



Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación

Sara Márquez¹ (*Universidad de León, España*)

(Recibido 25 de abril 2005/ Received April 25, 2005)

(Aceptado 14 de julio 2005 / Accepted July 14, 2005)

RESUMEN. Los atletas deben desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento para enfrentarse a las situaciones estresantes características del entorno competitivo. La perspectiva transaccional de Lazarus y Folkman distingue entre dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento: afrontamiento orientado a la tarea y afrontamiento orientado a la emoción. A partir de este marco teórico y de observaciones empíricas se ha propuesto un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte basado en el control de las emociones, la organización de la recepción de información, la planificación de las respuestas y la ejecución de las acciones apropiadas. Los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de manera racional, experimentan un estrés crónico y prolongado que se traduce en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en la aparición de *burnout* y abandono deportivo. Resulta evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento. Aunque en los últimos años se han desarrollado diversos cuestionarios para la identificación de las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas, aún es necesario confirmar cuales son los instrumentos idóneos para determinar bajo qué situaciones las estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales alcanzan su mayor eficacia.

¹ Correspondencia: Laboratorio de Psicología del Deporte. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de León. 24071 León (España). E-mail: inesmr@unileon.es

PALABRAS CLAVE. Afrontamiento. Estrés. Deporte. Cuestionarios. Estudio teórico.

ABSTRACT. Athletes must develop a range of cognitive and behavioural coping skills to manage the stressors they face in competitive settings. The most widely used coping model in sport psychology is based on Lazarus and Folkman's transaction process perspective that distinguishes between two functional dimensions of coping: task-oriented coping and emotion-oriented coping. Based on this theoretical framework and empirical observations a model for coping with stressful events in sports, that includes control of emotions, organization of information reception, planification of responses and appropriate actions, has been proposed. Athletes who use maladaptative coping strategies or fail to interpret sport-related events accurately and to react in a rational manner, will experience chronic stress that frequently leads to reduced performance quality and, eventually, to burnout and sport dropout. Therefore, athletes who participate in competitive sports need to employ effective psychological skills and coping strategies in order to satisfy their expectatives and to improve their performance. Although different questionnaires aimed to identify coping strategies used by athletes have been developed in the last few years, establishment of the most adequate instruments to determine under which situations cognitive and behavioral coping strategies reach its optimal efficacy is still required.

KEYWORDS. Coping. Stress. Sport. Questionnaires. Theoretical study.

RESUMO. Os atletas devem desenvolver um amplo leque de estratégias para confrontar situações stressantes características do ambiente competitivo. A perspectiva transaccional de Lazarus e Folkman distingue entre duas grandes dimensões funcionais do confronto: confronto orientado para a tarefa e confronto orientado para a emoção. A partir deste marco teórico e de observações empíricas propõe-se um modelo de estratégias de confronto no desporto baseado no controlo das emoções, a organização da recepção de informação, a planificação de respostas e a execução das acções apropriadas. Os desportistas que utilizam estratégias de confronto incorrectas ou que são incapazes de interpretar de forma adequada os acontecimentos relacionados com a actividade desportiva e de raciocinar de modo racional, experimentam um stress crónico e prolongado que se traduz numa redução da qualidade de execução e na emergência de *burnout* e abandono desportivo. Torna-se evidente que os atletas que participam em desportos competitivos necessitam de empregar competências psicológicas e estratégias de confronto efectivas para conseguir satisfazer as suas expectativas e melhorar o seu rendimento. Ainda que nos últimos anos se tenham desenvolvido diversos questionários para a identificação das estratégias de confronto utilizadas pelos desportistas, ainda é necessário confirmar quais são os instrumentos idóneos para determinar sob que situações as estratégias de confronto cognitivas e comportamentais alcançam a sua maior eficácia.

PALAVRAS CHAVE. Confronto. Stresse. Desporto. Questionários. Estudo teórico.

Introducción

El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la

ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004). El estrés agudo se produce cuando el atleta interpreta una situación como estresante, por ejemplo, una crítica por parte del entrenador, comentarios de los oponentes o de los espectadores, aparición de una lesión o cometer un error. Cuando una situación interpretada como estresante se prolonga en el tiempo, aparece el denominado estrés crónico. Esta diferenciación es importante porque el estrés agudo y el estrés crónico requieren tipos diferentes de estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima efectividad en la reducción de su intensidad (Gottlieb, 1997). En cualquier caso, dado que el fracaso en desencadenar una respuesta adecuada al estrés agudo se traduce, con frecuencia, en un empeoramiento de la capacidad de ejecución e incluso en un abandono deportivo, es evidente que los atletas que participan en deportes competitivos necesitan emplear habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento efectivas para lograr satisfacer sus expectativas y mejorar su rendimiento.

En los últimos años un cierto número de investigadores han estudiado las estrategias empleadas por los atletas para enfrentarse a las situaciones estresantes características de un entorno competitivo (Márquez, 2004). Una primera línea de trabajo se centró en la identificación de las estrategias de afrontamiento en diferentes deportes (Eklund, 1996; Gould, Eklund y Jackson, 1993a; Gould, Finch y Jackson, 1993b). Junto con una descripción en profundidad de las estrategias utilizadas por los atletas, estos estudios permitieron la identificación de diversos agrupamientos en los tipos de estrategias. Basándose en modelos sistemáticos del afrontamiento (Finch, 1994; Hardy, Jones y Gould, 1996; Lazarus y Folkman, 1984b), una segunda línea de trabajo se ha dirigido a examinar que estrategias específicas resultan de mayor utilidad para el control de las demandas internas y externas en los entornos competitivos. Las estrategias de afrontamiento de los atletas se han asociado a variables tales como control percibido (Anshel y Kaissidis, 1997; Haney y Long, 1995), autoeficacia (Haney y Long, 1995), ansiedad-rasgo (Finch, 1994; Giacobbi y Weinberg, 2000), autoconfianza (Grove y Heard, 1997), ansiedad-estado (Ntoumanis y Biddle, 2000), orientaciones de meta (Kim y Duda, 1997; Ntoumanis, Biddle y Hadcock, 1999), clima motivacional (Ntoumanis *et al.*, 1999), afectos positivos y negativos (Crocker y Graham, 1995) o medidas de ejecución (Finch, 1994; Haney y Long, 1995). Sin embargo, pesar de que se han producido avances significativos tanto en la investigación cualitativa como cuantitativa, se ha dedicado poco esfuerzo al desarrollo de medidas cuantitativas del afrontamiento en el deporte. En el presente estudio teórico (Montero y León, 2005) se repasan los principales conocimientos acumulados sobre las estrategias de afrontamiento del estrés en el deporte. En primer lugar se establecen las definiciones y dimensiones funcionales del afrontamiento. A continuación se analizan las estrategias de afrontamiento en el deporte. Por último se describen los principales instrumentos de evaluación de estrategias de afrontamiento utilizados en el ámbito deportivo.

