

Estrés deportivo: demandas, valoración y respuestas

El estrés deportivo es un proceso de relación entre persona y situación en el que demandas significativas se valoran respecto de las capacidades y los recursos para afrontarlas. La percepción de desequilibrio y las consecuencias atribuidas al resultado participan en respuestas psicológicas, fisiológicas y conductuales.

Autoría: EDUFISICA

Publicación: 2026-10-13

Versión del contenido: 2026-10-13

Módulo: Emociones, estrés y afrontamiento

Nivel propuesto: Intermedio

Lectura estimada: 26 min · 5600 palabras de cuerpo

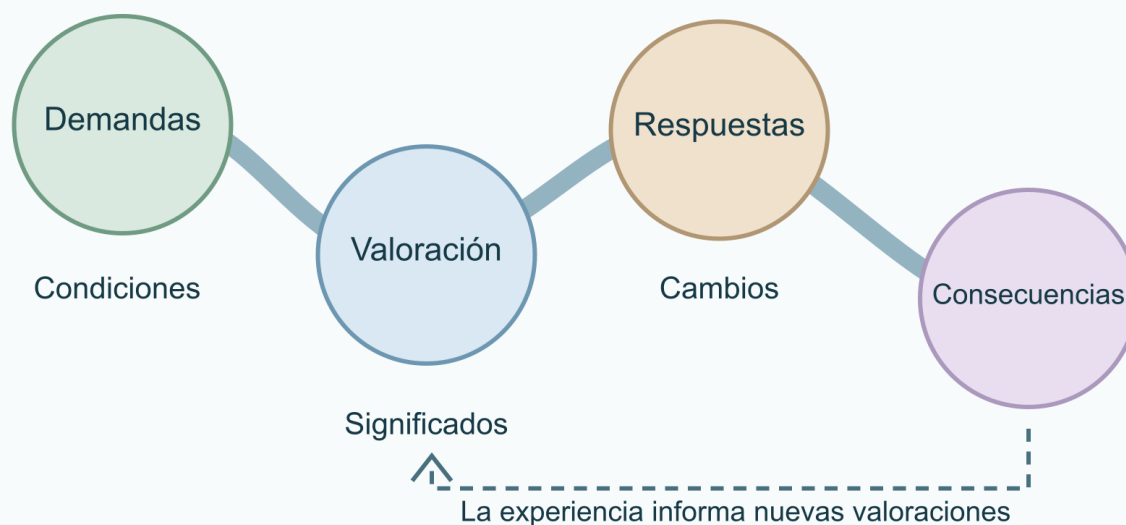
Resumen

El estrés deportivo se comprende como un proceso que relaciona demandas, significado personal, recursos y respuestas. Esta monografía distingue el factor estresante de su valoración y de la activación o ansiedad que pueden acompañarlo. Examina metas, incertidumbre, organización deportiva y apoyo social, y explica cómo la atención y la coordinación conectan el proceso con la ejecución. También presenta el modelo de estrés y lesión, sus antecedentes y su alcance en lesiones agudas. La evidencia conserva las poblaciones, los procedimientos y los periodos de las revisiones consultadas. Los ejemplos hipotéticos permiten reconocer puntos diferentes de una misma situación, mientras las figuras muestran relaciones conceptuales. Se evita convertir una asociación de riesgo en una causa individual o una estrategia de afrontamiento en un efecto garantizado.

Palabras clave: estrés deportivo; valoración cognitiva; demandas; recursos de afrontamiento; estresores organizacionales; respuesta de estrés; antecedentes de lesión

<https://edufisica.com/enciclopedia/psicologia-deportiva/estres-deportivo-demandas-valoracion-y-respuestas.html>

Componentes del estrés y nueva valoración



EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Componentes del estrés y nueva valoración. Esquema conceptual original, sin datos ni escala cuantitativa. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022), capítulo 5; Moran y Toner (2018), capítulo 4.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran y John Toner (2018).

1. El estrés como proceso deportivo

La pregunta central es cómo una demanda deportiva adquiere un significado estresante y se relaciona con respuestas que pueden influir en la ejecución. Tod define el estrés a partir de un desequilibrio percibido entre lo que exige la situación y las capacidades para responder, cuando el fracaso tiene consecuencias importantes. Esta formulación incluye tres elementos: demanda, percepción de capacidad y significado del resultado. El evento exterior constituye una parte del proceso. La experiencia del deportista permite comprender por qué una misma competición puede resultar desafiante para alguien y amenazante para otra persona.^[1]

El factor estresante es la demanda o el acontecimiento considerado; la valoración es la interpretación de su importancia y de los recursos para manejarlo; la respuesta comprende cambios que aparecen en relación con esa interpretación. Llamar estrés a los tres de manera indistinta dificulta explicar sus vínculos. Un viaje mal organizado describe una condición. Pensar que impedirá prepararse describe una valoración. Preocuparse y perder el foco de una tarea describen respuestas. Cada elemento aporta información diferente sobre el encuentro entre persona y situación.^[1]

La perspectiva cognitivo-motivacional-relacional que presentan Moran y Toner amplía esa explicación. Las personas valoran acontecimientos según lo que significan para metas y bienestar, dentro de una relación con demandas, restricciones y oportunidades del entorno. El afrontamiento participa en esa relación desde que aparece una emoción y puede modificar el significado del encuentro. La lectura del estrés como proceso conserva así un movimiento entre condiciones, interpretaciones, respuestas y acciones, en lugar de tratarlo como una propiedad fija de la competición o del deportista.^[2]

Tod organiza la exposición mediante cuatro momentos analíticos: demandas de la situación, interpretación, respuestas y consecuencias conductuales o de rendimiento. La figura correspondiente representa esos componentes con un retorno conceptual desde la experiencia hacia nuevas interpretaciones. Los momentos ayudan a formular preguntas y no exigen que el deportista haga una deliberación consciente, lenta y ordenada antes de responder. La fuente transaccional permite añadir que las valoraciones pueden producirse casi simultáneamente y cambiar mientras se actúa.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético. Dos corredoras afrontan el mismo circuito y conocen su dificultad. Una interpreta que dispone de preparación para un objetivo personal; la otra teme que una actuación inferior cambie su relación con el equipo. El circuito aporta una demanda común, pero cambian las consecuencias atribuidas y la valoración de recursos. El contraste ilustra una pregunta del modelo, sin determinar de antemano cómo correrá cada una.

