

Estrategias de afrontamiento y competencias socioemocionales en el deporte.

Cómo se presentan dichas variables en diversos tipos de deportes.

Ponentes:

Piovano Nicolás, Universidad de Morón, npiovano@gmail.com.

Marciello Fernando, Universidad de Morón, marciellofernando@gmail.com.

Resumen

El presente trabajo tiene como finalidad presentar las diferentes estrategias de afrontamiento y las competencias socioemocionales para explorar su relación con los diferentes deportes individuales y de equipo. Este recorrido forma parte de una investigación en curso, empírica, no experimental de corte transversal con un alcance correlacional. Se explorarán ambas variables en diferentes sistemas deportivos y se comparará su impacto en deportes individuales y de equipo. El afrontamiento abarca un aspecto central respecto de la adaptación de las personas y los agentes estresores a los que se enfrentan en la vida cotidiana (Mikulic y Crespi 2008). Investigar cómo se expresa en diferentes contextos puede establecer estrategias que permitan gestionarlo a favor del bienestar psicofísico. Además, según Lazarus y Folkman (1984) es necesario sumar al contexto la interacción entre el sujeto y sus recursos. Por otro lado, las competencias socioemocionales según Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) son la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Palabras clave:

Competencias socioemocionales, estrategias de afrontamiento, deporte individual, deporte de equipo.

Introducción

El presente trabajo tiene como finalidad presentar qué son las estrategias de afrontamiento y las competencias socioemocionales para explorar su relación con los deportes individuales y de equipo. Este recorrido formará parte de una investigación empírica, no experimental de corte transversal con un alcance correlacional. Se explorarán las principales definiciones y se presentarán algunas de las vinculaciones que se observaron entre ellas tras ocho años de investigación sobre el tema.

Antecedentes del Tema

Esta investigación se suma a la línea de trabajos anteriores dedicados a investigar sobre el afrontamiento en relación a diferentes variables. En este caso se investigará sobre el afrontamiento y las competencias socioemocionales en deportistas de diferentes disciplinas agrupados en deportes individuales y en equipo. Se buscará comparar el foco del afrontamiento para evaluar la prevalencia por aproximación o por evitación en ambos grupos, como también la presencia de la empatía, la regulación emocional y la prosocialidad.

Desde este enfoque se entiende al deporte como una herramienta terapéutica que permita favorecer al sujeto en la construcción de recursos para hacer frente a las adversidades de la vida cotidiana. En este sentido podrían mencionarse los beneficios del deporte sobre la salud mental ya que produce beneficios físicos, psicológicos y sociales siendo importantes tanto a nivel terapéutico como preventivo. El deporte permite la tolerancia al estrés, mejora del autoconcepto y la autoestima. En ese mismo sentido disminuye el riesgo percibido de enfermarse, generando efectos tranquilizantes y antidepresivos, genera un aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio y regula los ciclos del sueño. También proporciona mejoras en los procesos de socialización (Penedo y Dahn, 2005; Rodríguez, Molina, Jiménez y Pinzón, 2011). En la misma línea, este trabajo busca conocer cómo se presentan y qué relación guardan la evitación y la aproximación en deportistas de juego individual y colectivo. También se buscará comparar deportistas de habilidad abierta y cerrada, con y sin oposición y deportes de contacto y sin contacto directo. Asimismo, se analizarán la empatía, la regulación emocional y la prosocialidad.

Son numerosas las investigaciones que revelan el interés por conocer cómo es el afrontamiento según el tipo de deporte que se realiza (Busquets Morcillo, 2023). La autora presenta en una revisión sistemática de más de 170 investigaciones (n=179) que tanto los deportistas de deportes individuales como colectivos presentan mayores medias en la aproximación que en la evitación.

Las diferencias entre los perfiles psicológicos de diversos atletas, según practiquen deportes individuales o grupales, ha sido tema relevante de análisis de investigadores deportivos desde hace tiempo (Feltz, 1987). Por ejemplo, los autores Cox y Liu (1993) tuvieron resultados que comprobaban que los atletas que realizan deportes individuales no suelen confiar en las habilidades de compañeros o sus niveles de preparación.

Los atletas que practican deportes grupales han puntuado mejor en tests de motivación y control de la ansiedad, mientras que la autoconfianza suele puntuar mejor en atletas individuales (Elferink & Gemser, 2004).

