



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGIA CLINICA

**NIVELES DE ESTRÉS EN EL DEPORTISTA ARTÍSTICO DE
ALTO NIVEL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE PSICOLOGA CLÍNICA**

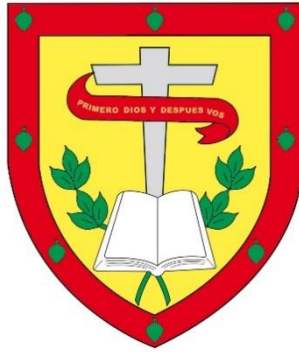
AUTOR: KARINA ALEXANDRA BERMEO BERMEO

DIRECTOR: IDANIA DE ARMAS MESA

CUENCA - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA SALUD Y BIENESTAR

CARRERA DE PSICOLOGIA CLÍNICA

NIVELES DE ESTRÉS EN EL DEPORTISTA ARTÍSTICO DE

ALTO NIVEL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL

TÍTULO DE PSICOLOGA CLÍNICA

AUTOR: KARINA ALEXANDRA BERMEO BERMEO

DIRECTOR: IDANIA DE ARMAS MESA

CUENCA- ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Karina Alexandra Bermeo Bermeo portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0104764626**. Declaro ser el autor de la obra: “**Niveles de estrés en el deportista artístico de alto nivel: Una revisión bibliográfica.**”, sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Cuenca, **15 de octubre de 2025**



F:

Karina Alexandra Bermeo Bermeo

C.I. 0104764626

Cuenca, 04 de abril de 2025

CERTIFICACIÓN

Yo, Idania de Armas Mesa, con cedula de identidad 0151623378 en calidad de Director de Titulación con el tema: "NIVELES DE ESTRÉS EN EL DEPORTISTA ARTÍSTICO DE ALTO NIVEL: UNA REVISIÓN BIBLIOGRAFICA", certifico que el presente trabajo fue desarrollado por Karina Alexandra Bermeo Bermeo, bajo mi supervisión.

Atentamente,



Dra. Idania de Armas Mesa
**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACION
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AGRADECIMIENTOS

Quiero poder agradecer en primer lugar a Dios por darme la fortaleza y la sabiduría necesaria para llegar a culminar esta etapa tan importante de mi vida.

A mis padres, quienes con su infinito amor, consejos y ejemplo de lucha me han enseñado a nunca rendirme. Gracias por creer siempre en mí y sostenerme en cada paso de mi vida.

A mi amado esposo, por su paciencia, comprensión y apoyo incondicional en los momentos más difíciles de este proceso. Gracias por caminar a mi lado, motivarme y recordarme que los sueños se cumplen con esfuerzo y dedicación.

A mi hijo Joaquin, la mayor bendición de mi vida, que se convirtió en mi inspiración y motor para seguir adelante. Todo este trabajo está dedicado a ti, con la esperanza de que un día veas en mí un ejemplo de esfuerzo y perseverancia.

A su vez un agradecimiento a la Universidad Católica de Cuenca, por abrirme las puertas al conocimiento y brindarme la formación académica necesaria para mi desarrollo profesional, a la Dra. Idania de Armas Mesa por la guía y orientación valiosa apoyo en cada etapa de esta investigación. Su paciencia y compromiso fueron fundamentales para alcanzar este objetivo.

Finalmente, a todas las personas que aportaron con su apoyo, motivación y compañía en este camino mi más sincero y profundo agradecimiento.

DEDICATORIA

Dedico este triunfo a mis padres, hermanos y sobrinos, por enseñarme con el ejemplo, que la constancia y la fe son la fuerza que nos lleva a cumplir nuestros sueños.

A mi esposo Marcelo, compañero de vida, por caminar a mi lado y sostenerme en momentos de cansancio y recordarme siempre que cada esfuerzo tiene su recompensa.

Y de manera muy especial, a mi hijo Joaquin, el motor que impulsa cada paso y cada anhelo, que este trabajo sea un recordatorio de que fuiste, eres y serás la razón más grande de mi perseverancia.

Con cariño.

Karina Bermeo

Resumen

Los deportistas se caracterizan por tener mejores habilidades competitivas en diferentes modalidades en relación a otros, esto influye mucho en sus niveles de estrés. Esta investigación bibliográfica tuvo como objetivo identificar los niveles de estrés en deportistas artísticos de alto nivel, tomando en consideración que no existe una amplia revisión y comprensión del funcionamiento psicológico de los deportistas de estas disciplinas. Se seleccionaron artículos científicos partiendo de las palabras clave: deportistas artísticos, entrenamiento, niveles de estrés, afrontamiento, rendimiento y desarrollo deportivo y preparación física-emocional y a partir de los operadores booleanos AND, OR y NOT. Utilizando bases de datos: Google School, Scopus, Simago, Scielo, Redalyc, Pubmed. Como resultado se obtuvo que los deportistas experimentan las competencias como una situación altamente estresante, sin embargo, mientras mayor experiencia tienen en su disciplina y en la participación de competencias, van desarrollando estrategias de regulación adecuadas. Por otro lado, los atletas de alto rendimiento cuentan con un repertorio de estrategias de afrontamiento adaptativas, por lo que se afirmó que la participación en deportes potencia el desarrollo de capacidades personales satisfactorias. Las estrategias que prevalecen son aquellas centradas en la tarea, siendo más frecuentes las de tipo cognitivo. En este estudio se concluye que los niveles de estrés en la etapa pre competitiva generan ansiedad convirtiéndola un factor que tiene un impacto significativo en el rendimiento de los atletas. De esta manera es fundamental que el trabajo del estrés y desarrollo de adecuadas estrategias de afrontamiento sean considerados en el entrenamiento y formación de los deportistas.

Palabras clave: Psicología del deporte, estrés, ansiedad precompetitiva, estrategias de afrontamiento, atletas de alto rendimiento.

Abstract

Athletes are characterized by having better competitive skills than others across different disciplines, which significantly influences their stress levels. This literature review aimed to identify stress levels in elite artistic athletes, given the limited review and understanding of the psychological functioning of athletes in these fields. Scientific articles were selected based on the keywords: artistic athletes, training, stress levels, coping, sports performance and development, and physical-emotional preparation, using the Boolean operators AND, OR, and NOT. The databases used were Google Scholar, Scopus, SCImago, SciELO, Redalyc, and PubMed. The findings indicate that athletes experience competitions as a highly stressful situation. However, the more experience they have in their discipline and in participating in competitions, the more they develop adequate regulation strategies. On the other hand, high-performance athletes have a repertoire of adaptive coping strategies. Therefore, it was confirmed that participation in sports enhances the development of satisfactory personal capacities. The prevailing strategies are task-oriented, with cognitive strategies being the most frequent. This study concludes that stress levels in the pre-competition stage generate anxiety, which significantly impacts athletic performance. Accordingly, it is essential to consider stress management and the development of adequate coping strategies in the training and education of athletes.

Keywords: Sports psychology, stress, pre-competitive anxiety, coping strategies, high-performance athletes

Índice de contenido

INTRODUCCIÓN	10
MÉTODOLOGÍA	12
DESARROLLO	13
Tabla 1	13
Tabla 2	26
Tabla 3	28
Tabla 4	46
CONCLUSIONES	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50

INTRODUCCIÓN

En la sociedad actual el estudio y utilización de la actividad fíicodeportiva, en todas sus manifestaciones, es una de las prácticas humanas con mayor arraigo y se trata de un auténtico fenómeno sociocultural (Carratalà, 2020). Cuando realizamos una actividad deportiva mejoramos aspectos que refuerzan la autoestima de la persona repercutiendo en la mejora de la personalidad y, de este modo, favoreciendo los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Los deportes artísticos son disciplinas deportivas que combinan el ejercicio físico con la expresión artística como la música, danza, coordinación, creatividad; logrando un equilibrio entre técnica y arte, con la finalidad de que el deportista pueda demostrar sus habilidades físicas, para ello combinan aspectos técnicos y tácticos propios del deporte que practican, así como físicos, fisiológicos y psicológicos que permiten competir con intensidad y a un alto ritmo de juego. Esto les permite afrontar presiones y a su vez transmitir emociones hacia el jurado y sus espectadores. Estos deportistas al enfrentar este tipo de demandas, así como la autocrítica derivada del perfeccionismo pueden llegar a generar altos niveles de estrés que pueden influir en su estabilidad emocional, concentración y motivación; si estos no son abordados de manera adecuada (Moore et al., 2014).

El estrés es una respuesta psicofisiológica que, en niveles elevados y sostenidos, llegan a afectar negativamente en el rendimiento, la salud mental y el bienestar en general de los individuos. La existencia de factores estresantes afecta negativamente al individuo a nivel personal y social, abordando su vulnerabilidad física, intelectual y psicosocial (López-Suárez, 2014; Romero, 2015). En el ámbito deportivo especialmente en las disciplinas artísticas de alto nivel, el estrés se ve mucho más marcado debido a todas las exigencias que estos deportes representan; exigencia física, técnica, estética y la presión que se ejerce por llegar a alcanzar un rendimiento óptimo durante sus competencias.

Al hablar de deporte generalmente se ha tomado en cuenta la fase de los resultados, los logros o derrotas que tenga el deportista. El deporte artístico no es la excepción, al ser deportes mucho menos conocidos, comunes y poco entendidos se ignora totalmente la manera en la que ellos se preparan, las progresiones que han tenido antes de poder dominar su técnica y el trabajo emocional que desarrollan durante los entrenamientos para llegar a las competencias. Todos estos elementos pueden ser agentes generadores de estrés. González et al. (2017) confirma que, a mayor nivel de autoconfianza, menor nivel de ansiedad, y mayor control del estrés.

Existen deportistas que se caracterizan por tener mejores habilidades competitivas en diferentes modalidades que otros, es por ello que se debe indagar cuáles son los rasgos que

tienen para que enfrentar y adaptarse a las exigencias implícitas en etapas de torneos, en comparación con aquellos que no lo logran. Todo esto con la finalidad de dar a conocer la importancia que tiene la preparación psicológica en la formación y preparación de atletas de alto nivel. Adicionalmente la experiencia de preparación y enfrentamiento a una competencia importante puede representar una vivencia altamente estresante, lo cual a su vez puede generar en los atletas diferentes síntomas psicológicos que resultan perjudiciales para su rendimiento como lo son la ansiedad originada por el estrés de la competencia independientemente de la experiencia que puedan tener en el deporte que practican. En consecuencia, es primordial comprender cómo los deportistas perciben esta experiencia, y cómo afrontan el nivel de estrés que conlleva, así mismo la necesidad de instauración de programas de entrenamiento psicológico (Arenas & Aguirre, 2014).

En Latinoamérica todo lo que abarca el desarrollo deportivo y la aplicación de la psicología en el campo deportivo es bastante pobre. Sin embargo, cabe destacar que los deportistas que participan en torneos nacionales e internacionales experimentan cambios de manera constante, por lo que están en la necesidad de generar reajustes y adaptaciones. En consecuencia, conocer las características psicológicas que presentan los deportistas antes, durante y después de una competencia es de gran importancia, siendo aspectos que pueden favorecer o perjudicar su desempeño (Moyano & Zapata, 2015).

Por todo lo anterior esta investigación pretende desde la mejor evidencia científica identificar los niveles de estrés en deportistas artísticos del alto rendimiento, proporcionando información valiosa para los entrenadores, psicólogos deportivos y demás profesionales que se encuentren dentro del equipo de acompañamiento del atleta que les permitirá entender de mejor manera cómo se manifiesta el estrés en estos atletas, qué factores influyen en el afrontamiento pre y pos competitivo para la generación de mejores estrategias de acompañamiento al atleta.

MÉTODOLÓGÍA

La presente investigación tiene un enfoque bibliográfico narrativo, basada en el análisis documental y de contenido con la finalidad de identificar los niveles de estrés en el deportista artístico de alto nivel desde la mejor evidencia científica. Se estableció para ello las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son los niveles de estrés precompetitivo que se presentan en los deportistas de disciplinas artísticas de alto nivel? y ¿Qué factores influyen en el afrontamiento pre y pos competitivo en deportistas de alto nivel en las disciplinas artísticas?

Estrategia de búsqueda:

Palabras clave: Para la selección de los descriptores se utilizó los tesauros en ciencias de la salud (DeCS/MESH) estableciéndose los siguientes: “deportistas artísticos”, “entrenamiento”, “niveles de estrés”, “afrontamiento”, “preparación física-emocional”, “rendimiento y desarrollo deportivo”.

Operadores booleanos: AND, OR, NOT

Bases de datos utilizadas fueron Scopus, Simago, Scielo, Redalyc, pubmed y Google académico.

Los filtros aplicados para la búsqueda fueron:

Tipos de artículos: investigaciones originales incluyendo artículos y tesis, metaanálisis y revisiones sistemáticas; open access

Años de publicación: últimos 10 años, desde febrero 2011 hasta febrero 2022.

Idiomas: español, inglés.

Se excluyeron los artículos que se encontraban en revistas no indexadas.

Para la realización de la investigación se utilizaron como criterio de inclusión publicaciones realizadas a nivel latinoamericano, siendo estudios referidos al nivel de estrés, estilos de afrontamiento y ansiedad precompetitiva en deportistas artísticos. Se excluyeron artículos en portugués, artículos incompletos y artículos en páginas web no oficiales.

