

TRABAJO FIN DE GRADO

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA:  
EFECTO DEL ESTRÉS PRECOMPETITIVO EN  
NADADORES JÓVENES

Titulación: Grado en Ciencias de la  
Actividad Física y el Deporte



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

Curso académico: 2022-2023.

Alumno/a: Juan de Dios Cremades Lillo

Tutor académico: Maria Antonia Parra Rizo

## Índice

1. Contextualización.....	3
2. Procedimiento de revisión (metodología).....	4
2.1. Selección de la literatura.....	4
2.2. Criterios de inclusión / exclusión.....	5
2.3. Características generales.....	5
3. Revisión Bibliográfica.....	5
4. Discusión.....	12
5. Propuesta de intervención.....	13
6. Bibliografía.....	14



## 1. Contextualización

Esta revisión, tiene como objetivo analizar el efecto que una variable psicológica como el estrés, concretamente en deportistas jóvenes, tiene efecto sobre su rendimiento en las competiciones.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo (Cabral et al., 2016).

Kent (2003) definió el estrés en el ámbito deportivo como “una afección psicológica que se produce cuando las personas observan un desequilibrio sustancial entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias importantes”. Sin embargo, el estrés también puede ser positivo, mejorando la capacidad de atención y la motivación en la tarea. En cambio, si el estrés se mantiene durante mucho tiempo y/o no se disponen de las herramientas suficientes para afrontar la situación o demanda, puede ser algo negativo (Ferreira, Valdés & González, 2002).

El deporte competitivo es caracterizado por ser una variación de la actividad física, basada en un trabajo programado y riguroso, constituido como un proceso continuo y de permanencia en el tiempo, en base a objetivos específicos relacionadas con competiciones y resultados (Blázquez, 1995; Moreno, Águila, & Borgues, 2011).

Los deportistas jóvenes que compiten, están sometidos a mucha presión cuando compiten; la expectativas propias, la de sus familiares y las de los entrenadores, entre las más influyentes. Entonces los padres son fuente inmediata de expectativas relacionadas con el rendimiento deportivo, así como de retroalimentación a sus hijos (Anshel y Eom, 2003; Fredricks y Eccles, 2004). Concretamente en natación, al tratarse de un deporte individual y del que todo depende de uno mismo, hace que los niveles de estrés sean mayores al tener los resultados que se van a obtener una dependencia total y absoluta de uno mismo ya que los deportistas de deportes individuales presentan mayor ansiedad cognitiva que los de equipo (Hanton, Cropley & Lee, 2009). Dicho esto, estas características implican un fuerte compromiso conductual y psicológico con la actividad pero sobretodo son generadoras de intensas emociones, cuando las exigencias aumentan (Dias, Cruz, & Fonseca, 2011; Muñoz de Morales & Bisquerra, 2006).

Debemos tener en cuenta que el impacto del estrés generado por factores ambientales, organizaciones e individuales, denotan síntomas fisiológicos, psicológicos y de cambios de comportamiento como, dolor de cabeza, alta presión sanguínea, enfermedades cardiacas, ansiedad, depresión, disminución de satisfacción y productividad, ausentismo y rotación (Atalaya, 2001), mientras que durante la competición, se presenta preocupación por el resultado, miedo, inseguridad, ansiedad (De Rose, Korsakas, Carlstron y Ramos, 2000).

Por otro lado, la necesidad de conseguir una marca objetivo o una posición concreta en un campeonato que le permita a la persona conseguir una beca o estudiar en una universidad concreta, produce que en muchos casos, la motivación de conseguir un resultado concreto vaya más allá que el propio resultado en sí, por factores externos al propio deporte de gran importancia para la persona que lo practica.

Diversos autores señalan el fundamental papel que puede desempeñar un psicólogo deportivo, a través de técnicas cognitivo-conductuales, impactando en el rendimiento del mismo y en su "Salud mental" (Paredes Cisneros, Rodríguez Villa, Lira Mandujano, 2014). Además, es importante que el deportista esté familiarizado en el uso de técnicas psicológicas, evitando el estrés crónico sostenido, y con ello el burnout (Vives y Garcés, 2004), destacando que la relación de ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento están significativamente relacionadas con la autoconfianza (Sepúlveda-Páez, Díaz-Karmelic & Ferrer-Urbina, 2020) y el entrenamiento de la resiliencia (Manuel Arnau, Checa Esquiva, Bohórquez Gómez-Millán, 2018).