Respecto a la empatía como habilidad psicosocial, en el contexto del deporte y el ejercicio, cumple la función idealista de un ambiente en el cual todos los participantes tienen la misma posibilidad de desarrollo, compartiendo las mismas reglas y sin discriminación o maltrato para alcanzar su máximo rendimiento (Kalkan, 2022).

En relación a la regulación emocional, se ha comprobado cómo las emociones funcionales son una adaptación óptima a situaciones con demandas específicas. Mientras que las emociones disfuncionales reflejan una falta de recursos adecuados o un desgaste de menor energía (Hanin 2003).

Al evaluar afrontamiento con la actividad deportiva se observó que existía una relación significativa con la acción asertiva. Se observó que las personas que realizan deportes presentan mayores niveles de asertividad que aquellas no practican no lo hacen (Piovano et al. 2024). Asimismo en esta investigación pudo demostrarse que ésta acción asertiva se relacionaba directamente con el bienestar, de modo que las conclusiones permitieron ver que las personas que realizaban deportes o actividad física tenían mayores niveles de bienestar que aquellas personas que no realizaban deporte ni actividad física.

Afrontamiento

El afrontamiento abarca un aspecto central respecto de la adaptación de las personas y los agentes estresores a los que se enfrentan en la vida cotidiana (Mikulic y Crespi 2008). Folkman y Lazarus (1986) plantean que las estrategias de afrontamiento ante las situaciones de estrés son los esfuerzos cognitivos y comportamentales orientados al manejo de las demandas internas y externas en una determinada situación estresante. Entendiendo como manejo, a la reducción, minimización, dominio y tolerancia de dichas demandas.

Lazarus y Folkman (1984) hacen una primera clasificación en dos grupos: los afrontamientos centrados en el problema y los afrontamientos centrados en la emoción. En el primer grupo se ubican todos los esfuerzos cognitivos y comportamentales que realiza la persona para modificar

o transformar la fuente de estrés. El segundo grupo está conformado por los esfuerzos cognitivos y comportamentales que la persona lleva a cabo para regular su respuesta emocional. La clasificación de las estrategias de afrontamiento puede variar según la literatura que se consulte. Carver (1997), por su parte propone como estrategias de afrontamiento centradas en el problema a: la planificación (Ej.: Hacer un plan de acción), el afrontamiento activo (Ej.: Esfuerzos directos para cambiar la situación), la búsqueda de apoyo instrumental (Ej.: Pedir ayuda práctica, consejos y recursos) y la supresión de actividades distractoras (Ej.: Priorizar el problema sobre otras tareas).

Por otro lado, aquellas estrategias centradas en la emoción son: la búsqueda de apoyo emocional (Ej.: Buscar consuelo en otros), la reinterpretación positiva (Ej.: Ver el lado bueno de la situación), la aceptación (Ej.: Aprender a vivir con el problema), la religión (Ej.: Usar la fe para encontrar paz), el humor (Ej.: Usar el humor para aliviar la tensión), la ventilación emocional (Ej.: Expresar emociones negativas abiertamente) y por último, la distracción (Ej.: Evitar pensar en el problema con actividades).

Además de estos dos grupos Carver identifica un tercero que denomina como respuestas desadaptativas. Éstas son: la negación (Ej.: Ignorar la existencia del problema), la desconexión conductual (Ej.: Rendirse ante el estrés), la culpa (Ej.: Culparse a uno mismo de forma no constructiva) y el uso de sustancias (Ej.: Consumir drogas para evadirse).

Existe evidencia que las respuestas evitativas de afrontamiento suelen alejar a las personas de estados deseables de salud mental. En una investigación anterior se observó una correlación significativa entre evitación y depresión que implica que a medida que crece este tipo de estrategia de afrontamiento, también lo hace la depresión (Piovano, 2023).

El afrontamiento evitativo no sólo está relacionado con la depresión, también lo está con el rendimiento en general y académico específicamente. En otra investigación, se pudo observar que los estudiantes que eligen la evitación como estrategia, presentan un menor rendimiento académico (Piovano, 2020). La contracara de estos resultados es que también existen estrategias de afrontamiento que pueden generar un mejor rendimiento. En el mismo trabajo se puede observar cómo los estudiantes que como respuesta de afrontamiento utilizan la búsqueda de apoyo social reportan un mayor número de casos con mayor promedio.

Las competencias socioemocionales

Las competencias socioemocionales según Bisquerra Alzina y Pérez Escoda (2007) son la capacidad de movilizar adecuadamente el conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia.