Fueron identificándose 66 artículos de investigación. De ellos fueron seleccionados 30 artículos que cumplían con los criterios establecidos (17 artículos originales, 8 tesis de grado, 2 tesis doctorales, 2 metaanálisis, 1 estudio de caso). Para el análisis y organización de la información se utilizó el método de vertebración, el cual permite estructurar los contenidos en torno a los ejes temáticos centrales del objeto de estudio, facilitando así una visión coherente y crítica del fenómeno investigado.

DESARROLLO

Niveles de estrés competitivo que se presentan en los deportistas de disciplinas artísticas de alto nivel.

Tabla 1

Selección de artículos.

<i>No.</i>	<i>Autor/año</i>	<i>Revista</i>	<i>Indexación</i>	<i>Tipo de estudio</i>	<i>Población</i>	<i>Muestra</i>
1	León-Prados, J.A.; Fuentes, I.; Calvo., A. (2011)	Revista Internacional de Ciencias del Deporte	SCOPUS Q-3	Caso-control	Gimnastas de alto rendimiento	16 deportistas 8 hombres 8 mujeres
2	Cantón, E., & Checa, I. (2012)	Universitas Psychologica	SCOPUS Q-4	Transversal	Atletas de baile deportivo	19 deportistas 10 hombres 9 mujeres
3	Cerin, E., & Barnett, A. (2011)	Revista Escandinava de Medicina y Ciencia del Deporte	MEDLINE PubMed (NLM)	Transversal	Artistas marciales masculinos	39 hombres
4	Pineda et al. (2020)	Retos	SCOPUS Q-1	Transversal	Nadadores artísticos	19 atletas 4 mujeres 15 hombres
5	Silva, M. G., & Paiva, T. (2019).	SLEEP SCIENCE	SCOPUS Q-2	Transversal	Gimnastas de alto rendimiento	67 mujeres
6	Arruza et al. (2011)	Anales de Psicología	SCOPUS Q-3	Transversal	Atletas de alto rendimiento	30 atletas de alto rendimiento de 10 disciplinas incluido el patinaje artístico
7	Nieto Romero, M., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2020)	Retos	SCOPUS Q-1	Transversal	Atletas de baile deportivo	125 bailarines/estudiantes pre-profesionales

8	Gómez, C. A. M., Silva, C., & Alcántara, K. E. G. (2021)	Interdisciplinaria Revista de psicología y ciencias afines	Latindex 2.0	Transversal	Niños deportistas	41 niños deportistas de 3 disciplinas incluida la gimnasia artística
---	--	---	-----------------	-------------	-------------------	--

En el análisis de la información seleccionada en cuanto a los niveles de estrés competitivo que presentan los deportistas de disciplinas artísticas de alto nivel se pudieron establecer los elementos de confluencia tal como muestra la tabla-1, que influyen directamente en el estrés, los cuales serán abordados más específicamente a continuación.

Una investigación titulada Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas, publicada en Latinoamérica llevada a cabo por León-Prados et al. (2011) tuvo como objetivo analizar los niveles de ansiedad que presentan gimnastas de acuerdo con la edad, el género, y los niveles competitivos ante competencias de diferente nivel de importancia. La muestra estuvo confirmada por 16 gimnastas (G-1 selección masculina con un nivel de competición internacional y G-2 selección femenina que compiten a nivel nacional, con al menos 2 años participando en competiciones) y se administraron dos instrumentos para la medición de la ansiedad, primero el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), y una escala de direccionalidad de la ansiedad. Con ambos instrumentos se midió la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza, y la direccionalidad de estos tres elementos.

El primer grupo llenó los instrumentos entre 2 y 6 horas después de su participación en una competencia olímpica y el segundo grupo llenó los cuestionarios una hora antes de dos competencias de diferente importancia. En los resultados se obtuvo que el primer grupo obtuvo un nivel moderado de ansiedad cognitiva percibida, en el grupo dos se obtuvo una ansiedad cognitiva moderada-baja en la competencia más importante, mientras que en la otra competencia demostraron una ansiedad cognitiva moderada, pero próxima a baja. Se pudo observar una diferencia significativa entre los grupos, donde la percepción de la direccionalidad de los síntomas fue más facilitadora al rendimiento en el primer grupo, que tenía un mayor nivel competitivo. Con lo que los autores puntualizaron que la experiencia es una variable importante a la hora de regular de manera adecuada los síntomas de ansiedad consecuentes de una situación de estrés (León-Prados et al., 2011).

En cuanto a los síntomas somáticos el grupo uno obtuvo un nivel de moderado a bajo y el grupo dos presentó igualmente una intensidad moderada, nuevamente se pudo notar diferencias significativas entre los grupos, teniendo el grupo con mayor nivel de competición mayor capacidad para poder hacer una interpretación adaptativa de los síntomas somáticos que emergen ante el estrés asociado a la competencia. (León-Prados et al., 2011).

Como se puede apreciar los atletas artísticos con mayor experiencia deportiva y mayor experiencia en competencias de alto nivel evidenciaron niveles de estrés bajo, siendo relevante los síntomas de baja ansiedad y mayor autoconfianza, evidenciando que la experiencia deportiva y en competencias es un factor importante en los niveles de estrés que experimentan los atletas. Con ello es posible notar que el factor experiencia pudiera ser un elemento importante a estudiar en esta población. Cabe acotar que los participantes con mayor experiencia eran hombres, mientras que los del grupo con menos experiencia eran mujeres, pudiendo ser interesante evaluar si la variable género tiene también algún impacto en las diferencias encontradas. Finalmente, una limitación del estudio fue la muestra de participantes reducida, lo que ocasiona complicaciones a la hora de generalizar los resultados.

Otra investigación titulada Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo, se llevó a cabo con el objetivo de estudiar las variables psicológicas más importantes que intervienen en el rendimiento en la práctica de baile deportivo. Como muestra se consideró un grupo de 19 atletas que formaban parte de un Club de Baile de Competición en Valencia, España, de ambos géneros, con edades entre los 11 y 37 años. Los participantes tenían un nivel medio alto de competitividad. En los instrumentos de evaluación los autores emplearon entrevistas, sesiones de observación y el Cuestionario de Características Psicológicas aplicadas al Rendimiento Deportivo-CPRD que ha demostrado su fiabilidad y validez en varios estudios (Cantón & Checa, 2012)

En los resultados destacó en primer lugar la presencia de una correlación significativa entre las variables nivel competitivo y el éxito deportivo. En segundo lugar, evidenciaron que el nivel competitivo y el éxito deportivo de los participantes no son variables determinantes en las diferencias en cuanto a las características psicológicas de evaluación de rendimiento y control del estrés. Sin embargo, un dato específico que puntualizaron los autores en su discusión es que cuando se considera la variable nivel competitivo en conjunto con el éxito deportivo, se evidenció que ambas variables muestran una relación, por ende, evidencian diferencias significativas en el control del estrés y la evaluación del rendimiento (Cantón & Checa, 2012)

Los autores concluyeron que las habilidades psicológicas ofrecen a todos los deportistas recursos potencialmente útiles, esto independientemente de su experiencia en la actividad, asimismo estas aptitudes tienen mayor relevancia a medida en que el sujeto avanza en su carrera deportiva debido al aumento de la exigencia competitiva (Cantón & Checa, 2012)

Un aspecto interesante a resaltar en esta investigación es que los atletas consiguen altas puntuaciones en el control del estrés y su evaluación de rendimiento cuando evolucionan en el deporte, mientras que aquellos que no lo hacen parecen tener un funcionamiento menor en estos aspectos. De esta manera, resulta importante analizar si los deportistas que evolucionan en su rendimiento lo hacen también porque cuentan con mejores estrategias de afrontamiento al estrés, pudiendo ser un factor potenciador, pero que a su vez también evoluciona en la medida en que la deportista mejora. Parecen ser aspectos que se interrelacionan de manera continua, debido a que aquellos atletas que pueden tener el camino más difícil se enfrentan también con mayores sensaciones negativas de frustración y estrés. Finalmente, una variable que se considera relevante en este estudio es la edad, los autores seleccionaron un rango bastante amplio; las variables psicológicas que se estudiaron pueden funcionar de manera significativamente diferente de acuerdo a la edad del deportista, lo cual pudiera representar una limitación de los resultados y conclusiones descritas.

Otra investigación, titulada Predictores de estados afectivos precompetitivos y poscompetitivos en artistas marciales masculinos: un enfoque interaccional multinivel, se plantea como objetivos: examinar los efectos de las preocupaciones relacionadas con la competencia y ajenas a la competencia en los estados afectivos y analizar los efectos principales y moderadores de los rasgos de personalidad en las condiciones previas y posteriores a una competencia. Se obtuvo como muestra 39 artistas marciales de élite masculinos, con edades entre 16 y 53 años, y 10,40 años como promedio de experiencia en entrenamiento deportivo. Para la evaluación de la ansiedad los autores seleccionaron el SCAT en su forma A, y para la evaluación de la personalidad emplearon el NEO PI-R, evaluaron también la experiencia de emociones fundamentales o patrones emocionales a través del DES-IV (Cerín & Barnett, 2011).

En los resultados los autores puntualizaron diferentes elementos: existe una mayor preocupación con aspectos relacionados con la competencia en comparación con aquellos que no tienen relación con esta actividad, identificándose entonces la competencia como un evento estresante para los atletas. En segundo lugar, reportaron que, de manera general, los deportistas tienen un estado de ánimo con afectos negativos bajos y afectos positivos moderados. Especificaron que en el momento precompetencia la escala de miedo es la que

tiene mayor puntuación, y en el momento postcompetencia las escalas tristeza, ira y culpa son las que tienen mayores puntuaciones. Con respecto a las correlaciones entre las mediciones realizadas se observó que en el período previo a la competencia el informe de inquietudes relacionadas se asoció con niveles altos de miedo, y en el período posterior a la competencia las preocupaciones se relacionaron con altos niveles de culpa, auto hostilidad, vergüenza, tristeza y disfrute. Igualmente, las expectativas que tenían los participantes con su desempeño mostraron asociaciones negativas con afectos negativos y una asociación positiva con afectos positivos (Cerín & Barnett, 2011).

Los autores concluyeron que la competencia fue el evento más significativo y estresante en el período examinado, evidenciando niveles altos de estrés en los atletas participantes. La ansiedad por rasgos competitivos fue un moderador clave de la relación entre la evaluación cognitiva y los estados afectivos. Este estudio apoya la idea de que la evaluación cognitiva y los factores situacionales y de personalidad ejercen efectos principales e interactivos en los efectos previos y posteriores a la competencia de los atletas. Estos factores deben tenerse en cuenta en la planificación de las intervenciones de regulación de las emociones (Cerín & Barnett, 2011).

En esta investigación resalta cómo, a pesar de la experiencia, los aspectos emocionales siguen estando presentes con una alta intensidad. Específicamente antes de la competencia los atletas experimentan miedo y posterior culpa, auto hostilidad, vergüenza, tristeza y disfrute, dependiendo del resultado obtenido. Los autores puntualizaron que los niveles de estrés generados por la competencia son factores centrales en el desarrollo de estados emocionales adversos. Se resalta entonces la salud mental como un elemento importante en deportistas de alto rendimiento, siendo necesario generar programas donde se les permita desarrollar estrategias de afrontamiento y regulación emocional y manejo del estrés.

Una investigación titulada Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores realizada por Pineda et al. (2020), tuvo el objetivo de estudiar los niveles de ansiedad precompetitiva y su posible asociación con la secreción de cortisol en participantes de una competencia de natación. Los autores trabajaron con una muestra de 19 nadadores, de ambos sexos, con edades entre los 10 y 16 años. Dentro de las características de la muestra resalta que tenían experiencia en competencias nacionales, y experiencia deportiva promedio de 3.35 años. Asimismo, dentro de los criterios de inclusión los autores puntualizaron estar libres de drogas y sin antecedentes médicos de enfermedades cardiovasculares o endócrinas. En los instrumentos para la evaluación de la ansiedad competitiva los autores seleccionaron el Inventario de Ansiedad Estado competitiva 2 revisado, en su adaptación al español para el

contexto mexicano. Este instrumento mide la intensidad de la ansiedad somática, la intensidad de la ansiedad cognitiva, y la autoconfianza y ha demostrado tener las características psicométricas adecuadas, de confiabilidad y validez.

En el procedimiento de la investigación los autores contemplaron dos mediciones del cortisol, la primera tres semanas previas a la competencia, siendo un día de entrenamiento normal durante la semana, esta fue la línea base, la segunda medición se realizó 16 horas antes de una competencia. En este segundo momento se administró el instrumento para la medición de la ansiedad. Los participantes fueron divididos en dos grupos de acuerdo a la edad, en el primer grupo niños entre 10 y 11 años, donde se observó que no hubo diferencias significativas entre la primera y segunda medición, estando los niveles de cortisol dentro del rango normal diurno. En cuanto a la ansiedad esta muestra evidenció moderada ansiedad somática, baja ansiedad cognitiva y alta autoconfianza, y ninguno de los tres factores mostró correlación con los niveles de cortisol (Pineda et al., 2020).

El segundo grupo fueron los participantes de 12 a 16 años, en este los valores de cortisol estuvieron igualmente dentro del rango normal diurno, con ausencia de diferencias entre las dos mediciones, y en la evaluación de la ansiedad evidenciaron baja ansiedad somática y cognitiva y moderada autoconfianza. Los autores afirmaron en su discusión que a menor edad suele haber menos experiencia competitiva y explicaron que la ausencia de diferencias significativas entre las dos mediciones de los niveles de cortisol pudo deberse a que la línea base se tomó en un día de descanso. Así, otros autores han podido evidenciar una diferencia significativa en los niveles de cortisol como un indicador fisiológico de los niveles de ansiedad. Por otra parte, puntualizaron que los deportistas de menor edad, y por ende menor experiencia presentaron mayores síntomas somáticos asociados al estrés generado por la situación de competencia (Pineda et al., 2020).

