



# Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 25 No. 3

Septiembre de 2022

## PROGRAMAS PARA LA ADQUISICIÓN DE HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO EN ATLETAS ANTE EL ESTRÉS DE UNA COMPETENCIA

María Elizabeth Ramírez-Cortez<sup>1</sup> y Mónica Teresa González-Ramírez<sup>2</sup>

Facultad de Psicología

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

### RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo comparar la eficacia de dos programas de intervención uno con técnicas de la terapia cognitivo conductual (TCC) y otro integrando técnicas de la TCC y el enfoque centrado en soluciones, para la adquisición de habilidades ante el estrés de una competencia, en atletas del municipio de Guadalupe, Nuevo León, México. Con esta finalidad se reunieron a 13 adolescentes atletas y se dividieron en dos grupos aleatorios con una edad promedio de 13 años. Se hizo la selección de participantes de una misma categoría y quienes tenían una notable influencia del estrés en las últimas dos competencias según la percepción de su entrenador. El primer grupo estuvo conformado por 6 sujetos y el segundo grupo de 7. Se realizó la evaluación con el estudio Sociodemográfico y Deportivo, el RESTQ-76 Sport y en el segundo grupo se agregó a la evaluación la Pregunta Escala. Los resultados fueron favorables al comparar la pre-evaluación, la post evaluación y la valoración una semana después de la competencia, por lo que se concluyó que existe eficacia en ambos programas, sin embargo, resultó ser mayor en el grupo donde se utilizó la integración de enfoques, en el cual el nivel de estrés percibido bajó y subió la capacidad de recuperación en los atletas.

**Palabras clave:** cognitivo conductual, técnicas sistémicas, restq-76 sport, estrés en atletas, habilidades de afrontamiento.

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), Facultad de Psicología (FAPSI)  
Dr. Carlos Canseco 207A, Mitrás Centro, 64460 Monterrey, N.L. Tel. +52 81 8333 8233. Correo Electrónico: [psi.elizabethramirez@gmail.com](mailto:psi.elizabethramirez@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), Facultad de Psicología (FAPSI)  
Dr. Carlos Canseco 207A, Mitrás Centro, 64460 Monterrey, N.L. Tel. +52 81 8333 8233. Correo Electrónico: [monygzz77@yahoo.com](mailto:monygzz77@yahoo.com)

# PROGRAMS FOR ACQUISITION OF COPING SKILLS IN ATHLETES IN THE FACE OF THE STRESS OF A COMPETITION

## ABSTRACT

The present study aims to compare the effectiveness of two intervention programs, one with cognitive behavioral therapy (CBT) techniques and the other integrating CBT techniques and the solution-focused approach, for the acquisition of skills against the stress of a competition, in athletes from the municipality of Guadalupe, Nuevo León, Mexico. For this purpose, 13 adolescent athletes were gathered and divided into two random groups with an average age of 13 years. The participants of the same category and those who had a notable influence of stress in the last two competitions were selected according to the perception of their coach. The first group was made up of 6 subjects and the second group was 7. The evaluation was carried out with the Sociodemographic and Sports study, the RESTQ-76 Sport and in the second group the Scale Question was added to the evaluation. The results were favorable when comparing the pre-evaluation, the post-evaluation and the evaluation one week after the competition, so it was concluded that there is efficacy in both programs, however, it turned out to be greater in the group where the integration of approaches, in which the level of perceived stress decreased and increased the recovery capacity in athletes.

**Keywords:** behavioral cognitive, solution focused therapy, restq-76 sport, stress in athletes, coping skills.

En la actualidad el ser humano se enfrenta a diversas dificultades que demandan un esfuerzo. En otros términos, a dicha exigencia le podemos llamar estrés, el cual se define de varias formas por diferentes autores, sin embargo, es interesante el estudio de este tema debido a que hoy por hoy se vive con más intensidad por el ritmo de vida que llevamos, a pesar de no ser algo nuevo para el ser vivo. Es por ello por lo que su conceptualización ha ido cambiando con el paso de los años.

Sandín (2003) hace mención a Selye que en 1936 fue uno de los pioneros que estudiaron y desarrollaron el concepto, este autor considera el estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas que se desarrollan a partir de la exposición constante a situaciones consideradas por el individuo como amenazas. Dichas amenazas pueden ser sociales, físicas y/o psicológicas. Partiendo de este concepto general, como se menciona al inicio del estudio, comienzan las modificaciones en la definición de estrés. Lazarus (2000, en González y Landero, 2006) hace hincapié en la diferencia entre estrés

psicológico y estrés psicosocial o fisiológico, y aunado a esto en conjunto con Folkman hablan del estrés psicológico.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (2000, en Berra-Ruiz et al., 2014) el estrés psicológico es la relación entre el individuo y su entorno, cuando este se percibe como amenazante o que sobrepasa los recursos de la persona y pone en peligro su bienestar. Además, estos autores también plantean la existencia de tres factores causantes del estrés: el ambiente, la susceptibilidad interna o fisiológica y la valoración cognitiva (percepción) de la situación, ésta última como responsable mayormente debido a que resulta de la interacción de los dos primeros (Ramírez-Treviño y Gonzalez-Ramírez, 2012).

Referente al estrés, se ha demostrado que no solo se presenta en adultos, sino también en niños y adolescentes, pero se experimenta de diferente manera, considerando que estos últimos se encuentran en una etapa de crisis en donde existen cambios físicos, psicológicos y sociales (Berra-Ruiz, Muñoz-Maldonado, Vega-Valero, Silva-Rodríguez, y Gómez Escobar, 2014).

Bajo este aspecto, podemos dar por sentado que cada grupo o población vive el estrés de diferente forma dependiendo de sus particularidades, y no es precisamente algo negativo para el ser humano, de hecho, pudiera resultar ventajoso si se presenta un peligro real, y perjudicial si es una situación meramente irracional.

Sin duda, la adolescencia se convierte en una etapa de cambios en donde es esperado el estrés. En los jóvenes deportistas suele ser más común, ya que las situaciones estresantes son muy diversas. No es suficiente con la demanda de la vida diaria, sino que se agrega la exigencia de un entrenamiento y/o competencia.

Reynoso-Sánchez (2015), hace referencia al estrés deportivo, es decir, cuando se incrementan las demandas físico-deportivas para lograr un buen resultado. Por ello se habla de la importancia del balance “estrés-recuperación” o la capacidad para enfrentar las demandas del entrenamiento y la competencia, es decir, un balance adecuado es el factor que determina el éxito deportivo.

