
Estrés en estudiantes deportistas universitarios y sus estrategias de afrontamiento adaptativas y desadaptativas

Relationship between yoga practice and levels of anxiety and depression

Juliana de Souza, Sofia Rodríguez-Sainz, Renzo Gismondi Diaz

Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra

RESUMEN

El estrés en estudiantes deportistas universitarios puede afectar negativamente su rendimiento y bienestar. Este estudio cuantitativo analizó las estrategias de afrontamiento en 92 deportistas de universidades de Santa Cruz de la Sierra mediante la Escala de Valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés. Los resultados evidenciaron la existencia de estrés en los participantes y predominio de estrategias desadaptativas, especialmente la evitación. Se halló una correlación positiva moderada entre el estrés y la auto focalización negativa, indicando que a mayor estrés aumenta el uso de estrategias ineficaces. Se destaca la necesidad de promover estrategias de afrontamiento efectivas para mejorar el bienestar y rendimiento deportivo.

Palabras clave: estrés, estrategias de afrontamiento, estrategias adaptativas, estrategias desadaptativas.

ABSTRACT

Stress among university student-athletes can negatively affect performance and well-being. This quantitative study analyzed coping strategies in 92 student-athletes from universities in Santa Cruz de la Sierra using the Sport Stress Inventory and the Coping Styles Questionnaire. Results showed the presence of stress and a predominance of maladaptive coping strategies, particularly avoidance. A moderate positive correlation was found between stress and negative self-focusing, indicating that higher stress is associated with greater use of ineffective coping strategies. These findings highlight the need to promote effective coping strategies to improve athletes' well-being and performance.

Keywords: stress, coping strategies, adaptive strategies, maladaptive strategies

El estrés es un estado de preocupación y tensión mental que se produce cuando la persona se enfrenta a situaciones cuyas exigencias superan sus capacidades para afrontarlas, y se genera como una respuesta natural ante una situación percibida como amenazante (González Campos et al., 2015). La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023) define el estrés como una respuesta natural del ser humano, con consecuencias tanto cognitivas como físicas. En el contexto deportivo, una situación puede considerarse estresante cuando provoca cambios somáticos o psicológicos, como la dificultad de focalización, incremento de ansiedad y la presencia de tensión muscular sin causa aparente (Márquez, 2004). Estas manifestaciones pueden afectar negativamente los ámbitos sociales y personales, haciéndolos vulnerables física, social e intelectualmente (González Campos et al., 2017).

El manejo del estrés es una habilidad psicológica esencial en el deporte, ya que implica la capacidad de gestionar estímulos estresantes que pueden afectar el rendimiento y evitar un desempeño óptimo, dado que, una canalización correcta del mismo influye de manera positiva en el deportista (González Campos et al., 2015). Para comprender mejor este proceso, es necesario abordar el concepto de afrontamiento, entendido como los esfuerzos cognitivos y conductuales que realiza una persona para gestionar, reducir o tolerar las demandas internas y externas en su interacción con el entorno (Lazarus & Folkman, 1980; 1986).

Las estrategias de afrontamiento son propias de cada individuo y pueden utilizarse para controlar las situaciones (externas e internas) que generan estrés (Núñez Jacome et al. 2021). Éstas son efectivas cuando logran minimizar cogniciones disfuncionales y reducir la cantidad de

autorreflexiones negativas, especialmente en situaciones que requieran una rápida respuesta física (Márquez, 2006). En cuanto a su clasificación, Romero et al. (2014) señalan que las estrategias centradas en la tarea se consideran efectivas, mientras que aquellas centradas en la desconexión se consideran inefectivas. De esta manera, los deportistas recurren a distintas estrategias en respuesta al estrés, como se evidencia en diversos estudios.

