

**Daniel Montell Ruberte**

**LA PRESIÓN PSICOLÓGICA COMO ESTRESOR EN JÓVENES  
DEPORTISTAS DEL CAMP DE TARRAGONA: UN ESTUDIO DE LAS  
DIFERENCIAS DE GÉNERO.**

**TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**dirigido por la Dra. Beatriz Sora Miana**

**Grado de Psicología**



**UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI**

**Tarragona**

**2021**

## ÍNDICE

Agradecimientos	3
Resumen	4
Abstract	5
1. Justificación del proyecto	6
2. Introducción teórica	7
2.1 El contexto deportivo y presión psicológica	10
2.2 El estrés en deporte	15
2.3 Consecuencias psicológicas del estrés en deporte	18
2.4 Género, estrés y deporte	26
3. Objetivos e hipótesis del estudio	28
4. Metodología	29
4.1 Procedimiento	29
4.2 Muestra	30
4.3 Instrumentos	33
4.4 Análisis de datos	37
5. Resultados / aportaciones	38
6. Discusión	42
6.1. Futura investigación	44
6.2. Limitaciones del estudio	45
6.3 Implicaciones teóricas y prácticas	46
7. Conclusiones	46
8. Bibliografía	47
9. Anexos	
9.1 Anexo 1. EEAD	53
9.2 Anexo 2. CPRD	54
9.3 Anexo 3. Resultados de las regresiones logísticas	61

## **Agradecimientos**

Agradezco el apoyo a todas las personas que han formado parte de este trabajo de final de grado.

En primer lugar, a mi tutora, Dra. Beatriz Sora, quien a través de los talleres, conocimientos y asesoramiento personal diario me guió en cada una de las etapas de este proceso.

A Vicenç Raluy, fundador de la empresa en Psicología del Deporte llamada EntrenaMent, por proporcionarme los recursos y herramientas que fueron necesarias para llevar a cabo la investigación.

A mi familia y compañeros de universidad, por transmitirme la fuerza necesaria. En especial, a mis padres y mi hermana, que siempre me reconfortaron positivamente.

A todos aquellos deportistas que respondiendo al cuestionario han participado en el estudio, y a sus clubes y entrenadores por permitirnos recoger los datos, gracias por emplear vuestro tiempo en este trabajo.

## **Resumen**

El contexto de presión psicológica en competición en el que se encuentran los deportistas adolescentes da lugar al estrés en su vertiente negativa, el cual es un fenómeno que influye en las características psicológicas y la conducta del deportista, es decir, en su rendimiento deportivo.

El presente trabajo final de grado se dirige a estudiar cómo el estrés afecta al rendimiento psicológico: la motivación, la atención, la autoconfianza, el nivel de activación óptimo y la cohesión de equipo, y cómo el género modula la relación entre el estrés y el rendimiento psicológico. Se ha contado con una muestra de 81 personas y se han administrado el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) y la Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD).

En este estudio se plantean dos hipótesis: (H1) el estrés deportivo se relaciona negativamente con el rendimiento psicológico y (H2) el género modula la relación entre el estrés deportivo y el rendimiento psicológico.

Los resultados indican que el estrés deportivo se relaciona negativamente con la autoconfianza y el nivel de activación óptimo, y que la atención, la motivación y la cohesión de equipo no se ven afectadas de forma negativa por el estrés. Además, el género no modula el efecto del estrés sobre las variables del rendimiento psicológico.

Los resultados indican la necesidad de utilizar medidas preventivas y terapéuticas basadas en la mejora de la autoconfianza y del nivel de activación óptimo para prevenir y reducir el estrés dentro del contexto deportivo.

**Palabras clave:** presión psicológica, estrés deportivo, rendimiento psicológico, género.

## **Abstract**

The context of psychological pressure in which adolescent athletes find themselves gives rise to stress in its negative aspect, which is a phenomenon that influences the psychological characteristics and behavior of the athlete, namely, their performance.

The objective of this undergraduate dissertation is to study how sport stress affects psychological performance: motivation, attention, self-confidence, optimal level of activation and team cohesion, and how gender modulates the relationship between sport stress and psychological performance. The aforementioned variables were studied using a sample of 81 volunteers who completed the following questionnaires: the Psychological Characteristics Related to Sports Performance (CPRD) and the Stress Assessment Scale in the Sports Environment (EEAD).

In this study two hypotheses are proposed: (H1) sport stress is negatively related to psychological performance and (H2) gender modulates the relationship between sport stress and psychological performance.

The results indicate that sport stress is negatively related to self-confidence and optimal level of activation, and that attention, motivation and team cohesion are not negatively affected by sport stress. Furthermore, gender does not modulate the effect of stress on variables of psychological performance.

The findings of this study indicate the need to use preventive and therapeutic measures based on the improvement of self-confidence and optimal activation level to prevent and reduce stress within the sport context.

**Keywords:** psychological pressure, sport stress, psychological performance, gender.

## **1. Justificación del proyecto**

Actualmente, uno de los deportes más influyentes en la sociedad actual es el fútbol. Se considera un fenómeno cultural, social, deportivo, mediático, económico e incluso político a nivel mundial (Rodríguez, 2017). Como prueba de ello, existen los datos de que en España es el deporte con mayor número de licencias federativas, con un total de 942.000 en fútbol base, seguido del baloncesto, con un total de 355.000 aproximadamente (Ministerio de Educación, Ciencia y Deporte, 2017). Por ello, el fútbol es el deporte más estudiado entre los investigadores de habla hispana (Galindo y Arbinaga, 2017).

Ante el gran impacto que tiene este deporte, se está generando, también a nivel de base y en la adolescencia, un énfasis excesivo por conseguir una preparación adecuada del jugador de fútbol para que rinda en competición, es decir, el rendimiento deportivo se está convirtiendo en un elemento de extrema relevancia (Molina et al., 2013). Esto provoca que, a veces, aspectos como el aprendizaje, el bienestar o el desarrollo personal no se tengan en cuenta, y aumenta el riesgo de que el deportista se encuentre dentro de un contexto de presión psicológica estresante y ansioso que dé lugar a posibles lesiones (Rivas y Parma, 2003). Este contexto estresante, que se ve agravado por la situación pandémica actual, tiene consecuencias negativas sobre el rendimiento psicológico del deportista, dando lugar a niveles bajos de rendimiento en la competición o incluso al abandono deportivo o 'burnout' (Rivas y Parma, 2003).

Por lo tanto, y teniendo en cuenta la situación pandémica estresante actual, la importancia de este estudio radica en que para evitar o reducir las consecuencias del estrés es necesario estudiar los niveles de estrés del adolescente y cómo este estrés afecta al rendimiento psicológico (en la autoconfianza, atención, motivación, índice individual de cohesión de equipo y nivel de activación óptimo), para así poder establecer medidas terapéuticas y preventivas más eficaces en función de cómo afecta el estrés. Además, así como las mujeres y los hombres experimentan y expresan sus emociones de forma diferente (Asztalos et al., 2012) y el estrés afecta diferente a cada

deportista (Tenorio y Del Pino, 2016; Valdes, 1998), también es necesario estudiar si afecta de la misma manera a hombres y mujeres, ya que es probable que perciban, valoren y afronten el estrés de forma diferente (Asztalos et al., 2012). Esto será útil para aplicar medidas preventivas más eficaces en función del género y medidas terapéuticas en situaciones de estrés más específicas para trabajar aquellos constructos psicológicos que se vean más afectados por el estrés en función del género. Es decir, si de forma hipotética la autoconfianza se viera más afectada por el estrés en mujeres que en hombres, los tratamientos terapéuticos en las deportistas tendrían que ir dirigidos, con mayor énfasis que en hombres, a mejorar la autoconfianza para que no se viera tan afectada por el estrés, y así, también, reducir este.

## **2. Introducción teórica**

Para poder definir qué es el deporte, hay que tener en cuenta que tanto el deporte como el ejercicio físico tienen como objetivo perfeccionar la condición física, pero el deporte contiene la existencia de competiciones, esto es, el tener que someterse a unas reglas estables y el hecho de que se encuentra cobijado por federaciones e instituciones estructuradas que regulan su práctica (Enrique Cantón, 2001).

Actualmente, los adolescentes participan en gran variedad de actividades extraescolares, ya sean artísticas (como el teatro o la música), académicas (como la lectura o idiomas) o deportivas, las cuales son una de las actividades organizadas más populares.

Por ejemplo, resultados de encuestas recientes revelan en Inglaterra que el 55% de los adolescentes de entre 15 y 25 años participan en algún deporte (Sport England, 2013), al igual que el 39,3% de los jóvenes de 13 a 17 años en Estados Unidos (The Aspen Institute, 2016). Resultados similares se obtuvieron en Australia, donde se dio en el 80% de los jóvenes de 12 a 14 años (Comisión de Deportes de Australia, 2016) y en Canadá, con un 77% en jóvenes de entre 5 y 19 años (Instituto Canadiense de Investigación de Aptitud y Estilo de Vida, 2016).

El deporte proporciona gran cantidad de beneficios saludables, tanto a nivel psicológico, físico, emocional y social, y es un positivo co-educador de valores. Así, hay que tener en cuenta, en la ejecución deportiva, la importancia que tienen los aspectos psicológicos y emocionales, ya que trascienden a los físicos, técnicos o tácticos (Carlstedt y Moran, 2004; García-Naveira y Remor, 2011; Jarvis, 2005).

A nivel psicológico, la participación adolescente en el deporte está asociada con una tasación más alta en regulación emocional (generando sentimientos de autosatisfacción, seguridad en sí mismo, valía personal, y, en definitiva, autoestima) y equilibrio mental (De Rivera, 1989), iniciativa, autoconocimiento (fortaleciendo el autoconcepto y la autoimagen) y trabajo en equipo (Hansen, Larson y Dworkin, 2003; Larson, Hansen y Moneta, 2006). Además, ayuda a mejorar la autonomía y la adaptación a las circunstancias de la vida (siendo recomendable, por ejemplo, en la rehabilitación de pacientes psiquiátricos) (De Rivera, 1989) y a aumentar la resiliencia. También, proporciona un mayor ajuste psicosocial en la adolescencia (Zarrett et al., 2018) y es útil para reducir síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad y la depresión (Ashdown-Franks et al., 2018; Paluska y Schwenk, 2000). Además, se señala que existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y deporte y menor riesgo de padecer enfermedades físico y/o mentales (Barbosa y Urrea, 2018). Por lo tanto, ya que el deporte está asociado a estos cambios positivos y es un método terapéutico y preventivo, es esencial infundir y promover esta actividad hacia la población desde las instituciones responsables de ello.

Teniendo en cuenta estos hallazgos, hay otras actividades extraescolares que también proporcionan algunos de estos beneficios y, sin embargo, no tienen un porcentaje tan alto de participación, por lo que se suscita que puede haber algo único en el deporte que haga que su porcentaje de participación sea tan alto, y que lo distingue de otras actividades extraescolares (Larson y Seepersad, 2003). Esta característica única podría estar relacionada con el hecho de que el deporte permite tener un reto estimulante y seductor que hace que el deportista adolescente quiera participar y competir, para sentirse, entre otras cosas, competente. Esta sensación de competencia a través de la

competición que lleva a la autosatisfacción es un posible factor a tener en cuenta como aquello que hace único al deporte y que hace que la participación adolescente sea alta. En relación con esto, hay una serie de motivos por los cuales el deporte es atractivo para los jóvenes (Buceta, 2004):

- La actividad física y lúdica que conlleva el deporte, que es muy gratificante en estas edades.
- La interacción que se produce con otros jóvenes de la misma edad también es un aspecto muy valioso para ellos.
- La competición: este elemento atrae mucho.
- Y, por último, el hecho de que lo practiquen deportistas profesionales, los cuales son modelos a seguir para los jóvenes.

Esta etapa, la adolescencia, viene marcada por cambios significativos tanto a nivel emocional, como cognitivo, social y físico, que pueden afectar de forma positiva o negativa al desarrollo del adolescente. Acerca de esto, desde la perspectiva de reducción del déficit, la adolescencia es conceptualizada como una época de "tormenta y estrés", donde los jóvenes son vistos como "problemas que deben manejarse" (Roth et al., 1998). Este enfoque considera que hay que reducir al máximo las conductas indeseables para llegar al desarrollo juvenil (Scales, et al., 2000), sin embargo, un desarrollo juvenil adecuado no surge únicamente porque se evitan comportamientos indeseables, sino que también depende de la potenciación de las capacidades positivas.

Es en esta época de "tormenta y estrés" donde el deporte, teniendo en cuenta los beneficios que aporta, es muy relevante, ya que puede ayudar a paliar estos cambios significativos que pueden ser negativos para el adolescente.

Aun así, en ciertas ocasiones, los deportistas reportan experiencias de interacciones negativas con compañeros y posteriores comportamientos adultos que son inapropiados, en comparación con otras actividades organizadas (Hansen et al., 2003). Por ello, la participación deportiva no conduce directamente a resultados automáticamente positivos. Los efectos positivos y negativos que genere el deporte dependerán de la orientación que

se le dé a la actividad deportiva, de la importancia que se le conceda al aprendizaje y al entrenamiento psicológico y de los procesos que se elijan para desarrollar estos aspectos (Vives y Garcés, 2003). Por lo tanto, dentro del contexto deportivo es necesario fomentar el aprendizaje, el bienestar, el desarrollo personal, y, por último, el rendimiento (Vives y Garcés, 2003).

