



## Revisión sistemática sobre el stress pre-competitivo y sus manifestaciones en jugadoras de fútbol

### Systematic review on pre-competitive stress and its manifestations in football players

Nelly Alejandra Gancino Bustamante<sup>1\*</sup>  <https://orcid.org/0000-0001-7022-8551>

<sup>1</sup> Universidad Central del Ecuador, Facultad Cultura Física, Quito, Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [nagancino@uce.edu.ec](mailto:nagancino@uce.edu.ec)

Recibido: 05/22/2021

Aceptado: 07/23/2021

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2022.V7.No1.010>

Este documento posee una [licencia Creative Commons Reconocimiento-No Comercial Compartir igual 4.0 Internacional](#)



#### RESUMEN

La psicología deportiva se encarga del estudio de estados, procesos, interpretación y optimización de la vida psíquica del deportista, en función del logro de un estado óptimo para los entrenamientos y competencias. El estrés es una manifestación psicológica que refleja la conducta de la persona por diversas causas. Este artículo, ilustra el análisis de los referentes teóricos sobre el estrés pre-competitivo y sus manifestaciones en el accionar de las futbolistas. Es una investigación documental, con el empleo de mapeo, índice, analítico – sintético e inductivo – deductivo, entre otros métodos; para el tratamiento de la información relevante, procedente de revistas electrónicas indexadas.

**Palabras claves:** Psicología del deporte; estrés; estrés pre – competitivo



## ABSTRACT

Sports psychology is responsible for the study of states, processes, interpretation and optimization of the psychic life of the athlete, depending on the achievement of an optimal state for training and competitions. Stress is a psychological manifestation that reflects the behavior of the person for various causes. This article illustrates the analysis of the theoretical references on pre-competitive stress and its manifestations in the actions of female soccer players. It is a documentary investigation, with the use of mapping, index, analytical - synthetic and inductive - deductive, among other methods; for the treatment of relevant information from indexed electronic journals.

**Keywords:** Sports psychology; stress; pre-competitive stress.

## Introducción

La psicología deportiva abarca todos los aspectos psíquicos en personas que realizan deporte o actividad física. Es decir, que esta ciencia trata sobre los procesos para el rendimiento de los deportistas en el campo social, mental y emocional; el mismo, que ayudará a mejorar la interacción con los demás y a orientar su participación en otros deportes. (Cox, 1941)

Los criterios de Issurin (2018), en relación a la preparación psicológica, apuntan una relación máxima de las capacidades de los deportistas en las diferentes acciones y su rendimiento. En tal caso, se infiere que el citado componente o dirección de preparación tiene relevancia, por una parte, en el proceso de formación de la personalidad, para que esta se exprese de manera armoniosa, motivada y moralmente estable; y por otra, en la adquisición y perfeccionamiento de habilidades cognitivas, en pos de dotar a los deportistas de herramientas necesarias y efectivas, en función de una adecuada autorregulación estado emocional y psicofisiológico.

Un factor esencial en el proceso pedagógico del entrenamiento deportivo lo constituye el trabajo sistemático, organizado y planificado en los aspectos psicológico de la personalidad, en las distintas sesiones de entrenamientos y competencias, que garantice la expresión óptima de predisposición psíquica y con ello, un elevado



rendimiento, durante los momentos de mayor tensión emocional y requerimiento integral de preparación.

Si se deja de lado este campo, pueden suscitarse varios inconvenientes en la participación del deportista; por ejemplo, no controlar la presencia de estrés y presentar rasgos de comportamiento Tipo – A (conducta no adecuada). (Pallarés & Rosel, 2001). Por su parte, Guillén (2001), señala que el estrés se manifiesta en tres aspectos fundamentales: los de índole fisiológicos, psicológicos y comportamentales. Al describir estos últimos, el citado autor manifiesta que, al no poder controlar sus estados emocionales competitivos, el deportista denota preocupación, sentimiento de agobio y confusión, así como incremento del parpadeo, temblores, precipitación en las actuaciones, caminar de un lado a otro.

Ciertos autores muestran concepciones similares durante el abordaje de la naturaleza del estrés, y el proceso de adaptación del individuo al mismo. (González, 2001, González et al., 2015, Flores et al., 2017, González et al., 2017). En tal caso, la autora de la presente investigación, asume la concepción de Cárdenas (2012), quien identifica el estrés pre-competitivo como una expresión psicológica del deportista antes de realizar la competencia, originado por falta de preparación con manifestaciones de ansiedad, inseguridad y temor a enfrentar, al contrario. Es decir que el estrés, es una manifestación psicológica mediada por disímiles estímulos, que depende de cómo la persona reaccione a los mismos, sea de manera positiva o negativa.

