

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Rasgos de personalidad en nadadores de la Universidad de Colima

Sara Lidia Pérez Ruvalcaba,¹ Paulina León Govea,² Luis Gustavo González Carballido,³ Evelyn I. Rodríguez Morrill.⁴

1. Introducción

Cada individuo percibe el estrés desde su particular forma de ser, hacer, sentir, conocer, convivir con su entorno, experimentar, y por supuesto desde sus condiciones biológicas, psicológicas y sociales, incluyendo los elementos culturales en los que se desarrolla. Como todo acto de evaluación le genera estrés, los eventos competitivos son una fuente de estrés donde se encuentran inmersas otras fuentes de estrés, que pueden ser de corte biopsicosocial.

Si el estrés que se genera en el ambiente competitivo se torna crónico, no solo repercutirá en los procesos fisiológicos, emocionales,

1 Doctoranda en Psicopatologías en niños, adultos y ancianos de la Universidad Rovira i Virgili, España. Maestra en Psicología General Experimental de la Universidad Nacional Autónoma de México. Profesora e Investigadora de Tiempo Completo de la Universidad de Colima. Responsable del proyecto "Estudio de manejo del estrés en jóvenes y adultos universitarios en Latinoamérica". Correo-e: sallypr2000@yahoo.com.mx

2 Maestra en Psicología Aplicada de la Universidad de Colima. Colaboradora en el proyecto "Estudio de manejo del estrés en jóvenes y adultos universitarios en Latinoamérica". Actualmente labora en la Universidad de Colima. Correo-e: pau_leon@uacol.mx

3 Doctor en Ciencias Psicológicas. Psicólogo del equipo nacional de Lucha libre de Cuba. Investigador y profesor del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba. Investigador Titular de la Academia de Ciencias de Cuba, Profesor Titular adjunto del Instituto Superior de Cultura Física y Profesor de la Revista Mexicana Deportiva. Asesor externo del proyecto de investigación "Estudio de manejo del estrés en jóvenes y adultos universitarios en Latinoamérica". Correo-e: lqus_cu@yahoo.es

4 Doctora en Psicoterapias Existenciales. Maestra en Terapia Gestalt. Antropóloga Social, Estudios de Género. Profesora e investigadora de tiempo completo en la Facultad de Psicología de la Universidad de Colima. Diplomada en Estudios de Género, Excoordinadora de Desarrollo Humano y Educación Física SEP Guanajuato. Correo-e: evelynrm970@hotmail.com

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

cognitivos y conductuales del deportista, sino también en su rendimiento.

El estrés es influido por múltiples variables, sobre todo aquellas que conforman la subjetividad del individuo, en este sentido la variable cultural es muy importante.

La forma en que se evalúa será diferente según la pertenencia cultural del sujeto y también lo será la forma en que se afronte; por lo que existen diferencias en la forma en que los estresores afectan al sujeto (Ferreira, Valdés y González, 2001), aspectos que indican una estrecha relación entre los aspectos individuales y el estrés (Carballido, 2001), uno de los elementos que se encuentran presentes en dicha relación es la personalidad.

Conocer la personalidad permite hacer una predicción de lo que hará una persona (pensar, sentir y comportarse), en una situación dada (Cattell, Eber, Tatsuoka, Karson, O`dell & Krug, 2001). Cattell elaboró una dimensión cuantitativa estadísticamente derivada de la personalidad y más amplia que la mayoría de los rasgos (características individuales), donde éstos pudieran ser englobados, denominándolos factores; y propuso un grupo de 16 factores considerados básicos dentro de la personalidad (citado por Cloninger, 2003).

En el ambiente competitivo, a identificarse la personalidad, se han documentado la existen de diferencias significativas entre los deportistas predominantemente introvertidos y extrovertidos en la forma en que generan la excitación y la inhibición; estableciéndose que: en los sujetos predominantemente *introvertidos o con baja puntuación en el Cuestionario de los 16 Factores de la Personalidad (16FP)*, su potencial de excitación es fuerte, se genera rápidamente y se disipa con lentitud, mientras la inhibición es comparativamente más

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

débil, se genera lentamente y se disipa con rapidez (Eysenck, 1967; Kircaldy, 1980; citado por Carballido, 2001b).