## **2.1 El contexto deportivo y la presión psicológica**

Habitualmente, en las situaciones en las que se estudia el rendimiento deportivo se suelen tener en cuenta incrementos significativos de los estados de activación, estrés y ansiedad del deportista, y, en este tipo de situaciones, también aparece el fenómeno de la presión psicológica, ya que el deporte de competición crea por si mismo un contexto de presión psicológica que es estresante (Molina et al., 2014). Este concepto es un constructo teórico que está muy estudiado en ámbitos como la psicología, la sociología y el mundo del deporte, y, dentro de éste, es considerado crucial para explicar aspectos que inciden en el rendimiento del deportista (Tenorio y Del Pino, 2016). Sin embargo, no existe un consenso científico sobre qué es la presión, cómo detectarla y evaluarla, o de cómo se manifiesta y qué alteraciones van asociadas a su presencia (Tenorio y Del Pino, 2016). Aún así, es uno de los factores principales indicados como causa de abandono del deporte (Tenorio y Del Pino, 2016). Se destaca que Chevallón (2000) concibe la presión psicológica en el contexto deportivo como la causa de todos los males.

Según Dosil (2004), el concepto de presión psicológica se utiliza para definir muchas situaciones que se dan tanto en los entrenamientos como en las competiciones, y la explicación del constructo está estrechamente vinculada con los conceptos de ansiedad, estrés y nivel de activación. A estos elementos se le suman las emociones, ya que la inteligencia emocional se encuentra vinculada a la ansiedad, el estrés y el nivel de activación (Tenorio y Del Pino, 2016). Estos 4 conceptos, aunque están interrelacionados entre ellos, también se tratan como conceptos unitarios (Tenorio y Del Pino, 2016).

Para comprender este contexto de presión psicológica estresante se tienen en cuenta las 4 fases del modelo de estrés propuesto por McGrath (1976), y tomado por Weinberg y Gould en 1996: la aparición de la demanda ambiental

o del estímulo desencadenante, la percepción de la demanda, la respuesta física y emocional y la emisión de conductas de rendimiento (Tenorio y Del Pino, 2016). A estas fases, se añade una quinta, el feedback. Mediante las fases del modelo de estrés propuesto, se observa la estrecha relación que tiene el estrés con la presión psicológica, al tiempo que se ve su relación con los demás fenómenos vinculados con la ansiedad, las emociones y el nivel de activación (Tenorio y Del Pino, 2016).

Fase 1: Aparición de la demanda ambiental o del estímulo desencadenante: primero, aparece algún motivo o estímulo que genera un estado de alerta en el deportista y que le predispone a reaccionar a estas señales percibidas (Tenorio y Del Pino, 2016). Los estímulos pueden ser externo o internos: si esta demanda surge de algún pensamiento interno, el deportista se enfrenta a demandas intrapersonales, y si la alerta se vincula con un contexto o una situación, se enfrentará a demandas ambientales (Tenorio y Del Pino, 2016). Es en esta fase donde el deportista se da cuenta de que hay algo que le genera un estado novedoso, impactante y distinto al que se encontraba antes de percibir estas demandas (Tenorio y Del Pino, 2016).

Fase 2: Percepción de la demanda: cuando surge la demanda y se percibe, el deportista se ve en la necesidad y obligación de tomar decisiones ante esta (Tenorio y Del Pino, 2016). Si ante dicha demanda y necesidad, el deportista duda de sus recursos para afrontar la situación, es decir, percibe que hay un desequilibrio entre las demandas que recibe y su capacidad para resolverlas, entonces se exteriorizarán sensaciones que repercutirán sobre su nivel de activación óptimo (Tenorio y Del Pino, 2016). Y este es el contexto de presión, que implica fuertes sensaciones en el deportista y que ejerce su influencia sobre el nivel de activación, y, por lo tanto, es señal de la inminente necesidad de adaptarse al nuevo estado (Tenorio y Del Pino, 2016). El nivel de activación adecuado se produce cuando nuestras capacidades están al mismo nivel que el reto, si el reto excede las posibilidades, se incrementa la presión (Tenorio y Del Pino, 2016). Por ello, el deportista debe conocer cual es su nivel de 'arousal', debe ajustarlo a las necesidades de la situación y conocer qué situaciones son las que tienden a afectar negativamente a su actuación (Ravizza, 1999). Cuando el deportista no sabe discriminar ante qué

situaciones o estímulos se producen las alteraciones fisiológicas y cognitivas que experimenta, es cuando empieza a verse bajo los efectos de la presión (Tenorio y Del Pino, 2016).

Fase 3: Respuesta física y emocional: en esta fase las emociones comienzan a ser relevantes (Tenorio y Del Pino, 2016). La inteligencia emocional, es decir, el control emocional, unida a la coherencia en la toma de decisiones, permitirá al deportista ajustar su nivel de activación óptimo para rendir (Tenorio y Del Pino, 2016). La capacidad del deportista para manejar los recursos que tiene marca las consecuencias de la situación estresante en la que se encuentra (Tenorio y Del Pino, 2016). Por lo tanto, la situación de presión estresante no es condición suficiente para que el sujeto sienta esa presión, sino que para poder afirmar que el deportista se encuentra bajo los efectos de la presión hay que tener en cuenta la valoración e interpretación que hará de esa situación o sensación y de la destreza que tenga para aplicar sus propios recursos (Tenorio y Del Pino, 2016). Por lo tanto, las reacciones emocionales no son producto únicamente exclusivo de la situación, sino que también tendrán efectos más o menos negativos sobre el deportista dependiendo de como éste las valore, las interprete e intente corregirlas (Valdés, 1998).

Fase 4: Emisión de conductas de rendimiento: si el deportista conoce los estímulos antecedentes de posibles estados y sensaciones de presión y tiene recursos individuales, los efectos se pueden minimizar y no ser perjudiciales para el rendimiento (Tenorio y Del Pino, 2016). Sin embargo, como se ha comentado anteriormente, cuando no tienen recursos individuales el contexto deportivo de competición es estresante y se produce un déficit de activación que puede ser por exceso (excitación) o por defecto (bloqueo) (Tenorio y Del Pino, 2016). El incremento de la activación es el detonante para que el organismo reaccione e intente adaptarse a la nueva circunstancia, acusando las respuestas fisiológicas que el estrés y la ansiedad del contexto pueden causar (Tenorio y Del Pino, 2016). Aún así, estas respuestas no tienen porque ser negativas sobre el rendimiento, sino que pueden ser positivas, y, por lo tanto, facilitadoras del rendimiento (Tenorio y Del Pino, 2016). Todo esto dependerá, al final, de como el deportista interprete los cambios, y aquí

radica, también, la importancia del control emocional y efectuar una toma de conciencia coherente (Tenorio y Del Pino, 2016). Por lo tanto, el contexto expuesto no siempre tiene las mismas consecuencias para el deportista y tampoco son siempre de carácter negativo.

Por ejemplo, se pueden producir cambios negativos en el rendimiento a causa de la exteriorización de los efectos de la ansiedad y el estrés sobre el organismo a nivel físico, ya que puede causar molestias o dolencias (Tenorio y Del Pino, 2016). Estas consecuencias alteran la actuación del deportista aumentando su falta de confianza, el estrés y ansiedad, y disminuyendo su rendimiento (Tenorio y Del Pino, 2016).

Por lo tanto, se plantea la necesidad de ayudar al deportista a que identifique su estado de activación idóneo para su rendimiento óptimo y la conveniencia de formarlo en la capacidad para anticiparse a las primeras señales que indican el incremento de la activación, la ansiedad y el estrés (Tenorio y Del Pino, 2016). También, las experiencias que vaya adquiriendo el deportista serán útiles para que encuentre las herramientas necesarias para ofrecer respuestas adecuadas al contexto de competición (Tenorio y Del Pino, 2016).

Fase 5: Feedback: al final, se produce una conducta de rendimiento que será beneficiosa o no en función de como se hayan afrontado las fases anteriores (Tenorio y Del Pino, 2016). Las señales de estrés pueden percibirse como problemas, pero también pueden utilizarse como señales para dar al futbolista un feedback en cuanto a si su nivel de 'arousal' es apropiado (Tenorio y Del Pino, 2016). El deportista, mediante esta retroalimentación, obtiene conocimiento de su nivel de activación óptimo y, además, podrá evaluar su propia competencia en la toma de conciencia de su nivel de activación actual e idóneo, y así perfeccionarla (Tenorio y Del Pino, 2016). Esto le permitirá controlar y mantener su nivel de activación óptimo.



Figura 1. El contexto de presión psicológica en competición deportiva  
 Fuente: Tenorio, D. & Del Pino, J.M. (2016). *La presión: Conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento*. MCSports.

Por último, teniendo en cuenta el contexto expuesto anteriormente, la presión psicológica se podría definir como el constructo en el cuál, ante una situación antecedente o un estímulo desencadenante interno o externo, los deportistas perciben alterado su nivel de activación, y esto les predispone a adaptarse a las nuevas condiciones, y que, en caso de no manejar los recursos de afrontamiento necesarios y en función de si la situación es percibida como positiva o negativa, puede implicar la aparición de respuestas fisiológicas y cognitivas asociadas al contexto estresante, y consecuencias psicológicas y de rendimiento (Tenorio y Del Pino, 2016).

## **2.2 El estrés en el deporte**

A partir de aquí, una vez descrito el marco general del estudio y sabiendo que el deporte de competición es un contexto de presión psicológica, se destaca que la respuesta de estrés es una de las manifestaciones más habituales en el contexto deportivo de competición (Tenorio y Del Pino, 2016). Los datos sobre la incidencia de este fenómeno en deporte juvenil se sitúan entre el 35% (Hanson y Coop, 1991) y el 47% (Weinberg y Gould, 1995).

Así pues, el estrés es una de las variables psicológicas implicadas en el deporte y en la competición que más atención ha recibido debido a su influencia sobre el rendimiento del deportista (Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010; Samulki, Noce y Chagas, 2009; Thomas, Hanton y Maynard, 2007). Se considera el resultado de la interacción de las personas con su entorno junto con la incapacidad para enfrentarse a situaciones problemáticas, donde se tienen en cuenta tanto factores personales como ambientales (Tenorio y Del Pino, 2016). Una situación en competición será o no estresante en función de la capacidad individual de reacción del deportista, de que la situación se perciba como amenazante y de que el deportista sea capaz de realizar las diferentes evaluaciones cognitivas pertinentes de la situación y, por lo tanto, el estrés no afectará de la misma manera a todos los deportistas (Tenorio y Del Pino, 2016). En el contexto deportivo, una situación de competición estresante genera alteraciones somáticas y psicológicas en el deportista, como, por ejemplo: reducción de la concentración, aumento de la tensión muscular, problemas de sueño... (Márquez, 2004). Esto acaba provocando unas consecuencias físicas y psicológicas que pueden incidir en el ámbito social-familiar del deportista y, en última instancia, provocar el abandono del deporte (Pedrosa et al., 2012).

Aún así, afrontar la competición con un nivel de estrés adecuado es vital como factor preventivo para evitar trastornos psicológicos y físicos del deportista, por lo que resulta relevante para conseguir buenos resultados (Cruz, 1997; De Rosse Jr., 1999). Ante esto, se asume que es necesario un nivel óptimo de estrés en el deportista para poder rendir en competición. Además, a nivel psicológico, es relevante la influencia que el estrés ejerce sobre múltiples

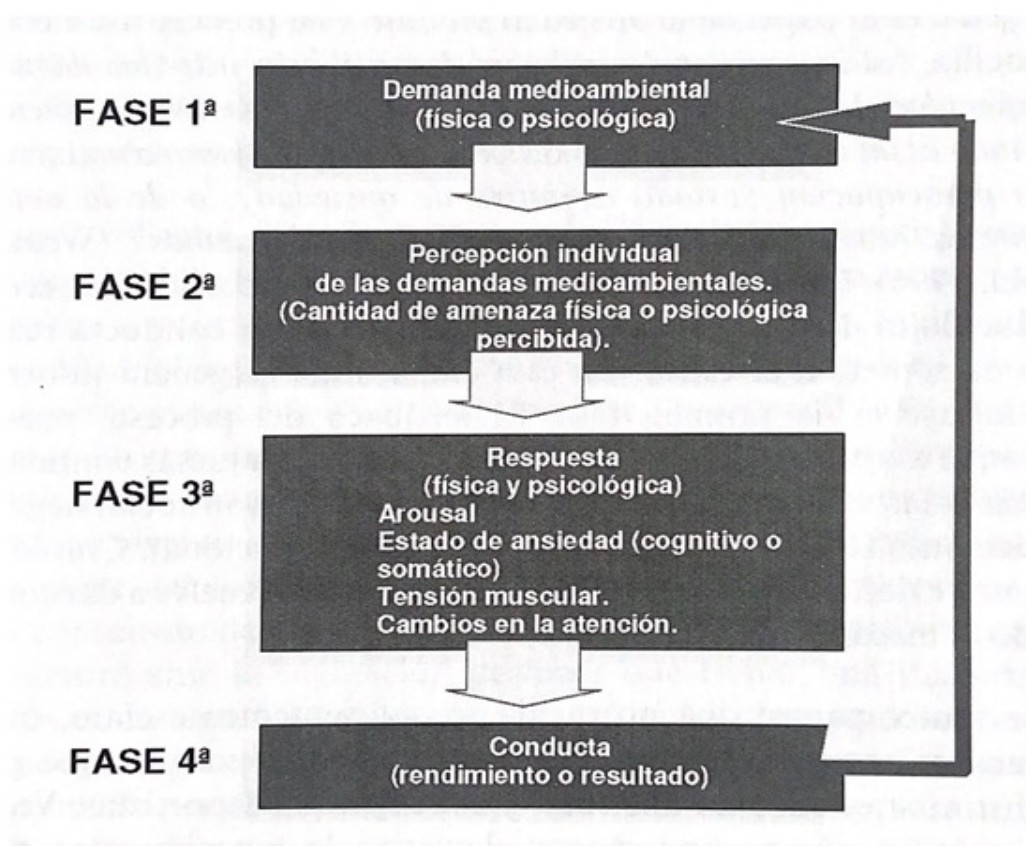
variables, como, por ejemplo: la autoestima, la ansiedad, la percepción del esquema corporal... entre otras (Pedrosa, Suárez-Álvarez y García-Cueto, 2012).

