

## Apéndice B

*Escala de estrategias de Afrontamiento*

ÍTEM	NUNCA	ALGUNAS VECES	SIEMPRE		
1. Pensé que no había nada que hacer y lo acepté.	1	2	3	4	5
2. Utilicé técnicas más complejas para enfrentar la situación.	1	2	3	4	5
3. Dejé de trabajar mis puntos débiles. (Me di por vencido)	1	2	3	4	5
4. Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada.	1	2	3	4	5
5. Si mis padres estaban presentes en la competición, hablé con ellos sobre cómo me sentía.	1	2	3	4	5
6. Pedí consejo a mi entrenador sobre cómo manejar la situación.	1	2	3	4	5
7. Intenté utilizar habilidades y técnicas más complejas para enfrentar el problema.	1	2	3	4	5
8. Abandoné mis intentos de conseguir mis objetivos.	1	2	3	4	5
9. Me imaginé a mí mismo manejando mejor la situación.	1	2	3	4	5
10. Intenté bloquear los pensamientos negativos.	1	2	3	4	5
11. Intenté buscar algo bueno en lo que había pasado.	1	2	3	4	5
12. Le conté a mi entrenador(a) como me sentía para conseguir su comprensión.	1	2	3	4	5
13. Busqué apoyo emocional de mi entrenador(a) o compañeros(as).	1	2	3	4	5
14. Acepté mis sentimientos y me di cuenta de que la situación no podía cambiarse.	1	2	3	4	5
15. Hice lo que tenía que hacer, cada cosa a su tiempo.	1	2	3	4	5
16. Intenté utilizar habilidades, estrategias o técnicas que apenas había practicado antes.	1	2	3	4	5
17. Dejé de intentar conseguir mi meta.	1	2	3	4	5

18. Me mantuve calmado y centrado en lo que estaba haciendo.	1	2	3	4	5
19. Consideré la situación como una posibilidad de aprender.	1	2	3	4	5
20. Hablé con alguien (entrenador(a), compañeros(as) o padres), que podía hacer algo concreto sobre el problema.	1	2	3	4	5
21. Mantuve un estado emocional positivo para contrarrestar el problema que causaba mis sentimientos negativos.	1	2	3	4	5
22. Pensé sobre cuál sería la mejor forma de manejar el problema.	1	2	3	4	5
23. Mantuve mi mente en los aspectos importantes de mi tarea.	1	2	3	4	5
24. Pensé en profundidad sobre qué pasos debía dar a continuación.	1	2	3	4	5
25. Fui cambiando de una estrategia a otra, continuamente.	1	2	3	4	5
26. Comprendí que no podía hacer nada sobre lo que estaba pasando.	1	2	3	4	5
27. Me propuse nuevas metas para esa situación.	1	2	3	4	5
28. Respiré profundamente para relajarme.	1	2	3	4	5

(Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1) en su versión española (Kim, Duda, Tomás y Balaguer, 2003).