

## **Estrategias de afrontamiento en futbolistas de divisiones menores**

### **Coping strategies in youth division football players**

**Valentina Gutiérrez Cadavid<sup>1</sup>, Mariela Narváez Marín<sup>2</sup>**

#### **Resumen**

La presente investigación tuvo como objetivo: identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas de las divisiones menores de un equipo de fútbol ante las situaciones estresantes. Es una investigación cuantitativa, diseño descriptivo, transversal. Se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Coping Strategies Inventory – CSI) y una encuesta para identificar las situaciones generadoras de estrés. La muestra estuvo conformada por 50 futbolistas de las divisiones menores (categorías sub15 y sub17) de un club profesional, con edades que oscilan entre los 14 y 17 años. La situación que más les genera estrés a los futbolistas es la presión tanto por el buen rendimiento como por las redes sociales, al igual que el temor a sufrir una lesión. Las estrategias de afrontamiento más utilizadas son: la resolución de problemas, el pensamiento desiderativo, la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social. Fortalecer las habilidades de afrontamiento, desde una edad temprana en los futbolistas, no solo les ayuda a enfrentar positivamente las situaciones estresantes, sino que redundará en su desempeño profesional.

**Palabras claves:** Estrategias de afrontamiento, estrés, futbolistas, rendimiento deportivo.

Recibido: 20 de junio de 2025  
*Received: 20 June 2025*

Aceptado: 24 de septiembre de 2025  
*Accepted: 24 September 2025*

#### **Abstract**

The objective of this research was to identify the coping strategies used by athletes in the minor divisions of a soccer team when faced with stressful situations. It is a quantitative, descriptive, cross-sectional study. The Coping Strategies Inventory (CSI) and a survey were used to identify stressful situations. The sample consisted of 50 soccer players from the youth divisions (U15 and U17 categories) of a professional club, aged between 14 and 17. The situation that causes the most stress for soccer players is the pressure to perform well and the pressure of social media, as well as the fear of injury. The most commonly used coping strategies are: problem solving, wishful thinking, cognitive restructuring, and seeking social support. Strengthening coping skills from an early age in soccer players not only helps them deal positively with stressful situations, but also improves their professional performance.

---

<sup>1</sup> Psicóloga, práctica privada, asistente de médico especialista.  
E-mail: valengutierrezcadavid@gmail.com

<sup>2</sup> Psicóloga, Especialista en Farmacodependencia. Docente Universidad de Manizales.  
E-mail: mnarvaez@umanizales.edu.co ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-1019-8535>

**Keywords:** Coping strategies, stress, soccer players, athletic performance.

## **Introducción**

Cuando nos embarcamos en cualquier tipo de actividad laboral, profesional, deportiva o competitiva, es inevitable que surjan situaciones que pueden provocar estrés, el cual, si no se maneja adecuadamente, puede dar lugar a diversas enfermedades, tanto físicas como mentales. En el departamento de Caldas, la formación deportiva, especialmente en el fútbol, ofrece una oportunidad valiosa para el desarrollo integral de la juventud. Sin embargo, este proceso de formación también enfrenta desafíos psicológicos que pueden afectar negativamente el rendimiento y la estabilidad emocional de los deportistas. En clubes profesionales, donde las exigencias competitivas y la atención pública son más intensas, los jugadores, incluso aquellos en categorías formativas, se ven sometidos a altos niveles de presión, ansiedad, miedo al fracaso y estrés relacionado con su desempeño. Esta realidad resalta la necesidad de entender mejor los recursos psicológicos que los atletas tienen a su disposición para afrontar estas exigencias; por lo cual este estudio buscó identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los futbolistas de las divisiones menores, cuando se enfrentan a situaciones conflictivas.

En cuanto a las situaciones externas, relacionadas con el ejercicio deportivo, Molina et al. (2014) mencionan el término arousal que significa la activación tanto fisiológica como psicológica del organismo ante situaciones de máxima tensión. Incluye la activación, la ansiedad y el estrés. Su afectación en el rendimiento del deportista depende mucho de la forma como este interprete las situaciones, el

mismo estrés, así como la forma de enfrentarlo y la percepción que tenga de sí mismo. Mientras para unos puede ser agradable y motivante, para otros puede ser desagradable; en consecuencia, su afectación será positiva o negativa (Martínez, 2020). A lo anterior hay que agregar la presión constante a la que se ven sometidos por tener un óptimo rendimiento, en lo que intervienen tanto las demandas de los entrenadores como el miedo a no cumplir con sus propias expectativas, a las que se suman las de los clubes y la presión de los medios y las redes sociales. También existe el temor a sufrir una lesión, sobre todo si ya han tenido alguna.

Cualquiera que sea la situación que se presente, su afectación dependerá del manejo que la persona pueda hacer de esta, para lo cual se cuenta con diferentes estrategias. Las estrategias de afrontamiento (EA) comenzaron a conceptualizarse formalmente a partir de la década de 1970. Narváez et al. (2021) las definen como las habilidades cognitivas y conductuales utilizadas para sobrellevar eventos significativos, tanto internos como externos, especialmente aquellos que son percibidos como amenazantes. Su implementación tiene como objetivo generar, evitar o disminuir conflictos.