Por otro lado, el presente estudio se enmarca en una situación social de excepcional riesgo. Se está produciendo una crisis pandémica mundial debido a una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus, llamada *COVID-19* o *SARS-CoV-2*, la cual tal vez sea uno de los principales estresores en los últimos 100 años, ya que está generando un conjunto complejo de situaciones con un alto nivel de amenaza, daño/pérdida o reto (Lazarus y Folkman, 1986), por lo que requiere de grandes esfuerzos para la adaptación y el manejo de la situación (Hernán, 2020). Este virus modificó la vida cotidiana de las personas y de los deportistas, teniendo relevancia las restricciones de contacto social y el confinamiento domiciliario (Pacheco, 2020). Por lo tanto, se produjo la parálisis del deporte, una situación inédita en la historia moderna y que tuvo un potencial efecto psicológico y físico, prolongado hasta ahora (Moscoso-Sánchez et al., 2020).

Aún así, esta situación especial causada por la pandemia de *COVID-19* no solo ha generado estrés a causa de la incertidumbre por el futuro o por los miedos relacionados con el virus, sino que también ha propiciado aspectos psicológicos positivos relacionadas con experiencias fructíferas (Bonifacio et al., 2020). Por ejemplo, un estudio de la Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología reporta que la mitad de los participantes del estudio informaron haber comprendido mejor el valor de las actividades al aire libre, muchos de los participantes han empezado a interesarse más por otras personas y por relaciones interpersonales, han valorado positivamente haber pasado más con tiempo con sus familiares o se han interesado más por su futuro (Bonifacio et al., 2020). Estas experiencias son de gran utilidad para fortalecer la salud y la resiliencia (el cual es un factor esencial) durante esta época pandémica (Bonifacio et al., 2020). Ante esta situación, la actividad física y el deporte tuvieron y tienen un papel esencial sobre la salud mental y física (Teychenne et al., 2020), ya que, como se ha comentado anteriormente, la actividad física y el deporte tienen efectos favorables para la salud mental.

Por lo tanto, en este año donde el deportista está bajo los estresores deportivos de la competición y hay un estresor contextual adicional como es la pandemia mundial, es de vital importancia el autocuidado personal, y si se considera, acudir a un profesional. Xilens et al. (2015), en su investigación con adolescentes, mencionan algunos aspectos útiles para disminuir y prevenir el estrés en este tipo de situaciones excepcionales, como, por ejemplo: hacer ejercicio físico para eliminar tensión acumulada, comer saludable, hábitos adecuados de sueño, meditar, recibir atención psicológica y/o soporte social, etc.

Por último, el modelo de estrés propuesto por McGrath en 1970, y tomado por Weinberg y Gould en 1996 (*Figura 2*), presenta las 4 fases interrelacionadas del estrés en el contexto deportivo y, además, permite explicar las consecuencias de éste para los deportistas (Tenorio y Del Pino, 2016).



*Figura 2.* El proceso de estrés

Fuente: Tenorio, D. & Del Pino, J.M. (2016). *La presión: Conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento*. MCSports.

### **2.3 Consecuencias psicológicas del estrés en el deporte: autoconfianza, motivación, atención, nivel de activación óptimo y cohesión de equipo.**

Hay diversas variables que determinan el rendimiento deportivo y que son significativas en el deporte: las variables de rendimiento físico (fuerza, resistencia, flexibilidad, velocidad y coordinación), las conductas características de cada deporte (por ejemplo, rematar de cabeza o lanzar una falta), los resultados de la actividad de los deportistas (resultados deportivos), las variables ambientales (por ejemplo, el comportamiento del entrenador), psicológicas y de funcionamiento personal, salud y bienestar (por ejemplo, el estilo de vida del deportista o su organización respecto a la actividad deportiva y demás actividades) (Buceta y Gimeno, 2010).

Así, el funcionamiento psicológico del deportista tiene consecuencias que repercutirán de forma directa o indirecta en las variables del rendimiento deportivo (Buceta y Gimeno, 2010). Por ejemplo, una gran capacidad atencional podrá ayudar, en cierta medida, a conseguir un resultado deportivo positivo para el equipo, lo que puede repercutir en el rendimiento deportivo del equipo e individual (Buceta y Gimeno, 2010). Pero el rendimiento deportivo no dependerá únicamente de esta capacidad atencional del deportista ni del resultado obtenido en el partido, sino que habrá que tener en cuenta las demás variables (Buceta y Gimeno, 2010).

Por ello, es necesario realizar un procedimiento para conocer todo el funcionamiento psicológico de los deportistas y su relación no sólo con el rendimiento, sino también con la salud y el bienestar (Buceta y Gimeno, 2010). Una vez analizado el funcionamiento psicológico, esto nos permite intervenir sobre este, y como resultado, ayudarle a optimizar su rendimiento y bienestar psicológico (Buceta y Gimeno, 2010). En este caso, la evaluación psicológica es una herramienta fundamental (Buceta y Gimeno, 2010).

Por lo tanto, la evaluación psicológica en el contexto deportivo tiene el papel de evaluar las variables significativas en el deporte, las cuales pueden ser relevantes para comprender qué es lo que está ocurriendo en el deportista y

por qué está ocurriendo (Buceta y Gimeno, 2010). Algunas son conductas o estímulos que pueden ser observadas por un observador externo y pueden ser registradas de manera objetiva (por ejemplo, las conductas de adherencia) (Buceta y Gimeno, 2010). Otras, no son observables desde el exterior (por ejemplo, la autoconfianza, el nivel de activación general del deportista, la motivación...), aunque algunas conductas que sí son observables pueden servir para hipotetizar la presencia o ausencia de estas variables (por ejemplo, si un deportista falta varias veces a un entrenamiento o llega tarde, se podría relacionar de forma hipotética con una baja motivación) (Buceta y Gimeno, 2010). En este caso, para evaluar estas variables no observables necesitaremos la participación de forma activa del deportista evaluado, por lo tanto, es fundamental desarrollar una relación adecuada con este que favorezca su participación y los siguientes aspectos (Buceta y Gimeno, 2010):

- Una mutua confianza y colaboración entre el psicólogo y el deportista. Esto supone tener que invertir tiempo en ello, aplazando así la recogida de información.
- La eliminación de temores del deportista sobre el uso de su información. Ante esto, el psicólogo debe explicarle como utilizará su información, garantizar la confidencialidad y hacerle saber al deportista que nadie más conocerá esa información sin su consentimiento. Es importante hacer un buen uso de la información que nos proporcione no sólo para hacer una buena evaluación psicológica, sino también para que el deportista perciba que los datos que nos ha proporcionado son en su propio beneficio y evolución.
- El entrenamiento del deportista para que utilice de forma adecuada los instrumentos o procedimientos de la evaluación psicológica que utilizemos para la fase de recogida de información.

Todo este proceso de evaluación tiene como objetivo establecer relaciones relevantes entre las causas y los efectos de la conducta, ayudando así a comprender la realidad del deportista y orientando la intervención más adecuada para éste, para contribuir en su progreso (Buceta y Gimeno, 2010). Por lo tanto, el proceso de evaluación facilita el análisis funcional de la

conducta, elemento clave a través del cual se busca definir la conducta deportiva o psicológica del deportista situándola dentro del contexto deportivo, donde se dan estímulos antecedentes de la conducta y las consecuencias de éstas, que se deben concretar (Buceta y Gimeno, 2010).

Cuando se lleva a cabo el análisis psicológico del deportista, el eje central de este son las variables relacionadas con el rendimiento psicológico (Buceta y Gimeno, 2010). Estas variables se manifiestan de una determinada manera que se debe concretar lo mejor posible, ya que, al final, constituyen la respuesta o conducta psicológica que se trata de estudiar (Buceta y Gimeno, 2010).

Tanto en el deporte de competición de alto nivel como en la base, las demandas psicológicas suelen ser altas, y, por ello, variables psicológicas como el estrés, la confianza, la motivación, el nivel de activación general óptimo, la atención o la cohesión de equipo tienen una estrecha relación con el rendimiento deportivo, la salud y el bienestar (Buceta y Gimeno, 2010). Así, el objetivo principal de la intervención psicológica en el deporte consiste en controlar estas variables para manejarlas en la dirección más apropiada para el deportista (Buceta y Gimeno, 2010).

A continuación, se comentan las 5 variables más relevantes respecto al rendimiento psicológico en deporte, las cuales pueden verse afectadas por el estrés dentro de un contexto de presión psicológica (Buceta y Gimeno, 2010):

- Autoconfianza

Es un estado de fortaleza interno psicológico que permite tener un conocimiento real de las dificultades, los recursos y las limitaciones propias para conseguir un objetivo, es decir, un conocimiento de las posibilidades reales de conseguir un propósito (Buceta y Gimeno, 2010). Depende en gran parte tanto de la percepción de control como de la autoeficacia percibida (Bandura, 1990). Por lo tanto, las expectativas, creencias y atribuciones de los deportistas respecto a las demandas de la actividad, las expectativas de los demás o sus recursos para controlar dichas demandas son aspectos psicológicos relevantes en el proceso de evaluación (Buceta y Gimeno, 2010).

Además, la autoconfianza está muy relacionada con la motivación y con el estrés (Buceta y Gimeno, 2010). Por ejemplo, cuando un deportista tiene un interés muy alto en una meta, pero su confianza de que va a conseguir ese objetivo es baja, se genera una situación estresante y que puede ser perjudicial, disminuyendo la motivación que tenía al inicio (Buceta y Gimeno, 2010). Aún así, la autoconfianza permite controlar situaciones estresantes ya que el deportista percibe que tiene capacidades para superar esa situación, por lo que es una variable determinante clave de rendimiento deportivo (Buceta y Gimeno, 2010). Es decir, cuando la confianza es muy alta, pero no excesiva, las situaciones estresantes o los retos difíciles se afrontan con mayor motivación, donde ésta predomina sobre el estrés (Buceta y Gimeno, 2010). Por lo tanto, en muchas situaciones, una manera de aumentar la motivación en el deportista es aumentando su autoconfianza, ya que percibir que puede realizar una actividad deportiva puede ayudarle a tener mayor motivación por el reto deportivo (Buceta y Gimeno, 2010). Además, como se comentó anteriormente, el estrés se considera el resultado de la interacción de las personas con su entorno junto con la incapacidad para enfrentarse a situaciones problemáticas, esto reduce la autoeficacia y, por lo tanto, la confianza (Tenorio y Del Pino, 2016). Así, el estrés excesivo reduce el nivel de confianza del deportista.

También, cuando se evalúa la autoconfianza, hay que tener en cuenta que nos podemos encontrar con un déficit de confianza (falsa confianza) enmascarado por una aparente elevada confianza (Buceta y Gimeno, 2010). Para evaluar esta posible cuestión hay que tener en cuenta el constructo rigidez-flexibilidad del deportista y, por lo tanto, considerar cuál es su disposición para aceptar otras alternativas o para solucionar o analizar problemas (Buceta y Gimeno, 2010). Generalmente, cuando un deportista manifiesta excesivo optimismo en relación con la realidad de los hechos y evita analizar posibles dificultades o alternativas, es muy posible que nos encontremos ante un caso donde haya una aparente elevada confianza, enmascarando así un posible déficit de confianza, que con el tiempo sólo acabará perjudicándole (Buceta y Gimeno, 2010).

Así, la relación entre las variables de autoconfianza y rendimiento tiene forma de U invertida (Nicolás, 2009). El rendimiento puede mejorar cuando aumenta el nivel de autoconfianza, siempre teniendo en cuenta que, a partir de un punto óptimo, una excesiva autoconfianza puede repercutir en el rendimiento, y puede disminuir cuando disminuye la autoconfianza.

#### - Motivación

La motivación nos despierta, proporciona energía y regula y determina el comportamiento humano, estableciendo la intensidad, la duración y la frecuencia de nuestras acciones (Buceta y Gimeno, 2010; Murray, 1964; Roberts, 2001). Es una variable fundamental para conseguir compromiso y adherirse tanto a la actividad deportiva como al equipo (Buceta y Gimeno, 2010; Iso-Ahola y St. Clair, 2000).

Luego, se distinguen 2 tipos de motivación: la motivación básica, que hace referencia al interés que tiene el deportista por la actividad, sus objetivos fundamentales asociados a la actividad, la relación coste-beneficio de esta, otros intereses en su vida... y la motivación cotidiana, que hace referencia al interés y la recompensa diaria de cada entrenamiento o competición (Buceta y Gimeno, 2010).

La motivación de un deportista debe ser alta, si se produce lo contrario es difícil que tenga un compromiso hacia la actividad y que soporte los costes de esta (Buceta y Gimeno, 2010). Por lo tanto, el principal problema en la evaluación de esta variable son los déficits de motivación (Buceta y Gimeno, 2010). Aún así, un exceso de motivación también puede llegar a ser negativo, ya que genera sobreentrenamiento, nivel de activación excesivamente alto, y, por lo tanto, errores en acciones (por ejemplo, al querer resolver una jugada de forma impulsiva) (Buceta y Gimeno, 2010). En consecuencia, la relación entre las variables de motivación y rendimiento tiene forma de U invertida. Además, la motivación del deportista puede fluctuar a lo largo de la temporada, por lo que es importante que la evaluación psicológica sea constante para poder intervenir sobre ésta y controlarla (Buceta y Gimeno, 2010).

