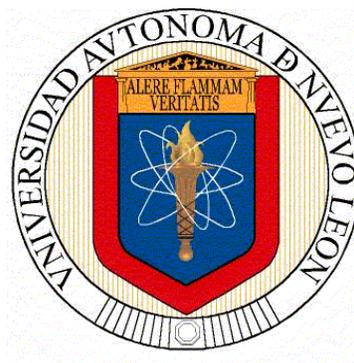


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**



**RESILIENCIA Y AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES**

**BOXEADORES:**

**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN TIEMPOS DE COVID-19**

**PRESENTA:**

**DIANA KORINNA ZAZUETA BELTRÁN**

**PARA OBTENER EL GRADO DE:  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA**

**ABRIL 2022**



**Minerva Thalia Juno Vanegas Farfano** como directora de tesis interno de la Facultad de Organización Deportiva, acredito que el trabajo de tesis doctoral de la **M.C. Diana Korinna Zazueta Beltrán** titulado “**Resiliencia y Afrontamiento en Adolescentes Boxeadores: Intervención Psicológica en Tiempos de Covid-19**”, se ha revisado de acuerdo al semestre en curso del estudiante, bajo los estatutos y lineamientos marcados en la guía de la escritura de tesis de doctorado, propuesta por el comité doctoral de nuestra facultad.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "M. Vanegas", written over a horizontal line.

**Minerva Thalia Juno Vanegas Farfano**  
**DIRECTOR DE TESIS**

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Blanca Rocío Rangel Colmenero", written over a horizontal line.

**Dra. Blanca Rocío Rangel Colmenero**  
**Subdirectora del Área de Posgrado**

San Nicolás de los Garza, N.L

Abril, 2022



**Resiliencia y Afrontamiento en Adolescentes Boxeadores: intervención psicológica en tiempos de Covid-19**

Presentado por:

MC Diana Korinna Zazueta Beltrán

El presente trabajo fue realizado en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León y en Nombre de la (o las) institución(es) adjunta(s), bajo la dirección del Dr. Germán Hernández Cruz, Dr. Luis Felipe Reynoso Sánchez, como requisito para optar al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física, programa en conjunto con la Universidad Autónoma de Occidente

---

**Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano**  
**DIRECTOR DE TESIS**

---

**Dr. Luis Felipe Reynoso Sánchez**  
**CO-DIRECTOR DE TESIS**

---

**Dra. Blanca Rocio Rangel Colmenero**  
**Subdirectora del Área de Posgrado**

**Resiliencia y Afrontamiento en Adolescentes Boxeadores: intervención psicológica en tiempos de Covid-19**

Presentado por:

MC Diana Korinna Zazueta Beltrán

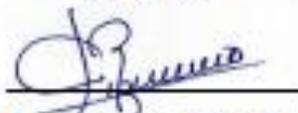
**Aprobación de la Tesis por el Jurado de Examen:**



Dr. Hussein Muñoz Helú  
Universidad Autónoma de Occidente  
Presidente



Dra. Nancy Ponce Carbajal  
Facultad de Organización Deportiva, UANL  
Secretario



Dra. Alma Rosa-Lydia Lozano González  
Facultad de Organización Deportiva, UANL  
Vocal I



Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca  
Facultad de Organización Deportiva, UANL  
Vocal 2



Dra. Marijo Inés Leigado Herrada  
Facultad de Trabajo Social y Desarrollo Humano  
Vocal 3

## **Dedicatoria**

Le dedico este trabajo a mi hija y a mi madre, mis dos amores.

## **Agradecimientos**

Gracias a mi casa de estudios; la *Universidad Autónoma de Occidente* por la oportunidad que me brindó de continuar con mis estudios de posgrado para el desarrollo de mi formación profesional y personal.

A la rectora Dra. Sylvia Paz Díaz Camacho por promover proyectos de fortalecimiento académico en el área de la investigación.