Es por esto que la duración del evento competitivo puede generar tensión y angustia, repercutiendo en los procesos fisiológicos y cognitivos del deportista, influyendo en la tarea a realizar (entrenar y/o competir), obstaculizándose su nivel óptimo de competición. Por esta razón la extroversión y la ansiedad; dimensiones contempladas en el Cuestionario de los 16 Factores de Personalidad, son utilizadas para identificar las diferencias significativas entre los deportistas predominantemente introvertidos y extrovertidos.

Reconociéndose la relación existente entre los aspectos individuales y la manifestación del estrés, la presente investigación tuvo por objetivo establecer la percepción del estrés en sus dimensiones de fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento de la selección de natación de la Universidad de Colima, durante los periodos pre-post competitivo y su posible relación al rasgo de personalidad.

2. Marco teórico

Durante el entrenamiento deportivo, los atletas perciben como estresores: la sobrecarga de trabajo y las exigencias o auto-exigencias de triunfar y/o superar marcas establecidas, generándose estados de estrés perjudiciales tanto para su salud física y emocional como para su rendimiento.

Estresores que son exigencias a las capacidades de la mente y el cuerpo (Fontana, 1992), y que favorecen la presentación de síntomas físicos (agotamiento físico), emocionales (desesperanza, intolerancia a la frustración), cognitivos (pensamiento de fracaso, de desvalorización, percepción de pérdida o falta de control), y conductuales (fumar, tomar bebidas embriagantes).

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

La percepción de la vulnerabilidad ante los estresores presentes en el ámbito deportivo, facilita el desarrollo y permanencia del círculo vicioso: **estrés---falta de control---vulnerabilidad---reducción de rendimiento deportivo---estrés**. Círculo que es preciso romper para amortiguar el impacto dañino causado por el estrés; lo cual es posible realizar al aplicar en el momento preciso “a tiempo”, estrategias de afrontamiento que sean adaptativas a la situación a enfrentar y que estén acordes con las características personales del deportista.

En términos generales, se han establecido tres modelos de estrés; uno basado en las características del estresor, otro en la respuesta del individuo (emocional-fisiológica), y uno más basado en la interacción entre la persona y el entorno (Nuñez, Tobon, Vinaccia y Arias, 2006), siendo el último el que sustenta la presente investigación.

El estrés es el resultado de la evaluación del individuo y su entorno que resulta amenazante y/o desbordante de sus recursos y lo pone en peligro (Lazarus y Folkman, 1986), donde los estresores están representados por las situaciones familiares, laborales, económicas, sociales y culturales que demandan y exceden los recursos personales de los individuos (González-Forteza, Salgado y Rodríguez, 1995), también los escolares, los eventos competitivos y por supuesto los entrenamientos, siendo éste último el tema central de la presente investigación.

En la situación estresante, el individuo determina el impacto de los estresores en función a la medida en que se detonan o detonarán, exacerban o exacerbarán respuestas biopsicosociales que no puede o no podrá controlar; en éste sentido, la detonación, presencia y/o mantenimiento del estrés del deportista es multifactorial.

Existe una clara relación entre los aspectos individuales y el estrés (Carballido, 2001; Ferreira, Valdez y González, 2001), que permite vislumbrar la personalidad del deportista, como uno de los factores

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

que determinarán el curso del entrenamiento, percepción del estrés y aplicación de estrategias de afrontamiento que amortigüen su impacto dañino y rendimiento competitivo.

Es por ello que el estrés será experimentado desde la individualidad del deportista. En este sentido, un mismo evento podrá considerarse para algunos como un reto y para otros como un estresor.

La individuación del estrés y su multifactorialidad, serán necesario considerar durante el entrenamiento deportivo y por supuesto en las competencias; ya que si el deportista identifica sus experiencias deportivas como situaciones estresantes, generará un estado de estrés que establecerá un impacto dañino psicofisiológico que indudablemente perjudicará su rendimiento antes, durante y después de la competencia; así mismo, de no auto-regularse, también podrá impactar en otros ámbitos de su desarrollo, como lo es el familiar, escolar, interpersonal.

Siendo personalizado el impacto del estrés y por supuesto el resultado de la aplicación de las estrategias de afrontamiento para amortiguar el daño causado o por infringir (Ferreira, Valdés y González, 2001), se torna una experiencia de fracaso y/o de no control, que será recordado al enfrentarse a situaciones similares.