Por otra parte, distintas propuestas psicopedagógicas de intervención en los entrenamientos de los deportistas son asumidas en la literatura especializada referente al tema del tratamiento a los estados de estrés. (Pallarés & Rosel, 2001; Ferreira, Valdés, & Arroyo, 2002; Olmedilla, Prieto, & Blas, 2011; Fenoy & Campoy 2012; Pérez, Buceta, López, Gimeno, & Ezquerro 2013; Abián, Báguena, & Abián, 2015; González, Valdivia, Cachón, Zurita, & Romero, 2017).

Un factor esencial en el proceso de preparación psicológica, es la creación de un estado óptimo de predisposición psíquica del deportista para enfrentar, con la calidad requerida, los entrenamientos y las competencias; pues como plantearon Nuñez y



Milanés (2012), el accionar competitivo “que se establece entre los competidores en pos del triunfo, ... presupone un alto grado de preparación deportiva integral, criterio que debe estar respaldado por un complejo y largo proceso de bioadaptación a los estímulos y cargas físicas y mentales.”(p.1), de aquí que prima la necesidad de una adecuada organización y planificación psicológica, por cada periodo o momento de la macroestructura de preparación deportiva.

El entrenamiento deportivo constituye un proceso pedagógico complejo, donde se integran diferentes tipos de preparaciones: teórica, física, técnica, táctica, y psicológica. Sin ponderar una sobre otra, “es vital reconocer la importancia de esta última, pues ... al enfrentarse atletas o equipos con igual nivel de preparación, ha vencido el o los deportistas que mejor preparados se encontraban desde el punto de vista mental” (Moas, Dopico, 2013, p.1).

A pesar del número de investigaciones y artículos científicos relacionados con la preparación psicológica de los deportistas, los estudios sobre el estrés precompetitivos en futbolistas del sexo femenino aún son insuficientes, razón por la que la autora muestra la necesidad de ofrecer tratamiento a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son los criterios teóricos y evidencias de estudios científicos que respaldan el comportamiento de los estados de estrés precompetitivos en futbolistas del sexo femenino y las acciones pedagógicas para su afrontamiento?

De este modo, se enfatiza en el logro de una sistematización teórica sobre las manifestaciones del estrés pre-competitivo en el deporte, particularmente en el fútbol femenino, así como las estrategias psicológicas para su intervención.

Teniendo en cuenta los aspectos considerados anteriormente, se asume como objetivo del presente artículo, analizar los referentes teóricos existentes sobre el estrés pre-competitivo y sus manifestaciones en el fútbol femenino.



## Materiales y Métodos

La presente investigación se sustenta en una revisión bibliográfica especializada, que inicialmente utilizó los métodos del Mapeo e Índice según la concepción de Hernández, Fernández & Baptista (2014). Para estos autores el método del Mapeo “... consiste en elaborar un mapa conceptual para organizar y edificar el marco teórico”. (p. 76)

El método del Índice ayuda a determinar específicamente los temas mediante la información recopilada, por lo que sobre el mismo Hernández et al. (2014) señalan que:

Consiste en desarrollar, en primer lugar, un índice tentativo de éste, global o general, e irlo afinando hasta que sea sumamente específico, luego, se coloca la información (referencias) en el lugar correspondiente dentro del esquema. A esta operación puede denominarse “vertebrar” el marco o perspectiva teórica (generar la columna vertebral de ésta). (p.78)

Como principales resultados de la utilización de estos métodos para la sistematización teórica sobre el estrés pre-competitivo y los aspectos psicológicos relacionados con el mismo, inherentes en el proceso de entrenamiento deportivo, se consultaron seis libros electrónicos, 11 artículos científicos en revistas electrónicas indexadas, dos tesis de grado, una tesis de posgrado y dos tesis doctorales. Esta información primaria constituyó la premisa básica para la elaboración de instrumentos tales como: fichas bibliográficas y de contenido. (Alzaraki, 2007)

Para realizar la búsqueda a través de bases de datos y revistas indexadas por vía electrónica se utilizaron descriptores tales como: psicología deportiva, preparación psicológica, estrés deportivo, estrés en el fútbol, intervenciones psicológicas en el estrés y estrés precompetitivo, permitiendo constatar con revistas en bases de datos como Dialnet, Scielo, Scopus y Redalyc.

