

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS QUE HAN DEBIDO
ABANDONAR LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE POR LESIÓN."**

TESIS DE GRADO

RUTH ANGELICA DOMINGUEZ MONTUFAR
CARNET 12031-11

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS QUE HAN DEBIDO
ABANDONAR LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE POR LESIÓN."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

RUTH ANGELICA DOMINGUEZ MONTUFAR

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
MGTR. GLADYS ZAYDÉE JUAREZ HERNÁNDEZ DE CORADO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
MGTR. CLARA ISABEL GARCES DE MARCILLA DEL VALLE

Guatemala 20 de Noviembre del 2,015

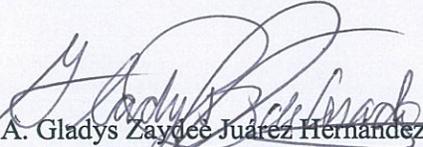
Señores
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Universidad Rafael Landívar
Ciudad

Estimados Señores:

Me es grato dirigirme a ustedes para presentar a su consideración el trabajo de tesis titulado: "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS QUE HAN DEBIDO ABANDONAR LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE POR LESIÓN" realizado por la alumna Ruth Angélica Domínguez Montúfar con carné: 1203111. Y así optar al título de Licenciado en Psicología Clínica.

He asesorado y revisado dicho documento y considero que cumple con todos los requisitos solicitados por la Facultad para su aprobación, por lo que me permito solicitar que se le nombre revisor final.

Atentamente.


M.A. Gladys Zaydee Juárez Hernández de Corado
Código de Catedrática: 2049



Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante RUTH ANGELICA DOMINGUEZ MONTUFAR, Carnet 12031-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05454-2015 de fecha 3 de diciembre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO UTILIZADAS POR DEPORTISTAS QUE HAN DEBIDO ABANDONAR LA PRÁCTICA DE UN DEPORTE POR LESIÓN."

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA CLÍNICA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 6 días del mes de enero del año 2016.



Irene Ruiz Godoy.

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTOS

A Dios por ser la roca fuerte que me sostiene.

A mis padres, por su amor y apoyo incondicional durante este largo proceso para hoy estar alcanzando esta meta.

Y finalmente a mi asesora tesis, Mgtr. Gladys Zaydeé Juárez De Corado, por su apoyo durante el proceso.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	1
1. Deporte.....	8
1.1 Consecuencias positivas del deporte.....	9
1.1.1 Físicas.....	9
1.1.2 Emocionales.....	9
1.1.3 Sociales.....	10
1.1.4 Laborales.....	10
1.2 Consecuencias negativas del deporte.....	10
1.2.1 Físicas.....	10
1.2.2 Emocionales.....	10
1.2.3 Sociales.....	11
1.2.4 Laborales.....	11
1.3 Consecuencias negativas del desentrenamiento.....	13
2. Estrategias de afrontamiento.....	13
2.1 Definición.....	13
2.2 Teorías del deporte.....	13
1.3. Tipos de estrategias de afrontamiento.....	14
1.4 Estrategias de afrontamiento más utilizadas frecuentemente.....	14
II. Planteamiento del problema.....	22
2.1 Objetivos.....	24
2.1.1 Objetivo General.....	24
2.1.2 Objetivos Específicos.....	24
2.2 Elementos de estudio.....	25
2.3 Definición de elementos de estudio.....	25
2.3.1 Definición conceptual.....	26
2.3.2 Definición operacional.....	26
2.4 Alcances y límites.....	28
2.5 Aportes.....	28
III. MÉTODO.....	31

3.1 Sujetos.....	31
3.2 Instrumento.....	31
3.3 Procedimiento.....	32
3.4 Tipo de investigación y diseño	32
IV PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	35
V DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	52
VI CONCLUSIONES.....	56
VII RECOMENDACIONES.....	58
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
IX. ANEXOS.....	64
Anexo I: Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI).....	64
Anexo II: Aporte los deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión	65

Resumen

Desde la perspectiva psicológica, la cual habla sobre la importancia de la respuesta positiva ante cambios no planificados en la vida de cualquier ser humano para evitar sentimientos de frustración, cobra singular relevancia el papel protagónico de las estrategias empleadas para enfrentarse a situaciones estresantes que desequilibran a cualquier sujeto al momento de verse obligados a abandonar una disciplina deportiva a causa de una lesión.

Por ende, al combinar estrategias de afrontamiento, centradas en el problema o bien, centradas en la emoción, el deportista retirado podrá encontrar paulatinamente la resiliencia necesaria para darle un nuevo rumbo a su vida al ya no poder practicar cierta disciplina, por lo que logrará encontrar nuevos caminos que le permitan redirigir sus metas y enfocarse en los aspectos positivos que se encuentran en sus características como ser humano para poder seguir adelante.

La presente investigación tuvo como objetivo general identificar principales estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. Se utilizó un diseño de tipo cuantitativo ya que es armada de manera tal que permite a otros repetir el experimento y obtener resultados similares. Los sujetos fueron 30 adultos guatemaltecos de ambos sexos entre 20 y 44 años de edad. Se utilizó el inventario de estrategias de afrontamiento adaptado por Cano, Rodríguez y Garcia (2006), cuyos resultados se presentan a través de 8 estrategias.

Se estableció que la estrategia de afrontamiento resolución de problemas es la más utilizada. Así mismo, se observó que el promedio total de los participantes en cuanto a las 8 estrategias de afrontamiento fue 45% abajo del promedio, 40% en el promedio y un 15% arriba del promedio. Se recomendó a futuros investigadores, que recaben información pertinente para apoyar a los deportistas retirados, realizando un estudio para medir la importancia que las diferentes federaciones del país, le dan al atleta lesionado.

Introducción

El ser humano en su vida cotidiana siente la necesidad de realizar diferentes actividades físicas, desde el momento que se despierta por las mañanas, hasta cuando ha terminado su jornada. No obstante, en el transcurso del día puede ocurrir alguna situación no prevista que altere los planes que tiene por lo que, utiliza estrategias de afrontamiento para sobre llevar y asimilarlas de manera adecuada. Hoy en día se tiene conocimiento de las diferentes estrategias y disciplinas deportivas que ayudan a llevar una mejor calidad de vida para poder enfrentar las dificultades que se puedan presentar en determinado momento de la vida cotidiana.

Según Sánchez (1996) actualmente al ser humano se le recomienda realizar como mínimo una actividad física con base en la edad y destrezas de forma rutinaria ya que se define al ejercicio como una actividad planificada, estructurada y repetitiva la cual tiene como objetivo mejorar o mantener los componentes de la forma del sujeto, así como mejorar a nivel emocional la vida de cada individuo. De esa manera, se entiende por ejercicio físico cualquier movimiento corporal intencional producido por los músculos esqueléticos. Las estrategias de afrontamiento brindan al deportista, no solo múltiples características para afrontar la competitividad sino también para generar planes durante la competencia.

No obstante, existen disciplinas o actividades físicas que se practican a nivel profesional y con una rutina estructurada, a esta misma se le conoce como deporte, puesto que, la actividad es reglamentada y competitiva. Una persona en buena forma física es la que se desenvuelve diariamente con vigor y diligencia, sin fatiga excesiva y con energía para hacer actividades, sobre todo suelen ser personas con elevada pasión y competitividad para proponerse metas y establecer nuevos límites. La pasión y competitividad son sentimientos que podrían desbordarse y es cuando las principales estrategias de afrontamiento entran en acción.

De esa manera, a nivel mundial se investigan nuevas ramas del deporte puesto que, en la actualidad un deporte no es definido solo por la fuerza física sino que, también se toman en cuenta aquellas actividades en las que la mente trabaja en sintonía con el cuerpo.

Por otra parte, hoy en día se puede entender el significado y la diferencia existente entre: deportista de alto rendimiento y deportista como tal. Un deportista o persona atlética va ser llamada así debido a que, sigue un hábito en alguna disciplina deportiva pero lo hace de manera rutinaria, venciendo metas impuestas anteriormente y ciertas habilidades que le permiten destacarse entre los otros. En algunos estudios se ha comprobado que lo físico es igual de importante que las aptitudes psicológicas. La diferencia de un deportista promedio con uno de alto rendimiento radica en la constancia, tiempo y proyección que pueda tener tanto a nivel nacional o internacional.

De esa manera, Quiroz (2010) menciona que en el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo no sólo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan.

Debido a lo mencionado con anterioridad, a continuación se citará algunos estudios realizados a nivel nacional con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por distintos sujetos en circunstancias con desafíos tanto físicos como emocionales.

En un estudio realizado en Guatemala por Lechuga (2014), el objetivo principal fue identificar las estrategias de afrontamiento que manejan los cuidadores en la atención de pacientes con trastorno afectivo bipolar. La muestra del estudio fue seleccionada por casos-tipo de 7 sujetos hombres y mujeres, entre 24 y 60 años de edad, de nivel socio-económico medio. El instrumento seleccionado fue una entrevista semiestructurada, que tomó en cuenta los indicadores planteados y se aplicó de manera individual.

En base a los resultados se concluyó que, los cuidadores primarios de pacientes diagnosticados con Trastorno Afectivo Bipolar, con respecto a la condición de su familiar, buscan el apoyo de médicos especialistas en el área de la salud mental. Además, reciben apoyo psicológico para afrontar los problemas que genera ser cuidador primario. Así mismo, la estrategia de afrontamiento más utilizada por los sujetos de esta investigación fue la de afrontamiento dirigido en relación con los demás. Se recomendó investigar las estrategias de afrontamiento de los sujetos con Trastorno Afectivo Bipolar o con diagnóstico similar.

De igual manera, Saravia (2013) indagó acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan los Bomberos Voluntarios, localizados en Mixco, Guatemala, ante la muerte de los que asisten. El muestreo fue por conveniencia, obteniendo 5 bomberos del cuerpo entre las edades de 26 a 35 años que, tenían por lo menos 6 años de laborar en esta profesión. El instrumento utilizado para este estudio fue una entrevista semiestructurada con preguntas abiertas para profundizar en el conocimiento sobre las estrategias utilizadas.

De esa manera, concluyó que los Bomberos Voluntarios evaluados utilizan eficientemente las estrategias de afrontamiento para enfrentar diariamente situaciones estresantes que se relacionen con la muerte. Además, observaron que existen conductas que se podrían catalogar como negativas pero en su mayoría, los bomberos utilizan conductas positivas y saludables, lo cual disminuye la probabilidad de padecer alguna psicopatología. Se recomendó crear un departamento de psicología para la institución de los Bomberos Voluntarios del municipio de Mixco, Guatemala y para cualquier institución que se exponga a situaciones similares.

Por su parte, Porres (2012), investigó acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Colegio Loyola, de la ciudad de Guatemala, ante el divorcio de sus padres. La muestra fue seleccionada por casos-tipo, de un total de 50 adolescentes de ambos sexos, entre 12 a 16 años, quienes cursaban de sexto grado a tercero básico. Como instrumento se utilizó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS).

En dicho estudio se concluyó que, los adolescentes hijos de padres divorciados, en el área de resolución del problema, utilizan las estrategias de buscar pertenencia, esforzarse y tener éxito. A la vez, en cuanto a las estrategias dirigidas a la relación con los demás, los jóvenes emplean la estrategia de invertir en amigos íntimos. Se recomendó crear un programa enfocado en enseñar a los jóvenes, hijos de padres divorciados, estrategias de afrontamiento enfocadas a la resolución del problema y al apoyo social, para disminuir el uso de estrategias improductivas y afrontar de forma positiva el divorcio de sus padres.

Por otra parte, Yon (2008) se interesó por estudiar las estrategias de afrontamiento que utilizan los padres de familia para enfrentar el cáncer de sus hijos. El estudio fue realizado en Guatemala. Los sujetos fueron seleccionados por casos-tipo. La muestra estuvo compuesta por los padres de seis niños diagnosticados con cáncer entre las edades de 5 a 12 años de edad; cuatro de género femenino y dos de género masculino. Se elaboró una entrevista semiestructurada para indagar en dicho tema. Los resultados obtenidos permitieron concluir que los padres entrevistados con hijos con cáncer, tanto mujeres como hombres usan y consideran útiles en mayor medida las estrategias de afrontamiento de confrontación, búsqueda de soluciones, búsqueda de apoyo social y autocontrol, siendo la diferencia con el resto de estrategias considerable. Se recomendó replicar el mismo estudio considerando mayores variables de control.

Por último, en un estudio realizado en Guatemala por Hernández (2005) el objetivo fue el de investigar las estrategias de afrontamiento de niñas de la calle institucionalizadas de la ciudad de capital. Para este estudio, fue necesario una muestra de tipo no probabilístico de 36 niñas de Mi Hogar Manchén y 64 de Casa Alianza, haciendo un total de 100 sujetos, comprendidas entre las edades de 12 a 18 años. El instrumento utilizado fue la Escala de Afrontamiento para adolescentes ACS, la cual se conforma por 18 estrategias de afrontamiento. Concluyó que, las estrategias mayormente utilizadas fueron: esforzarse, tener éxito y el apoyo espiritual.

Se recomendó dar seguimiento a esta investigación y enriquecer más este tema, ya que se considera ser de interés social y de este modo habrá un mejor entendimiento de la problemática de este tipo de población infantil para poder establecer una mejor vía de comunicación con ellos.