2. Qué exige una situación

Describir una demanda empieza por especificar qué debe hacerse y bajo qué condiciones. En el ejemplo de triatlón que desarrolla Tod, intervienen recorrido, condiciones y competidores, junto con atributos del participante que influyen en la actuación. Esa descripción evita reducir la dificultad a una sola característica. Una tarea puede requerir resistencia, coordinación, decisiones rápidas y atención a señales diferentes. El significado de cumplir esas exigencias depende también del objetivo: completar un recorrido por disfrute y competir por una posición implican criterios de logro distintos.^[1]

La demanda real merece conservar su lugar en la explicación. Examinar la valoración no equivale a afirmar que todo problema reside en la interpretación. Una preparación insuficiente, una instalación inadecuada o un calendario difícil son condiciones que pueden describirse y modificarse. La percepción permite comprender cómo se viven, pero no sustituye su análisis. En el modelo de Tod, los momentos del proceso señalan posibles referentes de ayuda: desarrollar capacidad, revisar interpretaciones o

manejar respuestas. La selección de un referente requiere conocer qué está sucediendo.^[1]

Además, la misma dificultad puede tener distintos significados según la meta que importa. Un evento sin consecuencias consideradas relevantes puede producir menos estrés aunque la persona crea que no logrará la tarea. En cambio, una tarea familiar puede adquirir una relevancia especial cuando se vincula con selección, evaluación o compromiso con otra persona. El texto de Tod utiliza esta diferencia para explicar el peso de las consecuencias del fracaso. La importancia de la situación y su dificultad no constituyen dos nombres para una sola variable.^[1]

Ejemplo hipotético. Un equipo conoce que el viaje dejará poco tiempo de preparación antes de un partido. El horario describe una condición verificable. Cada integrante puede valorar de manera distinta el efecto sobre su actuación, pero la conversación sobre estrés gana precisión si conserva tanto el horario como esas valoraciones. Cambiar una interpretación no amplía por sí mismo el tiempo disponible. Revisar la organización y comprender la experiencia son preguntas complementarias dentro del proceso.

Separar exigencias y significados también permite reconocer recursos concretos. Saber qué movimientos requiere una tarea, qué información falta y qué condiciones la rodean ayuda a identificar qué capacidad o apoyo resulta pertinente. La fuente presenta el estrés como relación percibida entre demanda y capacidad; por eso, una descripción vaga como partido importante aporta menos que detallar qué se espera, qué preocupa y qué consecuencias se atribuyen a no cumplirlo. El análisis se vuelve más útil cuando los referentes permanecen próximos a la situación estudiada.^[1]

3. Valoración primaria: qué está en juego

La valoración primaria pregunta por la relevancia de una situación para metas, valores y compromisos. En la exposición de Moran y Toner, ese vínculo explica por qué un encuentro tiene importancia adaptativa para la persona. El deportista puede interpretar un resultado como progreso, pérdida o posibilidad de pérdida. El significado se forma dentro de una relación que incluye factores personales y condiciones ambientales. Comprender lo que está en juego ofrece una descripción más precisa que suponer que el mismo resultado importa a todos por las mismas razones.^[2]

La fuente distingue daño cuando una pérdida ya ha ocurrido, amenaza cuando se anticipa una pérdida, desafío cuando se considera una ganancia difícil de obtener y beneficio cuando una ganancia ya se ha producido. Estas categorías expresan significados del encuentro y su relación temporal con pérdida o ganancia. Un error realizado y la posibilidad de cometerlo no tienen el mismo referente. Tampoco lo tienen aspirar a superar una dificultad y reconocer un logro conseguido. Conservar

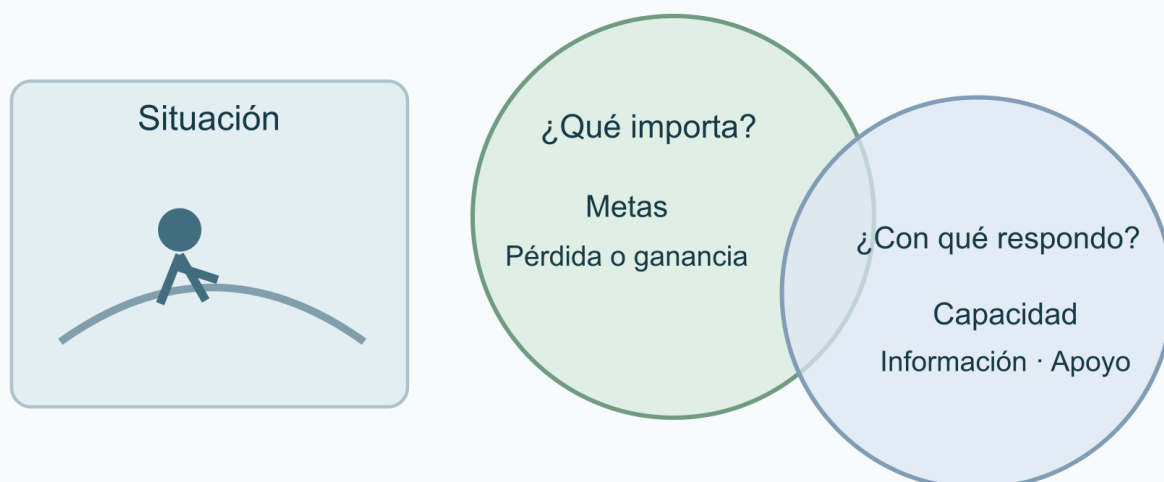
esas diferencias ayuda a explicar respuestas que podrían parecer semejantes desde fuera.^[2]

El compromiso con una meta aporta relevancia, mientras que la congruencia del acontecimiento con esa meta participa en su significado. La perspectiva relacional considera también la implicación del yo. Un resultado puede sentirse como información sobre una ejecución o como juicio sobre la propia valía o una relación. Tod ilustra este último aspecto mediante un caso didáctico de baile competitivo, donde preocupaciones por fallar y decepcionar a la pareja dan significado a la evaluación. Aquí interesa esa relación conceptual, sin convertir un caso pedagógico en un estudio empírico.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético. Un jugador queda fuera de una convocatoria. Puede vivirlo como una pérdida de una oportunidad ya esperada, interpretar que amenaza su continuidad futura o considerar una dificultad que quiere abordar. Estas posibilidades no obligan a elegir una única etiqueta para toda la experiencia. Las valoraciones pueden referirse a aspectos diferentes y cambiar cuando aparecen datos nuevos. El ejemplo muestra cómo el significado depende del compromiso y del horizonte temporal, no únicamente del nombre del acontecimiento.