## **2. Procedimiento de revisión (metodología).**

### 2.1. Selección de la literatura.

Se han seleccionado artículos relacionados con las variables psicológicas que influyen en el rendimiento a la hora de afrontar una competición de natación. También hay estudios relacionados con el waterpolo y deportes individuales, debido a las similitudes que estos presentan con la natación.

En primer lugar, se seleccionaron muchos artículos relacionados con el estrés precompetitivo en natación y deportes individuales.

En segundo lugar se hizo una selección de los mismos, seleccionando los de mayor riqueza en cuanto a contenido y los más actuales.

La búsqueda de los artículos la realicé a través de:

-<https://scholar.google.cl/schhp?hl=es>

- <https://scielo.org/es/>

- <https://www.redalyc.org/home.oa>

-<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>

En cuanto a las palabras clave que utilicé, estas fueron: "estrés", "natación", "precompetitivo", "ansiedad", "entrenamiento psicológico", "rendimiento", "jóvenes", "adolescentes", "competición".

## 2.2. Criterios de inclusión/exclusión

Los criterios que se han seguido para seleccionar los artículos han sido la base científica que respaldaba los mismos, fecha de publicación, relación de los estudios con la natación y el estrés competitivo en deportes individuales y que el enfoque de cada estudio no fuese exactamente el mismo, buscando que los instrumentos seleccionados para medir y evaluar fuesen distintos y nos dieran más puntos de vista y mayor riqueza en el contenido.

He descartado artículos antiguos, artículos con resultados poco concluyentes, artículos en los que se ha utilizado poca muestra y con bibliografía escueta.

## 2.3. Características Generales

- 1º: Búsqueda masiva de artículos, los portales más utilizados fueron Google académico y pubmed.
- 2º: Descarte de artículos por ser demasiado antiguos.
- 3º: Descarte de artículos que se referían a estrés fisiológico o que se centraban en otras variables psicológicas.
- 4º: Descarte de artículos demasiado iguales entre sí, ya que encontré muchos similares que llevaban a las mismas conclusiones.

## 3. Revisión Bibliográfica.

<b>ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEPORTIVO, EN DISCIPLINAS ACUÁTICAS INDIVIDUALES Y COLECTIVAS EN DEPORTISTAS JUVENILES DE ALTO NIVEL</b>					
<b>Autor/es</b>	Sepúlveda-Páez, Díaz-Karmelic & Ferrer-Urbina (2020)	<b>Instrumento</b>	CSAI-2 & ACSQ-1	<b>Deporte</b>	Natación Waterpolo
<b>Población</b>	Entre los 12 y 20 años				
<b>Objetivo</b>	Comparar la relación de estrategias de afrontamiento con ansiedad pre-competitiva, en un contexto sudamericano. Entre deportistas que practican waterpolo y natación, disciplinas realizadas en un mismo medio y con entrenamientos parcialmente compartidos, pero que difieren, entre otras cosas, en el carácter colectivo o individual de las competiciones.				

<b>Resultado</b>	Se observa que existen diferencias aparentes en las relaciones entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad pre-competitiva, según el tipo de práctica deportiva. En el caso de la natación, se observaron relaciones moderadas, y estadísticamente distintas de cero, entre: ansiedad y calma emocional; ansiedad y reestructuración cognitiva; así como una relación inversa moderada de ansiedad con retraimiento mental.
<b>Conclusión</b>	Existe una relación de ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento, significativamente relacionadas con la autoconfianza. Los impactos de las estrategias de afrontamiento son calma emocional, reestructuración cognitiva y retraimiento mental.



<b>Perfeccionismo interpersonal, miedo a fallar, y afectos en el deporte</b>					
<b>Autor/es</b>	Pineda-Espejel, H. Antonio, Morquecho-Sánchez, Fernández, González-Hernández.	<b>Instrumento</b>	MIPS, Sport-MPS-2,	<b>Deporte</b>	Atletismo, baloncesto, balompié, halterofilia, beisbol, gimnasia artística, natación, tiro con arco y voleibol.
<b>Población</b>	Deportistas federados de entre 9 y 15 años. 54% mujeres y 46% hombres.				
<b>Objetivo</b>	El objetivo de este estudio fue probar un modelo predictivo que analiza la secuencia: preocupaciones perfeccionistas, miedo a fallar, y consecuencias de afectos positivos y negativos en las sesiones de entrenamiento deportivo en niños y adolescentes. Así como analizar el papel mediador				

