

Afrontamiento en competición: estrategias y ajuste a la situación

El afrontamiento en competición es el conjunto de pensamientos y acciones voluntarios mediante los que una persona intenta manejar demandas valoradas como exigentes; su función y efectividad requieren una interpretación situada.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5505 palabras de cuerpo

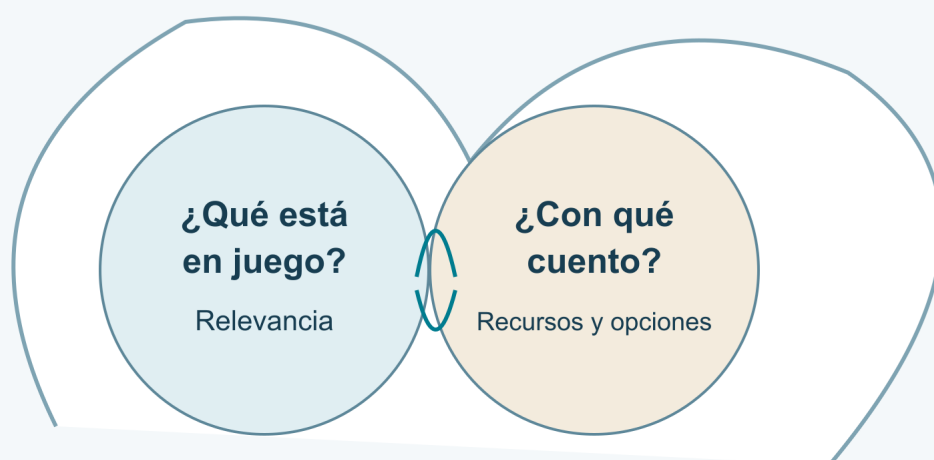
Resumen

El afrontamiento en competición comprende esfuerzos voluntarios para manejar demandas, no una obligación de eliminar toda emoción. Esta monografía compara valoración de la situación, funciones dirigidas al problema o a la emoción, aproximación, evitación y ajuste según control percibido. Examina diferencias personales sin repartir estrategias por género o edad. Los diarios de gimnastas, las entrevistas de atletas y una intervención con futbolistas conservan sus diseños y límites. El apoyo social y el afrontamiento comunal amplían el análisis hacia relaciones y equipos. La comparación de instrumentos distingue tendencias, episodios, funciones y efectividad percibida. Las estrategias ante presión y una secuencia aplicada de fútbol se interpretan sin atribuir victorias a técnicas aisladas ni presentar una receta universal.

Palabras clave: afrontamiento en competición; estrategias de afrontamiento; control percibido; apoyo social; afrontamiento comunal; efectividad percibida; presión deportiva; medición del afrontamiento

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/afrontamiento-en-competicion-estrategias-y-ajuste-a-la-situacion.html>

Dos preguntas dentro de una situación



La valoración puede cambiar con la información.

No son dos etapas obligatoriamente consecutivas.

Composición original de valoración primaria y secundaria, según la exposición de Moran y Toner. Los círculos no representan cantidades y las líneas no prueban causalidad. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

Afrontar una competición: actuar sobre una demanda, no borrar toda emoción

El afrontamiento se refiere a pensamientos y acciones voluntarios mediante los que una persona intenta manejar demandas que considera exigentes. Moran y Toner sitúan esas demandas tanto en el plano físico como en el psicológico. La definición incorpora un intento: hacer algo para afrontar una situación no demuestra, por sí mismo, que ese esfuerzo haya funcionado. También admite respuestas distintas de eliminar el malestar. Una persona puede intentar modificar un problema, interpretar lo que ocurre, regular una emoción o buscar recursos para continuar una tarea.^[1]

Esta precisión evita evaluar el afrontamiento únicamente por el resultado deportivo. Ganar puede coincidir con una gestión poco satisfactoria de las demandas; perder puede ocurrir después de una respuesta que la persona considera adecuada. El marcador informa de la competición, pero no identifica qué intentó hacer el deportista, qué demanda trató de manejar ni cómo juzgó el efecto. La investigación que reseña el capítulo incluye precisamente valoraciones de efectividad percibida, que deben distinguirse de medidas objetivas de rendimiento.^[1]

El proceso tampoco se reduce a una reacción posterior al error. La preparación, las expectativas, una lesión anticipada, la relación con el entrenador o un cambio organizativo pueden formar parte de aquello que se valora como exigente. El capítulo incluye atletas y entrenadores, además de situaciones previas y posteriores a la actuación. La unidad de análisis necesita quedar definida: no es igual estudiar un episodio de unos segundos que una preparación de varias semanas. Ambas escalas plantean preguntas legítimas y requieren formas distintas de obtener información.^[1]

Una monografía sobre afrontamiento no ofrece una técnica válida para cualquier demanda. Compara funciones, contextos y diseños de investigación. Las dos fuentes de Moran y Toner ayudan a distinguir evaluación de la situación, estrategias y medición. El capítulo aplicado de Ramírez Loeffler y Rodríguez Vélchez aporta una secuencia de trabajo en fútbol, que se interpreta como exposición de sesiones y razonamientos profesionales. Su organización no constituye una demostración experimental de eficacia ni una explicación causal de los resultados del equipo.^{[1][2][3]}