Definición y dimensiones funcionales del afrontamiento

La percepción y el afrontamiento del estrés en el deporte

La descripción de los procesos de percepción y afrontamiento del estrés lleva a dos consideraciones importantes. La primera es que un estímulo externo inusual o extremo

que sea percibido como una amenaza resultará estresante y producirá cambios significativos en las respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales (Morianas-Elvira y Herruzo-Cabrera, 2004). En el contexto del deporte competitivo, este hecho se traduce en que los atletas pensarán y actuarán de forma diferente en situaciones estresantes que en aquellas no estresantes. Un estrés agudo intenso tendrá una influencia importante sobre aspectos tales como percepción, retención, capacidad de decisión, etc. La aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicológicas y conductuales al estrés agudo y para inhibir el estrés crónico será el recurrir a las estrategias de afrontamiento correctas. Un afrontamiento incorrecto puede agravar en lugar de reducir la intensidad del estrés percibido y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento (Lazarus, 1990).

La segunda consideración hace referencia a que un afrontamiento inadecuado del estrés agudo lleva a estrés crónico y a la aparición del *burnout* (Wheaton, 1997). Este, a su vez, alterará el funcionamiento mental, originará una capacidad de toma de decisiones más lenta y menos segura, aumentará la ansiedad y reducirá la autoestima, la confianza y el autocontrol (Gottlieb, 1997; Smith, 1986). A menos que se desarrollen unas estrategias de afrontamiento adecuadas, las consecuencias a largo plazo implicarán una menor satisfacción del deportista, una ejecución empobrecida y, a menudo, una retirada del deporte. En consecuencia, los deportistas que utilizan estrategias de afrontamiento incorrectas o que son incapaces de interpretar de forma adecuada los eventos relacionados con la actividad deportiva y de reaccionar de una manera racional, experimentarán un estrés crónico y prolongado.

Las anteriores consideraciones permiten establecer los fundamentos sobre los que identificar correctamente el proceso de afrontamiento en el deporte y establecer estrategias de afrontamiento efectivas.

Definición del afrontamiento

El término afrontamiento es la traducción al castellano del término inglés *coping* y se utiliza de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación en situaciones estresantes. La mayoría de los investigadores define el afrontamiento como un conjunto de respuestas ante la situación estresante ejecutadas para reducir de algún modo las calidades aversivas de tal situación. Se trata, por tanto, de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para controlarla y/o neutralizarla. Se habla de afrontamiento para referirse a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital, y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. La magnitud de la discrepancia determina, en parte, el estrés que experimenta la persona (Soucase Lozano, Soriano-Pastor y Monsalve-Dols, 2005).

Desde la perspectiva de su modelo “transaccional” Lazarus y Folkman (1984a, 1984b) definen el afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para controlar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Hernández-Zamora, Olmedo-Castejón e Ibáñez-Freire, 2004). Un aspecto que ha originado una cierta controversia es el de la naturaleza consciente del proceso

de afrontamiento. Por ejemplo, mientras que Lazarus y Folkman (1984a) argumentan que el afrontamiento constituye un intento consciente de reducir o controlar el estrés, otros autores (Ardí *et al.*, 1996) mantienen que las estrategias de afrontamiento pueden iniciarse con una cognición mínima. No obstante, las respuestas automáticas al estrés no tienen porqué formar parte del proceso de afrontamiento. Para Compas, Connor, Osowiecki y Welch (1997) el afrontamiento se inicia con los intentos conscientes de resolver las situaciones estresantes y puede llegar a convertirse en automático a través de una práctica repetida.

Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986) proponen la identificación de dos procesos, evaluación cognitiva y afrontamiento, como mediadores esenciales de la relación individuo-ambiente. En un segundo paso proponen la existencia de dos niveles o fases de evaluación, primaria y secundaria. En el nivel de evaluación primaria el individuo evalúa la situación. En relación con las situaciones de ansiedad y estrés se pueden dar tres tipos: daño, amenaza y desafío. El daño implica algo ya hecho, sin solución. La amenaza implica un daño posible y el desafío un posible beneficio tras un comportamiento difícil o peligroso. En la evaluación secundaria se consideran las disponibilidades del individuo. ¿Que hacer para reducir el daño, eliminar la amenaza o vencer el desafío? Se consideran varias opciones como cambiar la situación, aceptarla, buscar más información o actuar impulsivamente (Lazarus y Folkman, 1984a).

Dimensiones del afrontamiento

La definición de afrontamiento subraya la naturaleza multivariante del constructo y asume la necesidad de asociar los métodos de afrontamiento en agrupaciones (*clusters*) significativos. Se han desarrollado una plétora de tipologías de afrontamiento (Parker y Endler, 1992; Zeidner y Endler, 1996) y diversos investigadores se han basado en la distinción de Lazarus y Folkman (1984a) entre las dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento. La primera dimensión, afrontamiento orientado a la tarea (*TOC*, del inglés *task-oriented coping*), se refiere a las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante. Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico. La segunda dimensión, afrontamiento orientado a la emoción (*EOC*, *emotion-oriented coping*), representa las acciones que se emplean con objeto de cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones. En este segundo caso la premisa básica es que se puede facilitar el ajuste o la adaptación por medio de una regulación emocional que se alcanzaría evitando al agente estresante, situándolo en un nuevo marco cognitivo o centrándose de forma selectiva en los aspectos positivos de la situación (Compas, 1987). Esta dimensión incluye estrategias específicas tales como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación. A pesar del valor heurístico de esta tipología consensual, distintos autores han propuesto la existencia de una tercera dimensión funcional (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; Endler y Parker, 1994), apoyada en los resultados de análisis factoriales de segundo orden (Hudek-Knezevic, Kardun y Vucmirovic, 1999; Zautra, Shets y Shandler, 1997). Esta tercera dimensión, el afrontamiento de evitación, representa las acciones

para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes para la misma, e incluye estrategias tales como la negación o el uso de alcohol y drogas.

Otro aspecto teórico de interés es la definición del carácter de rasgo o estado de la respuesta. De acuerdo con el paradigma de afrontamiento como rasgo, éste representa las acciones que la gente realiza habitualmente en situaciones estresantes (Anshel y Kaissidis, 1997; Bolger, 1990; Carver *et al.*, 1989). Según dicha aproximación, las respuestas de afrontamiento deberían ser estables. Sin embargo, esta perspectiva contrasta con la aproximación orientada al proceso, que define el afrontamiento como respuestas dependientes del contexto (Lazarus y Folkman, 1984a) y asume explícitamente que las respuestas deberían cambiar en función de la situación estresante y de sus diferentes fases (Compas y Epping, 1993).

Estrategias de afrontamiento en el deporte

El objetivo de una estrategia efectiva de afrontamiento del estrés es minimizar ciertos tipos de cogniciones y reducir la cantidad de auto-reflexiones, al menos en situaciones que requieran una rápida respuesta física. En el campo del deporte las investigaciones al respecto sugieren que los atletas se enfrentan muchas veces a su ansiedad bloqueando los mensajes amenazantes o desagradables e incrementando la información que pueda contribuir a una ejecución óptima (Anshel y Anderson, 2002; Giacobbi y Weinberg, 2000). Feinstein (1986) ofrece un ejemplo de los beneficios de ignorar los mensajes desagradables procedentes del entrenador. Según este autor los jugadores de baloncesto de una Universidad americana recibían las siguientes instrucciones por parte de los ayudantes del entrenador de como enfrentarse a sus reprimendas. «Cuando te llame cretino, no escuches. Pero cuando empiece a decirte porqué eres un cretino escucha. De esa forma lo harás mejor». Orlick (1986) encontró en sus entrevistas con atletas olímpicos canadienses que una estrategia de afrontamiento bastante común era la capacidad de separar información relevante (instrucciones del entrenador) de la que carecía de significado (reacciones de los espectadores u observaciones de los contrarios).