	del miedo a fallar.
<b>Resultado</b>	Con base en el punto medio de las escalas de respuesta, los participantes mostraron en promedio moderado nivel de percepción de presión ejercida por el entrenador y por sus padres, así como demiedo a fallar; y de moderado a alto nivel de afectos positivos. La presión de los padres se relacionó positivamente con la presión del entrenador, y ambas presiones se relacionaron positivamente con el miedo a fallar y con los afectos negativos; finalmente, el miedo a fallar lo hizo en el mismo sentido con los afectos negativos.
<b>Conclusión</b>	Se concluye que la presión por la excelencia ejercida por padres y entrenadores, son facetas poco adaptivas del perfeccionismo. Dicha presión, en forma de altas expectativas y críticas sobre los deportistas, predice estados de afecto negativos en los deportistas, sólo si éstos tienen miedo a fallar en los entrenamientos. Entonces el miedo a fallar es una emoción subjetiva, que tiene unos antecedentes ambientales (presión de padres y entrenadores), y consecuencias afectivas, en particular en el contexto deportivo.



<b>Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores</b>					
<b>Autor/es</b>	Flores Moreno, Pérez Ruvalcaba, Salazar C., Manzo Lozano, López Gutiérrez, Barajas Pineda, Medina Mendoza.	<b>Instrumento</b>	FUSIES	<b>Deporte</b>	Natación
<b>Población</b>	Nadadores y nadadoras master de entre 36 y 92 años.				

<b>Objetivo</b>	<p>El objetivo de la presente investigación fue caracterizar el estrés para la identificación de las fuentes, síntomas y estrategias de estrés normal durante la competencia. Asumiendo que existen menos riesgos de caer en un estado de estrés crónico o estados de burnout que comprometan la salud física – emocional, calidad de vida y el desempeño físico de los nadadores.</p>
<b>Resultado</b>	<p>Los resultados fueron organizados en, nivel de estrés, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. En lo relativo a los niveles de estrés derivados de fuentes y síntomas, se encontró en un estado normal de estrés. Sin embargo, en la edad existe diferencia estadística, los nadadores menores de 40 años presentan mayor nivel de estrés que los mayores.</p> <p>Las diferencias estadísticas encontradas en los estresores están identificadas principalmente en la edad , años de práctica y ocupación, mientras que en el género, estado civil y horas de entrenamiento se observa una constante de normalidad intragrupos .</p> <p>Los síntomas de estrés, con mayor puntaje en los nadadores son emocionales/actitudinales, representado por la preocupación e inseguridad; en segundo lugar, los síntomas de salud física, como la tensión en la espalda y el dolor de piernas/pies son los más altos, finalmente los síntomas físico - conductuales como el tartamudeo e ingerir comida no saludable.</p> <p>Las diferencias estadísticas encontradas en las estrategias de afrontamiento están identificadas principalmente en los años de práctica.</p>
<b>Conclusión</b>	<p>El estrés afecta de manera negativa el desempeño del deportista, debido a ello se vuelve necesario describir las fuentes que lo producen y las estrategias disponibles para su enfrentamiento cuando se está en una competencia. Es importante que el deportista esté habilitado en el uso de técnicas psicológicas y con ello evitar llegar a un estado de estrés crónico sostenido, el cual facilita estados de burnout (Vives y Garcés, 2004), por ello, es necesario entrenar en el manejo del estrés cotidiano para prever que éste se sostenga - cronifique y que a la larga pueda derivar en un problema mayor, situaciones que afectará la salud físico - emocional, calidad de vida y por ende el desempeño competitivo.</p>



<b>INTERVENCIÓN COGNITIVO-CONDUCTUAL  PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA  EN NADADORES ADOLESCENTES</b>					
<b>Autor/es</b>	Paredes Cisneros, Rodríguez Villa, Lira Mandujano.	<b>Instrumento</b>	CSAI- 2, BAI, PANA S.	<b>Deporte</b>	Natación
<b>Población</b>	Nadadores y nadadoras entre 11 y 16 años				
<b>Objetivo</b>	<p>El propósito de la presente investigación fue evaluar la efectividad de una intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes.</p> <p>Para cumplir con dicho objetivo, se realizó una evaluación antes y después de la aplicación de la intervención, la que estuvo constituida por técnicas de autocontrol, exposición y relajación.</p>				
<b>Resultado</b>	<p>Los resultados señalan que la ansiedad disminuyó únicamente en dos de las subescalas: en la ansiedad cognitiva se encontraron diferencias entre el pretest y el postest, y en la ansiedad somática, pero no en la ansiedad-estado ni en autoconfianza.</p> <p>El segundo análisis se realizó con las variables que miden el afecto. En dicho análisis no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las variables. Las variables analizadas fueron, a saber: afecto positivo en la última semana, afecto negativo en la última semana afecto positivo general y afecto negativo general.</p>				
<b>Conclusión</b>	El papel del psicólogo deportivo tiene importantes implicaciones para impactar en el rendimiento deportivo, a través de la inclusión de técnicas cognitivo-conductuales.				