Con base en los estudios anteriores, se concluye que, las estrategias de afrontamiento en casos de padres con hijos, con diagnósticos de enfermedades crónicas, cuidadores de sujetos con patologías, bomberos y sus mecanismos para enfrentar lo que viven en el día a día, niñas institucionalizadas y adolescentes enfrentándose al divorcio de sus padres, son positivas y utilizadas para ayudarse a no perder la lucha constante de enfrentarse a situaciones que los desequilibran emocionalmente. A continuación se citan estudios internacionales relacionados al tema estrategias de afrontamiento.

En la Universidad Autónoma de Barcelona, Andreu, Ortega, Garcés y Olmedilla (2014) realizaron un estudio referente a los perfiles de personalidad relacionados con la vulnerabilidad del deportista a lesionarse. Se seleccionó una muestra aleatoria de 285 hombres y 165 mujeres, todos atletas. El instrumento utilizado fue la escala de Personalidad Resistente. Se concluyó que en la población estudiada se apreciaban diferencias significativas en rasgos de la personalidad según el sexo como, los hombres con perfiles de personalidad vulnerable son menos propensos a lesionarse a comparación de las mujeres. Se recomendó determinar aquellos factores que hacen que la personalidad pueda ser un factor importante en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse.

Por otro lado, López, Fernández, Pereyra, Martínez y Moreno (2014) realizaron un estudio en Barcelona, España, con el fin de evaluar la atención en deportistas de artes marciales, expertos en comparación con novatos. La muestra utilizada fue no probabilística de 12 expertos y 13 novatos. El test utilizado fue el test de Variables de Atención. Concluyeron que todos los participantes fueran sanos y que sus puntajes TDAH se encontraban dentro de los límites normales o bien, que el tamaño de la muestra no fue suficientemente grande para revelar una diferencia significativa.

Se pudo notar una tendencia a un mayor puntaje TDAH en el grupo de expertos. Esto sugiere que su desempeño fue mejor, lo que podría ser debido a la diferencia en el tiempo de la disciplina. Recomendaron estudiar el grupo de expertos y novatos por separado para enriquecer los resultados encontrados.

De igual manera, en la Universidad de Murcia, González, Ros, Jiménez, Garcés (2014) España, realizaron un estudio con el objetivo de analizar los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida. Utilizaron una muestra aleatoria de 201 deportistas. Se utilizó como instrumento el Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) para la medida de la Inteligencia Emocional, el test NEO-FFI para medir la personalidad y el test IBD-R para medir el burnout. Los resultados obtenidos en el test TMMS el cual se divide en tres subescalas: atención a los sentimientos, claridad emocional y reparación emocional, mostró que el género femenino tiene mayor claridad emocional y los hombres tienen tendencia por la reparación emocional. Por lo que se recomendó indagar en un estudio posterior de manera más amplia en los sentimientos de los sujetos a profundidad para indagar en el porqué de las tendencias según el género.

Por su parte, se encuentra el trabajo realizado por Molinero, Salguero y Márquez (2012) en España. Su objetivo fue indagar en el Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. El muestreo se realizó con casos-tipos, seleccionando 167 atletas de 11 diferentes disciplinas entre las edades de 18 y 19 años. Se les aplicaron tres instrumentos: el Cuestionario Sociodemográfico y Deportivo, el Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (RFSTQ-Sport), el Perfil de los Estados de Ánimo (POMS) y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS). Entre los resultados obtenidos destacaron las categorías de los estresores, pues estarían relacionados con la intensidad física, la frecuencia, duración y periodos de recuperación de la práctica del deportista. Una segunda categoría de estresores estarían relacionados con problemas a la hora de utilizar las distintas estrategias de afrontamiento, que desembocaría en el burnout psicológico. En el estudio se recomendó indagar entre los diferentes estresores a profundidad.

Por último, en la Universidad Nacional de Tucumán, Garcia (2008) en Argentina, realizó un estudio sobre las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Se tuvo la muestra de 20 adolescentes de nivel socioeconómico bajo seleccionados de forma intencional. Se encontró que los factores protectores operan como barreras evitando que las situaciones estresantes afecten al joven. Además, que por medio de la identificación de las estrategias de afrontamiento se encontró que estas son útiles para un elevado nivel de bienestar psicológico y podrían hacer inferencias sobre los factores protectores de la salud con los que cuenta el joven. Así mismo, las estrategias que se correlacionan con un bajo nivel de bienestar podrían orientar acerca de los factores de riesgo y del concomitante nivel de vulnerabilidad que presenta el adolescente. Se recomendó indagar en los temas psicológicos que expone el estudio.

En los estudios internacionales, se puede concluir que los diferentes factores estresantes pueden retardar la recuperación de un deportista, se evidencia que existen diferencias significativas en las estrategias que utilizan los hombres y mujeres utilizados y que, los perfiles de personalidad si pueden hacer más propenso al atleta a sufrir una lesión. A continuación se presenta el marco teórico que respalda la presente investigación,

1. Deporte

El deporte se refiere a toda actividad o ejercicio físico, sujeto a determinadas normas, en que se hace prueba, con o sin competición, de habilidad, destreza o fuerza física según Duperty (2009).

En el diccionario de la Real Academia Española, (2012) deporte se define como una actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas; también, en una segunda acepción, más amplia, como recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

La Carta Europea del deporte (1975) lo explica como todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la

expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o la obtención de resultados en competición de todos los niveles.

1.1 Consecuencias positivas del deporte

1.1.1 Físicas

Según el especialista en Medicina Interna, Duperly (2009) las personas físicamente activas, reducen en un 50 % la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias. La práctica de ejercicio moderado a vigoroso activa cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colon, y reparar el ADN.

De igual manera, menciona el “BDNF o factor neurotrópico derivado del cerebro”, capaz de mejorar la memoria, la concentración y la resistencia de las neuronas a la injuria y hasta de retardar los procesos neurodegenerativos. Adicionalmente se ha demostrado que es posible aumentar la producción de esta sustancia haciendo ejercicio a cualquier edad.

1.1.2 Emocionales

Duperty (2009) menciona que en aquellos tiempos en que la fuerza física era indispensable para sobrevivir y conseguir alimento, la constitución del cuerpo humano era altamente eficiente. El cuerpo es producto de un proceso evolutivo en el cual el hombre fue desarrollando características biológicas necesarias para subsistir pero en la actualidad, el sedentarismo a llevado a una gran cantidad de individuos a desarrollar ansiedad y depresión que a largo plazo pueden tornarse crónicas.

1.1.3 Sociales

El tener una actividad física ha ido contribuyendo a la vida del sujeto en el área social. Distintos países han creado programada para varios grupos de poblaciones, incluyendo a la infancia y los adultos mayores, lo que ha contribuido a que los seres humanos interactúen entre sí debido a los aspectos en común dependiendo la actividad que realicen o se llegan a interesar en otras, que en sus círculos sociales se mencionan.

No obstante, Duperty (2014) mencionó que se ha estudiado que existe un porcentaje alto respecto a personas introvertidas, las cuales han tenido un cambio significativo en su círculo de amistades debido a que son parte de un equipo, pues han logrado expresarse abiertamente.

1.1.4 Laborales

Según el Consejo Superior de Deportes (CSD) (2012), en un plan de promoción de la actividad deportiva de los trabajadores de la empresa Mahou San Miguel, se apreció que los beneficios de la práctica de un deporte son: el 94% mejora en su salud y condición física, el 86 % en su estado de salud psicosocial, el 71% se siente motivado y con una actitud más positiva en su trabajo, el 93% siente mayor satisfacción personal, individual y autoestima, el 42% reduce el consumo de medicamentos y el 91% siente una mejora general en su salud, considerándola buena o muy buena.

1.2 Consecuencias negativas del deporte

1.2.1 Físicas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) resalta las estadísticas negativas de la falta de actividad física pues contribuye al 17% de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12% de las caídas de los ancianos, y el 10% de los casos de cáncer de mama y colon.

Según Duperty (2009), entre las consecuencias negativas que un atleta puede sufrir se encuentran las lesiones que imposibilitan temporalmente o definitivamente ya que tiene una alta probabilidad de no concentrarse en las actividades que realiza pues la presión competitiva abarca gran parte de su pensamiento durante el día. Así mismo, la falta de una actividad diaria atrofia los músculos y provoca que el sujeto se vuelva sedentario.

No obstante la actividad excesiva puede llevar a un desgaste físico y emocional no consiguiendo buenos resultados ya que el cuerpo cae en una especie de depresión provocada por las demandas del medio ambiente.

La ABC Farma (2001) menciona que las consecuencias de lesiones musculoesqueléticas producidas durante actividades deportivas en la infancia, en la adolescencia y la juventud pueden comprometer las funciones posteriores a lo largo de la vida de una persona, limitando la capacidad de experimentar movilidad sin dolor y participar en ejercicios de mejora física cuando esta envejece.

1.2.2 Emocionales

Andrade (2007) mencionaba en un artículo de psicología del ejercicio y del deporte que un sujeto puede presentar alteraciones en el estado de ánimo, pérdida de interés en actividades cotidianas, cambios en el carácter del individuo, negación a enfrentar la realidad, pérdida del sentido de la vida e ideas suicidas (casos drásticos), al momento de dejar de entrenar abruptamente.

1.2.3 Sociales

Dupertuy (2009) exponía que los deportistas mantienen un nivel de estrés elevado, sobre todo en etapa de competición, esto ha arrojado datos importantes acerca de la vulnerabilidad a estar irritados y distanciarse de amistades que son significativas para ellos. En algunos casos ha sido para evitar peleas y en otros por constantes discusiones que van mermando su círculo social.

1.2.4 Laborales

Andrade (2007) menciona que la actividad física también incide en el bienestar psicológico y que diversos trabajos han puesto de manifiesto que la condición física se relaciona positivamente con la auto-percepción general de la salud, los estados de ánimo positivos y la disminución de sentimientos negativos, la autoestima.

A su vez, se relaciona negativamente con la ansiedad y el estrés percibido, una actividad física realizada en exceso, puede convertir todo lo mencionado con anterioridad en efectos negativos en el campo laboral.

1.3 Consecuencias negativas del desentrenamiento

Así mismo, Andrade (2007) menciona que el desentrenamiento es un proceso pedagógico, con un objetivo puramente médico-profiláctico para la salud, encaminado a la disminución paulatina, planificada y dosificada de la capacidad de trabajo orgánica-deportiva, con el objetivo de descargar o reducir en el atleta los efectos biológicos de las grandes cargas físicas a las que ha sido sometido durante un largo período de tiempo. Si dicho desentrenamiento se realiza de forma correcta, trae beneficios a largo plazo pero cuando es de forma abrupta afecta física y emocionalmente, provocando sentimientos desastrosos en el individuo.

Dupertuy (2009) concluyó que primordialmente se podría mencionar la necesidad natural del ser humano por pertenecer y sobresalir en lo que hace, esto mencionado es la razón por la cual un deportista que ya no se encuentra activo, sufra ciertos cambios en su autopercepción como en la percepción y expectativas que tenía para su vida. Se podría decir que, entre más profesional y frecuente fue la práctica de la disciplina, mayor será el impacto a nivel personal y emocional del sujeto retirado, el desánimo y poco apoyo que se le da a estos individuos podrían ser el punto de inflexión entre una negación total o una superación paulatina pero adecuada del problema a enfrentarse.

Lo mencionado anteriormente, da una idea más amplia de los beneficios que la persona encuentra y el porqué opta por seguir una disciplina deportiva sobre todo, los problemas que se harían presenten al retirarse de la misma. Frente a toda esta situación de grandes cambios, que requiere la capacidad de adaptarse a ellos. González (2011) mencionaba la importancia de la percepción que tenga la persona de este proceso y del apoyo social que posee, ya que estas variables influirán en la manera en que afronte y viva dicha etapa.

Rodríguez (2001) considera que la popularidad del deporte en Guatemala se atribuye a un fenómeno propio de la vida moderna: el ritmo de vida es cada vez más competitivo, rápido e intenso, y el triatlón resulta ser compatible, pues refleja todas estas características. Además, parece tratarse de un fenómeno deportivo generalizado. Las personas se preocupan cada día más por su condición física y el deporte tiende a ocupar un lugar preferencial para satisfacer esta necesidad. Por ende se puede concluir que, en el país el tema ya no es tan ajeno y poco conocido.

En ese orden de ideas es necesario conocer cómo es que, un deportista enfrenta el desentrenamiento, dejar de lado lo que para él, ya era un estilo estricto de vida. Es así como el concepto estrategias de afrontamiento, cobra sentido ya que el sujeto utiliza distintas herramientas utilizadas por las personas en esa circunstancia. Cordobilla (2015). Menciona que las estrategias de afrontamiento se refieren a esos esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales así como a los conflictos que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente. Se trata de un término propio de la psicología y especialmente vinculado al estrés pues es un “enfrentamiento”.

2 Estrategias de afrontamiento

2.1 Definición

Según Cano, Rodríguez y García (2006) en la adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento, estas son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinarán el uso de las mismas.

2.2 Teorías del afrontamiento

En un artículo de psicoterapia online (Anónimo, 2001) se habló sobre los autores Lazarus y Folkman quienes mencionaron que dentro del enfoque cognitivo-conductual que se centra en el ser humano, existen dos formas de entender las estrategias de afrontamiento:

- Como un estilo cognitivo consistente de aproximación a los problemas, entendiendo estilo cognitivo como el modo habitual de procesar la información y de utilizar los recursos cognitivos (como son la percepción, la memoria, el procesamiento). Se ha buscado la asociación de diversas variables de personalidad con estilos de afrontamiento.
- Como un estado o proceso dependiente de la situación. Se analizan las estrategias o acciones llevadas a cabo por una persona ante las distintas situaciones o problemas. Esta segunda forma de entender las estrategias de afrontamiento indicaría que hay poca consistencia en las estrategias ante distintas situaciones e incluso, puede cambiarse de estrategia ante un mismo problema en dos momentos temporales distintos.