Qué está en juego y con qué recursos se cuenta

La valoración de la situación ocupa una posición central en el marco que Moran y Toner presentan a partir de Lazarus y Folkman. Una primera pregunta considera qué significa el acontecimiento para la persona: si compromete algo importante, si implica daño o amenaza, o si contiene posibilidades favorables. Otra considera recursos y opciones de respuesta. Estas preguntas se denominan valoración primaria y secundaria. Los nombres no obligan a entenderlas como dos pasos separados que siempre suceden en un orden visible.^[1]

La relación entre demanda y recursos puede cambiar. Una persona reconsidera qué está en juego cuando recibe información nueva, y puede descubrir opciones que inicialmente no contemplaba. Esto permite comprender por qué el mismo acontecimiento admite respuestas distintas y por qué una valoración anterior no describe necesariamente toda la competición. La explicación se refiere a un proceso psicológico; no afirma que las condiciones materiales desaparezcan ni que cualquier dificultad pueda resolverse cambiando una interpretación. Lo que ocurre y el significado que se le atribuye necesitan conservarse juntos.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético: dos jugadores afrontan una sustitución inesperada. Uno la interpreta como oportunidad para una tarea conocida; otro cree que se le exige una función para la que dispone de poca preparación. La sustitución es la misma decisión organizativa, pero las demandas percibidas y los recursos que cada uno reconoce pueden diferir. El ejemplo muestra qué habría que preguntar antes de explicar su reacción. No permite deducir los pensamientos a partir de un gesto ni concluye que la primera interpretación produzca una actuación mejor.

El capítulo sobre ansiedad distingue asimismo las características de una situación de la experiencia de presión. Esta diferencia explica por qué una instrucción como «no hay nada de qué preocuparse» no describe necesariamente lo que vive el atleta. La relevancia personal del acontecimiento forma parte del problema que se estudia. A su vez, reconocer esa relevancia no confirma que toda anticipación sea exacta. La comparación entre hechos, expectativas y posibilidades permite formular preguntas más precisas que atribuir el episodio simplemente a exceso de nervios.^[2]

Al leer una investigación, conviene comprobar si se midió esa valoración. Un estudio puede registrar emociones y estrategias sin recoger cómo se interpretaron las demandas. En tal caso, no debe completarse el modelo con datos supuestos. Esta limitación aparece expresamente en el caso de cuatro gimnastas que Moran y Toner reseñan. La ausencia de una medida no hace inútil el trabajo, pero sí delimita qué conexiones permite examinar.^[1]

Orientarse al problema o a la emoción describe funciones diferentes

Moran y Toner distinguen estrategias orientadas al problema y orientadas a la emoción. Las primeras intentan cambiar una demanda o las condiciones que la producen; las segundas intentan manejar la respuesta emocional vinculada con esa demanda. La clasificación no equivale a separar conductas inteligentes de conductas débiles. Tampoco establece que una categoría deba reemplazar a la otra. Las dos responden a preguntas diferentes y su pertinencia depende del acontecimiento, de las posibilidades disponibles y del efecto que se quiere examinar.^[1]

La función no siempre puede identificarse mediante el nombre de una acción. Pedir ayuda podría facilitar una solución concreta o proporcionar una relación de apoyo emocional. Un pensamiento puede servir para preparar una respuesta o para modificar el significado de una experiencia. Por eso, la investigación necesita atender a lo que la persona intenta conseguir y al contexto en que actúa. La clasificación funcional evita asignar a una técnica una única etiqueta sin comprobar su uso en el episodio estudiado.^[1]

Comparación conceptual de funciones de afrontamiento

Función	Pregunta central	Información necesaria
Orientada al problema	¿Qué aspecto de la demanda se intenta cambiar?	Opciones disponibles y acción realizada.
Orientada a la emoción	¿Qué respuesta emocional se intenta manejar?	Experiencia y significado de la acción.

Función	Pregunta central	Información necesaria
Combinación	¿Cómo se relacionan ambas funciones en este episodio?	Secuencia y efectos que se evaluaron.

La tabla organiza una comparación, no un instrumento validado. Ejemplo hipotético: ante una demora en el transporte, un entrenador busca una alternativa logística y conversa con el grupo sobre la incertidumbre. Una acción intenta modificar una condición externa; la otra se dirige a la experiencia compartida. La descripción no establece si ambas fueron eficaces. Para saberlo habría que definir qué cambió y cómo se obtuvo esa información, en lugar de considerar que la mera presencia de las dos acciones constituye éxito.