También, en deportistas jóvenes es importante considerar la orientación a la que se dirige la motivación, es decir, si es una motivación orientada a la tarea o al ego (Duda, 1992). La primera, se caracteriza por el interés y la motivación hacia la mejora en la propia actividad, por lo que el interés recae en los retos respecto a uno mismo (Duda, 1992; Nicholls, 1989). La segunda, por el interés en los retos respecto los demás, donde la motivación se dirige hacia ganar a otros deportistas (se pueden presentar las dos orientaciones) (Duda, 1992; Nicholls, 1989). Así, una excesiva orientación hacia el ego es un factor de riesgo en la insatisfacción con el deporte y en la autoestima (Buceta y Gimeno, 2010). Por lo tanto, mediante la evaluación psicológica de estos aspectos hay que buscar un equilibrio motivacional entre las 2 orientaciones (Buceta y Gimeno, 2010).

Por último, cuando un deportista tiene un interés muy alto en una meta, pero se genera una situación estresante que disminuye la confianza, esto disminuye la motivación que tenía al inicio porque, entonces, no confía en que va a lograr el objetivo, y, por lo tanto, este motiva menos (Buceta y Gimeno, 2010). Así, el estrés afecta negativamente a la motivación.

#### - Atención

La información que el deportista recibe depende del funcionamiento atencional de éste, que le ayuda a tomar las mejores decisiones en cada momento y situación, por lo que es un determinante clave del rendimiento deportivo (Buceta y Gimeno, 2010). Además, la atención depende y tiene una estrecha relación con el nivel de activación (Buceta y Gimeno, 2010). Si este es insuficiente, la atención es dispersa y el deportista no se centra en los estímulos que le ayudarán a rendir, y si este es excesivo, el deportista se centrará en estímulos internos (como sensaciones, pensamientos o el movimiento corporal) o la atención se estrechará, por lo que perderá información procedente de estímulos relevantes (Buceta y Gimeno, 2010). Por lo tanto, el nivel óptimo de activación permitirá una atención óptima, necesaria para rendir adecuadamente. Así, la relación entre las variables de atención y rendimiento tiene forma de U invertida.

Al evaluar la atención es importante observar el entorno del deportista y las condiciones donde se lleva a cabo la actividad ya que, en muchas situaciones, se puede observar que el deportista tiene excesivos estímulos de atención a los que atender a la vez, que le falta información sobre los estímulos a atender o que hay estímulos distractores que le dificultan la concentración (Buceta y Gimeno, 2010). Por esto, es objetivo esencial evaluar cuales son la situaciones o estímulos específicos propensos a interferir en el funcionamiento atencional apropiado del deportista (Buceta y Gimeno, 2010).

Luego, en deportes como el fútbol es importante evaluar la capacidad de los deportistas para cambiar el enfoque de atención más adecuado en función de cada situación (o más estrecho, o más amplio) y para hacerlo con la intensidad adecuada (Buceta y Gimeno, 2010). Por ejemplo, cuando un jugador se encuentra en el centro del campo su enfoque de atención debe ser amplio para observar diferentes estímulos relevantes en la situación (espacios libres, posición del equipo rival, posición de los compañeros...), pero cuando se encuentra en la situación de, por ejemplo, dar un pase, el enfoque de atención se reduce y el deportista debe de tener en cuenta el punto a donde quiere dirigir el pase (Buceta y Gimeno, 2010). Por último, el estrés influye negativamente tanto en la atención como en la concentración generando un estrechamiento del foco atencional, por lo que el deportista no dirige su atención hacia los estímulos y tareas adecuadas (Tenorio y Del Pino, 2016).

#### - Nivel de activación general óptimo

La activación general del organismo o 'arousal' se considera un continuo que va desde un sueño muy profundo hasta un estado de máxima excitación. Pero en el contexto deportivo, este continuo se sitúa teniendo sólo en cuenta la experiencia del deportista en estado de vigilia, así, el extremo inferior corresponde a un estado de calma donde no hay excitación (Buceta, 1994).

Para que el deportista pueda tener el máximo rendimiento dentro de sus posibilidades es necesario un nivel de activación óptimo, ni en exceso ni en defecto. Por lo tanto, y según la hipótesis de la U invertida, existe una relación curvilínea entre el nivel de activación y el rendimiento, donde la mejora del

rendimiento aumenta con el nivel de activación, pero sólo hasta un cierto punto (Ossorio et al., 2001). Más allá de ese punto, y si la activación sigue aumentando, empeora el rendimiento (Ossorio et al., 2001). Este nivel de activación depende de diferentes variables como la autoconfianza, pero sobretodo de la motivación y del estrés (Buceta y Gimeno, 2010). Cuando no hay motivación, hay un exceso de relajación (nivel de activación general bajo) que propicia un rendimiento bajo, y una motivación excesiva, favorece un nivel de activación muy alto que perjudica al rendimiento (Buceta y Gimeno, 2010). Por lo tanto, un nivel de motivación alto, pero no excesivo, ayuda a conseguir un nivel de activación óptimo. Además, controlar el estrés puede conducir a un nivel de activación óptimo, ya que el estrés por exceso puede provocar activación excesiva que haga actuar al deportista precipitadamente y, por déficit, puede provocar desánimo o cansancio mental, traducido en déficit de activación (Buceta y Bueno, 2010). Así, el estrés excesivo puede afectar negativamente sobre el nivel de activación óptimo.

Por último, es fundamental que los deportistas consigan autoevaluar y detectar su nivel de activación para que aprendan a discriminar entre diferentes niveles dentro del continuo, para así poder detectar su nivel de activación óptimo y autorregularse en función de su activación detectada tanto antes, durante y después de la competición como en los entrenamientos (Buceta y Gimeno, 2010).

#### - Cohesión de equipo

Concepto fundamental, sobretodo, en los deportes de equipo, que es definido como "un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros" (Carron et al., 1998). Debemos distinguir entre la cohesión social centrada en las relaciones interpersonales y la cohesión centrada en los objetivos del grupo (Buceta y Gimeno, 2010).

En la evaluación de la cohesión de equipo se observa la relación que existe entre lo colectivo y lo individual, es decir, la relación existente entre los intereses del grupo y los individuales de cada deportista (Buceta y Gimeno,

2010). Es importante que cada deportista del grupo perciba que satisfaciendo los objetivos grupales puede satisfacer sus intereses individuales, por lo que esta conexión se debe evaluar, e intervenir en el caso de que no exista (Buceta y Gimeno, 2010). También se debe evaluar si todos los jugadores tienen claro su rol y no existe conflicto entre los roles, si hay objetivos individuales y grupales claramente definidos, si hay normas adecuadas de funcionamiento en el equipo y cómo es la comunicación entre sus miembros y el cuerpo técnico. Por último, y no menos importante, nos permite evaluar la integración del deportista en el equipo (aspecto evaluado a través del cuestionario usado en el estudio). El estrés afecta negativamente sobre la integración del deportista en el equipo porque produce menor motivación, autoconfianza, atención... y esto genera menor adhesión a la actividad deportiva, y, en consecuencia, al grupo.

Para poder evaluar estas 5 variables relevantes del rendimiento psicológico y deportivo es conveniente saber que están interrelacionadas entre ellas, por lo que algunas tienen una relación muy estrecha. Además, es importante que el deportista conozca cómo se relacionan entre sí para que entienda su propio funcionamiento psicológico.

## **2.4 Género, estrés y deporte**

Con el aumento de la participación de las mujeres en el deporte, tanto de base como de alto nivel, el estudio de las diferencias de género ha florecido como campo de investigación (Schaal et al., 2011). Es posible encontrar características diferenciales entre hombres y mujeres a la hora de abordar una práctica físico-deportiva (Ponseti et al., 2017). A lo largo de los años, tanto a nivel nacional como internacional, se han realizado estudios para investigar el deporte en poblaciones femeninas (Barbero-Álvarez, Gómez, Granda y Castagna, 2008; Centro de Investigaciones Sociológicas, 1998; Gresgon y Colly, 1996) y se observan diferencias no solo en la prevalencia de la ejecución del deporte (Arbinaga, 2013), sino también en aspectos como la orientación motivacional (Folgar, Juan y Boubeta, 2013; Pavón y Moreno, 2008) o la forma en cómo afrontan unos y otras la competición (Murcia et al., 2007). En relación con esto, Fredrick y Ryan (1997), y Colly et al. (2005) indican que las mujeres están más motivadas para participar en actividades

deportivas por motivos intrínsecos que por motivos extrínsecos, aunque en otra investigación se reporta que los hombres están más motivados por participar en el deporte por motivos intrínsecos que las mujeres (Wilson et al., 2004), por lo que en este aspecto los hallazgos no son congruentes.

También se han hecho estudios sobre psicopatología. Schaal et al. (2011) observaron que independientemente de la edad, el tipo de deporte o la localización, las mujeres tenían 1,3 veces más probabilidades de ser diagnosticadas con al menos una psicopatología que los hombres. En este sentido, el estrés y la ansiedad son unas de las variables psicológicas más relevantes y estudiadas, junto con la personalidad y la atención (Ponseti et al., 2017).

Pedrosa et al. (2012) concluyen que tanto los deportistas de mayor edad como las mujeres son quienes soportan mejor las situaciones estresantes en el contexto deportivo, ya que son quienes muestran unas mayores puntuaciones antes de entrar en situaciones de alto riesgo de estrés. Es decir, las mujeres tienen mayor tolerancia al estrés que los hombres. Así, en otro estudio también se observó que las mujeres tienen respuestas más rápidas y precisas en situaciones bajo estrés que los hombres (Nathanael Ong, 2017). También, las mujeres parece que perciben más el estrés y utilizan estrategias de afrontamiento centradas en las emociones que los hombres, los cuales manifiestan mayor inhibición emocional, uso de estrategias de afrontamiento centradas en los problemas y uso de la evitación o el escapismo que las mujeres (Brody, 2000; Burleson, 2003; Gross y John, 2003; Matud, 2004; OMS, 2009; Rosenfield, 1999).

En relación con esto, la Teoría de la Atención y la Amistad, de Taylor et al. (2000), considera que las mujeres tienen respuestas al estrés alternativas en forma de actividades que pueden ser útiles a las necesidades de atención (es decir, respuestas de protección hacia los hijos u otros) o en forma de amistad (es decir, buscar contacto social para protegerse y consolarse). Taylor et al. (2000) plantearon que esta forma de actuar está programada en el ADN de las mujeres y se revela a través de las hormonas (principalmente, la oxitocina). Así, las mujeres son más propensas a dar respuestas más

emocionales ante el estrés, mientras que los hombres son más propensos a dar respuestas de "luchar o huir" al estrés (Turton y Campbell, 2005). También, Hammermeister y Burton (2004) mostraron en su investigación que los atletas de deportes de resistencia masculinos y femeninos tienden a evaluar el estrés en competición de manera similar.

Por último, no se han encontrado investigaciones sobre cómo el género puede modular la relación entre el estrés y el rendimiento psicológico, objetivo del presente trabajo. Así como se estudian las consecuencias del estrés de forma individual, también es importante estudiar las consecuencias del estrés en función del género, ya que como el estrés es diferente en cada individuo, incluso en una misma situación (Asztalos et al., 2012), también puede ser diferente en hombres y mujeres. Por lo tanto, ante el estrés no se recomienda utilizar estrategias globales a todas las personas (Gill, 1994).

### **3. Objetivos e hipótesis del estudio**

Como se ha comentado anteriormente, el estrés no afecta a todos los deportistas por igual (Tenorio y Del Pino, 2016). Teniendo en cuenta esto y los resultados de los estudios presentados anteriormente, es importante estudiar si este constructo psicológico afecta de la misma manera a mujeres y hombres, por lo que es necesario estudiar las consecuencias del estrés en el deporte en función del género para así aplicar medidas preventivas más eficaces y medidas terapéuticas, en situaciones de estrés, que sean más específicas para trabajar aquellas variables del rendimiento psicológico que se vean más afectadas por el estrés, en función del género.

Por ello, la presente investigación tiene por objetivo examinar la asociación entre el estrés en el contexto deportivo y su rendimiento psicológico, teniendo en cuenta las posibles diferencias entre hombres y mujeres. Así, este estudio presenta las siguientes hipótesis:

- Hipótesis 1: el estrés deportivo se relaciona negativamente con el rendimiento psicológico: autoconfianza (H1a), motivación (H1b), atención (H1c), cohesión de equipo (H1d) y activación óptima (H1e).

- Hipótesis 2: el género modula la relación entre el estrés deportivo y el rendimiento psicológico: autoconfianza (H2a), motivación (H2b), atención (H2c), cohesión de equipo (H2d) y activación óptima (H2e).