Estrategias que son esfuerzos conductuales y cognitivos dirigidos a reducir las exigencias internas y/o externas causadas por las transacciones estresantes (Lazarus y Folkman, 1984 a, b), que reducen el impacto de la situación difícil o agotadora (Courbasson, Endler & Kocovski, 2002), y permite amortiguar las consecuencias negativas del estrés, ya que suelen dirigirse al problema, emoción, o evento detonador y/o amenaza (Lazarus, 2000).

Scheier, Carver & Weintraub (1989), desarrollaron el inventario COPE, para evaluar estrategias de afrontamiento al estrés, identificando su estrecha relación con la personalidad del individuo (citado por

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Norlander, Von Shedvin & Archer, 2005), si tales estrategias junto con las fuentes de estrés y los síntomas pertenecen a la triada del estrés, todas ellas se encontrarán ligadas a la individualidad del ser humano.

La aplicación de las estrategias de afrontamiento al estrés está determinada por diferencias individuales y personalidad (McCrae y Costa, 1986); de la situación que se requiere o debe afrontar (Billings y Moos, 1981; Lazarus y Folkman, 1986); de los factores del medio social (Moos y Shaefer, 1993), citados por Krzemien, Urquijo y Monchietti (2004), de la cultura en la que se desenvuelve el deportista, y por supuesto a la actitud que tenga hacia el estresor y situación estresante.

Es por ello que aquellos deportistas que son predominantemente introvertidos suelen presentar pulso más acelerado, umbrales sensoriales más bajos, rápido aprendizaje, reacciones más rápidas, agotamiento más temprano y menor capacidad de carga psíquica, timidez y son fáciles de herir. Los predominantemente *extrovertidos o con alta puntuación en el 16 PF (16 Factores de personalidad)*, la excitación es comparativamente menor, se genera lentamente y se disipa con rapidez, mientras la inhibición protectora aparece rápidamente, es fuerte y se disipa con lentitud; su pulso es más lento, presenta umbrales sensoriales más altos, reaccionan con más lentitud, demoran más en aprender y poseen alta capacidad de carga psíquica y tolerancia a la fatiga (Carballido, 2001b).

Los deportistas son propensos a desarrollar altos niveles de excitación, por lo que es necesario capacitarlos en el desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés tanto cotidiano como deportivo, en éste último especialmente en los períodos pre y post competitivos. Entrenamiento que deberá estar acorde con su personalidad y con las características biológicas, psicológicas y sociales de índole personal.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

No sólo para el deportista será importante identificar su estrés y aplicar estrategias de afrontamiento adaptativas “a tiempo”, que le permiten afrontar el estrés generado en los entrenamientos/competencias; sino también es necesario que el entrenador cuente con habilidades psicofisiológicas que le permitan capacitarlos en el manejo adaptativo del estrés. Información que permitirá potenciar su rendimiento deportivo.

De ésta manera es relevante y pertinente conocer la forma en que al deportista le impacte el estrés pre-competitivo desde su particular forma de ser, con el fin de mostrar la necesidad de proporcionar estrategias de afrontamiento acordes a cada individuo.

3. Objetivo

Identificar la percepción del estrés en sus dimensiones de fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento que presentan en período pre-competitivo, los miembros de la selección de natación de la Universidad de Colima, estableciéndose su posible relación al rasgo de personalidad.

4. Método

4.1. Sujetos

6 de los 20 nadadores que conforman el equipo de la selección de natación de la Universidad de Colima, México. 1 mujer y 5 hombres con un rango de edad comprendido entre los 12 y 20 años y con un promedio de 14 años.

4.2. Instrumentos

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

16 Factores de personalidad de Cattell (2001). Integrado por 186 reactivos distribuidos en 16 factores, con una confiabilidad de intervalo corto para las Formas A y B de .80 de Alpha de Cronbach y el intervalo largo de .78 Alpha de Cronbach.

FUSIES Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés, de Pérez, Patiño y Solorio (2006), citados por Pérez, García, Velasco, Márquez y Solorio (2006), con una confiabilidad de .96 de Alpha de Cronbach y un análisis factorial que determinó la identificación de 3 factores (fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento).

