Ciencia y Educación
(L-ISSN: 2790-8402 E-ISSN: 2707-3378)
Vol. 7 No. 11.1
Edición Especial XI 2026

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS COMPETITIVO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS UNIVERSITARIOS DEL CLUB ESPE

COPING STRATEGIES FOR COMPETITIVE STRESS AND THEIR RELATIONSHIP WITH SPORTS PERFORMANCE IN UNIVERSITY SOCCER PLAYERS FROM CLUB ESPE

Autores: [1]Billy Xavier Ligña Zambrano, [2]Elva Katherine Aguilar Morocho.
[1]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-7057-577X
[2]ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3008-7317
[1]E-mail de contacto: billy.lignazambrano0038@upse.edu.ec
[2]E-mail de contacto: eaguilarm@upse.edu.ec_elva.aguilar@utm.edu.ec
Afiliación: [1*2*]Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador). [2*]Universidad Técnica de Manabí, (Ecuador).
Artículo recibido: 1 de Septiembre del 2026.
Artículo revisado: 11 de Octubre del 2026.
Artículo aprobado: 11 de Octubre del 2026.
[1]Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, graduado de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, sede Sangolquí (Ecuador), con 10 años de experiencia laboral. Maestrante de la Maestría en Entrenamiento Deportivo de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).
[2]Licenciada en Administración de Empresas graduada de la Universidad Técnica de Machala, (Ecuador), con 16 años de experiencia en investigación. Magíster en Entrenamiento Deportivo de la Universidad de las Fuerzas Armadas (Ecuador). Doctora en Educación Física y Entrenamiento Deportivo en la Universidad de Deportes de Pekín, 北京体育大学 (China). En la actualidad, Vicedecana de la Carrera de Entrenamiento Deportivo y docente de grado y posgrado en la Universidad Técnica de Manabí y a nivel de posgrado en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, (Ecuador).

Resumen

El presente estudio exploratorio tuvo como objetivo analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés competitivo, las fuentes de estrés y el rendimiento deportivo en futbolistas universitarios del Club ESPE, así como describir los síntomas de estrés presentes en esta población. Se realizó un censo poblacional con la totalidad de la plantilla oficial, conformada por 25 jugadores masculinos entre 18 y 25 años (M = 22.4, DE = 1.66). Se adoptó un diseño cuantitativo, descriptivo-correlacional y transversal. Se aplicó una adaptación de 30 ítems del Cuestionario de Fuentes de Estrés, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento en el Deporte (FUSIES), con validación de contenido por juicio de tres expertos. La confiabilidad obtenida en JASP 0.18.3 en la muestra final fue: Fuentes α = .71 (IC95% .52-.90), Síntomas α = .85 (IC95% .77-.92) y Afrontamiento α = .90 (IC95% .81-.99), con un alfa total de .81. Los coeficientes de consistencia interna oscilaron entre niveles aceptables y altos. El rendimiento fue evaluado por el director técnico mediante una escala unidimensional de cinco puntos. Los resultados no evidenciaron diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento según la posición de juego, ni asociaciones significativas entre las variables psicológicas y el rendimiento. Se observó únicamente una tendencia positiva de magnitud moderada entre afrontamiento y rendimiento que no alcanzó significancia estadística (rho = .347, p = .089). En esta muestra no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre las variables psicológicas evaluadas y el rendimiento deportivo. Los resultados deben interpretarse considerando el carácter exploratorio del estudio, el tamaño reducido de la población y la medición subjetiva del rendimiento.

Palabras clave: Estrés competitivo, Estrategias de afrontamiento, Rendimiento deportivo, Fútbol universitario, Psicología del deporte