#### **4. Metodología**

Se pueden utilizar diferentes instrumentos en la recogida de datos, que deben ser fiables y válidos, con el objetivo de obtener la máxima información posible y precisa de las diferentes variables del rendimiento psicológico: la observación directa, la entrevista personal, cuestionarios, escalas y autorregistros (Buceta y Gimeno, 2010). En general, el proceso de evaluación combina 2 o más de estos instrumentos, por lo que se deben combinar aquellos que sean más adecuados para la evaluación específica de cada deportista, teniendo en cuenta las ventajas e inconvenientes de su aplicación (Buceta y Gimeno, 2010). Para obtener datos fiables es muy importante que los deportistas respondan con total sinceridad en los instrumentos que les pasemos (Buceta y Gimeno, 2010). En el caso de los cuestionarios, son muy útiles si los deportistas contestan con sinceridad, si se utilizan las puntuaciones globales de forma orientativa y si se utilizan las puntuaciones de los ítems en concreto como un punto de partida para obtener información más específica a través de las demás herramientas (Buceta y Gimeno, 2010). Así, los cuestionarios son el punto inicial para realizar una adecuada evaluación psicológica, sin ser un instrumento imprescindible.

##### **4.1 Procedimiento**

De forma previa a la recogida de datos, se añadieron al inicio del cuestionario global diversas variables demográficas para la descripción de la muestra. Además, antes de administrar los cuestionarios, obtuvimos los consentimientos informados de cada uno de los sujetos para participar en el estudio y la autorización de cada centro para la recogida de datos, además de la aprobación por parte de los entrenadores. La obtención de los datos se realizó con la ayuda de otro estudiante del grado de Psicología, quién también utilizó el cuestionario CPRD para su trabajo final.

Para contactar con algunos de los centros participantes, obtuvimos la ayuda del tutor del centro donde realizamos las prácticas universitarias (EntrenaMent), que contactó con Club Gimnàstic de Tarragona i con CD Floresta. Después, utilizamos nuestra red de contactos a través de redes sociales, contactando con entrenadores y dirigentes, para que los demás centros nos permitieran la recogida de datos.

Una parte de la administración de los cuestionarios se realizó, teniendo en cuenta la situación y respetando todas las normas de seguridad, de forma presencial y con todos los jugadores del mismo equipo en un mismo espacio, en los centros deportivos de los diversos clubes que han participado en el estudio. Otra parte se realizó proporcionando el cuestionario a los deportistas para que lo rellenaran en sus domicilios (para resolver cualquier duda que tuvieran durante la aplicación y poder contactar con nosotros se les proporcionó nuestro correo electrónico de estudiantes). La duración aproximada de la administración de los cuestionarios es de 20-30 minutos. Para conseguir la máxima participación en el estudio se contactó prioritariamente con clubes de fútbol del Camp de Tarragona con sección tanto masculina como femenina.

La participación en el estudio ha sido totalmente voluntaria y anónima, donde los datos se han utilizado para obtener resultados para el presente estudio y para proporcionar a los entrenadores y dirigentes de cada equipo resultados generales de su equipo, nunca individuales.

## **4.2 Muestra**

La muestra está formada por 81 deportistas de fútbol del camp de Tarragona, los cuales todos se encuentran en situación de competición en sus respectivas categorías. Concretamente, 17 de los participantes eran jugadoras de fútbol (compitiendo en la categoría de Segunda División Juvenil) y 64 eran jugadores de fútbol (compitiendo en División de Honor y Preferente Cadete). Las edades de la muestra están comprendidas entre 14 y 17 años (*Figura 3*), donde todos los sujetos realizan fútbol, a excepción de 1 sujeto, que realizaba fútbol y tenis a la vez.

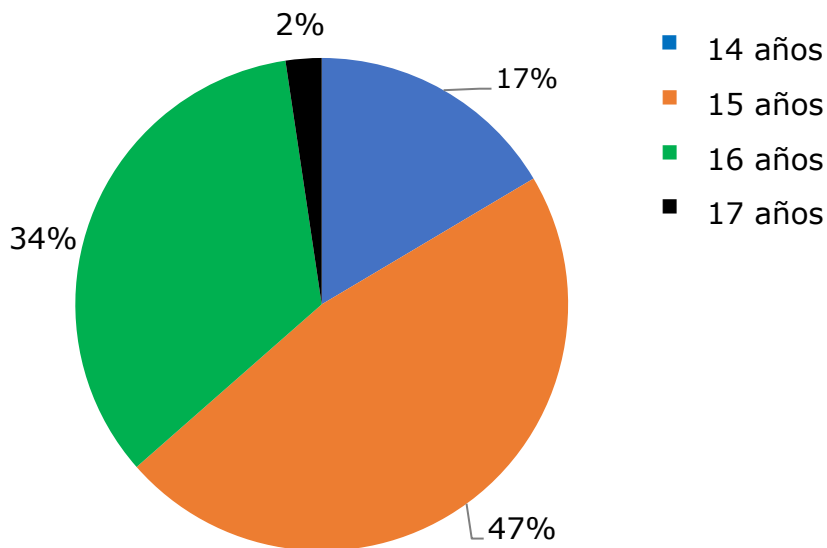


Figura 3. Edad de los participantes del estudio.

Por otro lado, el 60,5% de la muestra lleva 10 o más años practicando fútbol, mientras que el 39,5% lleva menos de 10 años practicándolo (Figura 4). Además, la media de años de participación en competición de la muestra femenina es de 6,5 años, y de la muestra masculina es de 11,7 años.

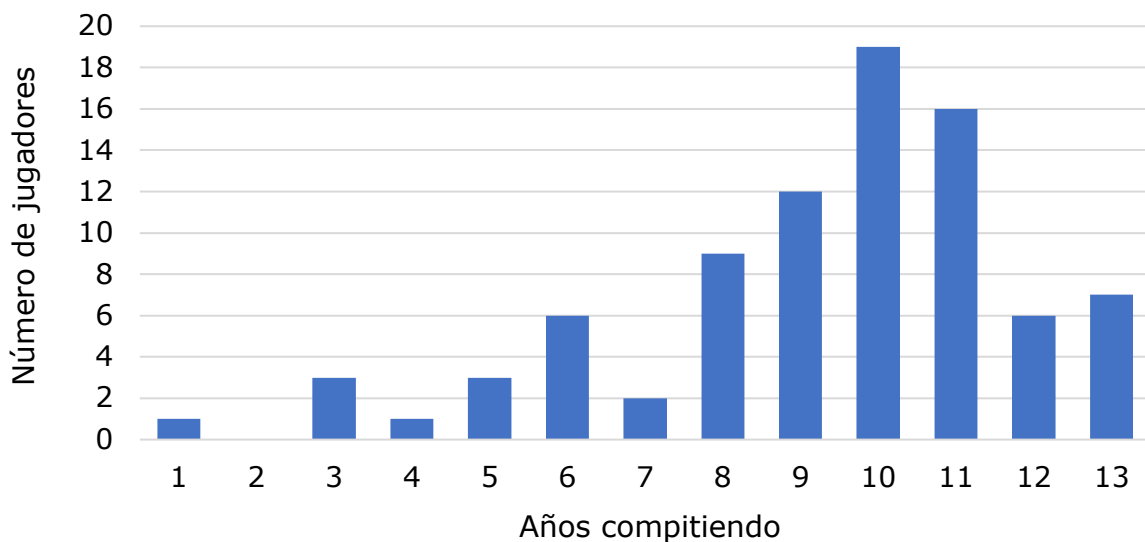


Figura 4. Años que llevan compitiendo los participantes del estudio.

Como podemos observar en la *Tabla 1*, el 42% de los sujetos son procedentes del Club Gimnàstic de Tarragona, mientras que el 21% pertenece al Club Deportivo Floresta, seguido de un 16% de la Fundació Futbol Base Reus, de un 13,6% de Cambrils Unió i de un 7,4% de Club Esportiu Riudoms.

Tabla 1:

**Variables descriptivas de la muestra**

	(n=81)	n	%
Género	Hombre	64	79%
	Mujer	17	21%
Estado civil	Soltero/a	71	87,7%
	En pareja	10	12,3%
Edad	14	12	14,8%
	15	37	45,7%
	16	30	37%
	17	2	2,5%
Club	Gimnàstic de Tarragona	34	42%
	Fundació Futbol Base Reus	13	16%
	CD La Floresta	17	21%
	Cambrils Unió	11	13,6%
	CE Riudoms	6	7,4%
Categoría en la que compiten	División de Honor Cadete	31	38,3%
	Preferente Cadete	33	40,7%
	Segunda División Juvenil	17	21%
Años de práctica	1	1	1,2%
	3	2	2,5%
	4	1	1,2%
	5	2	2,5%
	6	6	7,4%

---

7	2	2,5%
8	8	9,9%
9	10	12,3%
10	20	24,7%
11	16	19,8%
12	6	7,4%
13	7	8,6%

---

### **4.3 Instrumentos**

Para la recogida de datos se utilizaron dos cuestionarios: la Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD) y el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Se detallan a continuación.

Por un lado, para evaluar el nivel de estrés se usó la Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD), la cual está formada por 15 ítems que evalúan de manera fiable, válida y breve la presencia de síntomas que se derivan de situaciones deportivas estresantes (Pedrosa et al., 2012). Por lo tanto, los ítems de la escala se redactaron teniendo en cuenta que una alta puntuación en la escala implica la presencia de dichos síntomas y, en consecuencia, altos niveles de estrés (Pedrosa et al., 2012).

En cuanto al formato de respuesta, se escogió una escala Likert de 5 alternativas, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo (Pedrosa et al., 2012). En esta escala los sujetos debían indicar si habían detectado, de forma reciente, los síntomas de estrés propuestos (Pedrosa et al., 2012). Se optaron por cinco categorías de respuesta ya que cuando las categorías de respuesta se encuentran entre 4 y 6 se obtienen mejores estimaciones de los parámetros psicométricos de los cuestionarios (Hernández, Muñiz y García-Cueto, 2000; Lozano, García-Cueto y Muñiz, 2008; Weijters, Cabooter y Schillewaer, 2010).

Algunos ejemplos de los ítems que constan en el cuestionario son: "siento tensión en alguna parte de mi cuerpo", "tengo temblores en alguna parte de mi cuerpo", "como menos que antes", tengo dificultades para conciliar el sueño", "a menudo estoy de mal humor"... (Ver en el anexo 1 todos los ítems de la escala).

Por otro lado, el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) está compuesto por un total de 55 ítems distribuidos en 5 escalas: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Estos ítems abarcan contenidos asociados con las principales variables del rendimiento psicológico, como son: la motivación, la atención, el nivel de activación óptimo, la autoconfianza y la cohesión de equipo (Buceta y Gimeno, 2010). A continuación, se describen las características de los 5 factores del cuestionario.

Respecto al factor 1, Control del Estrés: el contenido de esta escala abarca 2 categorías de ítems (Buceta y Gimeno, 2010):

- Las características que tiene la respuesta del deportista (concentración, confianza, tensión...) en relación con las demandas que tienen el entrenamiento y la competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes donde es necesario un control (por ejemplo, el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la competición, cometer errores, entrenar mal...).

Una puntuación alta en esta escala indica que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés en relación con su participación en la competición deportiva (Buceta y Gimeno, 2010).

Respecto al factor 2, Influencia de la Evaluación del Rendimiento: el contenido de esta escala abarca 2 categorías de ítems (Buceta y Gimeno, 2010):

- Las características que tiene la respuesta del deportista (sentirse motivado, dudas de hacerlo bien, perder la concentración...) ante

situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que personas significativas a él lo están evaluando.

- Los precedentes que originan o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista, es decir, las personas que pueden emitir juicios sobre su rendimiento (ya sea el entrenador, los padres o compañeros), las situaciones en las que el deportista u otras personas emiten juicios del rendimiento del propio deportista y las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa.

Una puntuación alta en esta escala muestra alto control de los efectos que tiene una evaluación negativa del rendimiento deportivo procedente del propio deportista o personas ajenas, es decir, que dispone de recursos psicológicos que permiten controlar la influencia de la evaluación ajena o propia de la actuación del deportista (Buceta y Gimeno, 2010).

Al igual que el primer factor, el contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero este, a diferencia del anterior, es un factor muy específico que está relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que hace el propio deportista de su actuación (Buceta y Gimeno, 2010).

Respecto al factor 3, Motivación, abarca los siguientes contenidos (Buceta y Gimeno, 2010):

- La motivación e interés del deportista por entrenar y superarse día a día (motivación cotidiana).
- El establecimiento y consecución de metas u objetivos.
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista.
- La relación coste-beneficio que para el deportista tiene la práctica de su deporte, en este caso el fútbol (motivación básica).

A nivel estructural, los ítems están distribuidos, en primer lugar, en función de los motivos del deportista para realizar su actividad deportiva y respecto a la valoración que hace el deportista de su propia motivación, y, en segundo

lugar, según si se relacionan con la motivación básica competitiva (motivación por rendir y el éxito) o con la motivación cotidiana (Buceta y Gimeno, 2010).

Una puntuación alta en esta escala muestra una alta motivación por superarse en el día a día y/o una alta motivación por rendir y el logro deportivo (Buceta y Gimeno, 2010).

Respecto al factor 4, Habilidad Mental, incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer al rendimiento deportivo: el establecimiento de objetivos, análisis objetivo del rendimiento, ensayo conductual en imaginación y funcionamiento y autorregulación cognitivos (Buceta y Gimeno, 2010).

Respecto al factor 5, Cohesión de equipo, se refiere a la integración del deportista en su equipo y abarca los siguientes contenidos (Buceta y Gimeno, 2010):

- Relación interpersonal con compañeros.
- Nivel de satisfacción con los compañeros.
- Actitud más o menos individualista en relación con el grupo.
- La importancia que se le concede individualmente al "espíritu de equipo".

En cuanto al formato de respuesta, se optó por una escala Likert de 5 alternativas, desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo. Además, se añadió la opción de respuesta "no entiendo", la cual no fue usada.

