada y sin ver afectado su bienestar psicológico y por ende su salud mental.

Por esta razón, la Psicología llegó a ser un apoyo muy significativo en este campo. A pesar de que existen muchísimas variables a la hora de competir a nivel deportivo, está claro que no depende solamente de la capacidad o condición física del atleta, sino que lleva consigo muchas más responsabilidades que se trabajan desde la casa, entrenamiento y de manera intrínseca.

De acuerdo con Díaz et al., (2006), el bienestar psicológico ha centrado su atención en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, concebidas ambas como los principales indicadores del funcionamiento positivo.

Podemos observar cómo desde hace varios años el concepto de bienestar psicológico se viene trabajando ya que existe una búsqueda por encontrar eso que motive al ser humano a mejorar día con día, o que lo haga sentirse pleno. Por lo que es evidente que para un deportista el bienestar psicológico es importante para un correcto desempeño deportivo.

Pero la gran incógnita es cómo alcanzarlo si un deportista se ve saturado en ocasiones por distintas situaciones que le obstaculizan su deporte. De ahí nacen las estrategias de afrontamiento.

Con esta definición podemos brindarle herramientas a muchas personas pero para efectos de este trabajo nos enfocamos en deportistas y como es que estas herramientas se adaptan a su entorno y a su deporte para que puedan conocerse, autorregularse y poder sacar su máximo potencial sin que su salud mental se vea afectada por las demandas que existen en el medio. Por esta razón, el investigar sobre la influencia de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico puede ayudar a que quienes no tienen ese conocimiento o conocen poco del tema tengan la opción de desarrollar o renovar esas ganas de competir y evitar asimismo el abandono al deporte por no saber manejar las situaciones externas.

1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.2.1. Antecedentes del problema

Para efectos de la siguiente investigación, se realizó una búsqueda de distintos estudios e investigaciones sobre las variables propuestas de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, mismas van desde la revisión internacional y nacional. Centradas más a nivel internacional en donde se encuentran mayor cantidad de estudios ya que a nivel nacional la misma es escasa o se encuentran investigaciones antiguas.

1.2.2. Antecedentes internacionales

Primeramente, tenemos el estudio realizado por Rangel et al., (2017) con el tema “Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas” y que tiene como objetivo examinar el efecto de la actividad física regular y el autoconcepto físico en la percepción del bienestar psicológico en mujeres universitarias mexicanas utilizando modelos de ecuaciones estructurales.

En dicho estudio se utilizó una muestra de 532 mujeres con edades entre los 18 y 26 años. Y como instrumentos de estudio fueron utilizados el International Physical Activity Questionnaires (IPAQ), el Cuestionario de Autoconcepto Físico Modificado (CAF-M) y Escalas de Bienestar Psicológico (EBP). Como parte de los resultados, se encontró que la práctica regular de actividad física, a través de la competencia motora-atractivo físico, tiene un efecto indirecto sobre la percepción de bienestar psicológico en la dimensión de autoaceptación y ésta a su vez ejerce un efecto directo positivo sobre el crecimiento personal.

Por otra parte, el estudio realizado por Kaplánová, (2019) sobre “Autoestima, ansiedad y estrategias de afrontamiento para manejar el estrés en el hockey sobre hielo” y cuyo objetivo se enfoca en investigar la relación entre la autoestima, la ansiedad de los jugadores de hockey sobre hielo y sus estrategias de afrontamiento para manejar el estrés.

La muestra estudiada fue de 40 jugadores de hockey sobre hielo de entre 20 y 28 años. Se utilizaron como instrumentos el Rosenberg Self-Esteem Scale RSES, Sport Anxiety Scale SAS-2 y el Athletic Coping Skills Inventory ACSI-28.

Como resultados, y tras la inquietud de que los jugadores caigan en un estado de fatiga desadaptativa se concluyó que las estrategias de afrontamiento tienen una relación elevada ya que va a permitir a los jugadores saber afrontar las adversidades, mejora su capacidad de entrenamiento, concentración y establecimiento de metas. Del mismo modo se relaciona con la mejora en la autoestima y los niveles de ansiedad y estrés siendo estos una variable que influye directamente en las estrategias de afrontamiento según su grado.

Siguiendo dentro de la línea de las estrategias de afrontamiento, otra disciplina deportiva que buscó conocer el papel de estas en su investigación fue Sepúlveda et al., (2019) con su estudio titulado “Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel” y que tuvo como objetivo comparar la relación de estrategias de afrontamiento con ansiedad pre-competitiva, en un contexto sudamericano.

Para este estudio hubo una muestra de 50 personas entre los 12 y 17 años que practican deportes acuáticos como waterpolo y natación competitiva; se utilizaron como instrumentos el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (Competitive Sport Anxiety Inventory, CSAI-2), el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1).

Como resultado de este estudio se demostró que la relación de ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento, en ambos casos se aprecian relaciones significativas con autoconfianza, pero se observan diferencias en algunas relaciones, ya que, en el caso de natación, las estrategias de afrontamiento con impactos sobre la ansiedad precompetitiva son calma emocional, reestructuración cognitiva y retraining mental, mientras que en

deportes colectivos solo posee efectos estadísticamente significativos la estrategia de conductas de riesgo.

Por otro lado, el estrés que también afecta a los deportistas es manejable gracias a las estrategias de afrontamiento, como se observa en el estudio de Lope- Fernández y Solís-Briceño (2020) sobre “Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas” cuyo objetivo fue el de medir los niveles de estrés antes y después de una intervención psicológica centrada en el desarrollo de estrategias de afrontamiento e identificar si esas diferencias fueron estadísticamente significativas en una muestra de futbolistas semiprofesionales.

Para este estudio la muestra fue de 22 futbolistas entre 14 y 23 años. Se utilizó como instrumento de investigación el Cuestionario de Estrés para deportistas RESTQ. Se obtuvieron datos que concluyeron que el estrés general no se redujo significativamente pero el estrés específico al deporte si se redujo luego de la intervención psicológica.

También desde el punto de vista del atleta, es muy importante el papel del entrenador, considerando que este tiene mucho que ver en el desarrollo de las estrategias de afrontamiento se toma en cuenta una opinión al respecto de un estudio realizado por Veliz-Burgos, et al (2020), el mismo se titula “Características Psicológicas de Deportistas de Alto Rendimiento según Entrenadores” y que tuvo como objetivo conocer las características psicológicas que los deportistas de alto rendimiento deben poseer según la percepción de entrenadores de diferentes disciplinas.

El estudio fue de tipo cualitativo, con una entrevista a 8 entrenadores. Entre los resultados observados de ese estudio, concluyeron que los factores psicológicos son muy importantes

para el desempeño de los deportistas, sin embargo, en muchas ocasiones el papel del entrenador es crucial en esta creación de estrategias como confianza, autoconcepto manejo emocional, entre otros.

Otro artículo significativo es el propuesto por Castillo, J (2021) tratando el tema de “Salud mental en el deporte individual: importancia de estrategias de afrontamiento eficaces”, cuyo objetivo fue el de identificar la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento eficaces en los deportistas de alto rendimiento haciendo énfasis en aquellos que practican deportes individuales.

Como metodología del artículo, se realizó una revisión bibliográfica de 33 documentos bibliográficos. Se obtuvo como resultado que las estrategias de afrontamiento van a variar de una persona a otra y que precisamente esa característica hace que algunos deportistas escojan estrategias que en ocasiones no son adecuadas para su situación o deporte, ya que incluso algunos deportes no permiten algunas estrategias de afrontamiento que otros deportes si permiten. De igual manera, el artículo deja claro el impacto que pueda tener una correcta implementación de estrategias de afrontamiento no solo en competencia sino antes y después de la misma.

Siguiendo la línea de estrategias de afrontamiento, se tomó en cuenta para esta investigación, el estudio de Núñez et al. (2021) sobre “Estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores del club de natación 'ESNNAT’”. Dicho estudio tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés generados en nadadores y las estrategias de afrontamiento que se utilizan para reducir y combatir el estrés, la muestra fue de 41

nadadores de entre 8 y 24 años y como instrumento se utilizó el cuestionario FUSIES (Fuentes, Síntomas y Estrategias de afrontamiento al estrés).

En este estudio se evidenció que dependiendo del deporte así van a utilizar distintas estrategias que permitan a los atletas una autorregulación del estrés al que están sometidos, a pesar de que al momento del estudio no se evidenció un alto nivel de estrés en los deportistas.

Aunque la ansiedad es parte de lo que pueden padecer los deportistas, el tener estrategias de afrontamiento puede hacer una diferencia a nivel de bienestar psicológico del deportista como se demuestra en el estudio realizado por Aguinaga et al., (2021) sobre “Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas”, y con el objetivo de examinar el posible efecto amortiguador tanto de las estrategias de afrontamiento como de la cohesión de grupo en la relación entre ansiedad en la competición experimentada en futbolistas y el bienestar subjetivo.

La muestra total de este estudio se compuso de 99 futbolistas amateurs, y se utilizaron 4 tipos de instrumentos como lo son la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva, el Cuestionario de entorno de grupo (Group Environment Questionnaire, GEQ) y el Cuestionario de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento de la Ansiedad en la Competición Deportiva.

En dicho estudio se obtuvieron de resultados que tanto las variables de ansiedad como las de afrontamiento y las de cohesión de grupo correlacionaron con las de bienestar

significativamente. Por otro lado, las variables de ansiedad fueron mayoritariamente independientes de las de cohesión de grupo (relaciones no significativas), mientras que en el caso de las variables de afrontamiento mostraron correlaciones positivas y significativas con el subtipo afrontamiento hacia la emoción. Finalmente, las variables de cohesión y de afrontamiento fueron mayoritariamente independientes (relaciones no significativas).

Dentro de los estudios destacados y de mayor actualidad, se toma en consideración la investigación de Trujillo et al., (2022) sobre “Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate”, con el objetivo de conocer el nivel de bienestar psicológico y las posibles relaciones que existen entre los tres constructos en una muestra de adolescentes y adultos jóvenes de alto rendimiento deportivo en deportes de combate.

Dicho estudio fue realizado con una metodología cuantitativa, empleó un diseño predictivo transversal con las variables: Bienestar psicológico, Síndrome de Burnout y vitalidad. La muestra total se compuso de 172 atletas con edades comprendidas entre 14 y 20 años y se utilizaron como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J); también a versión castellana de la Escala de Vitalidad Subjetiva; y finalmente el instrumento Mental Toughness Inventory (MTI).

Se obtuvieron como resultados una relación positiva entre las tres variables, siendo la vitalidad la que explica parte de la fortaleza mental y el bienestar psicológico. Es decir, los deportistas que se sientan llenos de energía y entusiasmados van a presentar mayor fortaleza mental y, a su vez, percibirán mayor bienestar psicológico.

1.2.3. Antecedentes Nacionales.

Para el presente trabajo de grado se buscaron documentos actuales sobre el tema a nivel nacional, sin embargo, a pesar de la búsqueda realizada, existen poco material de referencia, o el mismo es muy antiguo. Para el caso de artículos científicos, el material es muy escaso y no enfocado en estrategias de afrontamiento. Sin embargo, a pesar de ser poco, se tomó en cuenta para esta investigación el cual se detalla a continuación.

A nivel nacional y de la mano de la Universidad de Costa Rica y la Universidad de Huelva, España los autores Sáenz, P et al (2022) propusieron un estudio titulado “Relación entre variables de desempeño físicas y psicológicas en jóvenes deportistas de Costa Rica y España” y cuyo objetivo fue el de describir la relación de la inteligencia emocional, rendimiento percibido, percepción de la condición física y satisfacción con la vida analizando las diferencias por género y por países (Costa Rica y España) con el fin de establecer estrategias que mejoren aspectos del entrenamiento deportivo.

Se conoce que las estrategias para un mejor entrenamiento deportivo van a estar ligadas a la manera de afrontar las situaciones y al bienestar psicológico en el que se encuentre el atleta por lo que el estudio es importante tomarlo en cuenta para el presente trabajo. Para este estudio la muestra fue de 116 atletas de Costa Rica y España y fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional.

Como instrumentos se utilizaron la escala Emotional Quotient Inventory: Youth Version, EQi;YV, el Cuestionario de Rendimiento Percibido en el Deporte, el International Fitness Scale (IFIS) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS).

Dentro de los resultados obtenidos, se señala que el conocimiento sobre la relación entre las variables propuestas en ese estudio podría permitir desarrollar mejores atletas ya que mejora el entrenamiento, el compromiso, la adherencia a la práctica de actividad física, la salud o el rendimiento deportivo. Se obtuvo como resultado las diferencias entre atletas de ambos países y también se mostró la importancia de la inteligencia emocional en el ámbito deportivo ya que correlaciona positiva y significativamente con el rendimiento percibido, con la condición física percibida y con la satisfacción con la vida.

Por lo que se puede relacionar con un mayor bienestar psicológico y físico tanto en atletas españoles como costarricenses en la muestra de este estudio, sin embargo, también apoya la teoría de que todo se debe de manejar idealmente de manera integral para que los atletas sean completos sin afectar su salud mental.

A nivel general en el tema de antecedentes, se pudo observar que la mayoría de los estudios se han realizado con metodología cuantitativa ya que al parecer independientemente del deporte para obtener resultados más específicos y válidos, el estilo cuantitativo se adapta mejor al objetivo de los estudios. Sin embargo, si se trabaja desde la perspectiva de los entrenadores, la opción cualitativa permitió observar el punto de vista de los mismos y mostrar la vital importancia que tienen estos en el desempeño y bienestar psicológico. Se utilizaron distintos instrumentos según las variables de los estudios, sin embargo, llaman la atención mayormente el trabajo realizado con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva por las distintas escalas que

utilizan, los resultados obtenidos y pueden ser compatibles y de utilidad para el presente trabajo de investigación.

1.2.4. Delimitación del problema

Para el presente estudio, los sujetos de estudio son 110 mujeres y hombres deportistas de distintas localidades del país, con una edad comprendida entre los 18 y 25 años, y que tengan un deporte que practiquen de manera regular y a nivel competitivo para que tengan conocimiento de las posibles afectaciones que maneja un deportista competitivo y así poder evaluar las estrategias de afrontamiento con las que cuentan y cómo afecta eso en su bienestar psicológico.