Lope Fernández y Solís Briceño (2020) encontraron que algunas estrategias de afrontamiento, como la técnica psicofisiológica de relajación progresiva de Jacobson, la estrategia de afrontamiento en relajación imaginada y el entrenamiento autógeno de Schütz, contribuyen a disminuir los niveles de estrés en futbolistas. Esto es posible porque las estrategias se convierten en una señal de respuesta de afrontamiento integrada. Asimismo, Chaves Arias y Ortega Martínez (2024) evidenciaron que la resolución de problemas, el apoyo social y la reestructuración cognitiva son estrategias cruciales para el bienestar de los atletas, tanto en el ámbito deportivo como en su vida diaria. Por su parte, Núñez Jacome et al. (2021) afirmaron que algunas estrategias implementadas por deportistas nadadores para enfrentar el estrés son: bañarse, hacer ejercicio, pasar tiempo a solas, tomar descansos, escuchar música, buscar soluciones a los problemas y mantener un pensamiento positivo.

En una investigación realizada en estudiantes universitarios de México, González y Landero (2007) evaluaron la relación entre las formas de afrontamiento, el estrés percibido y los síntomas somáticos. Ellos hallaron que las estrategias asociadas a altos niveles de estrés percibido incluyen la autofocalización negativa —centrarse en los aspectos negativos de uno mismo como responsable

del problema—, la expresión emocional —manifestaciones hacia otras personas de la reacción emocional negativa— y la evitación, entendida como pensar o realizar otras actividades para ignorar la situación estresante. Esto coincide con lo encontrado en el estudio de León Zarceño et al. (2016), en el que jugadores de baloncesto utilizaron con mayor frecuencia la “Religión” y “Uso de drogas” como estrategias para afrontar el estrés. Asimismo, Romero et al. (2014) encontraron que, en un grupo de jugadores masculinos de tenis, el “apoyo social”, la “toma de riesgo”, y el “retraimiento mental”, fueron percibidos como las estrategias menos efectivas, sin mostrar diferencias significativas entre sí.

Con los antecedentes presentados, se puede afirmar que el estrés es una respuesta natural del organismo ante situaciones percibidas como desafiantes o amenazantes, la cual afecta no solo el bienestar psicológico, sino también el rendimiento físico y social de los deportistas (González Campos et al., 2015; Márquez, 2004). En este contexto, la forma de afrontarlo se vuelve crucial, ya que las estrategias adaptativas pueden mitigar sus efectos negativos, potenciando el desempeño y reduciendo la vulnerabilidad a lesiones, mientras que las estrategias desadaptativas tienden a exacerbar las dificultades (González & Landero, 2007; Romero et al., 2014). Esto subraya la importancia de gestionar el estrés de manera adecuada e implementar estrategias efectivas, ya que estos factores son determinantes para el desarrollo óptimo y el desempeño integral de los deportistas (González Campos et al., 2015). En este sentido, el objetivo de la presente investigación es conocer la relación existente entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en estudiantes deportistas universitarios.

Método

Tipo y Diseño

La investigación utilizó un diseño cuantitativo porque se recolectaron datos a través de un cuestionario, los cuales fueron convertidos en datos numéricos cuantificables (Bisquerra, 2009). Asimismo, el estudio fue no experimental, puesto que no se ejerció control sobre las variables, transversal, debido a que los datos se recolectaron en un periodo determinado de tiempo, para describir el estado de las variables (Thomas, 2021).

Muestra

La muestra inicial estuvo conformada por 108 estudiantes universitarios de Santa Cruz de la Sierra. De ellos, el 85.2% ($n = 92$) practicaban deporte competitivo y el 14.8% ($n = 16$) no lo hacían. Para los fines de este estudio se consideró únicamente a los 92 deportistas. La distribución por sexo fue equitativa (50% hombres y 50% mujeres), con un rango de edad entre 17 y 28 años y una media de 21 años ($DT = 3.09$).

Instrumentos

Para la medición del estrés se utilizó la Escala de valoración del Estrés en el Ámbito Deportivo - EEAD (Pedrosa et al., 2012), la cual mide diferentes síntomas relacionados con situaciones de estrés específicamente en el ámbito deportivo. Este instrumento tiene 15 ítems presentados en una escala tipo Likert de cinco alternativas de respuesta, que van desde totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5). Una alta puntuación en la escala implicaba la presencia de síntomas de estrés relacionados con el ámbito deportivo presentes en las últimas dos semanas. La versión al español fue validada en una muestra de deportistas universitarios

españoles y presenta un alfa de Cronbach de 0.88, adecuado para su uso.

