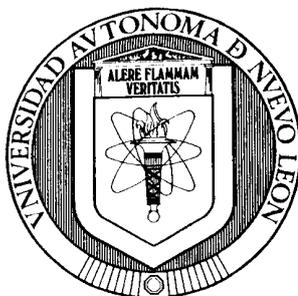


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



EL AUTOCONCEPTO, CREENCIA DE PASATIEMPOS COMO ESTRATEGIA
AUTODETERMINADA Y ACTIVIDAD PALIATIVA PARA AFRONTAR EL
ESTRÉS EN DEPORTISTAS PROFESIONALES Y SEMIPROFESIONALES EN
PERIODO COMPETITIVO.

Por

MARIO FRANCISCO COCIO SINISTERRA

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

NUEVO LEÓN, JULIO 2020

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “EL AUTOCONCEPTO, CREENCIA DE PASATIEMPOS COMO ESTRATEGIA AUTODETERMINADA Y ACTIVIDAD PALIATIVA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN DEPORTISTAS PROFESIONALES Y SEMIPROFESIONALES EN PERIODO COMPETITIVO.” realizado por el Lic. MARIO FRANCISCO COCIO SINISTERRA, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

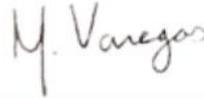
COMITÉ DE TITULACIÓN



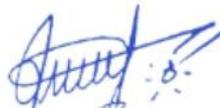
Dr. Luis Tomas Rodenas Cuenca
Asesor Principal



Dra. Jeanette Magnolia López
Walle
Co-asesor



Dra. Minerva Thalía Juno
Vanegas Farfano
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Julio 2020

DEDICATORIA

Dedico esta tesis sobre todo a mis padres y familia por creer y apoyarme desde un inicio hasta la materialización de este trabajo, siendo mi motor y motivación.

A todos los amigos y conocidos que de una u otra manera me ayudaron personal o moralmente en el inicio, transcurso y culminación de esta etapa académica.

A la Dra. Jeanette López Walle y el Dr. Luis Tomas Rodenas mi mayor gratitud por estar siempre desde un inicio presentes y pendientes en todos los aspectos posibles que a mí se referían.

Muy especialmente a mis compañeros y amigos de maestría Tuda, Francisco, Lesly, Yahel, Monse y Zaira por hacer mi estancia mucho más amena.

Pero sobre todo dedicado a cada profesional que está y estará desarrollando esta extensa área de la ciencia que llamamos Psicología del Deporte.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación:

MARIO FRANCISCO COCIO SINISTERRA

Título del Producto Integrador: EL AUTOCONCEPTO, CREENCIA DE PASATIEMPOS COMO ESTRATEGIA AUTODETERMINADA Y ACTIVIDAD PALIATIVA PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN DEPORTISTAS PROFESIONALES Y SEMIPROFESIONALES EN PERIODO COMPETITIVO

Número de Páginas: 37

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina/reporte de prácticas profesionales: Investigación que detalla una comparación del uso de los pasatiempos en periodo competitivo con el autoconcepto, creencias y afrontamiento. Comparación y descripción que busca ver el grado de uso, interés y valoración que tiene un pasatiempo como una estrategia de manejo ante el estrés.

ÍNDICE

Introducción.....	1
Marco Teórico.....	5
Pasatiempos y Deporte: Una conexión progresiva.....	5
Los Pasatiempos.....	5
El Autoconcepto.....	6
Multidimensionalidad.....	7
Funciones del Autoconcepto.....	8
Forma de medición de la variable.....	8
Creencias - creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés.....	8
Forma de medición de la variable.....	10
Afrontamiento - actividad paliativa para afrontar el estrés.....	11
Forma de medición de la variable.....	13
Antecedentes de las variables de estudio.....	14
Pasatiempos.....	14
Autoconcepto.....	14
Creencia De Pasatiempos Como Estrategia Autodeterminada.....	15
Actividad Paliativa Para Afrontar El Estrés.....	16
Relación entre variables.....	16
Afrontamiento-Autoconcepto.....	16
Creencias – Afrontamiento.....	17
Metodología.....	18
Diseño.....	18
Participantes.....	18
Criterios de inclusión.....	18
Criterios de exclusión.....	18
Instrumentos.....	18
Procedimientos.....	20
Análisis Estadístico.....	20
Resultados.....	21
Discusión.....	27
Conclusión.....	29
Referencias.....	30
Anexos.....	37
Evaluación de Desempeño en la práctica.....	41

Resumen autobiográfico.....	42
-----------------------------	----

Introducción

Tener y realizar pasatiempos hobbies es una de las actividades más comunes que llevamos a cabo de manera diaria. La inversión de tiempo a estas actividades es cada vez más variada debido a la cantidad de acceso que tenemos a la misma ya sea mediante la tecnología, por hábitos creados o por emprendimiento de nuevos gustos o recomendaciones.

Me remito a describir que un pasatiempo está presente en cualquiera que sea la esfera en la que se desempeñe la persona, ya sea un ambiente informal, más ocasional como la etapa de estudios propiamente los superiores (universitarios) o en uno profesional (laboral). Tomo como referencia y precedente la investigación y libro “Los pasatiempos y la salud: Creencias, evaluación y usos. Implicaciones y beneficios de disfrutar lo cotidiano” (Vanegas-Farfano & Mónica González, 2015).

Tener la posibilidad de hacer algo diferente a las obligaciones diarias es a partir de la infancia, una de las búsquedas en que participamos todos los adultos. Incluso, más allá de su desenlace, una cosa es siempre segura: hacer algo distinto o incluso crear algo alterno es importante pues gracias a estos periodos de tiempo es que tenemos la oportunidad de reparar en el deseo por estas u otras cosas; y reponernos de la fatiga (Rook & Zijlstra, 2006).

Llevando esto al plano deportivo, sabemos que los deportistas en su mayoría realizan rutinas o también llamados rituales de manera previa a una competición. Estas rutinas o rituales no solamente son realizados de manera técnica-táctica inmediatamente antes o después de una competencia deportiva, sino que está documentado de distintas maneras que estas actividades son realizadas desde el momento de conocer que se llevara a cabo una competencia deportiva hasta el momento previo de la misma.

Justamente en este periodo global de competencia deportiva es en el que nos basaremos para buscar relaciones entre estas actividades que se realizan en el tiempo libre o de ocio y si estas son capaces de ayudar en atributos que cada deportista debe tener para desarrollarse en un nivel competitivo como serian: el autoconcepto, afrontamiento y creencias personales y sobre la actividad deportiva que realiza.

El objetivo de esta investigación es evaluar la relación e influencia que los pasatiempos tengan sobre el autoconcepto, el afrontamiento y las creencias en los deportistas universitarios que se encuentran en competencia. Se buscara ver de manera exploratoria si al realizar un hobby o pasatiempo esta ayuda a que estas variables estén presentes o no durante el desarrollo de una competición deportiva y/o a lo largo de todo este periodo.

La hipótesis que se propone es que si existe una relación entre el pasatiempo realizado por el deportista y como este ayuda a sus procesos de creencias, autoconcepto y afrontamiento durante la etapa competitiva.

Objetivos

Objetivo general.

Conocer la interrelación del autoconcepto con la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés de los deportistas profesionales y semi profesionales durante la etapa competitiva.

Objetivo específico

1. Comparar el autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés entre deportistas profesionales y semi profesionales.
2. Comparar el autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés entre los rangos de edad de los deportistas.
3. Comparar el autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés entre el género.

4. Comparar el autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés en deportistas semiprofesionales entre el deporte que practican.
5. Comparar el autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés en el fútbol entre deportistas profesionales y semi profesionales.
6. Comparar el autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés en el fútbol femenino entre deportistas profesionales y semi profesionales.

Hipótesis.

Formulación de Hipótesis:

Hipotesis de investigación

H1: El autoconcepto se relaciona positivamente con la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés tanto en deportista profesionales como semi profesionales.

H2: Hay una relación positiva entre la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés, tanto en deportista profesionales como semi profesionales.

H3: El autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés son mayores en los deportistas profesionales comparados con los deportistas semi-profesionales.

H4: El autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés varían dependiendo del rango de edad al que pertenecen.

H5: El autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés son mayores en los hombres comparado con las mujeres.

H6: El autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés son mayores en los deportistas

semiprofesionales que practican voleibol en comparación con los que practican basquetbol y fútbol.

H7: El autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar en futbolistas es mayor en los deportistas profesionales comparados con los deportistas semiprofesionales.

H8: El autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés en futbolistas mujeres, son mayores en las deportistas profesionales comparadas con las deportistas semiprofesionales.

Marco Teórico

Pasatiempos y Deporte: Una conexión progresiva.

Los Pasatiempos

El modo de vida que las personas llevan en su diario vivir, incluye las decisiones que se toman en toda circunstancia, tanto en el campo profesional como en lo personal. En ambas esferas es posible participar en eventos que resulten en un proceso agradable, es dentro de la segunda donde las actividades que realiza durante su tiempo libre presentan la eventualidad de hacer de la vida cotidiana una zona con momentos placenteros tanto en lo personal o formando parte de uno o varios grupos.

Mientras una actividad de ocio nos puede llevar a reflexionar sobre algo que hacemos en lapsos vacíos de obligaciones y en una variedad amplia de conseguir control sobre ésta, es decir contemplada entre la flexibilidad o diversidad de horarios y formas; los pasatiempos tienden más y más hacia el afianzamiento de una distribución tanto momentáneo como social en que se contemplan incluso un proceso de metas, por ejemplo, enfocadas en el desarrollo individual (Tamura et al., 2012).