Consecuencias negativas podrían aparecer cuando no hay un equilibrio entre estrés-recuperación. Por ello es recomendable prevenir las situaciones de riesgo que se provocan con el entrenamiento y que pueden dar lugar a la monotonía en los

entrenamientos, metas inalcanzables, demasiada exigencia por parte del entrenador y por el mismo atleta, desinterés y alto volumen de entrenamiento (Gago-González, 2015). González-Boto (2007) expone que tras un sobre entrenamiento que define como un desbalance entre estrés-recuperación aparecen ciertas implicaciones negativas tales como fatiga constante, disminución del rendimiento, desequilibrio emocional y ansiedad. Por su parte Kellman (2005) menciona que tal desequilibrio puede manifestarse a través de problemas digestivos, sentimiento de culpa, abuso de sustancias, inestabilidad personal y modificaciones a nivel emocional.

Por otra parte, se explica que en este ámbito deportivo existe el estrés positivo, aquel que prepara al cuerpo del atleta para responder adecuadamente a las demandas del entorno. (González-Campos, Valdivia-Moral, Cachón-Zagalaz, Zurita-Ortega, y Romero, 2017). Una parte importante en el rendimiento es justamente la evaluación cognitiva que el atleta haga sobre sí mismo (sus recursos de afrontamiento) y una situación de estrés (Aguirre-Olivas, 2016).

En relación con lo anterior, López-Novelo y González-Ramírez (2017), advierten que según Lazarus y Folkman existen dos estilos de afrontamiento, uno enfocado al problema y otro a la emoción que causa dicho problema. El primero está relacionado con la búsqueda de la solución del problema y el segundo con la disminución de la emoción, por medio de la evitación, la minimización, distanciamiento, atención selectiva, comparaciones positivas y la extracción de valores positivos de los sucesos negativos. Estos autores mencionan que la forma de afrontamiento está más relacionada con las demandas situacionales que con características de personalidad (González-Carballido, 2001).

Regresando al contexto deportivo, el atleta se llega a enfrentar al estrés con su estilo de afrontamiento más predominante, según corresponda a la situación (Márquez, 2006). Autores como Cohen y Roth clasificaron en dos grupos las estrategias de afrontamiento al estrés competitivo: de aproximación y de evitación. La primera preferentemente utilizada cuando la exposición al estresor es inevitable o se prolonga en el tiempo y la segunda cuando las emociones son limitadas o existe baja autoestima (González-Carballido, 2001).

Un estilo de afrontamiento disfuncional puede afectar más en vez de ayudar, de hecho, repercute en el factor emocional y el rendimiento del atleta; y un afrontamiento adecuado y funcional permite reducir la respuesta psicológica y fisiológica al estrés (Márquez, 2006).

El propósito de las estrategias de afrontamiento adecuadas es minimizar ciertos pensamientos disfuncionales y permitir al atleta enfrentar la experiencia de situaciones estresantes promoviendo resultados más adaptativos. Por esta razón, se ha demostrado la eficacia de diversas técnicas para el manejo de estrés en jóvenes adolescentes (López-Novelo y González-Ramírez, 2017). Así mismo, entre los principales enfoques que han probado ser útiles en casos de estrés, ansiedad y depresión, se encuentra la cognitivo-conductual, tomando técnicas psicoeducativas, solución de problemas, la reestructuración cognitiva (Carrizalez y Fernández, 2017) y técnicas de imaginación y relajación (Gómez, 2000). Mismas que han resultado eficaces en el manejo de la ansiedad en nadadores adolescentes (Paredes-Cisneros, Rodríguez-Villa y Lira-Mandujano, 2014).

Por su parte, la Reestructuración Cognitiva funciona para debatir directamente la autocritica negativa y los pensamientos que surgen relacionados con la posible opinión de las demás personas. En cuanto a la Cognitivo Conductual, en general, ha demostrado eficacia al trabajar con el cambio de pensamientos (cogniciones) y desarrollando habilidades de afrontamiento para soluciones efectivas (Alanís, 2016).

Además de las estrategias Cognitivo Conductuales para manejo del estrés, el enfoque terapéutico que integra la Terapia Cognitivo Conductual con la Centrada en Soluciones, ha demostrado ser efectiva en diversas poblaciones y problemáticas, tales como estudiantes mexicanos de bachillerato internacional (Ramírez-Treviño y González-Ramírez, 2012), un cuidador de paciente diagnosticado con afasia (Garza, 2013), estudiantes universitarios de primer ingreso (López-Novelo y González-Ramírez, 2017), trastorno depresivo persistente (Rodríguez-Alejo, et al., 2018), estudiantes foráneos y de intercambio académico (Venegas-Ayala y González-Ramírez, 2015).

Es así que ha resultado muy útil el trabajo integrativo de los enfoques Cognitivo-Conductual y la Terapia Breve Sistémica en otros estudios, y ha reportado resultados favorables (Morales-Rodríguez, 2015), sin embargo, no se han documentado

comparaciones del enfoque de integración en el ámbito deportivo, por lo que en el presente se decidió ponerlo a prueba.

El objetivo del estudio fue comparar la eficacia de dos programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés de una competencia en atletas, el primer programa basado únicamente en técnicas cognitivo-conductuales y el segundo con técnicas cognitivo-conductuales integradas con técnicas del enfoque sistémico, especialmente del enfoque centrado en soluciones.

## Método

### Participantes

Participaron 13 adolescentes del equipo de Atletismo del municipio de Guadalupe, Nuevo León, México. La muestra se dividió en dos grupos aleatorios con una edad promedio de 13 años. Se hizo la selección de participantes de una misma categoría y quienes tenían una notable influencia del estrés en las últimas dos competencias según su entrenador. Se citó a una primera sesión a 21 atletas, sin embargo, solo acudieron 17, de los cuales 13 se mantuvieron durante toda la intervención. En el primer grupo 6 fueron constantes y acudieron a todas las sesiones, y del segundo grupo 7 atletas.

### Instrumentos de evaluación

Se utilizó el Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo (Valcarce-Merayo, 2011). Que está conformado por 21 ítems que se distribuyen en cuatro factores. El primero hace referencia a variables sociales y demográficas; el segundo indaga sobre el tipo de deporte practicado, la modalidad o la experiencia; el tercero revisa las condiciones del entrenamiento y la competencia, por último, el cuarto factor se refiere a las relaciones interpersonales que establece el atleta dentro y fuera del ámbito deportivo.

Asimismo, se utilizó el RESTQ-76 Sport (Davis, Orzeck y Keelan. 2006). Instrumento que mide los niveles de estrés-recuperación de los deportistas, consta de 76 ítems y uno introductorio, 48 no específicos y 28 específicos en el deporte. Estos ítems se encuentran distribuidos en 19 escalas que, a su vez, se agrupan en 4: Escalas de estrés general, Escalas de recuperación general, Escalas de estrés específico al deporte y Escalas de recuperación específica al deporte (Almeida, 2017).

