



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

FRUSTRACIÓN Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN JINETES DE EQUITACIÓN DE TRABAJO:
IMPACTO PERCIBIDO EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

FRUSTRATION AND COPING STRATEGIES IN WORKING EQUITATION RIDERS: IMPACT ON ATHLETIC
PERFORMANCE.



GABRIELLA CHAUX MARTINEZ

TESIS

Asesor

Susana Torres Cadavid

UNIVERSIDAD EAFIT
ESCUELA DE ARTES Y HUMANIDADES
PSICOLOGÍA
MEDELLÍN
2025

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	7
OBJETIVOS	10
GENERAL	10
ESPECÍFICOS	10
MARCO TEÓRICO	11
<i>Equitación: una aproximación a su definición</i>	11
<i>Frustración: una aproximación a su definición</i>	12
<i>Impacto en el rendimiento deportivo: una aproximación a su definición</i>	14
DISEÑO METODOLÓGICO	19
RESULTADOS.....	21
<i>Objetivo 1. Identificar y analizar las situaciones específicas que generan frustración en los jinetes de equitación de trabajo en Medellín</i>	21
<i>Objetivo 2. Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jinetes de equitación de trabajo en Medellín frente a la frustración</i>	24
<i>Objetivo 3. Analizar cómo las estrategias de afrontamiento de la frustración inciden en el rendimiento deportivo de los jinetes</i>	25
<i>Hallazgos adicionales de interés</i>	26
DISCUSIÓN	27
REFERENCIAS	30
ANEXOS	33
<i>Anexo 1. Consentimiento informado para la participación en entrevistas semiestructuradas</i>	33

Anexo 2. Preguntas entrevista semiestructurada 34

RESUMEN

Este estudio explora cómo jinetes de equitación de trabajo en Medellín viven la frustración, qué estrategias de afrontamiento usan y su efecto en el rendimiento. Se realizó un estudio cualitativo con cinco jinetes (20–35 años) mediante entrevistas semiestructuradas (presenciales/virtuales, ~20 min), grabación en audio, notas de campo y consentimiento informado. El análisis temático incorporó como marcos la teoría de la frustración y la tipología de afrontamiento.

Los resultados muestran frustración primaria (esfuerzo no reflejado en el resultado) y secundaria (obstáculos en la ejecución), con atribuciones externas (p. ej., jueces), internas (autocrítica) y compartidas (trabajo binomio jinete–caballo). La competencia de tres días eleva la presión y exige regulación emocional inmediata; los errores técnicos afectan sobre todo a corto plazo; el contexto externo (estado del caballo, entorno) puede intensificar la frustración. Predominan estrategias activas (identificar errores, ajustar entrenamiento, reencuadre hacia el disfrute). En el rendimiento se observan más motivación y aprendizaje que favorecen el éxito, bajas puntuales sin efectos sostenidos y deseos de abandono mitigados por la pasión y el vínculo con el caballo. Se subraya la pertinencia del acompañamiento psicológico. Limitaciones: muestra pequeña, tiempo acotado y escasez de literatura específica. Conclusión: gestionar activamente la frustración sostiene el desempeño del binomio.

Palabras clave: equitación de trabajo; frustración; afrontamiento; rendimiento deportivo; psicología del deporte; binomio jinete–caballo.

ABSTRACT

This study examines how Working Equitation riders in Medellín experience frustration, which coping strategies they use, and how these shape performance. A qualitative design with five riders (20–35 years) used semi-structured interviews (in-person/online, ~20 min), audio recordings, field notes, and informed consent. Thematic analysis drew on frustration theory and coping typologies as analytic lenses.

Findings indicate primary frustration (effort not reflected in outcomes) and secondary frustration (execution obstacles), with external, internal, and shared attributions (rider–horse teamwork). The three-day format heightens pressure and requires immediate emotion regulation; technical errors mainly affect short-term execution; contextual factors (horse condition, environment) can intensify frustration. Active coping predominated (error identification, training adjustments, enjoyment-focused reframing). Performance outcomes included greater motivation and learning supporting future success, momentary drops without lasting effects, and withdrawal urges tempered by passion and the bond with the horse. The need for psychological support is underscored. Limitations: small sample, limited timeframe, and scarce specific literature. Conclusion: active frustration management helps sustain dyadic performance.

Keywords: Working Equitation; frustration; coping; sport performance; sport psychology; rider–horse dyad.

INTRODUCCIÓN, PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN

La equitación de trabajo, reconocida como una disciplina ecuestre de alta precisión y técnica, ha ganado visibilidad en distintos países debido a su complejidad y a la exigencia que representa para el jinete y el caballo. Esta modalidad busca simular tareas propias del campo y se estructura en pruebas como la doma, la manejabilidad y la velocidad (RFHE, 2022). Su práctica demanda del binomio —la interacción jinete–caballo— un elevado nivel de coordinación, obediencia y control, donde la sincronía emocional y técnica resulta determinante para la calidad del desempeño.

A nivel internacional, la *Fédération Équestre Internationale* (FEI) regula disciplinas como el salto, caracterizado por la combinación de control y habilidad técnica para superar entre 10 y 13 obstáculos derribables, y el adiestramiento, considerado la máxima expresión del entrenamiento ecuestre por su precisión y componente artístico (FEI, s. f.-a; FEI, s. f.-b). En contraste, la equitación de trabajo es supervisada por la World Association for Working Equitation (WAWÉ) y, aunque es menos difundida que las anteriores, ha mostrado una expansión sostenida: en 2023 se reportaban más de 35 países practicándola bajo sus reglas, y en el Mundial de 2022 participaron 19 naciones, incluida Colombia. Asimismo, en 2025 se organizó en Cali un clasificatorio WAWÉ, confirmando la presencia activa del país en el circuito competitivo (WAWÉ, 2023; WAWÉ, 2022; WAWÉ, 2025).

En los jinetes de equitación de trabajo de Medellín, la frustración suele emerger cuando el desempeño del binomio no coincide con lo esperado pese al entrenamiento. Esta vivencia se ve favorecida por la alta exigencia técnica y el perfeccionismo propios de la disciplina, la subjetividad del juzgamiento y la interdependencia con el caballo —un coatlita sensible al estado emocional del jinete—, a lo que se suma un formato competitivo de tres días que demanda regular emociones de manera continua. En conjunto, estos factores configuran un escenario donde la frustración puede tensionar la consistencia del rendimiento, el ánimo para seguir entrenando y el propio vínculo jinete–caballo, aspectos que vuelven pertinente profundizar en esta experiencia desde enfoques locales de la psicología del deporte (Carcioffi, 2022).

Ahora bien, pese a la expansión reciente de la disciplina, no existen cifras oficiales consolidadas sobre practicantes o clubes en Medellín y Colombia, ni estudios locales que describan en detalle la vivencia emocional de sus jinetes. Esta brecha de información justifica la pertinencia de un estudio situado, desde la psicología del deporte, que aporte evidencia empírica sobre la experiencia de la frustración, las estrategias de afrontamiento y su relación con el rendimiento en la equitación de trabajo.

Los jinetes, como cualquier deportista como muestran estudios en **muay thai**, **fútbol** y **gimnasia**, además de gestionar la frustración, enfrentan presión competitiva, necesidad de concentración sostenida y toma de decisiones en tiempo real, condiciones que impactan en la motivación y el desempeño (Schütz et al., 2021). La literatura en otros deportes ha mostrado que cuando las necesidades psicológicas básicas —competencia, autonomía y afiliación— se ven frustradas, aumentan los niveles de ansiedad competitiva y disminuye la autoconfianza, lo que repercute directamente en la ejecución (Baquero et al., 2023). Por lo tanto, un manejo ineficaz de la frustración no solo incrementa la carga emocional del deportista, sino que interfiere en la toma de decisiones, reduce la eficacia técnica y compromete tanto el bienestar del caballo como el del jinete.

En la actualidad, distintos ámbitos deportivos han mostrado un creciente interés en relacionar la salud mental con el rendimiento y el bienestar general (Butler-Coyne et al., 2019). El rendimiento deportivo no puede entenderse sin considerar factores emocionales como la motivación, la toma de decisiones (Schütz et al., 2021) y la capacidad de autorregulación en contextos competitivos (Baquero et al., 2023). En ese marco, la tolerancia a la frustración sostiene el estado de ánimo bajo tensión (Wang et al., 2023) y se operacionaliza mediante estrategias de afrontamiento: las activas se asocian con mejor ajuste y estabilidad del rendimiento (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez & Kellmann, 2008; Kim, Duda, Tomás & Balaguer, 2003), mientras que las evitativas/pasivas tienden a vincularse con mayor malestar e ineficacia competitiva (Sandoval & Sanaylán, 2017; Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield, 2006). En equitación de trabajo, estas dinámicas adquieren un matiz singular: la regulación emocional del jinete no solo impacta su propia ejecución, sino también la del caballo—un co-atleta sensible al estado afectivo de quien lo monta, por lo que las estrategias elegidas inciden en la calidad del desempeño del binomio (Carcioffi, 2022).