Las estrategias de afrontamiento se agrupan en dos grandes categorías: adaptativas (activas) y desadaptativas (pasivas). Entre las estrategias adaptativas se encuentran la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva, el apoyo social y la expresión emocional. Estas tienden a promover un mejor funcionamiento personal y un desarrollo

positivo en diversas esferas vitales (Cano-García et al., 2007). Por otro lado, estrategias como la evitación de problemas, el pensamiento desiderativo, la retirada social y la autocrítica son consideradas desadaptativas, ya que suelen asociarse con un afrontamiento pasivo y efectos negativos en el bienestar psicológico.

A su vez, también pueden clasificarse según su orientación: centradas en el problema o centradas en la emoción. Las estrategias centradas en el problema incluyen la identificación y análisis de la situación estresante, la generación y evaluación de alternativas de solución, así como la puesta en marcha de acciones concretas como la búsqueda de información o la acción directa (por ejemplo, negociar, pedir ayuda o cambiar el entorno). Por otro lado, las estrategias centradas en la emoción buscan regular las respuestas emocionales derivadas del estrés. Estas incluyen la reevaluación cognitiva (reinterpretar la situación para disminuir su impacto emocional); la búsqueda de apoyo social (pedir ayuda o compañía emocional a personas cercanas o profesionales); la expresión emocional (manifestar los sentimientos mediante el habla o actividades creativas); y la aceptación (reconocer la realidad de la situación y enfocarse en lo que se puede controlar).

Romero et al. (2014) refieren que, en el ámbito deportivo, las estrategias de afrontamiento cobran una importancia fundamental, ya que constituyen un recurso clave que los deportistas deben activar a medida que avanza la competición y aumenta el estrés asociado. Actualmente, se sostiene que el éxito que se pueda lograr en el deporte está estrechamente relacionado con la capacidad del deportista para implementar

las estrategias de afrontamiento que sean eficaces para poder gestionar las situaciones estresantes, de una forma adecuada (Dias y Fonseca, 2011). A continuación, se explica cada estrategia.

La resolución de problemas (REP) es un proceso cognitivo que utilizan las personas para evaluar las dificultades identificadas en una determinada situación y buscar la solución más adecuada, para lo cual recurren a diferentes estrategias no solo mentales sino conductuales y con ello lograr reducir el estrés.

Anshel (2019) propone varias estrategias para afrontar el estrés en el ámbito deportivo, fundamentadas en el control emocional, la organización de la información recibida y la planeación de las posibles respuestas. Lazarus y Folkman (1984) plantean el afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción. Cuando el deportista considera que puede modificar la situación estresante está utilizando el afrontamiento centrado en el problema; utiliza, entonces, acciones concretas y directas. Y cuando el estrés es generado por las emociones negativas que le generan lo que considera un desempeño ineficiente o los conflictos interpersonales con sus compañeros de equipo, puede recurrir al afrontamiento centrado en la emoción. Márquez (2006) afirma que analizar la situación, incrementar el esfuerzo y planificar la intervención son también estrategias de afrontamiento centradas en la resolución del conflicto. Para Martínez, (2020) la relajación somática es una técnica que se puede utilizar rápidamente y no interfiere con la ejecución de la tarea, al igual que la visualización, que le permite al deportista ensayar mentalmente aquellos aspectos técnicos, tácticos y psicológicos, orientados bien sea a afrontar el problema o la emoción.

Estas acciones no modificarán la situación que desencadenó el estrés, pero sí la forma como experimenta las emociones que le generó. Cabe anotar que estas estrategias no son excluyentes; pueden utilizarse simultáneamente, pues son complementarias. Es decir, cuando el deportista logra disminuir la intensidad de la activación afectiva, esto le facilita implementar la estrategia centrada en el problema. Para Amutio (2006), gestionar eficazmente el estrés implica no solo la relajación, sino también la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y el entrenamiento en habilidades.

En el ámbito deportivo, según Baggiotto et al. (2019) la capacidad que tenga el futbolista para resolver los problemas se convierte en una permanente exigencia en los entrenamientos, estableciéndose una relación permanente entre sus capacidades cognitivas y su desempeño en el campo

El pensamiento desiderativo (PSD) es la construcción de creencias que orientan la toma de decisiones guiada por el deseo de hacer realidad lo que anhela; no se apoya en hechos, evidencia objetiva o razonamiento lógico. Cuando un deportista piensa de esta manera, esto puede afectar no solo la forma de percibir los acontecimientos, sino la interpretación que hace de la información recibida llegando a conclusiones, más desde su deseo que de la realidad objetiva. Está bien desconectarse de la realidad con pensamientos positivos o esperanzadores sobre el futuro, pero sin pretender ignorarla.

La reestructuración cognitiva (REC) ayuda a modificar los pensamientos irracionales y sustituirlos por otros más funcionales y adaptativos (Bertone et al., 2020). El objetivo de esta estrategia es

modificar los pensamientos derrotistas que condicionan, interfieren o dificultan poner en práctica las conductas orientadas al logro de las metas. Un ejemplo de ello es practicar con regularidad el ejercicio físico. González y Torres (2017) asocian esta estrategia con una práctica que las personas emplean para cambiar ciertos modos de pensamiento distorsionados que podrían generar malestar emocional y frustración. Mediante la reestructuración cognitiva (García y Rajo, 2020), se enfrentan las ideas automáticas irracionales o distorsionadas que generan limitaciones, con el fin de modificar el proceso cognitivo mediante preguntas precisas y diferentes interrogantes. Esta técnica permite reemplazar los pensamientos restrictivos por otros más funcionales.