Otra forma de evaluación utilizada es la pregunta escala de Shazer, la cual fue creada para promover el cambio en las sesiones y los pacientes identificaran su avance. La pregunta formulada es: “En una escala del 1 al 10, donde 10 significa que los problemas que los han traído por aquí están resueltos y 1 significa que no hay avances de este de ningún tipo... ¿En qué número se situaría en este momento?” (Beyebach. 2006).

#### Procedimiento

La aplicación de la pre-evaluación se realizó al inicio de la primera sesión, y la post evaluación al término de la última sesión y una semana después de haber competido, esto para dar oportunidad a los atletas de aplicar las herramientas adquiridas a lo largo del programa.

La intervención se realizó en las instalaciones del Gimnasio CEDEREG del municipio ya mencionado. Ambos programas consistieron en cuatro sesiones de 1 hora, las cuales se detallan a continuación:

### Programa 1. Técnicas Cognitivo-Conductual

**Objetivo general:** Comparar la eficacia de dos programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés de una competencia en atletas.

# Sesión	Objetivo por sesión	Técnicas	Procedimiento	Materiales
1	Generar un ambiente de confianza y promover el conocimiento básico sobre el estrés.	-Dinámica de integración “La pelota preguntona”. -Psicoeducación del modelo transaccional de estrés. -Respiración profunda. -Reflexión del día.	<p>Se realizó una dinámica con el propósito de integrar al grupo, esta consistió en lanzar una pelota al mismo tiempo que se contaba del 10 al 0, y quien se quedaba con la pelota al decir “0” contestaba tres preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuál es su nombre?</li> <li>2. ¿Qué es lo que más le gusta de atletismo?</li> <li>3. ¿Cuál es su color favorito?</li> </ol> <p>Por medio de rotafolio se explicó cómo funciona el modelo transaccional de estrés, dando ejemplos con imágenes y situaciones cotidianas, pidiendo la participación del grupo.</p> <p>Posteriormente se mostró una técnica de respiración profunda que se pidió de tarea que practicaran.</p> <p>Para finalizar se hizo una reflexión sobre lo que se llevaron de la sesión utilizando nuevamente la pelota para participar.</p>	Pelota. Rotafolio.
2	Identificar pensamientos disfuncionales y modificarlos por otros funcionales .	-Dinámica “Nombres y adjetivos”. -Psicoeducación. -Detección del pensamiento. -Reestructuración Cognitiva. -Auto instrucciones. -Reflexión del día	<p>Se comenzó con una dinámica para romper el hielo; consistía en que mencionaran su sobrenombre y un adjetivo para describir como se sentían, este último tenía que empezar con la misma letra que su sobrenombre. Después se pasó a la psicoeducación de pensamientos distorsionados, creencias intermedias y centrales.</p> <p>Se realizó y reestructuración por medio de una dinámica que consistía en que escribieran pensamientos que generen estrés antes/durante/después de la competencia y se colocaron en una urna, posteriormente se leyeron los pensamientos “anónimos” y el grupo los debatió y buscó pensamientos alternativos funcionales.</p> <p>Además, se psicoeducó en la técnica de detención del pensamiento y auto instrucciones para que comenzaran haciéndolo de tarea.</p> <p>Para finalizar se realizó una reflexión sobre lo que se llevaban de la sesión utilizando nuevamente la pelota para participar.</p>	Pelota. Rotafolio. Urna Hojas. Lápices.

	Generar estrategias de solución de problemas ante situaciones estresantes en una competencia	-Detección del Pensamiento -Reestructuración cognitiva. -Solución de problemas. -Prevención de recaídas. -Reflexión del día.	La tercera sesión se inició con la dinámica de detectar los pensamientos anónimos de la urna y reestructurar. También se mostró la técnica de solución de problemas, enlistando posibles soluciones a problemáticas comunes en una competencia, posteriormente evaluando cada estrategia y tomando algunas de ellas para aplicarlas. Con estas últimas se buscaba realizar entre todos un “botiquín de emergencia” que pudieran utilizar durante la competencia si se generaba alguna situación. Se hizo prevención de recaídas por medio de preguntas al grupo sobre cómo afrontar situaciones estresantes y se cerró con una reflexión sobre lo que se llevaron de la sesión utilizando nuevamente la pelota para participar.	Pelota. Rotafolio. Marcadores . Caja para botiquín de emergencia . Hojas. Lápices. Urna.
4	Hacer prevención de recaídas ante situaciones de estrés.	-Detección del Pensamiento -Reestructuración cognitiva. -Prevención de recaídas. -Imaginación guiada. -Reflexión del día	Se realizó nuevamente la dinámica de detección y reestructuración, leyendo otros de los pensamientos anónimos. Se hizo prevención de recaídas por medio de preguntas al grupo sobre cómo afrontar situaciones estresantes. Y se llevó a cabo un ejercicio de imaginación guiada en donde se tomaron en cuenta los cinco sentidos y se buscó llevar al atleta a imaginarse el cerro y los árboles en donde hay un río y todo está tranquilo, esto debido a que el lugar de entrenamiento está cerca de un arroyo y se visualiza el cerro. El cierre fue con una reflexión sobre lo que se llevan de la sesión utilizando nuevamente la pelota para participar.	Pelota. Urna.

<b>Programa 2. Integración de Cognitivo-Conductual y Centrado en Soluciones</b>				
<b>Objetivo general:</b> Comparar la eficacia de dos programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés de una competencia en atletas.				
# Sesión	Objetivo por sesión	Técnicas	Procedimiento	Materiales
1	Generar un ambiente de confianza y promover el conocimiento básico sobre el estrés.	-Dinámica de integración “La pelota preguntona”. -Cambio pre tratamiento -Psicoeducación del modelo transaccional de estrés. -Respiración profunda. -Reflexión del día. -Pregunta escala.	Se realizó una dinámica con el propósito de integrar al grupo, esta consistió en lanzar una pelota al mismo tiempo que se contaba del 10 al 0, quien se quedaba con la pelota al decir “0” contestaba tres preguntas: 1. ¿Cuál es su nombre? 2. ¿Qué es lo que más le gusta de atletismo? 3. ¿Cuál es su color favorito? Después se agregó la pregunta pre tratamiento para detectar recursos en los participantes. Aunado a ello, por medio de rotafolio se explicó cómo funciona el modelo transaccional de estrés, dando ejemplos con imágenes y situaciones cotidianas, pidiendo la participación del grupo. Posteriormente se mostró una técnica de respiración profunda que se llevaron de tarea. Para finalizar se hizo una reflexión sobre lo que se llevan de la sesión y la pregunta escala para medir la percepción del grupo.	Pelota. Rotafolio.
2	Identificar pensamientos disfuncionales y modificarlos por otros funcionales	-Excepciones -Dinámica “Nombres y adjetivos”. -Psicoeducación. -Detección del pensamiento. -Reestructuración cognitiva. -Reflexión del día. -Pregunta escala.	Se comenzó la sesión buscando excepciones y con una dinámica para romper el hielo entre el grupo; que consistió en que mencionaran su sobrenombre y un adjetivo para describir cómo se sienten, este último tiene que empezar con la misma letra que su apodo. Después se pasó con la psicoeducación de pensamientos distorsionados, creencias intermedias y centrales. Se realizó la reestructuración por medio de una dinámica que consistió en que escribieran pensamientos que generen estrés antes/durante/después de la competencia y se colocaran en una urna, posteriormente se leyeron los pensamientos “anónimos” y el grupo los debatió y buscó pensamientos alternativos funcionales. Además, se psicoeducó en la técnica de detección del pensamiento y auto instrucciones para que comenzaran haciéndolo de tarea. Para finalizar se hizo una reflexión sobre lo que	Pelota. Rotafolio. Urna. Hojas. Lápices.