2.3 Tipos de afrontamiento

En el mismo artículo de Psicoterapia Online (Anónimo, 2001) se citó a Taylor, ya que mencionaba la existencia de dos tipos de estrategias de afrontamiento.

1. Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva. hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.

2. Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo. Las estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

2.4 Estrategias de afrontamiento

Fernández-Abascal (1997) consideró las siguientes estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento

Estrategia	Definición	Consecuencias Positivas	Consecuencias Negativas	Ejemplos
Focalizado en la situación o problema (FSP)	La persona centra su atención en entender cuál es el problema, comprende que es un elemento que puede estar bajo su control si logra identificar que aspectos están relacionados.	Mentalizarse en la solución y no en la situación negativa.	No lograr salir del problema y solo lo ve catastróficamente.	<ul style="list-style-type: none"> → Analizar las causas del problema → Seguir pasos concretos → Hablar con las personas implicadas → Poner en acción soluciones concretas → Pensar detenidamente los pasos a seguir → Establecer un plan de acción

Estrategias de afrontamiento

<p style="text-align: center;">Auto- focalización Negativa (AFN)</p>	<p>La persona se centra en aspectos negativos de sí mismo de forma poco realista, se culpabiliza y presenta de forma constante un estado emocional negativo que dificulta el afrontamiento, pues está tan concentrado en lastimarse que finalmente termina no solucionando el problema.</p>	<p>Podría funcionar como primera instancia para caer en la cuenta de que se debe salir adelante.</p>	<p>Enfrascarse en el problema sin ver aspectos positivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Autoconvencerse negativamente → No hacer nada ya que las cosas suelen ser malas → Autoculpación → Sentir indefensión respecto al problema → Asumir la propia incapacidad para resolver la situación → Resignarse, detener soluciones posibles
--	---	--	---	--

Estrategias de afrontamiento

<p style="text-align: center;">Re evaluación positiva (EEP)</p>	<p>En ocasiones no se puede hacer directamente frente a la situación pues no está en el control del comportamiento personal, en este momento la evaluación se hace de la situación que genera estrés es muy importante, pues modifica las metas de comportamiento y el estado emocional en general.</p>	<p>Añade un aporte fundamental para no ver el problema como algo sin solución.</p>	<p>Si no se emplea positivamente no es una evaluación correcta sino vista del lado difícil y sin solución alguna.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Sacar algo positivo de la situación → Descubrir que en la vida hay gente buena → Comprender que hay cosas más importantes → No hay mal que por bien no venga
---	---	--	---	---

Estrategias de afrontamiento

<p>Expresión Emocional Abierta (EEA)</p>	<p>La persona considera que expresando su ira o su tristeza de forma constante o inasertiva, solucionará el problema, esta estrategia es considerada negativa cuando la persona se comporta dejándose llevar por la emoción negativa.</p>	<p>Utilizada adecuadamente re significa el sentido de la vida, hace trascender de las situaciones y fortalece.</p>	<p>Si la expresión es sin filtro y sale a borbotones, fomenta la ansiedad y desestabiliza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Descargar el mal humor con los demás → Insultar a otras personas → Comportarse hostilmente → Agredir a alguien → Irritarse con la gente
--	---	--	--	---

Estrategias de afrontamiento

Evitación (E)	Se refiere a que se buscan situaciones opuestas al factor estresante como escape, siendo negativo cuando se necesita de encarar directamente la situación asumiendo las riendas y las consecuencias de las decisiones	Se considera una estrategia positiva cuando está encaminada a no alimentar el problema.	Cuando se alimenta el problema o se hace caso omiso del error cometido.	<ul style="list-style-type: none"> → Concentrarse en otras cosas → Volcarse en el trabajo u otras actividades → Salir para olvidarse del problema → No pensar en el problema → Practicar deporte para olvidar → Tratar de olvidarse de todo
------------------	---	---	---	---

Estrategias de afrontamiento

<p>Búsqueda de apoyo social (BAS)</p>	<p>Esta estrategia se refiere a buscar opiniones de pares o personas que percibe como superiores intelectuales, permite validar la información que se percibe acerca del evento y permite recibir retroalimentación sobre las causas y consecuencias del problema, permitiendo igualmente expresar.</p>	<p>Buscar apoyo para sentirse acompañados en el camino pero no permitir que el otro resuelva la situación solo.</p>	<p>Se considera que es una estrategia inadecuada cuando la persona se vuelve dependiente de los conceptos u opiniones de los otros ante varias situaciones de forma repetida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Contar los sentimientos a familiares o amigos → Pedir consejo a parientes o amigos → Pedir información a parientes o amigos → Hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado → Pedir orientación sobre el mejor camino a seguir
---------------------------------------	---	---	---	---

Estrategias de afrontamiento

<p>Religión o área trascendente (R)</p>	<p>Cuando existen situaciones fuera del control personal o incluso aun estándolo.</p>	<p>Re-interpretar la situación y además comprender que tiene un sentido especial lo que se está viviendo.</p>	<p>Se considera una estrategia utilizada de forma negativa cuando se usa como escape o evitación hacia el estresor.</p>	<p>→ Asistir a la Iglesia → Pedir ayuda espiritual → Acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema → Rezar → Acudir a la Iglesia para poner velas o rezar → Ayudar a otros en estado de necesidad</p>
---	---	---	---	---

Así mismo, se concluye que la retirada de una disciplina deportiva conlleva distintas consecuencias como la depresión y de acuerdo a la literatura, para la explicación de la depresión son importantes dos factores. El primero, las estrategias de afrontamiento con que cuente el individuo para afrontar los problemas que se le presentan y, el segundo, el estrés que experimente. Para interpretar la relación estrés-salud existen diferentes modelos; uno de los más importantes es el de estrés-afrontamiento propuesto y desarrollado por Lazarus y Folkman (1991).

Por lo mencionado anteriormente, las consecuencias positivas del deporte abarcan diferentes aspectos como la salud de individuos con enfermedades crónicas, reduce los niveles de estrés y aporta a la vida del sujeto a nivel emocional, social y laboral. Por otra parte las consecuencias negativas de retirarse de un deporte son aspectos de igual relevancia ya que lo conseguido por una disciplina realizada rutinariamente puede disminuir y generar sentimientos de desesperanza y baja autoestima.

II Planteamiento del problema

Con base en diversos estudios e información, puede decirse que a nivel mundial han resaltado los efectos negativos que un retiro permanente del deporte provoca a nivel personal y emocional. Por eso, es importante dar a conocer los cambios anímicos que puede experimentar un deportista, luego de lesionarse o retirarse de manera definitiva del deporte como también las distintas estrategias que emplean para salir adelante.

Según la Asociación Americana de Psicología (2013) cuando se hace referencia a la frase “estrategias de afrontamiento”, se hace mención a aquellos esfuerzos de un sujeto, por lograr enfrentar esas exigencias internas, externas, y los conflictos que puedan existir entre ellas, las cuales pueden desequilibrar a los seres humanos. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la transacción individuo-ambiente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) define “Condición Física como bienestar integral corporal, mental y social” según aparece en el Diccionario de las Ciencias del Deporte (1992). Lo cual describe una línea en común entre la salud física y mental. Refiere Weineck (2001) que lo psíquico sólo puede observarse en función de determinadas formas de conducta personal y el deporte es un instrumento de expresión de estas experiencias y conductas humanas.

García-Naveira (2010) mencionan que los estudios revelan que un aspecto que suele ignorarse en los deportistas de alto rendimiento es su destreza psicológica, que es precisamente la que le permite rendir a niveles superiores respecto a habilidades como la atención, la concentración, la motivación y el control emocional (en aspectos como la autoeficacia y el autoconcepto) y mental.

Así mismo cabe resaltar que alrededor del mundo se ha investigado las posibles consecuencias y herramientas para combatir ciertos efectos negativos, el ejercicio constante por ejemplo, puede convertirse en un complemento para mitigar los efectos de una depresión y ayudar a los individuos a contrarrestar el estrés del vivir diario. Afortunadamente en Guatemala actualmente se sabe la gravedad y las fatales consecuencias que un sentimiento pequeño pero negativo puede desentonar el retiro de un deporte por lo cual se empieza a dar la importancia que cada condición lo amerite.

Por ejemplo, Cabrera (2014) escribió sobre el ex futbolista guatemalteco, Juan Carlos Plata, quien después de años de ser un jugador activo, en el 2010 jugó solamente seis meses con el club deportivo Municipal y después de la temporada del Torneo Apertura decidió retirarse del fútbol profesional a sus 35 años pues ya acarreaba varias lesiones del pasado y su edad, las complicaba más. Después de haber jugado durante 20 años. El 9 de enero de 2011 se jugó un partido de despedida en el estadio Mateo Flores pero la ilusión de seguir jugando seguía en él y comentó en varias entrevistas que el proceso de su retiro fue bastante duro y que padecido de depresión. A pesar de todo esto, el mismo ha declarado que lo más importante de su vida es su familia y el futbol siempre le traerá gratos recuerdos pues fue jugando que conoció a su ahora esposa.

Por otro lado, Rebossio (2014) escribió sobre Gabriel Batistuta, el "Batigol" quien fue el máximo goleador de la selección Argentina. Cuando jugaba en un equipo árabe en 2005 se jubiló debido al desgaste de cartílagos y articulaciones en los tobillos. Hace poco circuló información que le serían amputadas las piernas, algo que desmintió el ex artillero aunque aseguró que necesitaba una prótesis para continuar su vida de forma regular. El retiro y la dificultad para caminar, fueron mermado el buen ánimo del jugador, con prótesis para sus tobillos, el dolor físico que sintió a lo largo de los años, lo llevaron a estar hospitalizado y confesó que en ocasiones a deseado que le corten las piernas o no vivir más pues es duro dada su condición luego del desgaste físico.

Por último, Vázquez (2010) habla sobre el mexicano Sergio Ávila una de las promesas del club deportivo Chivas, debido a su capacidad de desbordar la banda y la claridad que daba al medio campo era el "Gaucha", quién tras una lesión en 2009 en un cartílago de su rodilla derecha fue sometido a cirugía y propias palabras del médico Rafael Ortega Ávila “no quedó apto para desarrollar el futbol de alta competencia”, al retirarse comento que no se retiro por la lesión en sí, más bien le daba pena no rendir lo suficiente y lo que le había pasado en la rodilla lo dejo temeroso.

Si bien, los ex jugadores mencionados con anterioridad, han podido rehacer su vida fuera de las canchas, todos sufrieron consecuencias emocionales al tener que abandonar la práctica deportiva que los apasionaba y no encontraron consuelo, sino con el tiempo.

Es así, como consecuencia de la importancia de los problemas emocionales que podría experimentar un deportista retirado en Guatemala y tomando en cuenta que no se ha investigado a fondo sobre este tema, esta investigación pretende brindar un apoyo a la labor deportiva de manera individual y colectiva.

Debido a la anterior reflexión se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿cuáles son las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión?

2.1 Objetivos

2.1.1 Objetivo general

Identificar las principales estrategias de afrontamiento empleadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.

2.1.2 Objetivos específicos

- Identificar si existen diferencias entre hombres y mujeres, respecto a las estrategias más utilizadas empleando prueba t para dos muestras independientes.
- Analizar las diferencias en los promedios dependiendo el género utilizando el baremo del CSI.
- Identificar si la estrategia de afrontamiento Resolución de problemas está presente en deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Determinar si la estrategia de afrontamiento Autocritica es utilizada por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Identificar que tan frecuentemente se utiliza la estrategia de afrontamiento Expresión emocional por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Determinar qué tan frecuentemente se utiliza la estrategia de afrontamiento Pensamiento desiderativo por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Identificar si la estrategia de afrontamiento Apoyo social está presente en deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Determinar si la estrategia de afrontamiento Reestructuración cognitiva está presente en deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Identificar que tan frecuentemente se utiliza la estrategia de afrontamiento Evitación de problemas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Determinar si la estrategia de afrontamiento Retirada social es utilizada por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.

2.2 Variables

- Estrategias de afrontamiento
- Retiro de la práctica deportiva

2.3 Definición de variables

2.3.1 Conceptual

- Estrategias de afrontamiento

Según Cano (2006) son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir, minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona.

- Retiro de la práctica deportiva

Según Aguilar (2014) la retirada deportiva es el finiquito que un sujeto le da a su práctica deportiva por distintas razones, en las cuales están: retiro por lesión, retiro de veterano, cuando ya se tiene cierta edad que dificulta la óptima práctica de la disciplina, retiro por migración, deportistas que se han cambiado de estado o país y dejan de lado la actividad física y el retiro por falta de patrocinio pues algunas disciplinas requieren de un capital importante para invertir en vestimenta, entrenadores y gimnasios.

2.3.2 Operacional

Para la presente investigación, serán los resultados del inventario de estrategias de afrontamiento de Tobin, Holroyds y Kigal, (1989). Adaptado por Cano, Rodríguez y Garcia (2006).