En el ámbito futbolístico, recurrir a la reestructuración cognitiva adquiere especial relevancia para que los futbolistas sustituyan los pensamientos y actitudes negativas por una perspectiva más constructiva. Cuando la utilizan pueden reinterpretar la situación o el problema estresante como una oportunidad para superarse, asumiendo una actitud positiva que favorece tanto el aprendizaje como el crecimiento personal. De este modo van cambiando las creencias negativas y derrotistas, logrando un cambio cognitivo y, en consecuencia, conductual.

Cuando se recurre a otras personas, como familiares o amigos, con el fin de tener su asistencia, información, comprensión y apoyo emocional, se está utilizando la estrategia de afrontamiento búsqueda de apoyo social (APS). Esta estrategia no solo se utiliza con las personas cercanas; también con el psicólogo, el entrenador o el consejero, personas que pueden ayudar a disminuir el malestar que genera la situación estresante. Fue una de las más

utilizadas por los deportistas reportados en el estudio de Vásquez et al. (2020) quienes recurrieron con frecuencia a la búsqueda de apoyo social, en profesionales, familiares y amigos. Destacan la importancia del fortalecimiento de las redes de apoyo para los jugadores.

Otra de las estrategias de afrontamiento, la evitación de los problemas (EVP), agrupa las diferentes formas que utiliza una persona para distanciarse de la situación que le genera estrés. Entre ellas se tienen: el alejamiento o escape, la evasión a nivel cognitivo, el distanciamiento emocional o físico, buscar gratificaciones alternativas y desconectarse mental y conductualmente. Según Noemi e Iglesias (2019) estas estrategias también pueden manifestarse con la intención de no enfrentar de manera directa los problemas, buscando la distracción o el entretenimiento, así como el involucrarse excesivamente en actividades que requieren mucho esfuerzo y alta concentración. Esta estrategia abarca las diferentes formas para distanciarse de una situación estresante, como el alejamiento, el escape, la evasión cognitiva, el distanciamiento emocional, gratificaciones alternativas al igual que desconectarse conductual o mentalmente. Llevan a no enfrentar directamente el problema y, en su lugar, buscar entretenimientos o distracciones. También Ramírez y Hernández (2006) comentan que esto ocurre cuando la persona se involucra excesivamente en actividades que requieren gran esfuerzo y concentración. Domínguez, (2016) postula que cuando la persona elige el alejamiento del problema y centra su atención en otros asuntos, lo que busca es protegerse del impacto negativo que le genera.

El modelo planteado por Roth y Cohen (1986, citados por Márquez, 2006) explica las estrategias de afrontamiento de

aproximación-evitación, que buscan enfrentar de manera directa la situación estresante bien sea mediante pensamientos planeados y análisis (aproximación conductual) o con acciones tendientes a buscar información y confrontación (aproximación cognitiva). Las utilizan los deportistas cuando perciben que pueden controlar la situación, confían en sus habilidades y tienen el tiempo suficiente para manejarla. La evitación, por su parte, lleva al alejamiento consciente del problema, cuando se percibe como incontrolable, no se cuenta con los recursos suficientes, no se dispone del tiempo o se considera que no hay probabilidades de éxito. Márquez (2006) refiere que entre deportistas pueden surgir pensamientos como: el entrenador está de mal humor o no sabe lo que dice (evitación cognitiva), o las acciones que llevan al deportista a aislarse de la fuente de estrés (evitación conductual). No obstante, aclara que los jugadores, en menor proporción, también utilizan estrategias desde la aproximación.

Una de las estrategias que no se utiliza con tanta frecuencia es la expresión emocional (EEM). Freire y Lara (2022) en su estudio con deportistas ecuatorianos reportaron que ellos utilizaban la expresión emocional, la autocrítica, el aislamiento social y el pensamiento desiderativo, como parte de los recursos para hacer frente al estrés. Anotan que la expresión emocional puede proporcionar alivio momentáneo; pero no es un método que sea suficiente. Es necesario complementarlo con otras estrategias más eficaces como la resolución de problemas o la reestructuración cognitiva.

La retirada social (RES) se utiliza cuando el deportista se distancia intencionalmente de las personas cercanas, amigos, familiares o personas significativas, con la

intención de contener o regular el impacto emocional que le ocasiona la situación estresante. Cano et al. (2007) anotan que esta estrategia es una respuesta netamente emocional que las personas canalizan retirándose de las dinámicas de relacionamiento. Si bien puede ser útil en determinados momentos, no es conveniente recurrir con frecuencia a esta estrategia ya que puede llevar al aislamiento, a rechazar el apoyo y con ello empeorar la situación que está vivenciando.

Es claro que cada persona recurre a una o varias estrategias según su situación. Y hay quienes, por el contrario, no utilizan ninguna. Acorde con lo anterior, se planteó como objetivo de la presente investigación: identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas de las divisiones menores de fútbol ante las situaciones estresantes.