Como se ha comentado anteriormente, los contenidos del cuestionario abarcan las principales variables del rendimiento psicológico (Gimeno et al., 2001). Algunas de ellas se valoran de forma explícita, en concreto: la motivación (además del ítem 52 de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento) y la cohesión de equipo (Gimeno et al., 2001). Y las otras, de forma implícita en relación con las escalas del cuestionario: la autoconfianza se midió a través de la escala de Control del Estrés (ítems 3, 8, 10, 14, 19, 21, 24, 26, 32 y 54), y a través de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento (ítem 51) (Gimeno et al., 2001).

Atención se midió a través de la escala Control del Estrés (ítems 1, 13, 17, 41 y 43), a través de la escala Influencia de la Evaluación del Rendimiento (ítems 9, 34 y 46) y la escala de Motivación (ítem 49) (Gimeno et al., 2001). Nivel de activación óptimo se midió a través de la escala de Control del Estrés (ítems 6, 12, 20, 30 y 36) y a través de la escala de Influencia de la Evaluación del Rendimiento (ítems 16, 28 y 35) (Gimeno et al., 2001).

Podemos tener una información global sobre la situación en la que se encuentra el deportista en cada una de las variables psicológicas concretas a través de las puntuaciones de cada escala (Gimeno et al., 2001). (Ver en el anexo 2 todos los ítems de la escala).

#### **4.4 Análisis de datos**

El análisis de regresión es el método más recomendado para someter a prueba efectos de interacción (Cohen y Cohen, 1983; Landsbergis, Schnall, Warren, Pickering y Schwartz, 1994; Zedeck, 1971). Así, se realizaron varios análisis de regresión múltiple jerárquica para hallar efectos principales y efectos de interacción del estrés y la variable moduladora (género) sobre el rendimiento psicológico.

Las variables independientes estandarizadas se añadieron en 4 pasos progresivos (Aiken y West, 1991; Jaccard, Turrisi y Wan, 1990). En el primer paso (1) se introdujeron la edad y los años de práctica para el control de posibles efectos confundentes. Luego (2), estrés, (3) la variable moduladora (género), y finalmente (4) las interacciones de dos términos (estrés X género). Se tuvieron en cuenta también los efectos principales de las variables independientes, ya que son una pieza importante de información (Jaccard et al., 1990).

En total, se realizaron cinco análisis de regresión múltiple (uno por cada variable del rendimiento psicológico). Para interpretar las variables estandarizadas a priori se presentan las *Tablas 3 y 4*. Finalmente, de forma exploratoria, se llevaron a cabo cuatro análisis de regresión logística en relación con las variables de nivel de activación óptimo, autoconfianza,

motivación y atención. Los análisis se ejecutaron utilizando el paquete estadístico SPSS.

## **5. Resultados / aportaciones**

La *Tabla 2* presenta los descriptivos y correlaciones de todas nuestras variables.

Respecto a la variable de estrés, correlaciona significativa y negativamente con autoconfianza ( $r=-0,470$   $p<0.01$ ), atención ( $r=-0,322$   $p<0.01$ ) y nivel de activación óptimo ( $r=-0,505$ ), a excepción de la motivación ( $r=-0.118$   $p<0.05$ ) y la cohesión de equipo ( $r=-0,019$ ). En este caso, predominan las correlaciones inversas, es decir, a más estrés, menos niveles de autoconfianza, atención y nivel de activación óptimo. La asociación más fuerte se encuentra entre el estrés y el nivel de activación óptimo.

Respecto a la variable de autoconfianza, correlaciona significativa y positivamente con la motivación ( $r=0,488$   $p<0.01$ ), atención ( $r=0,367$   $p<0.01$ ) y nivel de activación óptimo ( $r=0,618$   $p<0.01$ ). A excepción de cohesión de equipo ( $r=0,216$ ). No hay correlación inversa, por consiguiente, a más autoconfianza, más atención, motivación y nivel de activación óptimo.

Acerca de la variable de motivación, correlaciona significativa y positivamente con autoconfianza ( $r=0,488$   $p<0.01$ ) y cohesión de equipo ( $r=0,333$   $p<0.01$ ). A excepción del nivel de activación óptimo ( $r=0,260$   $p<0.01$ ) y atención ( $r=0,287$   $p<0.01$ ). No hay correlación inversa, así pues, a más motivación, más autoconfianza y cohesión de equipo.

Referente a la variable de atención, correlaciona significativa y positivamente con autoconfianza ( $r=0,367$   $p<0.01$ ) y nivel de activación óptimo ( $r=0,469$   $p<0.01$ ). A excepción de cohesión de equipo ( $r=0,184$ ) y motivación ( $r=0,287$   $p<0.01$ ). No hay correlación inversa, de modo que, a más atención, más autoconfianza y más nivel de activación óptimo.

En consideración a la variable de cohesión de equipo, no correlaciona de forma significativa con autoconfianza ( $r=0,216$ ), atención ( $r=0,184$ ) y nivel de activación óptimo ( $r=0,046$ ). Sólo correlaciona significativa y positivamente con la motivación ( $r=0,333$   $p<0.01$ ). No hay correlación inversa, por ende, a más cohesión de equipo, más motivación.

En cuanto a la variable del nivel de activación óptimo, correlaciona significativa y positivamente con autoconfianza ( $r=0,618$   $p<0.01$ ) y atención ( $r=0,469$   $p<0.01$ ). A excepción de la motivación ( $r=0,260$   $p<0,01$ ) y cohesión de equipo ( $r=0,046$ ). No hay correlación inversa, por lo tanto, a más nivel de activación óptimo, más autoconfianza y atención. Además, la asociación más fuerte entre variables del rendimiento psicológico se encuentra entre las variables de autoconfianza y nivel de activación óptimo ( $r=0,618$   $p<0.01$ ).

Con respecto a las variables control y tocante a la variable de años de práctica, correlaciona positiva y significativamente con el género ( $r=0,591$   $p<0.01$ ), motivación ( $r=0,447$   $p<0.01$ ) y autoconfianza ( $r=0,441$   $p<0.01$ ). A excepción de cohesión de equipo ( $r=0,118$ ), nivel de activación óptimo ( $r=0,227$   $p<0.05$ ), atención ( $r=0,106$ ) y estrés ( $r=-0,264$   $p<0.05$ ). No hay predominio de correlación inversa, en consecuencia, a más años de práctica de fútbol, más motivación y autoconfianza. Mayores años de participación está asociado al género masculino. Además, la edad no correlaciona significativamente con ninguna de las variables del estudio.

El género correlaciona positiva y significativamente con autoconfianza ( $r=0,521$   $p<0.01$ ), motivación ( $r=0,321$   $p<0.01$ ), nivel de activación óptimo ( $r=0,320$   $p<0.01$ ), años de práctica ( $r=0,591$   $p<0.01$ ) y correlaciona negativa y significativamente con estrés ( $r=-0,328$   $p<0.01$ ), a excepción de atención ( $r=0,199$ ), cohesión de equipo ( $r=0,033$ ) y edad ( $r=0,190$ ).

Tabla 2:

**Correlaciones entre variables del estudio**

	Edad	Años p.	Estrés	Género	Conf.	Mot.	At.	Coh.	N.act.
<b>Edad</b>	-								
<b>Años p.</b>	0,219*	-							
<b>Estrés</b>	0,006	-0,264*	-						
<b>Género</b>	0,190	0,591**	-0,328**	-					
<b>Conf.</b>	0,173	0,441**	-0,470**	0,521**	-				
<b>Mot.</b>	0,077	0,447**	-0,118	0,321**	0,488**	-			
<b>At.</b>	0,008	0,106	-0,322**	0,199	0,367**	0,287**	-		
<b>Coh.</b>	0,052	0,118	-0,019	0,033	0,216	0,333**	0,184	-	
<b>N. act.</b>	0,172	0,227*	-0,505	0,320**	0,618**	0,260**	0,469**	0,046	-

**Nota.** Años p.: años de práctica, Conf.: confianza. Mot.: motivación, At.: atención, Coh.: cohesión de equipo, N.act.: nivel de activación óptimo

\* p<0,05 \*\*p<0,01

Tabla 3:

**Análisis de regresión de las variables del rendimiento psicológico**

	Confianza			Atención			Motivación		
	B	SE	p	B	SE	p	B	SE	p
<b>Paso 1</b>									
Edad	0,080	0,075	0,433	-0,016	0,060	0,893	-0,022	0,053	0,831
Años p.	0,423	0,075	<0,001	0,110	0,060	0,345	0,452	0,053	<0,001
<b>Paso 2</b>									
Estrés	-0,329	0,069	<0,001	-0,291	0,60	0,014	0,020	0,056	0,855
Género	0,305	0,083	0,009	0,132	0,71	0,340	0,094	0,067	0,471
<b>Paso 3</b>									
Est*gén.	-0,073	0,059	0,485	-0,070	0,51	0,583	-0,086	0,047	0,477

**Nota.** Años p.: años de práctica, B: coeficientes de regresión no tipificados, SE: error estándar, Est\*gén.: estrés\*género. \* p<0,05 \*\*p<0,01

Las *Tablas 3 y 4* presentan los resultados de los análisis de regresión jerárquica múltiple.

Tabla 4:

**Análisis de regresión de las variables del rendimiento psicológico**

	Cohesión equipo			Nivel activación óptimo		
	B	SE	p	B	SE	p
Paso 1						
Edad	0,027	0,059	0,815	0,129	0,082	0,255
Años p.	0,112	0,059	0,334	0,199	0,082	0,080
Paso 2						
Estrés	0,000	0,063	0,999	-0,461	0,075	<0,001
Género	-0,059	0,075	0,683	0,150	0,089	0,255
Paso 3						
Est*gén.	0,004	0,053	0,95	0,024	0,064	0,832

**Nota.** Años p.: años de práctica, B: coeficientes de regresión no tipificados, SE: error estándar, Est\*gén.: estrés\*género.

\*  $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$

La edad no afecta sobre ninguna de las variables relacionadas con el rendimiento psicológico, pero los años de práctica si es significativo en las variables de autoconfianza ( $\beta = 0,423$ ) y motivación ( $\beta = 0,452$ ), donde la beta es positiva. Por lo tanto, contra más años un deportista practica fútbol, más autoconfianza y motivación adquiere.

Después, el estrés afecta significativamente sobre la autoconfianza ( $\beta = -0,329$ ) y el nivel de activación óptimo ( $\beta = -0,461$ ) y su dirección es negativa. En consecuencia, contra más estrés, menos autoconfianza y menos nivel de activación óptimo tiene el deportista. Además, las variables de atención, motivación y cohesión de equipo no se ven afectadas significativamente por el estrés que tiene el deportista. Respecto a la variable de género, no tiene

efecto significativo sobre ninguna de las variables del rendimiento psicológico, así, ser hombre o mujer no afecta sobre ninguna de las variables estudiadas.

Por último, no se han encontrado interacciones significativas. En consecuencia, la variable de género no modula el efecto del estrés sobre las variables del rendimiento psicológico.

## **6. Discusión**

Teniendo en cuenta que el marco general del estudio es el contexto de presión psicológica estresante en el que se encuentran los deportistas en competición deportiva, investigamos el estrés y sus consecuencias psicológicas.

Primero, en cuanto al rendimiento psicológico, observamos que las principales variables psicológicas asociadas no se encuentran relacionadas de forma inversa, sino que siempre es de forma positiva. Los resultados indican que la asociación positiva más sólida se produce entre la autoconfianza y el nivel de activación óptimo. Aunque a nivel teórico se hace referencia a esta fuerte relación (Buceta y Gimeno, 2010), también se tiene en cuenta la robusta relación entre el nivel de activación y la motivación (Buceta y Gimeno, 2010), que a nivel práctico no se ha corroborado. Aún así, la potente asociación descrita teóricamente entre el nivel de activación óptimo y el estrés (Buceta y Gimeno, 2010) se corrobora a nivel práctico (en este caso de forma inversa), la asociación referenciada a nivel teórico entre el nivel de activación óptimo y la atención (Buceta y Gimeno, 2010), también, y ocurre lo mismo con la asociación entre la variable de autoconfianza y las variables de estrés y motivación, de forma inversa y positiva, respectivamente. Luego, la variable de autoconfianza es la que se encuentra más íntimamente ligada con las demás variables del rendimiento psicológico, a excepción de la variable de cohesión de equipo, que también es la que se encuentra menos asociada con las demás (únicamente con la motivación).

En cuanto a diferencias de género, los hombres tienen mayor autoconfianza, motivación, nivel de activación óptimo y han practicado más años el deporte que las mujeres, las cuales muestran mayor estrés que los hombres.

Por consiguiente, los resultados nos permiten concluir: contra más autoconfianza tenga el deportista, mejor será su rendimiento psicológico y deportivo, ya que habrá más atención, motivación y nivel de activación óptimo. A más motivación, más autoconfianza y cohesión de equipo. A más atención, más nivel de activación óptimo y más autoconfianza. A más nivel de activación óptimo, más autoconfianza y atención, y, a más cohesión de equipo, más motivación. Estos resultados nos permiten conocer de forma más precisa el funcionamiento psicológico del deportista.