Para medir las estrategias de afrontamiento ante el estrés, se utilizó la versión reducida de la escala de Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) creada por Sandín y Chorot (2003), que fue validada en una muestra mexicana (González & Landero, 2007). Es una Escala tipo Likert de 21 ítems con opciones de respuesta entre nunca (0) y muy a menudo (4) que mide los estilos básicos de afrontamiento ante el estrés. Los autores indicaron que se deben evaluar las siete dimensiones de manera independiente, al ser cada dimensión una forma de afrontamiento diferente: focalizado en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, y religión. Esta versión de la escala presenta un alfa de Cronbach entre 0.64 y 0.92 entre los siete factores y fue validada en una muestra de estudiantes universitarios de México (González & Landero, 2007).

Procedimiento

Los datos fueron recopilados mediante un cuestionario realizado en Google Forms que incluía un consentimiento informado, el objetivo del estudio y la explicación de que los resultados serían utilizados únicamente con fines académicos y que la información era confidencial. El enlace del formulario fue compartido por medio de WhatsApp e Instagram; adicionalmente, se visitaron distintos lugares de la UPSA para difundir el cuestionario mediante un código QR. Al completarse la recolección de datos, fueron analizados con el software Jamovi versión 2.3.2.

Resultados

En el siguiente apartado se presentan los resultados que permiten responder al objetivo general de la investigación, el cual es analizar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes deportistas. En primer lugar, se presentan las distribuciones de las puntuaciones obtenidas en el estrés y las estrategias de afrontamiento.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de estrés y estrategias de afrontamiento

Variables	M	DT	Min	Max
Estrés	40.80	10.20	16	70
Afronamiento positivo				
Búsqueda de apoyo social	5.59	3.10	0	12
Expresión emocional abierta	5.22	2.81	0	16
Religión	5.22	5.12	0	16
Reevaluación positiva	5.22	2.17	0	8
Focalizando la solución del problema	7.07	2.93	0	12
Afrontamiento negativo				
Evitación	8.03	2.96	0	12
Autofocalización negativa	4.88	3.31	0	12

En la tabla 1 se observa que los participantes presentaron puntuaciones moderadas de estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron: Evitación, focalizando la solución al problema, búsqueda de apoyo social, la expresión emocional abierta y la religión. Esto quiere decir que a pesar de que los estudiantes deportistas tienen una marcada tendencia a evitar las situaciones estresantes, también disponen de estrategias positivas para el manejo del estrés, como el recurrir a redes de apoyo y gestionar las demandas externas del estrés. Por otro lado, es interesante mencionar que la cercanía del valor de la media y la desviación típica en la dimensión religión podría indicar una alta dispersión en los datos y una polarización en las respuestas.

Luego se realizó una correlación entre la puntuación total de estrés y estrategias de afrontamiento. Se encontraron correlaciones positivas entre la puntuación total de la escala de estrés y tres de las categorías de las estrategias de afrontamiento. En primer lugar, se encontró una relación moderada y positiva con la autofocalización negativa ($\rho = .56, p < .001$), lo que indica que a mayor tendencia a centrarse en aspectos negativos de sí mismo, mayores niveles de estrés. Asimismo, se halló una correlación moderada y positiva con la expresión emocional abierta ($\rho = .49, p < .001$), y una relación débil positiva ($\rho = .28, p < .010$) con el total de búsqueda de apoyo social. Esto quiere decir que los estudiantes que se enfocan en sus aspectos negativos presentan más estrés, como también aquellos que manifiestan hacia otras personas su reacción emocional negativa. Por otro lado, se encontró que los estudiantes que implementan la búsqueda de apoyo social presentaron ciertos niveles de estrés.