Nideffer (1976a, 1976b) ha desarrollado un marco teórico que pone de manifiesto la importancia de un enfoque adecuado de la atención para superar la ansiedad y lograr una ejecución óptima. El Cuestionario de Estilo Atencional e Interpersonal (*TAIS*) ha permitido realizar interesantes estudios en este ámbito (Nideffer, 1976a). Albrecht y Feltz (1987) desarrollaron una modificación específica para el béisbol y Van Schoyck y Grasha (1981) realizaron una adaptación específica para el tenis (*T-TAIS*), cuya aplicación llevó a plantear un enfoque multidimensional del estilo atencional. Los estudios realizados han permitido poner de manifiesto que la atención visual puede verse alterada cuando se producen cambios en el nivel de activación. En ocasiones es posible que el deportista cambie a un estilo de atención dominante que no sea el más adecuado para la destreza a ejecutar. En otros casos un nivel excesivo de activación puede hacer que el atleta, al mostrarse excesivamente autoevaluativo, preste atención a señales inadecuadas a la tarea (Williams, 1991). Los programas de entrenamiento perceptivo pueden ser de gran utilidad en este contexto (Janelle, 2002).

Otra estrategia de afrontamiento utilizada con frecuencia es el autoconvencerse de que uno va a tener éxito y no existen motivos para preocuparse (Jones, Swain y Cale, 1990). Esta estrategia se basa en el desarrollo teórico de Bandura (1977), quien afirma que los cambios de conducta están mediados por un mecanismo cognitivo denominado «autoeficacia». Se definiría como la fuerza de la convicción propia de que se puede ejecutar adecuadamente la conducta necesaria para tener éxito. La teoría de la autoeficacia afirma que la creencia del individuo en su propia competencia resulta fundamental para vencer el miedo y rendir adecuadamente. Una variante de la estrategia anterior implica la atribución del fracaso en una competición anterior a una falta de esfuerzo, de forma que el atleta puede así mantener la creencia de que su capacidad y habilidad es suficiente para tener éxito la próxima vez siempre que se realice un esfuerzo suficiente (Grove y Pargman, 1986). Diversos estudios han analizado la relación entre ansiedad, autoeficacia y rendimiento (La Guardia y Labbe, 1993), aunque en ocasiones no se ha podido detectar la existencia de correlaciones entre autoeficacia y ansiedad-estado (Butki, Rudolph y Jacobsen, 2001).

La imaginería mental también puede resultar de extrema utilidad y es una técnica utilizada con frecuencia en el ámbito del deporte (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Rushall, 1989). Muchos deportistas tratan de representarse mentalmente antes de la competición como se va a ir desarrollando ésta. Por ejemplo, el golfista Jack Nicklaus ha dicho a menudo que jamás golpea la bola sin representarse primero visualmente como va a dar el golpe. El saltador de altura Dick Fosbury también utilizaba una técnica similar, imaginándose como conseguía sobrepasar el listón antes de hacerlo realmente (Weinberg y Gould, 1996). Aunque la mayoría de los atletas tiende a usar fundamentalmente una imaginería de tipo visual, en ocasiones predomina la de tipo cinestésico en la que se intenta sentir los movimientos y el control corporal. Es lo que ocurre al parecer en gimnastas o en el patinaje artístico (Hall, Rodgers y Barr, 1990). Los estudios realizados hasta el momento confirman que la imaginería visual es útil para la reducción tanto de la ansiedad cognitiva como de la ansiedad somática (Vadocz, May y Moritz, 1997).

Otras técnicas ampliamente utilizadas son las de relajación, que en muchos sujetos resultan más rápidas y fáciles en comparación con otros procedimientos. La relajación somática, generalmente basada en la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (1938), parte de la consideración de que la ansiedad y el estrés se traducen en tensión de diversos grupos musculares del cuerpo y se recurre a tensar y relajar sucesivamente los mismos. La relajación somática constituye una estrategia de afrontamiento que puede utilizarse con rapidez en situaciones estresantes sin interferencias con las conductas orientadas a una tarea en realización (Miller, Vaughn y Miller, 1990). La relajación cognitiva se lleva a cabo mediante la técnica de meditación de Benson (1975). No puede utilizarse con tanta facilidad como la anterior en situaciones desencadenantes de estrés, pero puede resultar extremadamente útil como un medio de contrarrestar la ansiedad precompetitiva, conservando la energía y contrarrestando los pensamientos negativos (Márquez, 2004; Smith, 1989).

Estudios llevados a cabo con nadadores han puesto de manifiesto que la utilización de este tipo de técnicas difiere según el nivel alcanzado por los deportistas, de tal forma

que los nadadores que no son de elite utilizan preferentemente estrategias de relajación para reducir sus niveles de ansiedad e interpretarlos como facilitadores (Fletcher y Hanton, 2001), mientras que los deportistas de elite confían en mayor medida en la adquisición y desarrollo de estrategias y habilidades cognitivas (Hanton y Jones, 1999). Se ha demostrado que, en general, la utilización de estrategias centradas en el problema aumenta con la calidad de la ejecución y la percepción de haber alcanzado las metas propuestas (Murphy y Tammen, 1998), existiendo una asociación positiva entre esa percepción de cumplimiento de los objetivos y la utilización de técnicas tales como el control del pensamiento o la imaginería mental (Thomas, Murphy y Hardy, 1999).

Las estrategias de afrontamiento en el deporte muestran, al igual que en el ámbito no deportivo (Aldwin, 1994) diferencias de género. Aunque tanto varones como mujeres utilizan estrategias centradas en el problema tras cometer errores mentales o recibir estímulos negativos de entrenador o compañeros, este tipo de afrontamiento es empleado preferentemente por las mujeres, mientras que los hombres prefieren utilizar estrategias centradas en el problema (Goyen y Anshel, 1998).