Las 8 estrategias son:

Estrategia	Definición
Resolución de problemas (REP)	Proceso mental que las personas ponen en marcha para descubrir, analizar y resolver problemas.
Autocrítica (AUC)	Ser capaz de observarse y valorarse a uno mismo para no volver a cometer los mismos errores e ir mejorando a lo largo de la vida.
Expresión emocional (EEM)	Comunica al mundo social una información indicadora de lo que puede llegar a ser la conducta futura.
Pensamiento desiderativo (PSD)	Parte de la base de una impotencia que solo alcanza su compensación mediante el deseo de omnipotencia, la única forma que tiene de sentirse seguro.
Apoyo social (APS)	Buscar en otras personas el apoyo o refugio que un individuo necesita para sobrellevar una carga emocional pesada.
Reestructuración cognitiva (REC)	Cierta técnica que las personas aprenden para cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.
Evitación de problemas (AVP)	Apartarse del problema, no pensar en él, o pensar en otra cosa, para evitar que afecte emocionalmente, empleo de un pensamiento irreal improductivo, o de un pensamiento desiderativo.
Retirada social (RES)	Retirarse de la interacción social, por una necesidad positiva de afrontar los problemas desde la soledad, ya sea una huida de los demás por reserva o ambas cosas.

2.4 Alcances y límites

Los resultados se aplican a los deportistas que entrenaron con mayor frecuencia y regularidad por un periodo de dos años como mínimo, en diferentes instituciones deportivas, como gimnasios y parques deportivos de la ciudad capital de Guatemala. Los resultados no se podrían aplicar a otras muestras o poblaciones. Uno de los obstáculos de esta investigación fue que existen pocas investigaciones relacionadas con el tema de deportistas lesionados o retirados y las estrategias de afrontamiento que pudieron usar en su momento para salir adelante.

2.5 Aportes

Este estudio benefició a la población guatemalteca que en un futuro consulte la información y resultados obtenidos de esta investigación para que así puedan abordar la temática tanto en su formación profesional como en el ejercicio de actividades profesionales. Además, por medio de esta investigación se espera que la población de deportistas, tengan una mejor apreciación de los diferentes tipos de problemas que un deportista de alto nivel, puede enfrentar al verse obligado a abandonar una disciplina deportiva ya sea por una lesión o por retiro sin oportunidad de regresar a la práctica de la misma.

Además esta investigación aportó información útil para los deportistas en general y específicamente para aquellos que han tenido que abandonar la práctica de un deporte y apoyarse en la información recabada durante esta investigación.

De igual forma, la investigación podrá ser utilizada por las entidades que albergan deportistas para la realización de talleres con el fin de brindar herramientas útiles para algún deportista que este pronto al retiro o simplemente como información importante para todos los deportistas activos.

Así mismo, se espera que por medio de esta investigación la población de deportistas, tengan una mejor apreciación de los diferentes tipos de problemas que un atleta de alto nivel, puede enfrentar al verse obligado a abandonar una disciplina deportiva ya sea por una lesión o por el retiro sin oportunidad de regresar a la práctica de la misma.

La biblioteca de la Universidad Rafael Landívar obtendrá una mejor apreciación de los deportistas en Guatemala que dejan una actividad física y se ven afectados por lo que utilizan diferentes mecanismos para sobre llevar esto y si así lo desean, pueden usar de base este estudio para enriquecer otros, acerca de este tema en un futuro.

Finalmente, un aporte a la población deportiva y público en general será un trifoliar con información respecto a las distintas estrategias de afrontamiento que se pueden emplear a la hora de verse obligados a abandonar alguna disciplina deportiva y como pueden darle un nuevo sentido a su vida.

III Método

3.1 Sujetos

Para la presente investigación se seleccionaron a los sujetos que reunían las características necesarias para realizar la investigación, las cuales fueron: 30 adultos guatemaltecos de ambos sexos entre 20 y 44 años de edad. Dichos participantes debieron de ser deportistas de alto rendimiento retirados o lesionados de la disciplina deportiva de un mínimo de 2 años y haberla practicado 2 años o más, como mínimo. El grado de escolaridad osciló entre sexto primaria a universitario. El tipo de muestra fue por conveniencia dada la facilidad de accesibilidad y proximidad de los participantes del estudio.

3.2 Instrumento

Para la presente investigación se utilizó como instrumento el inventario de estrategias de afrontamiento de Tobin, Holroyds y Kigal, (1989), adaptado por Cano, Rodríguez y Garcia (2006). Este mide las estrategias, resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social.

El instrumento consta de 40 ítems el cual considera 5 opciones de respuesta de puntuación de 0 a 4 siendo 0 en absoluto, 1 un poco, 2 bastante, 3 mucho; y 4 totalmente. La prueba se califica con cinco preguntas que corresponden a cada una de las 8 estrategias, con un valor mínimo de 0 y un máximo de 20 puntos en total.

Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) (claves de corrección)	
Resolución de problemas (REP)	01+09+17+25+33
Autocrítica (AUC)	02+10+18+26+34
Expresión emocional (EEM)	03+11+19+27+35
Pensamiento desiderativo (PSD)	04+12+20+28+36
Apoyo social (APS)	05+13+21+29+37
Reestructuración cognitiva (REC)	06+14+22+30+38
Evitación de problemas (EVP)	07+15+23+31+39

Al aplicar la escala se solicitó al participante al iniciar, que primero pensara en un hecho o situación que haya sido muy estresante, en el último mes, algo que causó problemas e hizo sentir mal, y que cuesta mucho enfrentarse a ello. Para el presente estudio se le indicó que pensara en la condición de retiro por lesión.

3.3 Procedimiento

- Se analizó y selecciono el tema de interés
- Se realizó una búsqueda de la base teórica.
- Se plantearon los objetivos generales y específicos de la investigación
- Se elaboró el método.
- Se eligió por conveniencia a los sujetos en distintos gimnasios y parques deportivos de la ciudad capital de Guatemala.
- Se aplicó el inventario de estrategias de afrontamiento a los 30 participantes.
- Se corrigieron y tabularon los resultados.
- Se presentaron las conclusiones y recomendaciones.

3.4 Tipo de investigación y Diseño

Se utilizó un diseño de tipo cuantitativo, que según Hernández, Fernández y Baptista (2010) usa la recolección para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías.

Los experimentos cuantitativos son útiles para comprobar los resultados obtenidos por una serie de experimentos cualitativos, conducen a una respuesta final y reducen las direcciones posibles que la investigación pueda tomar. En la investigación cuantitativa es necesario el análisis estadístico de los resultados, luego de este análisis, se llega a una respuesta precisa y los resultados pueden ser discutidos y publicados legítimamente.

Para el análisis estadístico se utilizaron las medidas de tendencia central (media, mediana y moda). Hernández, Fernández y Baptista (2010) plantean que son “valores medios o centrales de una distribución que sirven para ubicarla dentro de la escala de medición.

Así mismo, Hernández, Fernández y Baptista (2010) describieron que la media Aritmética es aquella medida que se obtiene al dividir la suma de todos los valores de una variable por la frecuencia total.

$$\bar{x} = \frac{\text{suma de todos los valores}}{\text{cantidad total de datos}} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + x_4 + \dots + x_n}{N}$$

La mediana corresponde al valor que deja igual número de valores antes y después de él en un conjunto de datos agrupados.

$$Md = \frac{n + 1}{2}$$

Y que la moda es la medida que indica cual dato tiene la mayor frecuencia en un conjunto de datos; o sea, cual se repite más.

$$\text{Moda} = L_1 + \left(\frac{A_1}{A_1 + A_2} \right) c$$

Por último, se utilizó la distribución T de student la cual sirve para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias en una variable. Según Hernández, Fernández y Baptista (2010).

$$T = \frac{Z}{\sqrt{V/\nu}} = Z \sqrt{\frac{\nu}{V}}$$

En donde:

- Z es una variable aleatoria distribuida según una normal típica (de media nula y varianza 1).
- V es una variable aleatoria que sigue una distribución χ^2 con ν grados de libertad.
- Z y V son independientes.

La prueba T de student para diferencia de medias se divide en: medias relacionadas y medias independientes. Las medias relacionadas son en donde las variables pertenecen a una distribución normal, son de tipo numérico y de medida de razón. Las medias independientes sirven para

comparar dos grupos independientes de observaciones con respecto a una variable numérica.
Según Hernández, Fernández y Baptista (2010).

IV Presentación y análisis de resultados

A continuación se presentan las tablas y gráficas que fueron utilizadas para identificar las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los sujetos participantes.

Tabla 1

Medidas de tendencia central del grupo total de encuestados con el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI).

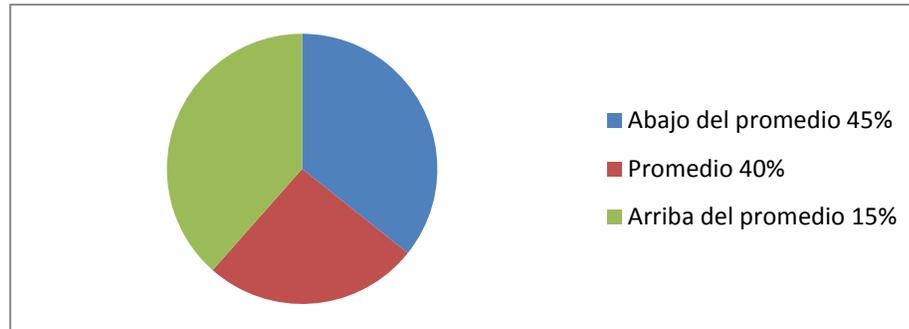
Medidas de tendencia central	REP	AUC	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
Media	10.47	10.4	10.37	9.97	9.7	9.8	9.37	10.43
Mediana	10	11	10	10	10	10	9.5	10
Moda	10	11	9	10	10	10	8	10

En la tabla 1 se ilustran las medidas de tendencia central de cada estrategia de afrontamiento utilizadas por los sujetos de estudio. En la misma se puede observar que en las estrategias de afrontamiento Resolución de Problemas, Retirada Social, Autocrítica y Expresión Emocional, la media fue más alta concluyendo que son las estrategias que con mayor frecuencia son utilizadas.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento Pensamiento Desiderativo, Reestructuración Cognitiva, Apoyo Social y Evitación de Problemas tuvieron una media más baja lo que evidencia que si bien, son utilizadas, se presentan con menor frecuencia.

Gráfica 1

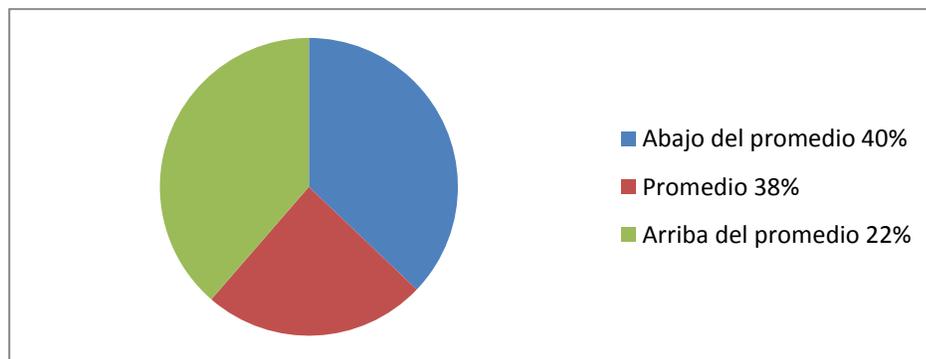
Interpretación de los resultados del grupo total de las 8 subescalas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 1 se concluye que, el 45% del grupo total, se encuentra por debajo del promedio, el 40% está en el promedio y el 15% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 2

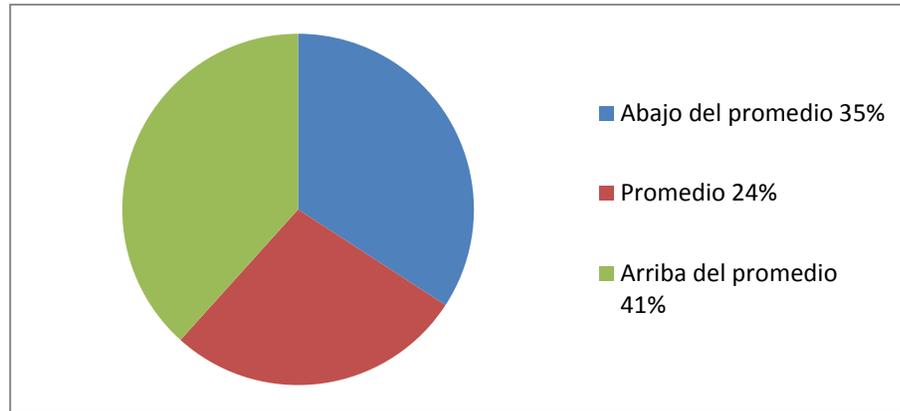
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de las 8 subescalas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 2 se concluye que, el 40% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 38% está en el promedio y el 22% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 3

Interpretación de los resultados del grupo de hombres de las 8 subescalas del CSI.

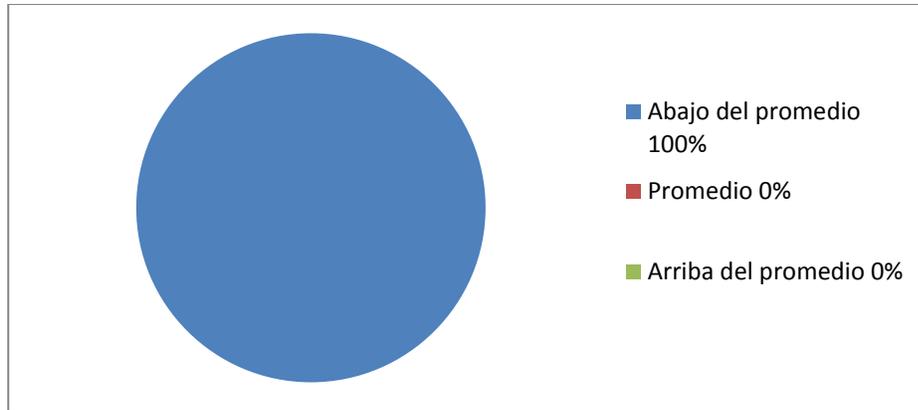


Según los resultados de la gráfica 3 se concluye que, el 35% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 24% está en el promedio y el 41% se encuentra por arriba del promedio.