			se llevaban de la sesión y la pregunta escala para medir la percepción del grupo.	
3	Generar estrategias de solución de problemas ante situaciones estresantes en una competencia y externalizar el estrés para dar control.	-Excepciones -Detección del Pensamiento. -Reestructura-ción cognitiva. -Pregunta milagro. -Solución de problemas. -Externaliza-ción. -Prevención de recaídas. -Reflexión del día. -Pregunta escala.	Se inició buscando excepciones y con la dinámica de reestructuración cognitiva, leyendo otros de los pensamientos anónimos. También se mostró la técnica de solución de problemas, enlistando posibles soluciones a problemáticas comunes en una competencia, posteriormente evaluando cada estrategia y tomando algunas de ellas para aplicarlas. Con estas últimas se buscó realizar entre todos un “botiquín de emergencia” que pudieran utilizar durante la competencia si se genera alguna situación. Se externalizó el estrés por medio de plastilina, pidiendo a los participantes que le den forma a su estrés, para entonces atribuirle control al participante sobre “su estrés”. Se hizo prevención de recaídas por medio de preguntas al grupo sobre cómo afrontar situaciones estresantes. Se cerró con una y la pregunta escala para medir la percepción del grupo.	Pelota. Rotafolio. Marcadores. Caja para botiquín de emergencia. Hojas. Lápices. Urna. Plastilina.
4	Hacer prevención de recaídas ante situaciones de estrés.	-Excepciones. -Detección del Pensamiento -Reestructuración Cognitiva. -Prevención de recaídas. -Imaginación guiada. -Metáfora “El bambú japonés”. -Reflexión del día. -Pregunta escala.	Se comenzó buscando excepciones y posterior a ello se realizó la dinámica de reestructuración cognitiva, leyendo otros de los pensamientos anónimos. Se hizo prevención de recaídas por medio de preguntas al grupo sobre cómo afrontar situaciones estresantes. Y se llevó a cabo un ejercicio de imaginación guiada en donde se tomaron en cuenta los cinco sentidos y se buscó llevar al atleta a imaginarse el cerro y los árboles en donde hay un río y todo está tranquilo, esto debido a que el lugar de entrenamiento está cerca de un arroyo y se visualiza el cerro. Todo esto, mientras se pronunciaba una metáfora sobre el bambú japonés que habla sobre el crecimiento de dicha planta y lo que requiere para lograrlo; al termino se realizó la pregunta escala.	Pelota. Urna.

## Resultados

De acuerdo con los resultados obtenidos, la figura 1 muestra la pre evaluación y el nivel de estrés-recuperación total de cada participante del grupo 1, a quienes se aplicaron técnicas Cognitivo-Conductuales y en donde el nivel de estrés se percibe como bajo y el de recuperación más alto en la mayoría de los participantes. Por el contrario, la figura 2 refiere una notable diferencia entre el nivel de estrés percibido, que subió, pero la capacidad de recuperación también se elevó entre uno y dos puntos en la mayoría de los participantes, mientras que en otro bajó y en uno de ellos se mantuvo, cabe señalar que la figura 2 hace referencia a la post evaluación.

En la figura 3 “después de la competencia” los participantes perciben menos estrés que en la figura 2 pero más que en la figura 1 (antes de la intervención), y se mantienen en el nivel de recuperación adquirido.

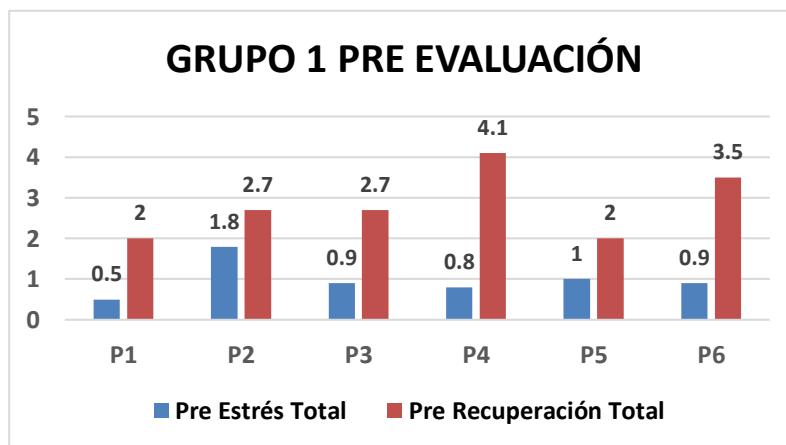


Figura 1. Pre evaluación del nivel de Estrés y Recuperación Total del Grupo 1.

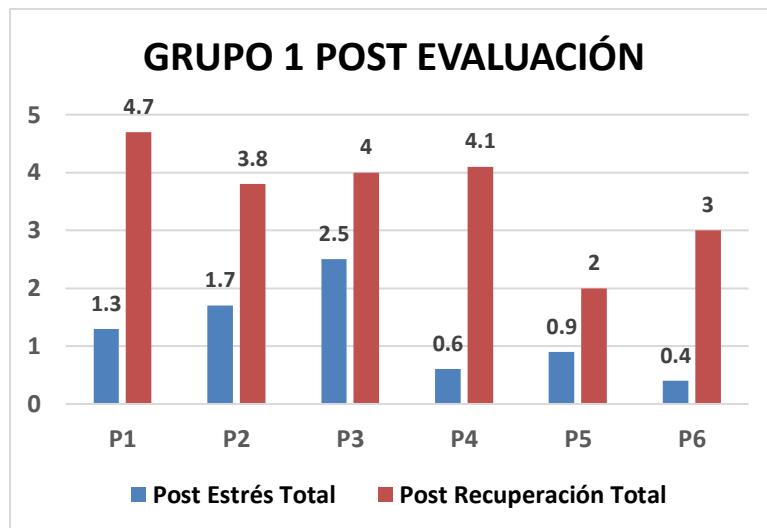


Figura 2. Post evaluación del nivel de Estrés y Recuperación Total del Grupo 1.