Dicha investigación se realizará en un período de tiempo comprendido entre marzo y setiembre del año 2023.

1.3. JUSTIFICACIÓN

El presente trabajo de investigación surge de la necesidad a nivel nacional de ayudar a los deportistas costarricenses a promover no solo el deporte sino también de la importancia de que este deporte no se convierta en una fuente generadora de diversas patologías como depresión, estrés, fatiga desadaptativa, ansiedad, entre otros, que en muchas ocasiones son producto de la ausencia de estrategias de afrontamiento ya sea por desconocimiento o por no saber encontrar las adecuadas.

Por esta razón, es importante estudiar cómo se relacionan estas tres variables (deporte, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico) para tener atletas de alta calidad capaces de soportar las distintas adversidades que se presenten en sus respectivos deportes

y al mismo tiempo sean capaces de sentirse autorregulados y seguros a la hora de practicar o competir en su disciplina.

Conocer sobre estos dos términos es importante a nivel deportivo y de igual manera va a servir como influencia en los atletas ya que fomenta el concepto de Psicología Deportiva que viene creciendo de hace algunos años a la actualidad, adicionalmente se benefician no solo los deportistas en general, sino que a su vez ayuda a la red de apoyo de estos deportistas a adquirir conocimiento, empatía y entender un poco mejor las condiciones a las que los atletas se ven en muchas ocasiones expuestos, por lo que dicha investigación puede ser un referente nacional para deportistas competitivos, entrenadores, psicólogos deportivos, familiares de los atletas y al público en general que desee conocer la importancia de la psicología a nivel deportivo.

Como motivación a esta investigación, se encuentra la necesidad de que los atletas tengan estrategias adaptadas a las especificaciones y realidades de cada uno y de su deporte en particular, así como la importancia del bienestar psicológico en cada uno de ellos para que puedan mejorar no solo a nivel psicológico sino que esto tendrá un impacto en su desempeño físico, por ejemplo una gimnasta con estrategias de afrontamiento adecuadas y con una percepción positiva de bienestar psicológico se puede sentir aún más capaz y motivada que una que no cuente con estas estrategias.

Finalmente, es preocupante la poca información actualizada sobre este tema, ya que se ha demostrado su importancia y el no tenerla en Costa Rica puede significar un rezago a nivel del deporte nacional. Referentes del mundo del deporte en distintas disciplinas, que han tenido la oportunidad de competir a nivel internacional conocen y han experimentado la

importancia de estrategias de afrontamiento sólidas y de lo que estas van a influir en el bienestar psicológico no solo al momento de las competencias sino también en su actividad cotidiana.

1.4. REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.

¿Cómo influye en el bienestar psicológico las estrategias de afrontamiento en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años?

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Analizar la influencia que ejercen las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.

1.5.2. Objetivos específicos

- Definir cuáles estrategias de afrontamiento son las más frecuentemente utilizadas por un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.
- Determinar el nivel de bienestar psicológico presente en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.
- Comparar el efecto de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.

1.6. ALCANCES Y LIMITACIONES

1.6.1. Alcances de la investigación.

- Como alcance de la investigación se logró evidenciar la necesidad de los atletas por tener una formación integral en donde la parte física y emocional sean trabajadas de la misma manera.
- Se logró mostrar a un comité cantonal en el que se realizó parte de la investigación sobre la necesidad de plantear un plan de trabajo a nivel de psicología en los atletas competitivos del cantón.

1.6.2. Limitaciones de la investigación

- Una de las limitaciones que ocurrió durante la investigación fue la coordinación con gimnasios, equipos y demás por cuestiones de horarios de los atletas, asistencia a entrenamientos y disponibilidad misma que requirió de varios intentos de visita mismos que fueron cancelados en algunas ocasiones.
- Demora en el contacto y aprobación con personal a cargo de los atletas para obtener el permiso de aplicación de los cuestionarios.
- Atletas que no colaboraron de manera correcta con el cuestionario o no lo completaban del todo.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL

2.1.1. Estrategias de afrontamiento

Ser capaces de afrontar las distintas situaciones de la vida es fundamental para poder sobrevivir en el entorno que rodea al ser humano, sin embargo, las estrategias de afrontamiento van a ser las encargadas de dejarnos sobrellevar distintas situaciones de la mejor manera según cómo se haya preparado con antelación para la situación o que haya aprendido el individuo al adaptarse al ambiente que lo rodea.

Por ende en el ámbito deportivo, los atletas deben ser capaces de afrontar diversas situaciones para no sucumbir ante presiones, evaluaciones, lesiones, calificaciones, exigencias, entre otras situaciones presentes a la hora de competir a nivel deportivo. Por lo que solamente tener las estrategias que utilizan en su vida cotidiana no es una opción viable o que ayude al éxito; debe ser una preparación específica y un trabajo multidisciplinario para comprender al atleta, su entorno, su realidad social, su salud mental y física.

Si bien las estrategias de afrontamiento pueden ser diferentes de una persona a otra, lo cierto es que se puede confundir el término con el de rasgos de un ser humano. Por esta razón Lazarus y Folkman (1984) aclaran la diferencia que existen entre ambos conceptos:

Un estilo de afrontamiento difiere de un rasgo principalmente en el grado, y por lo general se refiere a formas amplias, generalizadas y abarcativas de relacionarse con tipos particulares de personas, como los poderosos o los impotentes, los amistosos o los

hostiles, los controladores o los permisivos, o a tipos particulares de situaciones tales como ambiguas o claras, inminentes o distantes, temporales o crónicas, evaluativas o no evaluativas. Los rasgos, que se consideran propiedades de las personas que las predisponen a reaccionar de cierta manera en determinadas clases de situaciones, suelen tener un alcance más limitado. (120-121).

Por otro lado, también se puede confundir la autorregulación con el afrontamiento como tal, sin embargo, hay una pequeña diferencia entre uno y otro que hace que cada uno sea trabajado por separado. “La regulación emocional se considera distinta del afrontamiento en el sentido de que el enfoque principal del afrontamiento es disminuir la experiencia emocional negativa.” (Jones, 2012, p.14). Aunque sea pequeña esta diferencia a la hora de practicarlas de manera constante pueden verse las diferencias ya que la regulación se utilizará en el momento y la estrategia se trabaja durante el tiempo y se perfecciona.

Basándose en lo explicado por el autor, se podría decir que la autorregulación incluso podría ser una estrategia de afrontamiento para alguna persona enfocada más en aumentar sus aspectos positivos para lograr el bienestar psicológico.

Existen distintas concepciones sobre qué es una estrategia de afrontamiento y qué impacto tiene esta en la vida de la persona pero para conocer sobre estrategias es necesario conocer sobre el afrontamiento. La definición de afrontamiento inicia primeramente con la concepción psicodinámica propuesta por Anna Freud y sus mecanismos de defensa, sin embargo, estos tenían un corte más de tipo psicoanalista:

Así pues, los mecanismos de defensa (o las estrategias de afrontamiento) son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y las amenazas de origen interno o externo. El individuo suele ser ajeno a estos procesos y a su puesta en funcionamiento y, por lo tanto, los mecanismos de defensa median las reacciones personales frente a conflictos emocionales y amenazas, ya sean de origen interno y/o externo. (Izquierdo, 2015, p.6)

Posteriormente, es la definición brindada por Lázarus y Folkman quienes separan la definición del psicoanálisis ya que trabajaron en comprender el comportamiento de las personas ante las situaciones tanto diversas como específicas, y la razón de este actuar, así es como muestran un concepto sobre el afrontamiento que indica que son “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.” (Lazarus & Folkman 1986, p. 164). Esto indica que el individuo va a buscar mejorar y adaptarse a las situaciones y conforme más practique y más lo desarrolle se irá adaptando de mejor manera y adaptando también estas estrategias a demandas nuevas y demás.

Basado en la definición de dichos autores, el afrontamiento va a requerir un esfuerzo por parte del individuo, no solo de cómo piensa sino también de cómo se comporta en su entorno y con quienes le rodean y que al final este afrontamiento tiene como objetivo adaptarse y lograr una estabilidad en el individuo.

También es importante entender que el atleta no es solamente atleta, es un ser humano integral dependiente de su entorno y que va a reaccionar a las demandas del ambiente como todos los seres humanos:

El afrontamiento es un proceso multidimensional complejo que es sensible a las demandas y recursos del ambiente, a las disposiciones de personalidad que influyen en la valoración de los factores estresantes y en la valoración de los recursos disponibles del individuo. Folkman & Moskowitz, 2004, p.747)

Como bien menciona el autor, la personalidad y los factores externos e internos van a jugar un rol importante a la hora de escoger estrategias de afrontamiento, ya sea en el deporte o en la vida cotidiana. Sin embargo, en el ámbito deportivo lo que se intenta lograr es la efectividad del afrontamiento, lo cual se refiere al “éxito de un atleta al emplear ciertas estrategias para aliviar las emociones negativas causadas por el estrés.” (Moran y Toner, 2017, p.206). Esto para poder generar en el atleta seguridad y así pueda tener un mejor desempeño y mayor rendimiento y que no se quede estancado en la situación o situaciones que deba enfrentar en su camino deportivo.

Los deportistas al tener cada uno su propia personalidad y entorno así mismo van a requerir diversas estrategias, pero para poder delimitarlas, es necesario conocer que tipos de estrategias son las que el ser humano utiliza.

Se distinguen tres categorías de estilos de afrontamiento: 1) Afrontamiento centrado en el problema; 2) en relación a los demás; y 3) improductivo. El primero de ellos, el afrontamiento dirigido a solucionar el problema, implica estrategias como las siguientes: resolución del problema, esfuerzo. El segundo,

afrontamiento basado en la relación con los demás: búsqueda de apoyo social, búsqueda de pertenencia, recurrir a amigos íntimos; y el tercero, el afrontamiento improductivo son estrategias que no llevan a la solución del problema como, por ejemplo, las siguientes: hacerse ilusiones, no-afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema y preocupación. (Frydenberg y Lewis 1993 y 1997, como se citó en Morales, 2018, p. 290-291).

Como puede notarse según lo citado por los autores, no solo existen estrategias de afrontamiento funcionales, sino que también ignorar el problema o vivir en la preocupación así sea disfuncionales, entran dentro de las estrategias de afrontamiento, pero a nivel deportivo se trata de siempre buscar estrategias congruentes con el objetivo deportivo del atleta que le ayuden a mejorar su rendimiento y a mantener un bienestar psicológico que le permita equilibrar deporte y vida cotidiana.

Si bien existen estrategias de afrontamiento que se utilizan más frecuentemente la realidad demuestra que no siempre son las mismas de un individuo a otro y que estas van a utilizarse según circunstancias y factores a los que las personas se enfrenten en su cotidianeidad. “Existen en realidad muchas estrategias posibles de afrontamiento que puede manejar un individuo. El uso de unas u otras en buena medida suele estar determinado por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce.” (Forsythe y Compas, 1987, citado en Vásquez y Crespo, 2019, p. 427). Se debe conocer bien la naturaleza del individuo para poder trabajar las estrategias de afrontamiento indicadas para cada caso y que estas le ayuden a la persona a mejorar su bienestar psicológico y no entorpecerlo.

Cabe destacar que es importante el uso correcto de estas estrategias ya que pueden tener consecuencias en el caso de no saber utilizarlas o no conocer bien cuales estrategias puedan resultar beneficiosas para cada individuo. “Por otra parte, cuando el uso de estas estrategias es inadecuado y/o insuficiente, las emociones negativas, a largo plazo, se traducen en insatisfacción deportiva, empobrecimiento de la ejecución e, inclusive, el abandono de la práctica deportiva” (Marqu ez, 2006, p.359). En algunas ocasiones, familia, entrenadores o amigos deseando que el atleta supere alguna circunstancia o momento crítico del atleta le recomiendan alguna estrategia y no siempre es la que necesita o requiere, por eso es importante un abordar correctamente y de manera integral al atleta.

Como factor importante de control y tomando en cuenta que las estrategias de afrontamiento pueden usarse de manera incorrecta se vuelve fundamental para un deportista conocer cuáles son las que más se adaptan a su entorno y también ser capaces de comprender que incluso los eventos positivos si no son manejados correctamente con estrategias de afrontamiento pueden provocar descontrol para el atleta y emociones negativas que no sabe manejar.

Lazarus (1999) propuso que solo las valoraciones de daño, amenaza o desafío (que conducen a emociones negativas) justifican el uso de recursos de afrontamiento. Esto puede ocurrir después de eventos “positivos”. Por ejemplo, los atletas informan que tienen que usar estrategias de afrontamiento después de ganar una medalla de oro olímpica. Los atletas también pueden querer ser capaces de “hacer frente” a las emociones positivas. Por ejemplo, los atletas pueden buscar activamente generar emociones positivas (y a veces negativas)

como ayuda para el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competencia. (Jones, 2012).

Para el buen uso de las estrategias y como resultado de su investigación, se identificaron 2 tipos de estrategias de afrontamiento que fueron propuestas por Lazarus y Folkman (1986) las cuales son:

- Estrategias de afrontamiento enfocadas en la tarea: Son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.

“Acciones que tienen como objetivo cambiar o controlar aspectos de una situación percibida como estresante. Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico.”
Márquez (2006).

- Estrategias centradas en la emoción: Son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.

En este segundo caso, la premisa básica es que se puede facilitar el ajuste o la adaptación por medio de una regulación emocional que se alcanzaría evitando al agente estresante, situándolo en un nuevo marco cognitivo o centrándose de forma selectiva en los aspectos positivos de la situación (Compas, 1987). Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. Márquez (2006)

Por otra parte, algunas de las dimensiones de afrontamiento que fueron propuestas por Lázarus y Folkman (1988) son las siguientes:

- **Confrontación:** Acciones directas dirigidas a la situación. Por ejemplo, expresar ira hacia la persona causante de problema, tratar de que la persona responsable cambie de idea, etc.
- **Distanciamiento:** Tratar de olvidarse del problema, negarse a tomarlo en serio, comportarse como si nada hubiera pasado, etc.
- **Autocontrol:** Guardar problemas para uno mismo, procurar no precipitarse, etc.
- **Búsqueda de apoyo social:** Pedir consejo o ayuda a un amigo, hablar con alguien que puede hacer algo en concreto, contar a algún familiar el problema, etc.
- **Aceptación de la responsabilidad:** Disculparse, criticarse a sí mismo, reconocerse causante del problema, etc.
- **Escape – evitación:** Esperar a que ocurra un milagro, evitar el contacto con la gente, tomar alcohol, drogas, etc.
- **Planificación de solución de problemas:** Establecer un plan de acción y seguirlo, cambiar algo para que las cosas mejoren, etc.
- **Reevaluación positiva:** La experiencia enseña, hay gente buena y maduré como persona, etc. (Catarralá, 2020).