Abstract

This exploratory study aimed to analyze the relationship between competitive stress coping strategies, sources of stress and sports performance in university soccer players from Club ESPE, as well as to describe the stress symptoms present in this population. A population census was conducted with the entire official squad, consisting of 25 male

players aged 18 to 25 years (M = 22.4, SD = 1.66). A quantitative, descriptive-correlational, cross-sectional design was adopted. A 30-item adaptation of the Questionnaire of Sources of Stress, Symptoms and Coping Strategies in Sport (FUSIES) was administered, with content validation by three experts. Reliability in the final sample JASP (Version 0.18.3) was: Sources α = .71 (95%CI .52-.90), Symptoms α = .85 (95%CI .77-.92) and Coping α = .90 (95%CI .81-.99), total α = .81, Internal consistency coefficients ranged from acceptable to high levels. Performance was assessed by the head coach using a five-point unidimensional scale. Results showed no statistically significant differences in performance by playing position, nor significant associations between psychological variables and performance. Only a moderate positive trend between coping and performance was observed, without reaching statistical significance (rho = .347, p = .089). In this sample, no statistically significant associations were found between the psychological variables evaluated and sports performance. Findings should be interpreted considering the exploratory nature of the study, the small population size and the subjective measurement of performance.
Keywords: Competitive stress, Coping strategies, Athletic performance, University soccer, Sports psychology.

Sumário

O presente estudo exploratório teve como objetivo analisar a relação entre as estratégias de enfrentamento do estresse competitivo, as fontes de estresse e o desempenho esportivo em futebolistas universitários do Club ESPE, bem como descrever os sintomas de estresse presentes nesta população. Foi realizado um censo populacional com a totalidade do plantel oficial, composto por 25 jogadores do sexo masculino entre 18 e 25 anos (M = 22.4, DP = 1.66). Adotou-se um delineamento quantitativo, descritivo-correlacional e transversal. Foi aplicada uma adaptação de 30 itens do Questionário de Fontes de Estresse, Sintomas e Estratégias de Enfrentamento no Esporte (FUSIES), com validação de conteúdo por três especialistas. A confiabilidade obtida no JASP 0.18.3 na amostra final foi: Fontes α = .71 (IC95% .52-.90), Sintomas α = .85 (IC95% .77-.92) e Enfrentamento α = .90 (IC95% .81-.99), com alfa total de .81. Os coeficientes de consistência interna oscilaram entre níveis aceitáveis e altos. O desempenho foi avaliado pelo treinador principal por meio de uma escala unidimensional de cinco pontos. Os resultados não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas no desempenho segundo a posição de jogo, nem associações significativas entre as variáveis psicológicas e o desempenho. Observou-se apenas uma tendência positiva de magnitude moderada entre enfrentamento e desempenho, sem atingir significância estatística (rho = .347, p = .089). Nesta amostra não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre as variáveis psicológicas avaliadas e o desempenho esportivo. Os achados devem ser interpretados considerando o caráter exploratório do estudo, o tamanho populacional reduzido e a mensuração subjetiva do desempenho.
Palavras-chave: Estresse competitivo, Estratégias de enfrentamento, Desempenho esportivo, Futebol universitário, Psicologia do esporte.

Introducción

El estrés competitivo es un determinante crítico del rendimiento deportivo y de la salud mental de los atletas (Gustafsson et al., 2011) .Entre sus antecedentes se encuentran estímulos ambientales, organizacionales y personales percibidos como amenazantes, como la presión por el resultado, la evaluación del entrenador y las lesiones (Nicholls y Polman, 2007). La exposición crónica a estos estresores se ha asociado con respuestas desadaptativas que interfieren en la concentración, la toma de decisiones y con un mayor riesgo de burnout y abandono deportivo.

Como modelo teórico principal, el presente estudio se sustenta en el Modelo Transaccional del Estrés y Afrontamiento Lazarus y Folkman, (1984) propone que el estrés no depende únicamente del evento competitivo, sino de la

valoración cognitiva que el deportista realiza sobre las demandas del entorno y sus recursos para afrontarlas. Bajo este modelo, la secuencia conceptual se estructura como: evento competitivo (ej. final universitaria) → valoración primaria (¿es amenazante?) y secundaria (¿tengo recursos?) → respuesta emocional (ansiedad, inseguridad) → estrategia de afrontamiento (pensamiento positivo, respiración, apoyo social) → resultado deportivo y psicológico (rendimiento percibido, bienestar).

Desde una perspectiva transaccional, las estrategias de afrontamiento actúan como mecanismos reguladores que pueden modificar el impacto del estrés competitivo sobre el desempeño deportivo, dependiendo de la valoración cognitiva del deportista y de los recursos disponibles. Este marco permite comprender por qué una misma fuente de estrés, como la presión por resultados, puede generar respuestas adaptativas o desadaptativas según la estrategia empleada. A partir de ello, los deportistas emplean estrategias de afrontamiento definidas como los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar exigencias evaluadas como desbordantes (Lazarus y Folkman, 1984, pág. 141).