El capítulo reseña análisis cualitativos de estrategias expresadas por atletas de élite. La frecuencia con que aparecen determinadas respuestas en un conjunto de relatos describe ese material. No indica qué proporción de todos los atletas utiliza cada estrategia, ni cuál produce mejores resultados. Una respuesta frecuente puede deberse a las situaciones recordadas, al método de entrevista y a la clasificación empleada. Mantener esa diferencia evita transformar un catálogo de respuestas en una jerarquía de eficacia.^[1]

Aproximación, evitación y regulación: varios ejes de comparación

La distinción entre aproximación y evitación pregunta por la orientación hacia la demanda, mientras que la distinción problema-emoción pregunta por la función del esfuerzo. Moran y Toner presentan esas clasificaciones dentro del campo de afrontamiento. No son dos maneras idénticas de ordenar las mismas respuestas. Una descripción precisa puede necesitar más de un eje, especialmente cuando el atleta intenta manejar tanto lo que ocurre como la atención que dedica a ello.^[1]

El capítulo también diferencia estrategias de regulación emocional. Algunas actúan sobre la atención; otras, sobre la interpretación o la expresión. Esta diversidad permite comprender que una aparente calma no identifica el proceso empleado. Reinterpretar un acontecimiento y suprimir una manifestación emocional pueden producir señales externas semejantes, pero no significan lo mismo. Para investigarlas hacen falta datos sobre la experiencia y sobre la acción, no únicamente una observación del rostro o del comportamiento público.^[1]

La separación entre función y forma resulta útil cuando se leen testimonios. Un atleta puede describir que dejó de pensar durante un momento en el marcador. Esa frase no permite decidir de manera automática si abandonó la demanda, reguló la atención o regresó a información pertinente para la tarea. La interpretación depende del

episodio y de lo que intentaba hacer. No corresponde completar el relato con una intención que el método no recogió. El análisis necesita conservar el vocabulario del participante y explicar cómo se clasificó su respuesta.^[1]

Ejemplo hipotético: una jugadora deja de mirar al público antes de realizar una acción y atiende al objetivo de su lanzamiento. Otra evita revisar una dificultad organizativa que todavía requiere una decisión. Las dos conductas implican apartarse de cierta información, pero sus objetos y consecuencias posibles difieren. El ejemplo no diagnostica evitación perjudicial ni prescribe un foco visual. Muestra que la palabra «evitar» necesita un complemento: qué se evita, durante cuánto tiempo y en relación con qué tarea.

Así, clasificar no sustituye a explicar. Las categorías sirven para comparar datos y formular hipótesis, pero pueden resultar demasiado amplias si se omite su uso concreto. El capítulo sobre ansiedad añade que las demandas temporales de cada deporte condicionan las opciones durante la actuación. Una técnica que requiere una pausa disponible en una disciplina puede no encajar de la misma manera en una tarea continua. La orientación de una estrategia y las condiciones de ejecución deben examinarse conjuntamente.^{[1][2]}



Organizador original y cualitativo. No clasifica conductas reales ni establece que una combinación sea más eficaz; hace visible la diferencia entre función y orientación.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

El ajuste a la situación: control percibido sin una receta universal

La hipótesis de ajuste entre situación y afrontamiento relaciona las respuestas con la percepción de control. En la exposición de Moran y Toner, las estrategias dirigidas al problema podrían resultar apropiadas cuando se considera posible influir en la demanda; las dirigidas a la emoción, cuando esa posibilidad es limitada. La formulación es una hipótesis de correspondencia que se investiga. No proporciona una regla infalible para clasificar cada situación ni demuestra que una única función sea suficiente.^[1]

El adjetivo «percibido» importa. Se refiere a cómo la persona interpreta sus opciones, no a una medida automática de control objetivo. Una percepción puede corresponder en parte a las posibilidades reales, desconocer alguna opción o atribuir demasiado margen a una acción. Por tanto, una asociación entre control percibido y estrategia no debe reformularse como prueba de que la situación era realmente controlable. La medida y su significado forman parte de la interpretación.^[1]

Además, una competición no contiene una sola demanda. El atleta puede influir en algunos aspectos de su preparación y no en una decisión ajena; puede intervenir en una comunicación y no modificar un resultado ya producido. La comparación funcional permite considerar esas diferencias sin convertir todo el episodio en una etiqueta única. Ejemplo hipotético: después de una derrota, revisar una tarea para el próximo entrenamiento y manejar la decepción se dirigen a objetos distintos. El resultado pasado no cambia, pero siguen existiendo acciones futuras que podrían estudiarse.

La efectividad necesita asimismo una referencia. Reducir una emoción desagradable, mantener la participación, resolver una demanda logística y rendir mejor son resultados distintos. Una estrategia podría relacionarse con uno sin demostrar cambios en los otros. El capítulo utiliza valoraciones subjetivas de efectividad en varios estudios y reconoce límites de la investigación. Esas valoraciones informan de cómo se juzgó el esfuerzo; no deben presentarse como una confirmación objetiva de todos sus efectos.^[1]

Esta lectura deja espacio para combinar funciones y para revisar el ajuste durante el proceso. Sin embargo, no permite inferir que una persona posee flexibilidad psicológica porque menciona varias estrategias. Un repertorio amplio, el uso oportuno y una valoración favorable son aspectos diferentes. Para comprobar cómo se relacionan habría que seguir situaciones, acciones y resultados. La hipótesis de ajuste ordena esas preguntas; el dato empírico debe mostrar cuáles se midieron realmente.^[1]