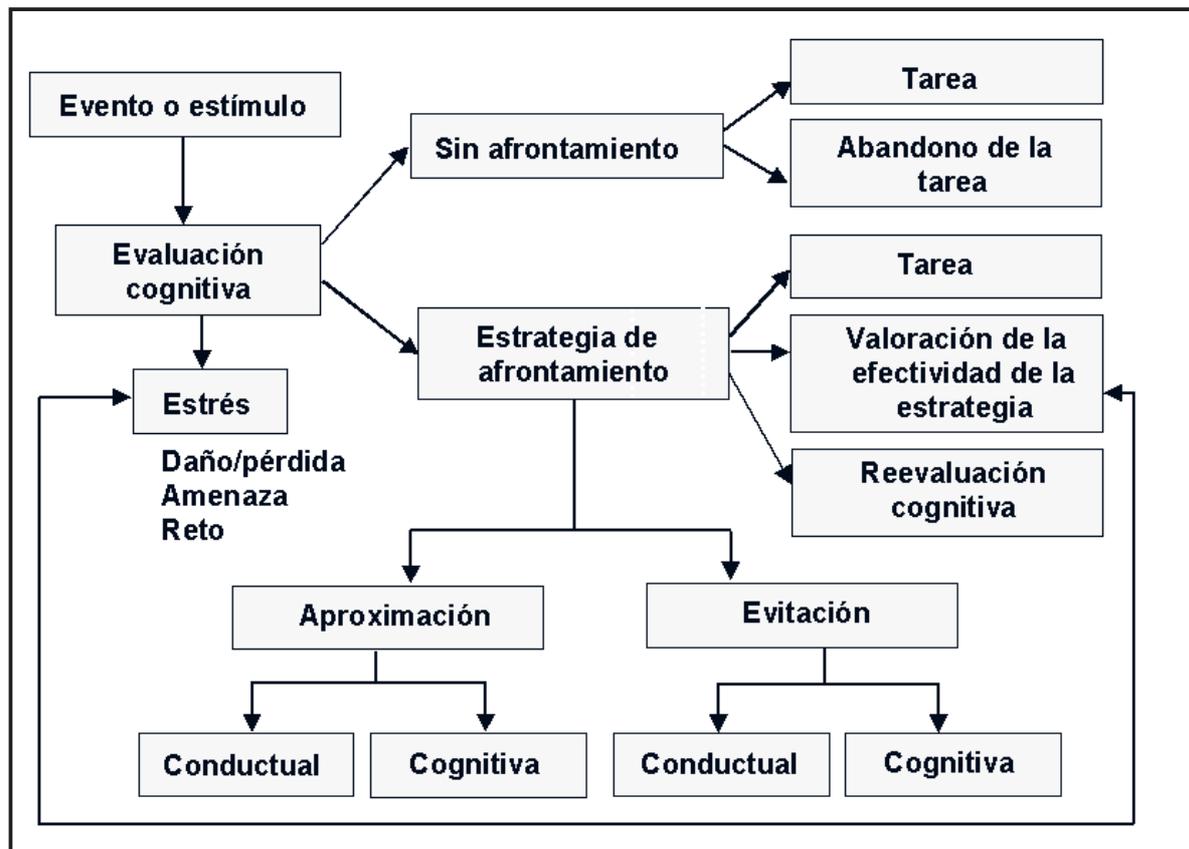
El modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte

Anshel (1990), basándose en antecedentes bibliográficos, observaciones empíricas y entrevistas con deportistas de diferentes niveles ha propuesto un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte basado en el control de las emociones, organización de la recepción de información, planificación de respuestas y ejecución de las acciones apropiadas. La aplicación del modelo a un equipo de tenis femenino del nordeste de los Estados Unidos puso de manifiesto una aparente mejora del rendimiento. Más recientemente se ha desarrollado el marco conceptual de dicho modelo, analizando las posibles diferencias culturales en las preferencias por diferentes estrategias de afrontamiento y proponiendo pautas para futuras investigaciones en esta área (Anshel, Kim, Kim, Chang y Eom, 2001).

El modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación, cada una de ellas con una subdimensión conductual y una subdimensión cognitiva. Se trata de una estructura que tiene una creciente aceptación en la literatura psicológica (Krohne, 1996), aunque resulta menos frecuente en el ámbito deportivo (Anshel, Williams y Hodge, 1997). Según este modelo, podemos establecer la siguiente secuencia (véase la Figura 1):

- Detección del estímulo estresante o del evento.
- Valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento.
- Utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual).
- Actividad post-afrontamiento, consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento.

FIGURA 1. Modelo del proceso de afrontamiento en el deporte (Anshel *et al.*, 2001).



Estrés percibido

El modelo comienza con la detección del estímulo o evento por parte del deportista. Ya que el estrés psicosocial se define operacionalmente como la interacción entre un individuo y su ambiente, no pueden producirse sentimientos estresantes en ausencia de esta percepción o detección (Klein, 1996). Por tanto, los estímulos ambientales que no son relevantes a la tarea resultarán en un menor estrés si se ignoran y, de hecho, una característica de los deportistas de elite es su capacidad para atender a los estímulos relevantes mientras que se ignoran los no relevantes (Anshel, 1997). Una vez que un evento se categoriza como estresante, la valoración cognitiva del mismo lo clasificará, siguiendo el planteamiento de Lazarus y Folkman (1984b), como productor de daño, amenaza o reto. Esta evaluación forma parte del proceso de afrontamiento, porque tiene una fuerte influencia sobre la intensidad percibida del estímulo estresante, su importancia percibida y la elección de la estrategia de afrontamiento (Acevedo y Ekkekakis, 2001; Larsson, Kempe y Starrin, 1988). Según este planteamiento solamente cuando se realiza una valoración de los eventos como estresantes se requerirá el desarrollo de estrategias de afrontamiento, algo innecesario si los eventos se perciben como benignos, irrelevantes o positivos. En consecuencia, la frecuencia y la intensidad de muchas fuentes de estrés en el deporte se reducirían si los atletas realizasen valoraciones no estresantes (Anshel *et al.*, 2001).

Evaluación de daño

La interpretación de daño/pérdida refleja un daño que ya se ha producido. Por ejemplo, cuando el deportista ha experimentado una reprimenda, un error físico o mental o una lesión. Según McCrae (1992) el problema potencial con este tipo de evaluación es que los sujetos tienden a utilizar estrategias de afrontamiento menos maduras y más pasivas y que, por tanto, pueden resultar contraproducentes. Sin embargo, en ocasiones la evaluación de daño puede resultar positiva. Es lo que ocurriría en situaciones de baja controlabilidad, por ejemplo, el estrés asociado con una ejecución exitosa del oponente o con una llamada de atención por parte del árbitro o juez. Este tipo de situaciones se producen en deportes como el fútbol, el baloncesto o el balonmano, en los cuales las demandas físicas y cognitivas de una actuación continuada no son compatibles con la distracción mental que supondría ocuparse del estímulo estresante, tanto desde el punto de vista cognitivo como conductual (Anshel *et al.*, 1997).

Evaluación de amenaza

La evaluación de amenaza refleja la ansiedad estado del sujeto, puesto que se relaciona con la preocupación respecto a cómo podría evolucionar la situación. Se corresponde con expectativas de un daño o peligro futuro. Por ejemplo, cuando se piensa en la capacidad de un oponente o en su previa superioridad y surgen pensamientos irracionales del tipo de «¿qué pasa si ahora mi oponente puntúa?» (Anshel *et al.*, 1997). La amenaza resulta una evaluación adecuada cuando existe preocupación acerca de la influencia que puede tener una situación determinada en el resultado, especialmente si el evento se asocia a experiencias previas del sujeto. Se ha postulado que este tipo de evaluación sería, por tanto, menos probable por parte de atletas más experimentados, los cuales tendrían una mayor tendencia a considerar los eventos como no estresantes (Anshel *et al.*, 2001). Dicha hipótesis aún no se ha corroborado experimentalmente.