2.1.2. Bienestar Psicológico

Para hablar de bienestar psicológico, debemos comprender su concepto y sus raíces. Una de las concepciones del bienestar inicia con dos perspectivas o visiones de lo que significa bienestar y que representa la concepción de este constructo de una manera básica sin ahondar mucho en lo que puede conllevar el mismo.

Para la investigación empírica el bienestar gira en torno a dos filosofías distintas. La primera de estas puede denominarse ampliamente hedonismo y refleja la opinión de que el bienestar consiste en placer o felicidad. La segunda visión, tan antigua como actual como la visión hedónica, donde el bienestar consiste en algo más que felicidad. Se encuentra en cambio en la actualización de los potenciales humanos. Este punto de vista se ha denominado eudaimonismo, que transmite la creencia de que el bienestar consiste en cumplir o darse cuenta de la verdadera naturaleza. Las dos tradiciones, el hedonismo y eudaimonismo, se basan en visiones distintas de la naturaleza humana y de lo que constituye una buena sociedad. (Ryan & Deci, 2001, p.143)

Tomando como punto de partida la concepción anteriormente mencionada, esto dio paso a la psicología de la época de los noventa de hacia dónde podía ir el bienestar del ser humano como tal, sin estar enfocado solamente en la parte pertinente a patologías del ser humano, sino que estas concepciones abrieron las puertas a nuevos descubrimientos y nuevas revelaciones de ver el bienestar no solo como la ausencia de patologías, sino como un ser integral que puede permitirse buscar su punto óptimo de bienestar.

Actualmente este concepto suele variar entre las personas si consultamos de manera popular, sin embargo, la realidad es que existe una definición bastante completa que se ha utilizado en los últimos años en el campo de la psicología. “Evaluación que una persona hace de su vida en áreas específicas, como la laboral, familiar, de pareja y otras, y además como una evaluación afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas.” (Barrera et al, 2019, p.245). Se

puede comprender según lo muestran los autores en su definición que el bienestar psicológico no va a depender solamente de un área de la persona, por lo que referirse al bienestar psicológico solamente en el ámbito del deporte no es lo ideal.

El bienestar engloba muchos ámbitos de la vida de la persona, ya que un atleta para poder alcanzar el bienestar psicológico no va a requerir solamente buena condición física o relaciones sociales óptimas con su equipo, sino que encierra varias áreas, y así una se entrelaza con la otra y esta afecta directa o indirectamente en el desempeño del deportista.

Por otra parte, distintos autores brindan definiciones de bienestar psicológico visto de manera más integral y cambiante que va a depender de cómo vive el ser humano y cómo parte de una serie de elementos que se entrelazan, tal como nos los expresa los siguientes autores:

El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional, y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas, y por las circunstancias medioambientales, especialmente las más estables. (García, C & González, 2000, p.588)

Sin embargo, en el presente trabajo el modelo en el que se basa la investigación es sobre el modelo multidimensional de bienestar psicológico que es el que se acerca de manera más exacta a los objetivos planteados y a los aspectos que entran en juego a la hora de practicar un deporte de manera competitiva.

2.2 MODELO MULTIDIMENSIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Este modelo propuesto por Ryff (1989) indica que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con los otros, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal. De igual manera Ryff define el bienestar psicológico como “una caracterización más ajustada del bienestar psicológico es definirlo como el esfuerzo por perfeccionarse y la realización del propio potencial.” Ryff & Keyes, 1995, p.100. Para poder entenderlo de mejor manera, se investigó por medio de Díaz et al (2006) quien lo explica de la siguiente manera:

- Autoaceptación: Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo.
- Relaciones positivas con otras personas: La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y consiguientemente de la salud mental. De hecho, numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de

apoyo social están firmemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

- **Autonomía:** Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su independencia y autoridad personal. Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento.
- **Dominio del Entorno:** La habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir sobre el contexto que les rodea.
- **Propósito en la vida:** Las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido.
- **Crecimiento Personal:** El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también el empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades.

2.3 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, MODELO MULTIDIMENSIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SU RELACIÓN CON EL DEPORTE

Ha sido más que evidente la importancia del Deporte dentro de la salud no solo física sino también mental del ser humano. Por esta razón practicarlo regularmente es beneficioso para poder sobrellevar distintas situaciones que se puedan presentar.

Es importante hacer hincapié que la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico es efectiva a nivel psicológico, ya que dependiendo de la estrategia de afrontamiento que se adopte, así puede ser el impacto en el bienestar psicológico de la persona, como quedó expuesto en un grupo de adolescentes.

Existe una correlación directa entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento quedando demostrado que adolescentes con alto bienestar psicológico utilizan estrategias de afrontamiento orientadas hacia el problema y la emoción versus aquellos que muestran bajo bienestar, los cuales tienen una forma de afrontamiento más pasiva y centrada en la evitación. (Romero, et al., 2007, p.41)

En el ámbito del deporte, hay muchas razones por las cuales es importante incluir estrategias de afrontamiento y mecanismos que ayuden a estos a lidiar con las distintas demandas del ambiente. Según Romero et al (2013), algunas de las razones principales que encontró en su investigación por las cuales es importante continuar los estudios sobre psicología del deporte son las siguientes:

- El estado mental del atleta puede influir directamente en su rendimiento.
- La participación en la actividad deportiva y física afecta el estado de ánimo y salud mental de manera particular.
- El tratamiento psiquiátrico de cualquier atleta que se encuentra con problemas de salud mental debe tener en cuenta el contexto deportivo si desea que el tratamiento tenga el resultado deseado.

Este tipo de correlación entre deporte, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento puede ser una de las maneras en las que se puede encontrar en estos

campos de deportes no solo grupales sino también individuales, respuestas a muchas de las interrogantes sobre la efectividad de entrenamientos, relaciones sociales de los atletas, actitudes y comportamientos de los mismos, ya que al trabajar en esto pero de manera profesional e integral un atleta o un equipo podrían mejorar su rendimiento deportivo o bien entender de por qué una entrevista, un partido o un entrenamiento pueden afectar significativamente para bien o para mal al atleta.

En deportistas competitivos, conocer la relación que existe entre sus estrategias de afrontamiento y el impacto de estas sobre el bienestar psicológico es fundamental para poder así determinar si realmente es importante trabajar esta área y si tiene algún impacto en el desempeño del atleta. “De hecho, se ha observado como aquellos deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas se perciben con elevados niveles de bienestar psicológico, independientemente de experimentar ansiedad durante la competición deportiva.” (Aguinaga et al., 2021, p. 88-89). Al tener la capacidad de controlar los factores que pueden resultar estresantes o atemorizantes, el desempeño del deportista puede variar, y no solo de manera positiva, sino que de manera contraria un mal manejo de las estrategias de afrontamiento puede llevar al deportista a no poder llegar a su máximo de capacidad y entrar en frustración, ansiedad, entre otros, teniendo un impacto directo en su bienestar psicológico.

En vista de la gran variedad de factores estresantes que los atletas enfrentan en el entrenamiento y las competiciones (p. ej., lesiones, no renovación del contrato), no es posible pensar que durante toda su carrera nunca experimentarán emociones debilitantes.

En consecuencia, es importante que estén conscientes de que existen muchas estrategias para lograr el control emocional. Incluso, se puede afirmar que el principal objetivo del psicólogo del deporte es ayudar a los atletas a evitar que ciertas emociones se presenten, en lugar de tratar de reaccionar ante éstas una vez que se presenten. (Moran, 2017, p.171)

Referente a lo indicado por el autor, de ahí la importancia de crear consciencia y comprender de igual manera que el proceso de afrontamiento en búsqueda de un bienestar psicológico es un proceso de carácter individual que puede influenciar de manera grupal, sin embargo, cada caso debe ser visto por separado para evitar generalizar y caer en el error de tratar a lo macro situaciones que afectan de manera personal.

Adicionalmente, un factor importante que se desea comprender es si estas estrategias realmente son efectivas en el ámbito deportivo por lo que debemos conocer el concepto como tal de efectividad del afrontamiento y que implica.

La efectividad del afrontamiento en el deporte se refiere al éxito de un atleta al emplear ciertas estrategias para aliviar las emociones negativas causadas por el estrés. Las conceptualizaciones de la efectividad del afrontamiento incluyen el método de bondad del ajuste; la hipótesis de elección, que sugiere que el afrontamiento efectivo depende de la elección de una estrategia en un contexto dado o la perspectiva de automaticidad la cual postula que de manera automática los atletas despliegan estrategias que en el pasado han resultado efectivas en contextos similares. (Moran, 2017, p.206)

Por estas razones el estudio de las estrategias de afrontamiento es necesario llevarlo de la mano con el del bienestar psicológico. Para poder tener una mayor claridad de que

estrategias mejoran el bienestar psicológico del atleta y que posibles situaciones pueden afectar a cada uno de ellos que pueda afectar la efectividad de las mismas, para así poder tener una mayor claridad, y colaborar con el rendimiento y bienestar de cada atleta de manera individual, mejorando así la estrategia grupal en los casos que aplique dicha modalidad.

La psicología del deporte tiene en estos casos una responsabilidad muy grande que no debe ser tomada a la ligera, al contrario, es importante que continúe la investigación en el campo para así abrir más el camino para competiciones y deportes de manera óptima y sin tener que sacrificar el estado mental del atleta.

2.4 HIPÓTESIS

H1: Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción generan menos ansiedad en competición.

H2: Estrategias de afrontamiento centradas en el problema mejoran el bienestar psicológico de los deportistas.

H3: La eficacia de las estrategias de afrontamiento son diferentes para cada atleta según su estado de bienestar psicológico.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Como enfoque de la presente investigación se trabaja el enfoque cuantitativo, por motivo de que busca recopilar datos y analizarlos por medios estadísticos para poder probar si las estrategias de afrontamiento en deportistas tienen un impacto directo en el bienestar psicológico de los mismos.

Según Hernández (2014) el enfoque cuantitativo es:

Secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir una fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis. (p. 4)

Por lo que para esta investigación se usará instrumentos validados y acreditados para de esta manera tener una valoración adecuada y así cumplir a cabalidad con el proceso cuantitativo de manera óptima.

3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo correlacional. Este tipo de investigación pretende según Hernández et al (2014):

“Conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular.” (p. 93)

Como la premisa de la investigación consiste en conocer la relación e influencia que existe entre estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, se pretende estudiar ambas variables para luego correlacionarlas y así poder obtener un resultado basado en evidencia y análisis estadístico sobre lo propuesto, siendo esto parte de lo que nos indica Hernández et al (2014):

La utilidad principal de los estudios correlacionales es saber cómo se puede comportar un concepto o una variable al conocer el comportamiento de otras variables vinculadas. Es decir, intentar predecir el valor aproximado que tendrá un grupo de individuos o casos en una variable, a partir del valor que poseen en las variables relacionadas. (p.94). Al ser de tipo correlacional, se intenta conocer específicamente esa relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en los deportistas ya que se debe de trabajar con estos basándose en resultados a nivel psicológico y así poder ayudar al deportista a convertirse en un atleta integral.

3. 3 UNIDADES DE ANALISIS U OBJETOS DE ESTUDIO

Área de estudio: La investigación está distribuida en personas del Gran Área Metropolitana tomando en cuenta las provincias de San José, Heredia, Cartago y Alajuela, en Costa Rica.

3.3.1 Población

La población elegida es de deportistas de 18 a 25 años de alguna disciplina deportiva a nivel competitivo.

3.3.2 Muestra

La muestra es de tipo no probabilística ya que requiere características específicas para poder ser parte de la investigación y también por el procedimiento ya establecido.

Aquí el procedimiento no es mecánico ni se basa en fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de un investigador o de un grupo de investigadores y, desde luego, las muestras seleccionadas obedecen a otros criterios de investigación. (Hernández et al, 2014, p. 176).

Se trabaja con una muestra de 110 atletas competitivos en diversas disciplinas, buscando en la medida de lo posible un balance equitativo entre hombres y mujeres.

3.3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Tabla No. 1

Criterios de Inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión	Criterios de exclusión
Atletas de un deporte a nivel competitivo.	Personas que realizan deporte por salud, hobby o de manera recreativa.
Atletas entre 18 y 25 años.	Personas residentes fuera del GAM.

Fuente: Elaboración propia, 2023.

3. 4 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

Tomando en consideración las variables de la investigación, se utilizaron dos instrumentos para poder obtener los resultados al objetivo planteado inicialmente, así como la recolección de datos sociodemográficos que permitan que la investigación cuente con características relevantes para la muestra.

El primer instrumento utilizado con el objetivo de medir la variable de bienestar psicológico es la Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff de Díaz et al (2006); dicha escala fue creada en 1989 y la misma mide el modelo de seis dimensiones propuestas por Ryff que son la Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito en la vida y Crecimiento personal.

Según Díaz et al (2006):

Para intentar mejorar la consistencia interna de las Escalas de Bienestar Psicológico, manteniendo al mismo tiempo un ajuste relativamente aceptable de los datos al modelo teórico de seis dimensiones, Van Dierendonck (2004) propuso una versión compuesta por 39 ítems (entre 6 y 8 ítems por escala). Las escalas de esta versión muestran una buena consistencia interna (con valores α comprendidos entre 0,78 y 0,81) y un ajuste relativamente aceptable (CFI= 0,88). (p.573)

Al no existir una versión al castellano Díaz et al (2006), adaptaron la versión de Van Dierendonck (2004) al español para que la misma sea válida y pueda ser utilizada en estudios e investigaciones con la seguridad de que se pueda obtener la misma validez y confiabilidad.