Género, edad y disposiciones: asociaciones que no clasifican personas

Moran y Toner revisan hallazgos diferentes sobre género y afrontamiento. Un trabajo reseñado relacionaba a los hombres con respuestas orientadas al problema y a las mujeres con respuestas emocionales; otro encontraba mayor uso de estrategias orientadas al problema entre mujeres. El capítulo menciona además un estudio de golf que no realizó un análisis moderador para examinar si el género interactuaba con la valoración al predecir afrontamiento. La diversidad de resultados impide deducir una técnica apropiada a partir del género de una persona.^[1]

La pregunta no se resuelve escogiendo el hallazgo que confirma una intuición. Hace falta conservar población, tarea, medida y diseño. Los resultados pueden proceder de contextos distintos y de maneras distintas de formular el afrontamiento. Una clasificación general puede ocultar características de las situaciones experimentadas y de los recursos disponibles. El capítulo presenta precisamente el género como cuestión de investigación, no como una regla que autorice a repartir estrategias por categorías personales.^[1]

La edad recibe una discusión semejante. La revisión señala pocos trabajos y reseña diferencias entre participantes de bádminton. Que un grupo de mayor edad describa una respuesta más eficaz en un estudio no establece una trayectoria universal de desarrollo. Tampoco prueba que el tiempo de práctica explique por sí solo el resultado. Edad, experiencia, condiciones y medida necesitan distinguirse. La comparación informa de la muestra estudiada y deja abierta la explicación de las diferencias.^[1]

Otras investigaciones reseñadas relacionan disposiciones personales con afrontamiento. Un trabajo con adolescentes examina madurez emocional y respuestas dirigidas a la tarea; otro relaciona responsabilidad con determinadas estrategias. Estos datos son asociaciones entre variables obtenidas en sus diseños. No convierten un cuestionario de personalidad en un procedimiento para seleccionar la respuesta adecuada, ni permiten atribuir a una persona una dificultad estable mediante una actuación puntual.^[1]

También se estudia la tendencia a reinvertir atención consciente en decisiones. En jugadores de balonmano, la revisión describe relaciones con control percibido y efectividad del afrontamiento. La explicación mediante cargas de memoria se plantea como posibilidad interpretativa, no como mecanismo demostrado por ese solo resultado. La distinción permite utilizar el estudio para formular una pregunta sobre procesamiento sin afirmar que una medida haya revelado exactamente qué ocurrió en el cerebro de cada participante.^[1]

Seguir el episodio: lo que aportan los diarios de cuatro gimnastas

El caso de cuatro gimnastas de élite reseñado por Moran y Toner utiliza diarios durante veintiocho días de preparación y competición internacional. Se registraron factores estresantes, emociones, respuestas de afrontamiento y valoraciones posteriores de efectividad. Su interés está en observar experiencias cercanas a los acontecimientos y en reconocer diferencias individuales. La descripción no corresponde a un experimento que compare una intervención con una condición de control.^[1]

Los diarios muestran que un mismo tipo de factor estresante puede asociarse con estrategias distintas entre participantes. Ese resultado cuestiona una correspondencia simple entre acontecimiento y respuesta. También hace visible que un catálogo de demandas no basta para comprender la experiencia de una persona. Sin embargo, el estudio no midió las valoraciones cognitivas que el marco teórico considera relevantes. No debe suponerse que las diferencias registradas demuestran de manera directa una explicación mediante valoraciones que no se recogieron.^[1]

La efectividad comunicada después de una estrategia expresa una valoración del participante. Su proximidad al episodio puede ofrecer información que un recuerdo muy posterior perdería, pero sigue teniendo esa procedencia. No equivale automáticamente a una medida independiente de actuación ni establece causalidad. Para interpretar el dato se necesita conocer la pregunta y el momento del registro. Un diario puede seguir variaciones valiosas sin convertirse en una prueba de que la estrategia causó el resultado competitivo.^[1]

Ejemplo hipotético: una deportista anota que una conversación le permitió sentirse acompañada, aunque después no mejoró su clasificación. La observación podría ser relevante para el objetivo de apoyo que describe. Si se registrara únicamente la clasificación, se perdería esa información; si se registrara únicamente la satisfacción, faltaría la actuación. El ejemplo muestra por qué resultados diferentes deben describirse por separado y no demuestra que conversar tenga una eficacia determinada.

El seguimiento también plantea un equilibrio metodológico. Obtener datos cercanos al acontecimiento puede reducir la dependencia de recuerdos generales; solicitar registros durante la competición puede interferir con la experiencia que se quiere observar. Moran y Toner mencionan evaluación momentánea y cuestiones ecológicas dentro de la medición. El problema no se resuelve aumentando sin límite la frecuencia de preguntas. La pertinencia del registro depende de su finalidad, del momento y de lo que la situación permite estudiar.^[1]

Qué observó el seguimiento y qué quedó fuera



El diario aproxima experiencias; no establece causalidad.