Saarni (1997) propone un modelo de competencias emocionales organizado en ocho competencias básicas: 1) Conciencia emocional de uno mismo, 2) Habilidad para discernir y entender las emociones de otros, 3) Habilidad para usar el lenguaje y expresiones propios de la emoción, 4) Capacidad de empatía, 5) Habilidad para diferenciar la experiencia emocional subjetiva interna de la expresión emocional externa, 6) Habilidad para la resolución adaptativa de situaciones adversas y estresantes, 7) Conciencia de comunicación emocional en las relaciones y 8) La capacidad de la autoeficacia emocional.

Mikulic et al. (2015), identificó seis variables para medir las competencias socioemocionales: Asertividad, Expresión Emocional, Conciencia Emocional, Empatía, Regulación Emocional y Prosocialidad,

Al buscar las relaciones entre las competencias socioemocionales y las estrategias de afrontamiento, se observó una asociación entre *expresión emocional* y *búsqueda de apoyo social* (Búsqueda de apoyo instrumental según Carver). Es decir, aquellas personas con mayor habilidad para expresar sus emociones suelen ser más proclives a buscar apoyo en el entorno para resolver sus problemas (Piovano et. al, 2019).

Deporte.

Si bien el vocablo deporte es un término ampliamente utilizado en nuestra sociedad y a simple vista se nos presenta como algo claro y exento de discusiones, resulta ser un concepto que genera amplias polémicas y reviste una gran complejidad (Paredes, 2002). Salvador (1969), señala un significado propio del concepto vinculándolo con la acción. Explica también que se trata de una actividad voluntaria pero no libre, ya que se somete a reglas. Cagigal (1996), por su parte, especifica que se trata de una situación motriz; eliminando algunos juegos no motores, como el ajedrez. Esa tarea motriz está sujeta a las reglas que definen una competición, lo que descarta las actividades libres e improvisadas. Según García Ferrando (1990), el deporte ha adquirido una gran relevancia en el ámbito cotidiano y es abordado desde diferentes puntos de vista, como la filosofía, la sociología, la biomecánica, la historia, la educación, etc. y abarca diferentes manifestaciones sociales dando lugar a industrias del entretenimiento, el ocio, el espectáculo, diferentes bienes y servicios vinculados a la salud y la actividad física recreativa y competitiva.

Cabe señalar que el deporte que conocemos en la actualidad, es aquél que surge durante el siglo XIX en Inglaterra, el cual conserva todas las características propias de la sociedad industrial que en ese momento estaba surgiendo. En consecuencia, se busca el incremento del rendimiento y de la eficiencia a la par que se intenta aumentar la capacidad de un individuo que se encuentra inmerso en una sociedad que le presenta diversas exigencias en sus actividades cotidianas. Palacio Marín, & León Suárez (2012).

Huizinga (1972) sostiene que a lo largo del tiempo el deporte, de ser un juego, una diversión momentánea, espontánea e informal ha pasado a convertirse en un sistema organizado de clubes y campeonatos que lo han hecho más serio, más sistemático, más disciplinado, más sujeto al rendimiento y a unas reglas externas.

Se ha institucionalizado perdiendo su sentido lúdico. Parlebás (2002), plantea que los deportes tienen como denominador común el haber sido elegido y consagrado por las instancias oficiales. Considera que este es un rasgo distintivo de naturaleza sociológica que diferencia al deporte del no deporte, es decir, los juegos tradicionales, por oposición a los institucionales.

Los deportes individuales son aquellos en los que el deportista participa sólo o realiza la actividad contra otro. El primer caso puede ser el de un atleta que corre una maratón y el segundo caso el de un tenista que juega en contra de otro.

Los deportes de equipo se pueden agrupar en: Equipos de interacción (fútbol, rugby, hockey, etc.), Equipos de acción mixta (remo, relevos), Equipos de acción conjunta (ciclismo) (Chappuis y Thomas citado en Giesenow, 2007 p 21). Los autores suman una categoría más, denominada Deportes de coacción. Estos son deportes individuales en los que se puede competir en equipo (tenis, natación, gimnasia, etc).

Comprender que los deportistas son parte de diferentes sistemas deportivos permite un mayor nivel de integración entre sus partes. De esta manera puede lograrse la disminución de la ansiedad, el estrés y la tensión del equipo (Giesenow, 2007).

Aspectos metodológicos.