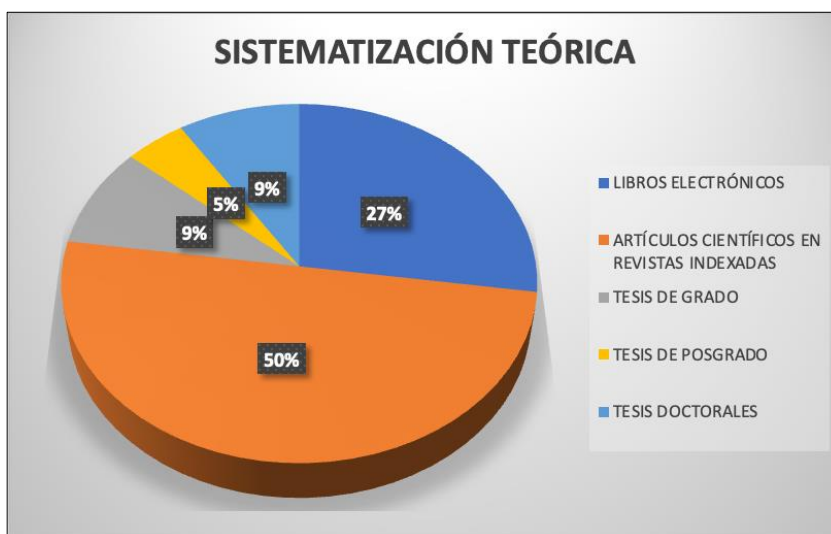
Para el proceso y sistematización de las fuentes bibliográficas anteriormente mencionadas, se valoraron métodos teóricos tales como el analítico – sintético e inductivo – deductivo, mismos que permitieron recolectar importantes concepciones metodológicas

sobre el estrés pre-competitivo y sus manifestaciones, lo que conllevó a determinar características, regularidades y tendencias sobre el tema tratado. Estos pasos realizados ayudaron a considerar generalidades importantes en la investigación.

## Resultados y discusión

En el presente proceso de recolección de información, se obtuvo datos relevantes de artículos científicos en revistas electrónicas indexadas con un 50%.

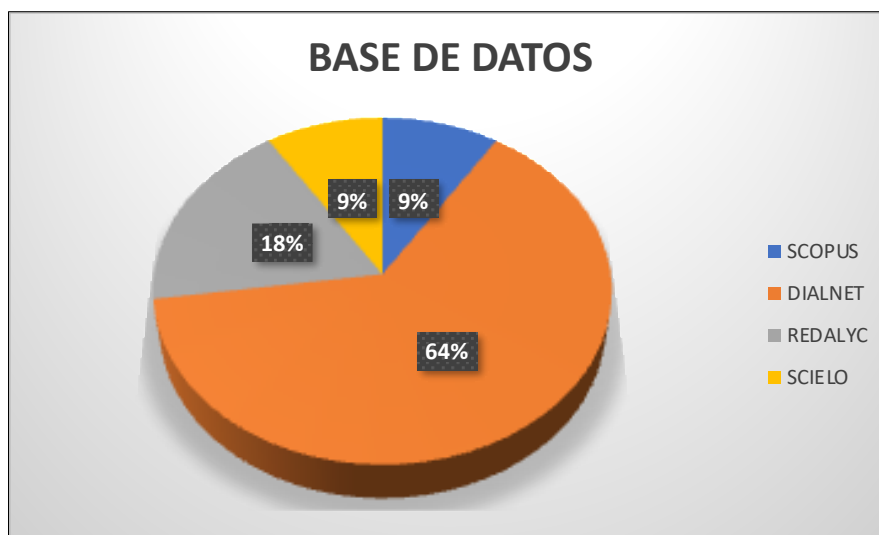
Gráfico 1. Búsqueda de Sistematización Teórica



Elaborado por: Lic. Nelly Gancino

Se analizó el porcentaje de las bases de datos utilizados en la búsqueda de información, en la que se puede evidenciar que la base de datos Dialnet es la más utilizada por la relevancia científica que posee.