Evaluación de reto

Por último, la evaluación de reto refleja la posición de quién considera que si se sobrepone a la experiencia se producirá un efecto positivo. El deportista asume que a veces las situaciones desagradables son inherentes al deporte pero que si las domina y mantiene la confianza y el nivel adecuado de activación podrá tener éxito (Peacock y Wong, 1990). Por tanto, será capaz de anticipar ciertos eventos estresantes y de confiar en su capacidad para analizar y controlar la situación. En contraste con las evaluaciones de daño y de amenaza, la evaluación de reto puede suponer un menor estrés, ya que tiende a incrementar el sentido de control sobre la situación y resultar más productiva en lo que se refiere al mantenimiento de la confianza, la alerta y el nivel correcto de activación.

Estrategias de afrontamiento

El aspecto clave del proceso de afrontamiento es la utilización por parte del individuo de estrategias conductuales o cognitivas para resolver el problema, bien sea de aproximación o de evitación. Las estrategias de aproximación tienen como objetivo mejorar la comprensión o el control de la situación estresante, o bien mejorar los

recursos para enfrentarse a ella. Esto puede lograrse mediante pensamientos de planificación o análisis (estrategia de aproximación conductual) o mediante acciones tales como búsqueda de información o confrontación (estrategia de aproximación cognitiva). Las estrategias de aproximación serán preferibles cuando los deportistas consideren la situación controlable, tengan tiempo suficiente para resolverla y muestren confianza con sus capacidades para enfrentarse a la misma (Roth y Cohen, 1986). Las estrategias de evitación reflejan un intento consciente de alejarse de la fuente del problema. Se suelen preferir cuando la situación se considera incontrolable, los recursos para enfrentarse a ella son limitados, no se dispone de tiempo suficiente o hay pocas probabilidades de lograr una aproximación efectiva. Se trata de estrategias de distanciamiento psicológico, tales como pensamientos del tipo de «el entrenador tiene hoy un mal día» o «no sabe lo que está diciendo» (estrategia de evitación cognitiva) o bien de acciones que separan físicamente al deportista de la fuente de estrés (estrategia de evitación conductual).

Procesos post-afrontamiento

El último componente del modelo es el que hace referencia a los procesos post-afrontamiento. El deportista, tras un intento de afrontamiento de la situación, puede, en lugar de desarrollar y mantener una estrategia, mantener su participación en la tarea y continuar estresado o bien concentrarse en las demandas de ésta, con una reducción de la intensidad del estrés percibido. También, si existe tiempo suficiente, puede valorar la eficacia o efectividad de la estrategia aplicada. Por último, puede realizar una nueva valoración que le lleve a concluir o bien que la situación es menos estresante, o que el estímulo resulta ahora irrelevante, benigno o positivo.

La efectividad de la estrategia de afrontamiento utilizada es un aspecto de enorme importancia al que, sin embargo, no se ha dedicado hasta el momento ningún estudio. Zeidner y Saklofske (1996) han determinado ocho criterios para establecer el resultado del proceso de afrontamiento, todos los cuales podrían tener implicaciones en las situaciones deportivas. Son: a) resolución del conflicto o situación estresante; b) reducción de las reacciones bioquímicas y fisiológicas (por ejemplo, frecuencia cardiaca o presión arterial); c) reducción de las alteraciones psicológicas (por ejemplo, control de la ansiedad); d) funcionamiento social normativo (por ejemplo, valoración realista de la situación); e) retorno a las actividades pre-estrés (por ejemplo, realizando una nueva tarea pendiente); f) bienestar del deportista y de otras personas afectadas por la situación (por ejemplo, el deportista y sus compañeros piensan que la situación está bajo control); g) mantenimiento de una autoestima positiva; y h) eficacia percibida (por ejemplo, desde el punto de vista del deportista una determinada estrategia ayudó a resolver la situación).

Instrumentos de evaluación

Adaptación de cuestionarios de ámbito general

Las pruebas empíricas en psicología del deporte tienden a apoyar la idea de que las acciones de afrontamiento cambian con la situación (Frydenberg y Lewis, 1994; Sellers, 1995), con la misma situación en función del tiempo (Stewart y Schwarzer,

1996; Crocker e Isaac, 1997) y con las distintas fases de una situación (Carver y Scheier, 1994; Gaudreau y Blondin, 2002). En función de dichos hallazgos, muchos científicos se inclinan por una aproximación del afrontamiento orientada al proceso (Cerin, Szabo, Hunt y Williams, 2000; Crocker, Kowalski y Graham, 1998; Hardy *et al.*, 1996). De hecho, con este enfoque se han adaptado cuestionarios de afrontamiento tales como el *Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)* (Folkman y Lazarus, 1985; Parker, Endler y Bagby, 1993) o el *COPE Inventory* (Carver *et al.*, 1989), al entorno de la competición. El *WOCQ* (Folkman y Lazarus, 1985) evalúa estrategias de afrontamiento supuestamente aplicables en numerosas situaciones estresantes. A pesar de lo extendido de su utilización, en los últimos años se han realizado diversas críticas a la claridad, especificidad conceptual y aplicabilidad de los ítems de este cuestionario (Ben-Porath, Waller y Butcher, 1991; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore y Newman, 1991). Además, se ha demostrado que el cuestionario muestra una cierta falta de consistencia interna e inestabilidad factorial (Clark, Bormann, Cropanzano y James, 1995).

A pesar de dichas limitaciones, en el ámbito deportivo se han desarrollado el *Ways of Coping for Sport (WOCS)* (Madden, Kirk y McDonald, 1989) y el *Modified Ways of Coping Questionnaire (MWOCQ)* (Crocker, 1992), modificando los ítems del *WOCQ*. Estas versiones, como cabría esperar, presentan las mismas debilidades conceptuales y metodológicas que el cuestionario original. En primer lugar, la estructura factorial muestra inconsistencias entre las distintas versiones, lo que podría explicarse por la falta de especificidad conceptual de las subescalas (Gaudreau y Blondin, 2002). Por otra parte, diversos ítems tienen un mayor peso en distintos factores según que se trate de una u otra versión; además, en el caso del *WOCS* hay inconsistencias entre distintas muestras y se ha demostrado, por ejemplo, que en una muestra de 130 jugadores de baloncesto australianos el mejor ajuste en el análisis factorial se daba para un modelo de ocho factores, mientras que en una muestra de 630 atletas australianos el modelo más adecuado incluía solo cuatro factores (Grove, Eklund y Heard, 1997).