La figura de valoración presenta una escena deportiva observada mediante dos ventanas: una pregunta por lo que importa y otra por los recursos disponibles. Su equivalencia textual es que el acontecimiento adquiere significado en relación con metas y capacidad percibida. Las ventanas permiten ordenar la explicación, mientras la perspectiva transaccional recuerda que las dos valoraciones pueden coexistir. No representan estaciones por las que el deportista deba pasar conscientemente para sentir estrés.^[2]

Metas y recursos dan significado a la situación



Primaria y secundaria: preguntas distintas, relacionadas.

EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Metas y recursos dan significado a la situación. Esquema conceptual original, sin datos ni escala cuantitativa. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022), capítulo 5; Moran y Toner (2018), capítulo 4; Appaneal y Habif (2013), capítulo 2.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran y John Toner (2018); Renee N. Appaneal y Stephanie Habif (2013).

4. Valoración secundaria: con qué se puede responder

La valoración secundaria considera recursos para afrontar la situación. En los capítulos consultados comprende la percepción de capacidad, posibilidades de acción y expectativas sobre lo que puede ocurrir. En el modelo de estrés y lesión, Appaneal y Habif la relacionan con la adecuación de recursos ante una demanda. El equilibrio es percibido y dinámico: alguien puede tener habilidades y sentir que no bastan, o reconocer un apoyo que cambia su apreciación. Las condiciones personales y ambientales forman parte de esa relación.^{[2][3]}

Moran y Toner explican la comparación de demandas y recursos al presentar estados de desafío y amenaza. El desafío se vincula con creer que se dispone de recursos suficientes; la amenaza, con percibir insuficiencia. Entre los recursos, la exposición incluye habilidades, conocimiento, factores disposicionales y apoyo externo. También describe autoeficacia, control percibido y orientación a metas como constructos interrelacionados dentro de ese modelo. Aquí su función es precisar la valoración; las respuestas fisiológicas completas y los modelos de ansiedad tienen preguntas propias que exceden este desarrollo.^[2]

La valoración primaria y secundaria ocurren casi al mismo tiempo según la perspectiva transaccional relatada. Una preocupación por una meta puede aparecer ya acompañada de la sensación de no contar con recursos. A su vez, reconocer un recurso puede modificar la importancia atribuida a una dificultad. Presentarlas por separado tiene una utilidad expositiva, siempre que se conserve esa interacción. La experiencia real no exige una pausa consciente entre decidir qué importa y calcular cómo afrontarlo.^[2]

También conviene distinguir recursos y creencias sobre recursos. Tod señala que deportistas muy capaces pueden experimentar estrés cuando dudan de su capacidad ante una situación significativa. Esa observación no reduce la competencia a confianza ni hace innecesaria la preparación. Permite preguntar si la dificultad procede de una capacidad que falta, de una evaluación poco informada o de consecuencias que se perciben como especialmente graves. Los tres referentes pueden coexistir y orientar interpretaciones diferentes de un mismo relato.^[1]

Ejemplo hipotético. Una portera dispone de práctica ante lanzamientos, pero teme un rival poco conocido. Contar con información sobre su patrón de juego puede modificar la incertidumbre sin alterar de inmediato su habilidad motriz. Reconocer que tiene compañeros disponibles para organizar la defensa añade otro recurso. El análisis distingue información, habilidad y apoyo. Su valor está en describir qué cambia dentro de la relación entre demanda y recursos, sin anticipar un desenlace competitivo fijo.

5. Novedad, incertidumbre y acumulación de demandas

Las características de una situación pueden dificultar estimar qué exige o cómo responder. Tod reúne novedad, imprevisibilidad, incertidumbre, anticipación, duración, incertidumbre temporal, ambigüedad y coincidencia de acontecimientos entre condiciones relevantes. La lista describe propiedades que ayudan a formular preguntas. Cada una tiene un referente específico: afrontar algo por primera vez, no poder anticipar su curso, desconocer si ocurrirá o carecer de información suficiente. Estas diferencias aportan más precisión que agrupar toda dificultad bajo una única idea de presión.^[1]

La novedad puede dejar al deportista sin una referencia de experiencias previas. La imprevisibilidad aparece cuando expectativas y curso del acontecimiento no coinciden; la incertidumbre se refiere a la posibilidad de que ocurra un evento; la ambigüedad, a información insuficiente para interpretarlo. El capítulo ofrece ejemplos deportivos de cambios de reglas, posibles condiciones meteorológicas y alteraciones de última hora en equipos rivales. Su contenido común es una dificultad para valorar y preparar una respuesta, pero la información que podría ayudar cambia según el problema concreto.^[1]

La dimensión temporal añade otras demandas. Anticipar un intento decisivo, saber que se participará sin conocer cuándo o sostener una situación prolongada pueden producir experiencias diferentes. El momento en que coinciden los acontecimientos también importa. Tod menciona, como ejemplo, una lesión próxima al vencimiento de un contrato. La dificultad física y la incertidumbre laboral se relacionan en un periodo compartido. Analizar solo una de ellas perdería una parte del significado que el encuentro adquiere para el deportista.^[1]

La comparación con rivales y la percepción de preparación insuficiente completan esta exposición. Un oponente considerado más fuerte puede suscitar preocupación por resultado o daño físico; una preparación que se juzga incompleta puede alterar la valoración de capacidad. Son ejemplos de conexiones entre condiciones y significados. La lista de propiedades no clasifica personas ni cuantifica un riesgo individual. Permite reconstruir por qué una demanda se percibe como difícil en ese momento y qué información falta para comprender la experiencia.^[1]

Ejemplo hipotético. Una nadadora espera su participación mientras cambia el horario de las pruebas. El problema incluye incertidumbre temporal y dificultades para preparar una rutina. Si además desconoce si competirá, aparece una incertidumbre de otro tipo. Las dos pueden sentirse como preocupación, pero describirlas por separado permite reconocer necesidades de información diferentes. El marco conserva el contexto temporal y evita interpretar toda inquietud como un rasgo estable de la deportista.