Estas estrategias se clasifican en orientadas a la tarea, como la planificación, la reestructuración cognitiva y el control emocional, y estrategias de evitación, como el distanciamiento mental (Gaudreau y Blondin, 2002; García et al., 2016; Molinero et al., 2010). Las primeras se asocian con mejores indicadores de rendimiento y bienestar, mientras que las segundas predicen mayor ansiedad competitiva y agotamiento. En el fútbol, el rendimiento resulta de la interacción de factores técnicos, tácticos, físicos y psicológicos, destacando la capacidad para regular emociones y mantener la concentración bajo presión (Mota et al., 2023). El fútbol universitario constituye un contexto de especial vulnerabilidad, ya que los jugadores deben compatibilizar exigencias académicas, entrenamientos intensivos y competencias oficiales (Maciá-Andreu et al., 2023) . Estudios recientes señalan que los futbolistas universitarios presentan perfiles de afrontamiento distintos a los profesionales por la carga académica adicional y la menor disponibilidad de apoyo psicológico especializado. Asimismo, se desconoce si las demandas psicológicas y el rendimiento varían según la posición de juego, aspecto escasamente explorado en esta población.

Si bien la relación entre estrés, afrontamiento y rendimiento ha sido ampliamente investigada en contextos europeos y norteamericanos de alto rendimiento, la evidencia en Latinoamérica y específicamente en el fútbol universitario ecuatoriano es limitada. Esta escasez de estudios contextualizados impide comprender los procesos psicológicos de deportistas que compiten en el sistema universitario ecuatoriano. El Club ESPE, de la ciudad de Sangolquí, con participación en competencias nacionales universitarias, constituye un escenario pertinente para generar evidencia local exploratoria que contribuya a la planificación de programas de preparación psicológica.

Considerando este vacío de conocimiento, El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre las fuentes de estrés, las estrategias de afrontamiento y el rendimiento deportivo en futbolistas universitarios del Club ESPE, así como describir las principales fuentes y síntomas de estrés presentes en esta población. De manera específica, se buscó: (a) identificar las fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento más frecuentes; (b) describir el rendimiento deportivo según la posición de juego; y (c) examinar la asociación entre las

variables psicológicas y el rendimiento deportivo. Se planteó como hipótesis que las estrategias de afrontamiento se asociarían positivamente con el rendimiento deportivo, mientras que las fuentes de estrés presentarían una asociación negativa con dicho rendimiento.

Materiales y Métodos

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo con la finalidad de analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés competitivo, las fuentes de estrés y el rendimiento deportivo en futbolistas universitarios del Club ESPE en Sangolquí. Este enfoque permitió recopilar, medir y analizar datos numéricos relacionados con variables psicológicas y de rendimiento Hernández y Mendoza (2023) las investigaciones cuantitativas se caracterizan por la medición objetiva de variables y la utilización de procedimientos estadísticos para la comprobación de hipótesis. Por esta razón, su aplicación resultó pertinente ya que posibilitó evaluar asociaciones entre constructos psicológicos y el rendimiento percibido mediante indicadores cuantificables, además de establecer comparaciones entre grupos según la posición de juego.

En cuanto al diseño metodológico, correspondió a una investigación no experimental, de tipo descriptivo-correlacional y de corte transversal. Este diseño fue seleccionado debido a que permitió describir las características de las variables estudiadas y examinar las relaciones existentes entre ellas en un momento temporal específico, sin manipulación intencional de las variables independientes. La medición única se realizó durante diciembre de 2025 en el contexto natural de entrenamientos y competencias del equipo, permitiendo obtener información dentro del entorno habitual de los deportistas. Metodológicamente, se emplearon dos métodos lógicos: el método analítico para examinar de forma independiente cada variable mediante estadísticos descriptivos y comparaciones según posición de juego; y el método sintético para integrar los hallazgos descriptivos, comparativos y correlacionales, con el fin de construir una visión global sobre la relación entre el afrontamiento al estrés y el rendimiento deportivo.