De igual manera, se decidió realizar una correlación entre el total de la escala de

estrés con distintos reactivos del cuestionario de estrategias de afrontamiento, como un dato de interés adicional. Para eso, en este estudio se relacionaron las estrategias centradas en la desconexión que se consideran como inefectivas en relación con el estrés (Romero et al., 2014). Se encontró una correlación positiva moderada ($\rho = 0.51, p < .001$) entre puntuaciones de la escala de total de estrés con la afirmación "Me sentí indefenso(a)" como también una relación moderada y positiva ($\rho = 0.49, p < .001$) con "Me comporté de forma hostil con los demás", otra correlación significativa moderada y positiva ($\rho = 0.47, p < .001$) fue con la afirmación de "Me convencí de que hiciera lo que hiciera las cosas siempre me saldrían mal". Esto quiere decir que las personas que se sintieron indefensas, tenían pensamientos negativos sobre su desempeño y se comportaron de manera hostil con los demás, presentaron mayores niveles de estrés.

Discusión

El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre los niveles de estrés y el uso de estrategias de afrontamiento en estudiantes deportistas de diferentes universidades de Santa Cruz de la Sierra, planteando que aquellos con mayores niveles de estrés tenderían a emplear estrategias desadaptativas. Este planteamiento se fundamenta en investigaciones previas, como la de González y Landero (2007), quienes destacan que ciertas formas de afrontamiento están estrechamente relacionadas con altos niveles de estrés percibido.

Los resultados evidenciaron que los 92 estudiantes deportistas presentaron niveles moderados de estrés, con una media de 40.8. Aunque no se hallaron investigaciones previas específicas con esta población, los resultados respaldan el uso de instrumentos

validados para su evaluación, como el de Vanegas-Farfano et al. (2023), quienes comprobaron la fiabilidad de herramientas similares en atletas universitarios.

Al comparar estos resultados con los obtenidos en estudios realizados con futbolistas semiprofesionales (Lope Fernández & Solís Briceño, 2020; González Campos et al., 2017) se observa una discrepancia, ya que dichos trabajos reportan niveles bajos de estrés. Esta diferencia podría explicarse por el momento en que se realizó la recolección de datos, coincidente con el periodo de exámenes parciales, lo que probablemente incrementó las demandas académicas y, en consecuencia, los niveles de estrés.

En relación con las estrategias de afrontamiento, se identificó que la "Focalización en la solución del problema" fue una de las más utilizadas por los deportistas, seguida de la "búsqueda de apoyo social", destacó como una estrategia frecuentemente empleada, reflejando su relevancia en el manejo del estrés. Estos resultados coinciden con lo encontrado por Chaves Arias y Ortega Martínez, (2024), quienes señalan que la resolución de problemas, la reestructuración cognitiva y el apoyo social son estrategias frecuentes y efectivas en estudiantes deportistas.

Por otro lado, se observó que la categoría de "evitación" obtuvo un promedio alto, siendo esta la estrategia de afrontamiento predominante. Este hallazgo sugiere que pese a disponer de recursos adaptativos, los participantes tienden a evadir situaciones estresantes en lugar de enfrentarlas directamente. Por su parte, la "autofocalización negativa", aunque menos frecuente, refleja la presencia de pensamientos autocríticos en una parte de la muestra.

Las correlaciones mostraron una relación positiva moderada entre los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento como la "autofocalización negativa" y la "expresión emocional abierta", lo que indica que a mayores niveles de estrés aumenta el uso de estrategias consideradas desadaptativas o centradas en la emoción. Estos resultados son consistentes con investigaciones previas (González & Landero, 2007; Romero et al., 2014), que señalan que dichas estrategias suelen asociarse con mayores niveles de malestar y menor eficacia en la resolución de situaciones estresantes.

De manera más específica, las correlaciones positivas entre el estrés y afirmaciones como "Me sentí indefenso(a)" y "Me convencí de que hiciera lo que hiciera, las cosas siempre me saldrían mal" refuerzan la predominancia de estrategias centradas en la desconexión y en la percepción de ineficacia personal. Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Romero et al. (2014), quienes identificaron que la evitación y el retraimiento mental, aunque frecuentes en contextos de alto estrés, son percibidos como poco efectivos.