Ahora, se presenta la interpretación de gráficas de las 8 estrategias de afrontamientos utilizando el baremo del CSI para analizar las diferencias en los promedios dependiendo el género. En términos generales no hubo diferencia significativa entre hombres y mujeres predominando estar por debajo del promedio seguido de estar en el promedio y por último, estar por arriba del promedio.

Gráfica 4

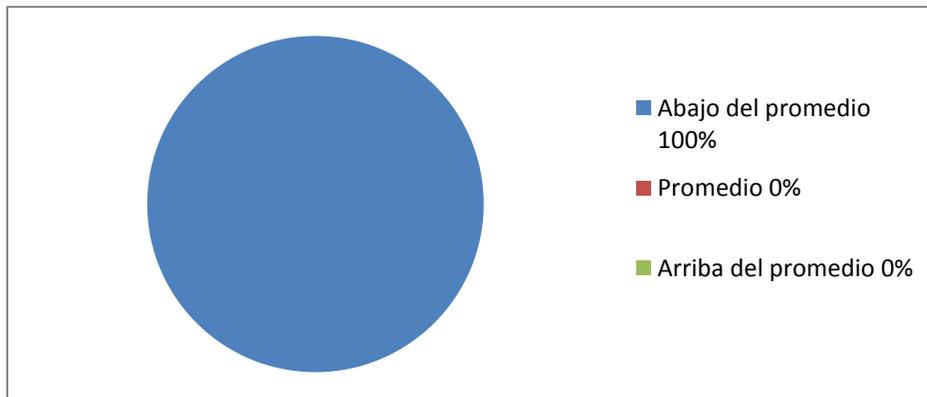
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Resolución de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 4 se concluye que, el 100% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 5

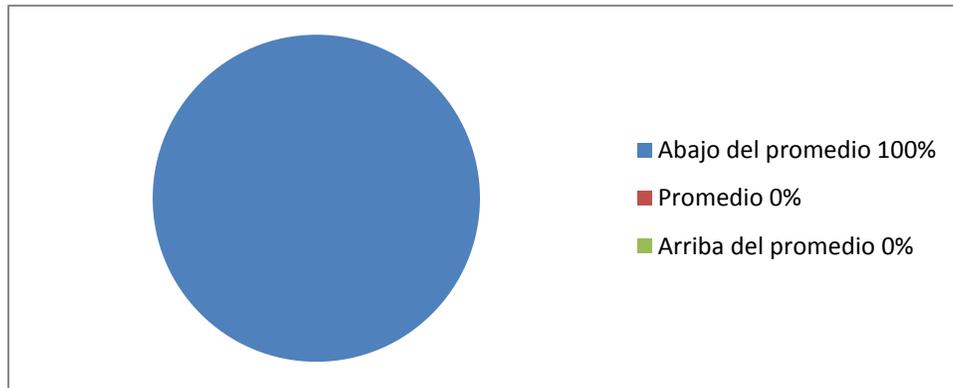
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Resolución de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 5 se concluye que, el 100% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 6

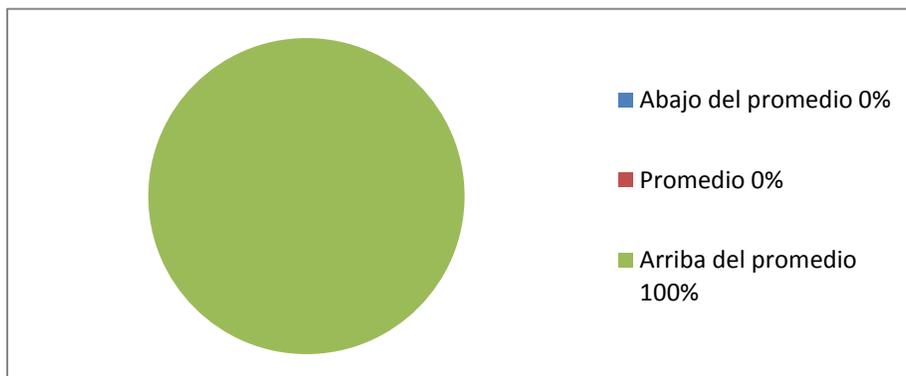
Interpretación de los resultados del grupo de hombres de la subescala Resolución de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 6 se concluye que, el 100% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 7

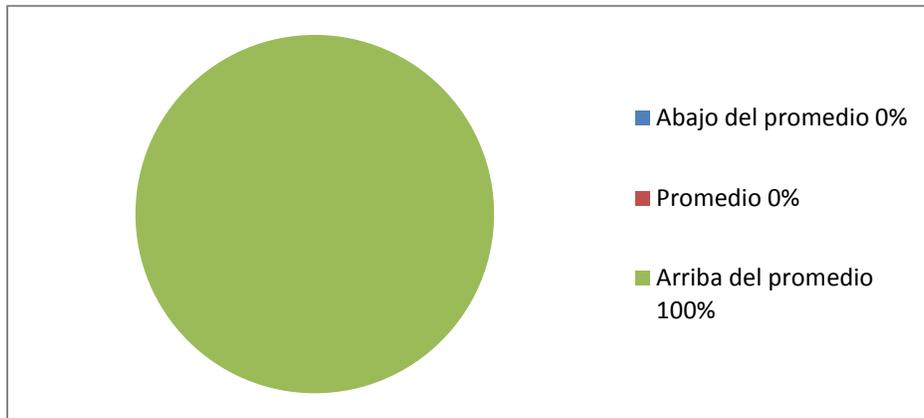
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Autocrítica del CSI.



Según los resultados de la gráfica 7 se concluye que, el 0% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 100% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 8

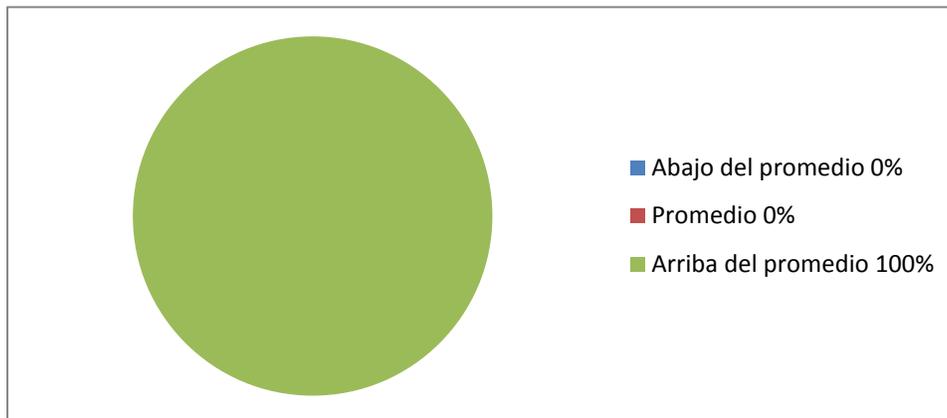
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Autocrítica del CSI.



Según los resultados de la gráfica 8 se concluye que, el 0% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 100% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 9

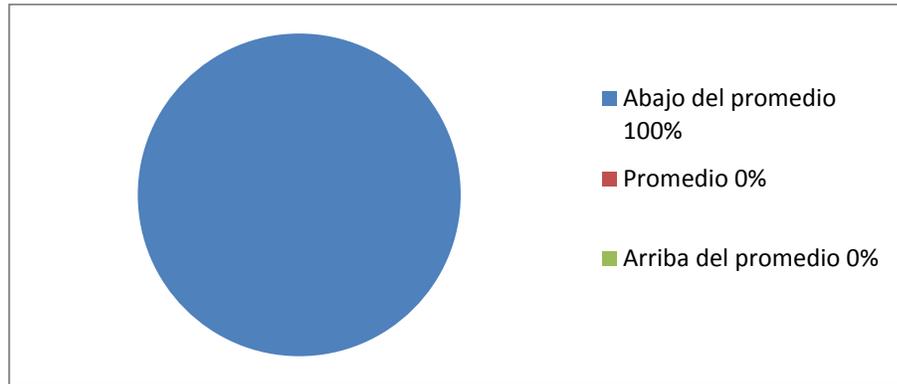
Interpretación de los resultados del grupo de hombres la subescala Autocrítica del CSI.



Según los resultados de la gráfica 9 se concluye que, el 0% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 100% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 10

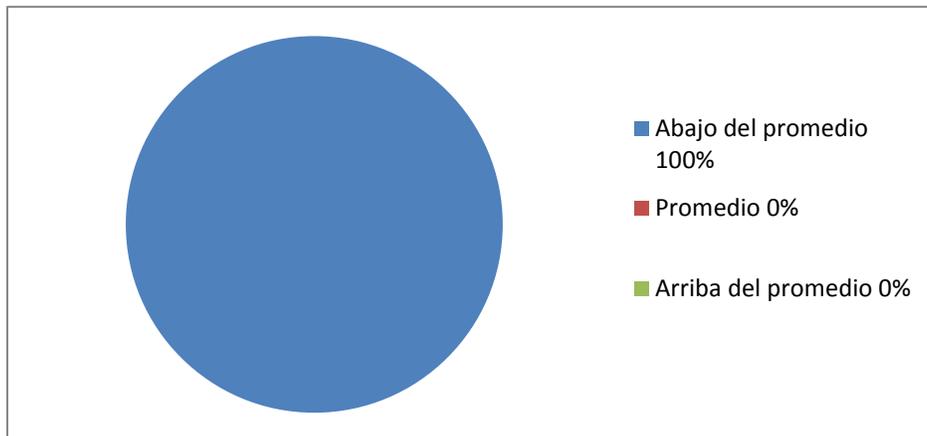
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Expresión Emocional del CSI.



Según los resultados de la gráfica 10 se concluye que, el 100% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 11

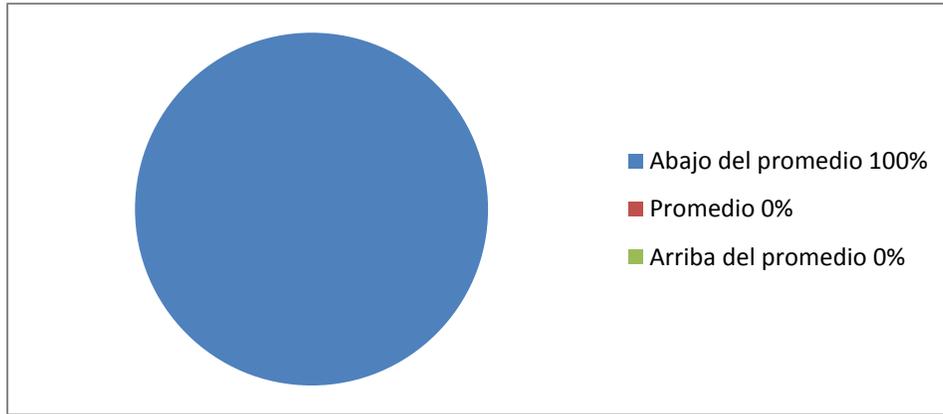
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Expresión Emocional del CSI.



Según los resultados de la gráfica 11 se concluye que, el 100% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 12

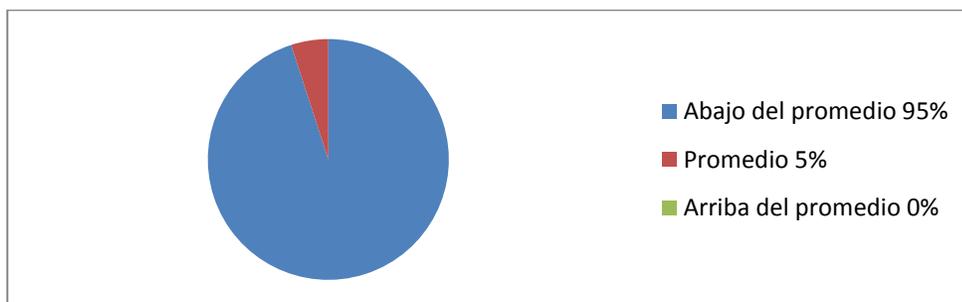
Interpretación de los resultados del grupo de hombres de la subescala Expresión Emocional del CSI.



Según los resultados de la gráfica 12 se concluye que, el 100% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 13

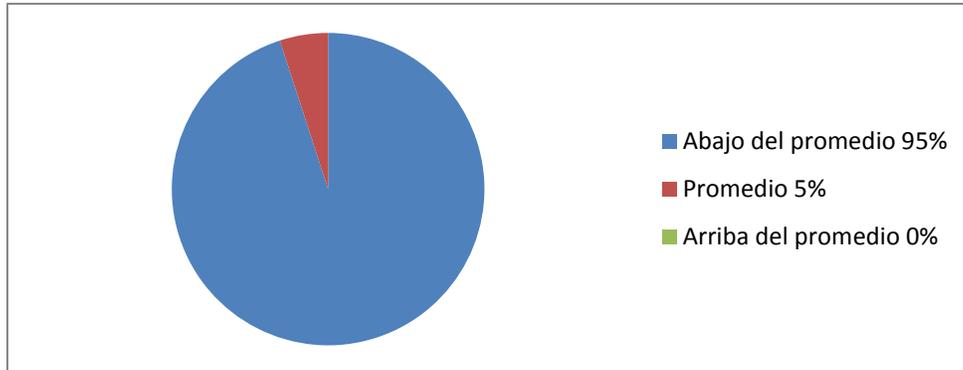
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Pensamiento Desiderativo del CSI.