6. Fuentes personales y organizacionales

Las fuentes de estrés pueden proceder de la vida personal o de la organización deportiva. Tod distingue acontecimientos externos al equipo, como dificultades en relaciones personales, de demandas ligadas a su estructura y funcionamiento. Las fuentes organizacionales incluyen cuestiones ambientales, personales dentro de la organización, de liderazgo y de equipo. La palabra personal requiere aquí cuidado: una dificultad de alimentación vinculada con la provisión del club no es lo mismo que un acontecimiento de la vida familiar. La clasificación atiende al lugar y al funcionamiento de la demanda.^[1]

Fuentes organizacionales y preguntas concretas

Ámbito	Ejemplos relatados por Tod	Pregunta editorial
Ambiente	Selección, financiación, instalaciones, alojamiento, viaje	¿Qué condición limita la preparación o participación?
Personal dentro de la organización	Provisión alimentaria, lesión, metas y expectativas	¿Qué demanda afecta necesidades o compromisos del deportista?

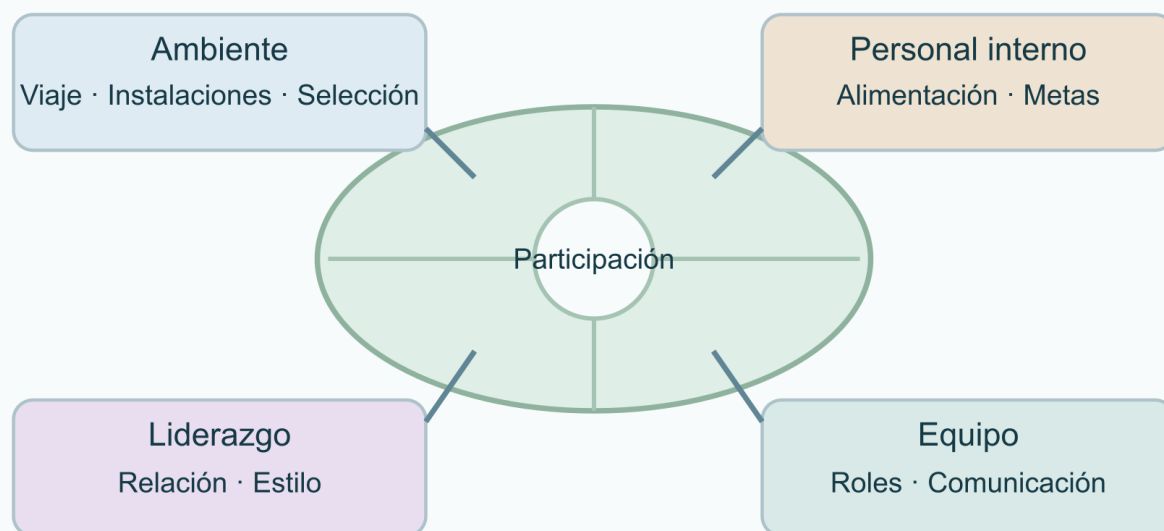
Ámbito	Ejemplos relatados por Tod	Pregunta editorial
Liderazgo	Relación entrenador-deportista y estilo de entrenamiento	¿Qué interacción añade incertidumbre o presión?
Equipo	Relaciones, redes de apoyo, roles y comunicación	¿Qué coordinación o información falta?

Los ejemplos son selectivos y pueden relacionarse. Un viaje deficiente puede modificar preparación, generar conflicto entre integrantes y aumentar preocupaciones sobre la competición. La clasificación permite distinguir dimensiones para entender qué se está describiendo. No establece que cada acontecimiento tenga una sola categoría ni que una categoría sea más grave. El principio del capítulo es que una persona, condición o evento puede actuar como fuente si se interpreta como una demanda que cuesta afrontar y cuyas consecuencias importan.^[1]

Ejemplo hipotético. Un jugador desconoce el criterio de selección, su función dentro del equipo y el horario de salida. Hay demandas organizacionales distintas que coinciden. Si se pregunta únicamente cuánto nerviosismo tiene, se recoge una respuesta y queda incompleta la descripción de las condiciones. Aclarar qué información falta y cómo se interpreta hace visible la relación entre organización y experiencia personal. La figura asociada dibuja ámbitos de funcionamiento alrededor de un espacio de participación, sin representar porcentajes ni un reparto de responsabilidad.

Esta lectura sitúa al deportista dentro de un sistema concreto. El proceso de valoración sigue siendo personal, pero aquello que se valora puede surgir de decisiones, comunicación o recursos compartidos. Comprender esa relación permite conservar dos preguntas: cómo vive la persona la demanda y cómo funciona el contexto que la produce. Ambas aportan información al análisis del estrés deportivo, cuyo origen no queda limitado al pensamiento individual.^[1]

La organización también produce demandas



EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

La organización también produce demandas. Esquema conceptual original, sin datos ni escala cuantitativa. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022), capítulo 5. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022).