Aunque en otros deportes se han documentado relaciones entre frustración, presión competitiva, autorregulación y rendimiento (Montoya Espinosa, 2019; Baquero Tapia et al., 2023; UNACH, 2017; González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez & Kellmann, 2008; Kim, Duda, Tomás & Balaguer, 2003), en equitación de trabajo persisten vacíos específicos: no hay estudios que integren de forma sistemática la tipología de la frustración y las estrategias de afrontamiento con el impacto en el rendimiento; faltan investigaciones situadas en Medellín/Colombia; escasean diseños cualitativos que recuperen la voz del deportista con suficiente profundidad; y no se han reportado mediciones concurrentes (jinete y caballo) ni evaluaciones de intervenciones breves de regulación/afrontamiento adaptadas al contexto competitivo (véase también Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield, 2006). Estos vacíos justifican un abordaje específico en esta disciplina.

La importancia de responder la pregunta ¿cómo afrontan la frustración los jinetes de equitación de trabajo de Medellín y cuál es el impacto percibido de ese afrontamiento en su rendimiento? radica no solo en aportar evidencia a la psicología del deporte, sino en operativizar dichos hallazgos en programas de intervención dentro de clubes y escuelas ecuestres. Proponemos un Programa integrado de preparación psicológica ecuestre que articule tres momentos. Primero, una psicoeducación focal sobre los ejes del estudio (frustración, estrategias de afrontamiento e impacto en el rendimiento, además de perfeccionismo), incorporando dos herramientas de planificación: metas de proceso (objetivos controlables centrados en la ejecución: “mantener ritmo y línea en los tres primeros obstáculos”) y círculos de control (distinguir lo controlable—técnica, foco atencional, preparación—de lo no controlable—criterios de jueces, clima—para orientar la energía hacia lo primero). Este bloque se complementa con un repertorio de autorregulación entrenado en práctica: vínculo con el caballo, visualizaciones guiadas de ejecución, respiración focal, anclajes sensoriales y co-regulación con el caballo como recurso único de los deportes ecuestres.

Segundo, ya en competencia, se incorporan acciones breves en pista para manejar bloqueos: palabras clave, micro-respiración (1–2 ciclos para bajar activación), anclaje corporal (ajuste postural rápido) y contacto con el caballo para recuperar sincronía. Tercero, un afrontamiento post-evento centrado en la identificación del error, el plan de ajuste (qué se modifica, cómo y cuándo) y un ensayo mental específico para la siguiente salida. Todo el proceso se implementa de forma coordinada entre entrenador y psicólogo, con seguimiento mediante indicadores subjetivos (autoinformes de frustración, motivación y disfrute) y marcadores de desempeño (consistencia técnica, penalizaciones, estabilidad entre días). Con ello, se favorecen entornos, más resilientes y una relación jinete–caballo más estable.

Para la comunidad académica, el estudio abre un campo poco explorado en disciplinas ecuestres; para la comunidad deportiva, ofrece un marco procedimental transferible a la práctica cotidiana. Finalmente, se subraya la necesidad de atender las necesidades psicológicas básicas —competencia, autonomía y afiliación— como condición para el manejo efectivo de la frustración y un estado emocional saludable (Alcaraz-Ibáñez et al., 2016; Gutiérrez, 2020; Cuevas, López & Contreras, 2015).

OBJETIVOS

GENERAL

Explorar la manera en la que los jinetes de equitación de trabajo de la ciudad de Medellín afrontan la frustración y cuál es el impacto percibido en el rendimiento deportivo.

ESPECÍFICOS

- Identificar las situaciones específicas que generan frustración en los jinetes de equitación de trabajo en Medellín.
- Describir las estrategias de afrontamiento frente a la frustración utilizadas por los jinetes de equitación de trabajo en Medellín.
- Identificar las percepciones sobre cómo las estrategias de afrontamiento ante la frustración inciden en el rendimiento deportivo de los jinetes.

MARCO TEÓRICO

Equitación: una aproximación a su definición

La historia del caballo y el jinete ha ido evolucionando de manera compleja en el tiempo, como un proceso de acumulación y transformación de conocimientos (Deraga, 2017, como se citó en Diaz 2020). De manera general, la equitación puede entenderse como la práctica de montar a caballo (RAE 2024). Sin embargo, no se trata únicamente de guiar al animal, sino de una disciplina en la que el jinete debe mantener el control del caballo, contando además con un conocimiento integral de aspecto como técnicas de manejo, uso de implementos, alimentación y cuidado del equino (Hoog, 2017, como se citó en Carcioffi, 2022).

En este sentido, los deportes ecuestres, supone la acción conjunta del jinete y el caballo, conformando el denominado *binomio*. Este vínculo implica que ambos son considerados atletas, dado que requieren una preparación física y mental para lograr coordinación y confianza mutua (Deraga, 2017, como se citó en Diaz, 2020). Aunque la equitación no ha sido un tema ampliamente estudiado en el ámbito académico, se ha señalado su influencia tanto física como psicológica: desde el fortalecimiento muscular (Carson, 2016, como se citó en Carcioffi, 2022), hasta un impacto positivo en la autoestima, confianza y capacidad de superar emociones como el miedo (Delgado et al., 2014, como se citó en Carcioffi, 2022).

Equitación de trabajo

Dentro de las disciplinas ecuestres destaca la equitación de trabajo, definida como el proceso de adiestramiento de un caballo para potenciar sus habilidades y adquirir las destrezas que permitan desempeñarse en labores de campo con ganado. Esta disciplina consta de cuatro pruebas principales: doma, manejabilidad, velocidad y apartado de ganado, siendo esta última no practicada en Colombia.

- **Doma:** constituye la base del adiestramiento del caballo, orientada a preparar al animal para las exigencias del trabajo con el ganado en el campo. Busca desarrollar control, precisión y obediencia, al tiempo que evidencia la comunicación entre el binomio, la seguridad del animal y la calidad de los movimientos básicos (RFHE, 2022; WAVE, 2022).
- **Manejabilidad:** simula obstáculos propios del campo, valorando la agilidad, obediencia y actitud del caballo frente a las órdenes del jinete. Aquí el énfasis

está en la capacidad de superar retos sin generar resistencia ni estrés por parte del equino (RFHE, 2022; WAVE, 2022).

- **Velocidad:** replica el circuito de manejabilidad, pero con un claro enfoque competitivo de tiempo. Se busca rapidez con precisión, manteniendo el control y obediencia a pesar de la exigencia de avanzar a mayor ritmo (RFHE, 2022; WAVE, 2022).

Más allá de su carácter técnico, es importante señalar que cada una de estas pruebas supone exigencias psicológicas específicas para el jinete. En la doma, la paciencia y la regulación emocional son clave para transmitir calma al caballo; en manejabilidad, la tolerancia a la frustración aparece cuando surgen errores u obstáculos mal superados; en la velocidad, el control emocional resulta esencial para equilibrar la presión del tiempo con la precisión de la ejecución. Esto sugiere que, en equitación de trabajo, el rendimiento no depende únicamente de la técnica, sino también de la capacidad del deportista para gestionar emociones que impactan directamente en el desempeño del binomio.

Frustración: una aproximación a su definición

En este estudio se entenderá la frustración como la reacción emocional negativa ante la obtención de un resultado inferior al esperado, con manifestaciones conductuales, afectivas y fisiológicas (Papini, 2023, como se citó en Torres, 2021). Se ha equiparado al estrés o incluso al dolor sensorial, por su relación con la omisión o inaccesibilidad de un reforzador positivo (Asmel, 1992; Mustaca, 2013, como se citó en Medrano et al., 2019) y por activar procesos neurales y fisiológicos similares al dolor y la ansiedad (Mustaca, 2017, como se citó en Schetsche et al., 2022). Su intensidad depende de la discrepancia entre lo esperado y lo obtenido y de factores genéticos, cognitivos y de aprendizaje (Cuenya et al., 2014, como se citó en Schetsche et al., 2022). En el ámbito deportivo, aparece cuando el atleta no alcanza metas u objetivos, y su manejo se relaciona con estabilidad emocional, autocontrol y satisfacción de necesidades psicológicas básicas (Rizo, 2012, como se citó en Sandoval y Sanaylán, 2017; Baquero Tapia et al., 2023).