Vale la pena acotar otras limitaciones en la realización de este estudio, en primer lugar, el tamaño de la muestra es pequeño lo que genera dificultades a la hora de generalizar los resultados. De la misma manera, una muestra pequeña dividida en dos grupos hace los análisis aún más reducidos, tampoco explican los criterios bajo los que determinan los rangos de edad seleccionados, siendo el segundo grupo con un rango de edad más amplio que el primero. Otro elemento que se considera relevante es la presencia de una sola medición de los niveles de ansiedad siendo este un factor psicológico que conlleva a alteraciones fisiológicas, como los niveles de cortisol. Para evaluar y comprender a profundidad la experiencia que tienen los deportistas de la competencia, y el estrés que perciben, es relevante tomar en cuenta su propio reporte.

Otra investigación realizada por Illecas et al. (2017) sobre estrés y estilos de personalidad en deportistas de alto rendimiento donde estaban incluidos patinaje artístico y baile deportivo demostraron que la capacidad para controlar el estrés se encontró normal y alta, no existiendo diferencias entre deportes, ni en el tipo de personalidad. Vale destacar que los deportistas incluidos en la investigación fueron separados en dos categorías: deportes no olímpicos y deportes olímpicos. Existiendo mayores niveles de estrés en los deportistas olímpicos, atribuibles al logro de metas.

En los resultados los autores puntualizaron los niveles de estrés encontrados indican que los deportistas participantes de la investigación poseían recursos psicológicos para su control en relación a la participación en eventos de alto nivel de competición (Illecas et al., 2017)

Los autores destacaron que los niveles de estrés percibidos no dependieron de los rasgos de personalidad presentes en ellos, sino que fueron atribuibles a su condición deportiva frente a las competiciones (Illecas et al., 2017).

En esta investigación un resultado importante a destacar es que los deportistas presentaron, ante el estrés generado por la competencia, mayor ansiedad cognitiva que somática, siendo un aspecto importante a analizar en futuras investigaciones. Se puede inferir que, siendo deportistas, a medida que adquieren mayor experiencia pueden desarrollar mejor condición física y regulación de síntomas somáticos, lo cual no necesariamente ocurre con síntomas psicológicos como lo es la ansiedad cognitiva. Investigaciones donde se profundice en este aspecto pueden fundamentar la importancia de integrar variables psicológicas en el entrenamiento de deportistas de alto nivel. De la misma manera se considera relevante indagar cómo la experiencia representa un factor determinante para el desarrollo de mayor autoconfianza y menores niveles de estrés precompetitivo.

En investigaciones previas se ha evidenciado que el estrés agudo del entrenamiento de competición afecta negativamente la función neuromuscular que puede perpetuar una predisposición a la lesión. En consecuencia, se desarrolló un estudio titulado: *Accumulative Competitive Season training stress affects neuromuscular function and increased injury risk in uninjured D1 female athletes*, por Purdom et al. (2021) con el objetivo de investigar el efecto del estrés acumulado del entrenamiento de competición sobre la función neuromuscular y la incidencia de un mayor riesgo de lesiones en jugadoras de fútbol D1 no lesionadas. En una muestra de quince atletas femeninas de fútbol de la división I, quienes jugaron el 85% de las competencias de la temporada universitaria, tenían una experiencia competitiva de 5 años,

incurrieron en un estrés significativo en el entrenamiento para los juegos competitivos, y no tuvieron lesiones significativas que impidieran el cumplimiento de las pruebas.

Las participantes fueron evaluadas para la movilidad / estabilidad, la simetría de la longitud de las piernas y la potencia vertical en tres puntos diferentes a lo largo de la temporada competitiva (bloques de tiempo pre, medio y posterior). Utilizando un diseño de medidas repetidas, este estudio investigó el impacto del estrés acumulado de entrenamiento de la temporada competitiva universitaria en la función neuromuscular. Las pruebas ocurrieron en bloques de prueba predesignados a lo largo de la temporada competitiva: pretemporada, mitad de temporada y posttemporada, las mediciones ocurrieron con seis semanas de diferencia en la pretemporada, y separadas por nueve semanas en la posttemporada. En los resultados los autores destacaron que el estrés de la competencia afectó la función neuromuscular sin perturbar la potencia máxima, lo que impactó negativamente la estabilidad y aumentó el riesgo de lesiones (Purdom et al., 2020).

Los autores concluyeron que la acumulación de estrés de entrenamiento en la función neuromuscular genera una disminución en el rendimiento de las atletas. Este estudio resalta la necesidad de monitorear la capacidad adaptativa del sistema neuromuscular para mantener la movilidad / estabilidad a pesar del estrés competitivo continuo de alta intensidad y alto volumen. Asimismo, la investigación demuestra la sensibilidad del sistema neuromuscular al estrés de entrenamiento acumulado y, por lo tanto, a la predisposición a lesiones con y sin descanso adecuado (Purdom et al., 2020).

Esta investigación evalúa un aspecto importante del estrés precompetitivo en atletas, que es la acumulación del estrés en temporadas de competencias, las cuales implican múltiples cambios y altos niveles de exigencia de manera continua. Los autores destacaron las consecuencias negativas que puede tener el estrés sostenido no sólo en el nivel de rendimiento del atleta en la competencia, sino en su condición física, específicamente en el sistema neuromuscular, lo cual los vuelve más propensos a lesiones físicas y es un factor fundamental tratándose de deportistas. Nuevamente se considera una investigación que fundamenta la importancia de garantizar a los deportistas condiciones óptimas para su recuperación física y mental antes, durante y después de cada competencia, y especialmente en períodos de múltiples competencias.

Se realizó otra una investigación titulada *Sleep, energy disturbances and pre-competitive stress in female traveller athletes*, con el objetivo de estudiar el sueño, la composición corporal, el estrés precompetitivo y la energía en atletas de élite justo antes de una Competencia Mundial de la Federación Internacional de Gimnastas y el torneo internacional

de gimnasia rítmica. La muestra estuvo compuesta por 67 gimnastas rítmicas de alto nivel de rendimiento, con una edad promedio de 18,7 años. Para medir la ansiedad precompetitiva se empleó el test de ansiedad de competición deportiva en su forma A (SCAT-A) o el Cuestionario de Competencia de Illinois (Silva & Paiva, 2019).

En los resultados los autores reportaron que aproximadamente el 19,4% de las atletas presentaron altos niveles de estrés precompetitivo. Especifican con respecto a la asociación con las dificultades en el sueño que las gimnastas con calidad del sueño reducida demostraron una gran somnolencia diurna y altos niveles de estrés precompetitivo. Adicionalmente especificaron que la alta carga de responsabilidades durante las competencias internacionales puede afectar el estrés precompetitivo de las gimnastas, lo que también puede estar influenciado por el trastorno del sueño (Silva & Paiva, 2019).

Los autores resaltaron en su discusión que la desincronización fisiológica y los trastornos del sueño, conllevan a una presión arterial, frecuencia cardíaca, temperatura corporal y fuerza muscular subóptimas. Asimismo, describieron que el sueño precompetitivo en gimnastas femeninas de élite tiene influencia en el rendimiento atlético en una competencia internacional. Reportan una relación positiva del nivel de rendimiento con la duración del sueño y negativa con la calidad del sueño y la somnolencia diurna. Concluyeron que las gimnastas rítmicas con calidad del sueño reducida demostraron una gran somnolencia diurna y altos niveles de estrés precompetitivo, aquellas que padecían de somnolencia diurna grave tenían peores puntuaciones en la competencia y mostraron altos niveles de estrés precompetitivo (Silva & Paiva, 2019).

En esta investigación es interesante resaltar las asociaciones que identificaron los autores entre aspectos fisiológicos y los niveles de estrés de atletas de alto rendimiento, donde todo parece tener una correlación. Es decir, mientras las atletas no tienen un buen descanso en situaciones de alto nivel de exigencia, como lo son períodos de competencias internacionales, se afecta su funcionamiento físico y psicológico, lo que a la final tiene una repercusión negativa en el rendimiento en la competencia. Con ello se fundamenta la importancia de garantizar a los atletas condiciones óptimas ante situaciones de alto estrés y exigencia, desde el descanso hasta la estimulación de estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad, con lo cual se podrá garantizar en mayor medida que puedan tener el mejor desempeño posible en la competencia.

Se realizó una investigación titulada Ansiedad-Estado a lo largo de las fases de competencia deportiva, por Arenas y Aguirre (2014), con el objetivo de analizar el comportamiento de la ansiedad-estado en tres fases de competencia deportiva (clasificatoria, semifinal y final) y describir las diferencias a partir de las variables género, delegaciones y

experiencia deportiva. La muestra estuvo integrada por 173 estudiantes voleibolistas de ambos sexos, con una edad media de 19.9 años. Como instrumento de evaluación los autores emplearon la escala de ansiedad–estado del Inventario de Ansiedad Estado y Rasgo (IDARE/STAI).

En los resultados se pudo observar que existe una relación significativa y positiva entre la competencia deportiva y los niveles de ansiedad-estado, donde a mayor nivel de competencia mayor es el nivel de ansiedad. Sin embargo, no se evidenciaron diferencias significativas de acuerdo con la fase de la competencia. En cuanto a la variable género se identificaron mayores niveles de ansiedad estado en el grupo de mujeres específicamente en la etapa clasificatoria de la competencia. En la fase final de la competencia las mujeres también presentaron mayores niveles de ansiedad, aunque estas diferencias no fueron significativas (Arenas & Aguirre, 2014).

Por su parte las variables delegación deportiva y la experiencia deportiva no evidenciaron diferencias significativas en cuanto a los niveles de ansiedad estado de los deportistas. Sin embargo, los autores describieron que hubo una diferencia significativa y negativa en cuanto a los años de experiencia deportiva, donde entre menos años de experiencia mayores son los niveles de ansiedad-estado. Se pudo concluir de acuerdo con las fases de la competencia, que a medida en que estas transcurren los atletas tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad. Señalan que en ello interviene la importancia e inminencia del evento como factores potenciadores de ansiedad (Arenas & Aguirre, 2014).

De esta investigación se debe resaltar la importancia de la presencia de mayor ansiedad a medida en que avanza la competencia como una situación generadora de estrés, y más aún cuando se trata de un evento relevante, siendo un aspecto psicológico que puede poner en riesgo el rendimiento de los deportistas. De esta manera se considera fundamental que los entrenadores agreguen el desarrollo de estrategias de regulación y manejo del estrés para sus deportistas, y que también en las fases cercanas a competencias agreguen a sus entrenamientos actividades asociadas a ello, con el objetivo de potenciar factores generadores de calma.

Se realizó otra investigación titulada Dimensiones de ansiedad precompetitiva en tenistas de alto rendimiento de la liga Vallecaucana, desarrollada por Moyano y Zapata (2015), con el objetivo analizar las manifestaciones sintomáticas de ansiedad en una muestra de 40 tenistas. Se administró el test Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2), el cual fue aplicado una semana antes de que los deportistas entraran en una competencia.

En los resultados de la investigación se obtuvo en primer lugar los niveles de la ansiedad estado somática, donde el 85% de los participantes tuvieron un nivel alto, seguido de un 15%

que obtuvo un nivel medio alto. Luego en la ansiedad estado cognitiva el 32% obtuvo puntuaciones medio bajas, seguido de un 28% con puntuaciones altas y un 28% con puntuaciones medio altas. Finalmente, en la autoconfianza el mayor porcentaje correspondiente al 90% de los participantes obtuvo un nivel alto en esta dimensión (Moyano & Zapata, 2015).

De esta investigación es importante mencionar la prevalencia de síntomas importantes a nivel somático y cognitivo, generados por la situación de estrés asociada a una competencia, siendo relevante el desarrollo de investigaciones donde se profundice con respecto a los factores relacionados con los niveles de estrés, para así poder direccionar adecuadamente las intervenciones psicológicas necesarias. Como limitación los autores destacaron la imposibilidad de realizar la evaluación en un espacio donde los deportistas no estuvieran también expuestos a múltiples distractores. Igualmente resalta el número reducido de la muestra, con lo que es difícil la generalización de los resultados obtenidos.

Se llevó a cabo una investigación por Arruza et al. (2011), titulada Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento, con la finalidad de analizar el rol que tiene la competencia percibida sobre el estado de ánimo y la tolerancia al estrés en deportistas de alto rendimiento. El estudio tuvo una muestra de 30 jóvenes que practican 10 modalidades deportivas, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 12 y 20 años, y son catalogados como promesas en sus respectivas áreas de entrenamiento. El diseño de esta investigación fue descriptiva, asociativa y diferencial, se consideró como variable independiente la competencia percibida, y como variables dependientes el estado de ánimo y la tolerancia al estrés. Como instrumentos de evaluación consideraron la subescala de Competencia Percibida del cuestionario de Motivación de Logro, la Escala abreviada del Perfil de Estado de Ánimo (POMS), adaptada al castellano y el Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (RESTQSport), teniendo estos tres instrumentos las características psicométricas de confiabilidad y validez necesarias para su aplicación.