7. Respuestas y señales que conviene distinguir

La respuesta de estrés puede incluir preocupación, cambios en activación, tensión muscular, alteraciones de atención y conductas observables. Tod describe estos planos al explicar la evaluación y los momentos del proceso. Appaneal y Habif destacan cambios fisiológicos y atencionales dentro del modelo de lesión. Las señales aportan información sobre una respuesta, pero su interpretación requiere conservar la demanda y el significado. Observar una conducta aislada ofrece una descripción incompleta del proceso que se intenta comprender.^{[1][3]}

Activación se refiere al nivel de excitación; ansiedad incorpora percepción de amenaza y preocupación; estrés relaciona demandas significativas con capacidad percibida. Tod señala que una activación elevada puede acompañar alegría después de ganar, sin ansiedad. También distingue rasgo y estado: una predisposición a interpretar situaciones como amenazantes y la experiencia de una ocasión particular. El capítulo reconoce que situación y predisposición participan conjuntamente. Estas distinciones permiten interpretar respuestas sin convertir cada señal corporal en evidencia de amenaza.^[1]

Las medidas fisiológicas suelen captar activación con más claridad que ansiedad. El ritmo cardíaco puede aportar información, pero su significado depende de tarea, esfuerzo y experiencia. Las observaciones conductuales tienen otra dificultad: hablar

más, caminar repetidamente o permanecer callado admite diversas interpretaciones. Tod también advierte que saberse observado puede modificar la conducta. En consecuencia, vincular señales con un proceso de estrés requiere información complementaria, en vez de atribuir un motivo a partir de la apariencia de calma o agitación.^[1]

La fuente de emociones recuerda que las respuestas tienen componentes fisiológicos, motivacionales y cognitivos. Aquí su función es ampliar la descripción: una preocupación puede acompañarse de cambios en esfuerzo, orientación de la atención y movimiento. El análisis de estrés se beneficia de preguntar qué ocurre en cada plano y cuándo. Una intensidad informada, una conducta y una medida corporal no son registros idénticos; pueden coincidir o mostrar aspectos diferentes de la experiencia deportiva.^[2]

Ejemplo hipotético. Un velocista presenta alta activación al prepararse para competir y dice sentirse dispuesto a actuar. Otro interpreta sus sensaciones como señal de que fallará. La observación corporal puede parecer semejante mientras cambia el significado. En un tercer caso, la preocupación se relaciona con una dificultad de organización que todavía debe resolverse. Describir los tres requiere una conversación sobre demandas y valoración, junto con los datos de respuesta, sin clasificarlos únicamente por la rapidez del pulso.

8. Cómo se conecta el proceso con la ejecución

La relación con rendimiento puede explicarse mediante mecanismos concretos y demandas de la tarea. Tod señala que tensión muscular elevada puede dificultar coordinación y que alteraciones de atención pueden hacer perder señales relevantes. Su ejemplo de triatlón conecta esos cambios con economía de movimiento, información sobre rivales y ejecución del recorrido. El interés está en el vínculo entre respuesta y actividad. Un resultado final recoge muchas influencias; para comprender un mecanismo conviene identificar qué aspecto de la ejecución cambió durante el proceso.^[1]

La atención puede estrecharse hacia pocas señales o desplazarse hacia información que no ayuda a la tarea. Además, notar preocupación puede provocar nueva preocupación por sus efectos. Esa interpretación de la respuesta añade otro movimiento al proceso: la persona deja de valorar únicamente la situación y empieza a valorar lo que está sintiendo. Moran y Toner distinguen esta lectura de la emoción de una revaloración del acontecimiento inicial. El objeto interpretado ha cambiado, aunque ambos procesos puedan influirse durante una competición.^{[1][2]}

Los estudios de desafío y amenaza relatados por Moran y Toner permiten observar esa conexión en tareas delimitadas. En una comparación con golfistas novatos, las instrucciones destacaban capacidad y reto, o dificultad y problemas de participantes

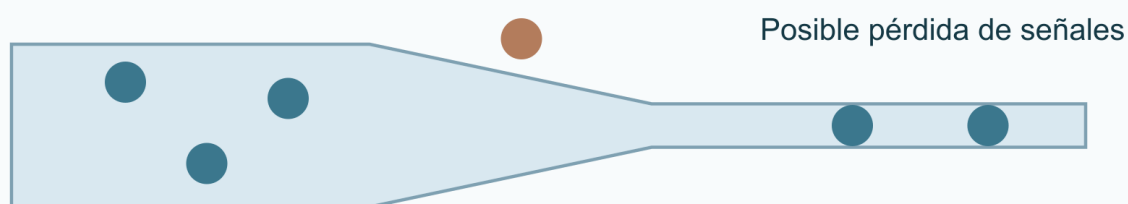
anteriores. Se relataron diferencias favorables al grupo de desafío en el putting, junto con movimientos más suaves y eficientes y otras medidas. La exposición también describe una comparación con golfistas experimentados en la que diferencias emocionales no explicaron el efecto de la manipulación sobre rendimiento en los análisis de mediación. Cambiar condiciones y observar resultados no demuestra automáticamente un mecanismo emocional específico.^[2]

Tod resume que las relaciones entre activación, ansiedad y rendimiento ofrecen resultados mixtos y dependen de persona y situación. La fuente de emociones también recoge resultados que cuestionan correspondencias demasiado rígidas entre significados y respuestas. Para esta monografía, la consecuencia es concreta: un nivel de estrés o preocupación no permite calcular una actuación mediante una regla uniforme. La comprensión mejora cuando se conserva la tarea, el momento y el proceso mediante el cual atención o coordinación podrían influir.^{[1][2]}

Ejemplo hipotético. Un defensa pendiente de una posible crítica pierde una señal de desmarque que normalmente utiliza. El ejemplo enlaza preocupación, atención y una decisión concreta; no explica todo el resultado del partido. La figura sobre ejecución muestra canales de atención y coordinación ante una misma demanda, con posibles cambios funcionales. Su equivalencia textual expresa mecanismos propuestos o relatados, sin representar una pérdida inevitable ni un porcentaje de rendimiento.

Atención y coordinación: vínculos con la ejecución

Atención: reconocer señales de tarea



Coordinación: organizar el movimiento

Fluidez



EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Atención y coordinación: vínculos con la ejecución. Esquema conceptual original, sin datos ni escala cuantitativa. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Tod (2022), capítulo 5; Moran y Toner (2018), capítulo 4.

Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: David Tod (2022); Aidan Moran y John Toner (2018).

