CONDDE MÉXICO · EDUCACIÓN · CONADE · FISU DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO Proclamado por la UNESCO 20 septiembre · Anticípate a la Jugada

II Congreso Virtual Universitario de

Psicología del Deporte

Salud mental y rendimiento deportivo:
contenido, **experiencias** y **perspectivas**

Evaluación y estrategias para el manejo del estrés en el deporte universitario

Dr. Luis Felipe Reynoso Sánchez

Rendimiento deportivo óptimo

*El **rendimiento deportivo** es un constructo **multifactorial** que no es posible explicar por solo la influencia de una variable, sino por una **compleja interacción** entre los aspectos individuales del deportista y el contexto a su alrededor.*

¿Qué es el estrés?

- Movilización de mecanismos ante un **estímulo contextual,** activando procesos de **adaptación** o en caso contrario **desajuste psicológico**
- Mecanismo bidimensional: **fisiológico** y **cognitivo-emocional**
- Puede ser **negativo** si se percibe una **incapacidad** para **afrontar** el estimulo **estresor**
- Se diferencia de la **ansiedad** en que esta sí parte de un **estímulo real**

(Lazarus & Folkman, 1986)

Estrés en el deporte

Estresores

Capacidad de afrontamiento

(Jeukendrup, 2020)

Carga interna del entrenamiento

Entrenamiento

Rendimiento deportivo

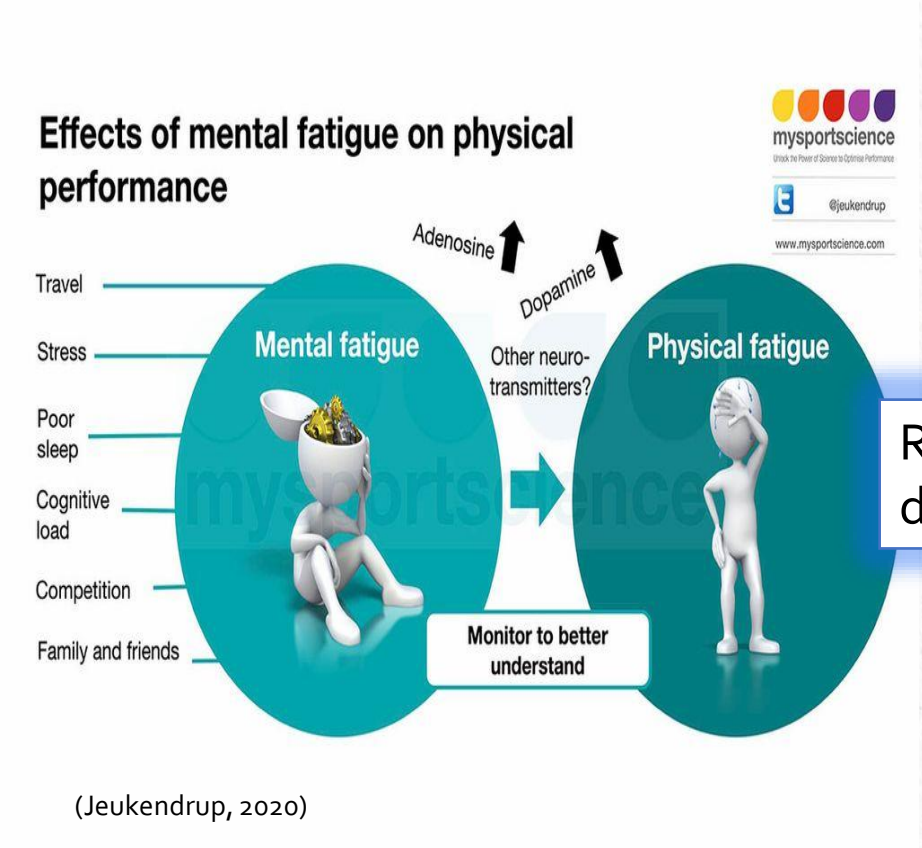
Estrés-recuperación

Psicológico

Fisiológico

(Kellmann, 2010)

Estrés en el deporte



(Jeukendrup, 2020)