De manera complementaria, la frustración puede entenderse también como la capacidad que desarrolla el deportista para enfrentar situaciones adversas, influida por factores como la crianza y las expectativas (Nieri, 2015). En términos aplicados, se presenta cuando el atleta no logra una meta planteada o cuando la situación no ocurre como esperaba, desencadenando emociones negativas que pueden afectar su rendimiento y bienestar.

Tipos de frustración

Adoptamos el marco tipológico de Rosenzweig (1954):

- **Frustración primaria:** se produce cuando la conducta orientada a la meta no obtiene el reforzador esperado; en deporte, por ejemplo, cuando un jinete no logra completar un recorrido clave para su objetivo competitivo.
- **Frustración secundaria:** emerge ante un obstáculo inmediato que interrumpe la conducta en curso; por ejemplo, una lesión, una falla del caballo en un punto crítico o un error en el juzgamiento que bloquea el camino hacia la meta.

Dirección de la respuesta

También según Rosenzweig (1954):

- **Extrapunitiva:** el deportista dirige la respuesta hacia el exterior (p. ej., atribuir a jueces, caballo, entrenador o contexto).
- **Intrapunitiva:** la respuesta se dirige hacia el yo (autocrítica, culpa: “no sirvo”, “soy malo”).
- **Impunitiva:** el análisis es equilibrado, reconociendo responsabilidad compartida entre factores personales y externos, lo que favorece la aceptación y el aprendizaje.

Modalidad de respuesta

(Rosenzweig, 1954):

- **Predominancia del obstáculo:** el foco es el bloqueo que causa la frustración (p. ej., un error técnico).
- **Defensa del yo:** mecanismos que protegen el autoconcepto (asumir toda la culpa o evadirla para no sentirse responsable).
- **Persistencia de la necesidad:** la más adaptativa; el deportista busca soluciones, pide ayuda o ensaya nuevas vías para superar el obstáculo.

Situaciones que generan frustración

Para esta investigación, las situaciones detonantes se agrupan en tres frentes analíticos coherentes con la literatura:

- **Situaciones competitivas:** eventos propios de la competencia que provocan frustración (errores, derrotas, decisiones percibidas como injustas), estrechamente vinculados a la discrepancia entre desempeño esperado y alcanzado.

- **Situaciones técnicas:** dificultades de ejecución (fallas en coordinación, errores en movimientos, problemas de comunicación jinete–caballo) que actúan como obstáculos en la consecución de la meta.
- **Contexto externo:** factores ambientales y sociales (presión de entrenadores, jueces, familiares, público) que pueden intensificar la frustración al aumentar la exigencia y reducir la autonomía percibida. Esta organización se fundamenta en que la frustración surge por discrepancias y obstáculos (Papini, 2023; Mustaca, 2017), por fallas de ejecución (Cuenya et al., 2014) y por contextos controladores que minan la autoconfianza (Baquero Tapia et al., 2023).

Estrategias de afrontamiento: una aproximación a su definición

El afrontamiento remite a los esfuerzos emocionales, cognitivos y conductuales para enfrentar demandas estresantes (Fusté, Ruiz, 2000, como se citó en Sandoval y Sanaylán, 2017). En este trabajo se adopta la clasificación de Redondo, Tobal y Vindel (2005, citado en Sandoval y Sanaylán, 2017):

- **Estrategias activas:** reestructuración cognitiva, búsqueda de soluciones, reducción de afecto negativo y acciones dirigidas a modificar la situación o regular el estado emocional.
- **Estrategias pasivas/evitativas:** esperar sin actuar o huir de la situación (p. ej., distracción), útiles como regulación inmediata pero insuficientes si no se complementan con acciones de solución.

En deporte, el afrontamiento permite transformar la frustración en oportunidad de aprendizaje (Calderelly, Conti et al., 2010, como se citó en Sandoval y Sanaylán, 2017) y, en alto rendimiento, se observan patrones más eficaces que sostienen la consistencia bajo presión (Warrier et al., 2024, como se citó en Jaramillo, 2025). En equitación de trabajo, estas estrategias adquieren un matiz singular porque el caballo percibe el estado emocional del jinete, de modo que la regulación no solo optimiza el rendimiento personal, sino también la respuesta del animal (Carcioffi, 2022).

Impacto en el rendimiento deportivo: una aproximación a su definición

Entendemos el rendimiento deportivo como “el resultado medible de una serie de actividades ejecutadas por el sujeto... en el ámbito deportivo representa el resultado de una competencia” (Tossici, Zurloni, & Nitri, 2024, p. 2). En este estudio, el impacto en el rendimiento se refiere a cómo las estrategias de afrontamiento influyen sobre ese desempeño. Con base en tu matriz, se emplean cinco categorías

analíticas para organizar dicho impacto, manteniendo un tono operativo y coherente con la literatura:

- **Motivación para entrenar.** El afrontamiento efectivo fomenta el deseo de continuar entrenando, al percibir que se pueden enfrentar los retos de manera constructiva; esto fortalece el compromiso con la práctica (Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006; Nicholls et al., 2009).
- **Insatisfacción.** Cuando predominan estrategias ineficaces o evitativas, el deportista tiende a experimentar menor satisfacción con su desempeño y con la práctica, consolidando afecto negativo persistente (Nicholls et al., 2009).
- **Abandono.** La acumulación de frustraciones mal gestionadas puede derivar en intención de desistir temporal o permanentemente, evidenciando que la falta de afrontamiento eficaz afecta no solo el rendimiento inmediato, sino la continuidad en la disciplina (Nicholls et al., 2009).
- **Éxito competitivo.** Se vincula con emplear estrategias adaptativas (p. ej., reestructuración cognitiva, apoyo social) que permiten mantener la concentración y regular emociones bajo presión, con mejores desenlaces competitivos (Nicholls et al., 2006; 2009).
- **Baja ejecución.** Estrategias desadaptativas impactan la concentración, el control emocional y la calidad técnica, traduciéndose en caídas puntuales de desempeño durante la competencia (Nicholls et al., 2009).

Desde esta definición, el rendimiento se conceptualiza como un resultado sensible a la combinación entre tipo de frustración (primaria/secundaria), orientación de la respuesta (extra/intra/impuntativa) y estrategias de afrontamiento disponibles, integrando además el componente técnico–subjetivo propio de la evaluación en equitación de trabajo (Tossici et al., 2024).

Tabla

1

Síntesis operativa de categorías, definiciones e indicadores de análisis

Categoría	Definición (con citas)	conceptual	Indicadores analíticos (qué buscar en los verbatims)
Frustración	Reacción negativa ante discrepancia esperada y lo obtenido, con manifestaciones conductuales, fisiológicas;	emocional ante la discrepancia entre lo esperado y lo obtenido, con manifestaciones afectivas y en deporte	Narrativas de impotencia/enojo ; menciones a esfuerzo no reflejado en el resultado; relatos de obstáculos (p. ej., error técnico, juicio externo); atribuciones externas/internas/compartidas;

Categoría	Definición (con citas)	conceptual Indicadores analíticos (qué buscar en los verbatims)
Estrategias de afrontamiento	<p>emerge cuando no se alcanzan metas u objetivos. También puede entenderse como capacidad desarrollada para afrontar la adversidad (Papini, 2023, como se citó en Torres, 2021; Mustaca, 2017, como se citó en Schetsche et al., 2022; Rizo, 2012, como se citó en Sandoval & Sanaylán, 2017; Nieri, 2015; Rosenzweig, 1954).</p> <p>Conjunto de respuestas cognitivas, emocionales y conductuales para enfrentar demandas estresantes; se distinguen estrategias activas y pasivas y evitativas (Fusté & Ruiz, 2000, como se citó de en Sandoval & Sanaylán, 2017; Redondo, Tobal & Vindel, 2005, como se citó de en Sandoval & Sanaylán, 2017; González-Boto et al., 2008; Kim et al., 2003).</p> <p>Efectos del afrontamiento sobre el desempeño (resultado medible/consistencia en competencia).</p>	<p>expresiones de injusticia o fracaso; descripciones de tensión o bloqueo.</p> <p>Reinterpretación/reencuadre positivo; identificación de errores y plan de mejora; apoyo social (entrenador/pares/familia); técnicas de regulación (respiración, visualización); toma de distancia temporal; evitación o confrontación de la situación.</p>
Impacto en el rendimiento deportivo	<p>Se consideran motivación, insatisfacción, abandono, éxito competitivo y baja ejecución (Nicholls, Holt, Polman & Bloomfield, 2006; Nicholls et al., 2009; Tossici, Zurloni & Nitri, 2024).</p>	<p>Autoevaluaciones del desempeño; opiniones de entrenadores/pares; cambios en motivación/compromiso; relatos de logros/retrocesos; menciones a baja ejecución puntual o éxito tras ajustes.</p>