El diseño de este trabajo corresponde a un diseño no experimental. Es cuantitativo y debido a que la recolección de datos se llevará a cabo en un momento determinado es transversal. Como su principal objetivo es la descripción y correlación de lo observado es de alcance descriptivo correlacional. El proceso de construcción de este trabajo está compuesto por los siguientes pasos: Idea, planteamiento del problema, revisión de la literatura y desarrollo del marco teórico, visualización del alcance del estudio, elaboración de hipótesis y definición de variables,

definición y selección de la muestra, recolección de datos, análisis de datos y elaboración del reporte de resultados. Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio (2010)

En el primer momento se buscará generar ideas potenciales para investigar desde la perspectiva cuantitativa y se explorarán las fuentes que puedan inspirar investigaciones científicas desde este mismo enfoque, considerando la línea de investigación que se viene desarrollando desde el año 2019. Piovano (2019)

En un siguiente paso, en el planteamiento del problema, se establecerán los objetivos, las preguntas, la justificación de la investigación y se analizarán la viabilidad de las mismas. Seguido a esto se revisará, detectará y obtendrá literatura específica para adquirir la información de interés para luego construir el marco teórico.

En el establecimiento de la hipótesis se formularán las variables y se definirán operacionalmente. En el próximo paso, el de selección de la muestra, se definirán los casos sobre los que se hará la recolección de datos, se delimitará la población, se elegirá el método de selección de la muestra (no probabilístico).

Después se definirá la forma en que se recolectarán los datos según se planteó el problema anteriormente y se terminará de definir el instrumento para recolectar los datos requeridos. En el paso de carga de datos se obtendrán los datos, se los calificará y al final se los archivará para preparar su análisis.

Una vez diseñado el instrumento, se procederá a la administración del mismo en una población adulta de deportistas. Dicho instrumento estará constituido de un cuestionario sociodemográfico creado Ad hoc., el Inventario de respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A) para Adultos y escalas específicas de Competencias Socioemocionales del inventario de Mikulic y Crespi (ICSE).

La administración del mismo estará a cargo del equipo de investigación cuyo objetivo es poder administrarlo en el tiempo estipulado para posteriormente cargarlo en el programa seleccionado. Se explorarán los datos obtenidos, se los analizará descriptivamente, se los visualizarán por variable, se evaluará la confiabilidad, validez y objetividad de los instrumentos utilizados. Se analizará e interpretará a través de pruebas estadísticas las hipótesis planteadas y se preparan los resultados para su presentación.

Finalmente, en la elaboración del reporte de resultados se seleccionará el tipo de reporte a presentar, se elaborará y se procederá a su presentación redactando los resultados en un informe.

Conclusión.

Los deportistas, habitualmente, deben lidiar con una cantidad considerable de situaciones de estrés como pueden ser el dolor, cansancio, demandas relacionadas con los entrenadores u otras demandas tanto físicas como psicológicas (Nicholls y Polman, 2007). Diversos estudios muestran que diferentes tipos de deporte podrían suponer diferentes demandas y estresores (Busquets Morcillo 2023). De este modo podría ayudar a esclarecer cómo los diferentes deportes influyen sobre los sujetos que los practican permitiendo o favoreciendo el desarrollo de diferentes estrategias de afrontamiento en función de las características de los diferentes deportes. Siguiendo lo planteado por Busquets Morcillo (2023) se podría subrayar que existen deportes que requieren un mayor uso de estrategias de afrontamiento en general que otros, por ejemplo, un afrontamiento centrado en la tarea se presenta de manera más notoria en deportes de cooperación oposición, mientras que estrategias centradas en la emoción serían más recurrentes en deportes individuales.

En lo que respecta las competencias socioemocionales se intentará determinar si los diferentes deportes aportan situaciones de acuerdo a sus características que permiten el desarrollo específico de determinada competencia socioemocional. Podría mencionarse lo expuesto por Pagano A. & Vizioli N (2017) que estudiaron las competencias socioemocionales de los jugadores de Baloncesto comparando los resultados con aquellos que no practicaban deporte, encontrando que existía mayor desarrollo en determinadas competencias como asertividad y conciencia emocional y comportamiento prosocial. También se ha investigado acerca de las competencias socioemocionales en practicantes de gimnasia artística demostrando que aquellas personas que realizaban dicho deporte obtenían una puntuación más alta que aquellas personas que no realizaban deporte, Arroyave Mora, S. M. (2022).

Por otra parte, los conocimientos del presente estudio permiten visibilizar la presencia de algunos de los procesos psicológicos que tienen lugar en el transcurso de los diferentes deportes. En función de lo mencionado, en lugar de una conclusión, surge la siguiente pregunta ¿Hay relación entre las estrategias de afrontamiento y las competencias socioemocionales según el tipo de deporte?