Carga interna del entrenamiento

Entrenamiento

Rendimiento deportivo

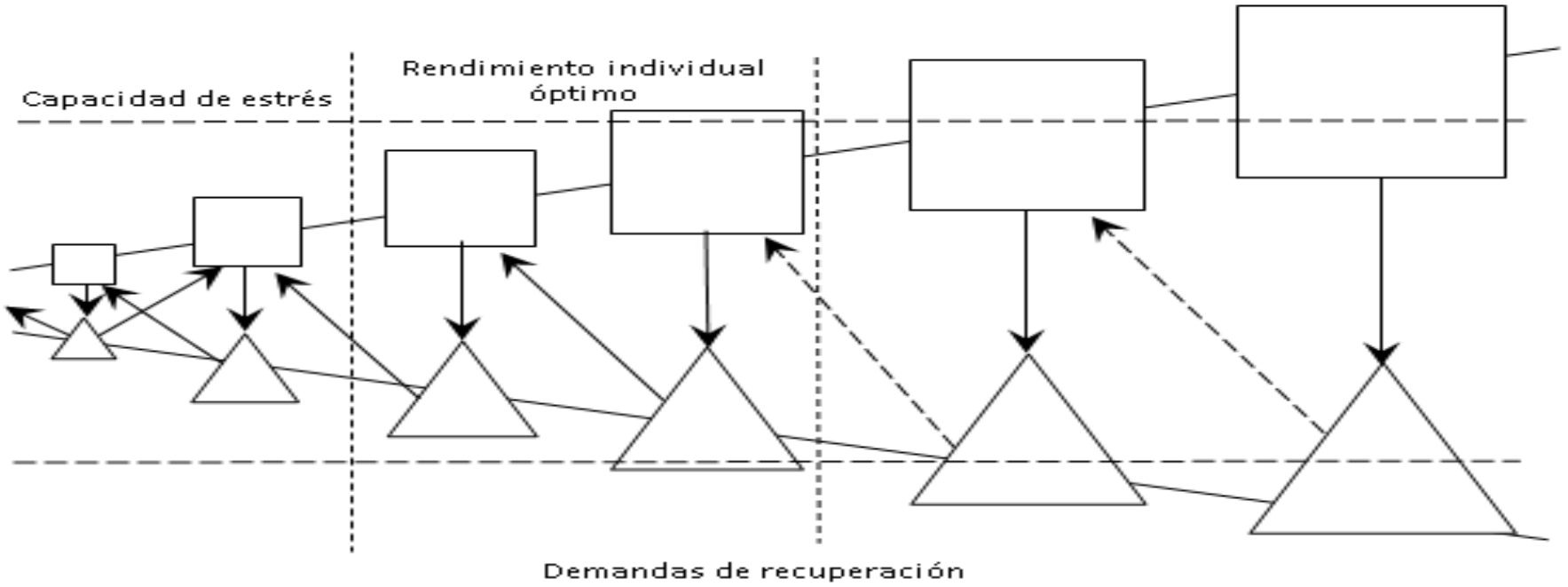
Estrés-recuperación

Psicológico

Fisiológico

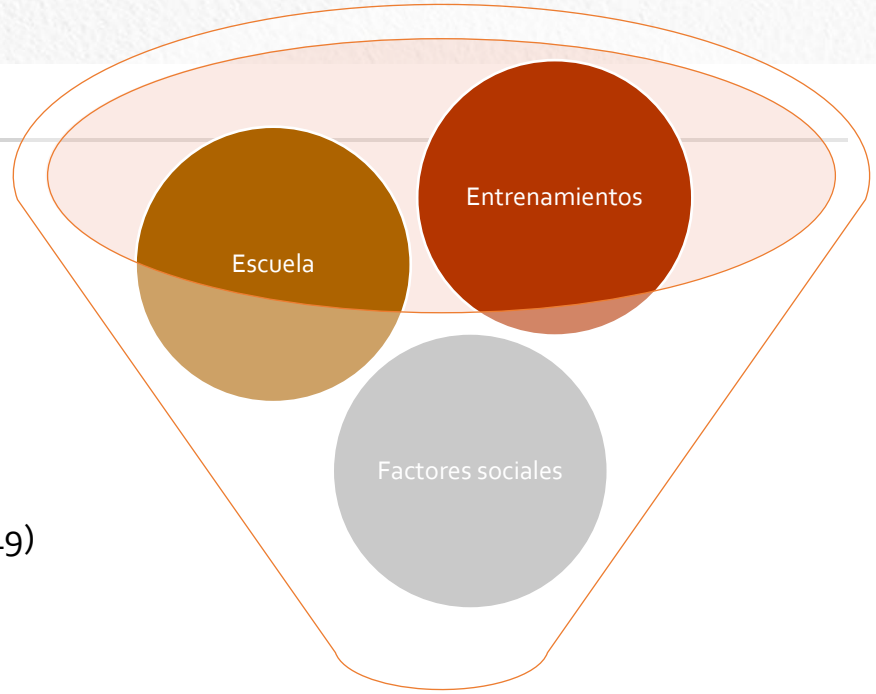
(Kellmann, 2010)

Balance de estrés-recuperación y rendimiento deportivo



Adaptación del *modelo tijeras* de los estados de estrés y las demandas de recuperación presentado en Kellmann & Kallus (2016).

Deportista universitario



(Holden et al., 2019)

Demandas de estrés

CHENGDU 2021

FISU WORLD UNIVERSITY GAMES SUMMER

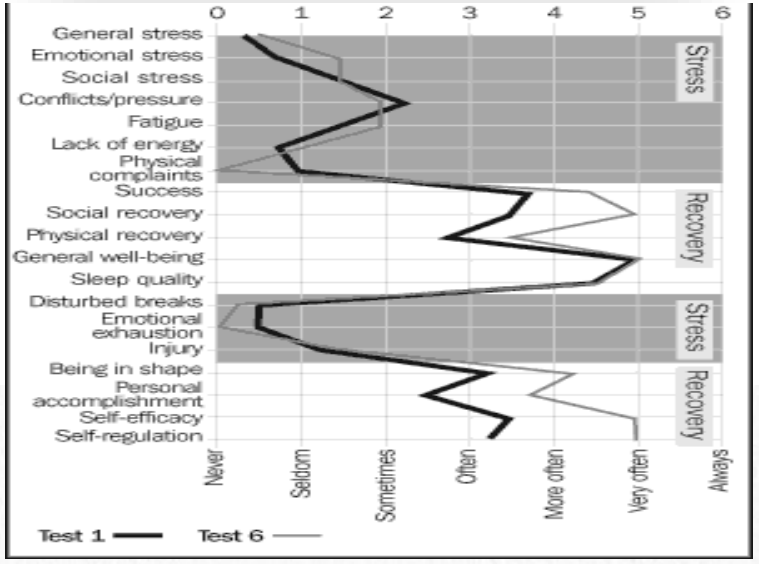
Características de un buen método de evaluación

- Sencillo de emplear
- Facilidad para reportar resultados
- Accesibilidad
- Adaptable
- Evaluación cognitiva y psicológica
- Grupal e individual

(Halson, 2014)

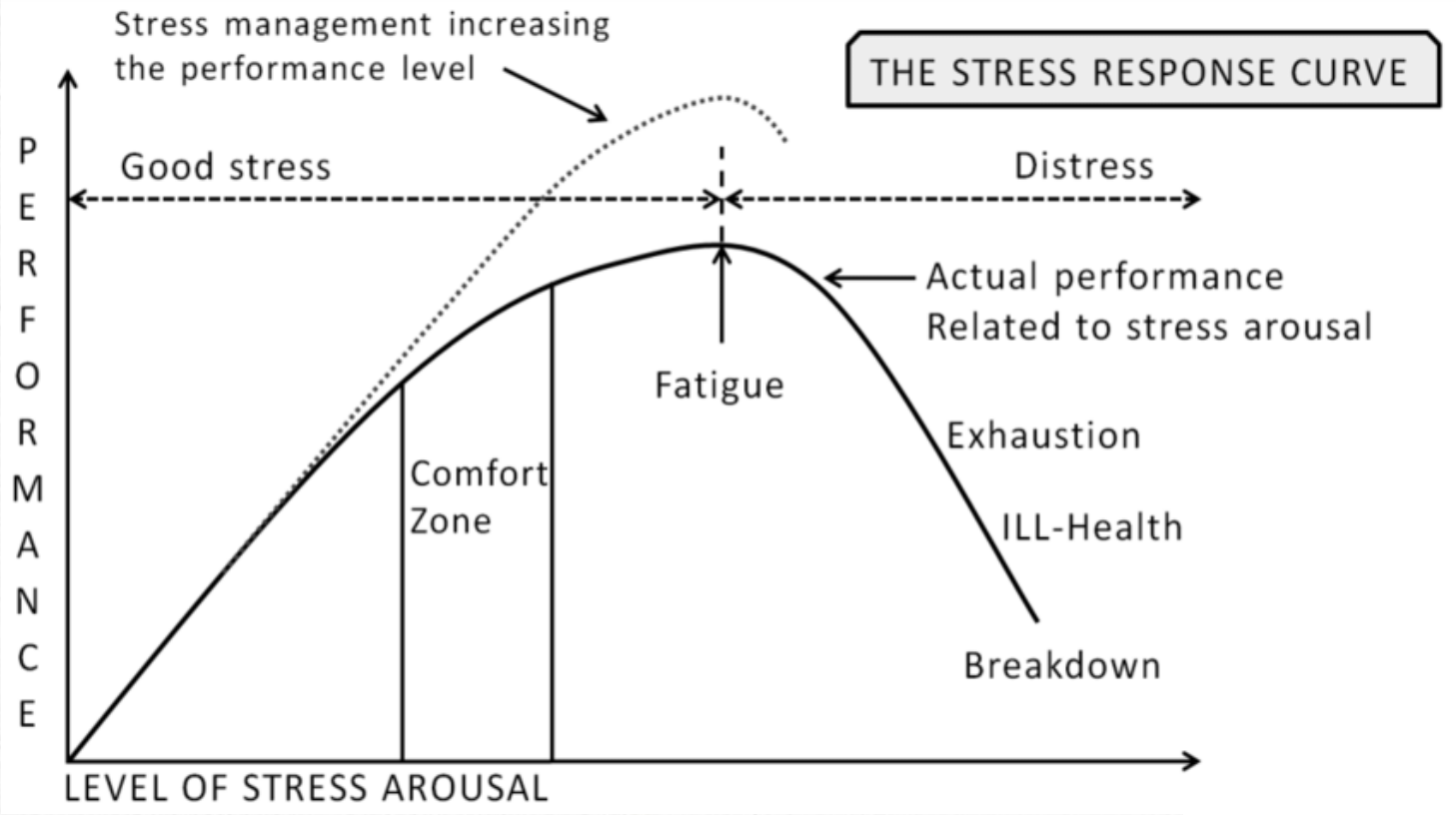
Evaluación del estrés en el deporte

- Impulso del entrenamiento (TRIMP)
- Variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)
- Sueño
- Hormonas (cortisol, testosterona)
- Encimas
- Inmunoglobulinas (IG)
- Lactato
- Índice de esfuerzo percibido de la sesión (S-RPE)
- Perfil de estados de ánimo (POMS)
- Cuestionario de estrés-recuperación para deportistas (RESTQ-Sport)