En los resultados los autores describieron las puntuaciones de las tres variables del estudio. En la competencia percibida se obtuvo puntuaciones correspondientes a la categoría medio elevado, con puntuaciones similares en cuanto al género, pero en la edad se evidenció que los deportistas más jóvenes obtuvieron valores más elevados. En la variable estado de ánimo, en la dimensión de vigor los participantes obtuvieron puntuaciones medias altas y puntuaciones bajas en áreas negativas: tensión, depresión, hostilidad y fatiga. Finalmente, en la variable tolerancia al estrés observaron valores medios altos en aspectos positivos: logro

personal, autorregulación, estado de forma, autoeficacia; y valores medios bajos en cansancio emocional, descanso interrumpido y vulnerabilidad a las lesiones (Arruza et al., 2011).

En cuanto a las correlaciones entre las variables los autores destacaron que en la competencia percibida los participantes obtuvieron valores altos, teniendo una asociación negativa y significativa con los factores generadores de estrés, y una correlación significativa y positiva con las dimensiones recuperadoras de estrés. De igual manera, la competencia percibida mostró una alta asociación negativa con la variable fatiga. Concluyeron que la competencia percibida representa un aspecto central y mediador de elementos psicológicos, por lo que tiene un rol fundamental en el rendimiento de jóvenes atletas (Arruza et al., 2011).

En esta investigación es importante destacar que los autores consideraron atletas de diferentes categorías deportivas, con lo que se puede inferir que los resultados en cuanto a la importancia de la competencia percibida son independientes de la actividad deportiva en la que se especialicen. Esto es un aspecto que fundamenta la importancia de la consideración de elementos psicológicos, siendo a su vez elementos que pueden facilitar y entorpecer el rendimiento del deportista. Puede ser importante realizar investigaciones con una muestra más amplia, por cada categoría deportiva para tener una mejor comprensión del funcionamiento emocional de los atletas.

Se llevó a cabo una investigación titulada Estudio de los procesos cognitivos en bailarines semi-profesionales, por Nieto et al. (2020), con el objetivo de estudiar las estrategias cognitivas empleadas por estudiantes bailarines pre-profesionales pertenecientes a Conservatorios Profesionales de Danza, a la hora de enfrentar problemas psicológicos durante todo el proceso de una actuación escénica y/o en una clase o ensayo. Los autores seleccionaron una muestra de 125 bailarines/estudiantes pre-profesionales, con edades entre los 17 y 23 años, estudiantes de los tres últimos años de danza y de diferentes especialidades. Como instrumento de investigación seleccionaron el cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas CEAD.

En los resultados observaron como primera dificultad cognitiva se encuentra la ansiedad pre-actuación escénica (equivalente a la ansiedad precompetitiva). Especificaron que una actuación escénica representa en esta población una situación generadora de estrés, por lo que los bailarines evidenciaron que el nivel de ansiedad antes de una actuación es significativamente diferente, siendo mayor en los participantes del sexto curso, último de la carrera, en comparación a los del quinto curso. También puntualizaron el exceso de confianza como una dificultad cognitiva, donde los estudiantes de menor formación muestran una actitud de excesiva confianza (Nieto et al., 2020).

Finalmente, los autores destacaron la evaluación del resultado adverso o contrario de la actividad dancística, donde fue posible notar que los alumnos con mayor experiencia reportan tener un resultado del ensayo/actuación escénica/clase contrario a lo deseado en más oportunidades que los participantes con menos experiencia. Concluyeron que, en las actividades dancísticas, mientras mayor es la experiencia de bailarín se ven reducidas las estrategias cognitivas, derivando a un aumento de la ansiedad y disminución de la autoconfianza personal, pero también mayor desarrollo de juicio crítico y aceptación de los errores. En este sentido, mientras mayor experiencia tienen impresionan con menores capacidades para adaptarse adecuadamente ante una situación altamente estresante (Nieto et al., 2020).

En esta investigación resalta en los resultados que los estudiantes con mayor experiencia tienen mayor ansiedad y menor autoconfianza, a pesar de las argumentaciones que ofrecen los investigadores sí se considera una dificultad importante. En la medida en que adquieren mayor experiencia, lo hacen únicamente para la técnica de su actividad, por lo que se considera primordial agregar en su entrenamiento el desarrollo de estrategias de manejo del estrés, como factores que pueden ser potenciadores de su rendimiento.

Se realizó una investigación titulada Estrés percibido en niños deportistas: Análisis de grupos focales, llevada a cabo por Moreno et al. (2021), con el objetivo de estudiar los factores percibidos como estresantes por los niños en su dedicación al deporte. La muestra estuvo conformada por 41 niños participantes de actividades deportivas, con edades comprendidas entre los 6 y 12 años, de ambos sexos, practicantes de gimnasia artística, natación, clavados o fútbol. Se desarrollaron cuatro grupos focales, uno por disciplina, conformados por grupos de 9 a 11 deportistas, y con una entrevista guía de 31 preguntas.

En los resultados los autores pudieron identificar cuáles son los aspectos que los niños perciben como mayores generadores de estrés para ellos. En primer lugar, se encuentran elementos relacionados con el entrenamiento, teniendo mayor prevalencia los entrenadores, seguido de situaciones personales, luego situaciones con sus pares, seguido de la familia y finalmente situaciones externas. Con respecto a los elementos relacionados con la competencia se encuentra en primer lugar la presencia de situaciones personales, seguido de situaciones externas, luego situaciones con los pares y después con la familia, y finalmente los entrenadores (Moreno et al., 2021).

Los autores cierran su investigación afirmando que los datos obtenidos pueden incentivar el desarrollo de diferentes líneas de investigación con las que se pueda comprender a mayor profundidad el estrés que experimentan los niños que practican deportes y

especialmente en el desarrollo de estrategias que les permitan enfrentar situaciones generadoras de estrés para ellos. Asimismo, consideran importante desarrollar investigaciones donde se analicen las variables relacionadas con la deserción del deporte, considerando que su participación a mediano plazo podrá permitir una mejor evolución como atleta y como ser humano (Moreno et al., 2021).

De este estudio se puede resaltar la identificación de los aspectos que los niños directamente reportan como fuentes de estrés para ellos, en donde llama la atención que, si bien se encuentran elementos directamente relacionados con la actividad, también hay otros personales y sociales a considerar. Considerar estos elementos en el inicio de la actividad deportiva durante la infancia podrá generar cambios positivos a mediano plazo, que el niño podrá aplicar no solo en su desempeño deportivo, sino también en los otros ambientes en los que se desenvuelve.

Al analizar los artículos seleccionados se pudo establecer que existen dos puntos de confluencia asociados con el tema sobre niveles de estrés percibido por atletas de deportes artísticos tal como se muestran en la tabla-2. El primero en relación a que los niveles de competición (nacional e internacional), los años de experiencia, la autoconfianza y el compromiso pueden influir en la aparición del estrés competitivo. En segundo lugar, la respuesta psicobiológica adaptativa a la competición, puede alterar la respuesta al estrés que genera la competición.

Tabla 2

Puntos de confluencia entre autores en relación a niveles de estrés competitivo.

<i>Elementos de confluencia</i>	<i>Resultados</i>	<i>Autores</i>
<i>Nivel de competición</i>	El nivel de competición influye en los	León-Prados et al.,
<i>Años de experiencia</i>	niveles de estrés percibido por los atletas.	(2011)
<i>Autoconfianza</i>	y Los años de experiencia pueden influir en la	Cantón & Checa,
<i>compromiso</i>	aparición de ansiedad-estado.	(2012).
	La autoconfianza y el compromiso	Arenas & Aguirre-
	competitivo son elementos facilitadores para	Loaiza, (2014)
	el manejo del estrés y el logro de metas.	Cerin & Barnett, (2011)
	El tipo de personalidad no es un elemento	Illecas et al., (2017)
	que influye en la capacidad para el control	
	del estrés.	
<i>Respuesta psicobiológica adaptativa a la competición</i>	Existencia de supremacía de emociones. En	Cerin & Barnett,
	la pre competencia prima el miedo y en la	(2011)
	pos competencia tristeza, ira y culpa en	
	relación al resultado.	

Los niveles de cortisol y la autoconfianza sugieren una respuesta psicobiológica adaptativa a la competición y pueden contribuir al rendimiento y resultados esperados en la competición.	Pineda et al., (2020).
Los niveles de estrés de la competición donde existen niveles altos de cortisol pueden afectar la función neuromuscular sin afectar la potencia máxima, lo que afecta negativamente a la estabilidad y aumenta el riesgo de lesión.	Purdom et al. (2021)
El programa competitivo puede afectar negativamente el ritmo circadiano, sueño, apetito y estrés precompetitivo en atletas de alto rendimiento.	Silva, M. G., & Paiva, T. (2019).
Las fases de la competencia y la importancia del evento pueden ser factores influyentes para la ansiedad-estado.	Arenas & Aguirre-Loaiza, (2014)
El nivel de estrés asociado a la competencia puede influir en la aparición de síntomas importantes a nivel somático y cognitivo.	Moyano & Zapata, (2015)
La competencia percibida representa un aspecto central y mediador de elementos psicológicos, por lo que tiene un rol fundamental en el rendimiento de jóvenes atletas.	Arruza et al.,(2011) Nieto <i>et al.</i> , (2020)
Entre los factores generadores de estrés existen elementos directamente relacionados con la actividad, pero hay otros personales y sociales a considerar.	Moreno et al., (2021).

Factores que influyen en el afrontamiento al estrés pre y pos competitivo en deportistas de alto nivel en las disciplinas artísticas.

Tabla 3

Artículos seleccionados

<i>No.</i>	<i>Autor/año</i>	<i>Revista</i>	<i>Indexación</i>	<i>Tipo de estudio</i>	<i>Población</i>	<i>Muestra</i>
1	Zaldívar Navarrete, M. (2021)	Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores	LATINDEX 2.0	Metaanálisis		
2	Serrano, E., Gómez, M., & Reche, C. (2021)	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación	SCOPUS Q-1	Transversal	Atletas de gimnasia rítmica	29 Mujeres
3	Raimundi, MJ, Schmidt, V. Hernández-Mendo, A. (2018)	Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte	SCOPUS	Caso-Control	Deportistas adolescentes	271 adolescentes deportistas de 11 disciplinas incluida la gimnasia artística, Artes marciales
4	García Coll, V., Espada Mateos, M., & De las Heras Fernández, R. (2021).	Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación	SCOPUS Q-1	Transversal	Atletas de baile deportivo	143 bailarines 96 mujeres 47 hombres
5	Marín, F.; Portela-Pino, I.; Martínez-Patiño,	Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad	SCOPUS Q-4	Transversal	Deportistas de élite	334 deportistas de élite colombianos 156 hombres 178 mujeres

	M.J. (2022).	Física y el Deporte				
6	Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina, J., & Castillo, I. (2013).	Revista de psicología del deporte	SCOPUS Q-4	Transversal	Atletas de gimnasia rítmica	7 mujeres
7	Landívar, M. (2017).	Repositorio Institucional UG	Google académico	Longitudinal de intervención	Atletas de baile deportivo	16 bailarinas
8	Masegosa, M. (2018)	Repositorio Institucional Unizar	Google académico	Transversal	Profesional es que trabajan en la atención de atletas de alto rendimient o	26 profesionales 5entrenadores, 5 psicólogos y 5 fsioterapeutas
9	Raimundi, M. (2016).	Repositorio Institucional UNLP	Google académico	Transversal	Adolescent es deportistas de alto rendimient o	238 deportistas donde se incluyen atletas de gimnasia rítmica y artística
10	Sanaylán, J., & Sandoval, C. (2017).	Repositorio Institucional UNACH	Google académico	Transversal	Atletas de gimnasia artística	15 mujeres

Al analizar la información anterior (Tabla-3) en relación a los factores que influyen en el afrontamiento al estrés pre y pos competitivo en deportistas de alto nivel en las disciplinas artísticas se establecieron puntos de confluencia. A continuación, se establecen explícitamente como sigue:

Zaldivar (2021) en su investigación "El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales" concluyó "la ansiedad impacta directamente en el desempeño deportivo; por ello, es de suma importancia que los entrenadores, a través de la creación de un clima de tranquilidad, procuren evitar la exposición de los deportistas a ambientes que les pueden generar procesos de ansiedad, utilizando diferentes técnicas tales como la relajación con la fijación y consecución de los objetivos para ayudar a incrementar el rendimiento.

Estas técnicas de las cuales hace alusión esta autora son denominadas estrategias de afrontamiento. Al respecto Cantón et al., (2015) propone orientar a los atletas en todas las disciplinas del deporte hacia la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea que son los esfuerzos activos que un atleta realiza para manejar directamente la situación estresante y evitar las estrategias dirigidas a la emoción. Continúa señalando que, si no pueden evitar experimentar ciertos niveles de ansiedad en una competición deportiva, se debe reconocer el papel mediador de las estrategias de afrontamiento, no solo en el rendimiento deportivo, sino también en los niveles de bienestar psicológico percibido. Muchas de las estrategias que se emplean en el entrenamiento psicológico para el rendimiento, como la reestructuración cognitiva, cumplirían, aquí, una función destacada desde un punto de vista de la psicología aplicada al deporte.

Por su parte Carratalà (2020) enfatiza que la resiliencia, la aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés tipo tarea y el compromiso son elementos indispensables que deben fomentarse en los atletas desde su formación. En su investigación demostró una relación significativa entre todos esos elementos resultando el valor profiláctico de ellos ante el estrés.