Como una reacción a la falta de relevancia teórica del *WOCQ*, se desarrolló el *COPE Inventory* (Carver *et al.*, 1989), cuestionario que considera 15 estrategias de afrontamiento en diversas situaciones estresantes. El análisis factorial del cuestionario con una muestra de 978 estudiantes universitarios norteamericanos puso de manifiesto la validez del modelo. Los psicólogos del deporte pronto reconocieron la utilidad de este cuestionario (Eubank y Collins, 2000; Gould, Eklund y Jackson, 1992a, 1992b). Un análisis factorial confirmatorio con 870 atletas australianos confirmó la validez factorial del *COPE* y la superioridad de un modelo de 14 factores (con unión de las dos escalas de apoyo social) sobre el original de catorce factores (Eklund, Grove y Heard, 1998). Crocker y Graham (1995) han desarrollado una versión del *COPE* específica para el deporte. El *Modified-COPE (MCOPE)* contiene nueve escalas del *COPE* original y tres escalas de la versión deportiva del *WOCQ*. Los resultados de análisis factoriales tanto exploratorios como confirmatorios (Eklund *et al.*, 1998) dieron un razonable apoyo a la estructura factorial de este cuestionario.

Independientemente de sus respectivas fortalezas y debilidades psicométricas, los anteriores cuestionarios de afrontamiento en el ámbito deportivo comparten la limitación de haberse desarrollado a partir de cuestionarios creados para resolver problemas

planteados en el ámbito de la psicología general. Puesto que las estrategias de afrontamiento cambian con la situación (Frydenberg y Lewis, 1994; Sellers, 1995), la relevancia del contenido de un cuestionario diseñado para ser utilizado en un entorno clínico o comunitario es, cuando menos, cuestionable; existe el riesgo de omitir facetas importantes para el afrontamiento deportivo o de incluir aspectos irrelevantes que originen problemas psicométricos (Ben-Porath *et al.*, 1991).

El Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento

En un contexto más amplio que el específico del afrontamiento de situaciones estresantes, Rost y Schermer (1989a, 1989b), basándose en una integración de dos diferentes estrategias diagnósticas (cuestionarios tradicionales y análisis de conducta basado en entrevistas), propusieron un nuevo marco para la evaluación de la ansiedad y el estrés considerando su carácter secuencial, es decir, la sucesión de antecedentes, formas de aparición, refuerzo y estrategias de afrontamiento. Basándose en dicho modelo, se desarrolló en la Universidad de Lovaina una batería de tres cuestionarios de causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento de la ansiedad en la competición deportiva (Du Bois, 1989; Verwilt, 1989). Nosotros realizamos hace algunos años una versión española de dichos cuestionarios, cuya validez de constructo se puso de manifiesto mediante análisis factorial (Márquez, 1992) y mediante el estudio de su consistencia interna y validez simultánea (Márquez, 1993). El análisis factorial indicaba la existencia de cuatro determinantes de la ansiedad ante la competición: ansiedad cognitiva, falta de control de determinantes externos, ansiedad social y sensación de inadecuación. También se obtuvieron cuatro factores en lo que se refiere a las manifestaciones de la ansiedad: manifestaciones fisiológicas, manifestaciones emocionales, distorsiones mentales/pérdida de concentración y preocupación. En cuanto a las estrategias de afrontamiento se identificaron dos, afrontamiento activo y afrontamiento pasivo.

La utilización de la versión española de los Cuestionarios de Causas, Manifestaciones y Estrategias de Afrontamiento ante la Competición nos permitió identificar diferencias de género y edad en los componentes de la ansiedad competitiva. Los resultados obtenidos utilizando una muestra de 331 sujetos de ambos sexos sugieren que las deportistas atribuyen su ansiedad en mayor medida que los varones al hecho de dudar de sí mismas y al miedo a recibir una apreciación negativa (Tabernero y Márquez, 1994). Por otra parte, a medida que aumenta la edad, se presta menos atención al hecho de ser o no aceptado y son mayores las diferencias experimentadas entre los requisitos que impone la actuación y las posibilidades que el sujeto piensa tener (Tabernero y Márquez, 1994). El análisis de los componentes de la ansiedad en practicantes de deportes individuales y colectivos puso de manifiesto que los atletas que practican deportes individuales desarrollan manifestaciones fisiológicas y emocionales con mayor frecuencia, y distorsiones mentales y pérdida de concentración con menor frecuencia que aquellos atletas involucrados en deportes de tipo colectivo. También utilizan en mayor medida estrategias de evitación (Márquez, 1994).

El Athletic Coping Skill Inventory-28

La necesidad de disponer de un cuestionario válido y fiable, lo más específico posible del ámbito deportivo llevó al desarrollo del *Athletic Coping Skill Inventory-28*

(ACSI-28) (Smith, Schultz, Smoll y Ptaceck, 1995). Los resultados del análisis de componentes principales basados en las respuestas de 637 atletas a un instrumento de 87 ítems dieron lugar a un modelo de ocho factores. Sin embargo, el análisis confirmatorio puso de manifiesto la superioridad de un modelo de siete factores (Smith *et al.*, 1995). Se corroboró la fiabilidad test-retest del instrumento y su validez convergente (Smith y Christensen, 1995). No obstante, la heterogeneidad entre ítems hace difícil poner de manifiesto si representan una habilidad de entrenamiento en concreto (Murphy y Tammen, 1998). Por otra parte, algunos ítems miden eficacia de afrontamiento, más que estrategias de afrontamiento, lo que podría originar una distorsión en su aplicación (Oakland y Ostell, 1996) y producir equívocos al realizar intervenciones para la mejora del rendimiento. Finalmente, se trata de un cuestionario orientado al rasgo, que no considera los cambios en las estrategias de afrontamiento en diferentes situaciones o en diferentes fases de la misma situación.

El Approach to Coping in Sport Questionnaire

Más recientemente se ha desarrollado el *Approach to Coping in Sport Questionnaire* (ACSQ) (Kim y Duda, 1997). Este cuestionario, cuya versión inicial contenía 78 ítems, se aplicó a una muestra de 275 atletas universitarios coreanos, poniendo de manifiesto la existencia de una estructura factorial en la que podían identificarse seis categorías de afrontamiento. La versión revisada de 32 ítems presenta una razonable validez de constructo y recientemente se han analizado las propiedades psicométricas de su versión española (Kim, Duda, Tomas y Balaguer, 2003).

El Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive

Un paso adelante ha sido el *Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive* (ISCCS) (Gaudreau y Blondin, 2002), que permite la identificación de las estrategias utilizadas por los atletas tanto antes como durante la competición. El modelo conceptual del ISCCS se basa en la organización jerárquica del constructo de afrontamiento e incluye diez estrategias de afrontamiento utilizadas con frecuencia por los deportistas. Cada una de ellas se mide mediante cuatro indicadores (cuatro ítems del cuestionario). Cada ítem, a su vez: a) es un indicador de una única estrategia de afrontamiento; b) puede utilizarse en una amplia variedad de deportes individuales y colectivos; c) puede utilizarse antes y durante la competición; y d) es conceptualmente diferente de los aspectos cognitivos (autoeficacia, control percibido), afectivos (autoestima, confianza) o contextuales (clima, cohesión) relacionados con el afrontamiento (Gaudreau y Blondin, 2002). Cada una de las diez estrategias del ISCCS se puede organizar en dimensiones de segundo orden que representan afrontamiento orientado a la tarea, afrontamiento orientado a la distracción y afrontamiento orientado a la evitación. El afrontamiento orientado a la tarea corresponde a estrategias que pueden utilizarse para controlar los requerimientos internos y externos de la competición; el afrontamiento orientado a la distracción representa estrategias que pueden utilizarse para dirigir momentáneamente la atención a cosas no relacionadas con la competición. El afrontamiento orientado a la evitación incluye estrategias para evitar el proceso que podría llevar a cumplir los objetivos (Gaudreau y Blondin, 2002). Un estudio con 316 atletas

franco-canadienses ha permitido confirmar la validez del cuestionario y su ajuste a un modelo de 10 factores, así como su validez convergente mediante el análisis de su asociación con diversas subescalas del *MCOPE* y del *WOCQ* (Gaudreau y Blondin, 2002).