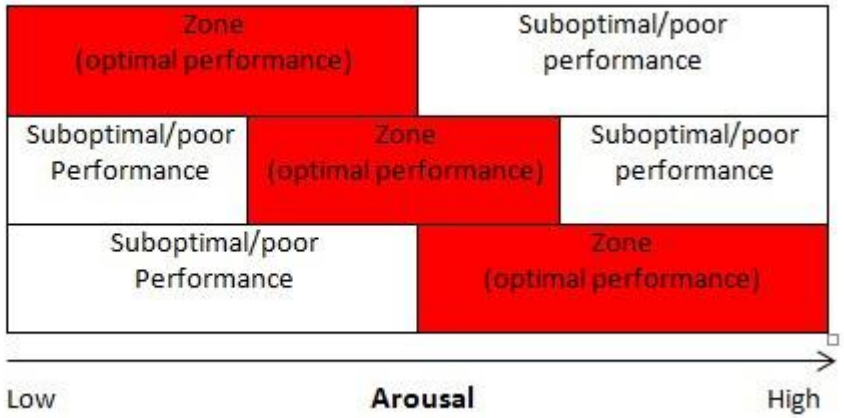


(Halson, 2014)

¿Para qué la evaluación?



(Salmela et al., 2015)



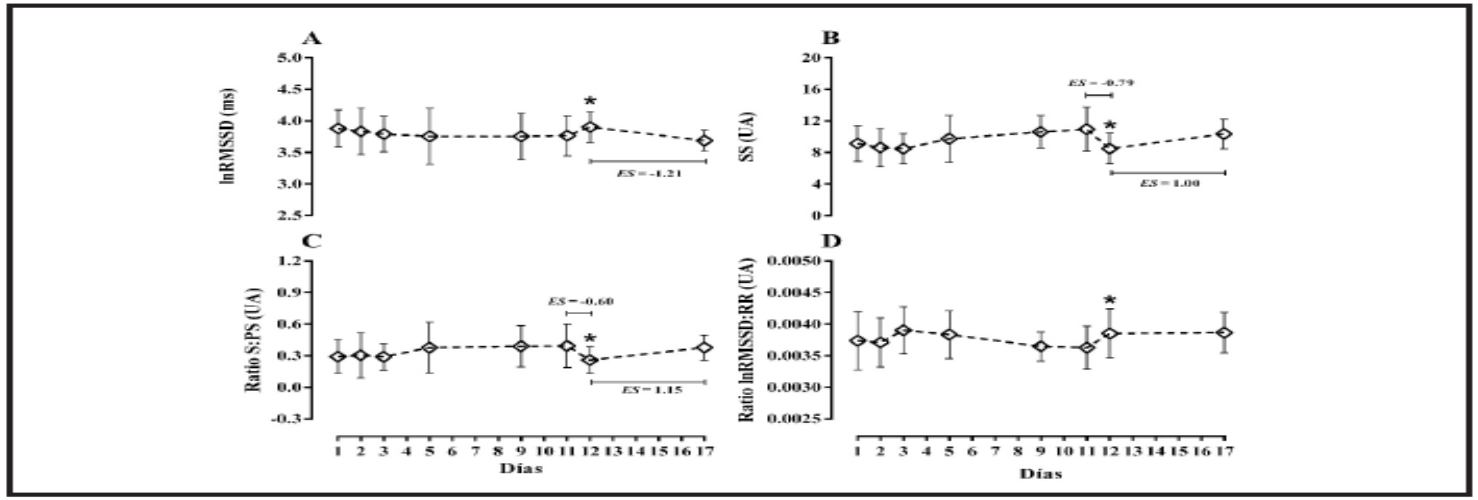
(Ruiz, Raglin, & Hanin, 2014).

Ejemplos de evaluaciones sobre estrés

Monitoreo Simpático-Parasimpático Mediante la Aplicación de Variabilidad de Frecuencia Cardiaca en Remeros de Selección Española

HOYOS-FLORES, José Raúl[1], HERNÁNDEZ-CRUZ, Germán[1], REYNOSO-SÁNCHEZ, Luis Felipe[2], GENÉ, Pol[3] y NARANJO-ORELLANA, José[4]

Comportamiento de los índices de VFC a lo largo de las mediciones de forma grupal en los remeros



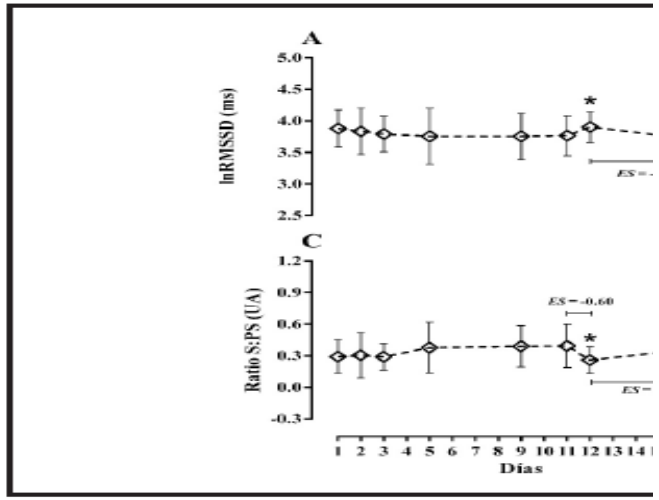
Nota. Cambios significativos (Friedman y post-hoc de Wilcoxon) y diferencia estandarizada del tamaño del efecto (*TE*) de los índices de VFC. Panel A: Logaritmo natural de la raíz cuadrada de la media de la suma de las diferencias entre los intervalos RR (lnRMMSD). Panel B: Índice de estrés (SS). Panel C: Ratio simpático-parasimpático (Ratio S:PS). Panel D: Ratio logaritmo natural de la raíz cuadrada de la media de la suma de las diferencias entre los intervalos RR-intervalos RR (Ratio lnRMMSD:RR). * $p < .05$.