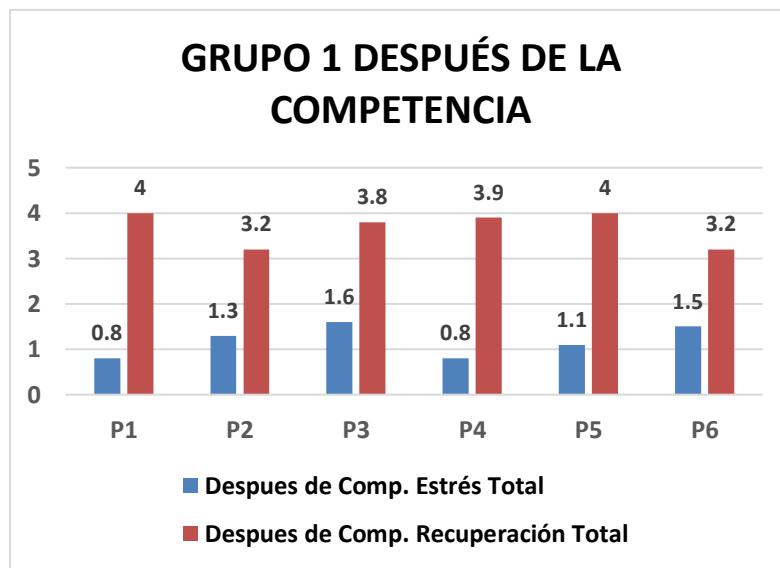


Figura 3. Evaluación después de la competencia del nivel de Estrés y Recuperación Total del Grupo 1.

Se muestra en la figura 4 el gráfico general del grupo 1, presentando las variables de estrés y recuperación en la pre y post evaluación y el seguimiento después de la competencia por cada participante. En ese gráfico se puede observar claramente como el nivel de estrés sube aun después de la intervención, sin embargo, también se incrementa la capacidad de recuperación, y una semana

después de la competencia el estrés baja, pero la recuperación de los participantes se mantiene.

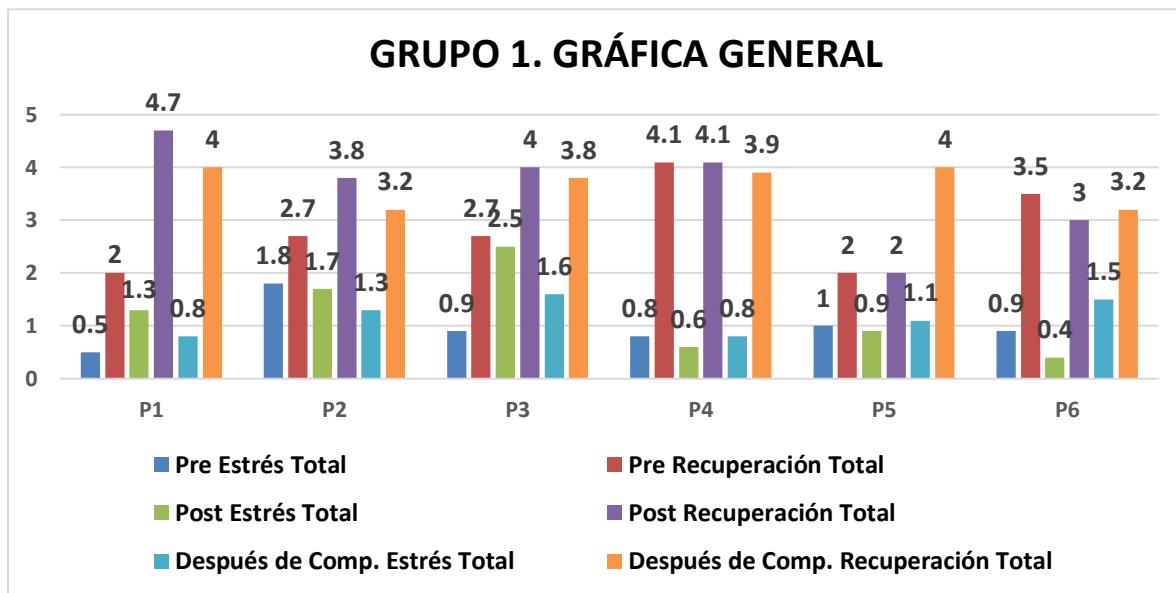


Figura 4. Nivel de Estrés y Recuperación Total del Grupo 1.

En cuanto a los resultados registrados del grupo 2, en donde se trabajó la integración de enfoques cognitivo conductual y sistémico, la figura 5 muestra un nivel de estrés que oscila entre 0.5 y 2.7 y niveles de recuperación que van de entre 3 y 5, que finalmente en la figura 6 con la post evaluación se mantiene la recuperación y baja notablemente el

estrés percibido. Así como en la evaluación después de la competencia mostrada en la figura 7, en donde el estrés baja y se sigue manteniendo la capacidad para recuperarse.

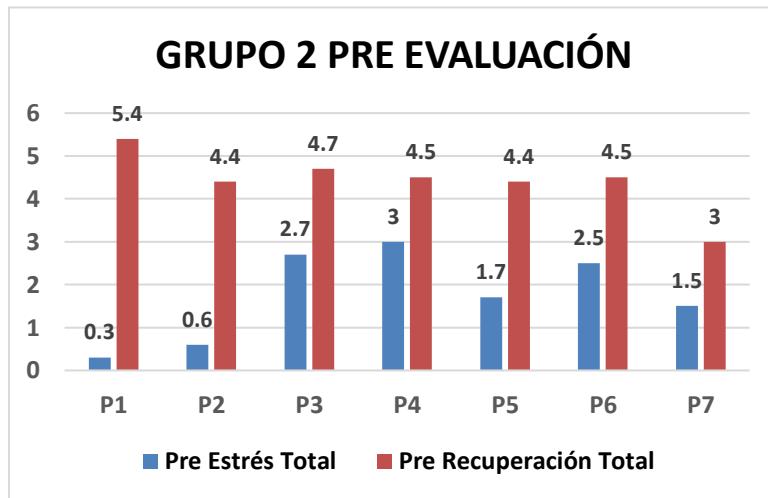


Figura 5. Pre evaluación del nivel de Estrés y Recuperación Total del Grupo 2.