Según los resultados de la gráfica 13 se concluye que, el 95% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 5% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 14

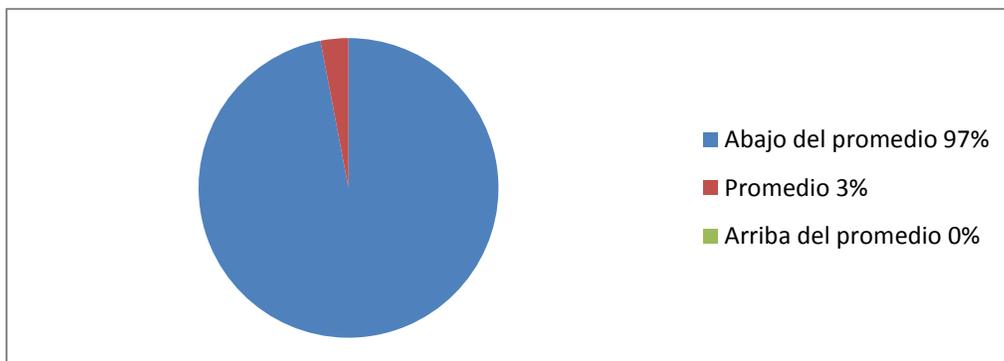
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Pensamiento Desiderativo del CSI.



Según los resultados de la gráfica 14 se concluye que, el 95% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 5% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 15

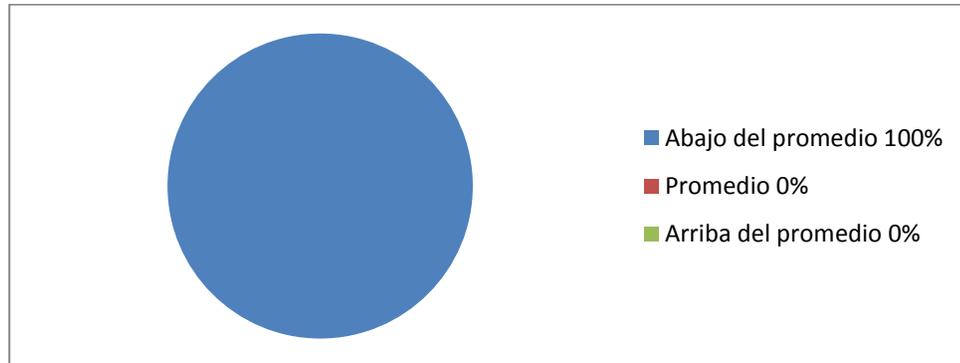
Interpretación de los resultados del grupo de hombres de la subescala Pensamiento Desiderativo del CSI.



Según los resultados de la gráfica 15 se concluye que, el 97% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 3% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 16

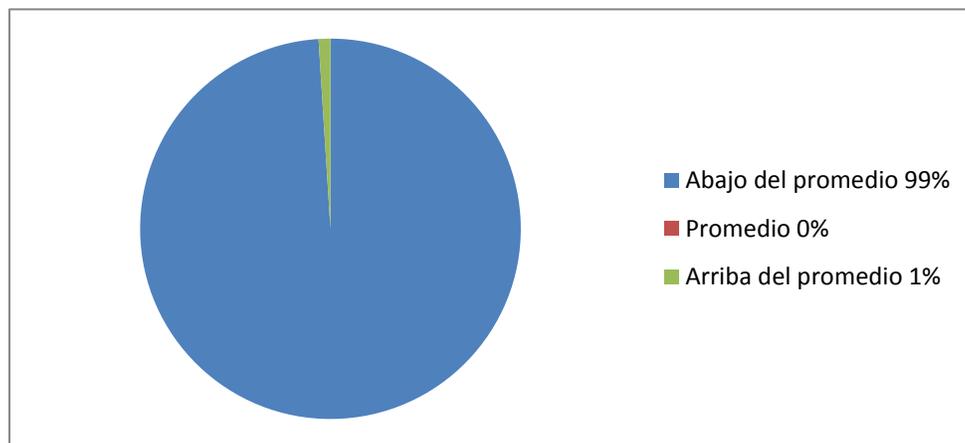
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Apoyo Social del CSI.



Según los resultados de la gráfica 16 se concluye que, el 100% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 17

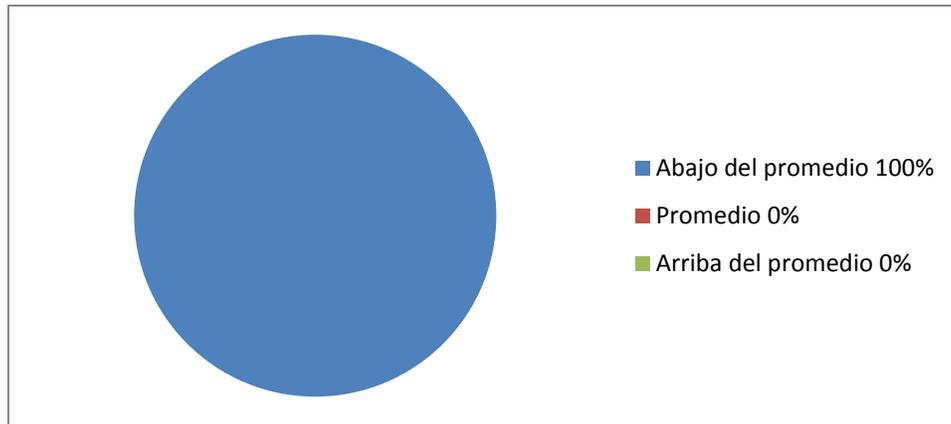
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Apoyo Social del CSI.



Según los resultados de la gráfica 17 se concluye que, el 99% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 1% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 18

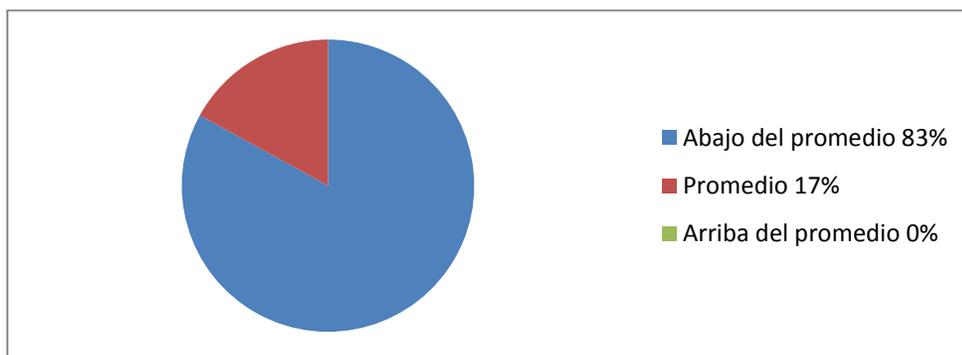
Interpretación de los resultados del grupo de hombres de la subescala Apoyo Social del CSI.



Según los resultados de la gráfica 18 se concluye que, el 100% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 19

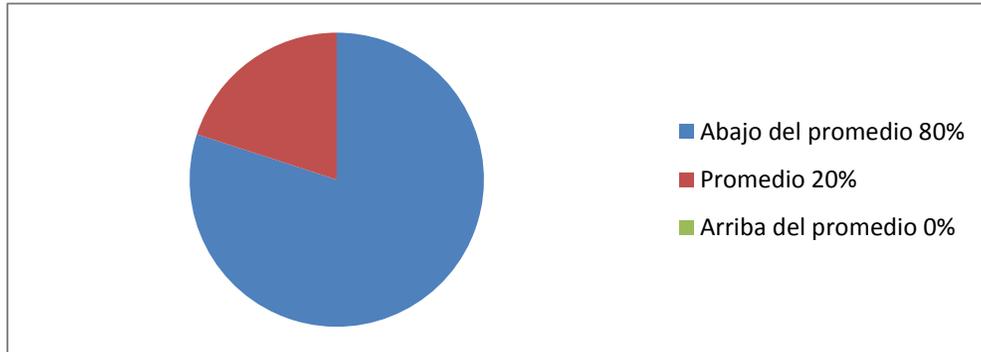
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Reestructuración Cognitiva del CSI.



Según los resultados de la gráfica 19 se concluye que, el 83% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 17% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 20

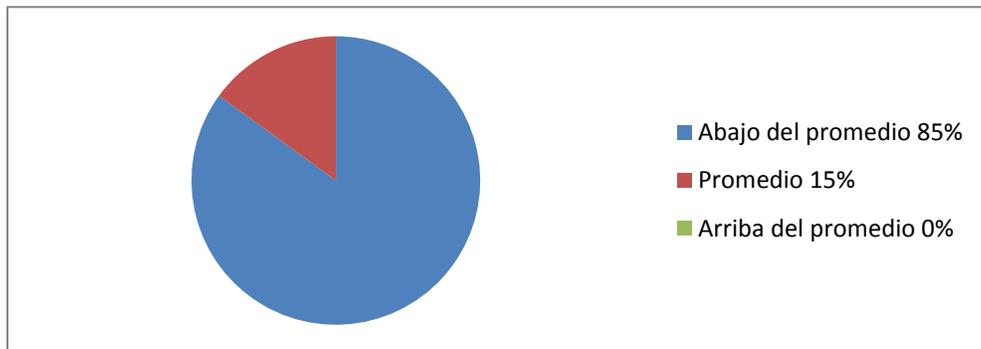
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Reestructuración Cognitiva del CSI.



Según los resultados de la gráfica 20 se concluye que, el 80% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 20% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 21

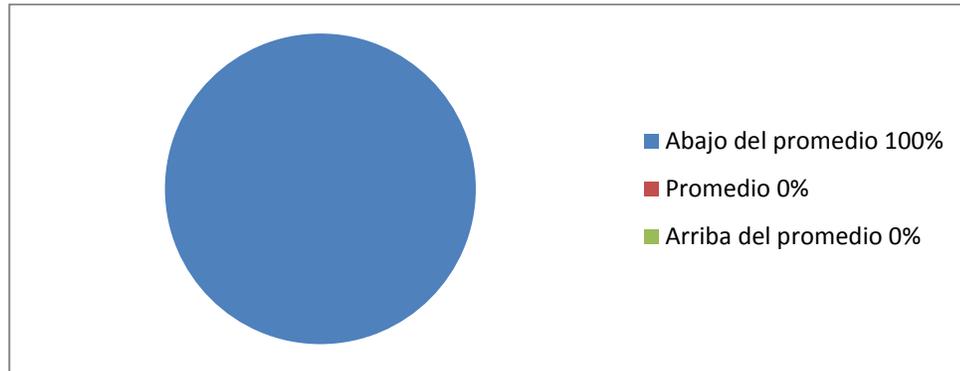
Interpretación de los resultados del grupo de hombres de la subescala Reestructuración Cognitiva del CSI.



Según los resultados de la gráfica 21 se concluye que, el 85% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 15% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 22

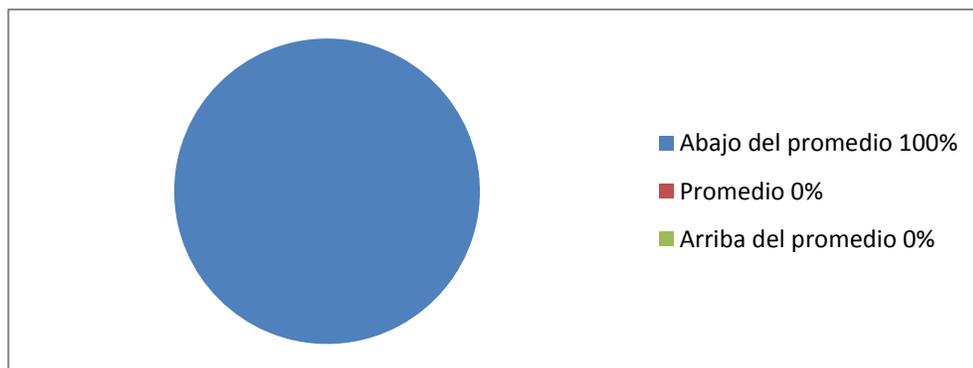
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Evitación de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 23 se concluye que, el 100% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 23

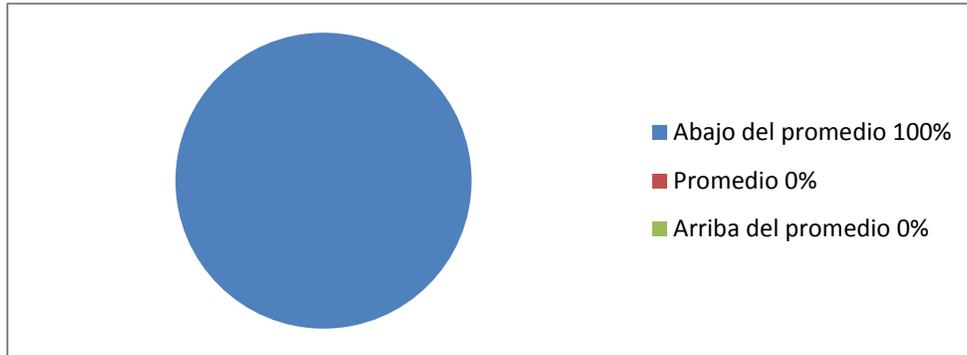
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Evitación de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 23 se concluye que, el 100% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 24