9. Afrontamiento como parte de la relación

El afrontamiento comprende pensamientos y acciones dirigidos a manejar demandas percibidas. Moran y Toner distinguen un estilo, entendido como preferencia relativamente estable, de un proceso que cambia con el encuentro entre persona y ambiente. Esta segunda perspectiva permite comprender que una respuesta se ajuste durante una competición. Lo que se hace puede modificar condiciones o significados y, con ello, influir en la experiencia posterior. El afrontamiento participa dentro de la relación de estrés, en vez de añadirse al final como una lista independiente de recursos.^[2]

La exposición diferencia estrategias enfocadas en el problema, que buscan modificar la situación, y estrategias enfocadas en la emoción, que se dirigen a manejar el malestar. La controlabilidad percibida ofrece un criterio de ajuste: cambiar una condición disponible y manejar una reacción ante algo que no puede alterarse en ese momento son tareas diferentes. El capítulo presenta la bondad de ajuste como un enfoque con apoyo y preguntas pendientes. La relación entre estrategia y situación resulta más informativa que ordenar todas las respuestas en una jerarquía fija de efectividad.^[2]

También cambia el referente cuando una demanda incluye varias dimensiones. Un problema de transporte puede admitir una acción organizativa, mientras la preocupación durante la espera requiere otro tipo de respuesta. La misma persona puede emplear ambas. El texto de Moran y Toner recoge ejemplos de combinaciones y señala dificultades para establecer vínculos causales y temporales en relatos retrospectivos. Comprender el proceso exige conservar qué se intentó modificar, cuándo se hizo y qué se observó después, sin deducir eficacia a partir del nombre de una estrategia.^[2]

Tod identifica distintos puntos conceptuales de ayuda: preparación y capacidades, consecuencias atribuidas y manejo de respuestas. Esos referentes explican por qué una intervención no se selecciona únicamente porque el atleta afirma estar estresado. Una duda sobre habilidad, un criterio de selección desconocido y una atención que se desplaza por preocupación plantean necesidades distintas. Esta monografía conserva esa lógica de relación; las técnicas y los programas de afrontamiento requieren desarrollo propio, con contenidos, condiciones y evaluación de resultados.^[1]

Ejemplo hipotético. Una atleta comprueba que un cambio de horario puede negociarse, pero que una decisión arbitral ya no puede revisarse. Actuar sobre la primera condición y reorganizar la atención después de la segunda representan funciones diferentes. El ejemplo no establece que una estrategia resulte eficaz en todos los casos. Muestra cómo la controlabilidad percibida ayuda a precisar la

pregunta y cómo el afrontamiento puede participar en la siguiente valoración de la situación.

10. Recursos personales y apoyo disponible

Los recursos de afrontamiento incluyen condiciones personales y ambientales que ayudan a manejar demandas. Appaneal y Habib consideran habilidades psicológicas, conductas generales de cuidado y apoyo social dentro de un conjunto amplio. La categoría no se limita a una técnica mental ni a una fortaleza estable. Su adecuación depende de qué se necesita ante una situación y de cómo se percibe su disponibilidad. La relación entre recursos y estrés se comprende mejor cuando se describe el encuentro concreto en el que podrían intervenir.^[3]

Moran y Toner distinguen integración social, apoyo percibido y apoyo recibido. La primera refiere tipos de relaciones; el segundo, la creencia de que habrá ayuda cuando se necesite; el tercero, la ayuda efectivamente recibida en un periodo. Tener muchos contactos no equivale a creer que se puede recurrir a ellos. Tampoco toda ayuda recibida adquiere el mismo significado. Estas diferencias permiten analizar cómo un vínculo puede participar en la valoración secundaria, sin tratar la red social como una cantidad única que expresa todo recurso interpersonal.^[2]

La fuente relata que apoyo percibido elevado se asoció con menor valoración de amenaza en golfistas expertos. También recoge preguntas sobre el ajuste del apoyo a necesidades y contexto. La correspondencia óptima entre tipo de apoyo y demanda se presenta como un modelo con apoyo empírico limitado; además, las funciones del apoyo pueden solaparse. Un mensaje que expresa confianza puede sentirse a la vez como reconocimiento de capacidad y como interés personal. La interpretación del destinatario forma parte del análisis.^[2]

La revisión de lesión incorpora resultados más complejos. Entre deportistas con elevado estrés vital, algunos estudios relacionaron recursos escasos con mayor vulnerabilidad. Pero también se describen asociaciones distintas en muestras con poco estrés y mucho apoyo. Las autoras proponen posibles explicaciones, como mayor toma de riesgos, sin establecerlas como mecanismos comprobados. La evidencia mixta permite conservar el valor de estudiar recursos y, a la vez, evita convertir el apoyo en una protección uniforme ante lesión para toda persona y situación.^[3]

Ejemplo hipotético. Una deportista necesita aclarar una función dentro del equipo. Recibir ánimo puede ser valioso, pero no sustituye la información que falta. Otra necesita expresar una preocupación y encuentra útil una escucha que no añade evaluación. Ambos casos muestran el ajuste entre demanda y recurso. El análisis describe qué se ofrece, qué se percibe y qué cambia después, en lugar de asumir que cualquier intervención bien intencionada cumple la misma función.

11. La historia de estrés y los antecedentes de lesión

El modelo de estrés y lesión reúne personalidad, historia de estrés y recursos de afrontamiento como antecedentes que pueden influir en la respuesta. Appaneal y Habib explican que estos factores preceden a encuentros deportivos y pueden aumentar o amortiguar la reactividad. Su relación se representa de manera dinámica en la revisión del modelo. La historia de estrés incluye acontecimientos importantes, dificultades cotidianas y antecedentes de lesión. El interés consiste en comprender qué condiciones acompañan una respuesta actual, no en explicar una lesión mediante una sola característica.^[3]

Los acontecimientos importantes pueden pertenecer a vida personal o deporte. La revisión relata asociaciones entre estrés vital y resultados de lesión, conservando una gran diversidad metodológica. Las dificultades cotidianas tienen una frecuencia distinta y también pueden demandar recursos. Las autoras advierten que medirlas de manera poco frecuente puede perder información sobre su curso. Cuando se estudian repetidamente, algunos trabajos descritos encuentran asociaciones con lesión. La diferencia entre evento importante y demanda menor se refiere a su naturaleza y temporalidad, no a que una sea siempre relevante y la otra irrelevante.^[3]

Los antecedentes de lesión introducen un referente adicional. Una lesión previa puede relacionarse con la condición actual y con la experiencia de una nueva situación. El capítulo incluye ese historial entre factores que conviene considerar, pero un antecedente no proporciona una causa psicológica completa. La exposición reúne factores físicos y psicológicos en investigaciones de riesgo. Conservar esa amplitud evita traducir una asociación de historial en una explicación moral, como atribuir una nueva lesión a no haber manejado correctamente una emoción.^[3]