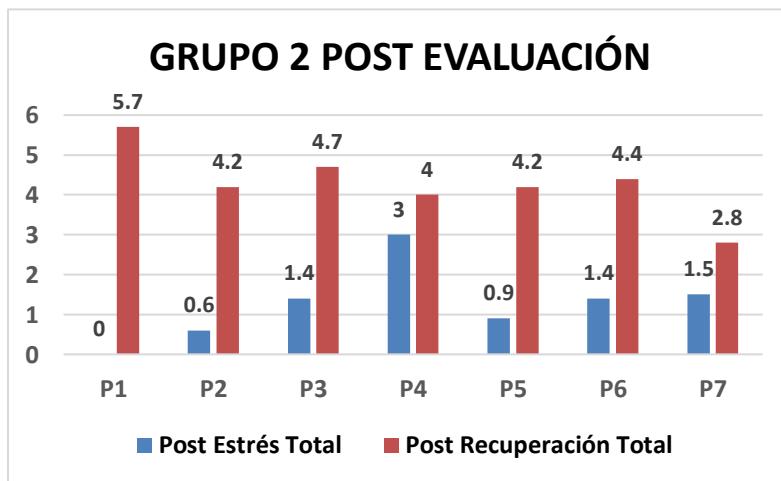


Figura 6. Post evaluación del nivel de Estrés y Recuperación Total del Grupo 2.

Finalmente se puede decir que en el grupo 1 en donde únicamente se utilizaron Técnicas Cognitivo-Conductuales el nivel de estrés percibido subió desde la primera sesión a la última y se incrementó levemente en algunos participantes después de la competencia, mientras que el nivel de recuperación total subió de la primera a la cuarta sesión y ligeramente incrementó en la evaluación final, como se muestra en la figura 7.

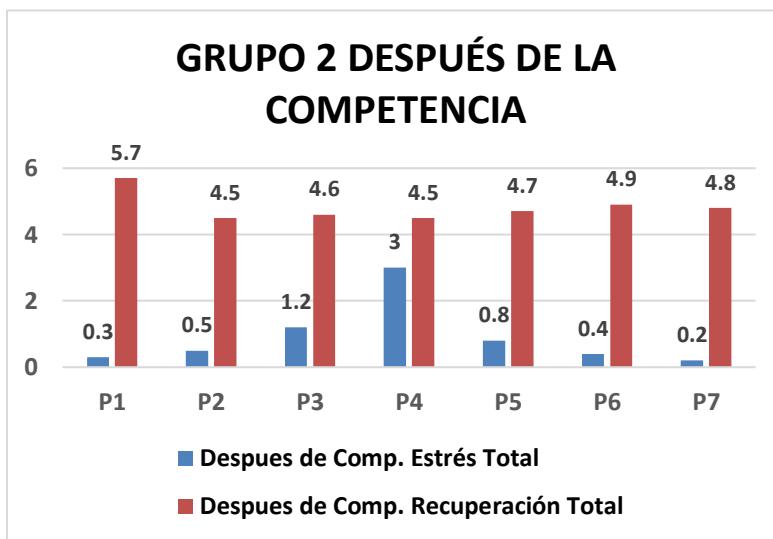


Figura 7. Evaluación después de la competencia del nivel de Estrés y Recuperación Total del Grupo 2.

Por otro lado, en la figura 8 correspondiente al grupo 2 en donde se realizó la integración de técnicas Cognitivo Conductuales y centradas en soluciones se observa que el nivel de estrés percibido bajó notablemente y la recuperación se elevó considerablemente a lo largo de las evaluaciones.

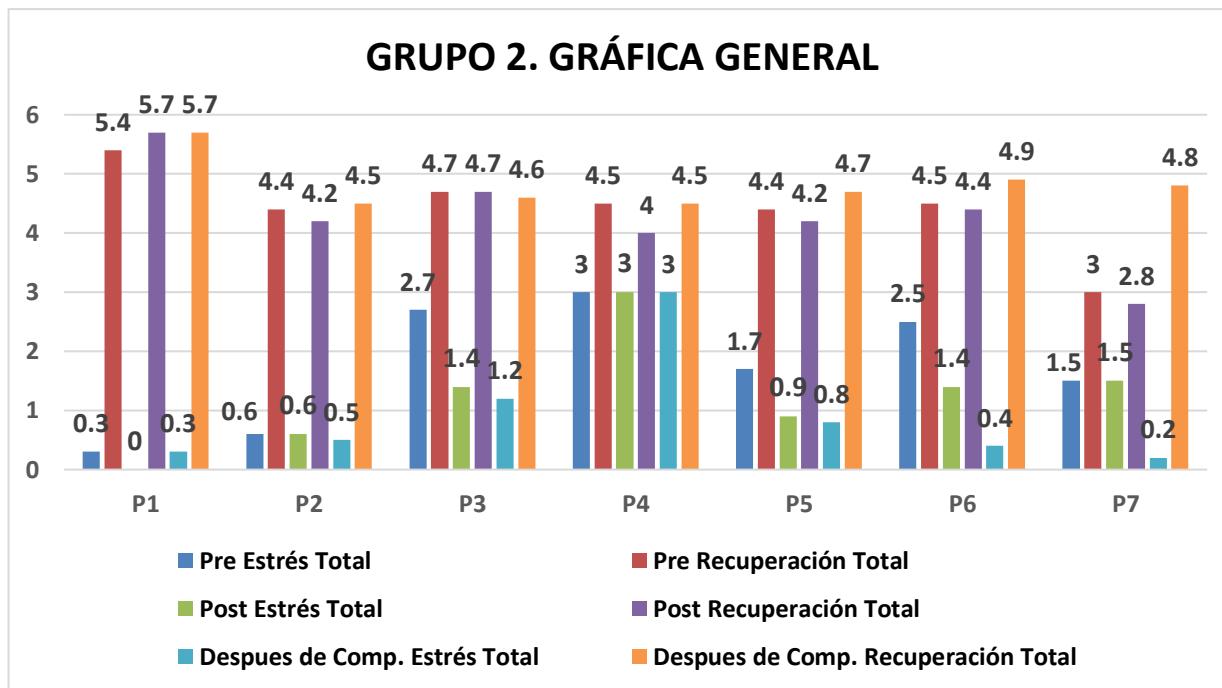


Figura 8. Evaluación total del nivel de Estrés y Recuperación del Grupo

En cuanto a la pregunta escala que se aplicó al grupo 2, se pudo observar avance por sesión.

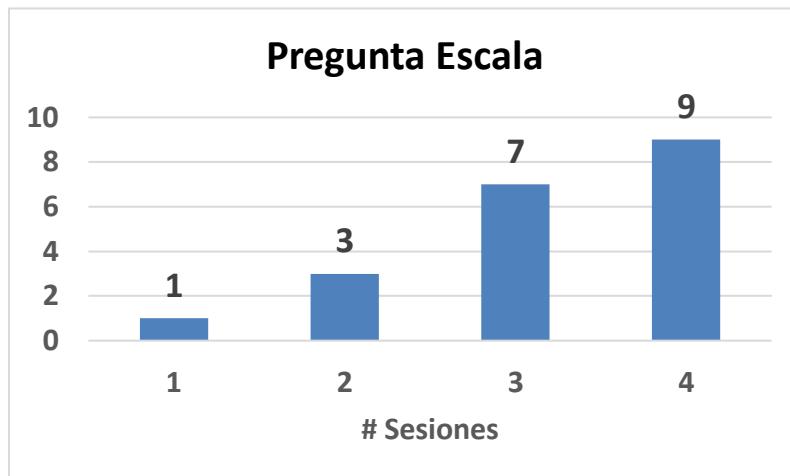


Figura 9. Escala de avance

Como se muestra en la figura 10, ambos grupos son equivalentes en todas las medidas, excepto en los puntajes de recuperación de la evaluación pre y de seguimiento, en estas

evaluaciones el grupo en donde se realizó la integración de ambos enfoques presentó puntajes significativamente más altos.