Con relación a los participantes, la población estuvo conformada por 25 jugadores masculinos pertenecientes a la categoría universitaria del Club ESPE, distribuidos en 2 arqueros, 7 defensas, 10 mediocampistas y 6 delanteros. Debido a que el número resultó accesible y representaba la totalidad del equipo competitivo oficial, se trabajó con la población completa mediante censo poblacional, por lo que no fue necesario aplicar procedimientos de muestreo, debido al tamaño reducido de la población, los resultados no buscan generalización estadística sino generación de evidencia exploratoria contextualizada al Club ESPE.

Los criterios de inclusión contemplaron la participación activa en los entrenamientos regulares durante la temporada 2025, una edad comprendida entre 18 y 25 años (M = 22.4; DE = 1.66), y la firma del consentimiento informado, mientras que fueron excluidos aquellos jugadores que presentaron ausencias prolongadas o que no completaron los instrumentos. Para la recolección de datos se aplicó la técnica de la encuesta estructurada en formato digital mediante Google Forms durante diciembre de 2025, lo que permitió recopilar datos de manera rápida y segura, garantizando la confidencialidad mediante el anonimato. La encuesta incluyó escalas tipo Likert de cinco puntos para medir fuentes de estrés, síntomas de estrés, estrategias de afrontamiento y rendimiento deportivo. Específicamente, se

empleó una adaptación del Cuestionario de Fuentes, Síntomas y Estrategias de Afrontamiento al Estrés (FUSIES), instrumento creado en idioma español y validado en la Universidad de Colima (Pérez et al., 2006; Pérez et al., 2006). El FUSIES es un instrumento distinto al Inventario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS) adaptado al español por Molinero et al. (2010) el cual no corresponde al instrumento utilizado en el presente estudio. En su versión extensa, el FUSIES está conformado por 45 ítems para fuentes de estrés, 60 ítems para síntomas y 30 ítems para estrategias de afrontamiento, con una confiabilidad global de 0.95.

Para el presente estudio se elaboró una versión reducida y adaptada culturalmente de 30 ítems (10 por dimensión: Fuentes 1-10, Síntomas 11-20, Afrontamiento 21-30), con el fin de garantizar pertinencia al contexto del fútbol universitario ecuatoriano y reducir la carga de respuesta. La adaptación se realizó mediante juicio de tres expertos, quienes evaluaron pertinencia, claridad, coherencia y correspondencia teórica, eliminando ítems redundantes y adaptando el lenguaje culturalmente.

Tabla 1. *Operacionalización de las dimensiones del FUSIES adaptado (30 ítems)*

Dimensión	Ítems	N° de ítems	Definición operacional
Fuentes de Estrés	1-10	10	Situaciones que generan estrés competitivo
Síntomas de Estrés	11-20	10	Manifestaciones fisiológicas y emocionales
Estrategias de Afrontamiento	21-30	10	Acciones para manejar el estrés

Fuente: Elaboración propia.

La adaptación del instrumento fue sometida a un proceso de validación de contenido mediante juicio de tres expertos con experiencia en psicología del deporte, metodología de la investigación y entrenamiento deportivo. Los especialistas evaluaron la pertinencia, claridad, coherencia y correspondencia de cada ítem con la dimensión teórica propuesta, realizando observaciones que fueron incorporadas antes de la aplicación definitiva del cuestionario.

La confiabilidad obtenida en JASP en la muestra actual fue: Fuentes $\alpha = .71$ (IC95% .52-.90), Síntomas $\alpha = .85$ (IC95% .77-.92) y Afrontamiento $\alpha = .90$ (IC95% .81-.99), con un alfa total de .81. Los valores obtenidos evidenciaron una consistencia interna adecuada en la muestra estudiada. El procedimiento de recolección de datos comprendió seis fases secuenciales desarrolladas durante diciembre de 2025: gestión de la autorización institucional con el director técnico, obtención del consentimiento informado de los 25 futbolistas, aplicación presencial de la adaptación exploratoria del Cuestionario FUSIES de 30 ítems mediante Google Forms en una sola sesión grupal de 15 minutos en las instalaciones del club, evaluación del rendimiento deportivo por parte del director técnico al finalizar diciembre mediante escala unidimensional de cinco puntos, obtención de datos sociodemográficos y sistematización de la información en Microsoft Excel para su posterior procesamiento en JASP versión 0.18.3.