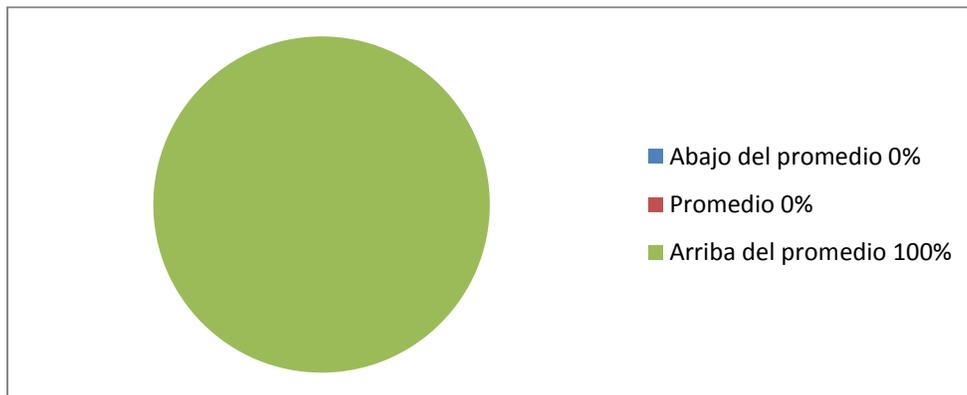
Interpretación de los resultados del grupo de hombres de la subescala Evitación de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 24 se concluye que, el 100% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 0% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 25

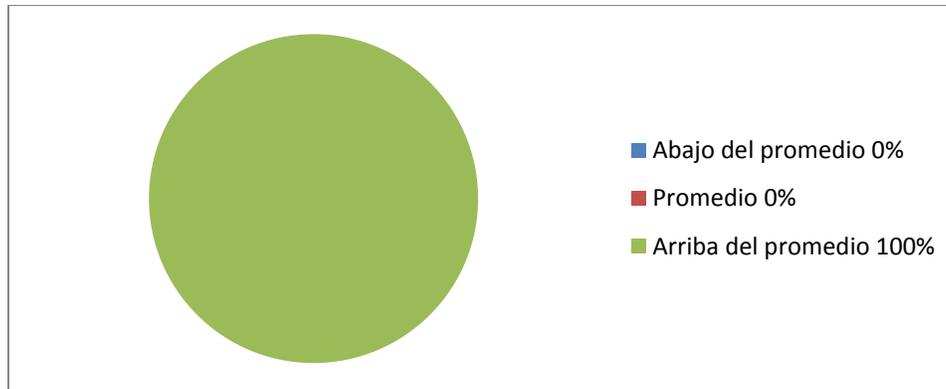
Interpretación de los resultados del grupo total de la subescala Evitación de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 24 se concluye que, el 0% del grupo total se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 100% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 26

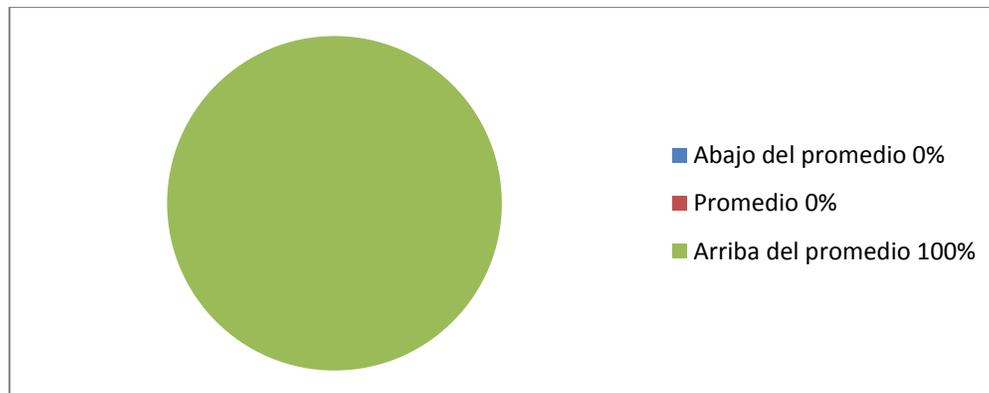
Interpretación de los resultados del grupo de mujeres de la subescala Evitación de Problemas del CSI.



Según los resultados de la gráfica 26 se concluye que, el 0% de las mujeres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 100% se encuentra por arriba del promedio.

Gráfica 27

Interpretación de los resultados del grupo de hombres de la subescala Evitación de Problemas, del CSI.



Según los resultados de la gráfica 27 se concluye que, el 0% de los hombres se encuentra por debajo del promedio, el 0% está en el promedio y el 100% se encuentra por arriba del promedio.

Nota: para la obtención de las gráficas 1 a la 27 se llevó a cabo la campana de gauss, está permite modelar numerosos fenómenos naturales, sociales y psicológicos. En otras palabras es una distribución de probabilidad límite de sumas complicadas, en la misma se utilizo como criterios 25, 50 y 75 siendo 25 abajo del promedio, 50 en el promedio y 75 por arriba del promedio.

Tabla 2

Diferencia de medias del grupo de hombres y mujeres de los resultados del cuestionario de estrategias de afrontamiento (CSI)

Subescala	Media hombres	Media mujeres	t obtenida	P<.05
Resolución de problemas	10.93	10	-1.26	0.22
Autocrítica	11.27	9.53	-2.53	*0.02
Expresión emocional	10.73	10	-1.32	0.20
Pensamiento desiderativo	10.13	9.8	-0.46	0.65
Apoyo social	9.87	9.53	-0.57	0.57
Reestructuración cognitiva	10.13	9.47	-1.14	0.26
Evitación de Problemas	8.67	10.07	-2.61	*0.01
Retirada social	10.80	10.07	-1.05	0.30

* Estadísticamente significativa a nivel de 0.05 o menor.

En la tabla 2 se presentan los resultados de la prueba t para diferencia de medias de dos grupos independientes. Como se explicó anteriormente esto implica que se divide el grupo en dos

con respecto a una variable medida en nivel nominal y ordinal y luego se compara con respecto a la variable dependiente, que está medida en nivel de intervalo o de razón. Para la presente investigación se dividió a la muestra en dos grupos, hombres y mujeres. Luego se compararon las medias, de los dos grupos en la variable dependiente que en este caso fue los resultados de las ocho subescalas del cuestionario de estrategias de afrontamiento.

En la subescala de Resolución de Problemas no se observó diferencia significativa a nivel de 0.05 o menor. No obstante, en la subescala de Autocrítica sí hubo una diferencia estadísticamente significativa ya que el resultado fue de 0.02. Por otro lado, la subescala de Expresión Emocional no arrojó diferencia significativa, lo mismo que con la subescala de Pensamiento Desiderativo. En las subescalas de Apoyo Social y Reestructuración Cognitiva no hubo diferencia significativa pero, en la subescala de Evitación de Problemas sí se observó diferencia significativa a nivel de 0.05 o menor dado que el resultado fue de 0.01. Por último, la subescala de Retirada Social no arrojó diferencia significativa.

V. Discusión de resultados

A partir de la información teórica y estadística recolectada que se obtuvo en el estudio de campo el cual consistió en la medición de las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por 30 deportistas guatemaltecos de ambos sexos entre 20 y 44 años de edad con escolaridad de sexto primaria a universitario, retirados o lesionados de la disciplina deportiva que practicaban. Para la presente investigación se utilizó el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), cuyos resultados se presentan a través de las estrategias, resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social.

La Carta Europea del Deporte (1975) define deporte como todas las formas de actividades físicas que mediante una participación organizada o no, tienen como objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica. Lazarus y Folkman (1986) dividieron las estrategias de afrontamiento en dos formas para comprenderlas mejor, una es que son un estilo cognitivo consistente de aproximación a los problemas y la otra es que se entiendan como un estado o proceso dependiente de la situación que se está viviendo en determinado; a continuación se presenta un análisis de los resultados obtenidos en la investigación.

Basándose en los resultados obtenidos el estudio reveló que las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por la población evaluada fueron Resolución de problemas, Retirada Social y Autocrítica, siendo estas 3 las que mayor puntaje tuvieron lo cual difiere con el estudio realizado en Guatemala por Lechuga (2014) cuyo objetivo principal fue identificar las estrategias de afrontamiento que manejan los cuidadores en la atención de pacientes con trastorno afectivo bipolar, en este caso la estrategia mayormente utilizada fue la de Afrontamiento dirigido en relación con los demás es decir: invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia y acción social. Estas diferencias podrían ser a causa del instrumento utilizado, ya que en el caso del estudio de Lechuga, creó una entrevista semiestructurada y la muestra fue de 7 sujetos.

De acuerdo los objetivos planteados en este estudio se evidencia que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los sujetos de estudio fue la de Resolución de Problemas, con una media de 10.47 y una desviación estándar de 2.5, en segundo lugar se encuentra la estrategia de Autocrítica, con una media de 10.43 y una desviación estándar de 1.92, en tercer lugar se encuentra la estrategia de Retirada Social, con una media de 10.4 y una desviación estándar de 2.04.

Por otra parte, se observó que en cuarto lugar se encuentra la estrategia de Expresión Emocional, con una media de 10.37 y una desviación estándar de 1.54, en quinto lugar se encuentra la estrategia de Pensamiento Desiderativo, con una media de 9.97 y una desviación estándar de 1.97, en sexto lugar se encuentra la estrategia de Reestructuración Cognitiva, con una media de 9.8 y una desviación estándar de 1.61.

Por último se concluyó que en séptimo lugar se encuentra la estrategia de Apoyo Social, con una media de 9.7 y una desviación estándar de 1.58 y en último lugar se encuentra la estrategia de afrontamiento de Evitación de Problemas, con una media de 9.37 y una desviación estándar de 1.61

Lo que difiere del estudio realizado por Porres (2012) pues investigo acerca de las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Colegio Loyola ante el divorcio de sus padres, ya que en el mismo, las principales estrategias empleadas fueron: buscar distracciones relajantes, realizar actividades de ocio, tener éxito y fijarse en lo positivo. Posiblemente las diferencias entre los resultados podrían deberse a la muestra que estuvo conformada por un total de 25 adolescentes, de género masculino y femenino, comprendidos entre los 13 a 17 años de edad y el instrumento fue una Escala de Afrontamiento pero en este caso, para Adolescentes (ACS).

Se comprobó la utilización de diferentes estrategias en deportistas de ambos sexos que si bien, en la actualidad han encontrado nuevos caminos para sentirse satisfechos y realizados en su momento, fue difícil asimilar lo que estaba ocurriendo y en su mayoría aunque hoy se sienten

plenos, les dio una dura batalla el encaminarse de nuevo hacia algo que los apasionara pues la disciplina y competencia era su meta principal.

Como lo fue en el estudio de González, Ros, Jiménez, Garcés, (2014) quienes realizaron una investigación con el objetivo de analizar los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida, pues el estrés del trabajo va mermando la salud física y mental del deportista ya que si bien, se encontraron niveles considerables de burnout, también una alteración en la inteligencia emocional por lo que acontece en la vida cotidiana.

Se observó dos diferencias pequeñas pero importantes de destacar, entre las estrategias de afrontamiento utilizadas dependiendo el género, diferencias encontradas en la realización de la prueba t para dos muestras independientes en donde el nivel de significancia establece el límite de la región de rechazo, por tanto la hipótesis nula en un estudio se rechaza cuando el valor p asociado a la prueba estadística utilizada para contrastar la hipótesis, es igual o inferior al valor alfa establecido por el investigador es decir, de 0.05.

La muestra masculina arrojó un puntaje mayor en la estrategia de afrontamiento autocrítica con una muestra de 11.27 y un estadístico t de -2.53 la cual se trata de ser capaz de observarse y valorarse a sí mismo para no volver a cometer los mismos errores e ir mejorando a lo largo de la vida y en resolución de problemas con una muestra de 10.07 y un estadístico t de -2.61, la cual habla del proceso mental que las personas ponen en marcha para descubrir, analizar y resolver problemas, esto podría indicar una racionalización amplia al momento de enfrentar un problema.

Lo cual difiere del estudio realizado por Molinero, Salguero y Márquez (2012) en España. El cual tuvo como principal idea indagar en el Estrés-recuperación en deportistas, su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento que emplean, la cual no evidenció una diferencia significativa entre géneros posiblemente porque la muestra fue de 167 participantes pero con edades de 18 y 19 años, lo cual no da un amplio intervalo para medir diferencias como tal.

En conclusión, las subescalas Reestructuración Cognitiva y Apoyo Social fueron estrategias presentes en deportistas lesionados pero utilizadas con menor frecuencia que las demás. A diferencia del estudio realizado por Hernández (2005) cuyo objetivo fue el de investigar las estrategias de afrontamiento de niñas de la calle institucionalizadas de la ciudad de capital, en donde las estrategias menos utilizadas fueron Buscar Ayuda Profesional e Invertir en Amigos Íntimos. Diferencias probablemente existentes debido a que en el estudio la muestra estaba comprendida por 100 sujetos de género femenino, entre los 12 y 18 años de edad.