Figura 10. Comparación de puntajes promedios entre los grupos.

Grupo		Pre-estrés	Pre-recuperación	Post-estrés	Post-recuperación	Estrés después de la competencia	Recuperación después de la competencia
TCC	Media	.983	2.833	1.233	3.600	1.183	3.683
	Mediana	.900	2.700	1.100	3.900	1.200	3.850
	Desviación estándar	.4355	.8335	.7789	.9571	.3430	.3817
Integración de enfoques	Media	1.757	4.414	1.271	4.286	.914	4.814
	Mediana	1.700	4.500	1.400	4.200	.500	4.700
	Desviación estándar	1.0422	.7151	.9268	.8649	.9805	.4180
U de Mann Whitney		Z=-1.144; p=.295	Z=-2.729; p=.005	Z=-0.215; p=.836	Z=-1.434; p=.181	Z=-1.580; p=.138	Z=-3.012; p=.001

En la figura 11 puede observarse que no se encontraron diferencias significativas en los puntajes pre-post en ninguna de las variables. En la figura 12 se observa que no hay diferencias significativas en las comparaciones de los puntajes pre y seguimiento, en el grupo 1; en el grupo 2 en el que se integraron los enfoques, hay diferencia significativa entre el pre y el seguimiento en cuanto al estrés, y en recuperación se acerca a la significancia estadística.

Figura 11. Diferencia estadística Estrés-Recuperación evaluaciones pre y post.

Grupo		Pre-estrés	Pre-recuperación	Post-estrés	Post-recuperación	Prueba de rangos de Wilcoxon	
						Diferencia de estrés Pre/Post	Diferencia de recuperación Pre/Post
						Post	Pre/Post
TCC	Media	.983	2.833	1.233	3.600	Z=0.105; p=.916	
	Mediana	.900	2.700	1.100	3.900		
	Desviación estándar	.4355	.8335	.7789	.9571		
	Media	1.757	4.414	1.271	4.286		

Integración de enfoques	Mediana Desviación estándar	1.700 1.0422	4.500 .7151	1.400 .9268	4.200 .8649	Z=-1.753; p=.080	Z=-1.166; p=.244
-------------------------	-----------------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	---------------------	---------------------

Figura 12. Diferencia estadística Estrés-Recuperación, evaluaciones pre y seguimiento.

Grupo		Pre-estrés	Pre-recuperación	Estrés Después de la competencia	Recuperación después de la competencia	Prueba de rangos de Wilcoxon	
						Diferencia estrés pre seguimiento	Diferencia de recuperación pre seguimiento
TCC	Media	.983	1.183	3.683	3.600		
	Mediana	.900	1.200	3.850	3.900	Z=-1.214;	Z=-1.577;
	Desviación estándar	.4355	.3430	.3817	.9571	p=.225	p=.115
Integración de enfoques	Media	1.757	.914	4.814	4.286		
	Mediana	1.700	.500	4.700	4.200	Z=-2.023;	Z=-1.897;
	Desviación estándar	1.0422	.9805	.4180	.8649	p=.043	p=.058

Los resultados de los análisis estadísticos se ven afectados por el tamaño de muestra, por lo que se repiten los análisis ponderando los casos, en el grupo 1 cada caso equivale a 10, dando un total de 60, y en el grupo 2 cada caso equivale a 9 dando un total de 63 casos para comparar.

Los resultados de los análisis ponderando casos se presentan en la figura 13. Al utilizar datos ponderados se encuentran diferencias significativas en todas las comparaciones del grupo de integración, mientras que en el grupo 1, en la comparación pre post de estrés no hay diferencia significativa. Estos datos sugieren mayor efectividad de la integración de enfoques.

Figura 13. Resultados de la prueba de rangos de Wilcoxon con casos ponderados.

	Diferencia estrés pre post	Diferencia de recuperación pre post	Diferencia estrés pre seguimiento	Diferencia de recuperación pre seguimiento
Grupo 1 TCC	Z= -0.704; p=.481	Z=-4.808; p=.001	Z=-3.710; p=.001	Z=-5.225; p=.001
Grupo 2 Integración de enfoques	Z=-5.359; p.001	Z=-3.272; p=.001	Z=-5.869; p=.001	Z=-5.715; p=.001

## DISCUSIÓN

El presente trabajo se realizó con la intención de comparar la eficacia de dos programas de intervención para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés. Justamente se llevó a cabo con la hipótesis de que la integración del enfoque cognitivo conductual y centrado en soluciones se pueden obtener grandes resultados, además se complementa con la información que ya muestran diferentes investigaciones.

Es por ello que se aplicaron técnicas cognitivo conductuales que ya han sido aplicadas por otros autores y han traído notables beneficios, como la Psicoeducación, la Reestructuración Cognitiva y Solución de Problemas (Ramírez-Treviño y González-Ramírez, 2012). Por otro lado, a pesar de que en gran parte de las investigaciones de manejo del estrés se recomienda utilizar la Relajación de Jacobson, se ha encontrado que en atletas no es tan conveniente durante el periodo próximo a una competencia, porque esto permite que los músculos se relajen al grado de no poder dar su máximo potencial (Aguirre-Olivas, 2016), por ello, en esta investigación se decidió utilizar la Respiración Profunda, que también ha mostrado traer grandes beneficios en los pacientes.

Técnicas como las excepciones al inicio de cada sesión (Morales-Rodríguez, 2015), y la pregunta escala facilitan la búsqueda y conciencia de mejorías de los propios participantes (Beyebach, 2006). Además, se utilizaron otras técnicas como el uso de

metáforas y la externalización que han mostrado su eficacia aplicada a adolescentes (López-Novelo y González-Ramírez, 2017).

Sin duda, el uso del conjunto de técnicas ha resultado en la mayoría de las investigaciones positivo y beneficioso a corto plazo. Lo que nos lleva a pensar que la eficacia de la flexibilidad para integrar enfoques y herramientas para satisfacer las necesidades de los clientes son de gran utilidad (Ramírez-Treviño, 2012). Sin embargo, se sugiere continuar realizando investigaciones con la finalidad de comparar la eficacia de ambos enfoques y seguir nutriendo las aportaciones que diferentes autores ya han realizado.