Una vez organizados y depurados los datos en Microsoft Excel, la base fue exportada a JASP versión 0.18.3 para el análisis estadístico. Considerando el tamaño poblacional reducido ($N = 25$) y la naturaleza ordinal de las escalas Likert, se emplearon pruebas no paramétricas: H de Kruskal-Wallis con tamaño del efecto épsilon cuadrado (ε^2) para comparar el rendimiento según posición de juego y Rho de Spearman con intervalos de confianza al 95% por bootstrapping (1000 muestras) para examinar las asociaciones. Se realizó análisis de potencia post-hoc que indicó un efecto mínimo

detectable de rho = .52 con N=25 y potencia .80. En todos los análisis se estableció un nivel de significancia de $p < .05$. Por último, la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la Declaración de Helsinki y la normativa institucional de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE para estudios con seres humanos. La participación fue completamente voluntaria y todos los futbolistas otorgaron su consentimiento informado antes de responder el cuestionario. Asimismo, se garantizó en todo momento la confidencialidad y el anonimato de los datos recolectados, los cuales fueron empleados únicamente con fines académicos, sin exponer a los participantes a ningún riesgo físico o psicológico.

Resultados y Discusión

A continuación, se presentan los resultados del estudio en función de los objetivos planteados. En relación con el primer objetivo, se describieron los niveles de fuentes de estrés, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento mediante estadísticos descriptivos. Como se observa en la Tabla 1, la principal fuente de estrés fue la presión por obtener buenos resultados (M = 3.60, DE = 1.22), seguida de la falta de recursos económicos (M = 3.24, DE = 1.36). La fuente menos frecuente fue conflictos con entrenadores o compañeros (M = 1.72, DE = 1.02). El puntaje total de fuentes fue M = 26.00, DE = 5.85, equivalente a un promedio por ítem de 2.60.

Tabla 2*.Fuentes de estrés más frecuentes en futbolistasdel Club ESPE. (Escala Likert 1=Nunca a 5=Siempre).*

Fuente de estrés	M	DE
Presión por obtener buenos resultados	3.60	1.22
Falta de recursos económicos	3.24	1.36
Expectativas familiares/sociales	3.08	1.12
Condiciones del lugar de entrenamiento	2.76	0.93
Falta de tiempo para descansar/estudiar	2.72	1.28
Lesiones o miedo a lesionarse	2.56	1.04
Injusticia en decisiones arbitrales/entrenador	2.40	1.08
Cambios repentinos en calendario	1.96	0.89
Comparación constante con otros deportistas	1.96	1.02
Conflictos con entrenadores o compañeros	1.72	1.02

Fuente: Elaboración propia.

Respecto a los síntomas (Tabla 2), predominaron niveles bajos a moderados. Estos indicadores fueron analizados con un propósito descriptivo, debido a que los síntomas de estrés no fueron considerados como variable correlacional principal del estudio. El síntoma más reportado fue inseguridad/miedo al fracaso (M = 2.24, DE = 1.05), seguido de preocupación constante antes de competir (M = 2.20, DE = 1.04). El puntaje total de síntomas fue M = 20.20, DE = 6.28.

Tabla 3*. Síntomas de estrés más frecuentes*

Síntoma	M	DE
Inseguridad/miedo al fracaso	2.24	1.05
Preocupación constante antes de competir	2.20	1.04
Cambios en el apetito	2.16	1.25
Tensión muscular	2.08	0.91
Problemas de concentración	2.08	1.00
Irritabilidad o cambios de humor	2.04	0.89
Sensación de agotamiento constante	2.00	0.91
Dificultad para dormir antes de eventos	1.96	1.06
Tartamudeo o dificultad para expresarse	1.72	0.94
Dolores de cabeza sin causa médica clara	1.72	0.84

Fuente: Elaboración propia.

En cuanto a afrontamiento (Tabla 3), predominaron estrategias cognitivas y de distracción. La más utilizada fue pensamiento positivo (M = 4.00, DE = 1.12), seguida de música/actividades recreativas (M = 3.92, DE = 1.15) y enfoque en el presente (M = 3.84, DE = 1.11). Las menos utilizadas fueron técnicas de respiración, conversar con alguien de confianza y ejercicio físico para liberar tensión (M = 3.00). El puntaje total fue M = 34.36, DE = 8.64, equivalente a un promedio por ítem de 3.43.