Ejemplos de evaluaciones sobre estrés

Monitoreo Simpático-
Aplicación de Variabili
ca en Remeros de Sele

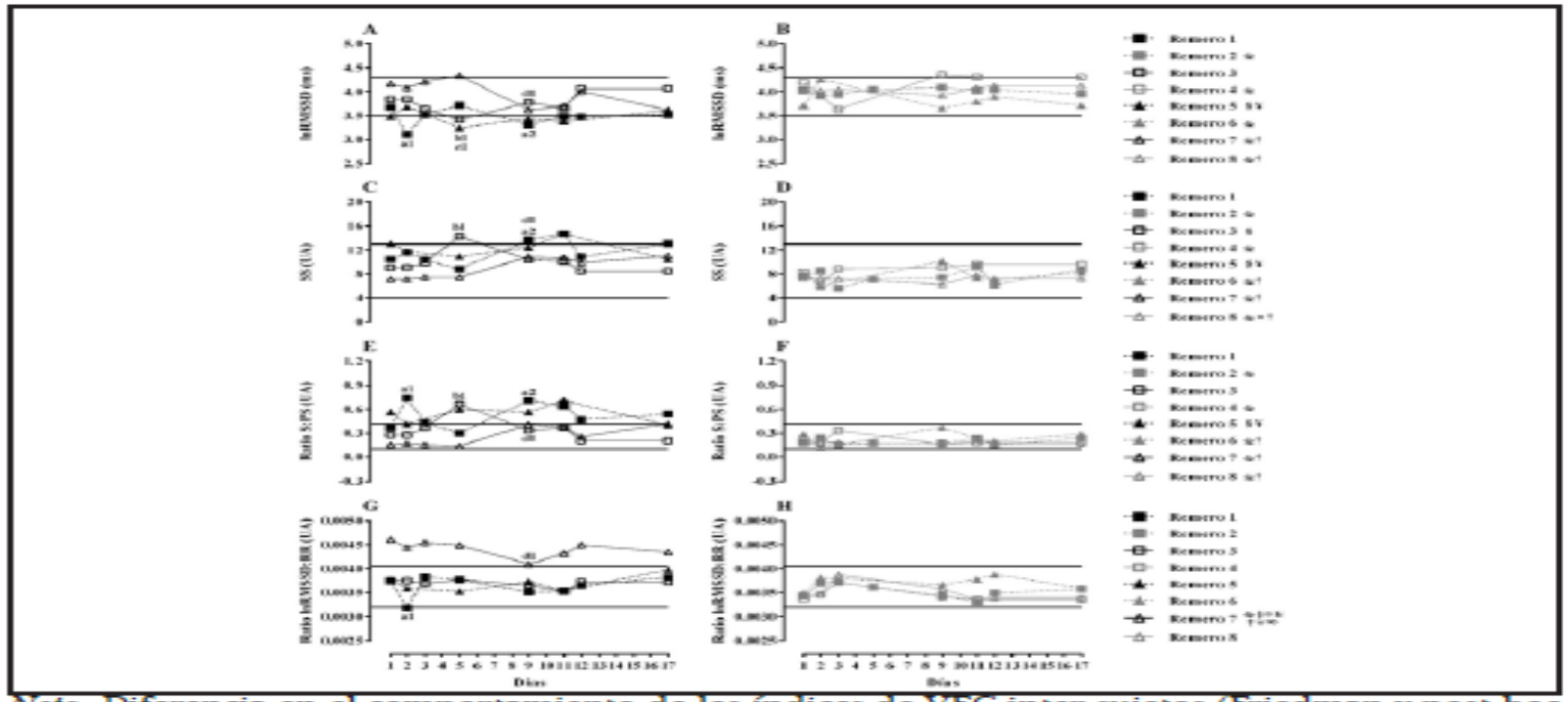
HOYOS-FLORES, José Raú
REYNOSO-S

Comportamiento d
de las mediciones d



Nota. Cambios significativos (Friedma
rizada del tamaño del efecto (*TE*) de
de la raíz cuadrada de la media de la
(lnRMMSD). Panel B: Índice de estré
(Ratio S:PS). Panel D: Ratio logaritm
suma de las diferencias entre los inter
* $p < .05$.

Tendencias individuales del comportamiento
de los índices de VFC a lo largo de las mediciones



Nota. Diferencia en el comportamiento de los índices de VFC inter-sujetos (Friedman y post-hoc de Wilcoxon) y porcentaje de cambio intra-sujeto (Análisis de tendencia individual con el mínimo cambio apreciable [*MCA*]). Panel A: Remeros con comportamiento no estable del lnRMMSD. Panel B: Remeros con comportamiento estable del lnRMMSD. Panel C: Remeros con comportamiento no estable del SS. Panel D: Remeros con comportamiento estable del SS. Panel E: Remeros con comportamiento no estable de la Ratio S:PS. Panel F: Remeros con comportamiento estable de la Ratio S:PS. Panel G: Remeros con comportamiento no estable del Ratio lnRMSSD:RR. Panel H: Remeros con comportamiento estable del Ratio lnRMSSD:RR.

Ejemplos de evaluaciones sobre estrés

Revista de Psicología del Deporte. 2017, Vol 26, Suppl 4, pp. 57-62
Journal of Sport Psychology 2017, Vol 26, Suppl 4, pp. 57-62
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Universidad de Almería
Universitat Autònoma de Barcelona

Impact of the internal training load over recovery-stress balance in endurance runners

Germán Hernández-Cruz*, Jeanette M. López-Walle*, José Trinidad Quezada-Chacón*, José Carlos Jaenes Sánchez, Blanca Rocío Rangel-Colmenero* and Luis Felipe Reynoso-Sánchez***

IMPACTO DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO INTERNA SOBRE EL BALANCE DE ESTRÉS-RECUPERACIÓN EN CORREDORES DE RESISTENCIA

	Week 1	Week 2	Week 3	72 Hours
s-RPE	228.3 ± 65.2	195.3 ± 37.1	276.4 ± 70.1†	-
General stress	1.0 ± 0.9	1.1 ± 1.2	1.1 ± 1.1	1.1 ± 1.2
Emotional stress	1.5 ± 0.7	1.5 ± 0.8	1.4 ± 1	1.2 ± 0.9
Social stress	1.4 ± 0.9	1.5 ± 1	1.8 ± 1.4	1.4 ± 1
Conflicts/pressure	2.1 ± 0.9	2.0 ± 0.9	2.2 ± 1.1	2.0 ± 1.3
Fatigue	1.6 ± 0.8	1.8 ± 1.2	1.6 ± 1	1.6 ± 1.1
Lack of energy	1.9 ± 1	1.6 ± 0.8	1.8 ± 1	1.7 ± 0.9
Physical complaints	1.5 ± 0.9	1.6 ± 0.9	1.7 ± 1.1	1.8 ± 1.2
Success	3.7 ± 1.1	3.5 ± 1.1	3.3 ± 1.1	3.5 ± 1.5
Social recovery	4.1 ± 0.9	3.9 ± 1.3	3.9 ± 1	3.9 ± 1.4
Physical recovery	4.1 ± 1.1	3.9 ± 1	3.8 ± 1.2	3.8 ± 1.2
General well being	4.8 ± 1	4.7 ± 1	4.3 ± 1.1	4.6 ± 1.1
Sleep quality	3.9 ± 1.3	4.3 ± 1.2	4.0 ± 1.2	4.1 ± 1.4
Disturbed breaks	1.5 ± 1.1	1.0 ±1*	1.4 ± 1.2#	0.9 ± 1.1¶¥
Emotional exhaustion	1.6 ± 1.2	1.3 ±1.2	1.6 ± 1.5	1.7 ± 1.5
Injury	2.1 ± 1.8	2.0 ± 1.4	2.7 ± 1.6	2.0 ± 1.6
Being in shape	4.4 ± 1.3	4.4 ± 1.1	4.3 ± 1.3	4.2 ± 1.3
Personal accomplishment	3.6 ± 1.3	3.6 ± 1.2	3.7 ± 1.3	3.6 ± 1.6
Self-efficacy	4.6 ± 1.1	4.5 ± 1	4.6 ± 1.2	4.7 ± 1.1
Self-regulation	4.3 ± 0.8	4.1 ± 1.3	4.3 ± 1.3	4.3 ± 1.2

s-RPE, Session-Rating Perceived Exertion. *Significative difference ($p < .05$) regarding week 1. #Significative difference ($p < .05$) regarding week 2. ¶Significative difference ($p < .01$) regarding week 1. †Significative difference ($p < .01$) regarding week 2. ¥Significative difference ($p < .01$) regarding week 3.