El segundo instrumento por utilizar es para la variable de estrategias de afrontamiento, para esta se utilizó la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano et al (2007); esta escala según sus autores posee:

Excelentes propiedades psicométricas superando incluso las del estudio original: ocho factores explicaron un 61 % de la varianza con sólo 40 ítems (frente a los 72 que explicaban un 47% en el instrumento original) y obtuvieron coeficientes de consistencia interna entre 0,63 y 0,89. La validez convergente se comprobó utilizando las intercorrelaciones entre escalas y las correlaciones con disposiciones de personalidad (NEO-FFI) y eficacia percibida del afrontamiento. (p.29)

Luego del estudio de los autores queda validada y verificada el funcionamiento de la versión en español de la escala, a raíz de esto se vuelve un instrumento ideal para la obtención de los parámetros requeridos para la investigación en curso.

3.5 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Partiendo de las variables de estudio de la presente investigación, el diseño de esta es de tipo no experimental. Según Hernández (2018)

Se trata de estudios en los que no haces variar en forma intencional las variables independientes para ver su efecto sobre otras variables. Lo que efectúas en la investigación no experimental es observar o medir fenómenos y variables tal como se dan en su contexto natural, para analizarlas. (p.174)

Por lo tanto, este diseño es el que mejor se adapta a la presente investigación al querer validar si las estrategias de afrontamiento influyen sobre el bienestar psicológico de los deportistas de competencia. Adicionalmente, la investigación será no experimental de tipo transversal o transeccional ya que se recolectarán datos en un solo momento.

3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

En este apartado se pretende indicar de manera más detallada como se van a desarrollar las variables elegidas para la investigación, así como el desarrollo de los instrumentos elegidos. Dichas variables son estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Por lo que se desarrolla de mejor manera en el anexo 1.

3.7 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE LOS DATOS

El instrumento se imprime de manera física en pequeños folletos de seis páginas, se les explica las instrucciones del instrumento a los participantes, se procede a leer el consentimiento informado y en caso de generar alguna duda será evacuada en el momento para poder proceder con la firma de los atletas y así dar inicio al cuestionario, mismo que es autocompletado por los deportistas involucrados en la investigación, se visitaran en sus respectivos centros de entrenamiento como Gimnasios, canchas de fútbol, futbol sala, do yan, dojos, piscinas, en donde antes o después de entrenar se les solicita el completar la información requerida previo acuerdo con el entrenador.

3.8 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los datos fueron recolectados de manera presencial con cuestionarios físicos. Los datos recolectados fueron transferidos a un archivo de Excel; el cual fue importado a la herramienta PSPP para proceder con el análisis estadístico a nivel de confiabilidad del instrumento, de tendencia central y los de correlación de las variables en cuestión.

3.9 ANÁLISIS DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS

Para analizar los datos se utilizó el programa estadístico PSPP y con base en los resultados, se procedió a realizar el análisis primeramente de α de Cronbach de los subíndices de las escalas de Afrontamiento y de Bienestar Psicológico en donde los resultados arrojan que el α de Cronbach para Bienestar Psicológico según los subíndices es de un 0,50 misma que se encuentra entre baja y moderada; para la escala de Estrategias de Afrontamiento un 0,71 considerándose óptima para la investigación.

Posteriormente se procede a obtener información relevante de los datos sociodemográficos y luego se realiza un análisis de frecuencias para conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los deportistas, así como un análisis de frecuencia para conocer el bienestar psicológico de los participantes.

Consecutivamente, por medio de correlaciones bivariadas en el programa the Jamovi Project (2022) se trabajó con las escalas de las variables de estudio y se realiza el análisis correlacional con Spearman ya que al no ser distribución normal se debe de utilizar este tipo de correlación; al realizar el análisis se toman en consideración aquellas que puntuaron estadísticamente significativas y que pueden resultar relevantes para la investigación.

CAPÍTULO IV
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos de la aplicación del instrumento que incluyen los datos sociodemográficos y las distintas correlaciones y demás que se obtuvo luego de la aplicación del instrumento en la muestra de la investigación

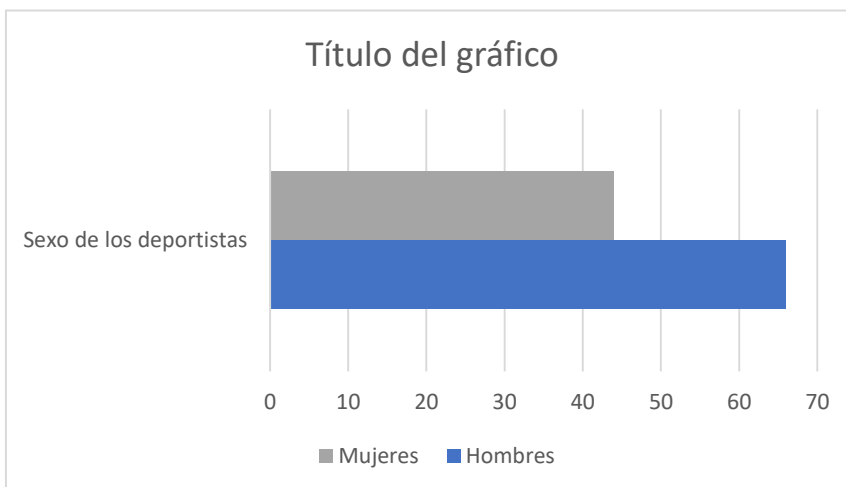
4.1 VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS

La investigación comprende una muestra de 110 personas, las mismas fueron de distintos deportes y de edades entre 18 y 25 años.

4.1.1 Sexo

Figura N°1

Sexo.



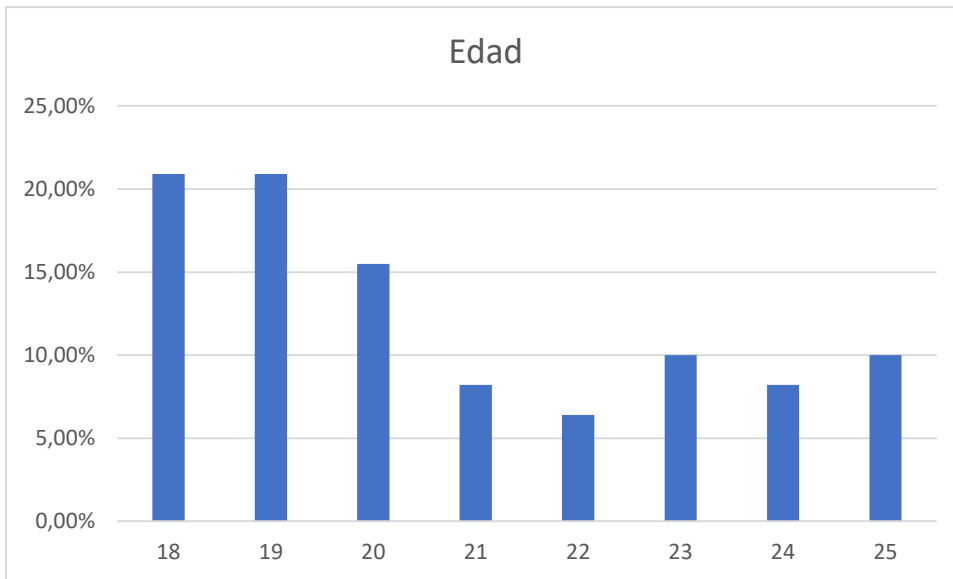
Fuente: Elaboración propia, 2023.

Con respecto a la variable sexo, de los 110 participantes, el 60% corresponde a hombres que numéricamente son un total de 66 participantes y el 40% corresponde a mujeres quienes a nivel de frecuencia representan 44 participantes

4.1.2 Edad

Figura N°2

Edad



Fuente: Elaboración propia, 2023.

Relacionado a la variable edad, los valores más altos representan atletas de 18 y 19 años con un 20.9 % del total de los participantes cada uno, seguido por los participantes de 20 y 21 años quienes representan un 17% y 8.2% respectivamente, con 22 y 23 años un 6.4%, y 10%, finalizando con 24 años y 25 años quienes representan el 8.2% y 10% restante. Adicionalmente, el mínimo de edad es de 18 años y el máximo de 25 años, la media indica que el promedio de edad es de 20.71 años, un moda de 18 años, una desviación estándar de 2.37, una asimetría de 0.530 con un error de asimetría de 0.230, lo que indica que es una curva sesgada a la derecha; y una curtosis de -1.09 con un error estadístico de la curtosis de 0.457 lo que quiere decir que la curva es platicúrtica es decir aplanada.

4.1.3 Provincia

Figura N°3

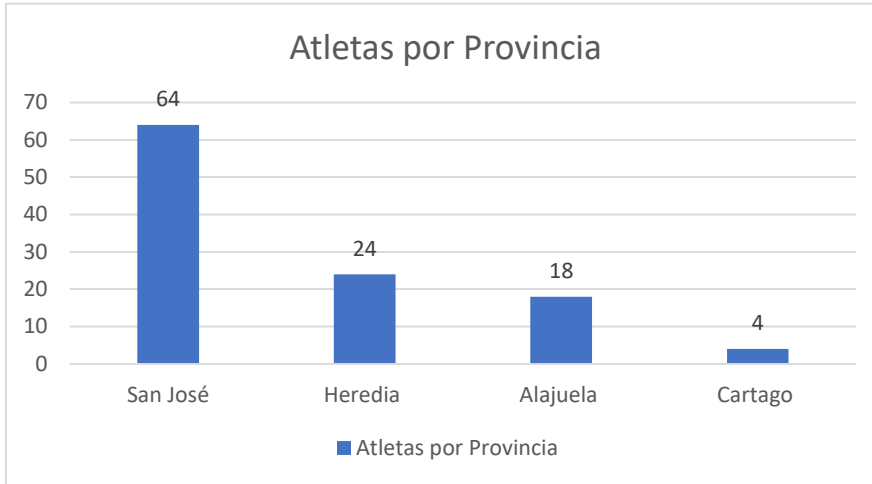


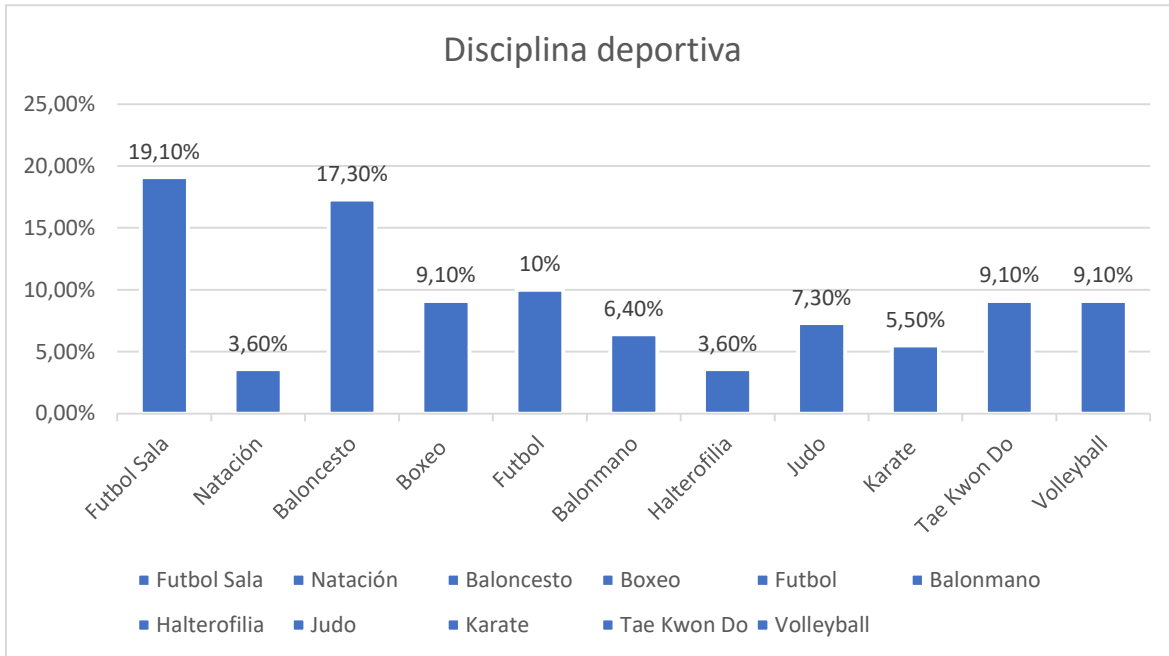
Figura N°3 Provincia. Fuente: Elaboración propia, 2023.

Con respecto a la variable provincia, en nivel de frecuencia, 64 participantes viven en la provincia de San José, 24 en Heredia, 18 en Alajuela y el porcentaje menor corresponde a la provincia de Cartago con 4 participantes.

4.1.4 Disciplina Deportiva

Figura N°4

Disciplina Deportiva



Fuente: Elaboración propia, 2023.

En relación a la variable sobre las disciplinas deportivas, se puede destacar que la mayor cantidad de participantes corresponden al deporte Futbol Sala con un 19,1 % y la menor cantidad corresponde a las disciplinas de Halterofilia y Natación, cada uno con un 3,6%.

4.1.5 Antigüedad en la práctica del deporte

Tabla No. 4

Antigüedad en la práctica deportiva

	Frecuencia	Porcentaje
Menos de un año	4	3,6%
De 1 a 3 años	18	16,4%
De 3 a 5 años	16	14,5%
Más de 5 años	72	65,5%
Total	110	100%

Si hablamos de la antigüedad del deporte, lo que más destaca es que el 65,5% de los deportistas, es decir 72 personas entrenan hace más de 5 años y solamente un 3,6% es decir 4 deportistas llevan menos de un año en la práctica competitiva del deporte.

4.1.6 Tiempo que dedica a la práctica y entrenamiento del deporte de competencia.

Tabla No. 5

Tiempo que dedica a la práctica y entrenamiento del deporte de competencia.