### **Método**

Se utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño descriptivo de tipo transversal. Se aplicó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (Coping Strategies Inventory – CSI), que fue adaptado al español por Cano et al. (2007); también una encuesta para identificar las situaciones generadoras de estrés. La muestra fue no probabilística intencional, con todos los 50 deportistas que conformaban las divisiones menores (categorías sub15 y sub17) de un club de fútbol, con edades que oscilan entre los 14 y 17 años. Se incluyeron los deportistas que pertenecieran a una de las dos categorías, que estuvieran en el rango de edad establecido y que firmaran el consentimiento. Se excluyeron los deportistas de otras divisiones, mayores de edad y los que no aceptaran participar del proyecto. Los deportistas firmaron el

consentimiento informado y se contó también con la autorización de los padres. Así mismo, el Comité de Ética de la U. de Manizales aprobó realizar la investigación. Este diseño permite recopilar datos en un solo momento, lo que ayuda a caracterizar la frecuencia y el tipo de estrategias de afrontamiento que los participantes utilizan ante situaciones estresantes. Esto permite obtener información empírica valiosa para el desarrollo de programas de intervención en psicología deportiva, adaptados al contexto local.

El Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) tiene fundamentos en su validez psicométrica, adaptabilidad cultural y pertinencia para contextos deportivos. Permite identificar de manera clara y estructurada la frecuencia y tipo de estrategias de afrontamiento que emplean los individuos frente a situaciones estresantes. Consta de 40 ítems que se puntúan con una escala tipo Likert (de 0 a 4), que facilita la recolección de datos cuantitativos confiables. A diferencia de otros instrumentos más clínicos o centrados en contextos terapéuticos, el CSI ha sido ampliamente utilizado en investigaciones sobre afrontamiento en poblaciones sanas y en contextos educativos y deportivos, lo cual lo convierte en una herramienta pertinente y accesible para este objetivo.

Para analizar los datos recolectados se utilizó la plataforma Microsoft Excel, que permitió tabular, organizar y sistematizar las respuestas obtenidas. Los datos se organizaron en tablas y gráficos, lo que facilitó identificar las estrategias más y menos empleadas, así como la frecuencia con la que los participantes mencionaron ciertas situaciones como generadoras de estrés. Todas las personas firmaron el consentimiento informado.

## Resultados

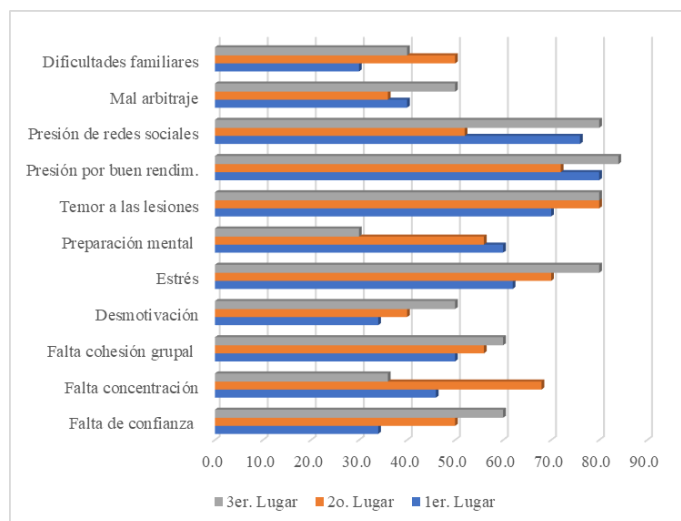
Los futbolistas que participaron en el presente estudio, pertenecientes a las categorías sub15 y sub17, respondieron de manera individual y presencial el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI), al igual que al cuestionario que indagó por las situaciones generadoras de estrés. La aplicación se realizó en grupos organizados, según la disponibilidad de ellos, bajo condiciones que garantizaran la comprensión de los ítems y la confidencialidad de las respuestas.

**Tabla 1.**

*Situaciones generadoras de estrés en los futbolistas*

Situación	Primer lugar		Segundo lugar		Tercer lugar	
	No.	%	No.	%	No.	%
Falta de confianza en sus capacidades	17	34.0	25	50.0	30	60.0
Falta de concentración	23	46.0	34	68.0	18	36.0
Falta cohesión grupal	25	50.0	28	56.0	30	60.0
Desmotivación	17	34.0	20	40.0	25	50.0
Estrés	31	62.0	35	70.0	40	80.0
Preparación mental	30	60.0	28	56.0	15	30.0
Temor a las lesiones	35	70.0	40	80.0	40	80.0
Presión por buen rendimiento deportivo	40	80.0	36	72.0	42	84.0
Presión de las redes sociales	38	76.0	26	52.0	40	80.0
Mal arbitraje	20	40.0	18	36.0	25	50.0
Dificultades familiares	15	30.0	25	50.0	20	40.0

**Fuente:** Elaboración propia.



**Figura 1.** Situaciones generadoras de estrés en los futbolistas.

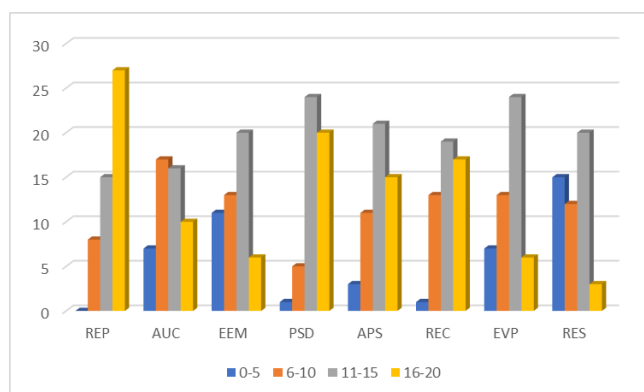
**Fuente:** Elaboración propia.