Tabla 4. *Estrategias de afrontamiento más utilizadas*

Estrategia	M	DE
Pensamiento positivo	4.00	1.12
Música/actividades recreativas	3.92	1.15
Enfoque en el presente	3.84	1.11
Evitar situaciones de estrés innecesario	3.60	1.19
Organizar el tiempo	3.48	1.12
Búsqueda de soluciones concretas	3.48	1.29
Buscar apoyo profesional	3.04	1.17
Ejercicio físico para liberar tensión	3.00	1.32
Técnicas de respiración o relajación	3.00	1.32
Conversar con alguien de confianza	3.00	1.04

Fuente: Elaboración propia.

En relación con el segundo objetivo, se evaluaron las diferencias en el rendimiento deportivo según la posición de juego mediante la prueba no paramétrica H de Kruskal-Wallis, debido al tamaño muestral pequeño y a la distribución desigual de los grupos (arqueros n=2).

Tabla 5. *Prueba de Kruskal-Wallis del rendimiento deportivo por posición de juego.*

Posición	n	Mdn	Rango promedio
Arquero	2	2.50	8.00
Defensa	7	3.00	11.50
Mediocampista	10	3.50	13.20
Delantero	6	3.67	16.80

Fuente: Elaboración propia.

Como se observa en la Tabla 4, no se encontraron diferencias significativas en el rendimiento por posición, H(3)=3.21, p=.360, ε^2=.13, IC95% [.00, .38], efecto pequeño

En relación con el tercer objetivo, se examinó la asociación entre las variables de estudio mediante el coeficiente Rho de Spearman, debido al carácter ordinal de las escalas Likert y al tamaño reducido de la muestra (N = 25). Como se observa en la Tabla 5, no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas entre las variables analizadas. En particular, no hubo correlación significativa entre fuentes de estrés y afrontamiento (rho = -.033, p = .876), ni entre fuentes de estrés y rendimiento deportivo (rho = .000, p = 1.000). Asimismo, la relación entre afrontamiento y rendimiento presentó una magnitud moderada (rho = .347), pero no alcanzó significancia estadística (p = .089); por tanto, los resultados no aportan evidencia suficiente para afirmar una asociación entre ambas variables en la muestra estudiada.

Tabla 6. *Correlaciones Rho de Spearman entre variables psicológicas y rendimiento deportivo.*

	1.Fuentes	2.Afrontamiento	3.Rendimiento
1. Fuentes	—		
2.Afrontamiento	-.033	—	
3. Rendimiento	.000	.347	—

Fuente: Elaboración propia.

Como se muestra en la Tabla 5, con Rho de Spearman no se hallaron correlaciones significativas: Fuentes-Afrontamiento (rho=-.033, p=.876, IC95% [-.42, .36]), Fuentes-Rendimiento (rho=.000, p=1.000, IC95% [-.39, .39]) y Afrontamiento-Rendimiento (rho=.347, p=.089, IC95% [-.07, .66], tendencia moderada).

En cuanto al análisis descriptivo por posición, la Tabla 6 indica que los delanteros obtuvieron el promedio más alto de rendimiento (M = 3.67, DE = 1.21), seguidos por los mediocampistas (M = 3.50, DE = 0.85), defensas (M = 3.00, DE = 1.00) y arqueros (M = 2.50, DE = 0.71).

***Tabla** 7. Estadísticos descriptivos del rendimiento deportivo por posición de juego (Escala 1=Muy bajo a 5=Muy alto).*

Posición	n	M	DE
Arquero	2	2.50	0.71
Defensa	7	3.00	1.00
Mediocampista	10	3.50	0.85
Delantero	6	3.67	1.21

Fuente: Elaboración propia.

La presión por resultados como principal estresor puede explicarse porque en contextos deportivos universitarios la presión por resultados representa una demanda externa constante, especialmente cuando los atletas deben equilibrar obligaciones académicas y competitivas, lo que coincide con lo reportado en deportistas universitarios evaluados con el propio FUSIES (Pérez et al., 2006).