	Frecuencia	Porcentaje
3 días por semana	30	27,3%
4 días por semana	18	16,4%
5 días por semana	20	18,2%
6 días por semana	40	36,4%
7 días por semana	2	1,8%
Total	110	100%

A destacar sobre la frecuencia con que realizan entrenamiento un 36,4% de los participantes entrena 6 días por semana y solamente 2% entrenan 7 días por semana, adicionalmente y por debajo del porcentaje más alto, se encuentra quienes practican el deporte 3 días por semana representando un 27,3%

4.2 ANÁLISIS DE FIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Tabla No. 6*Estadística de Fiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico*

	<i>α de Cronbach</i>
Escala Bienestar Psicológico	0.50

Tabla No. 7*Estadística de Fiabilidad de los subíndices de Bienestar Psicológico*

	Escalar la Mediana si se borra el elemento	Escalar la Varianza si se borra el elemento	Correlación Total- Ítem corregida	Alfa De Cronback si se borra el elemento
Autoaceptación	111,61	61,54	0,24	0,46
Relaciones positivas	114,10	52,92	0,29	0,43
Autonomía	107,82	54,32	0,27	0,44
Dominio del entorno	112,33	57,16	0,33	0,41
Propósito en la vida	111,36	56,97	0,21	0,47
Crecimiento personal	111,93	57,89	0,20	0,48

Tabla No. 8*Estadística de Fiabilidad de la Escala de Estrategias de Afrontamiento*

	<i>α de Cronbach</i>
Escala Estrategia de Afrontamiento	0.71

Tabla No. 9

Estadística de Fiabilidad de los subíndices de Estrategias de Afrontamiento

	<i>Escalar la mediana si se borra el elemento</i>	<i>Escalar la varianza si se borra el elemento</i>	<i>Correlación total- ítem corregida</i>	<i>Alfa de Cronbach si se borra el elemento</i>
<i>Resolución de Problemas</i>	108,43	396,50	0,38	0,69
<i>Autocrítica</i>	113,54	375,02	0,45	0,68
<i>Expresión emocional</i>	112,85	338,49	0,53	0,66
<i>Pensamiento desiderativo</i>	112,04	364,42	0,42	0,68
<i>Apoyo social</i>	110,98	361,38	0,41	0,69
<i>Reestructuración cognitiva</i>	110,48	360,60	0,58	0,65
<i>Evitación de problema</i>	114,53	393,85	0,38	0,69
<i>Retirada social</i>	113,85	418,82	0,15	0,74

Con respecto a la fiabilidad de las escalas, las mismas se realizaron tomando en cuenta los subíndices cada uno de los instrumentos. La misma arrojó un α de Cronbach para la Escala de Bienestar psicológico de 0,51 por lo que se puede considerar una confiabilidad

por debajo del promedio, por otro lado, la Escala de Estrategia de Afrontamiento arrojó un α de Cronbach de 0,71 indicando que basándose en los subíndices del instrumento el mismo tiene una confiabilidad alta

4.3 ANÁLISIS DE ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS

Tabla No. 10

Frecuencia del uso de Estrategias de Afrontamiento

<i>Indices</i>	<i>RP</i>	<i>AC</i>	<i>EE</i>	<i>PD</i>	<i>AS</i>	<i>RC</i>	<i>EP</i>	<i>RS</i>
<i>Media</i>	19,7	14,6	15,2	16,1	17,1	17,6	13,6	14,2
<i>Moda</i>	21,0	9,0	16,0	13,0	25,0	19,0	14,0	13,0
<i>Mínimo</i>	8	5	5	6	5	6	6	5
<i>Máximo</i>	25	25	25	25	25	25	24	25
<i>Desv Std</i>	3,99	4,43	5,39	5,07	5,30	4,22	4,06	4,91
<i>Asimetría</i>	-0,697	0,010	-0,025	0,071	-0,224	-0,391	0,364	0,348
<i>Error est. Asimetría</i>	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230
<i>Curtosis</i>	0,011	-0,688	-1,03	-0,989	-0,926	-0,109	-0,164	-0,617
<i>Error est. Curtosis</i>	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457

Nota: RP: Resolución de Problemas; AC: Autocrítica, EE: Expresión emocional, PD: Pensamiento desiderativo, AS: Apoyo social, RC: Reestructuración cognitiva, EP: Evitación de problemas, RS: Retirada social. .

Los datos obtenidos muestran que las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas son la de Resolución de problemas (M= 19,7), Reestructuración Cognitiva (M= 17,6), y

Apoyo Social (M= 17,1), de igual manera las estrategias menos utilizadas son las de Evitación de Problemas (M= 13,57), Retirada Social (M= 14,25) y la de Autocrítica (M= 14,56).

4.4 ANÁLISIS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DEPORTISTAS

Tabla No. 11

Bienestar Psicológico en Deportistas

	AA	RP	A	DE	PV	CP
<i>Media</i>	22,22	19,7	26,0	21,5	22,5	21,9
<i>Moda</i>						
<i>Mínimo</i>	18	10	19	15	15	15
<i>Máximo</i>	28	28	32	26	28	31
<i>Desv Std</i>	2,17	2,97	2,91	2,33	2,88	2,82
<i>Asimetría</i>	0,170	-0,0638	-0,171	-0,302	-0,404	0,406
<i>Error est. Asimetría</i>	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230
<i>Curtosis</i>	-0,180	0,661	-0,111	0,00488	-0,322	0,622
<i>Error est. Curtosis</i>	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457	0,457

Nota: AA: Autoaceptación, RP: Relaciones Positivas, A: Autonomía, DE: Dominio del Entorno, PV: Propósito en la vida y CP: Crecimiento personal. Fuente: Elaboración propia, 2023.

En relación al bienestar psicológico de los deportistas de la muestra escogida, se puede observar que la media es de 133,83 representando un 79,66% en relación a los 173 que corresponden al 100%

4.5 ANÁLISIS CORRELACIONAL DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS

A continuación se presentan los resultados de las correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico tomando en consideración las que fueron estadísticamente significativas dentro de la muestra escogida

Tabla No. 12

Correlaciones Rho de Spearman entre Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento.

<i>Dimensiones BP y EA</i>		<i>AA</i>	<i>RP</i>	<i>A</i>	<i>DE</i>	<i>PV</i>	<i>CP</i>	<i>RPr</i>	<i>AC</i>	<i>EE</i>	<i>PD</i>	<i>AS</i>	<i>RC</i>	<i>EP</i>	<i>RS</i>
<i>Autoaceptación (BP)</i>	Rho de Spearman	—													
<i>Relaciones Positivas (BP)</i>	Rho de Spearman	- 0.103	—												
<i>Autonomía (BP)</i>	Rho de Spearman	0.067	0.155	—											
<i>Dominio del Entorno (BP)</i>	Rho de Spearman	0.337*	0.069	0.233*	—										
<i>Propósito en la vida (BP)</i>	Rho de Spearman	0.400*	0.192*	-0.040	0.232*	—									
<i>Crecimiento personal (BP)</i>	Rho de Spearman	-0.016	0.203*	0.264*	0.041	-0.113	—								
<i>Resolución de Problemas (EA)</i>	Rho de Spearman	0.283*	-0.186	0.089	0.100	0.174	-0.203*	—							
<i>Autocrítica (EA)</i>	Rho de Spearman	0.078	0.078	0.174	0.007	-0.146	0.034	0.177	—						

Expresión emocional (EA)	Rho de Spearman	0.314*	0.021	0.080	0.247*	0.176	-0.063	0.422*	0.244*	—					
Pensamiento desiderativo (EA)	Rho de Spearman	0.137	0.065	0.258*	0.214*	-0.109	0.203*	0.086	0.384*	0.390*	—				
Apoyo social (EA)	Rho de Spearman	0.225*	-0.001	0.024	0.172	0.196*	-0.055	0.283*	0.165	0.552*	0.218*	—			
Reestructuración cognitiva (EA)	Rho de Spearman	0.399*	-0.118	0.186	0.181	0.238*	-0.073	0.526*	0.231*	0.493*	0.165	0.482*	—		
Evitación de problemas (EA)	Rho de Spearman	0.101	0.112	-0.008	0.006	0.025	0.144	0.047	0.244*	0.104	0.226*	0.173	0.381*	—	
Retirada social (EA)	Rho de Spearman	-0.162	0.266*	0.211*	-0.045	-0.124	0.192*	-0.098	0.335*	-0.054	0.219*	-0.140	0.065	0.418*	—

Nota: EA: Estrategia de Afrontamiento, BP: Bienestar Psicológico, AA: Autoaceptación, RP: Relaciones Positivas, A: Autonomía, DE: Dominio del Entorno, PV: Propósito en la vida, CP: Crecimiento personal, RPr: Resolución de Problemas, AC: Autocrítica, EE: Expresión emocional, PD: Pensamiento desiderativo, AS: Apoyo social, RC: Reestructuración cognitiva, EP: Evitación de problemas, RS: Retirada social. (*): Correlaciones estadísticamente significativas. BP: Bienestar Psicológico, EA: Estrategia de Afrontamiento. Fuente: Elaboración propia, 2023.

Al momento de realizar los análisis de correlación se observan las siguientes correlaciones estadísticamente significativas:

Los deportistas con puntuaciones altas en el subíndice de Dominio del Entorno presentan a su vez puntuaciones más altas en el subíndice de Autoaceptación de sus realidades, con una ($\rho = 0.337$), siendo una asociación mediana en magnitud y significativa para la investigación. De igual forma, los deportistas que puntuaron alto en este mismo subíndice, presentan asociaciones bajas en magnitud pero significativas en autonomía con una ($\rho = 0.233$).

Por otro lado, se puede determinar que los deportistas con puntuaciones altas en el subíndice de propósito en la vida presentan puntuaciones más altas en el subíndice de Autoaceptación con una ($\rho = 0.400$) siendo esta una asociación altamente significativa, o del mismo modo este subíndice puntúa alta con las relaciones positivas con una ($\rho = 0.192$) siendo pequeña en magnitud la asociación pero significativa; y a su vez también los deportistas puntuaron alto en PV y puntuaciones altas también en dominio del entorno que lo rodea con una ($\rho = 0.232$) siendo igual que la anterior relación pequeña en magnitud pero significativa.

Asimismo, los atletas con mayor puntuación en el subíndice de crecimiento personal puntuaron alto también en relaciones positivas con una ($\rho = 0.203$) pequeña en magnitud pero estadísticamente significativa o de igual manera con el subíndice de autonomía que puntúa alto con una ($\rho = 0.264$), la cual es a nivel de magnitud pequeña pero de igual manera significativa.

Por otra parte y según los resultados arrojados, los deportistas con puntuaciones altas en el subíndice de Resolución de problemas puntuaron alto de igual manera alto en el subíndice de Autoaceptación con una ($\rho = 0.283$) la cual es pequeña en magnitud pero siendo significativa en la investigación. Y quienes también tuvieron puntuaciones altas en RP, puntuaron altas en el subíndice de crecimiento personal con una ($\rho = -0.203$), pequeña en magnitud pero significativa.

En relación al subíndice de expresión emocional, de los deportistas de la muestra que puntuaron alto, tiene a su vez puntuaciones altas y relaciones estadísticamente significativas en magnitudes distintas con otros subíndices como en el caso de la Autoaceptación quien puntúa alto con una ($\rho = 0.314$) de magnitud mediana pero significativa; al igual que los deportistas que también puntuaron alto en dominio del entorno con una ($\rho = 0.247$) pequeña en magnitud pero significativa; por otro lado, también puntuaron alto con resolución de problemas con una asociación alta en su magnitud y estadísticamente significativa con una ($\rho = 0.422$), y esto a su vez según los resultados también puntuaron alto en el subíndice de autocrítica con una ($\rho = 0.244$) siendo una asociación mediana en magnitud y estadísticamente significativa.

En relación a los deportistas que puntuaron alto en el subíndice de pensamiento desiderativo, presentan puntuaciones más altas con algunos subíndices que se indican a continuación, como lo es la autonomía con una ($\rho = 0.258$) siendo una asociación pequeña por su magnitud pero siempre estadísticamente significativa; adicionalmente puntúa alto en el subíndice de dominio del entorno con una ($\rho = 0.214$) siendo una asociación mediana en magnitud pero significativa en la investigación; también puntúa alto en el subíndice de crecimiento personal con una ($\rho = 0.203$) asociación pequeña por su

magnitud pero estadísticamente significativa para la investigación y asimismo con el subíndice de autocrítica con una ($\rho = 0.384$) siendo una asociación mediana por su magnitud pero estadísticamente significativa y finalmente con el subíndice de expresión emocional, con una ($\rho = 0.390$) siendo una asociación mediana por su magnitud pero estadísticamente significativa.

Con respecto al apoyo social, los deportistas que puntuaron más alto en este subíndice tienen asociaciones pequeñas por su magnitud pero significativas para la muestra estudiada, tal es el caso del subíndice autoaceptación que muestra puntuaciones más altas con una ($\rho = 0.225$) la cual es pequeña en su magnitud pero significativa; o de igual manera, el subíndice de propósito en la vida tiene puntuaciones altas con una asociación pequeña en magnitud con una ($\rho = 0.196$). El subíndice de resolución de problemas tiene puntuaciones más altas con una ($\rho = 0.283$), siendo esta una pequeña asociación pero estadísticamente significativa. Finalmente el subíndice de pensamiento desiderativo al relacionarse con AS tiene puntuaciones más altas con una ($\rho = 0.218$), siendo de igual manera una asociación pequeña por su magnitud pero estadísticamente significativa.

Contrario a lo anterior, los atletas que puntuaron alto en el subíndice de apoyo social tienen puntuaciones más altas en el subíndice de expresión emocional con una ($\rho = 0.552$) misma que posee una asociación elevada en su magnitud y es por consiguiente estadísticamente significativa.