Ilustración original del diseño que reseñan Moran y Toner. Los números son días del seguimiento, no puntuaciones, registros de atletas ni una intervención propuesta.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

Conocer las propias experiencias y distinguir hábito de episodio

La revisión describe entrevistas con diez atletas de élite acerca de experiencias competitivas favorables y desfavorables. El interés está en lo que saben o creen sobre sus emociones y en cómo relacionan ese conocimiento con la actuación. Se trata de información retrospectiva obtenida mediante entrevistas. No es un metaanálisis estadístico de resultados, aunque una expresión de la edición española podría llevar a confundir ese tipo de conocimiento sobre la experiencia con el nombre de un método de síntesis.^[1]

Conocer qué se suele sentir y qué se intenta hacer puede ayudar a formular una descripción, pero no confirma por sí solo que la interpretación sea completa. El recuerdo selecciona y reorganiza acontecimientos. Una explicación posterior puede dar sentido a una actuación sin haber sido la explicación que guiaba a la persona durante ella. La investigación necesita distinguir entre experiencia registrada en el momento, relato retrospectivo y medida de creencias generales. Cada fuente ofrece información diferente.^[1]

Esta diferencia se relaciona con estilo y proceso de afrontamiento. El estilo se refiere a una orientación habitual que la persona describe o que una medida intenta captar. El proceso considera una demanda específica y respuestas situadas. Decir «normalmente busco soluciones» no demuestra qué se hizo en el último episodio; describir una retirada concreta no establece una tendencia permanente. La revisión utiliza instrumentos y diseños que se aproximan de maneras diferentes a esos objetos.^[1]

Ejemplo hipotético: un entrenador afirma que siempre prepara alternativas, pero al revisar una competición encuentra un cambio que no había previsto. La observación no invalida automáticamente toda su percepción habitual ni confirma que disponga de una respuesta eficaz en cualquier contexto. Permite separar lo que cree hacer, lo que recuerda y lo que puede documentar del episodio. Esa comparación resulta más informativa que asignarle una etiqueta global de buen o mal afrontamiento.

El conocimiento personal y la evaluación científica pueden dialogar sin confundirse. Un relato aporta significados y puede sugerir nuevas preguntas; un instrumento ofrece datos según sus propiedades; un seguimiento examina variaciones temporales. La revisión de Moran y Toner deja visibles esas diferencias. El objetivo no es quitar valor a la experiencia del participante, sino evitar que una explicación convincente se presente como prueba causal cuando el método solo permite reconstruir percepciones y asociaciones.^[1]

Cinco futbolistas, seis semanas: una intervención y sus límites

El programa reseñado con cinco adolescentes de una academia de fútbol de la Premier League duró seis semanas y utilizó sesiones semanales de cuarenta y cinco a sesenta minutos. Las estrategias se ajustaron a las necesidades individuales. Moran y Toner informan mejoras en la efectividad del afrontamiento de los participantes y en su autoeficacia de afrontamiento. Es un ejemplo concreto de intervención y seguimiento, no una duración recomendada para toda población ni una estimación general de eficacia.^[1]

La revisión conserva una cuestión decisiva: el diseño no permite separar completamente explicaciones alternativas de la mejora. Los cambios podrían relacionarse con un repertorio ampliado, con el tiempo dedicado a practicar, con la confianza o con su combinación. Encontrar una mejora después de trabajar varias estrategias no identifica cuál la produjo. Tampoco demuestra que cada componente sea necesario o que se obtendría el mismo resultado al aplicar una sesión aislada.^[1]

La individualización significa que no todos recibieron una experiencia idéntica. Esta característica puede ser coherente con la pregunta aplicada, pero dificulta interpretar el programa como una dosis uniforme. Para comparar efectos entre contextos haría falta describir qué se hizo, con quién y cómo se evaluó. El capítulo plantea la

necesidad de trabajos adicionales. La monografía mantiene ese límite en lugar de convertir el caso en una secuencia de ejercicios lista para reproducirse sin evaluación.^[1]

El capítulo de Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez aporta otra escala de trabajo: sesiones semanales durante una temporada de fútbol que responden a lo ocurrido en partidos y entrenamientos. Las autoras presentan objetivos y actividades ligados a confianza, cohesión, ansiedad y responsabilidad. La organización temporal muestra cómo varían las preocupaciones del equipo. Su exposición es aplicada e ilustrativa; no distribuye participantes al azar entre programas ni permite atribuir las victorias a una actividad concreta.^[3]

Comparar ambas fuentes requiere reconocer la diferencia de diseño. Una contiene un caso de intervención descrito dentro de una revisión de investigación; la otra desarrolla ejemplos profesionales de sesiones. Las dos permiten discutir preparación y ajuste, pero no aportan el mismo tipo de evidencia. Una secuencia plausible o una narración detallada puede orientar preguntas de trabajo sin demostrar causalidad. Esa distinción protege la interpretación de los resultados y evita prometer efectos por el solo orden del programa.^{[1][3]}

Apoyo social: disponer de vínculos, percibir apoyo y recibirlo

Moran y Toner separan integración social, apoyo percibido y apoyo recibido. La integración se refiere a la inserción en relaciones o redes; el apoyo percibido, a la posibilidad de contar con ayuda; el recibido, a acciones que efectivamente se producen. Aunque se relacionen, no son tres indicadores intercambiables. Tener contactos no demuestra que una persona se sienta acompañada, y recibir una acción de ayuda no establece que la considere útil.^[1]