La Tabla 1 muestra los cuestionarios para evaluar las estrategias de afrontamiento.

TABLA 1. Cuestionarios para la evaluación de las estrategias de afrontamiento.

De carácter general	
– <i>Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)</i>	Folkman y Lazarus (1985)
– <i>COPE Inventory</i>	Carver <i>et al.</i> (1989)
Específicos del ámbito deportivo	
– Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento ante la Competición	Márquez (1992)
– <i>Modified-COPE (MCOPE)</i>	Crocker y Graham (1995)
– <i>Athletic Coping Skill Inventory-28 (ACSI-28)</i>	Smith <i>et al.</i> (1995)
– <i>Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ)</i>	Kim y Duda (1997)
– <i>Inventaire des Strategies de Coping en Competition Sportive (ISCCS)</i>	Gaudreau y Blondin (2002)

Conclusiones

Considerando que las elevadas tasas de abandono en el deporte, especialmente por parte de los jóvenes, se deben en muchas ocasiones al estrés experimentado antes o durante la competición, resulta evidente la importancia tanto teórica como práctica de un mejor conocimiento del proceso de afrontamiento. Se requieren más investigaciones para determinar qué características de los deportistas capaces de desarrollar estrategias de afrontamiento les diferencian de aquellos cuyas respuestas a las situaciones estresantes resultan inefectivas. Es igualmente necesario determinar bajo qué situaciones las estrategias de afrontamiento cognitivas y conductuales alcanzan su mayor eficacia, así como constatar cuales son los instrumentos idóneos para identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas en situaciones estresantes.

Referencias

- Acevedo, E. y Ekkekakis, P. (2001). The transactional psychobiological nature of cognitive appraisal during exercise in environmentally stressful conditions. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 47-67.
- Albrecht, R. A. y Feltz, D. L. (1987). Generality and specificity of attentional related to competitive anxiety and sport performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9, 231-248.
- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Nueva York: Guilford.

- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Anshel, M. H. (1997). *Sport psychology. From theory to practice*. Needham, MA: Allyn & Bacon.
- Anshel, M. H. y Anderson, D. I. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking athletes coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 15, 193-209.
- Anshel, M. H. y Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.
- Anshel, M. H., Kim, K. W., Kim, B. H., Chang, K. J. y Eom, H. J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T. y Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping styles in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Towards a unified theory of behavioral change. *Psychological Review*, 80, 286-303.
- Ben-Porath, Y. S., Waller, N. G. y Butcher, I. N. (1991). Assessment of coping: An empirical illustration of the problem of inapplicable items. *Journal of Personality Assessment*, 57, 162-176.
- Benson, H. (1975). *The relaxation response*. Nueva York: William Morrow.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 525-537.
- Butki, B. D., Rudolph, D. L. y Jacobsen, H. (2001). Self-efficacy, state anxiety, and cortisol responses to treadmill running. *Perceptual and Motor Skills*, 92, 1129-1138.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195.
- Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. Nueva York: Cambridge University Press.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. y Weintraub, I. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cerin, E., Szabo, A., Hunt, N. y Williams, C. (2000). Temporal patterning of competitive emotions: A critical review. *Journal of Sport Sciences*, 18, 605-626.
- Clark, K. K., Bormann, C. A., Cropanzano, R. S. y James, K. (1995). Validation evidence for three coping measures. *Journal of Personality Assessment*, 65, 434-455.
- Compas, B. E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Compas, B. E., Connor, J., Osowiecki, D. y Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 105-130). Nueva York: Plenum Press.
- Compas, B. E. y Epping, I. E. (1993). Stress and coping in children and families. En C. F. Saylor (Ed.), *Children and disasters* (pp. 11-28). Nueva York: Plenum Press.
- Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Ways of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Crocker, P. R. E. y Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 9, 325-338.

- Crocker, P. R. E. y Isaak, K. (1997). Coping during competitions and training sessions: Are youth swimmers consistent. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 355-369.
- Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C. y Graham, T. R. (1998). Measurement of coping strategies in sport. En I. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 149-161). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Du Bois, G. (1989). *Oorzaken, verschijningsvormen en versterking van falangaast in de copetitijsport: constructie van een meetinstrument*. Leuven: Instituut voor Lichamelijke Opleiding.
- Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: A season-long investigation with collegiate wrestlers. *The Sport Psychologist*, 10, 111-131.
- Eklund, R. C., Grove, R. J. y Heard, P. N. (1998). The measurement of slump-related coping: Factorial validity of the COPE and the Modified-COPE inventories. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 157-175.
- Endler, N. S. y Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Eubank, M. y Collins, D. (2000). Coping with pre- and in-event fluctuations in competitive state-anxiety: A longitudinal approach. *Journal of Sports Sciences*, 18, 121-131.
- Feinstein, J. (1986). *A season on the brink*. Nueva York: MacMillan.
- Finch, L. M. (1994). *The relationships among coping strategies, trait anxiety, and performance in collegiate softball players*. Publicación microfilmada del International Institute for Sport and Human Performance, University of Oregon.
- Fletcher, D. y Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 89-101.
- Folkman, S. y Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J. y Delongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: consistency and variation in coping used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29, 45-48.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise* 3, 1-34.
- Giacobbi, P. R., y Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
- Gottlieb, B. H. (1997). Conceptual and measurement issues in the study of coping with chronic stress. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 3-42), Nueva York: Plenum Press.
- Gould, D., Eklund, R. C. y Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestlers excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. C. y Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestlers excellence: II. Thoughts and affect occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Eklund, R. C. y Jackson, S. A. (1993a). Coping strategies used by US Olympic wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Gould, D., Finch, L. M. y Jackson, S. A. (1993b). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 453-468.
- Goyen, M. J. y Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19, 469-489.