<b>Resiliencia y Ansiedad Precompetitiva en nadadores en edad escolar. Un estudio descriptivo.</b>					
<b>Autor/es</b>	Manuel Arnau, Checa Esquiva, Bohórquez Gómez-Millán.	<b>Instrumento</b>	CD-RISC, CSAI-2R	<b>Deporte</b>	Natación
<b>Población</b>	Nadadores y nadadoras entre 8 y 14 años				
<b>Objetivo</b>	El objetivo de este trabajo es indagar en la influencia que el género, la edad, los años de experiencia en la natación y la resiliencia pudieran tener sobre la ansiedad competitiva de una muestra de nadadores en edad escolar.				
<b>Resultado</b>	<p>Los resultados, que se muestran, demuestran que no hay diferencias significativas en ninguna de las variables analizadas en función del género: ni en los niveles de ansiedad cognitiva, ni en ansiedad somática, ni en autoconfianza, ni en resiliencia en función del género. En lo relativo a la edad y el número de años compitiendo, los resultados indicaron que no son variables que estén relacionadas en esta muestra con la ansiedad cognitiva, ansiedad somática, autoconfianza o la resiliencia.</p> <p>Tampoco existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad somática de los nadadores en función de su nivel de resiliencia, pero si que las hay en ansiedad precompetitiva y ansiedad cognitiva.</p>				
<b>Conclusión</b>	El entrenamiento en la resiliencia de los jóvenes nadadores puede reducir sus niveles de ansiedad y mejorar su experiencia deportiva.				

Estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores del club de natación 'ESNNAT'					
<b>Autor/es</b>	Núñez Jacome, Shirley Pamela – Ligña Zambrano, Billy Xavier, Yépez Herrera, Emerson	<b>Instrumento</b>	FUSIE S	<b>Deporte</b>	Natación
<b>Población</b>	Prebenjamines-Infantiles. 16 género femenino, 25 género masculino				
<b>Objetivo</b>	El objetivo es , en el comento de la competición, los niveles de estrés que se general y los factores que lo producen, evitando estados de estrés crónico que pueden afectar a los resultados en la competición, así como a la salud física y mental de los nadadores y las nadadoras.				
<b>Resultado</b>	<p>Niveles de percepción de estrés bajos tanto en hombres como en mujeres, sin diferencia entre géneros.</p> <p>Mayor percepción de estrés en nadadores mayores de 16 años. Los deportistas mientras más jóvenes sean mejor podrán asumir y asimilar los riesgos de la competencia, debido a factores de estadios de crecimiento, a la no definida maduración y desarrollo del mismo, el nivel de entrenamiento ya sea físico y técnico, la iniciación temprana fuera de los patrones exigidos y los niveles de expectativas personales y sociales (De Rose Jr, y Korsakas ,2007).</p>				
<b>Conclusión</b>	<p>-La media de percepción de estrés es entre moderada y baja.</p> <p>-No existe diferencia entre la media del nivel de estrés en hombres con respecto al de las mujeres, por lo que no depende del género.</p> <p>-Percepción baja en los nadadores y las nadadoras más jóvenes, con tendencia a moderada a partir de 16 años.</p> <p>- Las estrategias efectivas de afrontamiento al estrés empleadas por los nadadores con mayor frecuencia están identificadas principalmente en bañarse, Ejercitarse, Estar solo, Tomar tiempo libre, escuchar música, Buscar la solución al problema y Pensar positivamente, permitiéndoles autorregular su estrés físico o psicológico</p>				

#### 4. Discusión

Con la revisión bibliográfica finalizada y la literatura científica analizada, establecemos una serie de conclusiones en lo que respecta a los efectos del estrés precompetitivo en nadadores y nadadoras jóvenes, en el que tendremos en cuenta las variables que nos hemos ido encontrando, como la edad, el género y el nivel de entrenamiento en tre otros, y destacaremos las estrategias de afrontamiento, el papel del psicólogo deportivo y el trabajo de la resiliencia, entre otros.