Table 1. Means and standard deviations for the weekly s-RPE and the RESTQ-Sport subscales

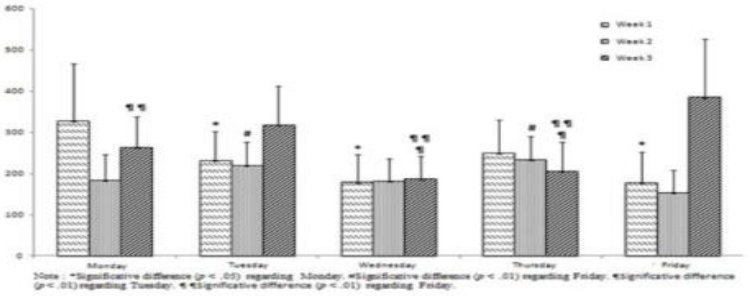


Figure 1. Internal training load perceived of each session

INTERNACIONAL DEL
ARTE UNIVERSITARIO
mado por la UNESCO
tiembre

Anticípate
a la Jugada

Ejemplos de evaluaciones sobre estrés

Revista de Psicologi
Journal of Sport Psy
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Impact

Germán Her
Carlos Ja

IMPACTO DE L
CORREDORES DE

s-RPE
General stress
Emotional stress
Social stress
Conflicts/pressure
Fatigue
Lack of energy
Physical complaints
Success
Social recovery
Physical recovery
General well being
Sleep quality
Disturbed breaks
Emotional exhaustion
Injury
Being in shape
Personal accomplishn
Self-efficacy
Self-regulation

s-RPE, Session-Rating P
¶Significative difference
week 3.

Table 1. Means and stan

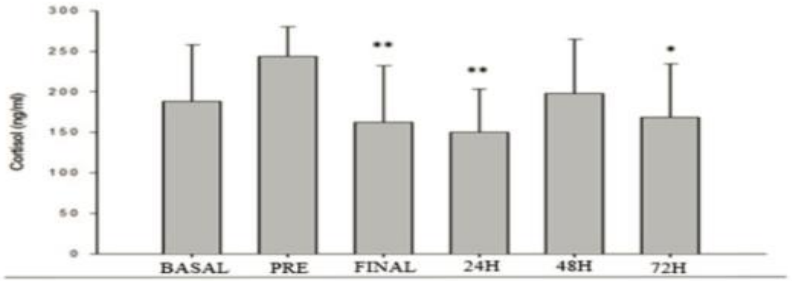
Figure 1. Internal trainin

Revista de Psicología del Deporte. 2017, Vol 26, Suppl 2, pp. 125-131
Journal of Sport Psychology 2017, Vol 26, Suppl 2, pp. 125-131
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Universitat de les Illes Balears
Universitat Autònoma de Barcelona

Cortisol y estrés-recuperación durante un periodo competitivo en jugadores de balonmano

Luis-Felipe Reynoso-Sánchez*, José Raúl Hoyos Flores*, Myriam García-Dávila*, Adrián Geovanni Rosas Taraco, José Carlos Jaenes Sánchez***, Jeanette M. López-Walle*, Germán Hernández-Cruz***



Nota: BASAL = Una semana previa a la competición. PRE = Día previo al comienzo de la competición. FINAL = Al finalizarse la competición. 24H = 24 horas posterior de finalizada la competición. 48 = 48 horas posterior de finalizada la competición. 72H = 72 horas posterior de finalizada la competición. * = Diferencia significativa ($p < .05$) con la toma PRE. ** = Diferencia significativa ($p < .01$) con la toma PRE.

Figura 1. Niveles de cortisol en plasma en los 6 momentos de evaluación.

	M BASAL	*M* PRE	*M* FINAL	*M* 72 HORAS
Estrés general	0.80 ± 0.74	0.94 ± 1.18	1.25 ± 1.21	0.89[c] ± 1.12
Estrés emocional	1.05 ± 0.74	0.89 ± 0.99	1.37[b] ± 1.10	1.00 ± 1.02
Estrés social	0.69 ± 0.69	0.69 ± 0.85	0.96 ± 1.11	0.57 ± 0.73
Conflictos	1.91 ± 0.84	1.98 ± 1.15	2.14 ± 1.46	1.73 ± 1.46
Fatiga	1.76 ± 0.96	2.14 ± 1.47	1.64[b] ± 1.35	1.57[b] ± 1.55
Falta de energía	1.39 ± 0.86	1.46 ± 1.12	1.55 ± 0.94	1.48 ± 1.09
Alteraciones físicas	1.25 ± 1.01	1.62 ± 1.46	1.69 ± 1.33	1.37 ± 1.39
Éxito	3.32 ± 1.03	3.39 ± 1.23	2.92 ± 1.15	3.08 ± 1.37
Recuperación social	3.69 ± 0.96	3.30 ± 1.36	3.58 ± 1.00	3.35 ± 1.40
Recuperación física	3.12 ± 1.17	3.69[a] ± 1.16	3.82[a] ± 1.04	3.41[c] ± 1.37
Bienestar general	4.01 ± 1.22	4.23 ± 1.34	4.41 ± 1.56	4.25 ± 1.53
Calidad de sueño	3.82 ± 1.27	3.83 ± 1.42	4.46[b] ± 1.24	4.01 ± 1.43
Periodos de descanso alterados	1.83 ± 0.84	1.89 ± 1.42	1.21[ab] ± 1.18	1.30[ab] ± 1.29
Fatiga emocional	1.05 ± 0.98	1.05 ± 1.61	1.16 ± 1.37	0.92 ± 1.45
Lesiones	2.37 ±1.76	2.33 ± 1.74	2.32 ± 1.71	2.51 ± 1.67
Estar en forma	3.94 ± 1.21	3.98 ± 1.15	4.23 ± 1.34	3.89[c] ± 1.44
Realización personal	3.25 ± 1.22	3.07 ± 1.26	3.69 ± 1.42	3.39 ± 1.35
Autoeficacia	4.00 ± 1.27	4.07 ±1.14	4.46 ±1.36	4.14 ± 1.42
Autorregulación	4.08 ± 1.40	3.98 ± 1.11	4.33 ±1.33	4.00 ± 1.45

Nota: BASAL = Una semana previa a la competición. PRE = Día previo al comienzo de la competición. FINAL = Al finalizar la competición. 72H = 72 horas de finalizada la competición. [a] = Diferencia significativa ($p < .05$) con la toma basal. [b] = Diferencia significativa ($p < .05$) con la toma Pre. [c] = Diferencia significativa ($p < .05$) con la toma Final.

Tabla 2. Medias y desviaciones estándar de las sub-escalas del RESTQ-Sport en los cuatro momentos de la evaluación.