4.3. Procedimiento

Se aplicó una sola vez el 16 PF a los participantes del estudio, y el FUSIES durante 13 sesiones; 6 veces antes y 6 veces después de la competencia, así como también el día de la misma. Se analizaron los resultados mediante el SPSS (Statistical Package for Social Sciences), donde se relacionaron las fuentes, los síntomas y las estrategias con el tipo de personalidad característico de cada nadador.

5. Resultados

3 de los 6 participantes (1 mujer y 2 hombres) con rasgos de extroversión reportaron:

En el **período pre-competitivo**, las fuentes de estrés causantes de niveles más altos de estrés fueron; llegar tarde, la falta de tiempo, la separación de alguien, ser ignorado, el excesivo calor y el desorden, generándole como síntomas más frecuentes, el cansancio, la preocupación, tristeza, inseguridad, angustia e irritabilidad, que tratan de amortiguar con mayor frecuencia al descansar, buscar la solución al problema, pensar positivamente y escuchar música.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

En el **período competitivo**, identifican las fuentes más estresantes; la impuntualidad de otros, el no tener vacaciones, el estar solo y el excesivo frío y los síntomas más frecuentes el cansancio, el temblor de manos, el movimiento de pies y dedos, ante los cuales aplican estrategias dirigidas a buscar la solución del problema y pensar positivamente.

En el **período post competitivo**, las fuentes reportadas como más estresantes; la rutina, el ser regañados, contradichos e ignorados, tener imprevistos, generándoles los síntomas más frecuentemente de tensión en hombros-piernas y cansancio, que tratan de amortiguan al caminar, buscar la solución del problema, pensar positivamente, ver televisión y oír la radio.

3 de los 6 nadadores (hombres), con rasgos de introversión reportaron:

En el período **pre-competitivo**, como fuentes que causan mayor estrés; el llegar tarde, no tener vacaciones, la injusticia de las autoridades, pelear o discutir y ser ignorado, que generan síntomas como desesperación, cansancio y manchas en la piel, ante lo cual aplican con mayor frecuencia estrategias como el descansar, el buscar la solución del problema, el ver televisión, la escucha de música y/o radio.

En el **período competitivo**, las fuentes más estresantes fueron; la impuntualidad de otros, llegar tarde, no tener vacaciones, la injusticia de las autoridades, la falta de tiempo, estar solo, ser ignorado, el tráfico y tener imprevistos, presentando síntomas tales como desesperación, cansancio, manchas en piel, tensión hombros, temblor manos, mover pies y dedos y sudoración, que amortiguan al ejercitarse, pensar positivamente y tener tiempo libre.

En el **período post competitivo**, las fuentes más estresantes fueron; la impuntualidad de otros, el no tener vacaciones, la falta de tiempo, el ser regañado y contradicho, la separación de alguien, el tráfico, el estar enfermo y el excesivo calor, presentándose síntomas de desesperación, cansancio, manchas en piel, movimientos de pies ante las cuales aplican con mayor frecuencia estrategias de descanso, buscar solución al problema, pensar positivamente y escuchar música.

Los nadadores extrovertidos e introvertidos comparten como estresores en el período pre-competitivo, el llegar tarde y el ser ignorados. Como para los extrovertidos su fuente de estrés fue la falta de tiempo y para los introvertidos la injusticia de las autoridades, las peleas y discusiones, se sugiere que los entrenadores generen un ambiente competitivo de cordialidad, con la menor injusticia y el mayor orden posible.

Los extrovertidos e introvertidos comparten el cansancio como síntoma de estrés en el período pre-competitivo, por lo que se sugiere proporcionarles estrategias de reducción de la activación como lo es la relajación. Los extrovertidos presentan síntomas de preocupación e inseguridad, a diferencia de los introvertidos que manifiestan desesperación; aspectos que por estar directamente relacionados con procesos cognitivos de pérdida de control, se sugiere el entrenamiento en cambio de pensamiento (reestructuración cognoscitiva del evento estresante), la autorregulación emocional, y especialmente para los extrovertidos las técnicas de auto-control.