Estos autores describieron que la estrategia de afrontamiento que prevalece en los deportistas es una estrategia adaptativa, en donde posterior al análisis de la situación estresante es que pueden permitirse tomar decisiones y desarrollar conductas consecuencias, y finalmente con ello logran cambiar sus estados emocionales.

Se consideró en la presente revisión una investigación titulada Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arquetipa, Cusco y Puno, realizada por Molleapaza y Ruiz (2016), llevada a cabo con el objetivo de describir y analizar la relación entre la Ansiedad Estado Competitiva y las Estrategias de Afrontamiento que emplean atletas de alto rendimiento. Como instrumentos de evaluación los autores administraron el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte. La muestra estuvo integrada por 45 atletas de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 15 y 25 años.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento destaca como usada con mayor frecuencia la planificación activa empleada casi siempre por un 62.2% de los participantes, seguida de la calma emocional usada por el 46.7% de la muestra con una frecuencia de casi siempre. Con respecto a la correlación entre variables solo se evidenció una relación significativa y positiva entre la autoconfianza y las estrategias de calma emocional y planificación activa (Molleapaza & Ruiz, 2016).

De esta investigación es importante destacar la presencia de síntomas adversos ante el estrés generado por la competencia: sentimientos de aprensión y tensión, miedo, y evaluación negativa de su propio rendimiento. Igualmente se evidenció ausencia de correlación entre las estrategias de afrontamiento y los síntomas negativos descritos. De esta manera se considera fundamental realizar investigaciones donde se profundice acerca de las variables relacionadas con los síntomas y niveles de estrés ante una competencia, con la finalidad de dirigir adecuadamente estrategias de prevención e intervención con este tipo de poblaciones.

Otra investigación titulada *Experiencias óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar*, llevada a cabo por Raimundi (2016), con el objetivo de analizar las experiencias óptimas en deportistas de alto rendimiento y el impacto que tiene sobre esta variable el contexto familiar y las fortalezas humanas. Tuvo como muestra un grupo de 238 adolescentes practicantes de deportes de alto rendimiento e integrantes de Selecciones nacionales de diferentes disciplinas, donde se incluye gimnasia rítmica y gimnasia artística. Como instrumentos el autor administró un cuestionario socio-demográfico, la escala de experiencias óptimas (*flow*) para adolescentes, el inventario de Fortalezas para adolescentes (VIA-Youth), la escala de Promoción de Desafíos por parte de los padres (EPDP), la escala de Evaluación de Cohesión y Adaptabilidad Familiar (FACES III) y el inventario de Comunicación Adolescentes-Padre (ICAP).

Dentro de los resultados el autor describió que aquellos deportistas que son integrantes de selecciones nacionales presentaron niveles más altos en estructuración metas y en concentración, como estrategias de afrontamiento. En cuanto a estrategias de afrontamiento en este grupo los hombres evidenciaron mayor puntuación en equilibrio desafío-habilidad y concentración y las mujeres presentaron puntuaciones altas en metas. De esta manera se concluyó que el pertenecer a una selección nacional propicia el desarrollo de una experiencia óptima (Raimundi, 2016).

El autor agregó que los deportistas adolescentes que se dedican a deportes de alto rendimiento desarrollan un repertorio de estrategias de afrontamiento particular donde se

incluye optimismo, amor por el aprendizaje, fortalezas que evidencian la importancia de la relación con los demás. De la misma manera son jóvenes que perciben a su entorno familiar como cohesionado y flexible, situación que los impulsa a superar desafíos. Concluye expresando que las estrategias de optimismo, perseverancia, valentía, vitalidad y religiosidad predicen un nivel de flow positivo (Raimundi., 2016).

Esta investigación ofrece evidencia sólida de la importancia del desarrollo de estrategias de afrontamiento adecuadas y adaptativas, las cuales tienen un impacto importante sobre el desempeño del deportista, pero también sobre su nivel de compromiso y disfrute con la actividad. Como consecuencia se ve impulsado a tener el mejor rendimiento y un constante crecimiento caracterizado por una combinación entre exigencia, disciplina y placer. De igual manera deja evidencia de la importancia de otras variables como por ejemplo el entorno familiar, especialmente en el caso de adolescentes.

Se consideró otra investigación en la presente revisión titulada Estudio exploratorio acerca de las fortalezas humanas en deportistas adolescentes de selecciones nacionales argentinas: comparación con adolescentes de diferentes niveles de práctica, realizada por Raimundi *et al.* (2018), con el objetivo de estudiar las fortalezas humanas en deportistas de Selecciones Nacionales y compararlas con jóvenes de otros niveles de práctica. Tuvo una muestra de 721 adolescentes, de ambos géneros, con edades entre los 11 y 19 años, divididos en tres grupos, pertenecientes a una Selección Nacional de diferentes disciplinas donde se incluyó la gimnasia artística, practicantes de algún deporte por recreación y que no practicaban ningún deporte. Como instrumento se administró un cuestionario sociodemográfico y el inventario de Fortalezas para adolescentes (VIA-Youth).

En los resultados los autores describieron que los adolescentes pertenecientes a selecciones nacionales obtuvieron mayores puntuaciones en la evaluación de sus fortalezas, destacan gratitud, amor al aprendizaje, trabajo en equipo, solidaridad y optimismo, con ciertas diferencias significativas en cuanto al género. Las mujeres evidenciaron mayores puntuaciones en la integridad, solidaridad y apreciación de la belleza. Igualmente se encontraron diferencias en cuanto a la edad donde los deportistas más jóvenes obtuvieron mayores puntuaciones en el amor por el aprendizaje, trabajo en equipo, equidad, capacidad de perdonar, autorregulación y gratitud. Finalmente, los deportes individuales evidenciaron puntuaciones más altas en la apreciación de la belleza, y los deportes colectivos en las escalas de humildad, liderazgo y trabajo en equipo (Raimundi *et al.*, 2018).

Los autores destacaron en su discusión que la participación en deportes potencia en los adolescentes el desarrollo de fortalezas personales importantes como optimismo, perseverancia, autoeficacia, resiliencia, considerándose entonces que los atletas de élite tienen óptimas fortalezas en cuanto a las relaciones interpersonales y en la autoeficacia para afrontar situaciones conflictivas, estimulado esto por la alta exigencia en las actividades deportivas. Finalmente destacaron que los adolescentes que se dedican al deporte de forma recreativa o aquellos que no hacen ningún deporte presentaron mayores puntuaciones en la creatividad, la curiosidad y la apreciación de la belleza (Raimundi *et al*, 2018).

Con esta investigación se evidencia el impacto importante y positivo que tiene la práctica de un deporte de alto rendimiento en el desarrollo psicológico de los adolescentes, donde se estimulan fortalezas tanto individuales como sociales. Se evidencia nuevamente las diferencias en el perfil en cuanto al género y la edad, donde en este estudio resaltan mayores capacidades por parte de los más jóvenes, donde contrariamente se esperaría que al pasar de los años y adquirir mayor experiencia y madurez se tengan mejores fortalezas personales.

Se realizó una investigación titulada Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica, desarrollada por Serrano *et al.* (2021), con el objetivo de describir las variables resiliencia y optimismo y estudiar las diferencias de acuerdo con su categoría de edad, años de práctica deportiva y experiencia en competencias, considerando estos aspectos como principales en el desarrollo de adecuadas estrategias de afrontamiento ante la experiencia deportiva. Como muestra se obtuvo un grupo de 29 gimnastas, con edades comprendidas entre los 13 y 20 años, a quienes se le administró Escala de Resiliencia adaptada al español, y la Escala de Orientación hacia la Vida Revisada (LOT-R) para optimismo.

En la descripción de los resultados los autores puntualizaron que las gimnastas presentaron diferentes niveles de resiliencia, teniendo un 24.8% un nivel alto, el mayor porcentaje correspondiente al 69.96% tiene niveles moderados, y el 6.8% evidenció escasa resiliencia. Con respecto al optimismo, es importante notar la presencia de un alto porcentaje que se muestran como pesimistas, siendo esto un 62.1% de las gimnastas, mientras que sólo el 20.7% son optimistas. No se evidenciaron diferencias significativas en las variables evaluadas de acuerdo con la edad, con los años de práctica deportiva y la experiencia en competición (Serrano *et al.*, 2021).

Dentro de su discusión los autores de la investigación destacan la importancia de potenciarla variable resiliencia en los quipos de gimnasia rítmica, considerándolo como un deporte en el que las atletas deben enfrentar múltiples situaciones altamente estresantes, y este

aspecto psicológico representa un factor protector de relevancia para una adaptación satisfactoria. De la misma manera se consideró importante revisar las variables asociadas al poco optimismo encontrado en las participantes siendo nuevamente un elemento considerado como importante para potenciar el buen rendimiento deportivo, así como también ha demostrado ser un factor mediador para el desarrollo de ansiedad u otros síntomas de salud mental (Serrano *et al.*, 2021).

Una investigación titulada Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento, realizada por López-Gómez *et al.* (2013) tiene el objetivo de analizar el perfil psicológico competitivo en relación al sexo, edad y número de entrenamientos en la semana. La muestra estuvo integrada por 258 deportistas con edades entre los 14 y 65 años, de ambos géneros. Como instrumento de evaluación los investigadores seleccionaron la versión castellana del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED).

En los resultados del perfil psicológico de los participantes la escala que obtuvo la puntuación más alta fue el nivel motivacional, seguida de la escala Control de Afrontamiento Positivo y Control Visuo-imaginativo, luego se encuentra Control actitudinal y Control Atencional. La puntuación más baja en el perfil fue la reflejada en la escala Control de Afrontamiento Negativo, con lo que se puede expresar que los atletas evaluados cuentan con estrategias de afrontamiento adecuadas y/o adaptativas. Cabe resaltar que la escala autoconfianza demostró tener una correlación significativa y positiva con el resto de las estrategias de afrontamiento, siendo una relación más fuerte con el afrontamiento positivo y el actitudinal (López-Gómez *et al.*, 2013).

Por su parte, en cuanto a las diferencias según el género, se evidenció que los hombres presentan puntuaciones significativamente superiores en la autoconfianza, igual que en la escalade afrontamiento negativo. Los autores concluyeron que los participantes tienen un perfil psicológico caracterizado por un alto nivel motivacional, factor que potencia de manera positiva el rendimiento del deportista. Asimismo, destacó un afrontamiento positivo el cual está relacionado con la capacidad de lograr altos niveles de activación, en combinación con sensaciones de calma y baja tensión muscular. Por último, destacó el control visuo-imaginario con lo que el atleta puede transformar una situación real convirtiéndola en una experiencia de aprendizaje, logrando su concentración y estimulación (Gómez *et al.*, 2013).

Nuevamente en esta investigación se evidencia como los deportistas tienen un buen perfil psicológico con el cual emplean estrategias de afrontamiento satisfactorias para hacer frente de manera adecuada a las altas exigencias de su actividad, tanto en las rutinas de entrenamiento, como en las etapas de competencias. De esta manera se puede inferir que son

aspectos que están siendo considerados por los profesionales que guían la evolución del atleta, a la vez que la experiencia en la actividad va formando en cuanto a la técnica y destrezas de la actividad, pero también en cuanto a las formalezas psicológicas que se requieren para poder avanzar positivamente.

Otra investigación titulada Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas, publicada en Latinoamérica, y realizada por García *et al.* (2021), con el objetivo de analizar las diferencias entre las estrategias de afrontamiento en los bailarines de Danza Española y Flamenco, de compañías de alto prestigio. Tuvo una muestra de 143 bailarines de ambos géneros, en edades entre los 18 y 51 años, pertenecientes a 14 prestigiosas compañías profesionales de danza. Como instrumento de evaluación se seleccionó el ACSI-28, empleado para la medir las estrategias de afrontamiento dentro de un entorno de actividad física y deporte.

Los autores destacan la importancia de la preparación tanto física como psicológica, donde se incluyen las estrategias de afrontamiento, para que el bailarín pueda ingresar a una compañía de prestigio y tener éxito en su carrera. En esta investigación destaca que el nivel de rendimiento bajo presión es un elemento importante, en donde una compañía de danza dedicada a la Zarzuela fue la que tuvo puntuaciones más bajas. Sin embargo, el autor argumenta que en este tipo de danza el bailarín no tiene un rol principal por lo cual no experimenta un alto nivel de presión. En segundo lugar, se encuentra la motivación y confianza donde todos los bailarines evidenciaron una puntuación alta, considerándose un elemento fundamental en esta actividad (García *et al.*, 2021).

De igual manera resaltan puntuaciones altas en el desarrollo de metas a corto, medio y largo plazo, en combinación con un buen estado de ánimo y destrezas de inteligencia emocional, los cuales parecen ser elementos considerados en el entrenamiento de los bailarines de estas compañías. Finalmente, los autores resaltan capacidades de concentración, focalización y dirección de la atención hacia los elementos más importantes de su actividad. Los autores concluyeron que es relevante ofrecer a los bailarines estrategias de afrontamiento con las cuales puedan enfrentar los niveles de exigencia de manera adecuada, con lo que se podrá lograr un mayor rendimiento y disfrute de su actividad (García *et al.*, 2021).