Ejemplos de evaluaciones sobre estrés

Revista de Psicologí
Journal of Sport Psy
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Impact

Germán Her
Carlos Ja

IMPACTO DE L
CORREDORES DE

s-RPE
General stress
Emotional stress
Social stress
Conflicts/pressure
Fatigue
Lack of energy
Physical complaints
Success
Social recovery
Physical recovery
General well being
Sleep quality
Disturbed breaks
Emotional exhaustion
Injury
Being in shape
Personal accomplishn
Self-efficacy
Self-regulation

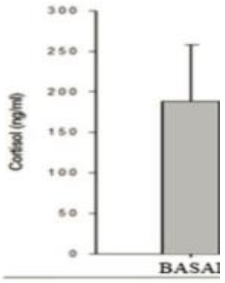
s-RPE, Session-Rating P
¶Significative difference
week 3.
Table 1. Means and stan

Figure 1. Internal trainin

Revista de Psicología del Deporte. 2017, Vol 26,
Journal of Sport Psychology 2017, Vol 26, Suppl
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Cortisol y estrés-recu

Luis-Felipe Reynoso-Sánche
Geovanni Rosas Taraco,**



Nota: BASAL = Una semana previa a la com
competición. 24H = 24 horas posterior de fina
horas posterior de finalizada la competición. *
< .01) con la toma PRE.
Figura 1. Niveles de cortisol en plasma en los

Estrés general
Estrés emocional
Estrés social
Conflictos
Fatiga
Falta de energía
Alteraciones físicas
Éxito
Recuperación social
Recuperación física
Bienestar general
Calidad de sueño
Periodos de descanso alterados
Fatiga emocional
Lesiones
Estar en forma
Realización personal
Autoeficacia
Autorregulación

Nota: BASAL = Una semana previa a la comp
FINAL = Al finalizar la competición. 72H = 7
basal. [b] = Diferencia significativa ($p < .05$) con
Tabla 2. Medias y desviaciones estándar de las

Comportamiento del Balance Estrés-Recuperación en Atletismo: Diferencias entre Pruebas Combinadas y Salto con Pértiga

REYNOSO-SÁNCHEZ, Luis Felipe[1], HERNÁNDEZ-CRUZ, Germán[2], MORALES-BELTRÁN, Roxana Abril[1], MIRANDA-MENDOZA, Janeth[2], MUÑOZ-HELÚ, Hussein[3]

ANOVA del S-RPE semanal (UA) y diferencias de medias en función de la prueba practicada

Semana	Prueba en que compite		
	Decatlón / Heptatlón	Salto con pértiga	*t*
1	648.06 ±303.03	464.6 ±230.6	2.35*
2	681.74 ±349.02	386.3 ±284.9	3.58**
3	660.70 ±418.56	451.6 ±365.7	1.77
4	601.5 ±476	443.5 ±271	0.99
5	632.76 ±309.71	444.5 ±361.7	2.01*
6	1266.47 ±690.67	324.7 ±141.1	7.29**
7	669.51 ±324.49	559.1 ±322	1.27
8	942.95 ±537.46	348.6 ±194.1	4.95**
9	962.92 ±567.05	406.2 ±188.5	5.48**
F	5.37*	1.83	
C. P. Bonferroni	6 > 1, 2, 3, 5, 7		

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Tabla 4
Análisis de varianza de las escalas y dimensiones generales del RESTQ-Sport

Escala / Dimensión	Decatlón / Heptatlón						Salto con pértiga					
	Toma											
	1	2	3	4	x^2	C. P. Wilcoxon	1	2	3	4	x^2	C. P. Wilcoxon
Estrés general	.7 ±.7	.9 ±.4	1.2 ±.7	2.4 ±.4	7.9*	4 > 2 y 3	1.3 ± 1.2	1.1 ±.5	1,2±1.4	2.9 ±1	6.2	
Estrés emocional	1.7 ±1.3	1.7 ±.7	1.8 ±.9	2.5 ±.7	1.7		1.7 ±.8	1.5 ±.5	2.0 ±1.4	3.0 ±1.2	3.5	
Estrés emocional	1.6 ±1.4	1.1 ±.5	1.6 ±1.1	3.1 ±.3	5.0		1.6 ±1	1.1 ±.9	2.4 ±2.2	3.1 ±.7	2.2	
Conflictos/presión	1.6 ±.8	2.4 ±1	2.2 ±1.2	3.0 ±.6	5.0		2.6 ±.7	2.3 ±1.1	2.2 ±1.2	3.1 ±.4	0.7	
Fatiga	1.8 ±.8	2.1 ±1	2.2 ±1.1	1.2 ±.8	0.5		3.5 ±1.1[a]	2,6 ±1.1	2.8 ±1.1	2.0 ±.8	4.7	
Falta de energía	1.0 ±.8	1.6 ±.4	1.8 ±1.2	2.6 ±.7	3.8		1.9 ±1.1	2,0 ±.7	1.7 ±.6	2.8 ±.6	2.1	
Alteraciones físicas	1.7 ±1.3	1.6 ±.7	1.5 ±.9	4.1 ±.7	7.3		2.1 ±.4	2.1 ±1.3	2,4 ±1.2	3.9 ±.9	6.3	
Éxito	3.6 ±1.6	3.5 ±1.3	3.8 ±1	1.7 ±.6	5.9		4.2 ±.8	4.2 ±.9	3.8 ±.9	2.2 ±6	8.3*	4 < 1 y 2
Recuperación social	3.6 ±.6	3.7 ±1	4.0 ±.9	2.0 ±.5	9.1*	4 < 2 y 3	4.2 ±1.4	3.8 ±.6	3.5 ±1.3	2.3 ±.5	5.5	
Recuperación física	3.1 ±1.8	2.9 ±1.1	3.3 ±1	1.6 ±.8	3.3		3.1 ±.6	3.5 ±.7	3.1 ±1.7	2.4 ±.7	2.1	
Bienestar general	4.1 ±1	4.0 ± .6	4.5 ±.8	3.0 ±.7	8.7*	4 < 2 y 3	4.5 ±1.1	4.7 ±.9	3.7 ±1.8	2.8 ±.6	6.3	
Calidad de sueño	4.6 ±1	4.1 ±1.1	4.2 ±1.2	2.5 ±.5	8.4*	4 < 2 y 3	3.4 ±.5	3.9 ±1.7	3.2 ±1.3	2.3 ±1	0.9	
Descansos alterados	1.9 ±.9	1.9 ±.8	1.8 ±1	4.0 ±.5	9.5*	4 > 2 y 3	2.7 ±.6	1.7 ±.6	1.8 ±.7	3.5 ±1.3	4.8	
Fatiga emocional	1.2 ±.8	1.9 ±.6	1.6 ±.3	4.3 ±.5	9.7*	4 > 2 y 3	2.0 ±.9	1.5 ±.5	1.5 ±1.1	3.5 ±1.2	9.0*	4 > 1 y 2
Lesiones	3.3 ±1.4	3.6 ±.8	2.9 ±.9	3.0 ±.6	4.4		3.8 ±.9	3.0 ±1.2	3.5 ±.8	2.5 ±.6	8.5*	1 > 2 y 4
Estar en forma	3.8 ±1.8	3.7 ±1	4.0 ±1.2	2.8 ±.8	5.0		3.4 ±.6	3.6 ±.8	3.6 ±1.2	3.0 ±1	0.9	
Realización personal	2.9 ±.8	3.1 ±.4	3.0 ±.7	2.9 ±.7	2.1		3.6 ±1	3.6 ±1.3	3.0 ±1.5	3.0 ±.4	1.9	
Autoeficacia	4.0 1.6	4.1 ±1.6	4.2 ±.8	3.0 ±1.1	2.1		3.9 ±1.2	4.0 ±1.1	4.0 ±1.5	3.2 ±1.4	0.9	
Autorregulación	4.1 ±2.3	4.6 ±1.6	4.4 ±1.2	3.6 ±.5	3.8		4.1 ±1.5	3.8 ±1.8	3.2 ±1.5	3.3 ±.9	2.4	
Global estrés	1.8 ±.8	2.0 ±.4	1.9 ±.7	3.2 ±.3	9.3*	4 > 2 y 3	2.5 ±.5	1.9 ±.4	2.2 ±.5	3.1 ±.4	8.7*	2 > 1; 4 > 2 y 3
Global recuperación	3.7 ±1.2	3.8 ±.7	3.9 ±.8	2.6 ±.4	6.3		3.8 ±.8	3,9 ±.8	3.4 ±1.2	2.8 ±.3	3.0	
Balance E-R	1.9 ±1.9	1.7 ±.8	2.0 ±1.4	-0.6 ±.3	7.5**	4 < 1, 2 y 3	1.3 ±1.2	1.9 ±.8	1.2 ±1.7	-0.3 ±.3	6.3**	4 < 1, 2 y 3

Nota. x^2 = Chi cuadrado; Balance E-R = Balance de estrés-recuperación. C. P. Wilcoxon = Comparación de medias por pares entre las tomas mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon.