- Grove, R. J., Eklund, R. C. y Heard, P. N. (1997). Coping with performance slumps: Factor analysis of the ways of coping in sport scale. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29, 199-205.
- Grove, R. J. y Heard, P. N. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump-related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
- Grove, R. J. y Pargman, D. (1986). Attributions and performance during competition. *Journal of Sport Psychology*, 8, 129-134.
- Hall, C. R., Rodgers, W. y Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4, 1-10.
- Haney, C. J. y Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: a path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726-1746.
- Hanton, S. y Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skill strategies. I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.
- Hardy, L., Jones, G. y Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley.
- Hernández-Zamora, G. L., Olmedo-Castejón, E. e Ibañez-Freire, I. (2004). Estar quemado (*burnout*) y su relación con el afrontamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 323-336.
- Hudek-Knezevic, J., Kardum, I., y Vukmirovic, Z. (1999). The structure of coping styles: A comparative study of Croatian sample. *European Journal of Personality*, 13, 149-161.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Janelle, C. M. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: a mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20, 237-251.
- Jones, G., Swain, A. B. J. y Cale, A. (1990). Antecedents of multidimensional competitive state anxiety and self-confidence in elite intercollegiate middle-distance runners. *The Sport Psychologist*, 4, 107-118.
- Kim, M. S. y Duda, J. L. (1997). Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, sup. 9, S115.
- Kim, M. S., Duda, J. L., Tomás, I. y Balaguer, I. (2003). Examination of the psychometric properties of the Spanish version of the Approach to Coping in Sport Questionnaire. *Revista de Psicología del Deporte*, 12, 197-212.
- Klein, G. (1996). The effect of acute stressors on decision making. En J. E. Driskell (Ed.), *Stress and human performance* (pp. 49-88). Mahwah, NJ: Laurence Erlbaum.
- Krohne, H. W. (1996). Individual differences in coping. En M. Zeidner y N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp 381-409). Nueva York: John Wiley & Sons.
- La Guardia, R. y Labbe, E. E. (1993). Self-efficacy and anxiety and their relationship to training and race performance. *Perceptual and Motor Skills*, 77, 27-34.
- Larsson, G., Kempe, C. y Starrin, B. (1988). Appraisal and coping processes in acute time-limited stressful situations: A study of athletes. *European Journal of Personality*, 2, 259-276.
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984a). Coping and adaptation. En W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). Nueva York: Guilford.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984b). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York: Springer.
- Madden, C. C., Kirk, R. J. y McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. *International Journal of Sport Psychology*, 20, 287-296.

- Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist*, 1, 181-199.
- Márquez, S. (1992). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. I. Estructura factorial. *Revista de Psicología del Deporte*, 2, 25-38.
- Márquez, S. (1993). Adaptación española de los cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva. II. Consistencia interna y validez simultánea. *Revista de Psicología del Deporte*, 3, 31-40.
- Márquez, S. (1994). Diferencias en los componentes de la ansiedad competitiva entre practicantes de deportes individuales y colectivos. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, VIII, 11-14.
- Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- McCrae, R. R. (1992). Situational determinants of coping. En B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping. Theory, research and application* (pp. 65-76). Prague: Wesport.
- Miller, T. W., Vaughn, M. y Miller, J. M. (1990). Clinical issues and treatment strategies in stress-oriented athletes. *Sports Medicine*, 9, 370-379.
- Montero, I. y León, O. G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 115-127.
- Moriana-Elvira, J. A. y Herruzo-Cabrera, J. (2004). Estrés y burnout en profesores. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 4, 597-621.
- Murphy, S. y Tammen, V. (1998). In search of psychological skills. En J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Nideffer, R. M. (1976a). Test of attentional and interpersonal style. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 394-404.
- Nideffer, R. M. (1976b). *The inner athlete: Mind plus muscle for winning*. Nueva York: Crowell.
- Ntoumanis, N., Biddle, S. J. H. y Haddock, G. (1999). The mediating role of coping strategies on the relationship between achievement motivation and affect in sport. *Anxiety, Stress and Coping*, 12, 299-327.
- Ntoumanis, N. y Biddle, S. J. H. (2000). The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
- Oakland, S. y Ostell, A. (1996). Measuring coping: A review and critique. *Human Relations*, 49, 133-155.
- Orlick, T. D. (1986). *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Parker, J. D. A. y Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344.
- Parker, J. D. A., Endler, N. S. y Bagby, M. R. (1993). If it changes, it might be unstable: Examining the factor structure of the ways of coping questionnaire. *Psychological Assessment*, 5, 361-368.
- Peacock, E. J. y Wong, P. T. P. (1990). The stress appraisal measurement (SAM): A multidimensional approach to cognitive appraisal. *Stress Medicine*, 6, 227-236.
- Rost, D. H. y Schermer, F. J. (1989a). The assessment of coping with test anxiety. En R. Schwarzer, H. M. Vander Ploeg y C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research* vol. 6 (pp. 179-191). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Rost, D. H. y Schermer, F. J. (1989b). The various facets of test anxiety: A subcomponent model of test anxiety measurement. En R. Schwarzer, H. M. Vander Ploeg y C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in test anxiety research* vol. 6 (pp. 37-52). Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

- Roth, S. y Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance and coping with stress. *American Psychologist*, 6, 813-819.
- Rushall, B. S. (1989). Sport Psychology: The key to sporting excellence. *International Journal of Sports Psychology*, 20, 165-190.
- Sellers, R. M. (1995). Situational differences in the coping processes of student-athletes. *Anxiety, Stress and Coping*, 8, 325-336.
- Smith, R. E. (1986). Towards a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
- Smith, R. E. (1989). Athletic stress and burnout: Conceptual models and intervention strategies. En D. Hackfort y C. D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 183-198). Nueva York: Hemisphere.
- Smith, R. E., Schultz, R., Smoll, F. L. y Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills. The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 379-387.
- Smith, R. E. y Christensen, D. S. (1995). Psychological skills as predictors of performance and survival in professional baseball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 399-415.
- Soucase-Lozano, B., Soriano-Pastor, J. F. y Monsalve-Dols, D. (2005). Influencia de los procesos mediadores en la adaptación al dolor crónico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 227-241.
- Stewart, S. M. y Schwarzer, R. (1996). Stability of coping in Hong Kong medical students: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 20, 245-255.
- Stone, A. A., Greenberg, M. A., Kennedy-Moore, E. y Newman, M. G. (1991). Self-reported, situation-specific coping questionnaires: What are they measuring? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 648-658.
- Taberneró, B. y Márquez, S. (1994). Interrelación y cambios temporales en los componentes de la ansiedad-estado competitiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 5, 53-67.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M. y Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sport Sciences*, 17, 697-711.
- Vadocz, E. A., May, C. R. y Moritz, S. E. (1997). The relationship between competitive anxiety and imagery use. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9, 241-253.
- Van Shoyck, S. R. y Grasha, A. F. (1981). Attentional style variations and athletic ability: The advantages of a sport-specific test. *Journal of Sport Psychology*, 3, 149-165.
- Verwilt, M. (1989). *Faalangast in de competitiesport: verwerkingsstrategien. Constructie van een meetinstrument*. Leuven: Instituut voor Lichamelijke Opleiding.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel .
- Wheaton, B. (1997). The nature of chronic stress. En B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress* (pp. 43-73). Nueva York: Plenum.
- Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Zautra, A. J., Sheets, V. L. y Shandler, I. N. (1997). An examination of the construct validity of coping dispositions for a sample of recently divorced mothers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 256-264.
- Zeidner, M. y Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping: Theory, research, and applications*. Nueva York: Wiley.
- Zeidner, M. y Saklofske, D. (1996). Adaptive and maladaptive coping. En M. Zeidner y N. S. Edler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 505-531). Nueva York: Wiley & Sons.