Se puede resaltar de este estudio cómo los bailarines de alto nivel de rendimiento cuentan con una variedad de estrategias de afrontamiento adecuadas, con las que logran adaptarse de manera satisfactoria al alto nivel de exigencia que puede llegar a tener la danza, en su entrenamiento y en épocas de presentaciones importantes. Con ello se puede inferir que

son elementos que van desarrollando a lo largo de su carrera, pero que también las compañías de prestigio estimulan en sus programas de formación.

En una investigación titulada *Aproximación al afrontamiento en deportistas de élite colombianos: sexo, edad y deporte*, desarrollada por Marín *et al.* (2022) con el objetivo de analizar el uso de las estrategias de afrontamiento en asociación con las variables sexo, edad y tipo de deporte, en un grupo de 334 atletas de élite. Los participantes fueron de ambos géneros, 156 hombre y 178 mujeres, con una edad promedio de 27.10 años. Como instrumentos de evaluación los autores seleccionaron el Cuestionario de aproximación en el deporte, en su versión española, instrumento que cuenta con las características psicométricas necesarias para su utilización con muestras de deportistas.

En los resultados los autores en primer lugar afirmaron que hay diferencias significativas en cuanto al género, donde los hombres evidenciaron mayor calma emocional y reestructuración cognitiva en comparación a las mujeres. En segundo lugar, describieron diferencias significativas en el retraimiento mental y en la búsqueda de apoyo social, teniendo los participantes de 25 años o menos un mejor uso de estas estrategias. Luego describen las diferencias en cuanto al tipo de deporte practicado, donde hubo diferencias significativas en las estrategias de calma emocional y reestructuración cognitiva, con un mejor funcionamiento en los deportistas paraolímpicos en comparación a los olímpicos, Finalmente los autores destacaron las estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por la muestra fueron la calma emocional y la reestructuración cognitiva, mientras que el retraimiento mental fue la menos usada (Marín *et al.*, 2022).

Los resultados obtenidos en esta investigación se consideran interesantes y puede sugerirse el desarrollo de estudios donde se profundice con respecto a las estrategias de afrontamiento empleadas y las diferencias identificadas en cuanto al género y la edad, donde llama la atención que los hombres parecen tener un mayor y mejor uso de recursos de afrontamientos adaptativos, igual que aquellos deportistas con menor edad.

Se desarrolló otro estudio titulado *Nivel de Afrontamiento en Atletas juveniles de voleibol femenino y masculino de Guatemala*, desarrollado por Ramos (2014) con el objetivo de identificar y describir el nivel de afrontamiento de atletas juveniles, teniendo una muestra de 45 deportistas, con edades entre 14 y 16 años. Como instrumento de investigación la autora seleccionó el Inventario de Habilidades de Afrontamiento Atlético (ACSI-28), el cual valora 7 tipos de estrategias específicas del deporte. Asimismo, se realizaron entrevistas semiestructuradas a los entrenadores de las selecciones nacional y departamental de Guatemala

y una observación en diferentes sesiones de entrenamiento, con la finalidad de poder integral información del inventario con datos cualitativos y más profundos acerca del funcionamiento de los atletas.

En la descripción de los resultados cae destacar que los deportistas tienen un 24.4% dos años de edad deportiva y un 13.3% tiene 6 años de edad deportiva. Igualmente son jóvenes que han practicado diferentes actividades, en las que han recibido un entrenamiento sistemático, el 31.1% ha practicado más de tres deportes. En la descripción de las estrategias de afrontamiento se obtuvo un nivel muy bajo para alcanzar el máximo rendimiento en situaciones de presión, en la escala libertad de la preocupación (presión individual y temor a fallar) y en el afrontamiento general. Demostraron un nivel bajo para afrontar adversidades, concentración, establecimiento de metas, planificación y preparación mental para el juego, y un nivel medio para escuchar y atender instrucciones, confianza, positivismo y entrega al juego (Ramos, 2014).

Estableciendo diferencias en cuanto al género se pudo notar que las mujeres tienen mayores puntuaciones en la escala de escucha y seguimiento de instrucciones, mientras que los hombres tienen mayor puntuación en la confianza y motivación. El autor concluye que los atletas no están recibiendo un entrenamiento adecuado en cuanto a las capacidades psicológicas de afrontamiento. Asimismo, los participantes del estudio evidenciaron un afrontamiento general bajo en etapas competitivas y precompetitivas. Sin embargo, resalta que los entrenadores sí consideran importante fortalecer mentalmente a sus deportistas para llegar a su máximo potencial, pero no cuentan con la capacitación adecuada para mejorar el nivel de afrontamiento (Ramos, 2014).

Se puede notar con este estudio que cuando los entrenadores no cuentan con una formación integral donde se consideren aspectos psicológicos del deporte, éstos no son considerados en el entrenamiento. En consecuencia, los atletas no van evolucionando en su repertorio de capacidades para enfrentar adecuadamente las adversidades o las situaciones de estrés intrínsecas de toda actividad deportiva. Esto pudiera estar teniendo un impacto directo sobre el rendimiento de los deportistas, quienes pueden no estar alcanzando su máximo potencial. En consecuencia, se considera fundamental incrementar la capacitación de los entrenadores, para que a su vez mejore el proceso de formación de los atletas.

Se llevó a cabo otra investigación desarrollada por Moschela (2018), titulada Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en futbolistas juveniles de dos clubes profesionales de Lima, con el objetivo de estudiar la asociación entre el síndrome del burnout y las estrategias de afrontamiento, en deportistas que se encontraban en etapa de competencia,

y que a la vez tienen a su disposición un departamento de psicología para recibir el apoyo necesario. La muestra estuvo conformada por 300 atletas, con una edad promedio de 15 años. Los instrumentos de evaluación seleccionados por el investigador fueron el Cuestionario de Burnout en Atletas y el Inventory of Coping Strategies in Sport Competition (ISCCS), con el cual se puede identificar 10 estrategias de afrontamiento empleadas por los deportistas antes y durante una competición.

Dentro de los resultados el autor especifica que no todos los factores del síndrome de burnout tienen una relación negativa con las estrategias de afrontamiento, indicando que las estrategias de afrontamiento centradas en la tarea son las que tienen mejores resultados para enfrentar los síntomas consecuentes de burnout. Permiten a los atletas prevenir sentimientos que los lleven a poca sensación de logro o poca atracción por su actividad deportiva, les ayuda a reducir y manejar adecuadamente el agotamiento físico y emocional. Asimismo, son estas estrategias las que se relacionan con aspectos positivos en la práctica deportiva, como buen desempeño y consecución de objetivos (Moschella, 2018).

Por otra parte, en la investigación se pudo observar que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción tienen una relación positiva y significativa con aspectos del síndrome de burnout como el agotamiento físico y emocional, una reducida sensación de logro y devaluación de la actividad deportiva. El autor argumenta que cuando el deportista emplea estas estrategias con mayor frecuencia tiende a desarrollar sentimientos de incapacidad para la realización del deporte y baja autoestima. El autor concluye que estas estrategias no son útiles para que el deportista pueda afrontar de manera adecuada el síndrome de burnout (Moschella, 2018).

Con este estudio se considera fundamental expresar que el entrenamiento en técnicas de estrategias de afrontamiento centrado en la tarea debe ser uno de los objetivos a considerar en programas de acompañamientos a deportistas de élite. Sin embargo, se sugiere el desarrollo de investigaciones donde se profundice con respecto al manejo emocional, siendo un factor relevante en situaciones de alto estrés, como por ejemplo las etapas de competencia, donde los deportistas requieren también de estrategias adecuadas de regulación emocional, con las que puedan potenciar su rendimiento.

Se seleccionó investigación realizada en Ecuador, titulada Estrategias de Afrontamiento en la frustración en gimnastas de la federación deportiva de Chimborazo, por Sanaylán y Sandoval (2017). El estudio tuvo como objetivo estudiar las estrategias de afrontamiento y la frustración en atletas de gimnasia artística, con una muestra de 15 participantes con edades comprendidas entre 14 y 17 años, de ambos géneros, quienes en mayor porcentaje tenía entre

6 y 8 años de práctica en la gimnasia. La evaluación de las variables las autoras seleccionaron el Inventario de Valoración y Afrontamiento que considera los tipos de valoración cognitiva y estrategias de afrontamiento frente a un estímulo estresor y la Escala Bar-On para tolerancia a la frustración, la cual evalúa la percepción sobre la propia capacidad de manejo del estrés-tolerancia y control de los impulsos.

En los resultados las autoras describen que el 66.7% de su muestra emplea estrategias de afrontamiento cognitivo donde se valora la situación como desafiante, el mismo porcentaje realiza un afrontamiento cognitivo dirigido a la situación, donde tienden a manejar situaciones conflictivas a través del uso de cogniciones, búsqueda activa de soluciones y confrontación de la situación. Igualmente se observó que el 53,3% tiene estrategias de afrontamiento correspondiente a un despliegue conductual motor, donde se hace una valoración de las conductas necesarias para modificar la situación, y el mismo porcentaje hace un afrontamiento pasivo, siendo personas que evitan reaccionar y prefieren mantener la situación conflictiva en incertidumbre (Sanaylán & Sandoval, 2017).

En cuanto a la tolerancia a la frustración se pudo notar que el 60% de las participantes evidenció una un nivel alto de tolerancia. Al analizar la correlación entre las variables se pudo notar que existe una asociación entre la frustración y la valoración de la situación como desafiante, sin embargo, no hubo relación entre la frustración y las demás estrategias de afrontamiento. Se puede concluir entonces que las gimnastas del estudio tienen diferentes tipos de estrategias de afrontamiento, estando en primer lugar estrategias de tipo cognitivo, y en segundo de tipo conductual, así como también tienen una alta tolerancia a la frustración (Sanaylán & Sandoval, 2017).

En este estudio llama la atención que en la evaluación de las estrategias de afrontamiento es poco el porcentaje de participantes que emplea estrategias dirigidas al manejo emocional, lo cual se considera relevante ante una situación altamente estresante como una competencia o la participación en alguna actividad importante dentro de su actividad deportiva. En consecuencia, se sugiere nuevamente la realización de investigaciones donde se profundice con respecto al manejo emocional de las gimnastas, siendo un elemento que puede limitar o potenciar el rendimiento del atleta. Como una limitación de este estudio cabe destacar el número reducido de la muestra, lo cual complejiza la posibilidad de generalizar los resultados descritos.

Otra investigación realizada en Chile fue considerada en la presente revisión, titulada Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel realizada por Sepúlveda et al.,

(2020). Se desarrolló con el objetivo de estudiar la posible asociación entre la ansiedad precompetitiva y las estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo integrada por 22 nadadores individuales y 28 jugadores de waterpolo, de sexo masculino, con edades entre los 12 y 17 años siendo todos evaluados antes de una competencia formal. Como instrumentos los autores administraron el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte (CSAI-2) y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1).

En los resultados los autores describieron que los participantes obtuvieron puntuaciones medias en todas las estrategias de afrontamiento, destacando las estrategias de calma emocional las cuales obtuvieron puntuaciones correspondientes a valores medio alto. En cuanto a la ansiedad precompetitiva puntualizaron que los participantes obtuvieron niveles medios bajos, exceptuando la escala de autoconfianza donde tuvieron puntuaciones medias. En ambas variables los autores no evidenciaron diferencias significativas determinadas por el tipo de deporte, individual o colectivo (Sepúlveda et al., 2020).

Por otra parte, cabe destacar la relación entre las variables, siendo diferentes en cada grupo. En el grupo de nadadores individuales se obtuvo una relación moderada entre la ansiedad y la estrategia de calma emocional, entre la ansiedad y la estrategia reestructuración cognitiva, y una relación moderada e inversa entre la ansiedad y el retraimiento mental. En el grupo de waterpolo se evidenció únicamente una relación moderada entre las conductas de riesgo y la autoconfianza. Con ello es posible puntualizar que la relación entre las variables ansiedad y estrategias de afrontamiento varía de acuerdo al tipo de estrategia, siendo estas adaptativas o no, y facilitadoras o no para el desarrollo de síntomas de ansiedad (Sepúlveda et al., 2020).

En esta investigación es importante desatacar la identificación de estrategias de afrontamiento con las cuales los deportistas se apoyan para hacer frente a la ansiedad que experimentan previo a una competencia, dentro de las que resaltan en deportes individuales la calma emocional, la reestructuración cognitiva y de manera negativa el retraimiento mental, y en deportes colectivos sólo se evidenció una relación negativa con las conductas de riesgo. Con ello se puede expresar que las estrategias de afrontamiento puede ser un factor protector para el desarrollo de síntomas adversos, que perjudiquen el rendimiento de los deportistas en competencias.

Se consideró otra investigación titulada Nivel de ansiedad pre competencia y enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado Durango, realizada por Ortiz y Aguirre (2021). Se desarrolló con el objetivo de estudiar el nivel de ansiedad pre y pos competencia y el enfrentamiento al estrés competitivo en una muestra de

38 deportistas, de ambos géneros, con una edad media de 12.6 años. Como instrumentos de investigación se utilizaron el Cuestionario de enfrentamiento al estrés competitivo y el CASAI-2R en su versión mexicana.

En sus resultados los autores describieron que la estrategia olvidar la excitación fue la empleada con mayor frecuencia por los participantes, usada por un 42.1% de la muestra, seguida de la estrategia expresar abiertamente, la cual fue empleada por un 28.9% de la muestra. Seguido a ello se puntualizaron los resultados del manejo de pensamientos, desde resalta la estrategia “tratar de convencerse de que perder la competencia en cuestión no tendría consecuencias irremediables en otras oportunidades”, idea seleccionada por un 44.7% de los jóvenes, seguido de la idea “confiar en que algo ocurriría y ganaría” idea expresada por un 26.3% de la muestra. Finalmente, el tercer factor es el manejo conductual donde prevaleció la tendencia a asumir una postura y actitud congruentes con los objetivos propuestos, considerada por un 39.5% de los deportistas (Ortiz & Aguirre, 2021).