La personalidad ocupa otra área del modelo, con resultados menos uniformes. Las autoras documentan muchas características estudiadas, pero señalan escasa replicación y afirman que identificar una personalidad propensa a lesión no ha resultado fructífero. La ansiedad competitiva aparece como una variable examinada con frecuencia, junto con estados mentales y emocionales. La lectura conceptual reconoce posibles diferencias de reactividad sin convertirlas en una etiqueta estable que anticipe qué deportista se lesionará. Una predisposición y una respuesta de una ocasión siguen siendo referentes distintos.^[3]

Ejemplo hipotético. Un jugador llega a una competición con cambios familiares, pequeñas dificultades de viaje y preocupación por una lesión pasada. La reconstrucción del proceso puede considerar esa combinación y los recursos disponibles. Ninguno de esos elementos determina que sufrirá una lesión. Su función en el ejemplo es mostrar por qué una respuesta actual puede tener una historia que no se ve observando únicamente el partido, y por qué una evaluación del encuentro requiere situarlo en el tiempo.

12. Mecanismos propuestos entre estrés y lesión

La respuesta es el vínculo central del modelo de estrés y lesión. Cuando una situación se valora como amenazante y los recursos se perciben como insuficientes, el modelo propone mayor reactividad, con posibles cambios fisiológicos y atencionales.

Appaneal y Habif destacan tensión muscular, estrechamiento periférico de la atención y distractibilidad. Esos cambios podrían dificultar coordinación, reconocimiento de señales y toma de decisiones. La explicación conecta una experiencia con funciones relevantes para actuar dentro del entorno deportivo; no plantea que cualquier preocupación termine en lesión.^[3]

La revisión relatada encontró siete estudios que incluían tanto respuesta como antecedentes. Las medidas comprendían percepción de vulnerabilidad relacionada con estrés, tiempo de reacción e índices visuales o atencionales. Algunos resultados apoyaban vínculos entre estrechamiento periférico, estrés y resultados de lesión en atletas universitarios y de secundaria. Mantener estas poblaciones y medidas permite distinguir una propuesta amplia del modelo de los aspectos que efectivamente se examinaron. El número de estudios también muestra que una parte de la explicación había recibido menos investigación directa que otras.^[3]

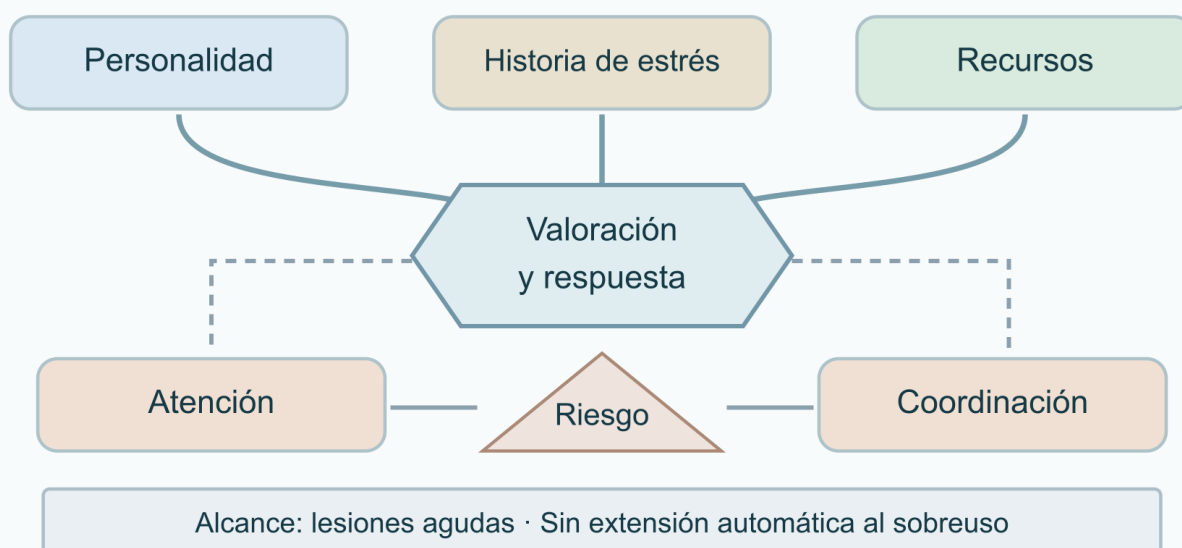
La revisión del modelo introdujo relaciones bidireccionales entre antecedentes y limitó su alcance a lesiones agudas. Las lesiones crónicas o por sobreuso se consideraron probablemente relacionadas con procesos diferentes. Este límite importa al interpretar ejemplos y formular preguntas: un mecanismo de reconocimiento tardío de una señal durante una acción y un proceso acumulado de sobrecarga no constituyen automáticamente la misma explicación. El capítulo se utiliza aquí para comprender el ámbito propuesto, conservando esa frontera explícita.^[3]

La figura de lesión organiza tres antecedentes alrededor de una zona de valoración y respuesta, seguida por mecanismos posibles y una salida marcada como riesgo. Una línea de alcance separa lesiones agudas de sobreuso. Su equivalencia textual expresa que los antecedentes pueden influir en el proceso y que atención y coordinación constituyen posibles vínculos funcionales. Las conexiones no representan probabilidades, fuerza de asociación ni una secuencia que se haya observado completa en cada caso. El diseño es una composición original a partir de los conceptos, sin reproducir la figura del libro.

Ejemplo hipotético. En una acción rápida, un deportista preocupado presta menos atención a una señal periférica relevante. La explicación considera un mecanismo posible de respuesta y percepción. Si ocurre una lesión, ese ejemplo no basta para atribuirla al estrés: hacen falta datos sobre la acción, las condiciones y otras influencias. El modelo sirve para formular relaciones que pueden investigarse,

manteniendo separada la hipótesis funcional de la reconstrucción causal de un acontecimiento individual.

Antecedentes y mecanismos: riesgo de lesión aguda



EDUFISICA · Esquema conceptual original · Sin escala cuantitativa

Antecedentes y mecanismos: riesgo de lesión aguda. Esquema conceptual original, sin datos ni escala cuantitativa. Elaboración original de EDUFISICA. Base conceptual: Appaneal y Habif (2013), capítulo 2. Esquema didáctico original de EDUFISICA. Bases conceptuales: Renee N. Appaneal y Stephanie Habif (2013).