La revisión describe funciones emocionales, informativas y prácticas del apoyo. Su análisis incluye trabajos en golf que relacionan apoyo percibido con una valoración menos amenazante de demandas competitivas. Es una relación entre variables estudiadas, no una prueba de que cualquier consejo reducirá amenaza. La fuente distingue asimismo propuestas de correspondencia entre tipo de demanda y tipo de ayuda, cuyo respaldo empírico presenta límites. Las funciones pueden superponerse y no forman compartimentos completamente separados.^[1]

El apoyo recibido merece una atención específica porque una ayuda bien intencionada puede no coincidir con la necesidad o la interpretación de quien la recibe. El capítulo reseña relaciones familiares y formas de presión que complican el proceso. No corresponde concluir que toda intervención familiar sea perjudicial ni que el silencio sea preferible. La pregunta científica necesita identificar qué conducta se produjo, cómo fue percibida y con qué resultado se relacionó.^[1]

Ejemplo hipotético: un deportista busca información sobre una decisión organizativa y recibe una charla centrada en la importancia de ganar. La conversación podría contar como interacción social, pero su correspondencia con la demanda inicial queda por examinar. Otro podría encontrar esa misma conversación alentadora en un contexto distinto. El ejemplo ilustra una diferencia de función y significado; no atribuye un efecto universal a la conducta ni diagnostica la relación.

El análisis vuelve así al ajuste situado. El apoyo puede formar parte del afrontamiento sin constituir una técnica que se administra igual a todos. Percibir disponibilidad, recibir ayuda y utilizarla son momentos distintos que una investigación debe operacionalizar. La revisión muestra por qué reunirlos bajo «tener apoyo» puede ocultar información relevante. La calidad de la explicación depende de conservar el dato utilizado y de no ampliar una asociación concreta hacia efectos que el estudio no evaluó.^[1]

Tres formas de estudiar el apoyo social

Integración: pertenecer a relaciones



Percibido: creer que habrá apoyo

Disponibilidad subjetiva ante una demanda



Recibido: ayuda que ocurrió

Su función y significado necesitan comprobarse.



Los tres datos se relacionan sin ser intercambiables.

Representación didáctica original. Los símbolos distinguen objetos de medición y no estiman la cantidad de apoyo ni sus efectos.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

Afrontamiento comunal: cuando la demanda se interpreta como compartida

El afrontamiento comunal considera una demanda como problema compartido y examina respuestas colectivas para manejarla. Moran y Toner lo presentan como una perspectiva que amplía el foco más allá del esfuerzo individual. No basta con que varias personas estén presentes en la misma competición: la interpretación de lo que ocurre y la organización de la respuesta también deben estudiarse. Una dificultad de equipo puede vivirse de manera individual, compartida o mediante combinaciones que cambian.^[1]

La cronología de la fuente es relevante. En su exposición de 2018, los autores señalan que esta perspectiva todavía no se había aplicado formalmente a atletas dentro del campo que revisaban. La afirmación describe el estado de su capítulo, no una comprobación de toda la investigación posterior. Esta monografía no convierte una agenda de aquel momento en noticia sobre 2026 ni afirma que el campo siga sin trabajos. Mantiene el marco y la delimitación temporal del corpus consultado.^[1]

El capítulo menciona un experimento con lenguaje centrado en «nosotros» frente a otras condiciones en una tarea de dardos. El trabajo aporta una pregunta sobre representación compartida y actuación, pero no demuestra por sí solo todos los procesos del afrontamiento comunal en una competición de equipo. Una manipulación de lenguaje, una valoración compartida y una coordinación colectiva son objetos relacionados y diferentes. La evidencia debe conservar qué se manipuló y qué se midió.^[1]

La memoria transactiva que Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez presentan en su secuencia de fútbol atiende a conocimientos y responsabilidades distribuidos. Puede ponerse en diálogo conceptual con la coordinación de respuestas, pero no debe nombrarse como si fuera el mismo constructo. Las autoras describen trabajo de equipo, comunicación y papeles de los jugadores. Su capítulo no evalúa una intervención experimental de afrontamiento comunal ni demuestra que ese mecanismo explique la recuperación de resultados.^[3]

Ejemplo hipotético: un equipo acuerda quién obtiene información ante un cambio de horario y cómo la comunica al resto. La escena permite preguntar si la demanda se reconoce como compartida y cómo se distribuye la respuesta. No confirma cohesión ni eficacia por el mero acuerdo. El valor de la perspectiva está en identificar una unidad de análisis colectiva y en evitar que todo problema grupal se explique mediante el estado psicológico de un solo participante.^{[1][3]}

COPE, MCOPE, CSIA y CFQ no preguntan exactamente lo mismo

La medición del afrontamiento depende de la definición adoptada. Moran y Toner comparan instrumentos que estudian respuestas, orientaciones habituales o funciones atribuidas al esfuerzo. COPE y su modificación para el contexto deportivo, MCOPE, se presentan dentro de las medidas de estrategias. CSIA utiliza situaciones hipotéticas para aproximarse al estilo de afrontamiento. CFQ atiende a funciones inferidas por quien responde. Elegir uno u otro cambia la pregunta a la que el dato puede responder.^[1]