En cuanto a los análisis comparativos, no se encontraron diferencias significativas en los niveles de estrés entre hombres y mujeres, ni entre deportistas de disciplinas individuales y de equipo. Este resultado difiere de otros estudios (Chaves Arias & Ortega Martínez, 2024) que reportan variaciones según el sexo. Tal discrepancia podría atribuirse a las características de la muestra y a su tamaño relativamente reducido.

Finalmente, el estudio presenta algunas limitaciones que deben considerarse. En primer lugar, la muestra no es representativa, lo que puede afectar la generalización de los hallazgos. Además, los instrumentos utilizados no cuentan con

validación específica para la población boliviana. También es posible la presencia de sesgo de deseabilidad social, ya que los participantes pudieron ajustar sus respuestas a expectativas percibidas. Asimismo, la aplicación de las escalas durante el periodo de exámenes pudo influir en los niveles de estrés reportados. Por último, el diseño transversal impide establecer relaciones causales, limitando los resultados a la descripción de las variables en un momento determinado.

Conclusiones

Los resultados del estudio permiten afirmar que el objetivo se cumplió, al identificarse una correlación positiva moderada entre altos niveles de estrés y estrategias desadaptativas, como la autofocalización negativa y la expresión emocional abierta. Asimismo, la evitación se evidenció como la estrategia predominante entre los estudiantes deportistas.

Adicionalmente, se encontró que afirmaciones como “Me sentí indefenso(a)” y “Me convencí de que hiciera lo que hiciera, las cosas siempre me saldrían mal” se correlacionan de manera positiva y moderada con el estrés, lo que refuerza la asociación entre un mayor estrés percibido y la tendencia a emplear estrategias centradas en la desconexión y en la percepción de ineficacia personal.

No se identificaron diferencias significativas en los niveles de estrés según el sexo ni el tipo de deporte practicado (individual o de equipo), lo que sugiere que estas variables no influyeron de manera determinante en la experiencia de estrés dentro de la muestra estudiada.

La relevancia de este estudio radica en que proporciona evidencia empírica sobre cómo

los estudiantes deportistas de Santa Cruz de la Sierra perciben y afrontan el estrés, un ámbito aún poco explorado en este contexto. Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar intervenciones psicológicas orientadas a fomentar estrategias de afrontamiento más adaptativas, con el fin de mejorar el bienestar y el rendimiento deportivo.

Finalmente, para futuras investigaciones se recomienda considerar muestras más amplias y representativas, así como validar los instrumentos en la población boliviana. También sería pertinente profundizar en el análisis de posibles diferencias de género y del tipo de deporte, lo que contribuiría al diseño de intervenciones específicas y contextualizadas para esta población.

Referencias

- Ávila, J. (2014, 30 de julio). El estrés, un problema de salud del mundo actual. *Conciencia*, 2(1), 115-124. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Chaves Arias, S. E., & Ortega Martínez, L. M. (2024). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en un grupo de deportistas costarricenses entre 18-25 años. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(3). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11317
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

- González Campos, G., Valdivia Moral, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015, 1 de junio). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95-101. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628012.pdf>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero-Ramos, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, 32, 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- González Ramírez, M. T., & Landero Hernández, R. (2007). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): validación en una muestra mexicana. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 12(3), 189-198. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.12.num.3.2007.4044>
- Lope Fernández, D. E., & Solís Briceño, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 613-619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
- 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. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>
- Núñez Jacome, S. P., Ligña Zambrano, B. X., & Herrera, E. Y. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores del club de natación 'ESNNAT'. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(277), 76-93. <https://doi.org/10.46642/efd.v26i277.2956>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- 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://doi.org/10.17811/rema.17.2.2012.18-31>
- Romero Carrasco, A. E., Zapata Campbell, R., & García-Mas, A. (2014). Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Liminales: Escritos sobre Psicología y Sociedad*, 3(5), 125-154. <https://doi.org/10.54255/lim.vol3.num05.245>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8(1), 39-54. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941>
- Zarceño, E. M., Argulló, M. d. M., & Costa, R. (2016). Estudio exploratorio de las características de personalidad y estrategias de afrontamiento en jugadoras de baloncesto femenino. *Información Psicológica*, 112, 2-13. <https://dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2016.112.1>