Una actividad recreativa o entretenimiento es aquella acción o consecuencia mental que una persona logra vinculando el uso de su tiempo libre (Lloyd et al., 2007; Trenberth & Dewe, 2003). Si conforme ésta se relaciona a la vida humana desde la temprana niñez a través de la exposición a la acción lúdica, las razones que permiten su sostén y cambio a lo extenso del tiempo varían durante el mismo.

Es por esto que esta variable se ha asociado con otras variables involucradas con la actividad extra deportivo, pero que a su vez tienen un impacto directo con el desempeño del deportista, el afrontamiento. Este es definido como los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona. Estos procesos entran en funcionamiento en todos aquellos casos en que se desequilibra la formula individuo-ambiente.

Otra variable que se pretende relacionar son las creencias, entendidas estas como el estado de la mente en el que un individuo supone verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa. Básicamente creer significa "dar por cierto algo, sin poseer evidencias de ello".

Por último, la variable que tiene un contenido más personal pero con un contexto que provee mayor autosatisfacción sería el autoconcepto, este es definido como todas aquellas ideas, hipótesis y creencias que tenemos de nosotros mismos, es decir, la forma en la que nos percibimos. Sería la parte previa de la autoestima donde se valoran nuestros autoconceptos.

En la fundamentación teórica se describe cada concepto así como la teoría en que lo respalda.

El Autoconcepto

De manera generalizada el autoconcepto puede ser definido como la idea o conjunto de ideas de quién es uno (Oyserman, 2001), lo que se evoca cuando uno piensa en uno mismo, la teoría de la personalidad de uno, lo que uno cree cierto sobre uno (Oyserman et al., 2012), la percepción que una persona tiene de sí misma (Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976), la forma en que uno concibe, se imagina y percibe al *self* (Owens, 2006).

Varios autores refieren que el autoconcepto es equivalente al *Mí (yo)* para James (Leary & Tagney, 2012; Oyserman et al., 2012; Owens, 2006). Para este autor "...en el sentido más amplio posible, el *Mí (yo)* de un hombre es la suma total de cuanto puede llamar suyo" (James, 1947).

Desde una perspectiva cognitiva, el autoconcepto está considerado como un conjunto de autoesquemas (Núñez Pérez et al., 1994). Para los autores Markus y Nurius (1986) el autoconcepto es descrito como "un sistema de estructuras afectivo-cognitivas (también llamadas esquemas o teorías) sobre el *self* que brinda estructura y coherencia a las experiencias autorrelevantes para el individuo". Siguiendo lo que propone este autor, "los intentos de organizar, sintetizar o explicar el propio comportamiento en un dominio particular va a resultar en la formación de autoesquemas (estructuras cognitivas sobre el *self*). Los autoesquemas son generalizaciones cognitivas sobre el *self*, derivadas de la experiencia pasada, que organizan y guían el procesamiento de información relativa al *self* contenida en la experiencia social del individuo" (Markus, 1977).

En la formulación de un modelo del autoconcepto de manera dinámico Markus y Wurf (1987) establecen que el autoconcepto forma parte del sistema afectivo-cognitivo y el autoconcepto de trabajo constituye una unión particular de

representaciones derivadas del autoconcepto y que regulan el comportamiento presentado.

La perspectiva cognitiva se apoya en otras teorías. Las primeras (psicodinámicas) hacen referencia a los aspectos descriptivos y estructurales del autoconcepto, y esta última, a los aspectos dinámicos y organizativos (de funcionamiento) (Núñez Pérez et al., 1994).

En esta investigación vamos a aproximarnos con la definición de Harter (1999), quien define al autoconcepto como atributos o características conocidas conscientemente por el individuo a través del lenguaje, que implican un juicio de valorativo y se encuentran diferenciadas por estadios discretos como, por ejemplo, el cognitivo, el social o el comportamental.

Multidimensionalidad.

Una de los temas más discutidos es sobre la naturaleza del autoconcepto y si éste es unitario, unificado e integrado o si existen múltiples autoconceptos (Harter, 1999).

En una revisión realizada por Harter (1999), plantea que a mediados del siglo XX predominaba una visión del autoconcepto como integrado y unificado. Algunos exponentes de esta posición son Allport (1955/1985), Lecky (1945), y Rogers (1951), cuyos planteos fueron retomados por Epstein (1973) en su propuesta del autoconcepto como teoría sobre el self. En líneas generales, estos autores plantean que el autoconcepto cumple una función unificadora, necesita de integridad y consistencia y se defiende de lo que es inconsistente.

A modo de resumen para este trabajo las personas desarrollan distintas percepciones de sí mismos en función de las diferentes áreas de desempeño y relaciones, por lo que puede decirse que el autoconcepto es multifacético y multidimensional. Sin embargo, también desarrollan autopercepciones globales. Por esto puede decirse, que si bien existen diferentes autoconceptos para los distintos dominios de funcionamiento además existen autopercepciones con mayor nivel de generalidad.

Frente a esto surge la pregunta de cómo se organizan o estructuran las diferentes dimensiones o facetas de funcionalidad del autoconcepto.

Funciones del Autoconcepto

Varios autores refieren que es importante establecer la relevancia que tiene la visión y concepción que las personas tienen de sí mismas para sus vidas (Baumeister et al., 2003; Harter, 1999; Swann et al., 2007).

Para esto hay gran coincidencia en que el autoconcepto organiza la información relativa al self y el mundo y esto permite interpretar las experiencias, impacta en las emociones y la motivación y, por lo tanto, guía los comportamientos (Markus & Wurf, 1987; Harter, 1999; Oyserman, 2001; T. J. Owens, 2006; Swann et al., 2007).

Según Shavelson (2003) el autoconcepto es un logro que la persona consigue para sí mismo pero también es un medio para alcanzar otros logros. En este sentido impacta en diferentes ámbitos como el social, académico, y deportivo.

Una percepción de sí mismo positiva se asocia a logros de una relevancia incuestionable pudiendo funcionar como un factor protector o como un factor de riesgo para la salud de niños y adolescentes (Jessor, 1991; Mann et al., 2004).

Forma de medición de la variable.

El cuestionario de autoconcepto dimensional AUDIM se pretende aportar una medida lo más matizada posible del autoconcepto. Somos conscientes de que el hecho de recoger muchos matices intradimensionales (p. e. responsabilidad social y no solo competencia social; honradez y no solo emociones en el autoconcepto personal) va a tener como consecuencia una menor diferenciación interdimensional (p.e. entre el autoconcepto personal y el social) pero somos conscientes de que en cuestionarios de autoconcepto de amplia difusión se consigue una delimitación muy precisa, por ejemplo, del autoconcepto emocional a base de incluir ítems acerca de tan sólo una de las emociones (la ansiedad o los nervios).

Creencias - creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés

Por definición creencia sería: el estado de la mente en el que un individuo tiene como verdadero el conocimiento o la experiencia que tiene acerca de un suceso o cosa; cuando se objetiva, el contenido de la creencia contiene una proposición lógica, y puede expresarse mediante un enunciado lingüístico como afirmación.

Ahora las creencias ligadas a los pasatiempos nos dicen que: Realizar actividades de manera activa o con cierta constancia fuera del trabajo o escuela habla

de las ideas que tiene la persona sobre estas. El estudio de las creencias sobre los pasatiempos se encuentra englobado en torno a ésta interrogante y encaminado hacia los beneficios que se obtienen de ello. Debido a esto se sabe que en relación a los pasatiempos las personas perciben y priorizan las actividades de forma distinta de acuerdo a los beneficios que tienen de ellas, por ejemplo, refiriéndonos al manejo del estrés, las actividades deportivas, sociales o culturales, se consideran como las mejores opciones para estas situación (Han & Patterson, 2003).

El conocimiento de las creencias respecto a los pasatiempos es un area extenso que se entrelaza con otro aspecto igualmente de importante para su estudio: Las Emociones. De éstas se sabe que son propiciadas por dichas actividades, se tienen muy poca información de por ejemplo, por qué se reporta una mayor satisfacción por el tiempo libre en casa o fuera de este que el realizar un trabajo remunerado o qué procesos intervienen en que las emociones negativas disminuyan tras participar en ellos (Han & Patterson, 2003).

A lo extenso de la existencia tenemos la urgencia de desplegar conductas para enfrentar el desbalance entre las demandas del círculo en que vivimos y los medios disponibles (Miller & McCool, 2003). Si conforme no todas las personas realizan un entretenimiento por explorar en éste el suceso de serle ventajoso para el manejo del estrés diario, tras la réplica en ocupación al motivo lo ejecuta existe de antemano una sucesión de creencias cuyo deber incide en la habilidad del propio, todavía cuando no se haya percatado de las razones que le mantienen realizándolo con cierta frecuencia. Es también que:

a) Un pasatiempo da la oportunidad de mantener la mente y el cuerpo ocupado en actividades ajenas a las situaciones estresantes.

b) Los periodos de actividades de tiempo libre permiten un descanso y con ello la posibilidad de volver a las actividades con una perspectiva nueva, esta cualidad restaurativa se ha visto que también influye en los casos de burnout.

c) Existen cambios en el afecto tras la realización de las actividades recreativas: un aumento en el afecto positivo y la disminución del afecto negativo. En ambos casos, ha quedado comprobado que sus cambios tienen repercusión directa tanto en la salud física como la mental.

d) La práctica de un pasatiempo otorga la posibilidad de formar parte de un grupo de personas con quienes se tiene intereses comunes alejados de las demandas propias de roles como el de trabajador o padre o estudiante.

e) Se ha encontrado diferencias entre el manejo del estrés y burnout con personas cuya actividad recreativa demanda cierto grado de absorción y reto.

Discutir de las creencias que tiene una persona acerca de los beneficios que un pasatiempo puede brindarle para enfrentar situaciones estresantes es mostrarse de acuerdo a la permanencia de éstas más y más allá de sus experiencias actuales o las vivencias específicas alrededor de esta. (Iwasaki, 1998). Las cuales, como se ha examinado, que inciden en el conocimiento referente aquello que podrá obtenerse al realizarlas.