ESTADO DEL ARTE

La literatura coincide en que la **frustración** es frecuente en contextos competitivos, aunque adopta matices distintos según la disciplina. En deportes de combate como el muay thai, suele emerger cuando no se cumplen expectativas personales o demandas del entorno, exigiendo un alto control emocional para sostener la concentración (Montoya Espinosa, 2019). En el fútbol, la frustración de necesidades psicológicas básicas se asocia de forma directa con la ansiedad competitiva — especialmente en contextos percibidos como controladores— y con descensos de la autoconfianza (Baquero Tapia, Santos Pazos, Álvarez Maldonado y Guijarro Orozco, 2023). En cambio, en gimnasia se describen niveles elevados de tolerancia a la frustración en adolescentes, junto con estilos de afrontamiento más pasivos o evitativos que, no obstante, permiten resignificar contratiempos como desafíos (UNACH, 2017). En conjunto, estos hallazgos sugieren que, aunque la frustración es transversal al deporte, su intensidad e impacto se configuran por las demandas técnicas, la presión contextual y la forma en que se evalúa el desempeño.

El estudio de las **estrategias de afrontamiento** aporta un puente explicativo entre la experiencia frustrante y la continuidad del rendimiento. La evidencia muestra que el balance estrés–recuperación condiciona la elección de estrategias: con mayor estrés tienden a aumentar respuestas menos adaptativas, mientras que mejores niveles de recuperación se asocian con reestructuración cognitiva, relajación y apoyo social (González-Boto, Salguero, Tuero, Márquez y Kellmann, 2008). En deportistas adolescentes, tanto de disciplinas individuales como colectivas, suelen predominar la calma emocional y la reestructuración cognitiva, moduladas por la percepción de autoeficacia y por si la situación se evalúa como amenaza o desafío (Kim, Duda, Tomás y Balaguer, 2003). Esta línea de resultados converge en una idea: **cómo** interpreta el atleta la situación y **qué** recursos pone en juego determina en gran medida si la frustración se convierte en un freno o en un catalizador de aprendizaje.

Cuando se observa el **impacto en el rendimiento**, la literatura es consistente al vincular estrategias activas con desenlaces competitivos más favorables y respuestas evitativas con peor ejecución e insatisfacción. En deportistas profesionales, las estrategias centradas en la tarea y la regulación emocional se asocian con mayor éxito competitivo, mientras que las evitativas se relacionan con baja ejecución e incluso con intención de abandono (Nicholls, Holt, Polman, & Bloomfield, 2006; Nicholls et al., 2009). Desde una perspectiva psicobiológica, un abordaje PNEI (psiconeuroendocrinoimmunológico) explica que el estrés y su afrontamiento influyen sobre la precisión técnica y la estabilidad del rendimiento a través de vías neuroendocrinas y de regulación de la activación (Tossici, Zurloni, &

Nitri, 2024). Así, no solo qué estrategia se utiliza importa, sino cuándo y cómo se despliega en relación con las demandas específicas de la situación competitiva.

Metodológicamente, el enfoque cualitativo con entrevistas semiestructuradas y análisis temático que guía este estudio se alinea con antecedentes consolidados en psicología del deporte: por ejemplo, en rugby profesional se han caracterizado, a partir de entrevistas y diarios, los estresores, las formas de afrontamiento y su percepción de efectividad a lo largo de la temporada (Nicholls, Holt, Polman y Bloomfield, 2006).

A pesar de estos avances, persiste un vacío en disciplinas ecuestres y, en particular, en **equitación de trabajo**. La literatura revisada no ofrece estudios empíricos que detallen cómo viven los jinetes la frustración ni cómo afrontan sus efectos en un contexto donde el rendimiento depende de un binomio (jinete–caballo) y donde la evaluación combina criterios técnicos y subjetivos. Dado que el caballo es sensible al estado emocional del jinete, el afrontamiento del deportista puede incidir simultáneamente en su propio desempeño y en la respuesta del animal, afectando la sincronía del binomio y la eficacia en pruebas como doma, manejabilidad y velocidad (Carcioffi, 2022). Esta especificidad sugiere que hallazgos provenientes de deportes de combate, colectivos o de precisión son orientadores pero insuficientes para capturar la complejidad técnico–emocional de la equitación de trabajo.

En síntesis, la evidencia previa respalda tres ideas fuerza: (1) la frustración es común, pero su forma e intensidad dependen del tipo de deporte y de las condiciones de evaluación y control; (2) las estrategias de afrontamiento —especialmente las activas, cognitivas y de regulación emocional— son decisivas para transformar la frustración en aprendizaje y continuidad del rendimiento; y (3) estas dinámicas tienen efectos observables en el desempeño competitivo, la satisfacción y la permanencia deportiva (Montoya Espinosa, 2019; Baquero Tapia et al., 2023; UNACH, 2017; González-Boto et al., 2008; Kim et al., 2003; Nicholls et al., 2006, 2009; Tossici et al., 2024). Frente a la ausencia de estudios en equitación de trabajo —y más aún en contextos locales como Medellín—, se justifica una aproximación empírica que describa la experiencia de frustración y las estrategias de afrontamiento de los jinetes, y que explore su impacto en el rendimiento del binomio. Este enfoque no solo cubre un vacío disciplinar, sino que también ofrece insumos prácticos para el acompañamiento psicológico y el diseño de intervenciones específicas en esta modalidad ecuestre.

DISEÑO METODOLÓGICO

La presente investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo de carácter fenomenológico, ya que el objetivo central fue comprender en profundidad la experiencia de frustración en los jinetes de equitación de trabajo. Este diseño permitió acercarse a la vivencia subjetiva de los deportistas, atendiendo no solo a los hechos relatados sino también a las interpretaciones y significados que construyen alrededor de su práctica. Para ello se empleó como técnica principal la entrevista semiestructurada, la cual ofreció un marco flexible que posibilitó mantener una línea de indagación coherente con los objetivos de la investigación, al mismo tiempo que dio espacio a que emergieran relatos espontáneos y matices personales.

Los participantes fueron cinco jinetes de equitación de trabajo en la ciudad de Medellín, con edades comprendidas entre los 20 y los 35 años, todos ellos vinculados activamente a la práctica y con experiencia competitiva. La selección se realizó de manera intencional, priorizando a quienes pudieran ofrecer narrativas ricas sobre su experiencia deportiva. Como criterios de inclusión se consideró que fueran jinetes dentro de la modalidad específica, mientras que se excluyeron practicantes de otras disciplinas ecuestres.

En cuanto a la técnica de recolección de información, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas, algunas en modalidad virtual y otras de manera presencial, con una duración aproximada de veinte minutos cada una. Las sesiones fueron registradas mediante grabaciones de audio y acompañadas de notas de campo, con el propósito de capturar tanto el contenido verbal como aspectos contextuales y expresivos. En todos los casos se contó con el consentimiento informado de los participantes, quienes aceptaron de manera voluntaria su participación y la grabación de sus relatos (Anexo 1).

El procedimiento incluyó varias etapas consecutivas. En primer lugar, se realizó el contacto con los posibles participantes para explicar el propósito del estudio y resolver dudas. Posteriormente, se solicitó la firma del consentimiento informado y se procedió a la realización de la entrevista, en la cual se tomaron notas complementarias y se registró la conversación en audio. Una vez finalizadas las entrevistas, se efectuó la transcripción literal de cada una de ellas, lo que permitió organizar el material para el análisis. Finalmente, las transcripciones se sometieron a un proceso de codificación y categorización en correspondencia con los objetivos planteados.

El instrumento de recolección consistió en una guía de diez preguntas abiertas elaborada a partir de las categorías y subcategorías definidas en el marco conceptual. Esta guía buscó indagar sobre distintos aspectos de la experiencia de

frustración, incluyendo las situaciones que la generan, la manera en que los deportistas las interpretan y las estrategias de afrontamiento que emplean, así como las repercusiones percibidas en su rendimiento. La guía se construyó con base en la literatura revisada y en la coherencia con los objetivos de investigación, lo que garantizó su pertinencia (Anexo 2).