Los autores concluyeron que en los deportistas evaluados se evidenció un gran nivel de autoconfianza y manejo adecuado de la ansiedad antes y después de la competición, siendo la autoconfianza el mayor impulso para su participación. Mientras que en cuanto a las estrategias de afrontamiento evidenciaron una alta concentración en sus objetivos, con lo que pueden dejar de lado la presión y el estrés que naturalmente experimentan ante una competencia. Afirmaron que esta investigación deja evidencia de la importancia del desarrollo de estudios de psicología deportiva en la región (Ortiz & Aguirre, 2021).

De esta investigación es importante resaltar el perfil adaptativo que evidenciaron los deportistas evaluados en ambas variables, buen manejo de la ansiedad y estrategias de afrontamiento adaptativas. Sin embargo, es importante destacar el número limitado de participantes, con lo cual sería importante desarrollar estudios donde se profundice en estos aspectos psicológicos con una muestra mayor de deportistas, para así poder generalizar los resultados obtenidos.

Otro estudio desarrollado en Colombia, titulado Ansiedad de estado, estrategias de afrontamiento y sus efectos en el rendimiento de tenistas pre juveniles de competencia del equipo de la liga de tenis de Bogotá, realizado por León, (2015), con el objetivo de evaluar la influencia que pueden tener la ansiedad y las estrategias de afrontamiento sobre el rendimiento deportivo. Se consideró como muestra un grupo de 6 atletas con edades entre los 11 y 14 años, y como instrumentos de investigación se administraron el Inventario de Ansiedad Competitiva en el Deporte y el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el deporte.

Dentro de los resultados descritos cabe resaltar, que la estrategia de planificación activa / reestructuración cognitiva es que tiene mayor puntuación en el grupo de deportistas evaluados, con lo cual se puede expresar que los participantes hacen un esfuerzo importante por resignificar una situación adversa, pudiendo organizar sus pensamientos y ejecutar las acciones necesarias para alcanzar el objetivo propuesto para la competencia. En segundo lugar, se ubicó la estrategia conductas de riesgo, con lo que los deportistas emplean habilidades, estrategias y acciones técnicas que pudieran estar superando su nivel actual de rendimiento. En tercer lugar, se encontró la estrategia calma emocional, donde activamente intentan contrarrestar emociones y pensamientos negativos (León, 2015).

Por su parte, en el análisis de las correlaciones los autores puntualizaron que existe una relación directa entre la calma emocional y el rendimiento positivo, mientras que hubo una relación inversa entre el retraimiento mental y el rendimiento positivo. Los autores concluyeron En las conclusiones el autor destaca que los experimentan ansiedad, ante la que despliegan acciones para contrarrestar sus efectos en una situación de competencia. Confirman entonces que las estrategias de afrontamiento adaptativas pueden ayudar a los deportistas a regular sus niveles de ansiedad y mejorar su rendimiento ante una competencia (León, 2015).

De esta investigación es relevante mencionar como limitación el tamaño de la muestra, lo cual imposibilita la generalización de los resultados descritos. En ese sentido es fundamental realizar investigaciones donde se analice el impacto de las estrategias de afrontamiento sobre la vivencia adversa que puede representar una competencia para deportistas de alto rendimiento. Sin embargo, nuevamente destaca un perfil positivo en el funcionamiento de estrategias de afrontamiento en los deportistas evaluados, lo cual evidenció tener una relación significativa con su rendimiento deportivo.

Se llevó a cabo otro estudio titulado Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: estudio de caso, realizado por Álvarez *et al.* (2013), con el objetivo de presentar un programa de intervención con un grupo de gimnastas rítmicas que compiten en la categoría nacional senior. La muestra estuvo integrada por 7 gimnastas con edades entre los 15 y 21 años, quienes participantes en una media de 5.14 sesiones y tenían un promedio de 5.43 años con su entrenadora. Como instrumentos de investigación los autores seleccionaron el Cuestionario de Clima Motivacional Percibido en el Deporte, Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte, Cuestionario de Entorno de Grupo, Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva y el Cuestionario de Liderazgo Multifactorial. La intervención desarrollada se integró por 14 sesiones colectivas, utilizando como referencia las estrategias TARGET.

En los resultados se puede notar que posterior a la intervención hubo una disminución de clima orientado al ego y un aumento significativo de la orientación hacia la tarea. Con respecto a las habilidades psicológicas se pudo evidenciar un aumento de la autoconfianza y el control actitudinal, mientras que disminuyó significativamente el control atencional y el control de afrontamiento positivo. De la misma manera las atletas reportaron cambios importantes en el tipo de liderazgo ejercido por la entrenadora, donde ahora percibían una combinación de primero conductas del estilo transformacional, seguidas de transaccional, y por último conductas de liderazgo *laissez faire* (Álvarez *et al.*, 2013).

En cuanto a los resultados de la entrenadora se pudo apreciar una disminución de su orientación al ego, aumentando la orientación a la tarea, e incremento del liderazgo transformacional. Finalmente se pudo notar también cambios en el nivel de rendimiento del equipo, mejorando las puntuaciones entre el primer y último torneo amistoso. Con estos resultados se puede notar cómo una intervención psicológica puede tener un impacto positivo e importante en el funcionamiento de un equipo de gimnasia artística, potencializando no sólo el rendimiento sino la dinámica del grupo y del liderazgo de su entrenadora (Álvarez *et al.*, 2013).

De esta investigación es importante resaltar que una intervención psicológica tiene un impacto positivo y significativo en el funcionamiento individual y grupal, destacando la potencialización de un afrontamiento positivo como la focalización en la tarea, aumento del control actitudinal y la autoconfianza. Cabe acotar como limitación de este estudio el número reducido de la muestra, así como también un promedio de participación en las sesiones bajo, siendo un programa de 14 sesiones, en promedio asistieron a 5, lo cual es menor a la mitad de las sesiones. Sería interesante verificar los resultados con una mayor participación de las atletas, así como también comprender las causas que motivaron su ausencia, para el desarrollo de programas donde se vean más motivadas a involucrarse y participar.

Otra investigación desarrollada en Ecuador, con el título *Disminución del estrés*, aplicando el modelo TREC del Ellis y técnica TRE de Bercei en bailarines del Centro artístico Yesenia Mendoza, realizada por Landívar (2017), con el objetivo de aplicar un programa de intervención psicoterapéutico para disminuir el estrés en las bailarinas de alto rendimiento de la institución, considerando estrategias de la Terapia Racional Emotiva- Conductual y la técnica, Trauma Releasing Exercises. La muestra estuvo integrada por 16 bailarinas con edades comprendidas entre 18 y 24 años, a quienes se les administró antes y después del tratamiento Escala de Apreciación del Estrés (EAE).

La autora puntualiza que antes de la intervención las bailarinas presentaban además de preocupación por temas relacionados con su actividad, angustias asociadas a factores económicos, lo cual puede ser determinante en su rendimiento artístico, siendo la mayor preocupación en un 69% del grupo. Se observó cansancio y preocupación por la imposibilidad de integrar las responsabilidades laborales y deportivas. La segunda área de foco de angustias es la salud estuvo relacionada con envejecer y dificultades sexuales, presente en un 56% de las bailarinas, y finalmente reportaron preocupación por sus estilos de vida y relaciones interpersonales, evidenciado en un 37% y 31% respectivamente (Landívar, 2017).

En la evaluación posterior al desarrollo de la intervención los resultados de los acontecimientos que les resultan estresantes fueron diferentes: los asuntos laborales se observaron en un 63%, las relaciones interpersonales preocuparon al 56%, el tema de la salud es reportado por un 31% de las participantes, y ninguna evidenció preocupación por su estilo de vida. Cabe resaltar que en la evaluación previa a la intervención se obtuvo una lista de 20 acontecimientos que les resultaba estresante, lista que disminuyó a 11 aspectos en la evaluación pos-test. La autora concluyó que los enfoques cognitivo-conductuales son beneficiosos para el tratamiento de personas que presentan síntomas asociados al estrés (Landívar, 2017).

Con esta investigación es posible notar la importancia de la valoración de los atletas de alto rendimiento desde un punto de vista integral, donde factores externos a su actividad pueden influenciar de manera significativa su rendimiento. Las actividades de entrenamiento requieren de un alto nivel de compromiso, lo que puede en muchas ocasiones generar altos niveles de estrés, pero que en algunos casos se va a combinar con otras situaciones que les preocupan de manera intensa. De esta manera realizar intervenciones donde desarrollen herramientas para adaptarse de manera adecuada a las múltiples exigencias de su vida como atletas, tendrá efectos positivos sobre su salud y rendimiento. Se considera importante sugerir la realización de investigaciones longitudinales, donde sea posible evidenciar la permanencia de los cambios encontrados con este tipo de intervenciones.

Se consideró en el presente estudio una investigación focalizada en el entrenamiento interdisciplinar, titulada: El trabajo interdisciplinario como base del éxito en el rendimiento deportivo: variables e indicadores, realizada por Masegosa (2018). Dentro de los objetivos de este estudio resalta la descripción de las variables e indicadores que definen mejor el trabajo interdisciplinar en el Centro de Alto Rendimiento. En la muestra de esta investigación se consideraron 26 profesionales que trabajan en la atención de atletas de alto rendimiento, donde resalta la presencia de 5 entrenadores, 5 psicólogos y 5 fisioterapeutas. Adicionalmente en este

Centro se entrenan atletas de 13 disciplinas diferentes, donde se encuentra la gimnasia artística y nado sincronizado.

Dentro de los resultados el autor destaca los factores considerados importantes para que un equipo multidisciplinar funcione adecuadamente. En primer lugar, destaca los medios de comunicación establecidos entre los profesionales, donde fue posible notar funcionamientos diferentes en cuanto a las disciplinas a pesar de que es una de las normas implícitas de la institución la asistencia a las reuniones. Sin embargo, parece ser que los profesionales emplean también otros medios informales de comunicación. Posterior se considera la variable implicación personal, donde fue posible notar que en los quipos donde hay mayor interacción los profesionales desarrollan un sentido de pertenencia, donde todos trabajan en conjunto para lograr un mismo fin (Masegosa, 2018).

En las conclusiones el autor puntualizó que los profesionales de psicología no reportan sentido de pertenencia con los equipos multidisciplinario. Asimismo, resalta como una limitación importante que no todos los profesionales trabajadores de la institución estuvieron dispuestos a participar en el estudio. Destacan las disciplinas de gimnasia artística y nado sincronizado como parte de aquellas donde no hay participación activa en las reuniones de equipo y comunicación entre los profesionales (Masegosa, 2018).

De este estudio es importante resaltar cómo no es suficiente la única presencia del recurso humano, sino la consolidación de un trabajo en equipo para aprovechar los beneficios de cada área de trabajo. De igual manera, resulta relevante la poca participación de los profesionales para el trabajo de investigación, lo cual ofrece una versión limitada y sesgada de la realidad. Con ello se puede expresar que no queda claro en esta investigación si los profesionales que trabajan en la institución, y su trabajo en conjunto o aislado, tiene o no un impacto sobre el bienestar y rendimiento de los atletas.

Todo problema en la salud mental debe ser identificado, y resuelto. En el ámbito deportivo esto tiene una importancia relevante para un óptimo rendimiento deportivo existiendo en este sentido puntos de confluencia entre los autores (Tabla-4). Estableciendo que la salud mental es un factor que influyen en el afrontamiento al estrés pre y pos competitivo.

Tabla 4

Elementos de confluencia entre los autores en relación a los factores que influyen en el afrontamiento al estrés pre y pos competitivo.