Una respuesta sobre lo que alguien haría no equivale a un registro de lo que hizo. Del mismo modo, identificar la función de una acción mediante autoinforme no establece que se haya observado directamente ese proceso. Las diferencias no obligan a descartar los instrumentos, pero sí a interpretarlos según su objeto. El capítulo discute propiedades y problemas de medición. La validez no se convierte en una cualidad universal que acompañe al nombre de una escala en cualquier población, idioma y situación.^[1]

Objetos de medición que conviene mantener separados

Objeto	Dato posible	Conclusión que no se obtiene automáticamente
Respuesta a un episodio	Acciones comunicadas ante una demanda.	Un estilo permanente.
Situación hipotética	Respuesta anticipada por el participante.	La conducta realizada en una competición.
Función percibida	Propósito que se atribuye al esfuerzo.	El efecto causal conseguido.
Efectividad percibida	Valoración del resultado del afrontamiento.	Rendimiento objetivo superior.

La proximidad temporal constituye otra decisión. Preguntar poco después de un episodio puede aportar detalle situado; un registro muy posterior puede reunir una interpretación más general y depender del recuerdo. La evaluación momentánea intenta acercarse a la experiencia, pero su aplicación en competición plantea cuestiones de interferencia y viabilidad. No hay en el capítulo una frecuencia de registro apropiada para cualquier deporte. El método debe corresponder al fenómeno y a las condiciones de recogida.^[1]

Ejemplo hipotético: comparar una escala sobre tendencias habituales con un diario de un partido puede mostrar diferencias sin que uno sea automáticamente falso. Podrían

describir objetos y momentos distintos. Antes de buscar contradicción, se revisa qué pregunta se formuló, qué período se consideró y qué significado tiene la puntuación. Esta lectura metodológica evita usar el dato más sencillo como resumen de todo el proceso.^[1]

Lo realizado, lo imaginado y su función

Pregunta

Objeto del dato



¿Qué hice?

Respuesta a un episodio

No es un hábito permanente.



¿Qué haría?

Situación hipotética

No es una conducta observada.



¿Para qué lo hice?

Función percibida

No prueba el efecto conseguido.

La medida conserva su pregunta, población y período.

Comparación original de objetos presentes en las medidas reseñadas. No reproduce cuestionarios, ítems protegidos, puntuaciones ni un instrumento validado.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Aidan Moran y John Toner (2018).

Preparación, rutinas y simulación: la tarea condiciona la estrategia

El capítulo sobre ansiedad reúne estrategias de preparación y respuesta a la presión. Presenta reinterpretación de señales, rutinas previas, diálogo interno y simulación, entre otras. Su inclusión en una misma revisión no significa que sean equivalentes ni que se hayan evaluado mediante los mismos diseños. Algunas actúan antes de la ejecución; otras se orientan a la atención o a la interpretación durante el episodio. Para relacionarlas con afrontamiento hay que conservar su función, momento y evidencia.^[2]

Las rutinas previas organizan pensamientos y acciones antes de una habilidad. En la revisión aparecen resultados sobre ansiedad somática, estrés subjetivo y mantenimiento de actuación en tareas concretas. Un estudio de servicios de tenis

distinguió cambios subjetivos de estrés y medidas objetivas que no variaron del mismo modo. Esa diferencia impide resumir el resultado diciendo simplemente que «se redujo el estrés». La medida específica sigue siendo parte del hallazgo.^[2]

La simulación intenta aproximar la práctica a demandas de una situación futura. Moran y Toner distinguen anécdotas deportivas de pruebas experimentales. El experimento con novatos en dardos examinó práctica bajo condiciones de ansiedad inducida y pruebas posteriores. La revisión reconoce límites de duración y plantea preguntas de validez ecológica. El resultado no justifica reproducir una situación riesgosa ni demuestra que cualquier forma de presión en entrenamiento produzca adaptación favorable.^[2]

Otros trabajos reseñados estudian el momento de introducir condiciones ansiógenas y la mezcla de contextos de práctica. El capítulo informa diferencias de transferencia y reconoce que los mecanismos requieren más investigación. Por tanto, el nombre «simulación» no proporciona una dosis, una intensidad ni una garantía. La comparación necesita especificar qué demanda se aproxima, qué población participa y qué resultado se busca observar.^[2]

También las pausas importan. Los autores contrastan deportes con tiempos disponibles para ciertas técnicas y tareas continuas en las que interrumpir la ejecución no resulta equivalente. La relajación no se convierte en respuesta obligatoria ante cualquier activación. Esta monografía conserva esa distinción conceptual y no prescribe ejercicios de retención respiratoria, presiones experimentales o procedimientos clínicos. La revisión de estrategias sirve para estudiar condiciones de ajuste, no para reemplazar una valoración profesional de la persona y del entorno.^[2]

Victorias, derrotas y responsabilidades en una temporada de fútbol

La secuencia de Ramírez Loeffler y Rodríguez Vílchez cambia sus objetivos de acuerdo con acontecimientos de una temporada de fútbol. Después de una victoria, las autoras describen trabajo ante otro rival exigente; después de una derrota, abordan ansiedad e interpretación; más adelante incluyen sesiones con el entrenador y con jugadores que eluden responsabilidades. La variedad muestra cómo las preocupaciones pueden desplazarse. No constituye una prueba de que cada cambio de resultado derive de la sesión anterior.^[3]