La hipótesis de trabajo consiste en que, las estrategias de afrontamiento, serán diferentes en función de que la persona realice deportes individuales o colectivos, o bien, abiertos o cerrados. Asimismo, las competencias socioemocionales se presentarán de manera diferente en el atleta que realiza un deporte individual que en el que realice un deporte de equipo.

Se espera seguir avanzando en el proyecto para poder responderla.

Referencias bibliográficas

- Alzina, R. B., & Escoda, N. P. (2007). Las competencias emocionales. *Educación Xx1*, 10, 61-82.
- Arroyave Mora, S. M. (2022). Correlación entre la práctica de la Gimnasia Artística y las Competencias Socio-Emocionales de niños, niñas y Adolescentes del INDER Medellín y LAGIM Liga Antioqueña de Gimnasia.
- Busquets Morcillo, M. (2024). Diferencias en estrategias de afrontamiento en función del tipo de deporte practicado. Una revisión sistemática.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief cope. *International journal of behavioral medicine*, 4(1), 92-100.
- Cagigal, J. M. (1996). Obras Selectas. Volumen III. Cádiz. Comité Olímpico Español, Ente de Promoción Deportiva JM Cagigal y Asociación Española de Deporte para todos.
- Cox, R. H., & Liu, Z. (1993). Psychological skills: A cross-cultural investigation. *International Journal of Sport Psychology*, 24(3), 326–340.
- Elferink-Gemser, M., Visscher, C., Lemmink, K., & Mulder, T. (2004). Relation between multidimensional performance characteristics and level of performance in talented youth field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 22(11–12), 1053–1063.
- Feltz Jpes, & Hassan, A.), www.efsupit.ro & Ewing, 1987, Mahony and et al, 1987.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.
- García Ferrando, M. (1990). Aspectos sociales del deporte: una reflexión sociológica.
- Giesenow, C. (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Printower Media. (Giesenow, 2007).
- Hanin, Y. L. (2003). Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. *Forum Qualitative Sozialforschung Forum: Qualitative Social Research*, 4(1).
- Huizinga, J. (1972). Esencia y significación del juego como fenómeno cultural. *Homo ludens*.
- Kalkan, Naci, Investigation of the Effect of High School Students' Attitudes to Physical Education Course on Empathic in Sports Environment (March 6, 2022). *Education Quarterly Reviews*, Vol.5 No.1 (2022).
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* (Vol. 464). Springer.
- Mikulic, I. M., & Crespi, M. C. (2008). Adaptación y validación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de investigaciones*, 15, 0-0.

- Mikulic, I. M., Crespi, M., & Radusky, P. (2015). Construcción y validación del inventario de competencias socioemocionales para adultos (ICSE). *Interdisciplinaria*, 32(2), 307-329.
- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
- Paredes Ortiz, J. (2002). El deporte como juego: un análisis cultural.
- Parlebas, P. (2002). Elementos de sociología del deporte. Málaga: Unisport.
- Pagano, A., & Vizioli, N. A. (2017). Competencias socioemocionales en jugadores de básquetbol. In IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Piovano, N., Marciello F., Cid A., Mosman, A. Ferreira, P., Buonofiglio, C., (2024) Bienestar y Afrontamiento. Cómo se relacionan y cuál es su vínculo con las prácticas deportivas. PID 80020220100050UM VI Simposio de Investigadores UM (octubre 2024)
- Piovano, N., Solodovsky, M., & Pascuali, G. (2020). Competencias socioemocionales y estrés. Cómo se relacionan con el rendimiento académico en estudiantes de educación superior.
- Piovano, N., Marciello, F., Solodovsky, M., Sanzón, M., Pasquali, G., & Pardo, M. (2023). Competencias Socioemocionales y Estrategias de Afrontamiento: Cómo se relacionan con los Síntomas Psicológicos en adultos argentinos.
- Palacio Marín, J. A., & León Suárez, Y. A. (2012). Estructuración del concepto de deporte.
- Rodríguez, M., Molina, J., Jiménez, C., & Pinzón, T. (2011). Calidad de vida y actividad física en estudiantes, docentes y administrativos de una universidad de Bogotá. *Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 11(1), 19-37.
- Saarni, C. (1997). Coping with aversive feelings. *Motivation and emotion*, 21, 45-63.
- Salvador, G. El deporte desde la lengua. *Cátedras universitarias de tema deportivo cultural*, 1969, nº 3, p. 9-29. Universidad.