En *Les puissances qui nous portent à consentir* Boudon (1990) realiza al menos tres cosas. En primer lugar, intenta establecer una primera tipificación de las teorías de formación de creencias, sienta luego la necesidad de recuperar la idea de la universalidad de la lógica y, finalmente, se sirve de ello para argumentar a favor de las nuevas tendencias que apuestan por posponer los factores motivacionales y priorizar las razones cognitivas en la explicación de las mismas.

Boudon en los años 1990, 1995 y 1996 identifica distintos conjuntos de explicación de creencias que han cristalizado como las tendencias centrales de esta tradición acumulada. En él se condensan las posturas nucleares de la tradición heredada para la que, a excepción de las objetivamente fundadas

(1), las creencias o los fenómenos de convicción atienden o

(2) a factores cognitivos que no tienen el estatus de razones,

(3) a factores afectivos o motivacionales o

(4) se conciben como directamente tributarias de causas culturales o biológicamente evolucionarias.

Forma de medición de la variable.

La Escala de Creencias del uso de los pasatiempos como estrategia de afrontamiento (LCBS) está orientada a las creencias de que las actividades de tiempo libre proporcionan estrategias para el manejo del estrés y permite conocer las creencias

sobre el uso de los pasatiempos y el tiempo libre como una estrategia para afrontar el estrés.

Las subescalas en la cuales se divide el instrumento mencionado son:

Autonomía y los pasatiempos

a) Autodeterminación. Incluye siete ítems enfocados en la creencia de que los pasatiempos son actividades libremente escogidas en donde se genera una motivación intrínseca y un sentimiento de autocontrol.

b) Empoderamiento. Compuesta de siete ítems, indaga la creencia en torno al derecho a desarrollar un pasatiempo como una forma de autoexpresión y recurso frente a las limitaciones diarias al valorar el sentido de sí mismo.

Amistad y los pasatiempos

c) Apoyo emocional. Con cuatro ítems, explora los vínculos de amor o cuidado desarrollados con las personas que comparten el pasatiempo.

d) Apoyo y estima. Sus cuatro ítems se enfocan en el fortalecimiento de la autoestima y el autorespeto gracias a las amistades desarrolladas en el tiempo libre.

e) Ayuda tangible. Incluye cuatro ítems en torno a la ayuda, instrumental o financiera, proporcionada por los compañeros de pasatiempo.

f) Información y apoyo. También de cuatro ítems, indaga los consejos prácticos e información recibida a través de los compañeros de pasatiempo

Afrontamiento - actividad paliativa para afrontar el estrés

El reconocer las diferencias individuales en las respuestas de estrés motivó el interés por conocer cómo las personas manejan distintas situaciones estresantes. La importancia de estos estudios se basa en un supuesto fundamental: el afrontamiento (coping) tiene como función aplacar los efectos negativos que provoca el estrés.

Para describir afrontamiento nos basaremos en el Afrontamiento del estrés que se basa en la teoría de Lazarus y Folkman, 1986 que nos dice: “Ante situaciones estresantes, las personas despliegan unos “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como que exceden o desbordan los recursos del individuo”.

Estos mecanismos de afrontamiento, además que sirven para manipular el problema en sí, son determinantes para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias consideradas estresantes.

El modelo cognitivo-interactivo de Lazarus y Folkman (1984) ha tenido una fuerte repercusión en la conceptualización del afrontamiento y en su evaluación. A partir de esto, se han realizado trabajos que estudian de qué manera las personas afrontan las circunstancias estresantes en sus vidas, qué factores influyen en las estrategias de afrontamiento seleccionadas y qué consecuencias tienen las mismas en la salud de los individuos.

El afrontamiento es considerado un proceso altamente variable (en función de las demandas, de la valoración que se realice de las mismas y de los recursos percibidos) intra e inter sujeto. Pero también, algunos autores sostienen que hay modos relativamente estables de afrontamiento (afrontamiento como rasgo). La conceptualización que se tenga del afrontamiento (como rasgo o como proceso) determinará, en parte, el modo de medir el fenómeno.

Investigaciones recientes sobre el afrontamiento muestra que las personas no responden de manera pasiva ante las situaciones estresantes ni son exclusivamente de su temperamento innato (Leibovich, Schmidt & Marro, 2002b). Los individuos realizan continuamente cambios internos y cambios en su medio para adaptarse activamente a las circunstancias estresantes.

La manera en la cual un individuo responde al estrés es la combinación de múltiples factores de origen personal como situacional (y social).

Según Leibovich et al. (2002b) no es extraño que los psicólogos vean al afrontamiento como una función de la personalidad del individuo. Existen una serie de rasgos (por ejemplo, ansiedad, enojo, pesimismo) que podrían ser la explicación a las diferentes formas que las personas tienen de afrontar eventos estresantes.

Por otra parte, existe evidencia que las situaciones que vive el sujeto, afecta el afrontamiento (Moos, 1984). Aldwin et al. (1994; citado en Leibovich et al., 2002b) sugiere que el tipo de estresores que afectan a un individuo y el rango de estrategias de afrontamiento que puede utilizar están determinadas en parte por la posición del individuo en el ámbito socio-cultural. Esta visión sociocultural enfatiza que la

conducta de afrontamiento siempre ocurre en un contexto social y que es afectada tanto por ese contexto como contribuye a su cambio (Gross, 1970; citado en Leibovich et al., 2002b).

La cultura puede afectar el estrés y los procesos de afrontamiento de cuatro maneras:

- 1- modelando el tipo de estresor que el individuo percibirá
- 2- afectando la evaluación estresante de un suceso dado
- 3- afectando la elección de la estrategia de afrontamiento que el sujeto utiliza en una situación determinada
- 4- promoviendo diferentes mecanismos institucionales a través de los cuales un individuo puede afrontar el estrés

Las exigencias y recursos propios que el sujeto tiene producto de la cultural afectan tanto las demandas de la situación como los recursos personales, los cuales alternativamente afectan como se va a evaluar el estrés. Las creencias y valores culturales influyen tanto en las creencias y valores individuales como también sobre la reacción de los otros en la situación estresante y sobre el soporte social, afectando la evaluación del estrés y los esfuerzos de afrontamiento.

La manera en que un individuo afronta una situación depende de: la evaluación que realice de la situación estresante, sus características de personalidad, los recursos de afrontamiento propios, los recursos que provee la cultura y las características situacionales (posibilidades de controlar el evento, severidad y duración del mismo, etc.).

Forma de medición de la variable.

La escala de uso del tiempo libre para el afrontamiento (LCSS; Iwasaki & Mannell, 2000) es un inventario que puede ser útil para identificar de qué manera son utilizados los pasatiempos en el manejo del estrés con distintos niveles de especificidad, dependiendo de la naturaleza del estudio, tanto en las áreas de salud como pasatiempos y manejo de tiempo libre (Iwasaki & Mannell, 2000). La escala de uso del tiempo libre para el afrontamiento (LCSS; Iwasaki & Mannell, 2000) incluye tres subescalas:

1. “Compañerismo en el tiempo libre/pasatiempo” que revisa la presencia de experiencias agradables compartidas con los compañeros de actividad consideradas como formas de apoyo social (6 ítems).
2. “Afrontamiento paliativo y el tiempo libre/pasatiempo” que evalúa el reconocimiento del pasatiempo (cognición y acto) como una estrategia para afrontar el estrés (6 ítems).
3. “Mejoría del humor mediante el pasatiempo” la cual incluye seis ítems enfocados al reconocimiento del pasatiempo como un medio que favorece el aumento del estado de ánimo positivo o la reducción del estado de ánimo negativo.

Antecedentes de las variables de estudio.

Pasatiempos

Sobre los trabajos realizados de manera previa en cuanto para esta variable tenemos un trabajo realizado por González y Vanegas-Farfano (2013) donde se plantea buscar similitudes y diferencias entre los niveles de estrés percibido y factores de Burnout en personas que realizan distintos tipos de pasatiempos, utilizando los instrumentos de Escala Breve de Burnout (MBI, Moreno, Bustos, Matallana & Miralles, 1997) y el Cuestionario de Estrés Percibido (Cohen, Kamarak & Mermelstein, 1983), en su versión para México de González & Landero, 2007) en una muestra de 70 personas, mexicanas, del área metropolitana de Monterrey dando como resultado significativas en el manejo del estrés y los factores de Burnout, relacionadas con el grado de interacción y reto que el individuo práctica.

Otro de los estudios realizado por Carazo y Chaves (2015) detalla que el trabajo fue identificar las principales fuentes generadoras de estrés en ambientes laborales que reporta la literatura y analizar las evidencias que respaldan una disminución de los mismos mediante la práctica de actividades recreativas. Los mecanismos por los cuales la recreación mejora el manejo del estrés laboral se podrían originar en el bienestar general que producen las actividades recreativas y en los valores que se refuerzan con la práctica deportiva.

Autoconcepto

En cuanto a esta variable revisamos el trabajo realizado por Garrido & et al (2012) donde se examinó las relaciones entre la práctica de actividad físico deportiva en la adolescencia y diversas autoevaluaciones como el autoconcepto físico, percepción de

salud y satisfacción vital. Participan en el estudio 1504 adolescentes de la ciudad de Málaga (España), en edades comprendidas entre los 14 y 16 años. Los instrumentos utilizados para medir los constructos indicados son el Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), el Cuestionario de Salud General (GHQ) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los análisis estadísticos muestran que la práctica física es una variable que genera diferencias significativas, en los constructos estudiados, a favor de los que practican. Aquí se refuerza la importancia que tiene crear hábitos de vida activos para aumentar el bienestar psicológico en las personas.