El estrés en la vida de los nadadores y las nadadoras, concretamente el que se produce previo a la competición, afecta tanto a su rendimiento como a su salud mental y física. Para ello, es muy importante que los deportistas sean conocedores de las variables psicológicas que afectan al estrés y de las estrategias de afrontamiento ante las mismas.

Entre las estrategias de afrontamiento, destacamos la de autoconvencerse de que se obtendrá el éxito. La fuerza de la convicción propia de que se puede ejecutar correctamente la acción motriz que se va a emplear en la competición, como mecanismo de autoeficacia, según afirma (Másquez, 2006) es parte de esta técnica que nos acercará al éxito. Entre las técnicas más destacadas, cabe mencionar el análisis funcional y la solución de problemas, el establecimiento de objetivos y organización en el tiempo. Destacamos también técnicas de relajación somática, respiración diafragmática, imaginería mental y autoregistro, aunque estas en menor medida.

Dentro del tipo de entrenamiento que se realiza en las prácticas individuales, se trabaja que el tiempo y esfuerzo que dedican depende de sí mismos, lo que mejora la estabilidad emocional y la concentración (Ruiz-Juan et al., 2016; Morillo et al., 2016), lo que también se consideran estrategias para aumentar la autoconfianza (Pinto, 2011). En concordancia con lo anterior, (Moreno et al. (2017) identificó en un estudio en deportistas de alto rendimiento que presentan síntomas de estrés precompetitivo, lo disminuyeron a través de pensamientos positivos y búsqueda de soluciones.

En cuanto a factores como la edad y el género, son menos importantes, destacando que la suma de años de práctica crearán adaptaciones crónicas en el deportista, con las cuales se podrá llegar a una mayor expresión de la fuerza, velocidad, resistencia, estado de ánimo y habilidades técnico tácticas y conseguir eliminar o disminuir síntomas de depresión, fatiga, esfuerzo físico (Gutiérrez, Estévez, García y Pérez, 1997; Morgan, Brown, Raglin, O'Connor y Ellickson, 1987), llegando a la conclusión que los años de experiencia compitiendo son los que ayudarán al deportista a disminuir el estrés precompetitivo más allá del sexo o la edad, por lo que parece que es el nivel competitivo adquirido, y no la edad, la que influye en la intensidad de la ansiedad (Jones, 1995) y la interpretación de la misma por parte de los deportistas (Pozo, 2007).

Analizando el entorno en el que se desarrolla el deportista o la deportista y destacando el papel de entrenadores, padres y madres, el miedo a fallar en el deporte, generado por las demandas perfeccionistas de padres y entrenadores, favorece la tendencia a estados de afecto negativos; lo que apoya que los efectos del fallo son costes

emocionales diversos (Sagar, Lavalle y Spray, 2007). Entonces, después de fallar los niños pueden expresar sentimientos y emociones experimentados subjetivamente como tristeza, culpabilidad, tensión, vergüenza, o enojo. De manera que una conducta constructiva por parte de padres y entrenadores, que exhiba menos imposición de altas expectativas de desempeño, y menos críticas hacia sus hijos cuando éstos no muestran un desempeño perfecto, es necesaria para el desarrollo de experiencias apropiadas, de forma contraria puede afectar negativamente al rendimiento en el deporte, a la salud mental del deportista y a su continuidad en el mismo (Fraser-Thomas, Côté y Deakin, 2008).

Acabamos con la discusión, profundizando en el efecto de la resiliencia en el estrés precompetitivo. (Cowden, 2014) y (González, 2016), realizaron diversos estudios que mostraron mayor ansiedad cognitiva en nadadores con nivel muy bajo de resiliencia, coincidiendo menores niveles de resiliencia con menos autoconfianza, lo que es facilitador del estrés precompetitivo (Bonanno, 2004; Hanton, et al. ,2003). Esta relación, sumada a las consecuencias ya conocidas de la ansiedad competitiva en las etapas de iniciación invita al diseño e implementación de programas de intervención que promuevan el desarrollo de la resiliencia en los jóvenes deportistas.

## **5. Propuesta de intervención.**

Al entrenamiento físico que realizan los nadadores y las nadadoras jóvenes, llegamos a la conclusión que hay que sumar importancia al entrenamiento de las habilidades psicológicas, ya que es lo que destacan todos los estudios que hemos abordado previamente.