En primer lugar, la presión por el buen rendimiento es la situación que genera mayor estrés al 80% de los futbolistas del estudio, seguido de la presión de las redes sociales (76%), del temor a sufrir una lesión (70%), el estrés del partido (62%) y la falta de preparación mental para afrontar todos estos eventos (60%).

En segundo lugar, el 80% de los futbolistas temen a sufrir una lesión, al 72% les agobia la presión por el buen rendimiento, y, en tercer lugar, al 70% el estrés de todos los eventos. Y, a la tercera situación que les genera estrés, el 84% anotó la presión por el buen rendimiento, el 80% temen a sufrir lesiones y al estrés en igual porcentaje.

Es evidente que la presión por rendir bien es una de las principales fuentes de estrés para los futbolistas. Esto tiene sentido, considerando la alta exigencia que se vive en el contexto del fútbol profesional, incluso en las categorías formativas. La

presión no solo viene de los entrenadores y directivos del club, que establecen metas tanto individuales como colectivas, sino también de las expectativas de las familias, los compañeros de equipo y la constante exposición a la opinión pública y las redes sociales. En este escenario, los jugadores sienten la necesidad de sobresalir continuamente y de conseguir resultados visibles, como ser titulares, marcar goles o ser convocados, lo que puede generar una carga emocional bastante pesada. La idea de que un rendimiento bajo podría poner en riesgo su lugar en el equipo, sus oportunidades futuras o su autoestima como deportistas, aumenta su ansiedad y vulnerabilidad psicológica.



**Figura 2.** Estrategias utilizadas

**Fuente:** Elaboración propia.

*Nota.* Los códigos corresponden a: REP: resolución de problemas. AUC: autocrítica. EEM: expresión emocional. PSD: pensamiento desiderativo. APS: apoyo social. REC: reestructuración cognitiva. EVP: evitación de problemas. RES: retirada social.

**Tabla 3.**

*Estrategias utilizadas*

Estrategias	0-5		6-10		11-15		16-20	
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
REP	0	0.0	8	16.0	15	30.0	27	54.0
AUC	7	14.0	17	34.0	16	32.0	10	20.0
EEM	11	22.0	13	26.0	20	40.0	6	12.0
PSD	1	2.0	5	10.0	24	48.0	20	40.0
APS	3	6.0	11	22.0	21	42.0	15	30.0
REC	1	2.0	13	26.0	19	38.0	17	34.0
EVP	7	14.0	13	26.0	24	48.0	6	12.0
RES	15	30.0	12	24.0	20	40.0	3	6.0

**Fuente:** Elaboración propia.

Según los resultados presentados, se puede concluir que más de la mitad de los futbolistas evaluados (54%, n=27) tienden a utilizar la resolución de problemas (REP) como su estrategia principal para enfrentar situaciones estresantes. Esto sugiere que una parte considerable de los jugadores prefiere abordar activamente las dificultades, buscando soluciones concretas, planificando acciones o ajustando su comportamiento para mejorar su rendimiento y disminuir el malestar. Esta estrategia se considera adaptativa y centrada en el problema, y su uso indica un nivel positivo de autorregulación cognitiva y emocional en ellos. Por otro lado, el pensamiento deseado (PSD) fue mencionado por el 40% de los participantes (n=20), lo que muestra que una parte significativa de los jóvenes recurre a pensamientos idealizados o esperanzadores. Aunque estos pensamientos pueden proporcionar un alivio emocional temporal, no siempre llevan a una solución efectiva del problema. Esta estrategia, aunque puede ser motivadora, también puede resultar en evasión si no se acompaña de acciones concretas.

Finalmente, la reestructuración cognitiva (REC) fue empleada por el 34% de los futbolistas (n=17). Esta estrategia consiste

en cambiar pensamientos negativos o irracionales por otros más funcionales y adaptativos.

Su uso refleja la capacidad de los jugadores para reinterpretar situaciones estresantes de una manera más positiva, lo que favorece su equilibrio emocional y el aprendizaje ante la adversidad.

La combinación de estas tres estrategias como las más comunes sugiere que los deportistas tienden a adoptar formas de afrontamiento activas, cognitivas y adaptativas, aunque también incorporan mecanismos emocionales como el deseo o la esperanza frente a situaciones que no siempre pueden controlar.

En menor medida, el mismo porcentaje de futbolistas (12%) utiliza la evitación de problemas (EVP) y la expresión emocional (EEM), y solo el 6% (n=3) recurre a la retirada social.

## **Discusión**

Como evidencian los resultados, los deportistas utilizan con mayor frecuencia la estrategia de resolución de problemas (REP), seguida de la reestructuración cognitiva, pensamiento desiderativo (PSD) y la búsqueda de apoyo social. Esto guarda relación con lo planteado por Freire y Lara (2022), quienes afirman que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población deportista son la resolución de problemas, así como la reestructuración cognitiva.

Concluyen que este tipo de estrategias suele utilizarse en razón del tipo de exigencias o demandas que experimentan en la actividad deportiva, situación que fue reportada por los futbolistas entrevistados en este estudio como la que más estrés les genera. Bados y García (2014) afirman que la resolución de problemas implica un

proceso en el que el individuo aplica de manera lógica diversas estrategias con el objetivo de encontrar una o varias alternativas que le permitan enfrentar o resolver una situación que percibe como problemática, que para los futbolistas podría ser el enfrentarse al reto de ganar un partido.

