



# ANSIEDAD, RESILIENCIA Y MÉTODOS DE AFRONTAMIENTO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

Autores: Alejandro Anllo Montes, Raquel Rey Rodríguez y Blanca Lorente Tárrega

## 1. INTRODUCCIÓN

La salud mental de los atletas de élite ha ganado mayor atención en los últimos años. La prevalencia de problemas de salud mental en este ámbito alcanza el 50%, siendo los trastornos de ansiedad, los más comunes. Factores culturales y específicos del desempeño deportivo y la resiliencia pueden afectar a su salud mental y rendimiento.

## 2. OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

- Analizar el nivel de ansiedad, resiliencia y métodos de afrontamiento que presentan los/las deportistas del Centro de Tecnificación Deportiva de Trasona (CTD) (Avilés)

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Medir el nivel de ansiedad de los/las deportistas.
- Valorar la capacidad de resiliencia.
- Conocer los métodos de afrontamiento que conocen y llevan a cabo para reducir la ansiedad.
- Comparar las variables mencionadas con variables sociodemográficas.
- Analizar si existe relación entre los niveles de ansiedad, el nivel de resiliencia y los métodos de afrontamiento de los/as deportista.

## 3. METODOLOGÍA

Se realizó un estudio cuantitativo observacional. La población diana son los/las deportistas residentes en el CTD de Trasona que cumplieron con los criterios de inclusión. Se utilizaron los siguientes instrumentos:

Sección I: Datos sociodemográficos

Sección II: Escala de Ansiedad Deportiva (SAS-2)

Sección III: Escala de Resiliencia en el Ámbito Deportivo (ERCD)

Sección IV : Cuestionario ad hoc basado en el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento CSQ.

## 4. RESULTADOS

- El nivel medio de ansiedad de los deportistas fue bajo.
- Los niveles de resiliencia fueron medios-altos.
- No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los niveles de ansiedad, resiliencia y métodos de afrontamiento en relación con las variables sociodemográficas.
- No se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre el nivel de ansiedad y resiliencia del deportista.
- Se encontraron puntuaciones más elevadas en el nivel de resiliencia en aquellos deportistas nacidos en Asturias.
- Los métodos de afrontamiento más utilizados fueron el afrontamiento racional (89,5%) seguido por el de desapego (57,9%). Se encontró una relación positiva entre el empleo de un afrontamiento emocional con mayores niveles de ansiedad y menores niveles de resiliencia.

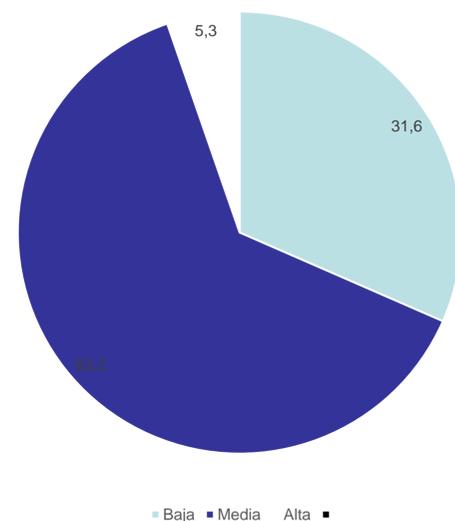


Figura 1: Grados de ansiedad de los deportistas según puntuaciones en el cuestionario SAS-2 y posterior categorización

## 5. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

La falta de relación entre los niveles de ansiedad y resiliencia contrasta con los resultados mostrados en la bibliografía previa. Los hallazgos encontrados relacionados con los métodos de afrontamiento pueden ayudar al diseño de intervenciones psicológicas enfocadas en mejorar el bienestar de deportistas.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