Hablando de la reestructuración cognitiva, los deportistas que puntúan alto en este subíndice tuvieron puntuaciones más altas en subíndices de Autoaceptación con una ($\rho = 0.399$), de asociación mediana en su magnitud pero estadísticamente significativa; también

en el subíndice de propósito en la vida con una ($\rho = 0.238$), siendo pequeña en su magnitud pero estadísticamente significativa; asimismo con el subíndice de resolución de problemas con una ($\rho = 0.526$) la cual es una asociación alta por su magnitud y por consiguiente alta y estadísticamente significativa en la muestra; adicionalmente con el subíndice de autocrítica con una ($\rho = 0.231$) de asociación baja pero estadísticamente significativa; también los deportistas que puntuaron alto en reestructuración cognitiva, tuvieron puntuaciones más altas en el subíndice de expresión emocional con una ($\rho = 0.493$), la cual es de asociación alta en su magnitud y por consiguiente estadísticamente significativa; de igual manera que la RC con el subíndice de apoyo social con una ($\rho = 0.482$) siendo de alta asociación en su magnitud y estadísticamente significativa.

Referente a otro tipo de estrategias de afrontamiento como lo es la evitación de problemas, también se encontraron que los atletas que puntuaron alto en este subíndice, tuvieron puntuaciones más altas en el subíndice de autocrítica con una ($\rho = 0.244$), baja en asociación pero significativa, así como con el subíndice de pensamiento desiderativo con una ($\rho = 0.226$) de igual manera de baja asociación en su magnitud pero estadísticamente significativa y finalmente también tuvieron puntuaciones más altas en el subíndice de reestructuración cognitiva con una ($\rho = 0.381$) siendo esta de mediana asociación por su magnitud y estadísticamente significativa.

Finalmente, los deportistas con altas puntuaciones en el subíndice de retirada social, tienen puntuaciones alta también en el subíndice de relaciones positivas con una ($\rho = 0.266$) de asociación baja en su magnitud pero estadísticamente significativa, por otra parte, con puntuaciones altas en el subíndice de autonomía con una ($\rho = 0.211$), de igual manera con puntuaciones altas el subíndice de crecimiento personal con una ($\rho = 0.192$) de baja

asociación, así como el subíndice de autocrítica con una ($\rho = 0.335$) de asociación media por su magnitud y estadísticamente significativa y también en el subíndice de pensamiento desiderativo puntuaron alto con una ($\rho = 0.219$), de asociación baja por su magnitud y estadísticamente significativa. Y por último, los atletas de mayor puntuación en retirada social, puntuaron más alto también en igualmente en evitación de los problemas con una ($\rho = 0.418$) siendo de asociación alta en su magnitud y estadísticamente significativa para la muestra de la investigación.

CAPÍTULO V
DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En el siguiente apartado, se presentará la interpretación y resultados obtenidos de la investigación y su relación con los objetivos que fueron planteados según las variables escogidas que fueron Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento.

5.1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

En relación a los datos sociodemográficos obtenidos en la investigación cabe resaltar que la muestra escogida presenta mayormente deportistas hombres que mujeres, representando estos un 60% de la muestra con 66 participantes. Y un 40% mujeres que representan a 44 mujeres deportistas.

Cabe destacar que aún existe una gran brecha entre hombres y mujeres a nivel deportivo y no solamente en deporte como tal sino también en roles deportivos (directivos, entrenadores y demás) tal como lo expresa Sauleda et al (2021) en su artículo de las diferencias de género en el deporte, en donde queda en evidencia como las mujeres a pesar de que han logrado un gran avance desde que en 1900 tuvieron la oportunidad de participar en las Olimpiadas de Paris (de 977 participantes solo 22 fueron mujeres), en la actualidad existen avances pero continua siendo menor la cantidad de mujeres en el deporte como en las Olimpiadas de 2016 en donde se alcanzó el mayor porcentaje de mujeres en la historia de las Olimpiadas con una participación del 45%.

Por esta razón, es importante seguir generando interés en el deporte femenino para buscar esa equidad de género que a través de los años ha sido una lucha constante y a pesar de tener avances aún faltan muchas brechas por derribar. Fomentar desde la niñez es fundamental para que las niñas crezcan conociendo su capacidad y su potencial en un mundo donde históricamente el deporte ha sido mayormente dominado por hombres.

Con respecto a la edad de los participantes, los mismos en su mayoría son atletas jóvenes, la muestra arrojó que el 57% tienen entre 18 y 20 años de edad, y el 43% restante se divide en atletas entre 21 y 25 años. A pesar de ser una población en su mayoría muy joven como se verá más adelante tienen experiencia en competición y en la práctica de sus respectivas disciplinas.

Relacionando la edad con la experiencia de los deportistas Gould & Dieffenbach (2002) en su estudio sobre características psicológicas y su desarrollo en campeones olímpicos, indica que los atletas de élite (los cuales tienen alta demanda de entrenamiento y competencias) enfrentan en su camino para llegar al éxito deportivo un proceso largo en donde van a verse bajo la influencia de muchas adversidades y de muchos procesos, parte de las características de este tipo de atletas experimentados están las características y valores generales de la personalidad, habilidades y características para mejorar el desempeño, cuestiones y orientaciones motivacionales, manejo integral de la adversidad y la presión, características psicológicas para superar, buena moral/deportividad, autoconciencia y tener un sentido de equilibrio entre el deporte y la vida.

El desarrollo con la edad de estas características psicológicas le ayudarán a los atletas experimentados mejorar su rendimiento y alcanzar el éxito. Por lo que parte de las claves para una carrera deportiva exitosa es el recorrido que tuvieron que tener en el deporte, el cual en este tipo de atletas empieza desde muy corta edad.

Por otro lado, la mayoría de los participantes se ubican en la provincia de San José, representando un 58,2% de la muestra total, seguido de la provincia de Heredia con un

21,8%, Alajuela un 16, 4% y finalmente Cartago con un 3,6%, a pesar de que la mayoría se encuentra en la provincia de San José la muestra cuenta con el aporte de las otras tres provincias del GAM.

Al ser la población escogida deportistas de competencia, se buscó contar con la participación de distintas disciplinas para tener el panorama más claro de las estrategias de afrontamiento de diversos deportes así como el bienestar psicológico de los mismos, ya que en el deporte es importante conocer no solo un punto de vista de una disciplina grupal o individual, sino que en la variedad podemos tener una visión amplia de la situación actual en el deporte en general, por este motivo se tomó en cuenta once diferentes disciplinas deportivas de alto nivel en donde el nivel de exigencia es alto y en donde su representación en algunos casos traspasa las fronteras costarricenses, por esta razón la muestra tiene deportistas en disciplinas como Fútbol sala (21 atletas), Baloncesto (19 atletas), Fútbol (11 atletas), Boxeo, Tae Kwon Do y Volleybal (10 atletas cada disciplina), Judo (8 atletas), Balonmano (7 atletas), Karate (6 atletas) y finalmente Harterofilia y Natación (4 atletas cada disciplina).

En relación al tiempo de practicar el deporte, el 65,5% de la muestra tiene más de cinco años de practicarlo, y un 54,6% entre 5 o 6 días por semana esto fue importante porque al tener tanto tiempo de practicar el deporte los atletas han pasado por distintas etapas en donde han podido definir que es lo que desean obtener y los ha hecho desarrollarse en ese deporte. Lorenzo y Calleja., (2010) explican que los niños exploran muchos deportes fomentando motivación y compromiso y que alrededor de los 13 años se comienzan a enfocar solamente en uno para que alrededor de los 16 años decidan ser deportistas de élite teniendo como consecuencia el invertir el tiempo de ocio en entrenamiento.

Con esto podemos también entender que la muestra al ser mayormente entre 18 y 21 años, ya tienen definido que deporte es el que los mueve y ya conocen las implicaciones de los mismos. Esto fue relevante para la investigación ya que influye en gran medida la cantidad de tiempo que invierten en entrenamiento, ya que no solo tienen mayor experiencia y mayor conocimiento de lo que quieren hacer y los objetivos por cumplir, ya que el ser atleta lleva mucho trabajo previo para lograr objetivos que definen en muchas ocasiones el rumbo de los atletas en pocos minutos.

Según el Balyi et al (2016), con el modelo canadiense de desarrollo atlético a largo plazo, la etapas de entrenar para competir y entrenar para ganar son etapas en las que el atleta ya tiene definido el deporte de su preferencia y por tanto invierte el tiempo en un 60% del tiempo en entrenamiento y competiciones y un 40% en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas. Adicionalmente, son preparados individualmente para su desarrollo de fortalezas y debilidades.

En este sentido nuestra muestra se ubica entre esas 2 etapas por su edad biológica. Sin embargo, se sabe que la madurez puede variar por lo que pueden en este momento ubicarse en alguna de ambas categorías. Lo cual indica que los atletas de la muestra están preparados luego de años en los que se han venido desarrollando no solamente en habilidades físicas sino que han recibido preparación a nivel psicológico también. Dicho en otras palabras se encuentran en su mejor etapa maduracional para poder ser capaces de afrontar competencias de alto nivel.

5.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Seguidamente, y según los objetivos planteados se deseaba conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por los deportistas de competencia, los resultados mostraron tres estrategias cuyos porcentajes nos indican que son las más utilizadas para la muestra de deportistas de competencia, como lo son Resolución de problemas (M= 19,7), Reestructuración Cognitiva (M= 17,6), y Apoyo Social (M= 17,1).

Dicho resultado se asemejan con los del estudio de Sepúlveda et al., (2019) quien en sus resultados también se obtuvo como una de las estrategias más utilizadas la de reestructuración cognitiva, esto puede dar una gran ayuda a los deportistas ya que al controlar o modificar el significado de la situación estresante, estos pueden lograr sus objetivos y al contrario de ver la situación como un obstáculo imposibilitante lo podrían ver como un obstáculo posible de superar y que podría fortalecer su rendimiento y bienestar psicológico, tal es el caso de las críticas que pueden llegar a recibir los deportistas, al utilizar esta estrategia pueden tomar la crítica y modificarla de manera que se utilice para su propio crecimiento.

De igual manera el estudio de Freire & Salazar (2022), muestra que las estrategias mayormente utilizadas por los deportistas fueron la de reestructuración cognitiva y resolución de problemas, reforzando la investigación y dejando en evidencia que los atletas de competencia pueda que por la formación que han tenido pueda que desarrollen este tipo de estrategias para hacerle frente a las demandas del deporte que practican.

A nivel nacional Cubillo (2020), en su investigación obtiene resultados similares a los de la investigación en curso, ya que los subíndices con mayor frecuencia fueron los de

resolución de problemas y apoyo social. Se podría destacar que en estudios internacionales puede que el apoyo Social no sea mayormente utilizado, sin embargo, a nivel nacional, podría decirse que por cuestión cultural, los atletas tienen esta estrategia entre las más importantes para su desarrollo competitivo.

En relación al Bienestar Psicológico de los deportistas, se refleja que una media de 133.83 para la escala de Bienestar Psicológico, la misma es bastante aceptable lo que podría determinar un alto valor de Bienestar Psicológico en la muestra de la investigación.

Esto a pesar de generar buenos resultados podríamos indicar que el deporte competitivo aun cuando es ser exigente puede lograr llevar al deportista a un Bienestar Psicológico óptimo, sin embargo, va más allá del deporte por lo que debe de tomarse en cuenta otros factores para dar un resultado certero del Bienestar Psicológico.

5.3 FIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Referente a la confiabilidad de los instrumentos, la Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff, la muestra estudiada da como resultado un α de Cronbach para esta escala de 0,50 lo cual según Oviedo & Campo (2005) para los estándares estadísticos se encuentra en una consistencia interna baja, esto podría estudiarse junto a otra variable como ansiedad o estrés del deportista como en el estudio de Aguinaga et al (2021) quienes si puntuaron que se contraponen a los resultados de fiabilidad de la investigación obteniendo altos valores de consistencia interna.

En relación a la revisión de los resultados del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, con este análisis se observa que el valor del α de Cronbach para esta escala de 0,71 en la muestra, siendo así un instrumento confiable.

Estos resultados se relacionan con los obtenidos por González & Martínez (2015), quienes en su investigación donde utilizaron el mismo instrumento y una muestra de 319 deportistas y el valor de α de Cronbach fue de 0.82, de igual manera siendo por encima del 0,70 para considerarse alta. Teniendo resultados similares a los presentados en la evaluación de la escala.

5.4 CORRELACIONES ENTRE ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Referente a las correlaciones propias entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico se encontró que existieron correlaciones estadísticamente significativas para la muestra de la investigación. Sin embargo, las más altas y significantes generaron los siguientes resultados.

A mayor apoyo social mayor será la capacidad de expresarse a nivel emocional ($\rho = 0.552$), podemos inferir con este dato que aquellos atletas que tienden a ser más expresivos en su deporte y en sus vidas tienden a percibir mayor apoyo social brindado por sus redes de apoyo en donde entrarían familia, entrenadores, psicólogos, amigos, entre otros.

Resultado similar muestra Pinto & Vásquez (2013) en su estudio donde se concluyó que:

“los golfistas que obtuvieron un mejor posicionamiento en el torneo, realizaron un mayor uso de la estrategia búsqueda de apoyo social optando por el acercamiento a personas

emocionalmente significativas para controlar positivamente sus niveles de ansiedad ante situaciones conflictivas.” Pinto & Vásquez (2013) p.50

Otro estudio que apoya el apoyo social como estrategia de afrontamiento es el de Cubillo (2020), en donde los deportistas costarricenses encuentran en el apoyo social una estrategia de las más frecuentes a utilizar.

Otro dato interesante a recalcar se obtiene del estudio de Pedrosa et al (2012), es sobre las diferencias existentes en la percepción de deportes grupales e individuales como lo muestran sus resultados:

Son los deportistas que practican deportes individuales quienes tienden a percibir un mayor apoyo social por parte de su entorno. Este dato resulta especialmente relevante, puesto que el hecho de competir de manera individual provoca que el peso que el deportista otorga a sus relaciones personales fuera del deporte se incremente notablemente, algo que no es tan necesario en deportes grupales por el hecho de contar con un apoyo emocional mucho más cercano dentro del propio contexto competitivo. Pedrosa et al (2012) p. 474

En contraposición a los resultados de la investigación se encuentra el estudio de Romero et al., (2014) quienes obtuvieron en su muestra de 26 jugadores de tenis, que de las estrategias menos efectivas se encontraba el Apoyo social. Sin embargo, según los autores también puede influir la cultura (chilenos) y el manejo que le dan entrenadores y psicólogos a los deportistas. Para la investigación se trató de buscar atletas experimentados en competencia tanto desde Juegos Deportivos Nacionales hasta atletas de

Alto Rendimiento de Universidades y Concacaf y de Selección Nacional quienes deben tener una preparación más específica por el tipo de competencia.