En otro estudio realizado por Goñi y Fernández (2007) se aborda el autoconcepto sobre dos estudios llevados a cabo con el fin de verificar si los análisis factoriales confirman una estructura multidimensional de tres componentes en el caso del social (la responsabilidad social, la aceptación social y la competencia social) y de cuatro componentes en la del personal: la autorrealización, la honradez, la autonomía, y el ajuste emocional.

Creencia De Pasatiempos Como Estrategia Autodeterminada

Para abordar esta variable nos basamos en el estudios de Moreno, Gonzalez-Cutre & Cervelló (2006) donde se plasma una revisión de las creencias implícitas de habilidad en la actividad física y el deporte. Para ello se realiza, en primer lugar, una descripción de los conceptos, para a continuación exponer los instrumentos desarrollados para su evaluación en el ámbito físico-deportivo, y las diferentes investigaciones llevadas a cabo. Resulta fundamental desarrollar en los sujetos la creencia de que la habilidad se puede mejorar a través del esfuerzo y la práctica, para lograr consecuencias más positivas. Para ello se deben transmitir climas motivacionales que impliquen a la tarea.

Otro estudio de referencia utilizado fue el de Lizón (2000) donde se hace una revisión de la teoría cognitivista de Boudon donde se dice que las creencias se forman en base a una perspectiva interdisciplinaria donde se destaca un mecanismo cognitivo capaz de generar creencias colectivas en ideas frágiles, dudosas o falsas a las que le llama modelo simmel y como de este modelo se pueden crear y modificar pensamientos en las personas y colectivos.

Actividad Paliativa Para Afrontar El Estrés

Para abordar esta variable nos referimos al estudio de Romero & et al (2009) donde el estudio tuvo como objetivo examinar los tipos de estrategias de afrontamiento preferidas por los tenistas adolescentes de competición y se prestó especial atención a comprender la efectividad percibida de estas estrategias y los efectos posteriores de la estrategia de afrontamiento sobre el bienestar. La muestra para el estudio estaba compuesta por 27 tenistas adolescentes con una edad media de 15 años que participan en un alto nivel competitivo.

Los resultados indicaron que la estrategia de calma emocional era la estrategia de afrontamiento preferida de los tenistas en general. Al mismo tiempo, la calma emocional y la planificación activa fueron las estrategias que los jugadores consideraron más eficaces en términos de mejorar el rendimiento. Un hallazgo adicional fue que los jugadores con niveles más bajos de autoaceptación confiaban más en la estrategia de calma emocional y aquellos con niveles más altos de autoaceptación usaban el distanciamiento mental con mayor frecuencia.

Otro estudio abordado fue el de Cassaretto & et al (2003) donde se analizó la relación entre estrés, problemas más frecuentes y estilos de afrontamiento en 123 estudiantes universitarios de la especialidad de psicología de una universidad particular en Lima. Se consideraron las variables edad, sexo, trabajo, respuestas de estrés, problemas y estilos de afrontamiento. Los hallazgos indicaron que a mayor edad mayores niveles de estrés, y que estos eran más elevados al evaluarse los problemas relacionados con el futuro y el sí mismo; por otro lado, los estilos centrados en el problema y la emoción son los más utilizados en el afrontamiento y los que se relacionan con niveles de estrés más bajos.

Relación entre variables.

Afrontamiento-Autoconcepto

La evidencia empírica demuestra la existencia de relaciones entre inteligencia emocional, autoconcepto y habilidades sociales con estrategias de afrontamiento del estrés (Downey et al., 2010, Wang et al., 2016).

Mejores puntuaciones en autoconcepto y optimismo se asocian con mayor empleo de estrategias productivas como solución activa (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), y los altos niveles de afecto temperamental negativo se relacionan con el

empleo de estrategias improductivas como las evitativas, de modo que determinadas características temperamentales pueden hacer que se aprendan con más o menos facilidad ciertas formas de afrontamiento (Compas, Connor-Smith y Jaser, 2004). Se confirman combinaciones estructurales entre autoconcepto positivo y estilo de afrontamiento productivo (Ballester, March y Orte, 2006).

Creencias – Afrontamiento

El amplio estudio de las creencias sobre los pasatiempos se encuentra enclavado en torno a ésta interrogante y encaminado hacia los beneficios que se desprenden de ello. Gracias a éste hoy se sabe que en relación a estos las personas perciben y jerarquizan las actividades de forma distinta de acuerdo a los beneficios que tienen de ellas, por ejemplo, en el caso del manejo del estrés actividades deportivas, sociales o culturales, se consideran como las mejores opciones (Han & Patterson, 2003).

Metodología

Diseño

Esta es una investigación correlacional, con un diseño transversal, donde se llevaron a cabo los siguientes criterios.

Participantes

Participaron 57 deportistas de la Universidad Autónoma de Nuevo León de los deportes de fútbol rápido, basquetbol y voleibol, así como 51 deportistas de las categorías profesionales del Club Atlas. Obteniendo una muestra total de 108 deportistas, mediante un muestreo no aleatorio. De estos participantes 47.2% son mujeres ($n = 51$) y 52.8% son hombres ($n = 57$), 47.2% deporte profesional ($n = 51$) y 52.8% deporte semiprofesional ($n = 57$) y La edad de los participantes oscila entre 15 y 30 años ($M = 19.42$, $DE = 2.69$).

Criterios de inclusión

- Deportistas pertenecientes a la Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Futbolistas de las categorías profesionales del Club Atlas.
- Que se encuentren en época de competencia deportiva.
- Que tengan hobbies o pasatiempos que realicen de manera frecuente.

Criterios de exclusión

- No reconocer un pasatiempo como actividad recreativa con frecuencia recurrente.
- No estar en etapa competitiva.

Instrumentos

Para evaluar el autoconcepto físico se utilizaron dos factores del Cuestionario de Autoconcepto Dimensional (AUDIM, Fernández-Zabala, Goñi, Rodríguez-Fernández y Goñi, 2015). El cuestionario consta de 33 ítems, que evalúan 5 dimensiones de primer orden del autoconcepto: 1) académico (6 ítems), 2) social (4 ítems), 3) físico (8 ítems), 4) personal (8 ítems), y 5) autoconcepto general (5 ítems). Específicamente la dimensión de autoconcepto físico, cuenta con 4 dimensiones de segundo orden: habilidad (2 ítems), condición (2 ítems), atractivo (2 ítems) y fuerza (2 ítems). La dimensión general no cuenta con dimensiones de segundo orden. De tal forma que para este estudio se consideraron 13 ítems (8 de autoconcepto físico y 5 de autoconcepto general), cuatro redactados en sentido negativo o inverso y nueve ítems en forma

positiva. Para obtener el valor total de autoconcepto se sumaron las puntuaciones promedio de las dimensiones de autoconcepto físico (8 ítems) y del general (5 ítems). El tipo de respuesta es escala Likert de cinco grados donde 1 es *falso* y 5 es *verdadero*.

Para evaluar las creencias de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés se utilizaron las subescalas de autodeterminación y empoderamiento de la Escala de Creencias del uso de los Pasatiempos como Estrategias de Afrontamiento (*Leisure Coping Beliefs Scale*, LCBS, Iwasaki & Mannell, 2000) en su versión adaptada al contexto mexicano (LCBS-Mexican, Vanegas-Farfano & González, 2014). La escala permite conocer las creencias sobre el uso de los pasatiempos y el tiempo libre como una estrategia autodeterminada para afrontar el estrés. La escala consta de 30 ítems, divididas en dos dimensiones de primer nivel: autonomía y amistades, las cuales a su vez se subdividen en 6 factores de segundo nivel: 1) autodeterminación (7 ítems), 2) empoderamiento (7 ítems), 3) apoyo emocional (4 ítems); 4) apoyo y estima (4 ítems); 5) ayuda tangible (4 ítems); y 6) información y apoyo (4 ítems). De tal forma que, para este estudio, las creencias de las estrategias autodeterminadas de afrontamiento se calcularon mediante la suma de los 14 ítems (7 de autodeterminación y 7 de empoderamiento), cuatro redactados en sentido negativo o inverso y diez ítems en forma positiva. El tipo de respuesta es escala Likert de 7 puntos, el 1 significa *Totalmente en desacuerdo* y el 7 *Totalmente de acuerdo*.

Para evaluar la actividad paliativa para afrontar el estrés, se utilizó un factor de la subescala de afrontamiento de la Escala de uso del Tiempo Libre para el Afrontamiento (*Leisure Coping Strategy Scale*, LCSS; Iwasaki & Mannell, 2000) en su versión validada al contexto mexicano (LCSS-Mexican, Vanegas-Farfano & González, 2014). La escala evalúa el alcance de los pasatiempos como una forma de afrontamiento al estrés, con un total de 18 ítems, divididos en tres subescalas: 1) compañerismo en el tiempo libre/pasatiempo (6 ítems); 2) afrontamiento paliativo y el tiempo libre/pasatiempo (6 ítems); y 3) mejoría del humor mediante el pasatiempo (6 ítems). Para este estudio se utilizó únicamente el factor de afrontamiento paliativo y el tiempo libre/pasatiempo. El tipo de respuesta es escala Likert de 7 puntos, el 1 significa *En total desacuerdo* y el 7 *En total acuerdo*.

Procedimientos

La recolección de datos fue realizada en la Universidad Autónoma de Nuevo León en el período Agosto-October 2018 durante las competencias intrauniversitarias en el transcurso de sus prácticas y en algunos equipos de manea previa o posterior a sus respectivos partidos, así como en los entrenamientos de algunos representativos de la Universidad.

La otra parte de la muestra fue recolectada en el Club Atlas con sede en la ciudad de Guadalajara, en el periodo de Febrero-Abril de 2019, al término de los entrenamientos.