Así también, Chaves y Ortega (2024) afirman que una de las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los deportistas es la reestructuración cognitiva, la cual se encuentra directamente relacionada con la resolución de problemas, afirmando que “las personas 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” (p. 1053). En este sentido, la reestructuración cognitiva (REC) se presenta como una estrategia de afrontamiento especialmente valiosa para los deportistas. Les ayuda a transformar pensamientos negativos o irracionales, a desarrollar una perspectiva más funcional sobre situaciones estresantes y, de esta manera, a manejar adecuadamente los conflictos, emociones y pensamientos. Este enfoque permite que los jugadores enfrenten los diversos desafíos deportivos con una actitud más perseverante y resiliente, manteniendo el control emocional y favoreciendo el aprendizaje ante la adversidad.

En el presente estudio, un 34% de los futbolistas (n=17) indicó que utiliza la reestructuración cognitiva, lo que demuestra que esta estrategia tiene una presencia significativa en el repertorio psicológico de los jugadores. Asimismo, los pensamientos desiderativos (PSD) fueron mencionados por el 40% de los

participantes (n=20), posicionándose como la segunda estrategia más utilizada.

Lo anterior sugiere que, aunque algunos deportistas tienden a idealizar o a proyectar mentalmente esperanzas en torno a sus metas, estos pensamientos pueden desempeñar un papel motivacional crucial.

Lejos de ser una simple evasión, en muchos casos les permite mantener la ilusión, reforzar su compromiso con los objetivos deportivos y proteger su motivación frente a la incertidumbre o la frustración. Estos hallazgos subrayan la importancia de combinar estrategias racionales con mecanismos de afrontamiento emocional positivos, adaptados a las exigencias del contexto deportivo juvenil. Aunado a lo anterior, los autores también detallan que, entre los conflictos que saben gestionar de mejor manera los deportistas, se encuentra la presión deportiva, social, dificultades en el rendimiento y las críticas externas (Chaves y Ortega, 2024).

Estos resultados también son respaldados por los hallazgos encontrados por Pinto y Vásquez (2013) quienes ponen en evidencia que, tanto la calma emocional como la reestructuración cognitiva son estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas a nivel deportivo.

En el mismo sentido, Cubillos (2020) obtuvo resultados muy similares a los del presente estudio, al identificar que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los atletas universitarios fueron la resolución de problemas, el pensamiento desiderativo y el apoyo social, mientras que la retirada social fue la menos empleada.

Esta coincidencia sugiere que, tanto en contextos juveniles como universitarios,

los deportistas tienden a optar por estrategias activas o cognitivas que les permitan enfrentar los desafíos propios del entorno competitivo. En el caso de los futbolistas entrevistados, se encontró que un 54% (n=27) recurrió a la resolución de problemas, un 40% (n=20) al pensamiento desiderativo y un 30% (n=15) al apoyo social, lo cual refuerza la idea de que los jóvenes atletas buscan, en primer lugar, abordar los conflictos de manera directa y estructurada, sin dejar de lado el componente emocional esperanzador que les permite mantener la motivación.

La baja utilización de la retirada social en ambas investigaciones resalta un patrón favorable en el afrontamiento deportivo, ya que este tipo de estrategia evitativa podría generar aislamiento emocional y afectar negativamente el rendimiento y el bienestar psicológico de los deportistas.

A diferencia de los hallazgos anteriores, Calle Salazar (2022) encontró que la mayoría de la muestra evaluada hace uso de la estrategia de afrontamiento de la resolución de problemas con un 73%, mientras que la estrategia de búsqueda de apoyo social es poco utilizada, lo cual da cuenta que los participantes tienden a buscar poco apoyo emocional por parte de sus parientes más cercanos.

Respecto a la estrategia de afrontamiento de apoyo social, Cubillos (2020) destaca el valor que esta representa especialmente en situaciones críticas como las lesiones deportivas o los procesos de recuperación, donde los atletas requieren un apoyo activo por parte de profesionales —como fisioterapeutas, entrenadores y psicólogos— para afrontar no solo el aspecto físico, sino también el emocional y motivacional.

En el presente estudio, el 30% de los futbolistas (n=15) manifestó recurrir al

apoyo social como estrategia de afrontamiento, lo cual demuestra una disposición importante a buscar acompañamiento frente al estrés, aunque no sea la estrategia más utilizada en comparación con la resolución de problemas o el pensamiento desiderativo. Por su parte, Chaves et al. (2024) argumentan que el apoyo social se encuentra estrechamente asociado con la expresión emocional, indicando que los deportistas que tienden a expresar sus emociones de forma abierta también son más propensos a recibir apoyo de su entorno.

Este respaldo puede provenir de redes cercanas como la familia, los amigos, los compañeros de equipo, entrenadores o profesionales de apoyo, lo cual resulta fundamental para mantener el equilibrio emocional ante los desafíos propios de este deporte. En consecuencia, fomentar entornos de confianza y comunicación dentro de los equipos deportivos puede potenciar el uso adaptativo del apoyo social, favoreciendo la salud mental y el rendimiento de los jóvenes futbolistas.