El análisis de la información se realizó a través de un proceso de análisis categorial, partiendo de una lectura repetida de las transcripciones para familiarizarse con los relatos y detectar las unidades de sentido más relevantes. Posteriormente, se llevó a cabo la codificación del material con base en las categorías definidas en el marco conceptual, sin dejar de lado la posibilidad de que emergieran elementos adicionales de interés. Este proceso permitió integrar las voces de los participantes con los ejes de análisis propuestos, manteniendo el equilibrio entre la fidelidad a los testimonios y la reflexión crítica desde la psicología deportiva.

En relación con las consideraciones éticas, se procuró en todo momento proteger la autonomía, la dignidad y la confidencialidad de los participantes. Para ello, se explicó detalladamente el alcance del estudio, se obtuvo consentimiento informado y se garantizó el anonimato en la presentación de los resultados, sustituyendo los nombres por códigos.

RESULTADOS

Los hallazgos que se presentan a continuación corresponden al análisis de las entrevistas semiestructuradas realizadas a cinco jinetes de equitación de trabajo en Medellín. La información se organiza de acuerdo con los objetivos específicos de la investigación, integrando las categorías y subcategorías definidas previamente en el marco conceptual. El propósito es dar cuenta de las experiencias de frustración en este deporte, las estrategias de afrontamiento utilizadas y su impacto en el rendimiento deportivo, articulando las voces de los participantes con un análisis crítico desde la psicología deportiva.

Objetivo 1. Identificar y analizar las situaciones específicas que generan frustración en los jinetes de equitación de trabajo en Medellín

La frustración en los jinetes se manifestó de diversas maneras. Una de las más recurrentes fue la **frustración primaria**, entendida como aquella que aparece cuando el esfuerzo realizado no logra el resultado esperado. Los participantes relataron que, a pesar de entrenar y ejecutar la pista con precisión, en ocasiones el desenlace no corresponde con lo preparado. Como lo expresó un jinete: “en concursos más que todo de de que tú montaba una pista muy bien o o sientes que haces una cancha muy buena y y y. El resultado no es lo que uno espera” (Jinete 1). Otro de ellos coincidió en que “La frustración para mí ha sido un reto muy grande porque obviamente todos queremos hacer las cosas bien y que nos salga todo bien y a veces uno trabaja y lo hace todo bien, en el momento de ejecutar algo, no sale como planeado” (Jinete 5). En estos casos, lo que se refleja es la percepción de que *el esfuerzo y la preparación no fueron suficientes*, lo que genera un alto nivel de frustración. En la lectura, esto se potencia por el carácter profundamente perfeccionista de la disciplina: la equitación de trabajo exige precisión milimétrica en la ejecución, sincronía con el caballo y ajuste fino a criterios técnicos y estéticos; “ser perfecto”, en este contexto, es aproximarse a una ejecución sin fisuras en cada fase del recorrido. Esa búsqueda constante de perfección, más que un ideal inspirador, funciona como un estándar rígido que incrementa la probabilidad de frustración cuando el resultado no coincide con la expectativa cuidadosamente construida.

La **frustración secundaria**, por su parte, se presentó cuando los jinetes atribuyeron el origen de la frustración no al hecho de que sus esfuerzos no alcanzaran el resultado, sino a elementos que se interponen en el proceso de ejecución. Esto se evidenció en situaciones donde el error técnico o la intervención de un factor externo alteró la continuidad de la práctica. Como señaló un participante: “me perdí y ya me

bloqué. Ya no sabía que tenía que que seguía” (Jinete 1). En este caso, la frustración no radica en la preparación previa, sino en el obstáculo puntual que impide alcanzar el objetivo. El análisis es que este tipo de frustración es igualmente relevante porque se asocia con bloqueos momentáneos que pueden limitar la capacidad de reacción durante la competencia, y evidencia cómo la presión del contexto puede interferir en la ejecución deportiva.

En el plano de la **frustración extrapuntativa**, se evidenció la tendencia a atribuir los resultados a factores externos. Uno de ellos es la subjetividad de los jueces, cuya evaluación puede generar un fuerte sentimiento de injusticia: “es un deporte subjetivo, o sea de resultados subjetivos porque los califica un juez. Entonces, eso es muy frustrante porque muchas veces tú das lo mejor de ti y cuando te dan la nota, tu. No se ve reflejado” (Jinete 2). De manera similar, el Jinete 1 reconoció que “uno sabe qué es lo que esperan los jueces y lo que quieren ver”, subrayando cómo esta falta de control sobre la evaluación amplifica la experiencia de frustración. En el análisis, este tipo de atribución refleja la dificultad que enfrentan los jinetes al desenvolverse en un contexto en el que la valoración de su desempeño no siempre depende de su capacidad técnica, sino de criterios externos que escapan de su control. En la misma línea, cuando miramos cómo influye el control en la manera en que los jinetes explican su frustración, encontramos el testimonio de un participante que afirmó: “A mí. Las situ situaciones que me frustran son las que sobre las que no tengo control” (Jinete 3). Esto nos indica que, en algunos casos, las situaciones que están fuera del control personal (lo extrapuntativo, aquello que no incumbe directamente al deportista) son precisamente las que generan mayor nivel de frustración.

Otro factor externo mencionado con fuerza fue el **caballo**. Los entrevistados lo describieron como un ser vivo con emociones, estados de ánimo y condiciones que influyen directamente en el resultado. “Vas a encontrar como un estado de ánimo diferente de los caballos” (Jinete 1), relató un participante, mientras otro enfatizó: “en un deporte como esto es que no depende solo de ti, sino que estás montando a un animal que también siente” (Jinete 4). El reconocimiento del caballo como sujeto activo dentro de la competencia revela la complejidad única de este deporte: no es un desempeño individual, sino una interacción constante entre dos seres vivos, lo cual multiplica las variables que pueden conducir a la frustración.

En el caso de la **frustración impuntativa**, los jinetes destacaron la noción de trabajo en equipo entre ellos y el caballo. Así lo expresó una participante: “Si yo no me estoy sintiendo bien. Si el caballo no se está sintiendo bien, todo eso va a reflejarse en los resultados” (Jinete 5). Aquí se observa un reconocimiento equilibrado de la responsabilidad, donde el rendimiento no depende únicamente de la técnica individual, sino de la sintonía entre jinete y animal. El análisis es que esta percepción compartida puede ser protectora frente a la frustración, ya que disminuye la carga de autoculpa, pero al mismo tiempo resalta la vulnerabilidad de depender de otro ser vivo.

Por su parte, la **frustración intrapuntativa** apareció cuando los jinetes se responsabilizaron directamente por los errores. “Fue frustrante, pero lo entendí después de un tiempo porque en realidad, pues fue mi culpa” (Jinete 5); “porque el primero que se equivocó fue, fui yo” (Jinete 3). Este énfasis en la autocrítica refleja una alta autoexigencia y, en ocasiones, una dureza excesiva hacia sí mismos. La impresión es que, aunque asumir la responsabilidad puede ser positivo para el aprendizaje, en estos deportistas tiende a intensificar la frustración, pues se acompaña de juicios internos muy severos.

En cuanto a las **situaciones que generan frustración**, la **competitiva** se presentó como una de las más desafiantes. La estructura de los concursos de tres días, en los que se realizan pruebas diferentes y no acumulativas, fue descrita como un factor que aumenta la presión por rendir bien; si el primer día el resultado no es favorable, “Entonces, si el primero te va mal. Entonces el segundo, ya tienes que sacar un puntaje gigante” (Jinete 1). Desde la lectura, esta dinámica eleva la presión y, cuando no se alcanza el resultado esperado, aumenta la frustración. Además, obliga a una regulación emocional inmediata y al uso de estrategias de afrontamiento **activas** para seguir compitiendo al día siguiente; si predominara la evitativa, “no competirías” los otros dos días. Aquí se vuelve crítica la capacidad de reset psicológico entre jornadas.

En el ámbito de la **situación técnica**, los errores de ejecución aparecieron como fuentes directas de frustración, aunque los jinetes los asumieron como parte del proceso. “Me perdí” (Jinete 1) y “varias competencias en las que me he eliminado por desconsideración” (Jinete 3) son ejemplos claros de ello. Se considera que, aunque estos errores generan malestar inmediato, su impacto es percibido como más transitorio y controlable en comparación con otros factores, ya que dependen directamente del entrenamiento y la preparación individual.

Por último, el **contexto externo** también fue mencionado, aunque con menor énfasis. Factores como el estado físico del caballo o condiciones del entorno pudieron afectar el desempeño: “las las parejas o o puede ser un problema familiar o puede ser un problema con un con un ero pues es que el que cuida los caballos o o que el caballo. No comió bien o no se siente bien” (Jinete 1). Desde el punto de vista de la investigación, estos factores, aunque no siempre decisivos, refuerzan la idea de que la equitación de trabajo es un deporte atravesado por múltiples variables externas que escapan al control del deportista.