A todos los participantes se les solicitó de forma anónima agregar género, edad, deporte practicado y categoría (en su caso), así como completar los instrumentos de medición.

Análisis Estadístico

Para dar respuesta a los objetivos se realizaron los siguientes análisis: 1) Estadística descriptiva (M y DT) y de normalidad (Kolmogov y Smirnov); 2) Correlaciones mediante el coeficiente de relación de Spearman (RHO); y 3) pruebas no paramétricas, U de Mann Whitney y Kruskal-Wallis.

Los datos recolectados fueron analizados mediante el programa estadístico IBM SPSS v. 24 y el nivel de confianza establecido fue del 95% ($p < .05$).

Resultados

A continuación, presentamos los resultados mediante análisis descriptivos (N , Media y Desviación Estándar), distribución de los datos (Kolmogorov y Smirnov), y correlaciones (Rho de Spearman) de cada una de las variables psicológicas tales como autoconcepto, la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés. Asimismo, se calcularon los descriptivos por el nivel deportivo, edad y género, y se realizaron las pruebas no paramétricas, U de Mann Whitney y Kruskal-Wallis, entre las variables psicológicas y demográficas.

Para poder dar respuesta al primer objetivo, se inició con los análisis descriptivos y de distribución de datos de cada una de las variables psicológicas. En la Tabla 1 se muestra el número de ítems por factor y variable, la media y desviación estándar, así como el valor de Kolmogorov y Smirnov, del cual se desprende que todos los análisis posteriores serán no paramétricas debido a que presentan una distribución no normal.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de las variables autoconcepto, estrategia autodeterminada y actividad paliativa para afrontar el estrés.

Variables	Ítems	M	DE	K-S
Autoconcepto	13	40.58	4.07	0.94*
Autoconcepto Físico	8	26.91	3.43	
Autoconcepto General	5	13.68	1.92	
Estrategia autodeterminada	14	73.95	7.88	0.95*
Autodeterminación	7	34.68	4.23	
Empoderamiento	7	39.28	5.48	
Actividad paliativa				
Afrontamiento Paliativo y el Tiempo Libre	6	34.53	6.24	.13*

Nota. * $p < .05$

Con base al análisis de interrelaciones, se dio respuesta al objetivo general, en donde la prueba de Spearman con toda la muestra (Tabla 2) nos confirma que el autoconcepto relaciona positiva y significativamente con la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés, así como de forma negativa con la actividad paliativa para afrontar el estrés. Asimismo, correlacionan positiva y significativamente la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés y la actividad paliativa para afrontar el estrés.

Tabla 2

Interrelación de las variables autoconcepto con la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés

Muestra total ($N=108$)

Variables	1	2
1. Autoconcepto	-	
2. Estrategia autodeterminada	.292**	-
3. Actividad paliativa	-.078	.443**

Nota. ** $p < .01$

Al momento de realizar el análisis por el tipo de deportistas, profesionales vs. semi-profesionales (Tabla 3), se observaron parámetros distintos entre las muestras, específicamente en la relación entre el autoconcepto y la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés, siendo la relación negativa en los deportistas profesionales y positiva en los deportistas semi-profesionales. Además, únicamente fue significativa la relación positiva del autoconcepto con la actividad paliativa para afrontar el estrés en deportistas semi-profesionales, siendo positiva, pero no significativa en deportistas profesionales.

Tabla 3

Interrelación de las variables autoconcepto con la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés entre deportistas profesionales y semiprofesionales.

Deportistas profesionales ($n = 51$) y semi-profesionales ($n = 57$)

Variables	1	2	3
1. Autoconcepto	-	.129	.247
2. Estrategia autodeterminada	-0.92	-	.405**
3. Actividad paliativa	.447**	.437**	-

Nota. * $p < .05$. En la parte superior de la diagonal se muestran las interrelaciones de los deportistas profesionales, en la parte inferior, de los deportistas semi-profesionales.

Con base al objetivo específico número 1, al realizar el análisis por medio de la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, se obtuvo que las tres variables difieren significativamente entre los niveles deportistas profesionales y semiprofesionales, y al momento de realiza el análisis descriptivo se observa que el nivel profesional presenta una mayor media de autoconcepto comparado con el nivel semiprofesional, de lo contrario, el nivel semiprofesional presenta una media mayor en la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés comparado con el nivel profesional. Además, cabe destacar que las diferencias entre medias también reflejan variabilidad en la distribución de los datos, como se puede en ambos niveles deportivos resultan diferentes los rangos de los valores de las creencias de pasatiempos como estrategia autodeterminada, 62.06 (-1DE) a 82.48 (+1DE) en nivel profesional y 70.88 (-1DE) a 80.04 (+1DE) en nivel semiprofesional. Por lo que, la diferencia significativa en la variable de la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés, pudo deberse al rango de las respuestas, no tanto así a los niveles de rendimiento.

Tabla 4

Análisis descriptivos y no paramétrico por variable según el nivel deportivo

	N = 108		Profesional n = 51		Semiprofesional n = 57		U	p
	M	DE	M	DE	M	DE		
Autoconcepto	40.58	4.07	41.63	3.85	39.65	4.06	1.83	.02*
Estrategia autodeterminada	73.95	7.88	72.27	10.21	75.46	4.58	1.13	.04*
Actividad paliativa	34.53	6.24	31.65	6.68	37.11	4.50	737.50	.00*

* $p < .05$

Con base al objetivo específico número 2, la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis para grupos independientes refleja una diferencia significativa en cuanto a la variabilidad de actividad paliativa para afrontar el estrés según los rangos de edad (Tabla 5). Al momento de realiza el análisis descriptivo se muestra que la media del autoconcepto es mayor en los jóvenes, seguido de los mayores y al final los adultos jóvenes; respecto a la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada, el mayor puntaje se observó en los adultos jóvenes, luego en los jóvenes y por último

en los mayores. La variable de actividad paliativa para afrontar el estrés, siendo esta la única variable con diferencias significativas entre rangos de edad, observamos que se presenta un crecimiento con base a las categorías de edades, es decir menor valor en los jóvenes y mayor puntuación en los mayores.

Tabla 5

Análisis descriptivos y no paramétrico por variable según el rango de edad

	N	Rango de edad						KW	p
		Jóvenes		Adultos Jóvenes		Mayores			
		M	DE	M	DE	M	DE		
Autoconcepto	42	41.69	3.67	39.76	4.65	40.00	3.69	4.84	.08
Estrategia autodeterminada	34	73.98	9.69	75.38	4.90	72.41	7.76	1.90	.39
Actividad paliativa	32	31.74	7.49	35.56	4.76	37.09	4.18	10.66	.00*

* $p < .05$

Con base al objetivo específico número 3, la prueba no paramétrica U de Mann Whitney obtuvo únicamente una diferencia significativa en el autoconcepto según el género (Tabla 6). Al momento de realiza el análisis descriptivo se observa que los hombres presentan una media mayor en autoconcepto y creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés comparado con las mujeres; de forma contraria, las mujeres presentan una mayor media de actividad paliativa para afrontar el estrés comparado con los hombres.

Tabla 6

Análisis descriptivos por y no paramétrico por variable según el género

	N = 108		Mujer n = 51		Hombre n = 57		U	p
	M	DE	M	DE	M	DE		
Autoconcepto	40.58	4.07	39.14	3.96	41.88	3.75	2.04	.00*
Estrategia autodeterminada	73.95	7.88	72.84	6.96	74.95	8.57	1.70	.14
Actividad paliativa	34.53	6.24	36.04	4.73	33.18	7.01	1.15	.06

* $p < .05$

Con base al objetivo específico número 4, la prueba no paramétrica de Kruskal-Wallis para grupos independientes no mostró ninguna diferencia significativa entre las variables según el tipo de deporte en deportistas semiprofesionales (Tabla 7). Al momento de realiza el análisis descriptivo se muestra que la media del autoconcepto es mayor en voleibol, seguido de futbol y al final de basquetbol; respecto a las creencias, el mayor puntaje se observó en basquetbol, luego voleibol y por último en futbol. La variable de actividad paliativa para afrontar el estrés se presenta mayor en voleibol, luego en basquetbol y por último en futbol.

Tabla 7

Análisis descriptivo y no paramétrico en los deportistas semiprofesionales por variable según el deporte practicado

	N	Futbol		Basquetbol		Voleibol		KW	p
		M	DE	M	DE	M	DE		
Autoconcepto	20	39.50	3.09	38.82	3.59	40.50	5.19	1.90	.38
Estrategia autodeterminada	17	75.05	3.79	76.06	6.45	75.35	3.47	0.40	.82
Actividad paliativa	20	36.15	3.63	37.59	3.94	37.65	5.65	3.82	.15

Con base al objetivo específico número 5, la prueba no paramétrica U de Mann Whitney, obtuvo diferencias significativas en las variables de autoconcepto y la actividad paliativa para afrontar el estrés según los niveles deportivos en futbolistas (Tabla 8). Al momento de realizar el análisis descriptivo se observa que el nivel semiprofesional presenta una media mayor en la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada y como actividad paliativa para afrontar el estrés (diferencia significativa) comparado con el nivel profesional; de forma contraria, el nivel profesional presenta una mayor media de autoconcepto (diferencia significativa) comparado con el nivel semiprofesional.