A la Dra. Minerva Vanegas por su valioso acompañamiento, sus enseñanzas y paciencia.

A mi madre, por su amor y ayuda incondicional.

## Índice

<b>Dedicatoria</b>	5
<b>Agradecimientos</b>	6
<b>Resumen</b>	13
<b>Abstract</b>	14
<b>CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN</b>	16
La resiliencia	17
El afrontamiento	18
Factores de riesgo: el estrés	19
Deportes de combate	20
Otros factores contextuales generadores de estrés	21
La pandemia de la Covid-19	22
Planteamiento del problema	22
Justificación	25
Preguntas de Investigación	28
Objetivo general	28
Objetivos específicos	28
Breve alusión a los enfoques metodológicos adoptados	29
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO</b>	31

La Resiliencia _____	32
Panorama histórico _____	33
Etapas de generación del conocimiento _____	34
Surgimiento de un nuevo paradigma _____	35
Investigación longitudinal con niños en situación vulnerable en la isla de Kauai _____	35
Factores de protección internos y externos asociados a la resiliencia _____	36
Desajuste versus competencia _____	39
Definición conceptual de Resiliencia en la Psicología Clínica _____	40
Tabla 1 Concepto de Resiliencia desde la Perspectiva de algunos Autores _____	42
Modelos explicativos de la resiliencia _____	44
Estudios recientes en resiliencia _____	46
Etapas de generación del conocimiento en el contexto deportivo _____	46
Tabla 2 Definiciones de Resiliencia en el Ámbito Deportivo _____	48
Modelos explicativos sobre resiliencia en el deporte _____	49
Antecedentes sobre resiliencia en el contexto deportivo _____	49
Características resilientes _____	51
Intervención psicológica en fomento de la resiliencia _____	52
En tiempos de Covid-19 _____	53
El Estrés _____	55
Definición conceptual _____	56

Estrés en contextos deportivos _____	56
La adaptación ante el agente estresor _____	60
Explicaciones teóricas del estrés _____	62
Resiliencia y gestión del estrés _____	64
En tiempos de Covid-19. _____	65
Estrategias de afrontamiento _____	66
Definición conceptual _____	67
Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman _____	68
Funciones de afrontamiento _____	68
En el contexto del deporte _____	69
Deportes de combate _____	71
<b>CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO _____</b>	<b>74</b>
Objetivo general _____	75
Objetivos específicos _____	75
Descripción de los sujetos _____	76
Población y muestra _____	76
Muestreo _____	<b>76</b>
Criterios de inclusión _____	77
Métodos y técnicas _____	78

	10
Entrevista cualitativa _____	78
Instrumentos de medición _____	78
Variable dependiente: Estrés _____	79
Definición conceptual _____	79
Definición operacional _____	79
Método de medición _____	79
Variable independiente: estrategias de afrontamiento _____	80
Definición conceptual _____	80
Definición operacional _____	80
Método de medición _____	80
Tabla 3 Subescalas Primarias y Secundarias del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) por Tobin et al. (1982) _____	81
Variable independiente: Resiliencia _____	82
Definición conceptual _____	82
Definición operacional _____	82
Método de medición _____	82
<i>Procedimiento</i> _____	83
Conformación de los participantes del GE _____	84
Conformación de los participantes del GC _____	84
Fase 1 Entrevista Cualitativa (GE) _____	85
Aplicación de instrumentos psicológicos (GE) _____	86
Aplicación de instrumentos psicológicos (GC) _____	86