### Conclusión.

Resulta importante mencionar que dentro del trabajo realizado se obtuvieron buenos resultados, sin embargo, también se encontraron diversas limitantes, como el cambio constante de lugar durante las sesiones de un espacio cerrado completamente al aire libre, interrumpiendo la aplicación de las técnicas en algunas sesiones y perdiendo la continuidad, así como facilitando la distracción de algunos de los participantes, esto debido a que al aire libre se encontraban expuestos a otros equipos deportivos. Otra limitante, en definitiva, es la asistencia a los entrenamientos y la puntualidad de ellos, esto debido a que se percibió la ausencia en algunas sesiones de integrantes del Grupo 1, quienes iniciaban al comienzo del entrenamiento, mientras que la asistencia y puntualidad del Grupo 2 no fue problema.

Cabe destacar que además de la asistencia y puntualidad se notaron algunas diferencias entre ambos grupos. Por su parte, el Grupo 1 en el que se abordaron Técnicas Cognitivo Conductuales se mostró menos participativo y con dificultades para notar alguna mejoría. Mientras que el Grupo 2, en donde se realizó la integración de los enfoques Cognitivo Conductual y centrado en soluciones los atletas llegaban con más energía y compromiso, a pesar de venir de un entrenamiento intensivo de una hora.

Para futuras investigaciones, se recomienda tomar en cuenta que el espacio a utilizar sea el adecuado y considerar el tiempo y el número de sesiones que se va a ocupar dentro de él. También se sugiere añadir un contrato conductual para comprometer a los participantes a asistir puntualmente a cada sesión.

Por otra parte, se recomienda al terapeuta asistir a cada sesión con la pauta de las técnicas y el tiempo a utilizar en cada una de ellas, así como contemplar el número de participantes para cada dinámica y contar con un plan de contingencia en caso de algún imprevisto.

### Referencias Bibliográficas.

- Aguirre-Olivas, C., (2016). Programa de Intervención Psicológica en Deportistas Lesionados. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/12805/1/PI%20Carmen.pdf>
- Alanís-Esqueda, N. (2016). Reestructuración cognitivo-emocional tras un proceso de duelo combinando técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo-conductuales. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México.
- Almeida-Ayala, E. (2017). Análisis comparativo de los niveles subjetivos de estrés-recuperación entre deportistas practicantes de deportes individuales y colectivos. Pontificia Universidad Católica Del Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12871/TESIS%20MEDICINA%20DEPORTIVA.pdf?sequence=1>
- Berra-Ruiz, E., Muñoz-Maldonado, S., Vega-Valero, C., Silva-Rodríguez, A., y Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (1), 37-57.
- Beyebach, M. (2006). 24 Ideas para una Psicoterapia Breve. Barcelona: Herder.
- Carrazales-Sánchez, S., y Fernández, M. (2017). Terapia cognitivo conductual y soluciones con sus alternativas para el desarrollo de habilidades sociales en una joven con baja autoestima. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 20 (4), 1571-1601.
- Davis, H., Orzeck, T. y Keelan, P. (2006). Psychometric item evaluations of the Recovery-Stress Questionnaire for athletes. *Psychology of sport and exercise*, 8 (6), 10-15. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.10.003>
- Gago-González, S., (2015). Sobreentrenamiento: Análisis basado en atletas de alto rendimiento. Universidad de León. Recuperado de: [https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5656/2Gago\\_Gonz%C3%A1lez\\_Sara\\_Diciembre\\_2015.pdf?sequence=1](https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/5656/2Gago_Gonz%C3%A1lez_Sara_Diciembre_2015.pdf?sequence=1)

- Garza, A. (2013). Estudio de caso: el proceso de la Terapia Breve en el afrontamiento del estrés en un cuidador de paciente diagnosticado con afasia. (Tesis de maestría) Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3463/1/1080256618.pdf>
- Gómez, J. (2000). Entrenamiento en técnicas cognitivo-conductuales para la elevación de rendimiento en un equipo deportivo. *Revista Ciencia y Cultura*, (8), 113-122. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-33232000000200014yInglng=esytInglng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232000000200014yInglng=esytInglng=es)
- González-Boto, R., Molinero, O., y Márquez, S. (2006). El sobreentrenamiento en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. Ansiedad y estrés, 12(1), 101-111.
- González-Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón-Zagalaz, J., Zurita-Ortega, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. 32, 3-6.
- González-Carballido, L. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. ITESO. Tlaquepaque, Jalisco. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/118/estres%20y%20deporte.pdf?sequence=2>
- González-Ramírez, M., y Landero Hernández, R. (2006). Síntomas Psicosomáticos y teoría transaccional del estrés. Ansiedad y estrés, 12(1), 45-61.
- Kellmann, M. (2005). Importancia de los procesos de recuperación en el deporte. Panorama de la Psicología del Deporte en España. Málaga, Instituto Andaluz de Deporte.
- López-Novelo, C., y González-Ramírez, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primer ingreso. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 20 (4), 1362-1385.
- Márquez, S., (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. International Journal of Clinical and Health Psychology. 6 (2), 359-378.
- Morales-Rodríguez, D. (2015). Taller de manejo de ansiedad para hablar en público. Integración del enfoque cognitivo-conductual y la terapia breve centrada en soluciones. (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/11356/1/1080215509.pdf>

- Paredes-Cisneros, V., Rodríguez-Villa, I. y Lira-Mandujano, J. (2014). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19 (1), 165-177. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29232614011>
- Ramírez-Treviño, J. (2012). El proceso en Psicoterapia combinando dos modelos: centrado en soluciones y cognitivo conductual. ([Tesis de maestría](#)). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/3170/1/1080224626.pdf>
- Ramírez-Treviño, J., y González-Ramírez, M. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. *Alternativas en psicología*, XVI (26), 27-38. Recuperado de [http://eprints.uanl.mx/8220/1/g13\\_2.pdf](http://eprints.uanl.mx/8220/1/g13_2.pdf)
- Reynoso-Sánchez, L. (2015). Estrés-Recuperación Psicofisiológica y su relación con las cargas internas del entrenamiento y el rendimiento deportivo. ([Tesis de doctorado](#)). Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/12756/1/Ante%20Proyecto%20Estr%C3%A9s-%20recuperaci%C3%B3n%20psicofisiol%C3%B3gica.pdf>
- Rodríguez-Alejo, D., Cisneros-Ramos, M. y Robles-Cedeño, L. (2018). Psicoterapia Integrativa en un caso de trastorno depresivo persistente. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 21 (1), 357-360.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3 (1), 141-157.
- Valcarce-Merayo, E. (2011). Niveles de estrés-recuperación en deportistas varones de la provincia de León a través del cuestionario RESTQ-76. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 7-11.
- Venegas Ayala, K. S., y González Ramírez, M. T. (2015). Manejo de estrés en estudiantes foráneos y de intercambio académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 18(4), 10303-1039.