Este estudio también se encuentra respaldado por los hallazgos del estudio de Pinto y Vásquez (2013), realizado con golfistas, quienes tuvieron mejores resultados en un torneo porque realizaron un mayor uso de estrategias de afrontamiento a través de la búsqueda de apoyo social, con el objetivo de gestionar de forma positiva el estrés. Aunado a lo anterior, Fletcher y Sarkar (2012) indican que las estrategias de afrontamiento de apoyo social en los atletas pueden contribuir de forma favorable en su rendimiento. De manera similar, Cruz y Viana (1997) enfatizan la importancia de utilizar la estrategia búsqueda de apoyo social entre compañeros, argumentando que la ausencia de este soporte en los

deportes individuales puede explicar los niveles más altos de ansiedad que experimentan los deportistas en estas modalidades.

La estrategia menos utilizada por los futbolistas del presente estudio fue la retirada social, lo cual se interpreta como un aspecto positivo dentro del contexto deportivo analizado. Solo un 6% de los participantes (n=3) reportó recurrir a esta estrategia, evidenciando que la mayoría de los jugadores optan por permanecer conectados con su entorno social y deportivo incluso en situaciones de estrés.

Esta tendencia es favorable si se considera que el trabajo en equipo, la cohesión grupal y la comunicación interpersonal son factores clave para el rendimiento colectivo y el bienestar emocional de los jugadores. Como afirman Fernández y Polo (2011), aunque es común que algunas personas se distancien de los demás como una forma de autorregularse ante situaciones difíciles, evitar esta práctica favorece el fortalecimiento de los vínculos entre compañeros, lo cual puede actuar como factor protector frente al estrés competitivo.

No enfrentar directamente los conflictos o estresores, como sucede con las estrategias de evitación o el aislamiento social, puede traer consigo consecuencias negativas a largo plazo. Esto incluye un aumento en los síntomas de ansiedad, depresión y malestar general, tal como lo indican González et al. (2018).

En la misma línea, Márquez (2006) argumenta que los deportistas que no logran interpretar correctamente las situaciones estresantes y que recurren a mecanismos de afrontamiento inadecuados, como la evasión o el aislamiento, están más propensos a desarrollar estrés crónico, lo que impacta

directamente en su salud mental y su rendimiento en el campo. Por lo tanto, el uso limitado de la retirada social en este grupo puede verse como un signo de madurez emocional y de la habilidad para mantenerse en contacto con el grupo como una estrategia frente a la adversidad.

En consonancia con lo anterior, las estrategias de afrontamiento centradas en el problema que más utilizan los participantes es la resolución de conflictos y el apoyo social, mientras que el pensamiento desiderativo y la reestructuración cognitiva están más centradas en la emoción. Las estrategias menos utilizadas por parte de los participantes son la evitación a los problemas y la retirada social que son estrategias de afrontamiento más evitativas, mientras que la expresión emocional está más centrada en la emoción.

El presente estudio concluye que, las estrategias de afrontamiento utilizadas en mayor proporción por parte de los jóvenes deportistas es la resolución de problemas (REP) seguida de la reestructuración cognitiva (REC), el pensamiento desiderativo (PSE) y la búsqueda de apoyo social (APS), siendo estrategias centradas en el problema y en la emoción. Estos hallazgos son de gran relevancia porque son estrategias que permiten afrontar el conflicto, disminuir los niveles de estrés y sus posibles efectos a largo plazo.

En contraste con lo anterior, la estrategia de afrontamiento de retirada social y la evitación de los problemas, al ser empleadas por los participantes en menor proporción, constituyen un factor positivo al evitar consecuencias negativas a largo plazo, agravar el estado emocional y generar estrés crónico en los deportistas,

todos ellos factores que afectarían su desempeño profesional.

## **Conclusiones**

Los hallazgos de este estudio muestran que la mayoría de los futbolistas de las divisiones menores utilizan estrategias de afrontamiento activas y adaptativas. La resolución de problemas se destaca como la más común, seguida de cerca por el pensamiento deseado, la reestructuración cognitiva y el apoyo social. Estas estrategias indican una tendencia positiva en la gestión del estrés, ya que les permiten enfrentar directamente las exigencias del entorno competitivo, mantener su motivación y regular sus emociones de manera efectiva. Por otro lado, las estrategias evitativas, como la retirada social y la evasión de problemas, se reportaron con menos frecuencia, lo cual es alentador, ya que su uso prolongado puede tener efectos negativos en el bienestar psicológico y el rendimiento deportivo.

En este contexto, el afrontamiento activo se vuelve especialmente relevante, dado que estos jóvenes atletas enfrentan la presión de mantener un buen rendimiento, superar lesiones, cumplir con las expectativas sociales y manejar su presencia en medios y redes sociales. La habilidad para interpretar correctamente las situaciones estresantes, buscar apoyo, reorganizar pensamientos negativos y actuar con propósito ante los desafíos se convierte en un factor protector contra el desgaste emocional y una herramienta esencial para el desarrollo integral del deportista.

Finalmente, este estudio ofrece evidencia valiosa para el diseño de programas de apoyo psicológico en el deporte formativo y subraya la importancia de fortalecer las habilidades de afrontamiento desde una

edad temprana, especialmente en contextos como el departamento de Caldas, donde el deporte representa una vía de desarrollo personal y profesional para muchos jóvenes.