Tabla 8

Análisis descriptivos y no paramétrico en futbolistas por variable según el nivel deportivo

	N = 71		Profesional n = 20		Semiprofesional n = 51		U	p
	M	DE	M	DE	M	DE		
Autoconcepto	41.03	3.76	41.63	3.85	39.50	3.09	663.50	.04*
Estrategia autodeterminada	73.06	8.94	72.27	10.21	75.05	3.80	412.00	.21
Actividad paliativa	32.92	6.29	31.65	6.68	36.15	3.63	303.00	.01*

* $p < .05$

Con base al objetivo específico número 6, la prueba no paramétrica U de Mann Whitney obtuvo sólo una diferencia significativa en la variable de creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés según el nivel deportivo en futbolistas mujeres (Tabla 9). Al momento de realizar el análisis descriptivo se observa que el nivel semiprofesional presenta una media mayor en la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada (diferencia significativa) y actividad paliativa para afrontar el estrés comparado con el nivel profesional; de forma contraria, el nivel profesional presenta una mayor media de autoconcepto comparado con el nivel semiprofesional.

Tabla 9

Análisis descriptivos y no paramétrico en futbolistas mujeres por variable según el nivel deportivo

	N = 35		Profesional n = 20		Semiprofesional n = 15		U	p
	M	DE	M	DE	M	DE		
Autoconcepto	39.80	3.45	40.20	3.95	39.50	3.09	159.50	.75
Estrategia autodeterminada	72.34	7.69	68.73	9.98	75.05	3.80	74.00	.01*
Actividad paliativa	35.60	4.00	34.87	4.47	36.15	3.63	129.00	.48

* $p < .05$

Discusión

A partir de los datos obtenidos en esta investigación afirmamos que existe una interrelación positiva de la creencia de pasatiempo como estrategia autodeterminada tanto con el autoconcepto como con la actividad paliativa para afrontar el estrés, mas no así entre el autoconcepto y la actividad paliativa para afrontar el estrés en deportistas tanto semiprofesionales como profesionales.

Estos resultados tienen cierta relación con lo que previamente sostenían (Han & Patterson, 2003) para la interrelación de las variables creencia de pasatiempo como estrategia autodeterminada y la actividad paliativa para afrontar el estrés que establece que las personas creen y priorizan las actividades de tal manera a los beneficios que tienen de ellas, ejemplifican situaciones puntuales y que competen a este estudio como en el caso del manejo del estrés actividades deportivas, sociales o culturales, las consideran como las mejores opciones.

En cambio para las variables de Autoconcepto y la actividad paliativa para afrontar el estrés (Downey et al., 2010, Wang et al., 2016) establecen que la inteligencia emocional, autoconcepto y habilidades sociales con estrategias de afrontamiento del estrés tiene una marcada relación; así como (Ballester, March y Orte, 2006) confirman combinaciones estructurales entre autoconcepto positivo y estilo de afrontamiento productivo y difieren de nuestros resultados por estar mas centradas en un contexto meramente social dejando de lado el énfasis en el aspecto deportivo.

En cuanto al resto de las comparaciones de las variables tenemos que con el rango de edad actividad paliativa para afrontar el estrés es la única con diferencia significativa y con un incremento de valores a medida que incrementa el rango de edad.

Para la comparación por género hay medias mayores en autoconcepto y creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés mientras que en mujeres esto ocurre en la actividad paliativa para afrontar el estrés algo que es más típico de estudios de carácter social.

En la comparación por tipo de deporte practicado en el nivel semiprofesional el voleibol es el que obtuvo mayores medias específicamente en las variables de autoconcepto y actividad paliativa para afrontar el estrés y la variable de estrategia

autodeterminada para afrontar el estrés obteniendo una mayor media en el basquetbol, algo muy apegado a la realidad de que el voleibol es un deporte más popular y con mayor prestigio a nivel Universitario.

En cuanto al futbol en los niveles deportivos se obtuvo significancia en las variables de autoconcepto y actividad paliativa, además de solo obtener una media mayor los deportistas profesionales en la variable autoconcepto mientras que en las otras dos, los deportistas semiprofesionales obtuvieron mayores medias.

Por último en las futbolistas mujeres la creencia de pasatiempos como estrategia autodeterminada para afrontar el estrés es la única variable que obtuvo significancia y en cuanto a medias se repite una mayor en las deportistas profesionales en cuanto a la variable de autoconcepto se refiere, mientras que las otras dos variables volvieron a ser mayor en las deportistas semiprofesionales.

Todas estas diferencias se plantean para describir lo encontrado en relación a las sub escalas y como se manifiestan en la muestra el afrontamiento, auto concepto y creencias de deportistas durante competencia.

Conclusión

El abordaje de estas variables (Autoconcepto, Creencias y Afrontamiento) en el ámbito de la psicología es variado, pero en el deporte de manera específicamente resulta un tanto limitado a constructos de una manera general.

Con la cantidad de deportistas que respondieron los cuestionarios con una aclaración a si realizar un pasatiempo en periodo competitivo, se puede afirmar que hay una relación de importancia.

Con referencia a la preguntas de investigación se manifestó que en el nivel profesional es donde más uso como estrategia se le da al pasatiempo; a que en los rangos de mayor edad es que se considera un estrategia para lidiar el estrés; que los las mujeres son las que más utilizan el pasatiempo como una recarga para afrontar el estrés en acción; que en el nivel semiprofesional en el fútbol por la cantidad de participantes es el deporte donde más se utilizan y consideran el pasatiempo una estrategia de afrontamiento al estrés y en el futbol femenino profesional es donde más se percibe al pasatiempo como un aliado generador de afrontamiento al estrés.

Dado las limitantes de los instrumentos utilizados y las posibles opciones que brinden otras escalas en comparación con las de esta investigación, se propone ahondar en estos temas buscando correlaciones más directas de los pasatiempos en el mundo deportivo y sus distintos niveles.

Mediante el uso de los pasatiempos de una manera libre pero con parámetros claros de límites, se propone a los entrenadores, psicólogos y deportista entre sí, promover el uso de pasatiempos antes, durante y después de un periodo competitivo.

Referencias

- Acevedo Ponce de León, J. A., & Carrillo Árcega, M. L. (2010). Adaptación, ansiedad y autoestima en niños de 9 a 12 años: una comparación entre escuela tradicional y montessori. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 19–29. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133915936003>
- Aguilar, G., de Eduardo, H., & Berganza, C. E. (1996). Autoestima y depresión en adolescentes guatemaltecos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 28(2), 341–366. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/805/80528209.pdf>
- Aldwin, C.M., Levenson, M.R. & Spiro, A. (1994) Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects?, *Psychology and Aging*, 9: 34-44.
- Allport, G. W. (1955/1985). *Desarrollo y cambio. Consideraciones básicas para una Psicología de la Personalidad*. Barcelona, España: Paidós.
- Ballester Brage, L., March Cerdà, M. X., & Orte Socias, C. (2006). Autoconcepto, estilos de afrontamiento y conducta del alumnado universitario. *Aposta. Revista de Ciencias Sociales*, (27).
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44.
doi:10.1111/1529-1006.01431
- Berra Ruiz, E., Muñoz Maldonado, S. I., Vega Valero, C. Z., Silva Rodríguez, A., & Gómez Escobar, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1).
- Booth-LaForce, C., Oh, W., Kim, A. H., Rubin, K. H., Rose-Krasnor, L., & Burgess, K. (2006). Attachment, self-worth, and peer-group functioning in middle childhood. *Attachment & Human Development*, 8(4), 309–325.
doi:10.1080/14616730601048209
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15(1), 139–162.
doi:<http://dx.doi.org/10.1017.S0954579403000087>
- Burns, R. B. (1979). *The self concept*. London, Inland: Longman Group Limited.
- Cardozo, G., & Alderete, A. M. (2009). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Psicología Desde el Caribe*, 23, 148–182. Retrieved from <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pdc/n23/n23a09.pdf>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Cassaretto, M. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de psicología*, 21(2), 363-392.
- Casullo, M. M. (1990). *El autoconcepto. Técnicas de evaluación*. Buenos Aires, Argentina: Psicoteca.
- Cabanach, R. G., Valle, A., Martínez, S. R., Piñeiro, I., & Millán, P. G. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and psychology*, 3(1), 75-87.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J., & Jaser, S. S. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: Implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 21-31.
- De la torre, I. M., Cubillas Rodríguez, J. M., Román Pérez, R., & Valdez, E. A. (2009). Ideación suicida en población escolarizada infantil: Factores psicológicos asociados. *Salud Mental*, 32(6), 495–502.
- Del Barrio, V., Frías, D., & Mestre, V. (1994). Autoestima y depresión en niños. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 47(4), 471–476. Retrieved from <http://www.uv.es/~friasnav/barrio94.pdf>
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328–335. doi:10.1111/j.09567976.2005.01535.x
- Downey, L. A., Johnston, P. J., Hansen, K., Birney, J., & Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. *Australian Journal of Psychology*, 62(1), 20-29.
- Egan, S. K., & Perry, D. G. (1998). Does low self-regard invite victimization? *Developmental Psychology*, 34(2), 299–309. doi:10.1037/0012-1649.34.2.299
- Epstein, S. (1973). The self-concept revisited. Or a theory of a theory. *The American Psychologist*, 28(5), 404–416. doi:10.1037/h0034679.
- Falco, C., Samdal, O., Estevan, I., & Álvarez, O. (2013). Estructuración de la estrategia para organizar actividades físico-deportivas y recreativas.
- Falco, C., & Samdal, O., & Estevan, I., & Álvarez, O. (2013). ESTRUCTURACIÓN DE LA ESTRATEGIA PARA ORGANIZAR ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS Y RECREATIVAS. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8 (2), 373-391.