Objetivo 2. Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jinetes de equitación de trabajo en Medellín frente a la frustración

Las entrevistas evidenciaron un predominio de **estrategias activas**. Los jinetes mostraron una orientación clara hacia la búsqueda de soluciones y el aprendizaje a partir de los errores: “siempre es tener identificado el error ...buscar el error y medio saber cómo solucionarlo y no volverlo a repetir” (Jinete 1). Otro participante afirmó: “Identificar el error. Identificar si recurrente. Y trabajar en él, tenerlo claramente identificado” (Jinete 3). A esto se suman acciones concretas de mejora: “ver cómo mejor y cómo pulo, cómo logró superarlo” (Jinete 2); “He tratado de implementar como esta estrategia que es no pensar que no, no depende de mí. Me entiendes? Sino que pensar bueno, si esto pasó es porque yo tengo que trabajar más en algo que estoy fallando” (Jinete 2); “una retroalimentación que hago siempre después de cada de cada error cometido” (Jinete 3); “Nunca he dejado pasar una situación por alto y siempre como que me sentaban a librar como que lo que pasa como puedo mejorar como” (Jinete 4). Estas respuestas reflejan una tendencia a transformar la frustración en oportunidades de mejora, lo que considero muestra una fuerte capacidad de resiliencia deportiva.

Un aspecto relevante dentro de estas estrategias activas es el **reencuadre cognitivo hacia el disfrute**. Lejos de centrarse únicamente en el resultado, los jinetes resaltaron la importancia de disfrutar la experiencia como forma de disminuir la frustración: “lo hago por mi, por el proceso que yo tengo con mi caballo y y salgo 1000 veces más realizadas” (Jinete 5); “casi que siempre que lo hago con la mentalidad de disfrutarlo siempre me da mucho mejor” (Jinete 4); “Entonces pensar, voy a entrar a montar. Bien, me ayuda más. A estar tranquila a pensar, voy a entrar a tratar de ganar super súper super esa estrategia” (Jinete 2). De manera similar, otro comentó: “casi que siempre que lo hago con la mentalidad de disfrutarlo siempre me da mucho mejor” (Jinete 4). Aunque no era una hipótesis inicial, este hallazgo es fundamental porque evidencia que el vínculo afectivo con el caballo y el disfrute del proceso son factores “preventivos” que amortiguan el impacto del evento frustrante y se protege la continuidad del rendimiento.

En cuanto a las **estrategias pasivas**, algunos participantes manifestaron optar por dejar pasar la situación y darle tiempo al malestar antes de analizarlo: “dejara un poquito quieto el pensamiento y ya después de un tiempo considerable, creo que es sacarlo y y ya” (Jinete 1). Este tipo de respuesta puede ser útil para regular la emoción de manera inmediata, aunque no necesariamente conduce a un aprendizaje profundo.

Finalmente, aparecieron también **estrategias evitativas**, como tomar distancia del caballo o buscar actividades alternativas que les permitan despejar la mente. “Me tomo un par de días para para despejar la mente y volver porque creo que a un caballo no, nunca lo debe montar con rabia ni con frustración” (Jinete 5). Aunque

este tipo de afrontamiento no resuelve directamente la causa de la frustración, cumple una función reguladora que evita agravar la relación con el caballo y permite al deportista retomar la práctica con una disposición más equilibrada.

Objetivo 3. Analizar cómo las estrategias de afrontamiento de la frustración inciden en el rendimiento deportivo de los jinetes

Los hallazgos muestran que el afrontamiento de la frustración tiene efectos directos sobre el rendimiento deportivo. En relación con el **éxito competitivo**, los jinetes señalaron que las experiencias frustrantes se transforman en aprendizajes que fortalecen su preparación para futuras competencias: “he como adquirido herramientas. Eso me ayuda a prepararme mejor para la próxima competencia” (Jinete 2). Otro participante destacó que “creo que esos esos resultados negativos terminan siendo algo positivo a largo plazo” (Jinete 5). La interpretación es que la frustración, lejos de ser un factor meramente limitante, se convierte en un motor de crecimiento cuando se asume desde una perspectiva de aprendizaje.

La **baja ejecución**, en cambio, se reflejó cuando los errores impactaron negativamente en el desempeño inmediato. Como lo expresó un participante: “me perdí y ya me bloqué. Ya no sabía que tenía que que seguía” (Jinete 1). Este hallazgo señala la necesidad de entrenar no solo la técnica, sino recursos psicológicos que permitan absorber el impacto del error durante la prueba. Es importante precisar que no se evidenció en la investigación que este tipo de episodios afectara el rendimiento a largo plazo (ni en los días posteriores del mismo concurso ni en competencias siguientes).

En momentos de alta intensidad emocional aparecieron deseos de **abandono**: “han habido 1000 veces que yo simplemente digo, no quiero más, no quiero más en verdad” (Jinete 5); “A veces lo odio. A veces lo amo, eh? No hay días. Gabi que no quiero saber nada de caballos. No quiero o me monto en mi caballo y y quiero regalarlo. Pues uno se siente así” (Jinete 5). Sin embargo, este impulso fue contrarrestado por la pasión y el vínculo con el caballo: “el amor y el aficionar caballo es más grande que que eso y que y que las situación es desagradable” (Jinete 3); “esto es una pasión más que que solo un hobby” (Jinete 5). Esta pasión funciona como ancla emocional que previene el abandono definitivo.

La frustración también funcionó como un impulso de **motivación**, aumentando las ganas de entrenar y mejorar: “a mí siempre me da mucha más ganas de entrenar...y al que le gusta, le sabe” (Jinete 1). Este hallazgo refuerza la idea de que, en contextos deportivos, la frustración puede transformarse en un recurso que potencia la disciplina y la constancia.

Por último, la **insatisfacción** apareció vinculada a la autoexigencia extrema y al perfeccionismo característicos de esta disciplina: “me doy mucho látigo” (Jinete 4); “uno se da más duro” (Jinete 5). Desde la perspectiva de la investigación, este hallazgo es ambivalente: impulsa la mejora continua, pero, combinado con la intrapuntativa (culpa sobre el propio desempeño), puede volverse un riesgo para la salud mental si no se regula. Aquí es clave el trabajo psicológico para ajustar estándares, modular la autocritica y sostener el bienestar.

Hallazgos adicionales de interés

Además de las categorías principales, surgieron otros elementos relevantes. Uno de ellos es la **identidad deportiva ligada a la competencia**, donde algunos jinetes señalaron no concebirse fuera del ámbito competitivo: “no me conozco a mí misma y no conozco mi equitación sin tener la competencia” (Jinete 2). Se considera que una identidad fuertemente arraigada a competir puede aumentar la vulnerabilidad a la frustración, porque cuando el rendimiento no coincide con el ideal, tambalea no solo el resultado sino la auto-definición de la/del deportista.

Otro aspecto llamativo fue el papel del **caballo como recurso de regulación emocional**. Algunos jinetes narraron que el contacto directo con el animal les ayudaba a calmarse: “literalmente entro a la pesebrera de ella y la toco por todo lado y de una mi corazón se neutraliza” (Jinete 2). En la interpretación, esta es una estrategia de autorregulación única de los deportes ecuestres: ningún otro deporte ofrece un vínculo vivo que, por sí mismo, funcione como regulador afectivo. Se considera una herramienta ideal, accesible y sostenible que los jinetes pueden usar de forma sistemática.

Finalmente, los participantes resaltaron la **importancia del acompañamiento psicológico** en la equitación de trabajo: “para los deportistas, ya sea de alto rendimiento o deportistas a materia, si es bastante importante, eh, controlar la cabeza. Controlar las emociones, controlar las pulsaciones a la hora de competir” (Jinete 3); “todas, todas, todas las escuelas y y todo el mundo ecuestre debería. Tener un poquito más de ese gancho psicológico para el deportista” (Jinete 1). Se considera que este hallazgo evidencia una necesidad urgente de integrar la psicología deportiva en esta disciplina, ya que los jinetes reconocen directamente cómo el manejo emocional es tan determinante como la técnica misma.

DISCUSIÓN

El propósito de esta discusión es interpretar los hallazgos a la luz de los referentes adoptados —principalmente Rosenzweig para las respuestas a la frustración; Redondo, Tobal y Vindel (cit. en Sandoval & Sanaylán) para las tipologías de afrontamiento; y Nicholls et al. y Tossici et al. para el vínculo con el rendimiento—, explicitar su coherencia con la teoría, situarlos en el contexto de la equitación de trabajo en Medellín y derivar implicaciones útiles para la práctica psicológica en este deporte. No se identificaron hallazgos divergentes fuertes respecto de la literatura; más bien, se observaron gradientes de intensidad entre subcategorías teóricas.