Tabla 4 Cronograma de Evaluaciones de las Fases de Investigación	
Intervención psicológica: aplicación del tratamiento _____	87
Tabla 5 Cronograma de Sesiones: Taller de Autoconocimiento en Resiliencia Deportiva	89
Estructura del protocolo de intervención _____	90
Fase 2 Etapa de seguimiento _____	90
Procesamiento de los datos _____	91
<b>CAPÍTULO IV PRESENTACIÓN DE RESULTADOS</b> _____	<b>93</b>
Datos sociodemográficos _____	94
Tabla 6 Distribución de Frecuencias y Porcentajes por Grupo (GE y GC) en función de la Edad, Sexo y Trayectoria Deportiva _____	94
Fase 1 CUAL-CUAN _____	95
Resultados CUAL _____	95
Estrés y vida deportiva _____	95
Estrés y vida no deportiva _____	97
Proceso de adaptación al contexto de la pandemia de la Covid-19 _____	98
Resultados CUAN _____	100
Tabla 7 Medias, Desviación Estándar y Alfas de Cronbach ( $\alpha$ ) de las Escalas y Subescalas (Fase 1) _____	100
Tabla 8 Nivel de uso de Estrategias de Afrontamiento Adaptativas/Desadaptativas en el GE y GC (Fase 1) _____	102
Tabla 9 Resultados de la Prueba de Mann Whitney en GE y GC (Fase 1) _____	103

<i>Fase 2 Resultados CUAN</i>	104
Tabla 10 Medias, Desviación Estándar y Alfas de Cronbach ( $\alpha$ ) de las Escalas y Subescalas (Fase 2)	104
Tabla 11 Nivel de uso de Estrategias de Afrontamiento Adaptativas/Desadaptativas en la fase 2 (GE y GC)	106
Tabla 12 Medias de Pre y Post y Prueba de Rangos de Wilcoxon GE (Fase 2)	107
Tabla 13 Medias de Pre y Post y Prueba de Rangos de Wilcoxon GC (Fase 2)	108
<i>Fase de seguimiento Resultados CUAL</i>	109
<b>DISCUSIÓN</b>	114
Fase uno: CUAL-CUAN	115
Fase 2 CUAN	121
<b>CONCLUSIONES</b>	125
<b>REFERENCIAS</b>	126
<b>ANEXOS</b>	147

## Resumen

La resiliencia es un constructo que ha cobrado mayor interés en disciplinas deportivas de alto rendimiento, debido al nexo que tiene con la salud, bienestar y manejo efectivo de eventos adversos y estresantes. Diversas investigaciones señalan que las estrategias de afrontamiento son competencias psicológicas subyacentes a la resiliencia que implican capacidad adaptativa y agilización de recursos personales orientados a la superación de problemas. En el contexto del boxeo, los deportistas se someten a un nivel de exigencia deportiva que ocasiona elevados niveles de estrés que superan su capacidad de adaptación y de resistencia; por lo que sugiere un riesgo para su salud psicológica. Por otra parte, en la actualidad nos enfrentamos a la pandemia mundial el COVID-19, lo que ha obligado al deportista a vivir en el confinamiento y modificar su estilo de vida, estas nuevas circunstancias de vida han generado afectaciones psicológicas.

Por lo anterior, este estudio tuvo como propósito fomentar la resiliencia en adolescentes boxeadores mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento saludables, que les permita un mejor manejo del estrés en su vida deportiva y no deportiva. Esto se pretendió mediante una intervención psicológica en el contexto de la pandemia del Covid-19.

Esta investigación, se realizó desde un enfoque mixto con un diseño de intervención, el cual consta de las siguientes fases metodológicas:

Fase 1: CUAL-CUAN; Intervención; Fase 2: CUAN; Fase de seguimiento CUAL.

En la parte cualitativa se utilizó el método de análisis de contenido temático y en lo cuantitativo se llevó a cabo desde un alcance explicativo con un diseño cuasi-experimental,

Los datos CUAL y CUAN se complementaron para lograr una mayor comprensión del fenómeno de estudio. Al mes de haberse realizado la intervención se realizó la fase de seguimiento de resultados, donde se obtuvieron datos CUAL con la finalidad de verificar si los aprendizajes logrados se están llevando a la práctica en su vida deportiva y no deportiva.