- Fernández-zabala, a. R. A. N. T. Z. A., goñi, e., rodríguez-fernández, a. R. A. N. T. Z. A. Z. U., & goñi, a. (2015). Un nuevo cuestionario en castellano con escalas de las dimensiones del autoconcepto. *Revista mexicana de psicología*, 32(2).
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908. doi: 10.1002/pon.1836
- González, M.T., Vanegas-Farfano, M. (2013). Los pasatiempos y sus efectos en el manejo del estrés y el burnout. *Summa psicológica UST*, 10 (2), 21-28.
- Guay, F., Marsh, H. W., & Boivin, M. (2003). Academic self-concept and academic achievement: Developmental perspectives on their causal ordering. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 124–136. doi:10.1037/0022-0663.95.1.124
- Hamme Peterson, C., Buser, T. J., & Westburg, N. G. (2010). Effects of familial attachment, social support, involvement, and self-esteem on youth substance use and sexual risk taking. *The Family Journal*, 18(4), 369–376. doi:10.1177/1066480710380546
- Han, J. S., & Patterson, I. (2003). An analysis of the influence that leisure experiences have on a person's mood state, health and wellbeing. *Annals of Leisure Research*, 10(3-4), 328-351.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective* (1st ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Hoffman, K. B., Cole, D. A., Martin, J. M., Tram, J., & Seroczynski, A. D. (2000). Are the discrepancies between self- and others' appraisals of competence predictive or reflective of depressive symptoms in children and adolescents: A longitudinal study, part II. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(4), 651–662. doi:10.1037/0021-843X.109.4.651
- Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *Scott School Psychology Quarterly*, 6(2), 103–111. doi:10.1037/h0088805
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181. doi:10.1080/01490409950121843
- Iwasaki, Y. & Mannell, R. (1999). Repeated assessment analyses of leisure stress-coping and health models. *Ninth Canadian Congress on Leisure Research*: Canada.
- Iwasaki, Y. (1998). *Leisure and Stress-Coping: Reconceptualizations and Analyses*. Canada: National Library of Canada.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*, 12(8), 597–605. doi:doi: 10.1016/1054-139X(91)90007-K

- Jiménez, T. I., Pérez Murgui, S., & Musitu Ochoa, G. (2007). Comunicación familiar y ánimo depresivo: El papel mediador de los recursos psicosociales del adolescente. *Revista Mexicana de Psicología*, 24(2), 259–271.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer, Boston, MA.
- Lecky, P. (1945). *Self-consistency: A theory of personality*. Long Island, NY: Island Press.
- Leibovich, N.; Schmidt, V. & Marro, C. (2002b) Afrontamiento en N. B. Leibovich y M. L. Schufer (Eds) El "malestar" y su evaluación en diferentes contextos (p.p.: 27-45). Bs. As.: Eudeba
- Lloyd, C., King, R., McCarthy, M. & Scanlan, M. (2007). The association between leisure motivation and recovery: A pilot study. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54, 33-41. doi:10.1111/j.14401630.2006.00648.x.
- Mann, M., Hosman, C. M., Schaalman, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Selfesteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Educational Research. Theory & Practice*, 19(4), 357–372. doi:doi: 10.1093/her/cyg041
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63–78. doi:10.1037/0022-3514.35.2.63.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969. doi:10.1037/0003-066X.41.9.954
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299–337. doi:10.1146/annurev.ps.38.020187.001503.
- Martínez-Antón, M., Buelga, S., & Cava, M. J. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38(2), 293–303. Retrieved from <http://www.uv.es/~lisis/mjesus/anuario.pdf>.
- Martínez-Ferrer, B., Pérez Murgui, S., Musitu Ochoa, G., & Monreal-Gimeno, M. C. (2008). El rol del apoyo parental, las actitudes hacia la escuela y la autoestima en la violencia escolar en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(3), 679–692. Retrieved from http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-298.pdf
- Miller, T. A., & McCool, S. F. (2003). Coping with stress in outdoor recreational settings: An application of transactional stress theory. *Leisure Sciences*, 25(2-3), 257-275.

- Molina, M. F. (2014). Percepción de la relación con los padres y autoconcepto de los niños con Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad [TDAH] (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación).
- Moos, R.H. (1984) Context and coping: towards a unifying conceptual framework, *American journal of Community Psychology*, 12: 5-25.
- Musitu Ochoa, G., & Herrero Olaizola, J. (2003). El rol de la autoestima en el consumo moderado de drogas en la adolescencia. *Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades*, 13(1), 285–306.
- Nishikawa, S., Hägglöf, B., & Sundbom, E. (2010). Contributions of attachment and self-concept on internalizing and externalizing problems among Japanese adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 19(3), 334–342. doi:10.1007/s10826-009-9303-9
- Nishikawa, S., Sundbom, E., & Hägglöf, B. (2010). Influence of perceived parental rearing on adolescent self-concept and internalizing and externalizing problems in Japan. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 57–66. doi:10.1007/s10826-009-9281-y
- Núñez Pérez, J. C., González Pienda, J. A., & González Pumariega, S. (1994). Determinantes del rendimiento académico: Variables cognitivo-motivacionales, atribucionales, uso de estrategias y autoconcepto. Oviedo, España: Universidad de Oviedo.
- Oyserman, D. (2001). Self-concept and identity. In A. Tesser & N. Schwarz (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Intraindividual processes* (pp. 499– 517). Massachusetts, CA: Blackwell.
- Oyserman, D., Elmore, R., & Smith, G. (2012). Self, self-concept, and identity. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 69– 104). New York, NY: The Guilford Press.
- Owens, T. J. (2006). Self and identity. In J. Delamater (Ed.), *Handbook of social psychology* (pp. 205–231). New York, NY: Springer Link.
- Purkey, W. (1988). An Overview of Self-Concept Theory for Counselors. Retrieved from ERIC database. (ED304630) <http://www.edpsycinteractive.org/files/selfconc.html>
- Ramírez, M. T. G., & Farfano, M. V. (2013). Los pasatiempos y sus efectos en el manejo del estrés y el burnout. *Summa Psicológica UST*, 10(2), 21-28.
- Ramón, L., & Angeles, M. (2000). Del «efecto Simmel» y la autopersuasión: la teoría cognitivista de las creencias de R. Boudon. *Papers: revista de sociología*, (62), 0053-80.

- Ramos-Díaz, E., Rodríguez-Fernández, A., & Antonio-Agirre, I. (2017). El autoconcepto y el bienestar subjetivo en función del sexo y del nivel educativo en la adolescencia. *Psicología Educativa*, 23(2), 89-94.
- Revuelta, L. R., Fernández, A. R., de Azúa Ormaza, U. R., & Ramos-Díaz, E. (2016). Autoconcepto multidimensional: medida y relaciones con el rendimiento académico. *Revista Internacional de Evaluación y Medición de la Calidad Educativa*, 2(1).
- Rogers, C. R. (1955/1967). *Psicoterapia centrada en el cliente. Práctica, implicaciones y teoría*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Rook, J. & Zijlstra, F. (2006). The contribution of various types of activities to recovery. *Organizational Psychology*, 15(2), 218-240.
- Rodríguez, F. M. M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(2), 41-48.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Malabar, FL: Robert E. Krieger.
- Rosselló, J. & Berríos Hernández, M. N. (2004). Ideación suicida, depresión, actitudes disfuncionales, eventos de vida estresantes y autoestima en una muestra de adolescentes puertorriqueños/as. *Revista Interamericana de Psicología*, 38(2), 295–302. Retrieved from <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP036a0/RIP03831.pdf>
- Ruiz Moreno, D., López Estévez, E., Pérez Murgui, S., & Musitu Ochoa, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: El rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21(4), 537–542. Retrieved from <http://www.psicothema.es/pdf/3667.pdf>
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research*, 46(3), 407–441. doi:10.3102/00346543046003407.
- Shavelson, R. J. (2003). Preface. In H. W. Mars, R. Craven, & D. M. McInerney (Eds.), *International advances in self research* (pp. iv–xv). Greenwich, CT: Information Age Publishing. Retrieved from <http://books.google.com.ar/books?id=nuBpUCVZEf0C&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.
- Schmidt, V., Messoulam, N., & Molina, M. F. (2008). Autoconcepto académico en adolescentes de escuelas medias: Presentación de un instrumento para su evaluación. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 25(1), 81–106. Retrieved from http://www.aidep.org/03_ridep/R25/R254.pdf
- Schmidt, V., Messoulam, N., Abal, F., & Molina, M. F. (2003). Consumo de alcohol en adolescentes. Su relación con factores familiares y escolares. *Anuario de*

Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires, 11, 359–369.

Schmidt, V. (2002). Estrés percibido y afrontamiento familiar frente a un miembro drogadependiente.

Schmidt, V. (2001). Recursos para el afrontamiento de eventos vitales estresantes en Familias de Drogodependientes. *RIDEP*, 11(1), 75-92.

Swann, W. B., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *The American Psychologist*, 62(2), 84–94. doi:10.1037/0003-066X.62.2.84

Tamura, S., Inabayashi, S., Hayakawa, W., Yokouchi, T., Mitsumoto, H. & Taketani, H. (2012). Why people play: Artificial lives acquiring play instinct to stabilize productivity. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 1-8.

Trenberth, L. & Dewe, P. (2005). An exploration of the role of leisure incoping withwork relatedstress. *BritishJournalofGuidance&Conselling*, 33(1), 101-116.

Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poulton, R., & Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. doi:10.1037/0012-1649.42.2.381

Vacek, K. R., Coyle, L. D., & Vera, E. M. (2010). Stress, self-Esteem, hope, optimism, and well-being in urban, ethnic minority adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 38(4), 99–111. doi:10.1002/j.2161-1912.2010.tb00118.x

Vanegas-Farfano, M. & González-Ramírez, M. (2015). Los pasatiempos y la salud: Creencias, evaluación y usos. Implicaciones y beneficios de disfrutar lo cotidiano. Saarbrucken, Alemania: Editorial académica española.

Vanegas-Farfano, M. & González-Ramírez, M. (2014). Versión mexicana de la Escala de uso del tiempo libre para el afrontamiento (LCSS-M). *Summa Psicológica UST*, 11(1), 105-113.