El predominio del pensamiento positivo como estrategia de afrontamiento puede explicarse porque, ante la presión por resultados y la falta de recursos, los futbolistas universitarios priorizan la autorregulación cognitiva para mantener la confianza, lo que coincide con lo reportado donde el pensamiento positivo y el enfoque en el presente son las estrategias más utilizadas para gestionar la inseguridad/miedo al fracaso (Pérez et al., 2006). El bajo uso de técnicas de respiración y relajación (M = 3.00) contrasta con su alta efectividad reportada en élite (Laborde et al., 2022), lo que sugiere una brecha formativa en manejo de técnicas fisiológicas en el Club ESPE.

La ausencia de diferencias por posición difiere de los hallazgos de (Leguizamo et al., 2023). Esta discrepancia podría explicarse por el nivel universitario y el tamaño muestral reducido de arqueros (n=2), que limita la potencia estadística. La falta de correlaciones significativas coincide con lo planteado por (Weidberg et al., 2023), quienes plantean que el impacto del estrés depende de la valoración cognitiva más que de la frecuencia del estresor.

Aunque la correlación entre afrontamiento y rendimiento no alcanzó significancia estadística (rho = .347, p = .089), la magnitud del efecto observada es consistente con estudios previos que han descrito asociaciones positivas entre estrategias de afrontamiento adaptativas y el rendimiento deportivo (Nicholls y Polman, 2007). Sin embargo, los resultados del presente estudio no permiten confirmar dicha relación en la muestra analizada.

Los resultados obtenidos no respaldaron las hipótesis planteadas al inicio de la investigación, ya que no se identificaron asociaciones estadísticamente significativas entre las variables psicológicas evaluadas y el rendimiento deportivo. En consecuencia, cualquier posible relación entre estas variables deberá confirmarse mediante investigaciones con muestras más amplias, instrumentos previamente validados y medidas objetivas del rendimiento.

En cuanto a la calidad psicométrica, la confiabilidad obtenida en la muestra actual mediante JASP fue adecuada: Fuentes $\alpha = .71$, Síntomas $\alpha = .85$ y Afrontamiento $\alpha = .90$, con alfa total de .81, coeficientes de consistencia interna que oscilaron entre niveles aceptables y altos según los criterios de (George & Mallery, 2003), lo que respalda la consistencia interna del FUSIES adaptado.

Las limitaciones incluyen el diseño transversal que impide causalidad, el tamaño muestral pequeño (N = 25) que reduce la potencia especialmente en la prueba de Kruskal-Wallis con solo 2 arqueros, y la evaluación del rendimiento por un único observador susceptible a sesgo. Futuras investigaciones deberían replicar con muestras mayores, incluir medidas multi-informante de rendimiento y validar instrumentos en población ecuatoriana. Los resultados descriptivos mostraron un menor

uso de estrategias fisiológicas de regulación, como las técnicas de respiración y relajación. Este hallazgo podría orientar futuras investigaciones o intervenciones psicológicas dirigidas a fortalecer dichas estrategias; sin embargo, la eficacia de este tipo de programas deberá evaluarse mediante estudios experimentales, ya que el presente trabajo no incluyó ninguna intervención psicológica.

Se identificó que la presión por obtener buenos resultados constituyó la principal fuente de estrés, con síntomas de baja a moderada intensidad y predominio de estrategias cognitivas de afrontamiento. No se encontraron diferencias estadísticamente significativas en el rendimiento según la posición de juego ni asociaciones significativas entre las variables psicológicas y el rendimiento deportivo. Aunque se observó una correlación positiva de magnitud moderada entre las estrategias de afrontamiento y el rendimiento (rho = .347), esta no alcanzó significancia estadística, por lo que no existe evidencia suficiente para confirmar dicha asociación en la muestra estudiada. Asimismo, la adaptación del cuestionario FUSIES mostró una consistencia interna adecuada para esta muestra. Finalmente, los resultados descriptivos evidenciaron un menor uso de estrategias fisiológicas de regulación, como las técnicas de respiración y relajación, aspecto que podría ser explorado en futuras investigaciones mediante diseños experimentales y muestras de mayor tamaño.

Conclusiones

De los resultados mostrados, de su análisis y de su discusión, se pueden obtener las siguientes conclusiones sobre las estrategias de afrontamiento, fuentes de estrés y rendimiento deportivo en futbolistas universitarios del Club ESPE (N = 25): La principal fuente de estrés identificada fue la presión por obtener buenos resultados (M = 3.60), con predominio de síntomas de baja a moderada intensidad, siendo el más frecuente la inseguridad/miedo al fracaso (M = 2.24).