La investigación también indica que la reestructuración cognitiva como Estrategias de Afrontamiento tiene un alto impacto en los deportistas ya que según la investigación se ve estrechamente relacionada con la resolución de problemas ($\rho = 0.526$), apoyo social ($\rho = 0.482$) y expresión emocional ($\rho = 0.493$). Con esto podemos concluir que aquellos deportistas capaces de identificar y modificar sus cogniciones (es decir aquellos pensamientos de tipo intrusivo) van a ser capaces de manejar de mejor manera su expresión emocional, así como el resolver problemas y el buscar apoyo social para su mejora de rendimiento y de bienestar psicológico.

Relacionado con el resultado de la investigación, Pinto & Vásquez (2013) indican que:

“En lo que respecta al uso de estrategias de afrontamiento en el deporte, las estrategias más empleadas por los participantes de la muestra son la calma emocional y la planificación activa/reestructuración cognitiva.” Pinto & Vásquez (2013) p.50

Adicionalmente, otro estudio también apoya los resultados de la investigación, demostrando la gran importancia de la reestructuración cognitiva o planificación activa dentro del deporte de competencia:

“El estudio ha mostrado que las estrategias de afrontamiento percibidas como más efectivas son la Calma Emocional y la Planificación Activa, es decir, las orientadas al

control interno más que las conductuales que suponen algún tipo de acción externa”

Romero et al., (2014).

En relación a los deportistas que utilizan como estrategia de afrontamiento la retirada social, entre más utilizan esta estrategia se relacionan de manera más directa con la estrategia de evitar los problemas ($\rho = 0.526$) que se les presentan. Dicho resultado se asemeja con el de Domínguez (2016) en donde la retirada social también fue una de las estrategias de afrontamiento más significativas de su investigación.

Los resultados de Domínguez (2016), también fueron congruentes con otra de las correlaciones significativas de esta investigación como lo es la de a mayor expresión emocional mayor su capacidad de resolver de problemas, en donde a los atletas tal como en el otro estudio puntuaron estadísticamente significativo.

González & Martínez (2015) asimismo tuvieron resultados similares en donde la expresión emocional en chicas fue significativa en su muestra. Esto puede decirnos que los deportistas tanto hombre como mujeres para el caso de la muestra son capaces de expresarse emocionalmente con su entorno y eso les ayuda a desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas como la resolución de problemas.

Finalmente, a mayor autoaceptación en los deportistas tiene más claro o les resulta más fácil buscar o reforzar su propósito en la vida ($\rho = 0.400$), dicho resultado curiosamente se asemeja y contrapone con los resultados de Trujillo et al (2022), ya que la muestra de su investigación se contrapone al tener poca autoaceptación afectando su capacidad de sentirse bien consigo mismas y la de aceptar sus limitaciones, pese a esta baja autoaceptación, los atletas presentaron en su investigación y en la presente también

niveles altos de propósito en la vida/ proyectos y metas en la vida siendo congruentes
ambas investigaciones.

CAPÍTULO VI
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

La investigación realizada arrojó conclusiones las cuales van en línea con los objetivos específicos planteados de la misma al inicio de la investigación.

6.1.1 Estrategias de Afrontamiento más frecuentes en deportistas costarricenses de 18 a 25 años.

En cuanto a las estrategia de afrontamiento mayormente utilizadas por los deportistas se tiene conocimiento que pueden variar de una persona a otra, sin embargo, en los deportistas se lograron encontrar algunas mayormente utilizadas como lo son la resolución de problemas, el apoyo social y la reestructuración cognitiva, dos de ellas serían de tipo de enfoque en el problema y la otra de tipo de enfoque en la emoción; dichas estrategias representan para los deportistas de la investigación las herramientas más importantes con las que se sienten respaldados no solo en el deporte sino en su cotidianeidad.

6.1.2 Bienestar Psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.

A nivel de bienestar psicológico los datos arrojaron que los atletas de diversas disciplinas muestran en general un bienestar psicológico óptimo lo cual resulta satisfactorio ya que al ser deportistas de competencia podrían verse bajo una alta presión que afecte su salud mental, sin embargo, podría decirse que las estrategias de afrontamiento que utilizan es parte de la responsable por su buena puntuación en bienestar psicológico como se explica a continuación.

6.1.3 Comparación del efecto de las estrategias de afrontamiento sobre el bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.

Al analizar las variables en los instrumentos de evaluación, se encontraron bastantes correlaciones significativas, como por ejemplo la evitación de problemas y la reestructuración cognitiva, la retirada social y la autocrítica, la evitación de problemas y la reestructuración cognitiva o la retirada Social y relaciones positivas, que se puede decir que fueron significativas para la investigación, sin embargo, fue la relacionada con la reestructuración cognitiva la que reflejó relaciones estadísticamente significativas con resolución de problemas, apoyo social y expresión emocional, concluyendo así que los deportistas que tienen una mayor reestructuración cognitiva tienen una mayor capacidad de resolver problemas de su entorno como críticas, presión deportiva y social o problemas de rendimiento deportivo; también tienen una mejor capacidad de buscar apoyo social, es decir de apoyarse en situaciones complejas o estresantes en familia, amigos, entrenadores, psicólogos deportivos o personas importantes y finalmente pueden expresarse mejor emocionalmente al tener esta capacidad están preparados para indicar cuando necesitan descanso, cuando requieren ayuda en sus respectivos deportes o cuando por el contrario tienen algún plan para mejorar su rendimiento por mencionar algunos ejemplos.

Estas correlaciones ayudaron a concluir que las estrategias de afrontamiento, como se planteó en el objetivo de la investigación, tienen efectivamente una influencia con un buen estado de bienestar psicológico, ya que son atletas capaces de manejar las demandas del medio en el que se envuelven sin descuidar su salud mental, sin embargo, si no se trabajan correctamente o no se les da la importancia necesaria puede

que estas mismas estrategias jueguen en contra del atleta como el buscar escapar de los problemas, o retirarse socialmente que pueden incluso tener un impacto en el rendimiento deseado por el atleta o por su grupo de trabajo.

Por esta razón cada día la labor del Psicólogo Deportivo se vuelve vital para la mejora no solo del rendimiento deportivo ya que no importa tener altas capacidades deportivas sino se trabaja la salud mental, para que el atleta se encuentre con un adecuado bienestar psicológico y evitar así enfermedades como la depresión, abandonos temporales o definitivos del deporte como los casos conocidos de Simone Biles (medallista olímpica en gimnasia artística) o Michael Phelps (medallista olímpico en natación).

6.2 RECOMENDACIONES

6.2.1 Para futuros investigadores

- Se recomienda trabajar con grupos focales en donde se pueda obtener mayor información descrita por atletas en donde se pueda trabajar con incluso estrategias más específicas que ayuden específicamente al área del Deporte.
- Es importante conocer el entorno cultural en el que se envuelve el atleta para poder tener un mayor reflejo de la realidad a la que se enfrentan y también poder entender que en algunas disciplinas de carácter más individual puede que las estrategias a utilizar sean distintas a las grupales como por ejemplo en el caso de tenis vrs futbol.

- Investigar aparte de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, una variable como el estrés o ansiedad que puedan dar un panorama más claro de lo que pasan los atletas.
- Podría ser interesante un estudio mixto, es decir de tipo cuantitativo y cualitativo, en donde se pueda conocer no solo una parte dada por estudios estadísticos de la mano de los instrumentos validados, sino también conocer de manera un poco más cercana que necesidades a nivel de salud mental presentan los atletas por medio de entrevistas o grupos focales

6.2.2 Para quienes trabajan de manera aplicada con los deportistas

- Es importante para profesionales en Psicología Deportiva y entrenadores trabajar de manera constante y equilibrada con las exigencias del medio y en las estrategias de afrontamiento adecuadas para cada deportista dependiendo de sus capacidades y del momento deportivo en el que se encuentren.
- Importante si se trabaja con atletas en formación corregir desde el aprendizaje para ir creando así estrategias de afrontamiento sólidas que permitan mantener al atleta en un equilibrio entre exigencia, disciplina y salud mental.
- Trabajar con el Bienestar Psicológico del deportista puede incluso llegar a mejorar su rendimiento y hacerlo llegar a trazar metas mucho más ambiciosas al sentirse que tienen no solo el talento sino también la capacidad y fortaleza emocional que se requiere para llegar a ser deportistas de élite.

- Evaluar las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico previo a un macrociclo de preparación deportiva para tener un panorama más inmediato de los resultados.

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- Aguinaga, I., Herrero-Fernández, D. y Santamaría, T. (2021). Factor protector de las estrategias de afrontamiento y la cohesión de grupo sobre el bienestar psicológico ante situaciones de ansiedad competitiva en futbolistas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 21(1), 86-101. <https://doi.org/10.6018/cpd.414281>
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C., Norris, S., & Cardinal, C. (2016). Long-Term Athlete Development 2.1 Canadian Sport for Life.
- Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R & Aceves, J. (2019). Bienestar Psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 1 (2), 545-551. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42/33>
- Cano, F., Rodríguez, L & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Actas Españolas de Psiquiatría, 35 (1), 29 – 39. https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf
- Castillo, J. (2021). Salud mental en el deporte individual: Importancia de estrategias de estrategias de afrontamiento eficaces. Estrategias de afrontamiento, salud mental y deporte. Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. <http://hdl.handle.net/20.500.12237/2216>
- Catarralá, H. (2020). Estrés, estrategias de afrontamiento y personalidad resiliente en deportistas y su relación con el rendimiento académico y deportivo. Universidad de Valencia.

<https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=pPCK56IEswE%3D>

Cubillo, P. (2020). Estrategias de afrontamiento que desarrollan atletas universitarios ante una lesión deportiva: un estudio desde la psicología deportiva. Trabajo final de graduación para optar por la Licenciatura en Psicología, Universidad Nacional.

Disponible en

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/21351/Estrategias%20de%20afrontamiento%20que%20desarrollan%20atletas%20universitarios%20ante%20una%20lesion%20deportiva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C & Dierendonck, D.

(2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff.

Psicothema. 18 (3), 572-577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

Domínguez, R. (2016). Estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han

debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Universidad Rafael Landívar: Guatemala.

Folkman, S. & Lazarus, R.S. (1988). Manual for de ways of coping questionnaire. Palo

Alto, C.A.

Folkman, S. & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and Promise. *Annu. Rev. Psychol.*

(55), 745-774. [doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456)

Freire, K & Lara, M. (2022). Estrategias de Afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 6 (6). 9322.

Disponible en https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072

García, V., Carmen, R & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado en 22 de febrero de 2023, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=es.

González, J & Martínez, J. (2015). Estrategias de Afrontamiento y personalidad en la adaptación de jóvenes a su práctica deportiva. Diferencias de género. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*. 4 (1), pp: 57-62. Disponible en:

<https://revistas.um.es/sportk/article/view/239831>

Gould, D & Dieffenbach, K. (2002). Psychological Characteristics and their development in Olympic Champions. *Journal of applied sport psychology*. 14. 172-204.

Disponible en <http://dx.doi.org/10.1080/10413200290103482>

Hernandez , R., Fernadez, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill interamericana e.

Izquierdo, E. (2015). Los mecanismos de defensa desde la perspectiva de género y su impacto sobre la salud. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*,

1(5), 1-27.

https://psicociencias.org/pdf_noticias/Mecanismos_de_defensa_de_genero.pdf

Jones, M. (2012). Emotion Regulation and Performance. *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology*, 1-35.

[DOI:10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0008](https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199731763.013.0008)

Kaplánová, A. (2019). Self-esteem, anxiety and coping strategies to manage stress in ice hockey. *Acta Gymnica*, 49(1), 10-15. doi: 10.5507/ag.2018.026

<https://gymnica.upol.cz/pdfs/gym/2019/01/02.pdf>

Lazarus, R. (2000). Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca. (Original de 1984.)

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. https://books.google.co.cr/books?id=i-ySQQuUpr8C&pg=PA117&hl=es&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false

Lope, D., & Solís, O. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 613-619. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7446944.pdf>

Lorenzo, A., & Calleja, J. (2010). Factores condicionantes del desarrollo deportivo.

- 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/pdf/337/33760209.pdf>
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios, *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1) 289-294.
<https://www.redalyc.org/journal/3498/349856003031/349856003031.pdf>
- Moran, A & Toner, J. (2017). Psicología del deporte. Manual moderno.
- Núñez, S., Ligña, B., & Yépez, E. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores del club de natación 'ESNNAT'. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 26(277), 76-93. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2956>
- Oviedo, H & Campo, A. (2015). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Comlombiana de Psiquiatría*. 34 (4). Disponible en:
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000400009&lng=en&tlng=es.
- Pedrosa, I., García, E., Suárez, J & Pérez, B. (2012). Adaptación española de una Escala de Apoyo Social percibido para deportistas. *Psicothema*. 24 (3). 470-476. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72723439021>
- Pinto, M & Vasquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de

jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*. Universidad Autónoma de Barcelona, 22 (1). pp. 47 -52. Disponible en:

<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/22594>

Rangel, Y., Moraga, D., Peinado, J. y Barrón, J. (2017). Actividad física, autoconcepto físico y bienestar psicológico en estudiantes universitarias mexicanas. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*., Vol 26, Suppl 2, pp. 61-69. <http://hdl.handle.net/10481/52798>

Ryan, R. & Deci, L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

Romero, A., Brustad, R & García, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*., Vol 2, 2.