### **Abstract**

Resilience is a construct that has gained greater interest in high-performance sports disciplines, due to the link it has with health, well-being and effective management of adverse and stressful events. Various investigations indicate that coping strategies are psychological skills underlying resilience that imply adaptive capacity and streamlining of personal resources aimed at overcoming problems. In the context of boxing, athletes are subjected to a level of sports demand that causes high levels of stress that exceed their ability to adapt and resist so it suggests a risk to your psychological health. On the other hand, we are currently facing the global pandemic COVID-19, which has forced the athlete to live in confinement and modify their lifestyle, these new life circumstances have generated psychological effects.

Therefore, this study aimed to promote resilience in adolescent boxers through the development of healthy coping strategies that allow them to better manage stress in their sports and non-sports lives. This was intended through a psychological intervention in the context of the Covid-19 pandemic.

This research was carried out from a mixed approach with an intervention design, which consists of the following methodological phases:

Phase 1: QUAL-QUAN; intervention; Phase 2: QUAN; Follow-up phase QUAL

In the qualitative part, the thematic content analysis method was obtained and in the amount that was carried out from an explanatory scope with a quasi-experimental design, the QUAL and

CUAN data were complemented to achieve a greater understanding of the study phenomenon. A month after having carried out the intervention, the results monitoring phase was carried out, where QUAL data were obtained in order to verify if the learning achieved is being put into practice in their sports and non-sports lives.

**CAPÍTULO I**  
**INTRODUCCIÓN**

Es un hecho ineludible que el interés por comprender al ser humano y toda su complejidad ha generado la construcción de un fructífero marco teórico en el campo de la psicología aplicada. Este arsenal de conocimientos han sido la base que sustenta la consolidación de la psicología del deporte como una disciplina especializada en el campo de la psicología o una subárea dentro de las ciencias del deporte (Rubio, 2001).

La psicología del deporte desde un enfoque integral busca promover en los atletas habilidades psicológicas que no sólo impacten el talento deportivo sino también su bienestar psicosocial.

### **La resiliencia**

Dentro de los constructos más investigados, en las últimas dos décadas se encuentra la resiliencia debido a que se asocia con salud mental y bienestar (Ortunio y Guevara, 2016). La resiliencia se ha estudiado de manera exhaustiva en el campo de la psicología general. No obstante, en la psicología del deporte, su estudio científico cuenta con pocos años (Galli y González, 2014).

Entre las primeras explicaciones conceptuales de la resiliencia es definida como un proceso evolutivo que implica elementos internos y contextuales que permiten al individuo adaptarse de manera positiva ante las experiencias de adversidad (Luthar y Cicchetti, 2000). Por otra parte, Richardson (2002) señala que la resiliencia es la capacidad que tiene el individuo para superar vivencias adversas y enriquecerse a partir de ellas mediante un ejercicio introspectivo en la búsqueda de cambios positivos de vida.

Como planteamiento conceptual en el contexto deportivo se define como mecanismo preventivo encaminado al afrontamiento de eventos adversos y estresantes en experiencias deportivas a nivel competitivo (Zurita-Ortega et al., 2017).

Entre los estudios de mayor relevancia que esbozan un marco teórico explicativo de la resiliencia en el ámbito deportivo, se encuentra el modelo de Fletcher y Sarkar (2012), el cual parte del supuesto de que el perfil resiliente presenta atributos psicológicos como *personalidad positiva, confianza, apoyo social percibido, concentración, motivación y habilidades cognitivas* debido a que juegan un papel importante en la gestión del estrés para el logro de un rendimiento óptimo.

Algunos investigadores, exponen que los factores psicológicos que se vinculan con la resiliencia se dividen en factores de protección y factores de riesgo. Los de protección promueven la resistencia psicológica, en cambio los de riesgo obstaculizan el proceso de adaptación (Garmezy, 1987; Lee et al., 2013; Luthar y Cicchetti, 2000; Masten et al., 1990). Referente a la protección psicológica el enfoque es analizar los eventos estresantes a los que está expuesto el deportista y promover mecanismos cognitivos que permitan al deportista percibir las presiones que experimentan como desafíos mediante la valoración positiva a fin de alcanzar un nivel de desempeño óptimo (Sarkar, 2017).