Tanto los introvertidos como los extrovertidos comparten las estrategia de afrontamiento de descansar y escuchar música en el período pre-competitivo, acciones que reducen su sobre-activación, y ante las cuales se deberá cuidar que no se realicen para evadir sus problemas.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Los extrovertidos tienden a pensar positivamente en éste período y los introvertidos en la búsqueda de solución del problema; estrategias que hay que identificar que se realicen a tiempo e identificar sus resultados para retroalimentar su ejecución.

Tanto los extrovertidos como los introvertidos comparten como estresores en el período competitivo el no tener vacaciones y el estar solos. Los extrovertidos reaccionan con estrés ante la impuntualidad de otros y los introvertidos ante el llegar tarde, la injusticia de las autoridades, el tráfico e imprevistos; eventos que lejos de que ellos tengan control, lo tienen otros. Por lo que se sugiere la reestructuración cognitiva de eventos estresantes y el establecimiento de autocontrol. Así mismo, es importante que el entrenador identifique los elementos presentes en la fuente de estrés de “la falta de tiempo”, ya que ante éste hecho todo deportista deberá responder y aún más en períodos competitivos.

Los nadadores extrovertidos e introvertidos en período competitivo comparten síntomas como el cansancio, temblor de manos y movimiento de pies-dedos, por lo que se sugiere proporcionarles estrategias de reducción de la activación como relajación, autorregulación y distracción ya que una de las estrategias de afrontamiento de los introvertidos es darse tiempo libre.

Como los introvertidos manifiestan desesperación, tensión y sudoración en el período competitivo, se sugieren técnicas de autorregulación, e identificar la efectividad de sus pensamientos positivos, ya que son utilizados para amortiguar su estrés, así mismo es importante corroborar si el tiempo libre es previsto para reducir el estrés o para su evasión.

Los extrovertidos tienden a pensar positivamente en el período competitivo y los introvertidos en la búsqueda de solución del problema, pensar positivamente y ejercitarse. Ambos utilizan el tiempo

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

libre como amortiguador del estrés. Se sugiere cuidar que el ejercitarse en éste período no se convierta en una fuente de estrés y se ejerza como estrategia de afrontamiento adaptativo para mejorar el rendimiento y reducir la incertidumbre.

Los extrovertidos e introvertidos comparten como estresor en el período post-competitivo, el ser regañados. Como los extrovertidos, reaccionan con estrés ante la rutina e imprevistos, habrá que trabajar la disonancia cognitiva que causa el evitar la rutina, y como los introvertidos se estresan ante la posibilidad de estar enfermos, se sugiere la aceptación de falta de control y su relación con los resultados de las competencias, y la auto-regulación del estrés antes, durante y después de las mismas para reducir la posibilidad de aparición de síntomas psicosomáticos.

Los extrovertidos e introvertidos comparten síntomas de cansancio. En éste período, los primeros presentan síntomas de tensión en hombros y piernas, a diferencia de los introvertidos que manifiestan desesperación, por lo que se sugiere reducción de activación en los extrovertidos y la autorregulación emocional en los introvertidos.

Tanto los introvertidos como los extrovertidos comparten las estrategias de afrontamiento de buscar la solución del problema y pensar positivamente, estrategias adaptativas que hay que evaluar si se realizan a tiempo y retroalimentar los resultados obtenidos. Los extrovertidos tienden a caminar, ver televisión y oír la radio, mientras que los introvertidos, a descansar y escuchar música; acciones que reducen la activación y habrá que analizar sus resultados.

En términos generales para amortiguar el impacto del estrés, los extrovertidos tienden a dar solución al problema y los introvertidos dicha solución al problema la basan en buscar distractores.

Esta descripción de ambos grupos permitió señalar que los nadadores con rasgos de extroversión, necesitaron de apoyo social durante la

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

competencia debido a que uno de sus mayores estresores fue estar solo, siendo necesario brindarle ayuda para dar otro atributo a estar solo como “estrategia”, como lo hacen los introvertidos.

Los introvertidos disminuyeron su estrés ejercitándose lo que favoreció su desempeño competitivo.

En resumen, los nadadores que presentaron rasgos de extroversión en el Cuestionario de los 16 Factores de Personalidad manifestaron durante los tres periodos de evaluación, la separación de alguien como un estresor, el cual persistió hasta el día de la competencia teniendo sentimientos de soledad, ya que como personas que buscan la aprobación social requerían del entrenador y familia, posteriormente en el periodo post-competitivo dicho estresor fue reemplazado por otras fuentes de estrés como la rutina, ser regañado, ser contradicho entre otros, puesto que después de afrontar el evento competitivo, mediante la búsqueda de la solución al problema, su estrés se disipó rápidamente.