Ejemplos de evaluaciones sobre estrés

Revista de Psicologí
Journal of Sport Psy
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Impact

Germán Her

Carlos Ja

IMPACTO DE L
CORREDORES DE

s-RPE
General stress
Emotional stress
Social stress
Conflicts/pressure
Fatigue
Lack of energy
Physical complaints
Success
Social recovery
Physical recovery
General well being
Sleep quality
Disturbed breaks
Emotional exhaustion
Injury
Being in shape
Personal accomplishn
Self-efficacy
Self-regulation

s-RPE, Session-Rating P
¶Significative difference
week 3.

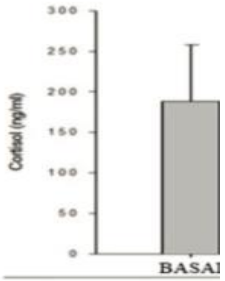
Table 1. Means and stan

Figure 1. Internal trainin

Revista de Psicología del Deporte. 2017, Vol 26,
Journal of Sport Psychology 2017, Vol 26, Suppl
ISSN: 1132-239X
ISSNe: 1988-5636

Cortisol y estrés-recu

Luis-Felipe Reynoso-Sánche
Geovanni Rosas Taraco,**



Nota: BASAL = Una semana previa a la com
competición. 24H = 24 horas posterior de fina
horas posterior de finalizada la competición. *
< .01) con la toma PRE.
Figura 1. Niveles de cortisol en plasma en los

Estrés general
Estrés emocional
Estrés social
Conflictos
Fatiga
Falta de energía
Alteraciones físicas
Éxito
Recuperación social
Recuperación física
Bienestar general
Calidad de sueño
Periodos de descanso alterados
Fatiga emocional
Lesiones
Estar en forma
Realización personal
Autoeficacia
Autorregulación

Nota: BASAL = Una semana previa a la comp
FINAL = Al finalizar la competición. 72H = 7
basal. [b] = Diferencia significativa ($p < .05$) con
Tabla 2. Medias y desviaciones estándar de las

Comportamient
ración en Atleti
Combinadas y S

REYNOSO-SÁN
Germán[2], MOI
DA-MEN

ANOVA del S-RPE semanal (UA)

Semana
1
2
3
4
5
6
7
8
9
F

C. P. Bonferroni

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Tabla 4
Análisis de varianza de las escalas y dimensiones gene

Escala / Dimensión	Decat		
	1	2	3
Estrés general	.7 ±.7	.9 ±.4	1.2 ±.7
Estrés emocional	1.7 ±1.3	1.7 ±.7	1.8 ±.9
Estrés emocional	1.6 ±1.4	1.1 ±.5	1.6 ±1.
Conflictos/presión	1.6 ±.8	2.4 ±1	2.2 ±1.
Fatiga	1.8 ±.8	2.1 ±1	2.2 ±1.
Falta de energía	1.0 ±.8	1.6 ±.4	1.8 ±1.
Alteraciones físicas	1.7 ±1.3	1.6 ±.7	1.5 ±.9
Éxito	3.6 ±1.6	3.5 ±1.3	3.8 ±1
Recuperación social	3.6 ±.6	3.7 ±1	4.0 ±.9
Recuperación física	3.1 ±1.8	2.9 ±1.1	3.3 ±1
Bienestar general	4.1 ±1	4.0 ±.6	4.5 ±.8
Calidad de sueño	4.6 ±1	4.1 ±1.1	4.2 ±1.
Descansos alterados	1.9 ±.9	1.9 ±.8	1.8 ±1
Fatiga emocional	1.2 ±.8	1.9 ±.6	1.6 ±.3
Lesiones	3.3 ±1.4	3.6 ±.8	2.9 ±.9
Estar en forma	3.8 ±1.8	3.7 ±1	4.0 ±1.
Realización personal	2.9 ±.8	3.1 ±.4	3.0 ±.7
Autoeficacia	4.0 1.6	4.1 ±1.6	4.2 ±.8
Autorregulación	4.1 ±2.3	4.6 ±1.6	4.4 ±1.
Global estrés	1.8 ±.8	2.0 ±.4	1.9 ±.7
Global recuperación	3.7 ±1.2	3.8 ±.7	3.9 ±.8
Balance E-R	1.9 ±1.9	1.7 ±.8	2.0 ±1.

Nota. x^2 = Chi cuadrado; Balance E-R = Balance de estrés-recupe

Competitive Recovery-Stress and Mood States in Mexican Youth Athletes

Luis Felipe Reynoso-Sánchez[1*], Germán Pérez-Verduzco[2], Miguel Ángel Celestino-Sánchez[3], Jeanette López-Walle[4], Jorge Zamarripa[4], Blanca Rocío Rangel-Colmenero[4], Hussein Muñoz-Helú[5], and Germán Hernández-Cruz[4*]

Table 1. Means ±SD and variance analysis of RESTQ-Sport and POMS

	Gender			Sport type		
	Women	Men		Individual	Team	
	M ±SD	M ±SD	*t*	M ±SD	M ±SD	*t*
GS	2.00±0.88	1.98±0.86	0.07	1.96±0.88	2.01±0.87	0.09
GR	3.87±0.76	4.16±0.70	3.56**	3.88±0.85	4.05±0.69	7.79*
SS	2.22±1.10	2.43±1.05	0.48*	2.48±1.09	2.21±1.07	0.03**
SR	4.00±1.01	4.24±0.88	7.11**	4.06±1.02	4.11±0.94	0.84
RSB	1.83±1.38	2.00±1.33	1.30	1.75±1.48	1.96±1.29	8.04
Tension	1.41±0.73	1.38±0.63	4.75	1.37±0.74	1.41±0.67	2.58
Depression	0.64±0.65	0.60±0.63	0.01	0.74±0.74	0.56±0.57	15.26**
Anger	0.92±0.75	0.93±0.66	4.34	1.02±0.80	0.88±0.67	8.45*
Vigor	2.26±0.66	2.56±0.56	2.67**	2.29±0.67	2.42±0.62	2.21*
Fatigue	0.92±0.77	0.89±0.72	1.34	1.12±0.85	0.80±0.67	17.63**
Confusion	1.00±0.66	1.00±0.63	0.27	1.06±0.69	0.97±0.62	2.11

Note. GS = General Stress; GR = General Recovery; SS = Sport Stress; SR = Sport Recovery; RSB = Recovery-Stress Balance; * = $p < .05$; ** = $p < .01$