Seguidamente, examinamos qué efecto tiene el estrés sobre el rendimiento psicológico. Los resultados muestran que la autoconfianza y el nivel de activación óptimo son las variables que se ven afectadas negativamente por el estrés, es decir, contra más estrés tienen los deportistas, menos autoconfianza (Tenorio y Del Pino, 2016) y menos nivel de activación óptimo adquieren (Buceta y Bueno, 2010). En cambio, la atención, la motivación y la cohesión de equipo no se ven afectadas de forma negativa por el estrés. Estos resultados no se ven corroborados a nivel teórico por Tenorio y Del Pino (2016) y Buceta y Gimeno (2010), respectivamente. En consecuencia, la primera hipótesis solo es aceptada por las variables de autoconfianza y nivel de activación óptimo, y rechazada por las variables de motivación, atención y cohesión de equipo. Además, la variable del rendimiento psicológico que se ve más afectada negativamente por el estrés es el nivel de activación óptimo ( $\beta = -0,461$ ).

Luego, en referencia al segundo objetivo del presente estudio, obtenemos los resultados de que el género no modula la relación entre el estrés y el rendimiento psicológico. Es decir, ser hombre o mujer no determina cómo el estrés afecta al rendimiento psicológico. Por lo tanto, rechazamos la segunda hipótesis del estudio.

Por último, el nivel de activación óptimo, la motivación, la atención y la autoconfianza son variables que se han analizado como una relación lineal, pero la teoría habla de relación de U invertida (Nicolás, 2009; Ossorio, García y de la Cruz, 2001). Por lo tanto, de forma exploratoria, se han calculado regresiones logísticas. Comparando los análisis lineales y logísticos de estas

variables, se observa que la relación es muy similar (ver en el Anexo 3 los resultados de las regresiones logísticas).

## **6.1 Futura investigación**

Se hace referencia a 5 asuntos o propuestas que se deben tener en cuenta en futuras investigaciones:

- Las puntuaciones de los cuestionarios. Aunque son útiles, se usan como punto de partida para obtener información más específica a través de la entrevista personal, el autorregistro o la observación directa (Buceta y Gimeno, 2010). Por ello, en futuras investigaciones sería adecuado complementar los cuestionarios utilizados con los instrumentos nombrados anteriormente para obtener información más específica y fiable de cada uno de los sujetos.
- La deseabilidad social. Es el principal problema que se puede encontrar cuando se pasan entrevistas, autorregistros o cuestionarios, ya que el deportista puede aportar datos deseables alejados de la realidad y en la dirección de lo que le gustaría escuchar a él mismo o a los evaluadores, entrenadores o familias (deseabilidad social) (Buceta y Gimeno, 2010). Por lo tanto, en futuras investigaciones sería adecuado buscar métodos para reducir los niveles de deseabilidad social y aumentar la sinceridad de los participantes.
- La evaluación específica a través de cuestionarios y entrevistas del nivel de activación. Esta variable se encuentra estrechamente relacionada con variables como la ansiedad, el estrés, las emociones... y esto dificulta su evaluación de forma específica, por lo que es necesario ampliar la investigación en este aspecto para así poder delimitarla aún más y mejor.
- La evaluación del concepto de presión psicológica. Conviene seguir investigando respecto a este constructo para adquirir instrumentos específicos y fiables que permitan medir este fenómeno psicológico complejo.

- Por último, teniendo en cuenta las limitaciones de la presente investigación, es necesario seguir estudiando si el género modula la relación entre el estrés y el rendimiento psicológico.

## **6.2 Limitaciones del estudio**

La situación actual excepcional ha sido un condicionamiento importante para el buen desarrollo del estudio, además de ser todo un desafío. Ha aumentado la dificultad para poder administrar los cuestionarios de forma presencial, que es la forma más adecuada de administración, por lo que nos adaptamos a la situación que tenía cada club para pasar algunos cuestionarios de forma no presencial. Esta cuestión hizo que algunos de los cuestionarios que se hicieron de forma no presencial, además de poder verse afectados por la deseabilidad social, se presentaran inacabados, por lo que no pudimos añadirlos al estudio y eso hizo que el número de la muestra se viera rebajado. Además, hizo que la recogida de datos se realizara en un intervalo de tiempo mucho mayor al esperado, por lo que el tiempo disponible para realizar la presente investigación no ha permitido perfeccionar la obtención de los datos de los sujetos a través de entrevistas personales u observaciones directas.

La asociación existente entre las diferentes variables objeto de estudio (*Tabla 2*), que no implica causalidad directa entre variables, ya que, por ejemplo, se pueden producir correlaciones espurias.

Además, la alta deseabilidad social mostrada en algunos sujetos de la muestra a la hora de contestar los cuestionarios, que puede haber proporcionado datos alejados de la realidad.

Por último, otra limitación del presente estudio es el número reducido de muestra femenina. El número de equipos femeninos en el camp de Tarragona es mucho menor que el de equipos masculinos, por ello, esta circunstancia, sumada a la situación pandémica y al rechazo al estudio de otros equipos femeninos de la provincia, añadió dificultad a la recogida de datos de la muestra femenina.

### **6.3 Implicaciones teóricas y prácticas**

Los resultados de la investigación nos permiten conocer de forma más precisa el funcionamiento psicológico del deportista, y, por lo tanto, nos pueden ayudar a predecir y controlar conductas deportivas. En este estudio, además de estudiar los efectos que tiene el estrés sobre el rendimiento psicológico, también se propuso analizar si el género modulaba esta relación entre el estrés y el rendimiento psicológico. Con base a los datos, se puede concluir que el estrés afecta negativamente a la autoconfianza y el nivel de activación óptimo y que el género no modula la relación entre el estrés y el rendimiento psicológico. Estos resultados nos permiten poder establecer programas más específicos para prevenir y disminuir el estrés y las consecuencias psicológicas y físicas que conlleva. Ante posibles situaciones del contexto deportivo que sean estresantes para el deportista, será importante que el Psicólogo del Deporte realice una intervención basada tanto en el refuerzo de su propia confianza como de su nivel de activación óptimo. Si conseguimos reforzar sobretodo estas 2 variables, pero sin dejar de lado las demás, esto permitirá que el deportista no se vea tan negativamente afectado por el estrés, y así, lo reduciremos. También, será útil educar al entrenador de los deportistas en este aspecto para que pueda prevenir niveles altos de estrés conociendo como sus deportistas se ven afectados por este fenómeno.

Los resultados implican seguir estudiando si el género afecta en la relación entre el estrés y el rendimiento psicológico para así poder aplicar medidas preventivas más eficaces en función del género y medidas terapéuticas, en situaciones de estrés, más específicas para trabajar aquellas variables psicológicas que se puedan ver más afectadas por el estrés en función del género.

## **7. Conclusiones**

A continuación, se presentan las diferentes conclusiones a las que se han podido llegar una vez desarrollado el presente estudio.

- A) La variable del rendimiento psicológico que se ve más afectada negativamente por el estrés es el nivel de activación óptimo, seguida de la autoconfianza.
- B) Ser hombre o mujer no determina cómo el estrés afecta a las diferentes variables del rendimiento psicológico.
- C) La autoconfianza es la variable que más relación tiene con las otras variables del rendimiento psicológico, excepto con la cohesión de equipo, que es la que menos se asocia (solo con la motivación).

## 8. Bibliografía

Anshel, M., Sutarso, T. & Jubenville, C. (2009). Racial and Gender Differences on Sources of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes. *The Journal of Social Psychology*, 149 (2), 159-178.

<https://doi.org/10.3200/SOCP.149.2.159-178>

Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., Thomis, M., Lefevre, J. & Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 466-483. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.003>

Augusto, J. M., Martínez, R., Pulido, M., Berrios, M. P., López-Zafra, E. & Luque, P. (2004). Inteligencia emocional percibida y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 14(2).

[https://www.researchgate.net/publication/288906923\\_Perceived\\_emocional\\_intelligence\\_and\\_life\\_satisfaction\\_in\\_undergraduate\\_university\\_students](https://www.researchgate.net/publication/288906923_Perceived_emocional_intelligence_and_life_satisfaction_in_undergraduate_university_students)

Balaguer, I., Castillo, I., Ródenas, L., Fabra, P. & Duda, J. L. (2015). Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15 (1), 233-242.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/223441>

Barbosa, S. & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales* (25), 141-160. Dialnet.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

Barreto, I. (2020). La doble amenaza emocional en la pandemia del COVID-19. Dentro N. Molina (Ed.). *Psicología en contextos de COVID-19, desafíos postcuarentena en Colombia* (pp. 157-168). Ascofapsi.

Beltramo, C. (2018). *Marco teórico del Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana, Instituto Cultura y Sociedad (ICS)*, 139-151.

Buceta, J.M. (1994). El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en baloncesto de alto rendimiento. *Apunts: Educación Física y Deporte*, 1 (35), 26-31.

<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/379267>

Cantón, Enrique (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1.

<https://revistas.um.es/cpd/article/view/100521>

Chevallon, S. (2000). *El entrenamiento psicológico del deportista*. De Vecchi. Félix-Mena, A., Martínez-Rodríguez, A., & Reche-García, C. (2021). Resiliencia y *burnout* en la carrera dual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 16 (47), 85-93. <https://ccd.ucam.edu/index.php/revista/article/view/1665>

Fernando Gimeno y José María Buceta (2010). *Evaluación psicológica en el deporte: El cuestionario CPRD*. Dykinson.

Garcés de los Fayos, E. J. & Canton, E. (1995). El cese de la motivación: síndrome del *burnout* en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 4 (2), 151-160. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940575>

García-Naveira, A. (2018). Pasado, presente y futuro del psicólogo del deporte en el fútbol español. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3 (2), 1-15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a8>

García-Naveira, A. & Remor, E. (2011). Motivación de logro, indicadores de competitividad y rendimiento en un equipo de jugadores de fútbol de competición varones entre 14 y 24 años. *Universitas Psychologica*, 10 (2), 477-487. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64722451013>

Garzarelli, Jorge (2009). *Psicología del Deporte*. Recuperado de [http://www.usal.edu.ar/archivos/psico/imagenes/psicologia\\_del\\_deporte.pdf](http://www.usal.edu.ar/archivos/psico/imagenes/psicologia_del_deporte.pdf)

Gimeno, F., Buceta, J.M. & Pérez-Llanta M.C. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, 1 (19), 93-113. <https://doi.org/10.14417/ap.346>

González De Rivera, J.L, Monterrey, A. & de las Cuevas, C. (1989). Psicología y psicopatología del deporte. *Psiquis: Revista de psiquiatría, psicología médica y psicosomática* 10 (6), 11-18.  
Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2764913>

Guillén García, F. (2001). Problema emergente en el deporte competitivo infantil: El estrés de los jóvenes deportistas. *Kinesis*, 31, 22-34. [https://www.researchgate.net/publication/273918368\\_Problema\\_emergente\\_en\\_el\\_deporte\\_competitivo\\_infantil\\_El\\_estres\\_de\\_los\\_jovenes\\_deportistas](https://www.researchgate.net/publication/273918368_Problema_emergente_en_el_deporte_competitivo_infantil_El_estres_de_los_jovenes_deportistas)

Hammermeister, J. & Burton, D. (2004). Gender Differences in Coping with Endurance Sport Stress: Are Men From Mars And Women From Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27 (2), 148-164. <https://www.proquest.com/docview/215866765?pqorigsite=gscholar&fromopenview=true>

Herrera, J. & Zamora, N. (2014). ¿Sabemos realmente qué es la motivación? *Correo Científico Médico*, 18 (1), 126-128. <http://scielo.sld.cu/pdf/ccm/v18n1/ccm17114.pdf>

Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Healthy Psychology*, 6 (2), 359-378.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>

Maturana, A. & Ana Vargas, S. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 34-41.

<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2015.02.003>.

Mocosó – Sánchez, D., Jaenes, J.C. & Alarcón, D. (2020). ¿Cómo sobrevivir a la excelencia del deporte durante el confinamiento por la covid-19? *Revista Andaluza de Antropología*, (19), 37-66.

<https://dx.doi.org/10.12795/RAA.2020.19.03>

Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M. & Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14 (3), 57-66. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/211261>

Molina, J., Sandín, B. & Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14, (1), 45-54.

<http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v14n1/art05.pdf>

Moreno J.A., Cervelló, E. & González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 35-51.

<http://apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/113>

Nathanael Ong (2017). Reactive stress tolerance in elite athletes: Differences in gender, sport type and competitive level. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 21 (3), 189-202.

[https://www.researchgate.net/publication/319730382\\_Reactive\\_stress\\_tolerance\\_in\\_elite\\_athletes\\_Differences\\_in\\_gender\\_sport\\_type\\_and\\_competitive\\_level](https://www.researchgate.net/publication/319730382_Reactive_stress_tolerance_in_elite_athletes_Differences_in_gender_sport_type_and_competitive_level)

Nicolás, Alicia (2009). Autoconfianza y deporte. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, (128). <https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>

Ossorio, D., García, L. & de la Cruz, J.C. (2001). La influencia de la activación sobre el rendimiento en pruebas de componente aeró-anaeróbicas en una población de escolares adolescentes. *Lecturas: Educación Física y Deporte*, (30). <https://www.efdeportes.com/efd30/activ.htm>

Pacheco, Rafaela (11 de Mayo de 2020). Aproximación psicológica para el fútbol post coronavirus [Entrada blog]. Recuperado 19 de Abril de 2021, de <https://psicotraining.com.pe/blog/categoria/%20altorendimiento/aproximacion-psicologica-para-el-futbol-post-coronavirus>

Pedrosa, I., Suárez-Álvarez, J. & García-Cueto E. (2012). Construcción de una Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD). *Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 17 (2), 18-31. [https://www.researchgate.net/publication/234612237\\_Construccion\\_de\\_una\\_Escala\\_de\\_valoracion\\_del\\_Estres\\_en\\_el\\_Ambito\\_Deportivo\\_EEAD](https://www.researchgate.net/publication/234612237_Construccion_de_una_Escala_de_valoracion_del_Estres_en_el_Ambito_Deportivo_EEAD)

Ponseti Verdaguer, F., García Más, A., Cantallops, J. & Vidal Conti, J. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 31, 193-196.

Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5841370>

Psicología Online (2018, Agosto). *La mentalidad deportiva y la presión psicológica* [Video].

Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=qf0zHxfy\\_HQ](https://www.youtube.com/watch?v=qf0zHxfy_HQ)

Rintaugu, E. & Ngetich, E. (2012). Motivational gender differences in sport and exercise participation among university sport science students. *Journal of Physical Education and Sport*, 12 (2), 180-187. [https://www.researchgate.net/publication/286912769\\_Motivational\\_Gender\\_Difference\\_in\\_sport\\_and\\_exercise\\_participation](https://www.researchgate.net/publication/286912769_Motivational_Gender_Difference_in_sport_and_exercise_participation)

Rivas Garza, M. C. & Parma Aragón, M. (2003). Intervención psicológica en fútbol base: Un trabajo en el club América de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112361>

Salanova, M., Grau, R., Llorens, S. & Schaufeli, W. (2001). Exposición a las tecnologías de la información, burnout y engagement: el. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 11(1), 69-87. Recuperado de [http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2001\\_Salanova-Grau-Llorens-Schaufeli.pdf](http://www.want.uji.es/wp-content/uploads/2017/03/2001_Salanova-Grau-Llorens-Schaufeli.pdf)

Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. & Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25 (1), 1-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>

Schaal, K., Tafflet M, Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C. & Alcotte, M. (2011). Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. *PLoS ONE*, 6 (5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>

Tenenbaum, G. & Eklund, R. (2020). *Handbook of Sport Psychology*, 4<sup>th</sup> Edition. John Wiley & Sons. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/book/10.1002/9781119568124>

Tenorio, D. & Del Pino, J.M. (2016). *La presión: Conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento*. MCSports.

Vives Benedicto, L. & Garcés De Los Fayos, E. J. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: Propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2). <https://revistas.um.es/cpd/article/view/112391>

## 9. Anexos

### 9.1 Anexo 1. Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo (EEAD)

Los ítems de esta escala hacen referencia a síntomas de estrés que usted puede haber detectado de forma reciente en el ámbito deportivo. En cada caso, por favor indique con una ‘X’ cómo se ha sentido recientemente.

<u>Ítems</u>	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
1. Me siento confuso/a	1	2	3	4	5					
2. Me siento frustrado/a	1	2	3	4	5					
3. Me siento triste	1	2	3	4	5					
4. Recuerdo continuamente algún acontecimiento que me ha provocado malestar	1	2	3	4	5					
5. Últimamente, ha sufrido algún suceso fuera de la común	1	2	3	4	5					
6. Siento tensión en alguna parte de mi cuerpo	1	2	3	4	5					
7. Tengo temblores en alguna parte de mi cuerpo	1	2	3	4	5					
8. Como menos que antes	1	2	3	4	5					
9. Tengo dificultades para conciliar el sueño	1	2	3	4	5					
10. Me olvido frecuentemente de las cosas	1	2	3	4	5					
11. A menudo estoy de mal humor	1	2	3	4	5					
12. Tengo cambios repentinos en la presión sanguínea	1	2	3	4	5					
13. Pienso que mi futuro es desolador	1	2	3	4	5					
14. Mi deseo sexual ha disminuido considerablemente	1	2	3	4	5					
15. Cada día muestro menos mi afecto	1	2	3	4	5					

## 9.2 Anexo 2. Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)

### \* INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

### \* PREGUNTAS:

TOTALMENTE  
EN  
DESACUERDO

TOTALMENTE  
DE  
ACUERDO

NO  
ENTIENDO

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	--	-----------------------

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	--	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
--	---	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	0 0 0 0 0		0
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	0 0 0 0 0		0
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	0 0 0 0 0		0
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	0 0 0 0 0		0
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	0 0 0 0 0		0
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	0 0 0 0 0		0
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	0 0 0 0 0		0
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	0 0 0 0 0		0
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	0 0 0 0 0		0
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	0 0 0 0 0		0
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	0 0 0 0 0		0

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

\* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**\* PREGUNTAS:**

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	0 0 0 0 0		0
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	0 0 0 0 0		0
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	0 0 0 0 0		0
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	0 0 0 0 0		0
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	0 0 0 0 0		0



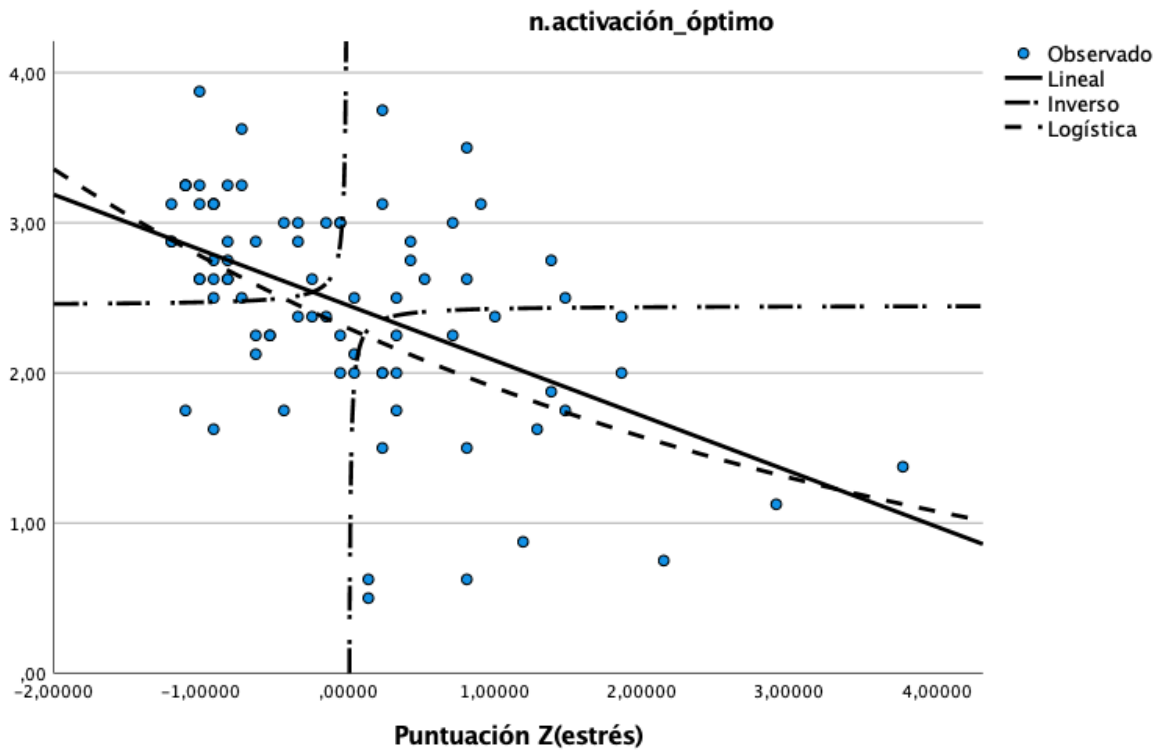
POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

### 9.3 Anexo 3. Resultados de las regresiones logísticas

Variable dependiente: n.activación\_óptimo

Ecuación	R cuadrado	Resumen del modelo				Estimaciones de parámetro	
		F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1
Lineal	,255	27,003	1	79	<,001	2,451	-,369
Inverso	,040	3,256	1	79	,075	2,449	-,022
Logística	,219	22,193	1	79	<,001	,435	1,208

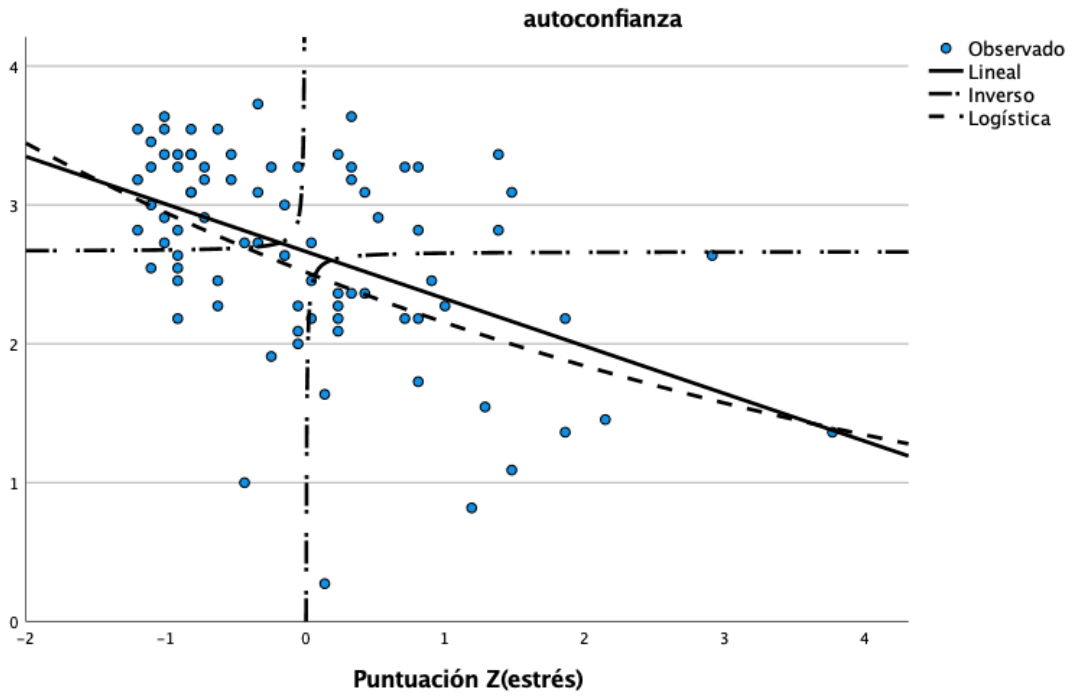
La variable independiente es Puntuación Z(estrés).



Variable dependiente: autoconfianza

Ecuación	R cuadrado	Resumen del modelo				Estimaciones de parámetro	
		F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1
Lineal	,221	22,406	1	79	<,001	2,666	-,341
Inverso	,011	,915	1	79	,342	2,665	-,012
Logística	,157	14,710	1	79	<,001	,397	1,170

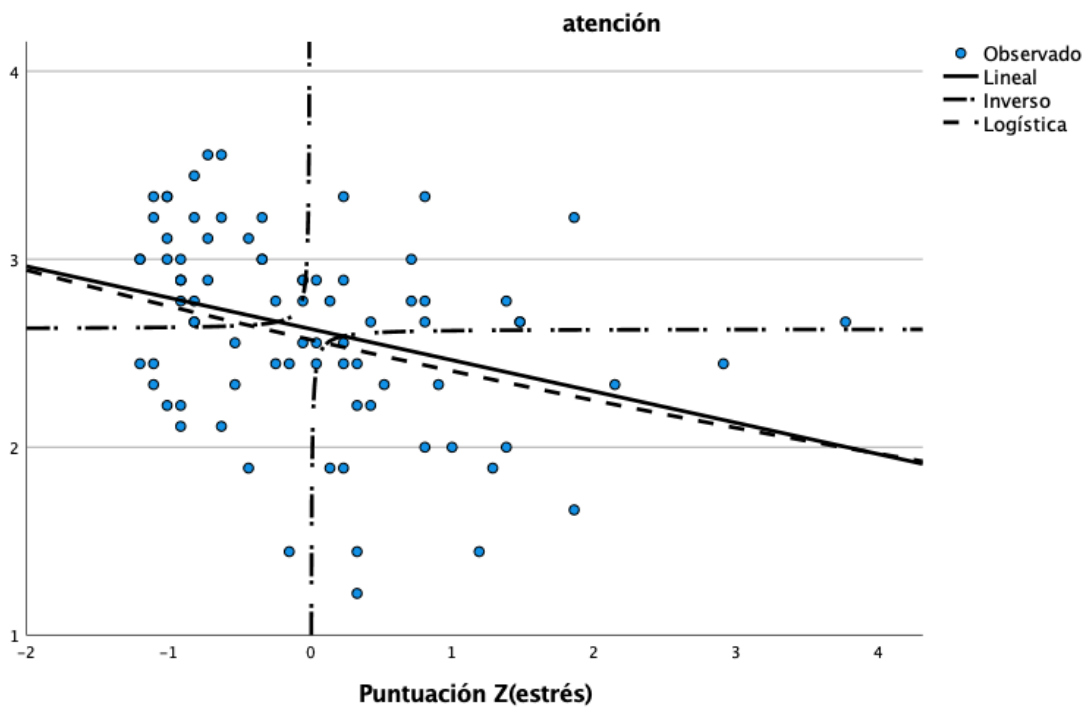
La variable independiente es Puntuación Z(estrés).



Variable dependiente: atención

Ecuación	R cuadrado	Resumen del modelo				Estimaciones de parámetro	
		F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1
Lineal	,103	9,109	1	79	,003	2,630	-,166
Inverso	,013	1,043	1	79	,310	2,629	-,009
Logística	,093	8,129	1	79	,006	,389	1,069

La variable independiente es Puntuación Z(estrés).



Variable dependiente: motivación

Ecuación	R cuadrado	Resumen del modelo				Estimaciones de parámetro	
		F	gl1	gl2	Sig.	Constante	b1
Lineal	,014	1,108	1	79	,296	2,904	-,060
Inverso	,001	,044	1	79	,834	2,904	-,002
Logística	,013	1,041	1	79	,311	,350	1,022

La variable independiente es Puntuación Z(estrés).