Por otro lado, los introvertidos manifestaron durante los tres períodos de evaluación que las fuentes de estrés más persistentes fueron la injusticia de las autoridades y el no tener vacaciones provocándoles desesperación y cansancio, síntomas que se intensificaron el día de la competencia.

6. Discusión

Como los nadadores con rasgo de personalidad extrovertida presentaron una respuesta tardía ante las demandas externas, y en la competencia su reacción fue inmediata y se disipó con rapidez después de la competencia, estamos de acuerdo con Carballido (2001a), al señalar que los individuos extrovertidos perciben las demandas de su ambiente de forma tardía y su disminución es inmediata.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

La poca tolerancia a las fuentes y síntomas de estrés por parte de los nadadores introvertidos, hizo que el número de estrategias de afrontamiento fuera mayor, como lo menciona Eysenck (1967); Kircaldy (1980); citados por Carballido, (2001b), ya que los deportistas predominantemente introvertidos tendieron a desarrollar altos niveles de excitación y en ocasiones no logran oponer procesos de inhibición suficientes para proteger su sistema nervioso del desgaste.

La lenta percepción de los estresores por parte de los nadadores con rasgos de extroversión requirió de un número de estrategias menor, posiblemente porque como lo indica Carballido (2001b), estos deportistas extrovertidos poseen umbrales sensoriales altos.

En función de que los deportistas predominantemente extrovertidos se encuentran más protegidos del desgaste nervioso y cuando desaparece el estímulo que incide sobre el organismo, el retorno a niveles moderados de tensión es más rápido (Carballido, 2001 b), se reconoce que por esta razón nuestros nadadores extrovertidos después de la competencia mostraron un nivel de excitabilidad menor al grupo con rasgos de introversión.

Las diferencias que se observaron en las estrategias de afrontamiento tuvieron relación con los rasgos de introversión-extroversión, como lo afirma Carballido (2001).

Cohen y Lazarus (1979, citado por Barraza, 2004), señalan que las estrategias de afrontamiento son esfuerzos intrapsíquicos orientados hacia la acción, para manejar las demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas demandas, y que por ende los recursos de los cuales dispone una persona para hacer frente a situaciones o acontecimientos estresantes son muy diversos; en el presente estudio las estrategias de afrontamiento que utilizaron los nadadores extrovertidos estuvieron orientados hacia la acción al contrario del grupo con rasgos de introversión.

Los resultados obtenidos corroboran los resultados obtenidos por Carballido (2001b), y la información de Cohen y Lazarus (1979 citado

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

por Barraza 2004), sin embargo, sería conveniente ampliar la investigación hacia otras disciplinas deportivas, con la finalidad de conocer e identificar diferencias interdisciplinarias.

7. Conclusiones

Los introvertidos amortiguan su estrés ejercitándose, estrategia de afrontamiento que se encuentra directamente relacionada con la competencia, y por tanto ayuda la autorregulación del estrés.

Como el estar solo fue estrategia de afrontamiento al estrés competitivo para los introvertidos y estresor para los extrovertidos, se ratifica la necesidad de proporcionar atención individualizada. Y el hecho de que sean los introvertidos los que requirieran mayor tiempo de recuperación en el periodo pre-competitivo, fortalece la decisión de que dicha atención se realice bajo el conocimiento del tipo de personalidad del deportista.

Los nadadores extrovertidos tienen mayor capacidad de soportar carga psíquica y tolerancia a la fatiga y los introvertidos no tienen la misma capacidad adaptativa y de afrontamiento al problema relacionado con el estrés.

En el período post-competitivo los introvertidos requirieron aplicar más estrategias de afrontamiento que los extrovertidos, lo cual posiblemente fue porque la presencia de los síntomas fue más prolongada y porque están probando estrategias para ver cuáles les permite amortiguar el estrés, con mayor efectividad.

El estrés manifestado por el número de síntomas reportados por los nadadores introvertidos, es más persistente y elevado que los extrovertidos.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

Es importante socializar los resultados obtenidos con la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los tres momentos estudiados, con el fin de que los deportistas identifiquen las ventajas de utilizar éstas de una manera adaptativa y a tiempo.