Destacamos el entrenamiento de resiliencia, es decir la capacidad de adaptarse a condiciones adversas con resultados positivos, a través de estrategias de afrontamiento que los deportistas deben aprender a manejar, con la experiencia y guiados por los profesionales que les rodean, reduciendo de esta forma el estrés precompetitivo que merma sus resultados y su salud mental en general. Para ello hemos planteado lo siguiente:

- 1- Dotar a los cursos de entrenador de natación de asignaturas específicas sobre el manejo de las habilidades psicológicas en los nadadores y nadadoras de distintas edades, desarrollando un contenido que empiece a impartirse desde la categoría de prebenjamines y que esté reflejado por ley en la programación anual del club. De esta forma, los entrenadores y las entrenadoras de natación, estarán plenamente formados, no únicamente en aspectos fisiológicos, si no también psicológicos, mejorando los síntomas del estrés precompetitivo en nadadores y nadadoras, mejorando su salud mental, evitando el estrés crónico y con ello el Burnout, y aumentando las probabilidades de conseguir objetivos deportivos y evitar el abandono.
- 2- Contar con psicólogos deportivos dentro de la red de profesionales que engloba la RFEN, que estén a disposición de los clubs que lo precisen, aportando técnicas cognitivas conductuales tanto a nadadores y nadadoras como a sus propios entrenadores y entrenadoras, ya que a pesar de que un entrenador o una entrenadora se forme, este no puede suplir el papel de un psicólogo deportivo.

Los objetivos de este programa de intervención es poner a disposición de los nadadores y nadadoras, estrategias de afrontamiento que aumenten su autoconfianza y disminuyan el estrés crónico y precompetitivo.

Merece mención en este programa de intervención, el papel de los padres, madres y tutores legales de los nadadores y nadadoras, los cuales deben ser de alguna forma educados por los profesionales del club para evitar que deportistas se sientan demasiado presionados, disminuyendo el estrés precompetitivo.

## 6. Bibliografía

-Nixdorf, I., Beckmann, J., y Nixdorf, R. (2019). Prevention of burnout and depression in junior elite swimmers. En G. Breslin, y G. Leavey, *Mental Health and Well-being Interventions in Sport: Research, Theory and Practice* (pp. 31-44). Routledge.

-Moreno, P. J. F., Ruvalcaba, S. L. P., Salazar, C. M., Lozano, E. G. M., Gutiérrez, C. J. L., Pineda, L. T. B., & Mendoza, E. J. M. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 26(2), 199-209.

-Bohórquez, M., y Checa, I. (2017). Factores psicosociales relacionados con la ansiedad competitiva de los deportistas en etapas de formación. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(36), 205-210.

-Hayward, F.P., Knight, C.J., y Mellalieu, S.D. (2017). A longitudinal examination of stressors, appraisals, and coping in youth swimming. *Psychology of Sport and Exercise*, 29, 56-68.

-Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.

-Ramis, Y., Torregrosa, M., y Cruz, J. (2013). Revisitando a Simon y Martens: la ansiedad competitiva en deportes de iniciación. *Revista de Psicología Del Deporte*, 22(1), 77-83.

-Dias, C. S., Cruz, J. F. A., & Fonseca, A. M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés*, 17(1), 1-13.

-Abían Vicen, J., Báguena Mainar, J. I., & Abian Vicen, P. (2015). Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton. *Psicología del Deporte*, 24(2), 217-224.

-Notario-Pacheco, B., Solera-Martínez, M., Serrano-Parra, M. D., Bartolomé-Gutiérrez, R., García-Campayo, J., y Martínez-Vizcaíno, V. (2011). Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-9-63>

-Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A., & Flores-Allende, G. (2016). Ansiedad precompetitiva en corredores de fondo en ruta en función de sus variables de entrenamiento (Precompetitive anxiety in long-distance runners depending on their training variables). *Retos*, 0(30), 110-113. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/43674>

-Cantón, E., Checa, I. y Vellisca, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78.

-Massengale, B. D. (2012). A temporal examination of achievement goals, motivational climate and anxiety in collegiate swimmers. Southern Illinois University at Carbondale.

-Cadena, T.J., Granja, M.F., y Sandoval, M.L. (2021). Estrés en jóvenes de 18-28 años participantes y no participantes en programas físico-recreativos virtuales. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(275), 110-136.

-Abbott, J. A., Klein, B., Hamilton, C., y Rosenthal, A. (2009). The Impact of Online Resilience Training for Sales Managers on Wellbeing and Work Performance. *E-Journal of Applied Psychology*.

-Romero, A. E., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.

-Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248. doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>

-Martínez-Romero, M., Molina, V.M., & Oriol-Granado, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 13-20.