Frustración

En nuestros datos, la vivencia de “haber hecho lo necesario y no ver el resultado” aparece con fuerza; leído desde Rosenzweig (1954), corresponde a **frustración primaria** y se entiende en una disciplina que instala un ideal de ejecución sin fisuras. Esa norma de perfección —precisión técnica, sincronía con el caballo y estética— agranda la brecha entre expectativa y desenlace; por eso, cuando la calificación no acompaña, el juicio interno se vuelve más severo. En este punto, trabajar metas de proceso (qué indicadores concretos quiero lograr en cada fase) y auto-evaluaciones flexibles es coherente con la teoría (se regula la disonancia expectativa-resultado) y con el contexto local de competencia por jornadas.

La **extrapunitiva** (atribuir a factores externos, p. ej., jueces/condiciones) se manifestó con intensidad moderada. No la leemos como evasión, sino como lectura realista de un sistema evaluativo parcialmente fuera del control del deportista, lo que Rosenzweig (1954) anticipa cuando el locus de control se desplaza hacia el entorno. En contraste, la **intrapunitiva** (autocrítica/culpa) fue más intensa, típica de atletas con estándares altos. Aquí el deporte introduce un matiz: la **impunitiva** cobra sentido en la co-responsabilidad del binomio: repartir responsabilidad entre jinete y caballo alivia la sobrecarga personal, pero añade la variabilidad de un ser vivo. Esta lectura justifica dos apoyos puntuales: círculos de control (diferenciar lo controlable vs. lo no controlable y prescribir la “siguiente acción”) y acciones breves en pista ante bloqueos (respiración focal 2–4 ciclos, anclaje corporal con la silla/muslo, palabra clave y micro-reagrupación con el caballo) para cortar la rumiación y reingresar a la tarea.

Estrategias de afrontamiento

La preferencia por **estrategias activas** —identificar el error, analizar recurrencia, planear ajustes, converge con la tipología de Redondo, Tobal y Vindel (cit. en Sandoval & Sanaylán, 2017) y dialoga con la **persistencia de la necesidad** de Rosenzweig (1954): convertir la tensión en acción orientada a solución. En competencias de tres días, esta lógica deja de ser una recomendación y se vuelve condición de continuidad: procesar hoy para competir mañana. Un hallazgo con valor preventivo es el reencuadre hacia el disfrute; encaja con la reestructuración cognitiva (Sandoval & Sanaylán, 2017) y, en equitación, tiene un plus: al bajar la rumiación por la nota, mejora la sintonía emocional del binomio.

Otro aporte situado es la co-regulación con el caballo como recurso técnico-emocional. El contacto, la exhalación sincronizada, una caricia breve o un “diálogo” antes de entrar a pista no son gestos accesorios: operan como moduladores de activación en tiempo real, algo singular de los deportes ecuestres. De ahí que propongamos una secuencia pos-prueba (identificar el error con indicadores observables, definir 1–2 ajustes conductuales, realizar ensayo mental del ajuste y fijar un objetivo de proceso verificable para el día siguiente) y una activación breve pre-salida centrada en disfrute y vínculo (30–60 s de evocación + auto-instrucción de proceso). Ambas herramientas se apoyan en el marco de afrontamiento activo y se adaptan a la ecología competitiva local.

Impacto en el rendimiento

En línea con Nicholls, Holt, Polman y Bloomfield (2006) y con la idea de rendimiento como resultado observable (Tossici, Zurloni & Nitri, 2024), lo que vemos es consistente: estrategias activas se asocian con mejor continuidad y **motivación**, mientras que las evitativas y la autoexigencia rígida tienden a **insatisfacción**. La tentación de **abandono** emergió de forma esporádica, pero el vínculo con el caballo y el disfrute amortiguaron ese impulso, funcionando como anclas motivacionales. En términos operativos, cada equivocación debería traducirse en un objetivo de proceso micro-técnico (o de comunicación con el caballo) antes de la siguiente salida, con monitoreo del perfeccionismo (escala 0–10 de dureza/rumiación) y una breve interrupción guiada (autocompasión + reformulación del estándar) cuando el juicio interno escale.

Fortalezas del estudio

Este trabajo aporta una mirada situada sobre una disciplina poco explorada, manteniendo coherencia entre objetivos, categorías teóricas y análisis, y fidelidad a la voz de los participantes mediante verbatimims. La validez es alta: jinetes activos, procedimientos claros (consentimiento, audio, notas, transcripción) y un marco analítico explícito. Como contribución original, la discusión introduce con claridad el papel del caballo como co-regulador emocional y como “fuente externa viva” que

complejiza las atribuciones de control, afinando categorías clásicas de la frustración para el caso ecuestre.

Limitaciones y líneas futuras

La interpretación se acota por el tamaño y la especificidad muestral (cinco jinetes de equitación de trabajo en Medellín), la ventana temporal breve de campo y análisis, y la brecha bibliográfica de la disciplina, que nos llevó a dialogar con evidencia de otros deportes. En consecuencia, futuras investigaciones deberían ampliar la muestra incorporando jinetes de otras ciudades colombianas (p. ej., Cali, Bogotá) con mayor heterogeneidad de edad, nivel y experiencia; extender el seguimiento a una temporada completa con mediciones pre–durante–post en cada jornada; y evaluar experimentalmente intervenciones breves derivadas aquí (disfrute guiado, acciones breves ante bloqueo, co-regulación con el caballo).

Conclusión

Esta investigación examinó cómo los jinetes de equitación de trabajo de Medellín afrontan la frustración y cómo perciben su impacto en el rendimiento. Los hallazgos indican que la frustración se intensifica cuando la ejecución exigente de la disciplina no se refleja en el resultado esperado, y disminuye cuando se activan estrategias orientadas a la solución y se reencuadra el foco hacia el disfrute y el vínculo con el caballo. A la luz de los referentes teóricos empleados, los datos confirman el valor del afrontamiento activo y matizan las atribuciones clásicas al introducir un ajuste propio de esta disciplina: la co-responsabilidad del binomio jinete–caballo como marco interpretativo del control percibido.

El aporte del estudio es triple. En el plano conceptual, afina categorías de frustración y afrontamiento para contextos donde el rendimiento depende de dos agentes interdependientes. En el metodológico, muestra la utilidad del enfoque cualitativo para describir trayectorias de regulación entre jornadas competitivas. En el aplicado, traduce la evidencia en procedimientos concretos para clubes y escuelas: metas de proceso, círculos de control, acciones breves en pista y prácticas de co-regulación con el caballo.

Si bien el tamaño y la especificidad muestral, la ventana temporal acotada y la escasez bibliográfica específica limitan la generalización, se sugiere ampliar la muestra a otras ciudades del país y seguir una temporada completa evaluando intervenciones breves derivadas de estos hallazgos. En suma, este trabajo instala una idea central para la psicología del deporte en equitación de trabajo: el binomio es la unidad real de rendimiento y su cuidado técnico-emocional sostiene tanto la consistencia competitiva como el bienestar.

REFERENCIAS

- Baquero Tapia, R. M., Santos Pazos, D. A., Álvarez Maldonado, M. A., & Guijarro Orozco, C. A. (2023). Ansiedad y tolerancia a la frustración en equipos profesionales de fútbol de la ciudad de Riobamba. *Revista Educación y Sociedad*, 17(3), 1–15.
- Carcioffi, V. P. (2022). *La equitación: Efectos en salud y bienestar* [Trabajo de grado, Universidad EAFIT]. <https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/d26f5bf5-3728-4fdd-8a6e-f9044c3318b2/content>
- Díaz, M. A. G. (2020). *Valoración del morfotipo sagital del raquis, extensibilidad de la musculatura de la extremidad inferior y la fuerza resistencia del tronco en jinetes de doma clásica y salto de obstáculos* [Tesis doctoral, Universidad de Murcia]. [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/98441/1/Tesis Doctoral Angélica Final.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/98441/1/Tesis%20Doctoral%20Angélica%20Final.pdf)
- Fédération Équestre Internationale (FEI). (s. f.). Sitio web oficial. <https://www.fei.org/>
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S., & Kellmann, M. (2008). Relación entre estrés–recuperación, estados de ánimo y afrontamiento en deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 211–226.
- Gutiérrez, J. M., Feu, S., & Blázquez, A. (2020). Motivos de práctica deportiva y participación en actividades físico-deportivas en maestros españoles. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 16(60), 116–142. <https://doi.org/10.5232/ricyde2020.06002>
- Jaramillo Criollo, J. C. (2025). *Vulnerabilidad psicológica en el rendimiento deportivo y estrategias de afrontamiento* [Trabajo de grado]. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/19442>
- Kim, M. S., Duda, J., Tomás, I., & Balaguer, I. (2003). Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ-1): Validación en contexto hispanohablante.
- Lameiras, J., Almeida, P. L., Pons, J., & Garcia-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 337–343.
- Mañas Mañas, I., Del Águila, J., Clemente, F., & Gil, M. D. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo.