VI. Conclusiones

- Se estableció que la estrategia de afrontamiento Resolución de problemas es la estrategia más utilizada por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Se identificó que la estrategia de afrontamiento Retirada social está presente en deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión siendo la segunda más utilizada.
- Tras los resultados obtenidos se concluyó que las estrategias de afrontamiento Autocrítica, Expresión Emocional y Pensamiento Desiderativo están presentes en deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión.
- Según el inventario de estrategias de afrontamiento se estableció que las estrategias de afrontamiento Reestructuración Cognitiva, Apoyo Social y Evitación de Problemas si bien están presentes en deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión, son las menos utilizadas.
- Se observó una diferencia significativa en las subescalas Autocrítica y Evitación de Problemas, diferencia significativa a nivel de 0.05 o menor, esto establecido en la tabla 2.
- Se estableció que el promedio total de los participantes en cuanto a las 8 estrategias de afrontamiento fue 45% abajo del promedio, 40% en el promedio y un 15% arriba del promedio, resultados obtenidos en la gráfica 1.
- Se observó que los porcentajes obtenidos de las 8 estrategias de afrontamiento, según el promedio total de las participantes mujeres utilizando el baremo del CSI fue de: 40% por debajo del promedio, el 38% está en el promedio y el 22% se encuentra por arriba del promedio. No obstante, los porcentajes obtenidos de los participantes hombres fue de:

35% por debajo del promedio, el 24% está en el promedio y el 41% se encuentra por arriba del promedio.

VII. Recomendaciones

- A los atletas destacados, informarse pues no manejan de forma adecuada la frustración por lo que en presencia de algún cambio abrupto o imprevisto, sus pensamientos son negativos y catastróficos.
- A los deportistas, tener un tiempo de meditación y relajación pues podría contrarrestar las emociones y miedos que maneja el individuo en la práctica deportiva ya que el tiempo de distensión pasa a segundo plano, siendo una prioridad lograr el éxito deportivo.
- A los entrenadores, fomentar que el deportista practique algún otro tipo de actividad que lo haga sentir satisfecho pues podría ser un comodín a la hora de la retirada inesperada de la disciplina practicada.
- A los seres queridos, es importante tener en cuenta que el acompañamiento psicológico en algunos casos es crucial pero en todos, es necesario para resolver los conflictos internos que el individuo experimenta al tener una lesión irreversible y verse forzado a cambiar su estilo de vida.
- Al entrenador personal de los atletas, conocer los cambios negativos que trae la retirada del deporte para qué así, pueda ser un guía que oriente de mejor forma a la persona y lo ayude a buscar la solución que mejor se acople a cada circunstancia.
- A futuros investigadores, que recaben información pertinente para apoyar a los deportistas retirados, realizando un estudio para medir la importancia que las diferentes federaciones del país, le dan al atleta lesionado.

VIII. Referencias

- ABC Farma (2001). *Deporte y ejercicio físico, las consecuencias negativas*. Recuperado de: http://www.abcfarma.net/inediasp/boletines/0430083_deporte.shtml
- Aguilar S. (2014). *Psicología del deporte y el retiro de los atletas de alto rendimiento*. Universidad de Las Américas Puebla.
- Andrade. L. (2007). *Efecto del ejercicio físico en la salud, productividad laboral y el bienestar psicológico*. Revista de Psicología del Deporte 2011. Vol. 20, núm. 2.
- Andreu. J. Ortega. E. Garces E. Olmedilla. A. (2014). *Perfiles de personalidad relacionados con la vulnerabilidad del deportista a lesionarse*. Universidad Autónoma de Barcelona.
- Asociación Americana de Psicología (2013). *Early Warning Signs of Mental Illness*. Recuperado de: <http://www.psychiatry.org/patients-families/warning-signs-of-mental-illness>.
- Cabrera G. (2014). Juan Carlos Plata es una historia de esfuerzo, sacrificio y éxito. Prensa Libre. Recuperado de: http://www.prensalibre.com/deportes/futbol_nacional/Juan_Carlos_Plata-Graduacion-Municipal_0_1243675758.html
- Cano, F. Rodríguez. L. García J. (2006). *Adaptación del inventario de estrategias de afrontamiento española*. Actas Españolas de Psiquiatría, Volume 35, Issue 1, p.11.
- Carta Europea del Deporte (1975). *Carta Europea del Deporte Para Todos*. Recuperado de: <https://www.uco.es/deportes/media/documentacion/Carta%20Europea%20del%20Deporte%20para%20todos.pdf>
- Consejo superior de deportes. (2012). *Plan integral para la actividad física y deporte*. Iniciativa del CSD. España.
- Cordobilla (2015). *Competitividad Deportiva*. Scielo. Cuba.

- Duperty. J. (2009) *Dr. John Duperty*. Serie Científica de Latinoamérica. Recuperado de http://www.seriecientifica.org/sites/default/files/dr._john_duperly_serie_cientifica_latinoamericana.pdf.
- Duperty. J. (2014). *Juegos nacionales*. John Duperty. Medicina del deporte.
- Fernández-Abascal. G. (1997). *Estudio la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*. Universidad Nacional de Educación a Distancia. España.
- García I. (2008). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico*. Universidad de Murcia. Murcia.
- García-Naveira. A. (2010). *Evaluación e intervención de psicología del deporte*. Blogspot. Recuperado de: <http://garcianaveira.blogspot.com/>
- Gonzales. L. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológicos en trabajadores de una industria cerealera*. Recuperado de: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>.
- González, J., Ros, A. B., Jiménez, M. I., & de los Fayos, E. G. (2014). *Análisis de los niveles de burnout en deportistas en función del nivel de inteligencia emocional percibida: el papel moderador de la personalidad (Spanish)*. Cuadernos De Psicología Del Deporte, 14(3), 39-48.
- Hernández. R. (2005). *Estrategias de afrontamiento utilizadas de niñas de la calle institucionalizadas de Mi Hogar Manchen y Casa Alianza*. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Hernandez-Rebeca.pdf>
- Hernández, R, Fernández, C. Baptista, M (2010). *Metodología de la Investigación* (5ª. ed). Mexico: McGraw-Hill.
- Lazarus. R. Folkman. J. (1991). *La teoría del afrontamiento y los moldes Cognitivos*. Moldes mentales. Recuperado de:

<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>.

Lechuga M. (2014). Estrategias de afrontamiento que manejan los cuidadores en la *atención de pacientes con trastorno afectivo bipolar*. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperado de:
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Lechuga-Monica.pdf>.

López. J. Fernández. T. Pereyra. J. Martínez. J. Moreno. A. (2014). *Evaluación de la atención en deportistas de artes marciales. Expertos vs. Novatos*. Barcelona. España.

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). *Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento*. (Spanish). *Revista De Psicología Del Deporte*, 21(1), 163-170.

Organización Mundial de la Salud (2010). *Acuerdo para fomentar los estilos de vida sanos*. Recuperado de:
http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/ioc_20100721/es/.

Porres. R. (2012). Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del *Colegio Loyola de Guatemala ante el divorcio de sus padres*. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperado de:
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Porres-Regina.pdf>.

Psicoterapia online. Todo es mente (Anónimo, 2001). *Variabilidad interindividual, en las estrategias de afrontamiento*. Recuperado de:
<http://todoesmente.com/defensa/estrategias-de-afrontamiento>.

Quiroz. R. (2010). *Alto rendimiento y competitividad*. Santiago Chile. Fundación Ascende.

- Real Academia Española. (2012). *Diccionario de la lengua española* (23ª.ed).
Recuperado de: <http://lema.rae.es/drae/?val=deporte>.
- Rebossio A. (2014). *Batistuta, pedí que me cortaran las piernas*. El país.
Recuperado de:
http://deportes.elpais.com/deportes/2014/08/29/actualidad/1409303888_112426.htm.
- Rodríguez. A. (2001). *Deporte en la actualidad*. (Tesis de licenciatura inédita).
Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_0650.pdf.
- Sánchez F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Recuperado de:
<http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/bibliografia/53c3a16e6368657a5f4261c3b175656c6f735f48414249544f53.html>
- Saravia. M. (2013). *Estrategias de afrontamiento se generan en los Bomberos, de la Ciudad de Guatemala, por la muerte de los que asisten*. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/42/Saravia-Maria%20Teresa.pdf>.
- Vázquez. A. (2010). *Me retiré por vergüenza no por lesión*. Diario Informador.
Recuperado de: <http://www.informador.com.mx/deportes/2010/250049/6/guero-pide-calma-con-erick-torres.htm>.
- Weineck J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. (3ra ed.) Barcelona: Paidotribo.
- Yon. S. (2008). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los padres de familia para enfrentar el cáncer de sus hijos*. (Tesis de licenciatura inédita). Recuperado de:
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2008/05/42/Yon-Sung.pdf>.

ANEXOS

Instrumento

Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI), de Tobin, Holroyds y Kigal, (1989), adaptado por Cano, Rodríguez y Garcia (2006).

Nombre	Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI),
Autores	Tobin, Holroyds y Kigal, (1989), adaptado por Cano, Rodríguez y Garcia (2006).
Material	Inventario, lápiz, borrador y sacapuntas.
Tiempo	Indefinido.
Estrategias que mide	<ul style="list-style-type: none">• Resolución de problemas.• Autocrítica.• Expresión emocional.• Pensamiento desiderativo.• Apoyo social.• Reestructuración cognitiva.• Evitación de problemas.• Retirada social.

Introducción al estudio

“Mi nombre es Ruth Domínguez y estoy llevando a cabo mi trabajo de tesis acerca del tema estrategias de afrontamiento en deportistas retirados por lesión comprendidos entre la edad de 20 a 44 años. Para profundizar en el estudio que estoy llevando a cabo me interesa conocer sus opiniones y experiencias sobre el tema. Agradezco mucho la colaboración que me están brindando en esta investigación y les garantizo que todo lo que se platicará en este momento será totalmente confidencial ya que se guardará la identidad de todos los participantes. Si ustedes están de acuerdo, quisiera que me respondieran este inventario que les explicaré a continuación”.

Aporte a los deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión

Dicho estudio deja información respecto a la línea directa que conduce la retirada deportiva y las estrategias de afrontamiento que dichos atletas deberían utilizar para lograr adaptarse a los cambios que no se tenían previstos o no se esperaba que llegaran tan pronto. No obstante, la información obtenida con la realización del estudio beneficiara a la población guatemalteca en general ya que podrá ser utilizada para abordar el tema tanto de forma profesional, individual y colectiva, como de forma personal.

En un inicio se contempló la posibilidad de brindar cierta información como aporte a los sujetos de estudio que participaron en la investigación, en el proceso de recolección de la muestra, realización del cuestionario, en este caso, el instrumento para medir los objetivos específicos que se plantearon en un inicio y las anécdotas compartidas por los deportistas retirados, confirmaron la necesidad de tener cierta información para usarla a su beneficio y con las personas que se encuentran a su alrededor.

La información que se otorgó fue puesta en un trifoliar con información en un inicio con la aclaración de que significa “estrategias de afrontamiento”. Así mismo, los dos tipos de valoración que el sujeto hace a la hora de enfrentarse a un suceso potencialmente estresante, y las estrategias de afrontamiento que se pueden emplear a la hora de verse obligados a abandonar alguna disciplina deportiva.

Por último se utilizaron algunas frases motivadoras de distintos autores para fomentar la búsqueda de ayuda profesional y como pueden darle un nuevo sentido a su vida las personas afectadas, todo esto con el fin de retribuirles la buena voluntad de participación en el estudio y apoyar de una forma indirecta al cambio positivo en los pensamientos y formas de enfrentar negativamente los obstáculos que enfrentan los deportistas lesionados y retirados sin posibilidad de regresar a la práctica deportiva.

¿QUÉ HAGO CUANDO NO VEO LA LUZ AL FINAL DEL TUNEL?

Recuperarse significa, sobre todo, volver a tener la conciencia de que se ocupa de nuevo el asiento del conductor de la vida (Herbert y Wetmore, 1999).

¿Alguna vez has escuchado el término "estrategias de afrontamiento"? Estas son simplemente herramientas que se pueden necesitar para salir de situaciones no tan graves pero en muchas otras, son indispensables para ver las cosas de forma objetiva y salir adelante a nuestro propio ritmo.

Ante un suceso potencialmente estresante, el individuo realiza dos tipos de valoraciones, en primer lugar analiza si el hecho es positivo, neutro o negativo, en segundo, analiza cuales son los recursos y las capacidades del organismo para afrontarlo. (Lazarus y Folkman, 1986).

La personalidad determina un "estilo de afrontamiento", y es un evidente determinante del afrontamiento (McCrae y Costa, 1986). Esto quiere decir que todos tenemos maneras de reaccionar y no todos utilizamos los mismos medios para sentirnos mejor.

Es muy fácil buscar ayuda pero a la hora de tomar la decisión, se vuelve casi imposible por eso, si tenemos una computadora o algún medio para investigar acerca de este tema, valdría la pena pues nos serviría para conocer más sobre la vida y no solo con el inconveniente del presente.

Revisar en nuestro interior como podemos volverle a sentir el sabor de lo que hacemos y vivimos depende solo de nosotros, démosle tiempo al tiempo y recordemos todas esas cosas que hemos logrado por nosotros mismos no olvidando nuestras destrezas y habilidades porque si bien, no podrán ser utilizadas en alguna actividad que solíamos tener, el sol siempre vuelve a salir para todos al final.

VIDA
Con
SENTIDO
PARA UN MUNDO MEJOR

La vida te pone la prueba, tu le pones el límite



"Aprendí que no se puede dar marcha atrás, que la esencia de la vida es ir hacia adelante. La vida, en realidad, es una calle de sentido único."
Agatha Christie