<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126258003.pdf>

Romero, A., Brustad, R & Zapata, R. (2013). Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un club de tennis. *Revista de psicología del Deporte*., Vol 22, 2. 387-394. Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058003>

Romero, A., Zapata, R & García, A. (2014). Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Escritos sobre psicología y sociedad*., Vol 1, 5. 125 – 154. Disponible en:

<https://revistafacso.ucentral.cl/index.php/liminales/article/view/245>

- Ryff, C & Keyes, C. (1995). La estructura del bienestar psicológico revisada. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 69 (4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sáenz, P., Moncada, J., Hernández, J., & Salicetti, A. (2022). Relación entre variables de desempeño físicas y psicológicas en jóvenes deportistas de Costa Rica y España. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, (18). <https://doi.org/10.33776/remo.vi18.7093>.
- Sauleda, L., Gavilán, D & Martínez, J. (2021). La brecha de género en el deporte. El caso de una marginación histórica y socialmente consentida. *Centro Interamericano de Investigaciones Psicológicas y Ciencias Afines*. 38 (2). 73-86. Disponible en: [DOI: https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.5](https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.5)
- Sepúlveda, G., Díaz, Y., & Ferrer, R. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite/ Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología* (Arica), 14, 16. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>
- Trujillo, T., Baidez, M., Romero, J., Ortin, J., López, A., & López, J. (2023). Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 175–189. <https://doi.org/10.6018/cpd.511371>

Véliz, A., Moreno, G., Soto, A., & Álvarez, M. (2020). Características Psicológicas de Deportistas de Alto Rendimiento según Entrenadores. *Revista Observatorio Del Deporte*, 6(1), 74 - 82.

<https://revistaobservatoriodeldeporte.cl/index.php/odep/article/view/16>

ANEXOS

ANEXO 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Objetivo específico	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión e ítems	Indicadores	Instrumento
Definir cuáles estrategias de afrontamiento son las más frecuentemente utilizadas por un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.	Estrategias De Afrontamiento	Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente e cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus & Folkman 1986, p.164).	Esta variable será medida por medio de una escala Lickert compuesta por 41 preguntas auto aplicadas con respuestas que indican 0: En absoluto 1: Un poco 2: Bastante 3. Mucho 4: Totalmente Dicho instrumento cuenta con ocho factores, un 61 % de la varianza y obtuvieron coeficientes de consistencia interna entre 0,63 y 0,89.	Resolución de problemas (01, 09, 17, 25,33) Autocrítica (02, 10, 18, 26, 34) Expresión emocional (03, 11, 19, 27, 35) Pensamiento desiderativo (04, 12, 20, 28,36) Apoyo social (05, 13, 21, 29, 37) Reestructuración cognitiva (06, 14, 22, 30, 38) Evitación de problemas (07, 15, 23, 31, 39) Retirada social (08, 16, 24, 32, 40)	Estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce. Estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo. Estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés. Estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante. Estrategias referidas a la búsqueda de apoyo Emocional Estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante. Estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante. Estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociada con la reacción emocional en el proceso estresante.	Adaptación Española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Determinar el nivel de bienestar psicológico presente en un grupo de deportistas costarricenses de 18 a 25 años.

Bienestar Psicológico

“Evaluación que una persona hace de su vida en áreas específicas, como la laboral, familiar, de pareja y otras, y además como una evaluación afectiva relacionada con la frecuencia e intensidad de emociones positivas y negativas.” (Barrera et al, 2019, p.245)

Esta variable será evaluada por medio del modelo teórico de 6 dimensiones que incluye las siguientes opciones de respuesta: Totalmente en desacuerdo

En desacuerdo

Ni de acuerdo ni en desacuerdo

De acuerdo

Totalmente de acuerdo

Para dicho instrumento propuso una versión compuesta por 39 ítems (entre 6 y 8 ítems por escala). Las escalas de esta versión muestra una buena consistencia interna (con valores α comprendidos entre 0,78 y 0,81) y un ajuste relativamente aceptable (CFI= 0,88).

Autoaceptación
(1, 7, 13, 19, 25, y 31)

Relaciones Positivas
(2, 8, 14, 20, 26, y 32)

Autonomía
(3, 4, 9, 10, 15,21,27, 33)

Dominio del Entorno
(5, 11, 16, 22, 28,39)

Propósito en la vida
(6, 12, 17, 18, 23 y 29.)

Crecimiento personal
(24, 30, 34, 35,36,37, 38)

Las personas intentan sentirse bien consigo mismas incluso siendo conscientes de sus propias limitaciones.

La gente necesita mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar. La capacidad para amar es un componente fundamental del bienestar y de la salud mental.

Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones, y mantener su independencia y autoridad personal.

La habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias.

Las personas necesitan marcarse metas, definir una serie de objetivos que les permitan dotar a su vida de un cierto sentido.

El empeño por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades.

Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

ANEXO 2: INSTRUMENTO DE APLICACIÓN

Universidad Hispanoamericana de Costa Rica

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela de Psicología.

Indicaciones Generales

A continuación, se le presentará una serie de preguntas en las cuales debe de contestar con la mayor honestidad y transparencia posible para poder obtener datos reales para la investigación. El tema en el que se encuentra colaborando es sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses entre 18 y 25 años

Usted está participando de manera voluntaria, no está obligado a participar, si mientras está haciendo el cuestionario desea detenerse y no continuar, lo puede hacer sin ningún problema. La participación suya no representa ningún peligro para su salud ni su integridad sin embargo, puede que algunas preguntas resulten incómodas al tocar temas sensibles. El beneficio que obtiene no es de tipo económico, sin embargo, beneficiará al mundo del deporte aportando su experiencia y generando conocimiento.

Todas las preguntas serán utilizadas con fines académicos por lo que se utilizarán como datos estadísticos para la comprensión de las estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar psicológico. Dicho cuestionario es de carácter individual y de manera confidencial por lo que sus datos personales no serán divulgados, solamente se tomarán en cuenta algunos datos relevantes para efectos de la investigación y comprobación de recopilación de datos.

Esta investigación es llevada a cabo por Silvia Chaves Arias, estudiante de Licenciatura en Psicología durante el año 2023. Para alguna consulta puede contactarme vía correo electrónico a la siguiente dirección: silvia.chaves@uhispano.ac.cr, adicionalmente puede contactarse con mi tutor Luis Ortega Martínez vía correo electrónico luis.ortega0027@uhispano.ac.cr

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en este formulario, antes de firmarlo. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas adecuadamente. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio.

Nombre: _____

Cédula: _____

Firma: _____

Datos sociodemográficos Edad:

18 _____ 19 _____ 20 _____ 21 _____ 22 _____ 23 _____ 24 _____ 25 _____

Sexo:

Hombre _____ Mujer _____ Otro _____

Provincia

San José _____ Heredia _____ Alajuela _____ Cartago _____

Disciplina Deportiva que practica: _____

Antigüedad en la práctica de este deporte:

Menos de 1 año _____

De 1 a 3 años _____

De 3 a 5 años _____

Más de 5 años _____

Tiempo que dedica a la práctica y entrenamiento de su deporte de competencia

7 días por semana _____

6 días por semana _____

5 días por semana _____

4 días por semana _____

3 días por semana _____

Podría por favor indicar la cantidad de horas y/o minutos que emplea por sesión de entrenamiento _____
Estimado deportista, este instrumento es estrictamente confidencial. A continuación, se te presentan 39 afirmaciones. Le pedimos amablemente contestar con sinceridad cada uno de los ítems marcando con una (X) la

opción que mejor describe lo que pensó o sintió durante el último mes. (No hay respuesta correcta o incorrecta, todas sirven).

N°	Items	Totalmente en Desacuerdo	En Desacuerdo	Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes comparto mis preocupaciones.					
3	Expreso fácilmente mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas.					
4	Me preocupa cómo otras personas evalúan las elecciones que he hecho en mi vida					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.					
7	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
8	No cuento con muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.					
9	Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.					
10	Me juzgo por lo que pienso que es importante, no por lo que otros piensan que es importante.					
11	Soy parte de una familia y he construido un modo (estilo) de vida a mi gusto.					
12	Soy una persona activa cuando realizo los					

	proyectos que me propongo.					
13	Si tuviera la oportunidad, cambiaría muchas cosas de mí mismo.					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.					
15	Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17	Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.					
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al					
	consenso general.					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23	Tengo clara la dirección y objetivo de mi vida.					
24	Conforme pasa el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26	He experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					

27	Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos					
28	Soy bastante eficiente, manejando mis responsabilidades diarias					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30	Hace mucho tiempo; que dejé de hacer cambios importantes en mi vida.					
31	Me siento orgulloso de quién soy y de la vida que llevo.					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					
33	Siento que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35	Las experiencias nuevas me desafían a replantear lo que pienso sobre mí mismo y el mundo.					
36	Pensándolo bien, con los años no he mejorado mucho como persona.					
37	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.					
39	Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.					

El propósito de la segunda parte del cuestionario es encontrar el tipo de situaciones, a nivel de competencia deportiva, que causa problemas a los atletas en su vida cotidiana

y cómo se enfrentan a estos problemas. Piense durante unos minutos en un hecho o situación que ha sido muy estresante para usted a nivel de **competencia deportiva** en el último mes. Por estresante entendemos una situación que causa problemas, le hace sentirse a uno mal o que cuesta mucho enfrentarse a ella. Puede ser con la familia, en la escuela, en el trabajo, con los amigos, etc.

Por favor responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en cómo manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0: en absoluto; 1: un poco; 2: bastante; 3: mucho; 4: totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento						
N°	Estrategias	0 En absoluto	1 Un poco	2 Bastante	3 Mucho	4 Totalmente
1	Luché para resolver el problema					
2	Me culpé a mí mismo					
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés					
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado					
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema					
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente					
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado					
8	Pasé algún tiempo solo					
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación					
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché					
11	Expresé mis emociones, lo que sentía					

12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase					
13	Hablé con una persona de confianza					
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas					
15	Traté de olvidar por completo el asunto					
16	Evité estar con gente					
17	Hice frente al problema					
18	Me critiqué por lo ocurrido					
19	Analiqué mis sentimientos y simplemente los dejé salir					
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación					
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano					
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían					
23	Quitó importancia a la situación y no quise preocuparme más					
24	Oculté lo que pensaba y sentía					
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran					
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera					
27	Dejé desahogar mis emociones					
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido					
29	Pasé algún tiempo con mis amigos					
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo					
31	Me comporté como si nada hubiera pasado					
32	No dejé que nadie supiera como me sentía					
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería					
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias					

35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron					
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes					
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto					
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas					
39	Evité pensar o hacer nada					
40	Traté de ocultar mis sentimientos					
41	Me consideré capaz de afrontar la situación					

ANEXO 3: APROBACIÓN DEL LECTOR

CARTA DEL LECTOR

San José, 07 de diciembre 2023.

*Carrera de Psicología
Universidad Hispanoamericana*

Estimados señores:

La estudiante **Silvia Elena Chaves Arias** cédula de identidad **114100601**, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS COSTARRICENSES ENTRE 18-25 AÑOS”**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de lector, he verificado que se han hecho correcciones indicadas durante el proceso de lectoría y he evaluado aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

Por consiguiente, se avala el trabajo para su siguiente etapa.

Atentamente,



Lic. Génesis Mesén Rosales
Cédula: 207060522
Código Profesional: 11817

CARTA DEL TUTOR

Carrera Psicología

Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante Silvia Elena Chaves Arias cédula 114100601 me ha presentado para efectos de revisión y aprobación de investigación denominado: “Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en un grupo de deportistas costarricenses entre 18-25 años” el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Psicología.

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos: conclusiones y recomendaciones. De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	Originalidad del tema	10 %	10%
b)	Cumplimiento de entrega de avances	20 %	18%
c)	Coherencia entre los objetivos, los instrumentos aplicados y los resultados de la investigación	30 %	28%
d)	Relevancia de las conclusiones y recomendaciones	20 %	20%
e)	Calidad, detalle del marco teórico	20 %	20%
		100 %	96%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

Luis Miguel Ortega Martínez

Cédula 115420027

Carné CPPCR: 10908

DECLARACIÓN JURADA

Yo___ Silvia Elena Chaves Arias ___, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número_1 410 0601__ egresado de la carrera de __ Psicología__ de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercebido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de _ Licenciatura en Psicología __, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: _ ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS COSTARRICENSES ENTRE 18 – 25 AÑOS es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 12_ días del mes de _Abril__ del año dos mil veinticuatro.

_11410060 Silvia Ch A

Firma del estudiante

Cédula

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, 12/04/2024

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) Silvia Elena Chaves Arias, con número de identificación 1 410 0601 autor (a) del trabajo de graduación titulado ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN UN GRUPO DE DEPORTISTAS COSTARRICENSES ENTRE 18 – 25 AÑOS presentado y aprobado en el año_2024_ como requisito para optar por el título de ____Licenciatura en Psicología____; Si autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

114100601 
Firma y Documento de Identidad

**ANEXO 1 (Versión en línea dentro del Repositorio)
LICENCIA Y AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA PUBLICAR Y
PERMITIR LA CONSULTA Y USO**

Parte 1. Términos de la licencia general para publicación de obras en el repositorio institucional

Como titular del derecho de autor, confiero al Centro de Información Tecnológico (CENIT) una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, el autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito.
- b) Autoriza al Centro de Información Tecnológico (CENIT) a publicar la obra en digital, los usuarios puedan consultar el contenido de su Trabajo Final de Graduación en la página Web de la Biblioteca Digital de la Universidad Hispanoamericana
- c) Los autores aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) Los autores manifiestan que se trata de una obra original sobre la que tienen los derechos que autorizan y que son ellos quienes asumen total responsabilidad por el contenido de su obra ante el Centro de Información Tecnológico (CENIT) y ante terceros. En todo caso el Centro de Información Tecnológico (CENIT) se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- e) Autorizo al Centro de Información Tecnológica (CENIT) para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- f) Acepto que el Centro de Información Tecnológico (CENIT) pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.
- g) Autorizo que la obra sea puesta a disposición de la comunidad universitaria en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en las "Condiciones de uso de estricto cumplimiento" de los recursos publicados en Repositorio Institucional.

SI EL DOCUMENTO SE BASA EN UN TRABAJO QUE HA SIDO PATROCINADO O APOYADO POR UNA AGENCIA O UNA ORGANIZACIÓN, CON EXCEPCIÓN DEL CENTRO DE INFORMACIÓN TECNOLÓGICO (CENIT), EL AUTOR GARANTIZA QUE SE HA CUMPLIDO CON LOS DERECHOS Y OBLIGACIONES REQUERIDOS POR EL RESPECTIVO CONTRATO O ACUERDO.