Elementos de confluencia	Resultados	Autores
La salud mental como factor que influyen en el afrontamiento al estrés pre y pos competitivo	La ansiedad impacta directamente en el desempeño deportivo por lo cual es vital la utilización de estrategias de afrontamiento.	Zaldivar, (2021) Cantòn et al., (2015) Sepúlveda et al., (2020) León, (2015)
	Estas impactan significativamente en el rendimiento deportivo	
	La resiliencia, la aplicación de estrategias de afrontamiento al estrés tipo tarea y el compromiso son elementos indispensables que deben fomentarse en los atletas desde su formación.	Carratalà, (2020) Serrano et al., (2021)
	Las estrategias de afrontamiento como la planificación activa y la calma emocional unida a la autoconfianza son vitales para el manejo del estrés competitivo.	Molleapaza & Ruiz, (2016) Gómez et al., (2013) Ortiz & Aguirre, (2021).
	La estructuración de metas y la concentración, así como la presencia de un entorno familiar cohesionado y flexible ayuda a superar desafíos.	Raimundi et al., (2016)
	La participación en deportes en adolescentes potencia el desarrollo de fortalezas humanas y los atletas de élite utilizan estas fortalezas para el afrontamiento de situaciones conflictivas.	Raimundi et al., (2018)
	El desarrollo de estrategias de afrontamiento permite enfrentar los niveles de exigencia en los deportes artísticos logrando mayor rendimiento y disfrute.	García et al., (2021) Sanaylán y Sandoval, (2017)
	El uso de estrategias de afrontamiento difiere en cuanto al sexo y la edad. Así como la condición física siendo que los atletas paralímpicos tienen mejor funcionamiento en cuanto a la calma emocional y la reestructuración cognitiva que los olímpicos.	Marín et al., (2022) Ramos, (2014)
	La importancia de los entrenadores como agentes facilitadores de estrategias de afrontamiento por lo cual deben saber manejarlas para dotar a sus atletas de ellas.	Ramos, (2014)

Las estrategias centradas en la tarea tienen un efecto sobre la prevención y tratamiento del síndrome de burnout.	Moschella, (2018)
La utilización de intervenciones psicológicas tiene un impacto favorable en la salud mental a nivel individual y colectivo fomentando la autoconfianza, el control actitudinal y la focalización en la tarea.	Álvarez et al., (2013) Landívar, (2017)
Importancia del trabajo interdisciplinario como base para el éxito del rendimiento deportivo.	Masegosa, (2018)

En la presente revisión investigativa se pudo notar como existen múltiples investigaciones que dejan evidencia sólida y científica de la importancia que tiene la consideración de aspectos psicológicos en la formación y entrenamiento de los atletas, estando las disciplinas artísticas dentro de ello. De esta manera, en diferentes estudios se ha demostrado cómo los niveles de ansiedad competitiva pueden alterar el rendimiento de los atletas, así como también su salud mental. Igualmente, las estrategias de afrontamiento, para la ansiedad y las altas exigencias que experimentan en etapas de competencia, se encuentran asociadas a múltiples factores, por lo que el deportista requiere de un entrenamiento y formación integral, no sólo enfocado en el desarrollo de la técnica, sino considerando elementos personales, familiares y sociales, siendo todos relevantes. Por lo cual se deja demostrado el papel que juega el equipo de atención al atleta, visto como el equipo multidisciplinario que puede dotarles de estrategias útiles para el manejo del estrés en el ámbito deportivo.

CONCLUSIONES

La presente investigación demostró que niveles de estrés competitivo medio y alto genera ansiedad ya sea de tipo somático o cognitivo, los cuales son factores que influyen de manera significativa en el rendimiento de los atletas. Los atletas artísticos con mayor experiencia deportiva en competencias de alto nivel evidenciaron mejores destrezas para el manejo del estrés, teniendo entonces mayor capacidad para direccionar adecuadamente los síntomas que puedan experimentar. Las exigencias que perciben los atletas en períodos de competencias representan un evento altamente estresante para ellos, por lo que el desarrollo de habilidades psicológicas les ofrece recursos potencialmente útiles.

Al evaluar diferentes niveles de estrés en la etapa pre competitiva de los atletas las investigaciones reportan diferencias en relación a variables como edad, género, experiencia deportiva, tipo de deporte. Los resultados muestran que existen altas puntuaciones en control de nivel de estrés y un favorable rendimiento en mujeres de mayor edad en comparación con quienes inician su etapa competitiva ya que las puntuaciones son opuestas indicando un bajo control de estrés en deportistas de alto rendimiento de una mayor experiencia y éxito competitivo. Las mujeres de mayor edad muestran un favorable control del estrés en comparación con aquellas que recién inician su etapa competitiva, mostrando un bajo control de estrés y por ende un rendimiento regular o bajo. Para los hombres la puntuación alta en el nivel de estrés se encuentra relacionada con el logro personal, la regulación y la autoeficacia.

Entre las estrategias de afrontamiento pre y pos competitivo en deportistas de alto nivel en las disciplinas artísticas se pudo notar que los hombres hacen mayor uso de estrategias como calma emocional y reestructuración cognitiva. Las mujeres tienen mayores puntuaciones en la escala de escucha y seguimiento de instrucciones, mientras que los hombres tienen mayor puntuación en la confianza y motivación.

Dentro de la descripción de las estrategias de afrontamiento que resultaron más adaptativas para enfrentar situaciones adversas ante las altas exigencias en etapas de competencia, se obtuvo que aquellas centradas en la tarea son las que tienen mejores resultados en comparación a las estrategias centradas en la emoción. Igualmente se evidenció que los atletas de disciplinas artísticas hacen mayor uso de estrategias de tipo cognitivo, y en segundo de tipo conductual, así como también tienen una alta tolerancia a la frustración y mayor resiliencia.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento adaptativas se identificaron en atletas que a lo largo de su carrera han desarrollado características de personalidad como: alto nivel de compromiso y disciplina, disfrute y amor por su actividad. Igualmente se pudo identificar

aspectos familiares, donde los estilos de crianza y adecuada comunicación con su familia impulsan el enfrentamiento adecuado a situaciones estresantes y/o conflictivas, tanto en su deporte como en otros espacios. Se debe mencionar también la importancia de un equipo interdisciplinario que se encuentre cohesionado para atender de manera integral a los deportistas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina, J., & Castillo, I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de psicología del deporte.*, 22(2), 395-401. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058008>
- Arenas Granada, J. A., & Aguirre-Loaiza, H. H. (2014). ANSIEDAD–ESTADO A LO LARGO DE LAS FASES DE COMPETENCIA DEPORTIVA. *Lúdica Pedagógica*, 1(19). <https://doi.org/10.17227/01214128.19ludica111.121>
- Arruza, JA, Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, LM (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología / Annals of Psychology* , 27 (2), 536–543. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/123181>
- Cantón, E., & Checa, I. (2012). Medición de variables psicológicas en deportistas de baile deportivo. *Universitas Psychologica*, 11(3), 930. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy11-3.mvpd>
- Carratalá Bellod, Helio. (2020). Estrés, estrategias de afrontamiento y personalidad resiliente en deportistas y su relación con el rendimiento académico y deportivo. [Tesis doctoral, Universidad de Valencia]. Repositorio digital. <https://producciocientifica.uv.es/documentos/617b7f03608a361af187ea9c>
- Cerin, E., & Barnett, A. (2011). Predictores de estados afectivos precompetitivos y poscompetitivos en artistas marciales masculinos: un enfoque interaccional multinivel. *Revista Escandinava de Medicina y Ciencia del Deporte*. 21(1), 137–150. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01006.x>
- Cantón Chirivella, E., Checa Esquiva, I., & Vellisca González, MY (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34 (2),71-78.[fecha de Consulta 18 de Agosto de 2025]. ISSN: 0257-1439. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476747240002>
- García Coll, V., Espada Mateos, M., & De las Heras Fernández, R. (2021). Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas (Psychological coping strategies of Spanish dance companies). *Retos*, 42, 109–117. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86204>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en los deportistas. *RETOS*. Nuevas

- Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (32),3-6.[fecha de Consulta 17 de Agosto de 2025]. ISSN: 1579-1726. Recuperado de: du wq
- Illecas Villa, MV. Molina Arizaga, MA & Herrera Puentes, JS. (2017). Estrés y estilos de personalidad en deportistas de alto rendimiento del cantón Cuenca-Ecuador. [Tesis de grado, Universidad de Azuay]. Repositorio Institucional. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/6892>
- Landívar, M. (2017). *Disminución del estrés, aplicando el modelo TREC del Ellis y técnica TRE de Bercei en bailarines del Centro artístico Yesenia Mendoza*. [Tesis de maestría, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional UG. <https://repositorio.ug.edu.ec/items/eccb600e-0158-456d-ab00-2d51ad3f1ae8>
- León, J. (2015). *Ansiedad de estado, estrategias de afrontamiento y sus efectos en el rendimiento de tenistas pre juveniles de competencia del equipo de la liga de tenis de Bogotá*. [tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN. <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2670/TE-18453.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- León-Prados, J.A.; Fuentes, I.; Calvo., A. (2011) Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 22(7), 76-91. <http://www.cafyd.com/REVISTA/02301.pdf>
- López-Gómez, M., Granero-Gallegos, A., & Folgar, MI (2013). Análisis de los factores psicológicos que afectan a los piragüistas en el alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 35 (1), 57–76. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5064306>
- López-Suárez, M. R. (2014). *Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas*. Tesis Doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Marín, F.; Portela-Pino, I.; Martínez-Patiño, M.J. (2022). Aproximación al afrontamiento en deportistas de élite colombianos: sexo, edad y deporte. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 23 (93) pp. 87-100. <https://rimcafd.com/menuscript/index.php/rimcafd/article/view/2040/443>
- Masegosa, M. (2018). *El trabajo interdisciplinario como base del éxito en el rendimiento deportivo: variables e indicadores*. [Tesis de grado, Universidad de Zaragoza]. Repositorio Institucional Unizar. <https://zaguan.unizar.es/record/77569?ln=es>
- Molleapaza, J., & Ruiz, A. (2016). *Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: un estudio correlacional en atletas de alto rendimiento de las regiones Arquetipa,*

- Cusco y Puno*. [Tesis de grado, Universidad Nacional de San Agustín]. Repositorio institucional UNAS.
https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNSA_9041e7da6246018dd17a48acc377bbfd
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S. y Edmondson, L. (2014). Psychological elements of training and competition. *American Journal of Sports Science and Medicine*, 2(3), 108-116.
- García Coll, V., Espada Mateos, M., & De las Heras Fernández, R. (2021). Estrategias de afrontamiento psicológico de las compañías de danza españolas (Psychological coping strategies of Spanish dance companies). *Retos*, 42, 109–117.
<https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86204>
- Gómez, C. A. M., Silva, C., & Alcántara, K. E. G. (2021). Estrés percibido en niños deportistas: Análisis de grupos focales. *Interdisciplinaria*, 38(3), 7–23.
<https://www.redalyc.org/journal/180/18067032001/html/>
- Moschella, M. (2018). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en futbolistas juveniles de dos clubes profesionales de Lima*. [Tesis de grado, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional ULIMA.
<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/7123>
- Moyano, M., & Zapata, S. (2015). *Dimensiones de ansiedad precompetitiva en tenistas de alto rendimiento de la liga Vallecaucana*. [Tesis de licenciatura en psicología, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/9e664910-aa13-425f-8b6d-579cd595a1d6/content>
- Nieto Romero, M., Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodríguez, A. (2020). Estudio de los procesos cognitivos en bailarines semi-profesionales (Study of the cognitive processes in semi-professional dancers). *Retos*, 37, 493–497.
<https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.70936>
- Ortiz Martínez, M. G., & Aguirre Gurrola, H. B. (2021). Nivel de ansiedad pre y pos competencia, enfrentamiento al estrés competitivo en corredores amateur de medio fondo, del estado de Durango. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 16(2), 24–31.
<https://doi.org/10.29105/rcefod16.2-53>
- Pineda, H., Trejo, M., García, K., Garza, K., Vázquez, G., Machado, J., Rodríguez, S. (2020). Respuesta de cortisol salival y ansiedad precompetitiva en nadadores. *Retos*, 38, 1-7.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/72229>

- Purdom, T. M., Levers, K. S., Giles, J., Brown, L., McPherson, C. S., & Howard, J. (2021). El estrés acumulado durante el entrenamiento competitivo afecta la función neuromuscular y aumenta el riesgo de lesiones en atletas femeninas D1 sin lesiones. *Frontiers in sports and active living*, 2, 610475. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.610475>
- Raimundi, M. (2016). *Experiencias óptimas en el deporte adolescente de alto rendimiento: Influencia de las fortalezas y el contexto familiar*. [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Repositorio Institucional UNLP. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/56703#:~:text=Las%20fortalezas%20de%20optimismo%2C%20perseverancia,predictivo%20bajo%20en%20esta%20relaci%C3%B3n>
- Raimundi, MJ, Schmidt, V. Hernández-Mendo, A. (2018). Estudio exploratorio acerca de las fortalezas humanas en deportistas adolescentes de selecciones nacionales argentinas: comparación con adolescentes de diferentes niveles de práctica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13 (1),101-110. ISSN: 1886-8576. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534010>
- Ramos, Y. (2014). *Nivel de Afrontamiento en Atletas juveniles de voleibol femenino y masculino de Guatemala*. [Tesis de grado, Universidad Galileo]. Repositorio Institucional UGalileo. <http://biblioteca.galileo.edu/tesario/handle/123456789/95>
- Romero Barquero, C. E. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia (The effect of physical activity in the development of resilience: A meta-analysis). *Retos*, 28, 98–103. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34829>
- Sanaylán, J., & Sandoval, C. (2017). *Estrategias de Afrontamiento en la frustración en gimnastas de la federación deportiva de Chimborazo*. [Tesis de grado, Universidad Nacional del Chimborazo]. Repositorio Institucional UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4391>
- Sepúlveda-Páez, Gerald, Díaz-Karmelic, Yasna, & Ferrer-Urbina, Rodrigo. (2019). Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Límite (Arica)*, 14, 16. Epub 13 de marzo de 2020. <https://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>

- Serrano, E., Gómez, M., & Reche, C. (2021). Resiliencia y optimismo en gimnasia rítmica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (41), 581-588. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7953249>
- Silva, M. G., & Paiva, T. (2019). Sueño, alteraciones energéticas y estrés precompetitivo en deportistas viajeras. *Ciencia del sueño* (Sao Paulo, Brazil), 12(4), 279–286. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20190093>
- Zaldívar Navarrete, M. (2021). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores, 9(spe1), 00035. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>

Karina Alexandra Bermeo Bermeo portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0104764626**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del trabajo de titulación **“Niveles de estrés en el deportista artístico de alto nivel: Una revisión bibliográfica.”** de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de éste trabajo de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, **15 de octubre de 2025**

F: 

Karina Alexandra Bermeo Bermeo

C.I. 0104764626