Es necesario abrir líneas de investigación sobre el tema, y difundir estudios de caso, que permitan dar a conocer los resultados competitivos en función al manejo de estrés personalizado, donde se presente una intervención multidisciplinaria.

Es necesario desarrollar programas de entrenamiento deportivo en donde el psicólogo establezca un diagnóstico integral, identifique el impacto biopsicosocial del estrés y su estrecha relación con la personalidad del deportista. Proporcione entrenamiento de autorregulación emocional, manejo del estrés, aceptación al cambio, reestructuración cognoscitiva, pensamiento positivo, manejo de la disonancia cognitiva, biofeedback, distracción; considerando a sus familiares/amigos y tres momentos de acción: antes, durante y después de la competencia.

Notas

Bibliografía

BARRAZA, A. (2004). "El estrés académico en los alumnos de Postgrado". *Revista electrónica psicología científica.com*, <http://www.psicologiacientifica.com/publicaciones/biblioteca/articulos/a-r-barraza01.htm>.

CARBALLIDO, G. (2001). "Enfrentamiento al stress competitivo en atletas de alto rendimiento". *Lecturas: EF y Deportes*, 32 <http://www.efdeportes.com/efd32/stress.htm>.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

CARBALLIDO, G. (2001a). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente ITESO.

CARBALLIDO, G. (2001b). *La respuesta emocional del deportista, una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Reporte de investigación disponible en CD. Cuba: Instituto de Medicina del Deporte.

CATTELL, B.; EBER, W.; TATSUOKA, M.; KARSON, S.; O`DELL, W. y KRUG, E. (2001). *Cuestionario de 16 Factores de la Personalidad*. 2ª Edición. México: Editorial Manual Moderno.

CLONINGER, S. (2003). *Teorías de la personalidad*. 3ª Edición. Tr. Alberto Fernández Molina. México: Prentice Hall. Santiago

COURBASSON, C.; ENDLER N. y KOCOVSKI, N. (2002). "Coping and Psychological Distress for Men with Substance Use Disorders". *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social Spring*, 21(1), 35-49.

FERREIRA, B.; VALDÉS, C. y GONZÁLEZ, G. (2001). "Estrés en jugadores de fútbol: una comparación Brasil y Colombia". *Lecturas: EF y Deportes*. 35. <http://www.efdeportes.com/efd35/estres.htm>.

FONTANA, D. (1992). *Control de Estrés*. México: Manual Moderno.

GONZÁLEZ-FORTEZA, C.; SALGADO, V. y RODRÍGUEZ, E. (1995). "Estresores cotidianos y su relación con el malestar emocional en adolescentes mexicanos". *Psicopatología*, 15, 8-11.

KRZEMIEN, D.; URQUIJO, S. y MONCHIETTI, A. (2004). "Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino". *Psicothema*, 16(3), 350-356.

LAZARUS, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: Desclée de Brouwer.

LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. (1984a). Coping and adaptation. En: GENTRY, W. D. (Ed.), *Handbook of behavioral medicine*. New York: Guilford Press, pp. 282-325.

Gabriel Cachorro y Ciria Salazar (coordinadores). *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*. La Plata: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata, 2010. ISBN 978-950-34-0672-4, <http://www.argenmex.fahce.unlp.edu.ar>

LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. (1984b). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer-Verlag.

LAZARUS, R. y FOLKMAN, S. (1986). *Estrés y procesos cognoscitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

NORLANDER, T.; VON SCHEDVIN, H. y ARCHER, T. (2004). "Thriving as a function of affective personality: relation to personality factors, coping strategies and stress". *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(2), 105-116.

NÚÑEZ, R., TOBON, S., VINACCIA, A. y ARIAS, H. (2006). "Diseño de un modelo de intervención psicoterapéutica en el VIH/SIDA a partir del enfoque procesual del estrés". *Suma Psicológica*, 13(2), 105-116.

PÉREZ, R.; GARCÍA, R.; VELASCO, Y.; MÁRQUEZ, R. y SOLORIO, P. (2006). *Psicología de la salud y enfermedades crónicas*. Bogotá: PSICOM Editores.