13. Leer la evidencia sin convertir riesgo en destino

El capítulo de Appaneal y Habif se basa en una revisión de setenta estudios publicados e inéditos sobre deportistas competitivos, correspondientes al periodo de 1965 a 2009. Su bibliografía identifica esa revisión como manuscrito inédito. Los recuentos describen el conjunto analizado en esa fuente, publicada en 2013; no representan el estado actual del campo. Esta ubicación permite comprender por qué las autoras destacan antecedentes con más investigación, heterogeneidad de métodos y menor comprobación de algunos mecanismos.^[3]

La proporción de estudios que encuentra alguna asociación significativa tampoco equivale a la probabilidad de lesión de una persona. Cada trabajo puede analizar variables, resultados y poblaciones diferentes. El capítulo señala inconsistencias metodológicas y replicación limitada como obstáculos para sintetizar y aplicar los hallazgos. Una relación prospectiva aporta información temporal, mientras que demostrar un mecanismo exige examinar el proceso que conecta factores. La distinción conserva el contenido probabilístico del modelo y evita convertir una puntuación de estrés en un pronóstico individual.^[3]

La evidencia de intervención aparece como otra pregunta. De los setenta estudios, cinco examinaron intervenciones psicológicas y tres mostraron significación estadística; el capítulo relata reducción de lesiones en los cinco. Las autoras consideran esta línea prometedora y describen programas centrados en valoración y respuestas. Aquí se conservan el tamaño limitado del conjunto y la diferencia entre dirección del resultado y significación. Esos recuentos no establecen una eficacia uniforme de toda técnica ni permiten deducir que una intervención psicológica prevenga una lesión concreta.^[3]

Moran y Toner ofrecen un ejemplo de seguimiento de experiencia: cuatro gimnastas de élite completaron diarios durante veintiocho días de preparación y competición. Los relatos permitieron comprender factores estresantes, emociones y afrontamiento, incluidas experiencias agradables y desagradables simultáneas. La fuente subraya que no se evaluaron sus valoraciones. El diseño aporta riqueza temporal y significado narrado, pero deja una pieza del proceso sin medir. Esa ausencia resulta más útil para interpretar el alcance que atribuir al estudio una demostración de toda la cadena conceptual.^[2]

Las conclusiones de Tod sobre resultados mixtos de ansiedad y rendimiento refuerzan la necesidad de conservar referentes. Una tarea experimental, un diario, una asociación con lesión y un modelo conceptual responden preguntas diferentes. La lectura conjunta permite formular una explicación amplia y reconocer dónde están sus apoyos. Se presenta lo comprobado dentro de cada exposición, lo propuesto como mecanismo y las preguntas abiertas como tales, sin añadir resultados de informes primarios que no se han leído.^{[1][2][3]}

14. Reconstruir una situación con precisión

Una lectura integrada del estrés deportivo empieza por describir qué ocurrió, qué importaba y qué recursos se percibían disponibles. Después puede relacionar respuestas, acciones de afrontamiento y consecuencias, manteniendo su curso temporal. El marco de Tod organiza componentes; la perspectiva transaccional de Moran y Toner muestra su interacción; el modelo de Appaneal y Habib añade antecedentes y posibles conexiones con riesgo de lesión aguda. La combinación es una síntesis conceptual de las fuentes, no un instrumento con puntuaciones o umbrales diagnósticos.^{[1][2][3]}

Ejemplo hipotético: selección y preparación. Una atleta teme no ser convocada y desconoce los criterios. Se preocupa, interpreta cada comentario como evaluación y pierde atención durante una tarea técnica. La reconstrucción distingue condición organizacional, importancia de la convocatoria, incertidumbre, valoración de recursos y desplazamiento de atención. Aclarar criterios atendería una condición; revisar qué significa no ser elegida atendería otra parte. El ejemplo muestra referentes de

comprensión, sin afirmar que una explicación o conversación produzca un efecto suficiente sobre todas las respuestas.

Ejemplo hipotético: demandas coincidentes. Un deportista estudia para exámenes y viaja con el equipo en una fase importante de la temporada. La organización temporal añade dificultades, mientras metas académicas y deportivas dan significado a la situación. Si tiene problemas para sostener atención, la respuesta merece describirse dentro de esa combinación. Las fuentes permiten preguntar por historia de demandas y recursos, pero no justifican atribuir a ese estado una lesión futura. El análisis de riesgo conserva su carácter de relación entre factores y resultados.

La revisión de una experiencia también puede cambiar la comprensión del siguiente encuentro. Reconocer qué información faltaba, qué consecuencia se temía y qué recurso resultó disponible permite distinguir una nueva valoración de un simple recuerdo de malestar. Esta posibilidad aparece en la lógica transaccional, donde afrontamiento y significado se influyen. Examinar ese cambio requiere datos del proceso y del momento en que se recogieron. El resultado competitivo final aporta un desenlace, pero no reemplaza la descripción de atención, decisiones y acciones que lo precedieron.^[2]

El estrés deportivo queda así situado en una relación concreta. Las demandas merecen describirse; la valoración muestra por qué importan y cómo se perciben los recursos; las respuestas permiten investigar funciones vinculadas con ejecución. La historia personal y el contexto organizacional completan el encuentro. En lesión, la explicación permanece probabilística y delimitada al modelo estudiado. Comprender esas relaciones ayuda a formular preguntas precisas, preservando la diferencia entre una condición, una experiencia, un mecanismo posible y un resultado observado.^{[1][2][3]}

Referencias bibliográficas

1. Tod, D. (2022). Sport psychology: The basics (2nd ed.). Routledge.

Capítulo 5. Arousal, stress, anxiety, and performance

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

Capítulo 4. Emociones y afrontamiento

3. Appaneal, R. N., & Habif, S. (2013). Psychological antecedents to sport injury. In M. Arvinen-Barrow & N. Walker (Eds.), The psychology of sport injury and rehabilitation (pp. 6-22). Routledge.

Capítulo 2. Psychological antecedents to sport injury

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