Verduzco Alvarez-Icaza, M. A., Lucio Gómez-Maqueo, E., & Durán Patiño, C. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Salud Mental*, 27(4), 18–25. Retrieved from <http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam2004/sam044c.pdf>

Wang, Y., Xie, G., & Cui, X. (2016). Effects of emotional intelligence and selfleadership on Students' coping with Stress. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(5), 853-864.

Anexos

Edad: _____ Sexo: _____ Deporte: _____



*Cuestionario de Autoconcepto Dimensional

	Falso	Más bien falso	Ni verdadero ni falso	Más bien verdadero	Verdadero
1. Me veo torpe en las actividades deportivas.	1	2	3	4	5
2. Puedo correr/hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme.	1	2	3	4	5
3. Me siento contento/a con mi imagen corporal.	1	2	3	4	5
4. Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad.	1	2	3	4	5
5. Tengo mucha resistencia física.	1	2	3	4	5
6. Me gusta mi cara.	1	2	3	4	5
7. Soy fuerte físicamente.	1	2	3	4	5
8. Me cuesta aprender un deporte nuevo.	1	2	3	4	5
9. Me siento a disgusto conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
10. Me siento feliz.	1	2	3	4	5
11. No tengo demasiadas cualidades como persona.	1	2	3	4	5
12. Desearía ser diferente.	1	2	3	4	5
13. Me siento una persona afortunada.	1	2	3	4	5

*Escala de uso del tiempo libre para el afrontamiento (LCSS-M)

Instrucciones: Tomando en cuenta tus respuestas anteriores señala en el siguiente listado de oraciones de qué forma las actividades ahí descritas se ven influenciadas o tienen influencia en tu vida cotidiana. Utiliza el 1(-) como “en total desacuerdo” al 7(+) como indicador de “total acuerdo”. Para apoyarte puedes usar como guía la siguiente frase:

		1 (-)	2	3	4	5	6	7 (+)
1	Uso mi pasatiempo para escapar temporalmente de los problemas.	1	2	3	4	5	6	7
2	Durante momentos estresantes, escapar a través de los pasatiempos es una forma de manejar al estrés.	1	2	3	4	5	6	7
3	Durante momentos estresantes, mi tiempo libre fue significativamente importante para mantenerme/apoyarme a mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
4	Dedicarme tiempo libre me permitió tener una perspectiva actual de mis problemas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Escapando de los problemas a través del tiempo libre, fui capaz de atacar mis problemas con energías renovadas.	1	2	3	4	5	6	7
6	Tomé un breve descanso a través del tiempo libre/ocio para afrontar el estrés.	1	2	3	4	5	6	7

*Escala de creencias del uso de los pasatiempos como estrategias de afrontamiento (LCBS).

Totalmente en desacuerdo= 1; Bastante en desacuerdo=2; Algo en desacuerdo= 3; Ni acuerdo ni en desacuerdo=4; Algo de acuerdo=5; Totalmente de acuerdo=6

1. Los pasatiempos proveen de oportunidades para reganar un sentido de libertad.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mediante el pasatiempo obtuve sentimientos de control personal.	1	2	3	4	5	6	7
3. Los pasatiempos son actividades que yo escojo.	1	2	3	4	5	6	7
4. Busco mis pasatiempos con total libertad.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tengo dificultades para escoger qué hacer en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5	6	7
6. Siento el tiempo libre como una obligación.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yo mismo decido que hacer con mi tiempo libre.	1	2	3	4	5	6	7
8. Mis pasatiempos fortalecen mi habilidad para manejar los problemas de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
9. Lo que hago con mi tiempo libre me ayuda a sentir bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7
10. Los pasatiempos contribuyen poco en darme energía para manejar mis problemas.	1	2	3	4	5	6	7
11. Puedo expresar libremente quien soy en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5	6	7
12. Las cosas que hago en mi tiempo libre me ayudan a ganar confianza.	1	2	3	4	5	6	7
13. Participar en un pasatiempo me ayuda a mejorar el concepto (imagen) que tengo de mí mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7
14. La oportunidad de expresarme a través de mis pasatiempos me ayuda a mejorar el concepto (imagen) que tengo de mí mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7

Ítems inversos: 5, 6, 10, 14.

Edad: _____ Categoría: _____



***Cuestionario de Autoconcepto Dimensional**

	Falso	Más bien falso	Ni verdadero ni falso	Más bien verdadero	Verdadero
1. Me veo torpe en las actividades deportivas.	1	2	3	4	5
2. Puedo correr/hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme.	1	2	3	4	5
3. Me siento contento/a con mi imagen corporal.	1	2	3	4	5
4. Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad.	1	2	3	4	5
5. Tengo mucha resistencia física.	1	2	3	4	5
6. Me gusta mi cara.	1	2	3	4	5
7. Soy fuerte físicamente.	1	2	3	4	5
8. Me cuesta aprender un deporte nuevo.	1	2	3	4	5
9. Me siento a disgusto conmigo mismo/a.	1	2	3	4	5
10. Me siento feliz.	1	2	3	4	5
11. No tengo demasiadas cualidades como persona.	1	2	3	4	5
12. Desearía ser diferente.	1	2	3	4	5
13. Me siento una persona afortunada.	1	2	3	4	5

***Escala de uso del tiempo libre para el afrontamiento (LCSS-M)**

Instrucciones: Tomando en cuenta tus respuestas anteriores señala en el siguiente listado de oraciones de qué forma las actividades ahí descritas se ven influenciadas o tienen influencia en tu vida cotidiana. Utiliza el 1(-) como “en total desacuerdo” al 7(+) como indicador de “total acuerdo”. Para apoyarte puedes usar como guía la siguiente frase:

		1 (-)	2	3	4	5	6	7 (+)
1	Uso mi pasatiempo para escapar temporalmente de los problemas.	1	2	3	4	5	6	7
2	Durante momentos estresantes, escapar a través de los pasatiempos es una forma de manejar al estrés.	1	2	3	4	5	6	7
3	Durante momentos estresantes, mi tiempo libre fue significativamente importante para mantenerme/apoyarme a mí mismo.	1	2	3	4	5	6	7
4	Dedicarme tiempo libre me permitió tener una perspectiva actual de mis problemas.	1	2	3	4	5	6	7
5	Escapando de los problemas a través del tiempo libre, fui capaz de atacar mis problemas con energías renovadas.	1	2	3	4	5	6	7
6	Tomé un breve descanso a través del tiempo libre/ocio para afrontar el estrés.	1	2	3	4	5	6	7

*Escala de creencias del uso de los pasatiempos como estrategias de afrontamiento (LCBS).

Totalmente en desacuerdo= 1; Bastante en desacuerdo=2; Algo en desacuerdo= 3; Ni acuerdo ni en desacuerdo=4; Algo de acuerdo=5; Totalmente de acuerdo=6

1. Los pasatiempos proveen de oportunidades para reganar un sentido de libertad.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mediante el pasatiempo obtuve sentimientos de control personal.	1	2	3	4	5	6	7
3. Los pasatiempos son actividades que yo escojo.	1	2	3	4	5	6	7
4. Busco mis pasatiempos con total libertad.	1	2	3	4	5	6	7
5. Tengo dificultades para escoger qué hacer en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5	6	7
6. Siento el tiempo libre como una obligación.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yo mismo decido que hacer con mi tiempo libre.	1	2	3	4	5	6	7
8. Mis pasatiempos fortalecen mi habilidad para manejar los problemas de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
9. Lo que hago con mi tiempo libre me ayuda a sentir bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7
10. Los pasatiempos contribuyen poco en darme energía para manejar mis problemas.	1	2	3	4	5	6	7
11. Puedo expresar libremente quien soy en mi tiempo libre.	1	2	3	4	5	6	7
12. Las cosas que hago en mi tiempo libre me ayudan a ganar confianza.	1	2	3	4	5	6	7
13. Participar en un pasatiempo me ayuda a mejorar el concepto (imagen) que tengo de mí mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7
14. La oportunidad de expresarme a través de mis pasatiempos me ayuda a mejorar el concepto (imagen) que tengo de mí mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7

Ítems inversos: 5, 6, 10, 14.

Evaluación de Desempeño en la práctica



UANL



Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

RC-07-072
Rev: 00-09/10
V-01-10-2010

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matricula:	1937264
Nombre del Alumno:	Mario Francisco Cozo Sinisterra
Facultad:	Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa/Institución:	Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.
Departamento/Área:	Dirección de Talento y desarrollo Humano

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Observaciones:

Htro. Jonathan G. Yañez Lopez
Nombre y firma del jefe inmediato

Psicólogo del Club.
Puesto del jefe inmediato

Sello de la institución/dependencia

ATLAS FC
FUERZAS BÁSICAS



Ciudad Universitaria, C.P. 66451
San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
Tels (81) 13 40 44 50 / 13 40 44 51 / Fax 7640
fed@uanl.mx / www.fed.uanl.mx

Resumen autobiográfico

MARIO FRANCISCO COCIO SINISTERRA

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina: EL AUTOCONCEPTO, CREENCIA DE PASATIEMPOS COMO
ESTRATEGIA AUTODETERMINADA Y ACTIVIDAD PALIATIVA PARA
AFRONTAR EL ESTRÉS EN DEPORTISTAS PROFESIONALES Y
SEMIPROFESIONALES EN PERIODO COMPETITIVO.

Campo temático: Pasatiempos en el Deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Ciudad de Panamá, Panamá. 24/Junio/1988

Lugar de residencia: San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Procedencia académica: Facultad de Psicología / Escuela de Psicología / Universidad de Panamá

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: Licenciado en Psicología. Maestría (en proceso) en Psicología del Deporte a través de la Universidad de Nuevo León. Researcher en Valor Humano Latinoamérica, Oficial de Reclutamiento y Selección en Empresas Melo.

E-mail: mafra24@gmail.com