La estrategia de afrontamiento más utilizada fue el pensamiento positivo, seguida de las actividades recreativas y el enfoque en el presente. En contraste, las técnicas de respiración y relajación presentaron una menor frecuencia de utilización dentro de la muestra estudiada. La posición de juego no constituyó una variable determinante para el rendimiento deportivo, ya que no se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre arqueros, defensas, mediocampistas y delanteros, $H(3)=3.21$, $p=.360$, $\varepsilon^2=.13$, correspondiente a un tamaño del efecto pequeño, IC95% [.00, .38].

No se encontró correlación estadísticamente significativa entre las fuentes de estrés y el rendimiento (rho = .000, p = 1.000), ni entre fuentes de estrés y afrontamiento (rho = -.033, p = .876). Asimismo, la relación entre afrontamiento y rendimiento no alcanzó significancia estadística (rho = .347, p = .089), aunque se observó una asociación positiva de magnitud moderada que deberá confirmarse mediante estudios con muestras de mayor tamaño. La adaptación utilizada del cuestionario FUSIES mostró niveles adecuados de consistencia interna en la muestra estudiada; no obstante, se recomienda continuar evaluando sus propiedades psicométricas mediante estudios con muestras independientes y de mayor tamaño en población deportiva ecuatoriana. Debido al carácter exploratorio del estudio, el reducido tamaño poblacional y la evaluación subjetiva del rendimiento, los resultados deben interpretarse con cautela y circunscribirse únicamente al contexto del Club ESPE.

Referencias Bibliograficas

García, X., Molinero, O., Salguero, A., Ruíz Barquín, R., De la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills, 122*(1), 336–349. https://doi.org/10.1177/0031512516631056

Gaudreau, P., & Blondin, J. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise, 3*(1), 1–34. https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6

Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Burnout in competitive athletes: A review and recommendations. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 4*, 3–24. https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (2.ª ed.). McGraw-Hill Interamericana Editores. https://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf

Laborde, S., Allen, M., Borges, U., Dosseville, F., Hosang, T., Iskra, M., . . . Spolverato, C. (2022). Effects of voluntary slow breathing on heart rate and heart rate variability: A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 138*, 104711. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104711

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

Leguizamo, F., Núñez, A., Gervilla, E., Olmedilla, A., & Garcia-Mas, A. (2023). Exploring attributional and coping strategies in competitive injured athletes: A qualitative approach. *Frontiers in Psychology, 14*, 1287951. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1287951

Maci, M., Vaquero, R., Meroño, L., Albaladejo, S., & Alcaraz-Ibáñez, J. (2023). Self-perception of dual career barriers and athletic identity in student-athletes with disabilities according to disability type and level of professionalization. *Scientific Reports, 13*, 20531. https://doi.org/10.1038/s41598-023-47881-4

Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva. *Psicothema, 22*(4), 975–982.

Mota, T., Silva, R., & Clemente, F. (2023). Holistic soccer profile by position: A theoretical framework. *Human Movement, 24*(1), 1–10. https://doi.org/10.5114/hm.2023.110751

Nicholls, A., & Polman, R. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sports Sciences, 25*(1), 11–31. https://doi.org/10.1080/02640410600630654

Pérez, G., García, A., Velasco, A., Márquez, S., & Solorio, G. (2006). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés competitivo en nadadores. https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf

Pérez, G., Patiño, M., & Solorio, G. (2006). *Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés: Creación y validación del cuestionario FUSIES*. Universidad de Colima. https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf

Pérez, J., Patiño, V., & Solorio, G. (2006). *FUSIES: Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés*. Universidad de Colima. https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152045027.pdf

Weidberg, S., González-Roz, A., Castaño, Y., & Secades-Villa, R. (2023). Emotion dysregulation in relation to cannabis use and mental health among young adults. *Addictive Behaviors, 144*, 107757. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107757

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Billy Xavier Ligña Zambrano y Elva Katherine Aguilar Morocho.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT). Billy Xavier Ligña Zambrano: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Elva Katherine Aguilar Morocho: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.