Con los deportistas se podría implementar un programa de intervención, de dos meses como mínimo, con una evaluación pre y post, utilizando el CSI. Se sugiere

intervenir los tres principales agentes estresores con estrategias pertinentes para cada caso.

## Referencias

- Amutio, A. (2006). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en contextos de estrés* [Tesis doctoral, Universidad del País Vasco].
- Anshel, M. (2019). Cognitive and behavioral strategies to promote exercise performance. In M. Anshel, S. Petruzzello & E. Labbé (Eds.), *APA handbook of sport and exercise psychology: Exercise psychology* (pp. 667–689). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000124-034>
- Bados, A., & García Grau, E. (2014). *Resolución de problemas*. Universitat de Barcelona, Departament de Personalitat, Avaluació i Tractament Psicològics. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20problemas.pdf>
- Baggiotto, O., Rafaela, L., Ibáñez, S., Antunez, A., & José, A. (2019). Proceso de enseñanza-entrenamiento de jóvenes en el fútbol: Posibilidades a partir de un modelo ondulatorio. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 8(2), 17–25. <https://doi.org/10.6018/sportk.391711>
- Benenaula Rodas, J. X. (2018). *Estrategias de afrontamiento ante la derrota deportiva en el Club Deportivo Cuenca en la categoría sub 19 damas* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16045/1/UPS-CT007781.pdf>
- Bertone, M. S., Loskin, U., Sandoval, E., & Acosta, M. (2020). Mecanismos Neurocognitivos de la motivación en el entrenamiento físico. *Rev. Investig. Innov. Cienc. Salud*, 2(1), 82-97. <https://doi.org/10.46634/riics.44>
- Calle Salazar, J. C. (2022). Acontecimientos estresantes y futbolistas: Estrategias de afrontamiento [Tesis de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios].
- Cano, F. J., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de estrategias de afrontamiento. *Actas Esp Psiquiatr.*, 35(1), 29-39. [https://fjcano.info/images/test/CSI\\_art\\_esp.pdf](https://fjcano.info/images/test/CSI_art_esp.pdf)

- Chaves Arias, S. E., & Ortega Martínez, L. M. (2024). Estrategias de Afrontamiento y bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses entre 18 - 25 años. *Ciencia Latina - Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3), 1039-1058. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i3.11317](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11317)
- Cruz, J. F., & Viana, M. F. (1997). Escala de Ansiedade no Desporto: Características e validades da adaptação portuguesa. En J. Cruz & A. R. Gomes (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (Vol. 5, pp. 675–688). Braga: Apport.
- Cubillos, P. (2020). Estrategias de afrontamiento que desarrollan atletas universitarios ante una lesión deportiva: un estudio desde la psicología deportiva. [Trabajo de grado, Universidad Nacional]. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/21351/Estrategias%20de%20afrontamiento%20que%20desarrollan%20atletas%20universitarios%20ante%20una%20lesi%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Di-Collaredo, C., Aparicio, D., Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1(2).
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y Estrés*, 17(1), 1-13. <https://repositorium.uminho.pt/bitstream/1822/15278/1/dias-cruz-fonseca-2011-ansiedad%20y%20stress.pdf>
- Domínguez, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión*. [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar].
- Fernández, C. y Polo, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *Revista de Psicología y Educación*, 10(2), 177 – 192.
- Freire, K y Lara, M. (2022). Estrategias de Afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina - Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6). 9322. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4072](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072)
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Freire Izurieta, K. L., & Lara Salazar, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 9322–9333. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4072](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4072)
- García, M. D., & Rajo, M. M. (2020). *Psicología cognitiva*. Pirámide.

- Gonzalez, J. Valadez, A. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos*, 30, 211-215. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50267>
- González Lizama, M., & Torres Gutiérrez, J. (2017). *Estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la Universidad de Chile: Deportistas seleccionados, deportistas aficionados y alumnos inactivos* [Tesis de grado, Universidad de Chile]. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/174479>
- González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421–433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. EOS.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>
- Martínez, M. A. (2020). *Factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo*. [Tesis de grado, Universidad de Almería]. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10180/MARTINEZ%20GARCIA,%20MIGUEL%20ANGEL.pdf>
- Narváez, J. H., Obando, L. M., Hernández, K. M., & Cruz, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Noemi, C., & Iglesias, R. (2019). Estrategias cognitivo-emocionales y densidad argumentativa. *RLA. Revista de lingüística teórica y aplicada*, 57(1), <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48832019000100161>
- Pinto, M y Vásquez, 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*, 22(1), 47-52. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/22594>
- Ramírez García, M. P., & Hernández Sampieri, R. (2006). Estudio correlacional entre estilos de afrontamiento y depresión en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(4), 1–18. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Romero, A., Zapata, R y García, A. (2014). Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Escritos sobre Psicología y Sociedad*, 1(5), 125 – 154. <https://revistafacso.ucentral.cl/index.php/liminales/article/view/245>

- Valadez, A., Flores, M., Garcés de los Fayos, E., Solís, O., y Reynaga, P. (2016). Estilos de afrontamiento en entrenadores: un análisis entre mujeres y hombres yucatecos. *Retos*, 30.
- Vázquez Valverde, C., Crespo López, M., & Ring, J. M. (2000). *Estrategias de afrontamiento*. Centro de Documentación Psicosocial. <https://centrodocumentacion.psicosocial.net/wp-content/uploads/2004/01/c-vazquez-estrategias-de-afrontamiento.pdf>