El capítulo presenta al psicólogo como parte de un trabajo transversal y multidisciplinar. Distingue situaciones de pertenencia al club y de incorporación vinculada a un entrenador. Estas descripciones corresponden al análisis de las autoras en 2015, no a una regulación universal ni a la organización de todos los

equipos actuales. Su aportación para el afrontamiento es mostrar que comunicación, papeles y preparación se sitúan dentro de relaciones profesionales y de una dinámica organizativa.^[3]

El trabajo con el entrenador ocupa un lugar propio. Las autoras discuten el modo de comunicar exigencias y de interpretar la conducta del equipo. La responsabilidad de los jugadores se relaciona con la participación y con lo que cada uno aporta. Estos contenidos pueden ampliar la mirada sobre las demandas competitivas, pero no demuestran que todo problema se origine en comunicación ni que una conversación produzca de forma aislada un cambio estable. La intervención descrita incluye varias actividades y un contexto particular.^[3]

La comparación con Moran y Toner permite matizar formulaciones aplicadas muy generales. En la revisión científica, la pertinencia de estrategias depende de tareas, demandas temporales y resultados medidos. Una recomendación expresada de manera absoluta en un relato profesional no adquiere por ello alcance universal. Contrastar fuentes no exige borrar su diferencia: permite comprender qué propone una práctica, qué parte se ha evaluado y qué preguntas permanecen abiertas.^{[1][2][3]}

Ejemplo hipotético: tras una derrota, un equipo identifica una dificultad de coordinación y un jugador comunica preocupación por su función. Son demandas relacionadas que no necesitan la misma respuesta. Una revisión de papeles podría dirigirse a la organización; un trabajo sobre la interpretación podría atender a la experiencia individual. La escena ilustra niveles de análisis sin atribuir beneficios. La explicación se vuelve más precisa al describir qué se intenta cambiar, quién participa y cómo se comprobaría el resultado.

Preguntas de investigación y criterios para interpretar una respuesta

Moran y Toner proponen investigar cómo cambian valoraciones, emociones y estrategias entre episodios. También consideran contagio emocional, apoyo social, afrontamiento compartido y experiencias de árbitros ante demandas interpersonales. La agenda incluida en el capítulo corresponde a su publicación de 2018. No es un inventario actualizado de todo el campo ni demuestra que cada pregunta siga sin respuesta. Su valor consiste en identificar relaciones que requieren diseños y medidas adecuados.^[1]

Una primera cuestión es temporal: cuándo se valora la demanda y cuándo se registra la estrategia. Otra compara niveles: diferencias entre personas y variaciones dentro de una misma persona. Un tercer problema relaciona la función de la respuesta con la medida de efectividad. Estas preguntas evitan que un promedio general sustituya la descripción de un proceso situado. El capítulo reúne diseños que aportan piezas

distintas; su combinación conceptual no crea datos nuevos sobre relaciones que ninguno midió.^[1]

En una investigación sobre equipos habría que distinguir interpretación compartida y mera coincidencia de acontecimientos. En un estudio de apoyo, separar disponibilidad percibida y ayuda recibida. En un programa, identificar componentes, comparación y duración del seguimiento. La revisión sobre presión añade preguntas de validez ecológica: una tarea de laboratorio y una competición real no contienen necesariamente las mismas demandas. Ninguna de estas distinciones se resuelve llamando «deportivo» al instrumento o al ejercicio.^{[1][2]}

La lectura aplicada puede utilizar un orden sencillo: identificar la demanda, describir su significado, reconocer opciones, registrar la respuesta y especificar el resultado. Este orden es una organización editorial para analizar información, no una escala validada ni un protocolo que garantice mejora. Ayuda a comprobar qué se sabe de un episodio y qué sigue siendo una interpretación. No obliga a que el proceso psicológico transcurra mediante cinco pasos conscientes y consecutivos.^[1]

El afrontamiento adquiere así una definición más precisa que «mantenerse positivo». Incluye pensamientos y acciones ante demandas valoradas como exigentes, y puede orientarse a varios objetos. Su estudio necesita conservar contexto, función, momento y procedencia del dato. Las estrategias no se ordenan por su popularidad ni por el resultado de un solo partido. Se comparan mediante las condiciones en que se utilizaron y los efectos que realmente se evaluaron, admitiendo resultados limitados, diferencias individuales y explicaciones todavía abiertas.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). El Manual Moderno.

Emociones y afrontamiento

2. Moran, A., & Toner, J. (2018). Psicología del deporte (1.ª ed. en español de la 3.ª ed. en inglés). El Manual Moderno.

Acelerarse y calmarse. Ansiedad en el deporte

3. Ramírez Loeffler, P., & Rodríguez Vílchez, Z. (2015). La intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones. En A. García-Naveira Vaamonde & L. Locatelli Dalimier (Coords.), Avances en psicología del deporte (cap. 13). Editorial Paidotribo.

La intervención del psicólogo durante las concentraciones y competiciones

Fuentes y criterios editoriales: edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/fuentes-y-metodo.html