Table 2. Pearson correlations between RESTQ-Sport Scales and POMS factors

RESTQ-Sport	POMS					
	Tension	Depression	Anger	Vigor	Fatigue	Confusion
General stress	.454**	.569**	.561**	-.113*	.504**	.548**
Emotional stress	.462**	.439**	.523**	-.035	.408**	.431**
Social stress	.418**	.458**	.531**	-.073	.428**	.442**
Conflicts/Pressure	.424**	.311**	.299**	.102*	.352**	.320**
Fatigue	.344**	.371**	.367**	-.003	.546**	.338**
Lack of energy	.427**	.408**	.354**	-.034	.398**	.474**
Physical complaints	.433**	.409**	.389**	-.042	.490**	.412**
Success	-.138**	-.210**	-.130**	.313**	-.134**	-.257**
Social recovery	-.055	-.175**	-.107*	.318**	-.164**	-.176**
Physical recovery	-.272**	-.296**	-.206**	.424**	-.313**	-.344**
General well-being	-.293**	-.395**	-.352**	.432**	-.376**	-.375**
Sleep quality	-.351**	-.328**	-.295**	.163**	-.376**	-.359**
Disturbed breaks	.337**	.352**	.382**	-.050	.472**	.395**
Emotional exhaustion	.376**	.497**	.456**	-.137**	.541**	.473**
Injury	.372**	.325**	.354**	.009	.493**	.330**
Being in shape	-.267**	-.273**	-.184**	.468**	-.324**	-.364**
Personal Accomplishment	-.186**	-.213**	-.155**	.323**	-.194**	-.254**
Self-efficacy	-.269**	-.291**	-.141**	.454**	-.261**	-.345**
Self-regulation	-.186**	-.190**	-.097*	.396**	-.207**	-.288**

Note. *$p < .05$; **$p < .01$

¿Cómo manejar el estrés?

¿Cómo manejar el estrés?

"Todos los deportistas **entrenan** gestos técnicos, situaciones tácticas y situaciones estratégicas, pero realizarlas en **zona de riesgo** y que sigan siendo fluidas está directamente relacionado con las emociones. Y las **emociones** son las que **permiten** que el deportista **ejecute bien** o ejecute **mal**".

¿Cómo manejar el estrés?

Físicas

- Descanso
- Sueño
- Fisioterapia

Nutricionales

- Hábitos alimenticios
- Necesidades energéticas
- Composición corporal

Psicológicas

- Regulación emocional
- Entrenamiento cognitivo de habilidades
- Establecimiento de objetivos

Sociales

- Pasatiempos
- Familia y amigos
- Vacaciones

(Borresen & Lambert, 2009; Jeukendrup, 2017; Kellmann, 2010)

Respiración diafragmática

Lenta, profunda, **rítmica** y **cómoda**.

Ejercicio secuencial: **1 x 2, 2 x 3 … 5 x 6, 6 x 5, 5 x 4… 2 x 1**.

Expandir el diafragma.

Ejercicios de **2 x 4; 3 x 6; 4 x 8.**

Disminución de la frecuencia cardiaca.

Base para otras técnicas de control emocional.

. Practicar **todos los días**

(Cantú-Berrueto et al., 2018)

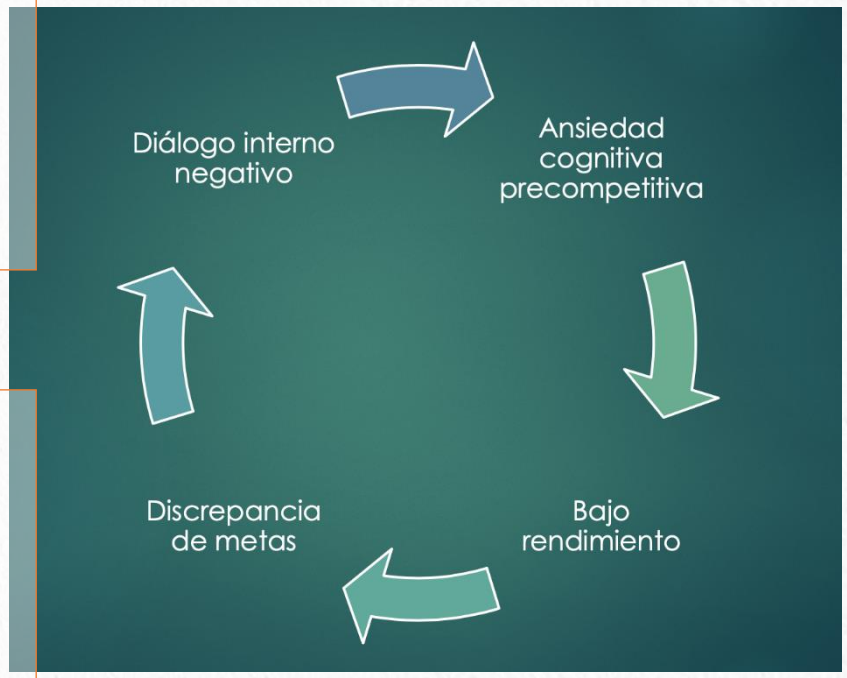
Autodiálogo

Motivacional

- **Frases cortas**
- **Positivas**
- **Significativas**
- **Personales**

Instruccional

- Palabras clave
- Positivas
- Asociadas a gestos técnico-tácticos
- Personales o acordadas con el entrenador



(Cantú-Berrueto et al., 2018)

Visualización

Planificada

- Relajación previa
- Lenguaje sencillo
- Voz tenue y continua

Controlada

- Lugares y situaciones familiares
- Sitio cómodo

Entrenada

- Entrenamiento gradual
- Objetivos establecidos

(Cantú-Berrueto et al., 2018)

Autoconfianza

Modelo Multidimensional de confianza deportiva (Vealey, 1986)

Factores primarios

- Características personales
- Cultura organizacional

Fuentes de confianza deportiva

- Maestría
- Demostración de habilidad
- Preparación física y mental
- Autoimagen física
- Apoyo social
- Experiencia vicaria
- Liderazgo del entrenador
- Ambiente cómodo
- Situación a favor

Componentes de confianza deportiva

- Habilidades físicas y entrenamiento
- Eficacia cognitiva
- Resiliencia

Genera consecuencias

- Conductuales
- Cognitivas
- Afectivas

También influyen

- Habilidad física y características del deportista
- Factores externos incontrolables

(Guillén & Martínez-Alvarado, 2018; Vealey & Chase, 2008)

Conclusiones

El estrés proviene de **múltiples fuentes** que se hacen presentes en el día a día del deportista

Mantener un **balance** entre los niveles de **estrés** y la **recuperación** ayudará a alcanzar el rendimiento deportivo óptimo

Se requiere de un **seguimiento**, control e intervención **planificada** e **interdisciplinario**

Perfiles individualizados para el manejo de estrés-recuperación

Entrenamiento de herramientas psicológicas **para afrontar** el estrés

Atención a los **factores** físicos, nutricionales y sociales **de recuperación**

II Congreso Virtual Universitario de
Psicología del Deporte

Dr. Luis Felipe Reynoso Sánchez

Universidad Autónoma de Occidente

Felipe_reynoso90@hotmail.com

818-362-30-12

https://www.researchgate.net/profile/Luis-Felipe-Reynoso-Sanchez

CONDDE MÉXICO · EDUCACIÓN · CONADE · FISU · DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE UNIVERSITARIO Proclamado por la UNESCO 20 septiembre · Anticípate a la Jugada

CONDDE
MÉXICO

#UniversitariosEnMovimiento #SomosCONDDE

“Estrellas Hoy, Líderes Mañana”