- Medrano, L. A., Franco, P., Flores-Kanter, P. E., & Mustaca, A. E. (2019). Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en la predicción de la agresividad. *Suma Psicológica*, 26, 1–9. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2019.v26.n1.3>
- Montoya Espinosa, S. (2019). *Las percepciones de la frustración en un grupo de deportistas de alto rendimiento de muay thai en Medellín* [Trabajo de grado, Universidad EAFIT]. Repositorio EAFIT.
- Namuche Salazar, C. T., & Vásquez Limo, K. N. (2017). *Calidad de vida y tolerancia a la frustración en deportistas de un club de fútbol, Chiclayo*.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & Bloomfield, J. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 20(3), 314–329.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & Bloomfield, J. (2009). Stressors, coping, and emotion among professional rugby union players. *The Sport Psychologist*, 23(1), 1–22. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.1>
- Ponce, L. H., García, M. S. C., Cortés, T. L. F., Unzaga, M. A. G., & Polo, A. O. (2021). Nutrición e hidratación en el deportista: Su impacto en el rendimiento deportivo. *Educación y Salud. Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 9(18), 141–152.
- Real Academia Española (RAE). (2024). Sitio web oficial. <https://www.rae.es/>
- Real Federación Hípica Española. (2023). *Reglamento de Equitación de Trabajo*. <https://rfhe.com/wpcontent/uploads/2023/01/REGLAMENTO-E-de-T-2023.pdf>
- Rosenzweig, S. (1954). A transvaluation of psychotherapy: A reply to Hans Eysenck. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49(2), 298–304. <https://doi.org/10.1037/h0061172>
- Sandoval Samaniego, C. F., & Sanaylán Martínez, J. G. (2017). *Estrategias de afrontamiento en la frustración en gimnastas de la Federación Deportiva de Chimborazo* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4391>
- Schütz, K., Rahders, F., Mosley, E., & Laborde, S. (2021). Emotional competences training in equestrian sport: A preliminary study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 613–625. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1819367>

- Schetsche, C., Gago-Galvagno, L., & Mustaca, A. E. (2023). Estrategias de regulación emocional y sus efectos sobre la intolerancia a la frustración: Un modelo estructural. *Revista CES Psicología*, 16(1), 88–110. <https://doi.org/10.21615/cesp.6281>
- Tapia, F. Q., Alvarado, P. A. A., Rodríguez, D. D. C. P., & Pesantez, A. X. C. (2017). Tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes seleccionados de la Federación Deportiva del Azuay ante el fracaso en una competencia durante el año 2016–2017. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3).
- Tossici, G., Zurloni, V., & Nitri, A. (2024). Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in Psychology*, 15, 1358771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>
- Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH). (2017). *Tolerancia a la frustración y afrontamiento en gimnastas adolescentes* [Tesis de grado, Facultad de Ciencias de la Salud].
- World Association for Working Equitation (WAVE). (s. f.). About the sport. <https://www.wave-workingequitation.com/index.php/infos/about-the-sport>
- Wang, Q., Wang, W., Huang, H., & Wan, B. (2023). The mediating roles of psychological resilience and frustration tolerance in the relationship between coping styles and mood states of high-level basketball referees. *Frontiers in Psychology*, 14, 1096649. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1096649>

ANEXOS

Anexo 1. Consentimiento informado para la participación en entrevistas semiestructuradas.

Título del Proyecto: Frustración y estrategias de afrontamiento en jinetes de equitación de trabajo: impacto en el rendimiento deportivo.

Profesor responsable: Susana Torres Cadavid

Estudiante Investigador: Gabriella Chaux Martínez

Contacto: gchauxm@eafit.edu.co

Usted ha sido invitado a participar en un proyecto de investigación académica cuyo objetivo general es: explorar la manera en la que los jinetes de equitación de trabajo de la ciudad de

Medellín afrontan la frustración y cuál es su impacto en el rendimiento deportivo. Esta investigación forma parte de los requisitos de grado del Programa de Psicología de la Universidad

EAFIT y ha sido diseñada siguiendo los principios éticos y legales vigentes en Colombia.

Si acepta participar, se le realizará una entrevista de tipo virtual o presencial con una duración

estimada de hasta 45 minutos.

El propósito específico de esta entrevista es:

- Identificar y analizar las situaciones específicas que generan frustración en los jinetes de equitación de trabajo en Medellín
- Describir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los jinetes de equitación de trabajo en Medellín frente a la frustración
- Analizar cómo las estrategias de afrontamiento de la frustración inciden en el rendimiento deportivo de los jinetes

Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a responder cualquier pregunta que

le genere incomodidad y tiene el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento, sin que

esto implique ningún tipo de sanción o consecuencia.

De cara al análisis, se realizará una grabación de la entrevista, la cual no será divulgada.

No se anticipan riesgos físicos, psicológicos o sociales significativos. No obstante, algunas preguntas podrían abordar temas personales. En caso de incomodidad, puede abstenerse de

responder. Aunque no hay beneficios directos para usted, su participación contribuirá al avance

del conocimiento sobre la frustración en jinetes de equitación de trabajo, lo cual podría beneficiar

a futuras intervenciones en el área.

Toda la información que usted proporcione será tratada de forma confidencial. Los datos serán

codificados y almacenados de manera segura, sin vincularse a su identidad. En caso de publicación

de resultados, no se revelará ningún dato personal. El manejo de la información se realizará conforme a la Ley 1581 de 2012 sobre protección de datos personales y demás normas constitucionales y jurisprudenciales aplicables.

Declaro que he leído y comprendido la información anterior, que se me han resuelto todas las

dudas, y que acepto participar en esta entrevista de forma libre y voluntaria.

Nombre Completo:

Tipo de Documento de Identidad:

Anexo 2. Preguntas entrevista semiestructurada

1. ¿Para empezar, me puedes contar un poco sobre ti y el deporte que practicas? (ej. Qué disciplina ecuestre practicas, como llegaste a ella, hace cuanto la practicas, compites)
2. Me has contado que llevas un tiempo montando, en tu experiencia, ¿has tenido momentos en los que sentiste frustración? ¿Qué situaciones te la detonan?
3. ¿Quiero que pienses en una competencia en la que no lograste el resultado que esperabas, qué crees que influyó para que no lo consiguieras? (ej. Una lesión tuya o del caballo, una decisión de los jueces) Crees que factores externos tienen influencia?
4. ¿Pensando en ese tipo de situaciones que me acabas de contar, recuerdas alguna en la que un error en tu ejecución haya influido en que no lograras el resultado que esperabas?
5. Cuando pasas por una situación como la que me acabas de contar, ¿cómo sueles interpretar lo que paso? (¿ej. Piensas mas que fue algo de lo que tú eres responsable o fueron cosas fuera de tu control?) Puedes llegar a pensar que tú eres responsable?
6. ¿Estábamos hablando de no obtener los resultados que esperamos, cuéntame si luego de que te suceda esto, tienes a buscar soluciones para mejorar?
7. ¿Cuándo vives una experiencia que te genera frustración, qué sueles hacer después? (ej. Algunas personas prefieren dejar que tiempo pase y no pensar mucho en ello, otras buscan distraerse) Ha habido ocasiones en las que simplemente dejaste pasar el momento? ¿Te ha pasado que buscaste distraerte para no pensar mucho en ello?

8. ¿Luego de una situación como la que me cuentas, como sientes que te va en la siguiente competencia a la que asistes? ¿Crees que esa experiencia influyó para que te fuera mejor o peor, o no cambio mucho?
9. Después de vivir una experiencia como estas, ¿cómo cambia tu relación con el deporte? ¿Has notado cambios? ¿Qué tipo de cambios? ¿Te dan más ganas de entrenar o menos? ¿Sientes que te afecta en la forma en la que disfrutas montar? ¿Has pensado en abandonar?
10. ¿Para terminar, hay algo más que me quieras compartir que no hayamos hablado y te parece importante mencionar?