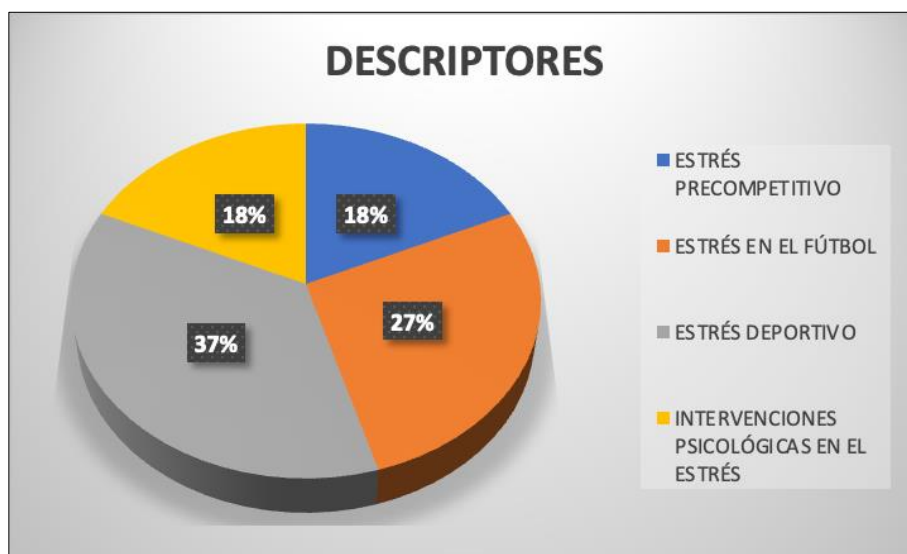
Gráfico 2. Bases de Datos



Elaborado por: Lic. Nelly Gancino

Al realizar la búsqueda de artículos con importancia en la temática, se utilizaron varios descriptores, se puede verificar la aplicación de cada uno en porcentajes.

Gráfico 3. Descriptores



Elaborado por: Lic. Nelly Gancino



Por la valía de la información acerca del tema, se seleccionan 11 artículos científicos, por su excelencia empírica y bibliográfica, que sustentan el presente trabajo.

Tabla 1. Artículos Científicos

Nº	Base de Datos	Título de artículo	Revista	Descriptor
1	Dialnet	Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádmin-ton	Psicología del Deporte	estrés precompetitivo
2	Dialnet	Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Cuba	Cuadernos de Psicología del Deporte	estrés en el fútbol
3	Dialnet	La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios	Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte	estrés en el fútbol
4	Dialnet	Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas.	Universitas Psychologica	estrés deportivo
5	Dialnet	Patrón de conducta Tipo-A y estrés en deportistas adolescentes: algunas variables mediadoras.	Psicothema	intervenciones psicológicas en el estrés
6	Dialnet	El cuestionario "Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés.	Electrónica de Motivación y Emoción	intervenciones psicológicas en el estrés





7	Dialnet	La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo.	EFDeportes	estrés deportivo
8	Redalyc	Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses.	Psicología del Deporte	estrés en el fútbol
9	Redalyc	Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores.	Psicología del Deporte	estrés deportivo
10	Scielo	Síntomas de estrés precompetitivo en adolescentes deportistas de balonmano.	Brasileña de Ciencias del Deporte	estrés precompetitivo
11	Scopus	Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas.	Retos	estrés deportivo

Elaborado por: Lic. Nelly Gancino



## Conclusiones

La búsqueda de la información se realizó en bases de datos y revistas indexadas con los descriptores acerca del tema.

De todos los artículos obtenidos, se analizó el resumen de cada uno de ellos, para obtener información importante en la investigación.

Se filtró la información obtenida mediante varios métodos teóricos, hasta seleccionar los 11 artículos por su excelencia científica.

Cada artículo trata sobre concepciones metodológicas del estrés pre-competitivo y sus manifestaciones, lo cual ayuda al lector a considerar aspectos importantes para su aplicación en el proceso pedagógico del entrenamiento y competencias con futbolistas del sexo femenino, en pos de conseguir elevadas metas competitivas.

## Referencias

- Abián, J., Báguena, J. I., & Abián, P. (2015). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 217-224. Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/14815/Estr%c3%a9s%20pre-competitivo%20en%20jugadores%20adolescentes%20de%20b%C3%A1dminton..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alzaraki, R. (2007). *Elaborar fichas*. En L. Klein (Ed.), *El taller del escritor universitario* (págs. 84 - 90). Buenos Aires, Argentina: Prometeo Libros. Recuperado de: <http://centrodeescritura.uandes.cl/wp-content/uploads/2017/07/ficha-bibliografica.pdf>
- Cárdenas, B. (2012). *Análisis del estrés pre competitivo y su incidencia en la obtención de resultados de los deportistas del club de Tae Kwon Do de la Espe. Propuesta Alternativa*. Escuela Politécnica del Ejército, Carrera en ciencias de la actividad física, deportes y recreación, Sangolquí. Recuperado de:



<http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/5227/T-ESPE-033258.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Cox, R. H. (1941). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones* (Sexta ed.). Columbia, Estados Unidos: Panamericana. Recuperado de: <https://books.google.com.ec/books?id=Kd-gACAIW0IC&pg=PA18&dq=Psicolog%C3%ADa+deportiva&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjw7oj1yZbsAhVFx1kKHSyFAjQQ6wEwAHoECAIQAO#v=onepage&q&f=false>
- Fenoy, J., & Campoy, L. (2012). Rendimiento deportivo, estilos de liderazgo y evitación experiencial en jóvenes futbolistas almerienses. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 137-142. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455017.pdf>
- Ferreira, M. R., Valdés, H., & Arroyo, M. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil & Cuba. *Revista Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7 - 14. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100731/96081>
- Flores, P. J., Pérez, S. L., Salazar, C. M., Manzo, E. G., López, C. J., Barajas, L. T., & Medina, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 199-209. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235152045027>
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Revista RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*(32), 3 - 6. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M. L., & Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: Revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de*



*Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 95 - 101. Recuperado de:  
[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32817/La autoconfianza y el control del estr%  
3%a9s en futbolistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/32817/La%20autoconfianza%20y%20el%20control%20del%20estr%C3%A9s%20en%20futbolistas.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Guillén García, F. (2001). *Problema Emergente en el Deporte Competitivo Infantil: el estrés de los jóvenes deportistas*. Edición Especial XVIII Congreso Panamericano de Educación Física. 31, págs. 22-34. Caracas: Kinesis. Recuperado de:  
[https://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El estres de los jovenes deportistas.pdf](https://www.personales.ulpgc.es/fguillen.dps/docs/El%20estres%20de%20los%20jovenes%20deportistas.pdf)

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta ed.). México DF: Interamericana Editores.

Issurin, V. (2018). *Entrenamiento Deportivo: periodización en bloques*. Recuperado de:  
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bNetDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Co  
ncepto+del+Entrenamiento+Deportivo&ots=nKhz5dxHJ1&sig=yIUdoAktu0jlQwiCVI8bO  
UamOEM#v=onepage&q=Concepto%20del%20Entrenamiento%20Deportivo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=bNetDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Concepto+del+Entrenamiento+Deportivo&ots=nKhz5dxHJ1&sig=yIUdoAktu0jlQwiCVI8bOUamOEM#v=onepage&q=Concepto%20del%20Entrenamiento%20Deportivo&f=false)

Moas, E & Dopico, H. (2013). La preparación psicológica en el contexto del entrenamiento deportivo. *Revista digital EfEdeportes*, (18)184. Recuperado de:  
[https://efdeportes.com/efd184/la-preparacion-psicologica-en-el-entrenamiento-  
deportivo.htm](https://efdeportes.com/efd184/la-preparacion-psicologica-en-el-entrenamiento-deportivo.htm)

Núñez, C. & Milanés, V. (2012). Bases teórico-metodológicas de la preparación táctica de los taewondistas. Entorno al concepto. *Revista digital EfEdeportes*, (17)171. Recuperado de:  
[https://www.efdeportes.com/efd171/bases-de-la-preparacion-de-los-  
taekwondistas.htm](https://www.efdeportes.com/efd171/bases-de-la-preparacion-de-los-taekwondistas.htm)



Olmedilla, A., Prieto, J. M., & Blas, A. (2011). Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas. *Revista Universitas Psychologica*, 10(3), 909 - 922. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64722377021.pdf>

Pallarés, J., & Rosel, J. (2001). Patrón de conducta Tipo-A y estrés en deportistas adolescentes: algunas variables mediadoras. *Psicothema*, 13(1), 147 - 151. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713121.pdf>

Pérez, M. C., Buceta, J. M., López, A., Gimeno, F., & Ezquerro, M. (2013). El cuestionario "Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD): un estudio con la escala de control del estrés. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5(11-12). Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/28060278\\_El\\_cuestionario\\_%27Caracteristicas\\_psicologicas\\_relacionada\\_con\\_el\\_rendimiento\\_deportivo%27\\_CPRD\\_un\\_estudio\\_con\\_la\\_escala\\_de\\_control\\_del\\_estres](https://www.researchgate.net/publication/28060278_El_cuestionario_%27Caracteristicas_psicologicas_relacionada_con_el_rendimiento_deportivo%27_CPRD_un_estudio_con_la_escala_de_control_del_estres)

Conflicto de intereses:

La autora declara que no posee conflictos de intereses respecto a este texto.