### **El afrontamiento**

En los últimos años ha cobrado mayor importancia el estudio sobre la manera en que los atletas hacen frente a las presiones y demandas que experimentan y cómo estos mecanismos de afrontamiento se relacionan con la resiliencia, llegando a considerarse a las estrategias de afrontamiento como un factor subyacente de la resiliencia (Brown et al., 2012; Flecher y Sarkar, 2012; Frydenberg, 2017; Galli y Vealey, 2008). Estas se definen como la

capacidad cognitiva y de comportamiento que se producen de forma continua a partir de la relación bidireccional persona-ambiente a fin de aminorar las demandas tanto internas como externas y el malestar emocional que pueden generar los estresores (Folkman y Lazarus, 1988).

Dentro del escenario deportivo, éstas se conciben como competencias psicológicas para el manejo de las situaciones estresantes (García-Secades et al., 2016).

Así también, Pinto y Vázquez (2013) señalan que las experiencias deportivas en cuanto a rendimiento y ejecución requieren de la utilización de estrategias de afrontamiento para el manejo adecuado de las exigencias y presiones deportivas que preceden de la competición. Ziv y Lidor (2013) sugieren realizar un mayor número de investigaciones encaminadas al trabajo de afrontamiento para el manejo del estrés, de modo que la preparación psicológica en el deportista debe estar orientada al entrenamiento de sus capacidades mentales.

### **Factores de riesgo: el estrés**

En cuanto a los factores de vulnerabilidad o riesgo, es común que los deportistas manifiesten niveles de estrés. En ese sentido, las experiencias competitivas se encuentran cargadas de presiones que pueden producir resultados negativos (Codonhato et al., 2018).

Asimismo, características como pruebas deportivas, tipo de deporte y experiencia, ejercen cierta influencia en el grado de síntomas de ansiedad que experimenta el deportista en competición (Mellalieu et al., 2009).

Cabe agregar también, que algunos hallazgos de investigaciones afirman que la resiliencia se considera pieza clave para el manejo del estrés en los deportes de alto

rendimiento (Brown et al., 2012; Codonhato et al., 2018; Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008; García-Secades et al., 2017).

Un estudio sobre resiliencia y estrés percibido en atletas adolescentes muestra que los atletas que vivieron situaciones de adversidad en su vida personal y deportiva que presentaron mayor capacidad de recuperación psicológica tuvieron niveles más bajos de estrés, en comparación con los atletas que presentaron niveles más bajos de resiliencia (Moen et al., 2019).

Por tanto, la resiliencia es importante debido a que los deportistas requieren utilizar una serie de habilidades cognitivas como las estrategias de afrontamiento que les permitan regular su emocionalidad para poder manejar el estrés, derivado de las presiones que experimentan.

### **Deportes de combate**

La Asociación Internacional de Boxeo Amateur AIBA (2019) señala que el boxeo llamado también pugilismo, es uno de los deportes más antiguos y comunes de la historia de la humanidad. El-Ashker y Nasr (2012) lo definen como un deporte de enfrentamiento caracterizado por movimientos de agilidad y fuerza, durante rondas subsecuentes limitadas por tiempo y con descansos cortos que no permiten la recuperación completa del atleta.

Ziv y Lidor (2013) mencionan efectos psicológicos negativos en el proceso de competición, los cuáles se refieren a la presencia de tensión psicológica extrema producida por el grado de variabilidad de los estados emocionales y mentales que experimenta el deportista de combate.

Un estudio señala que el deportista de combate requiere del empleo de estrategias de afrontamiento por los niveles de estrés que experimenta y la carga excesiva de trabajo en cuanto entrenamiento físico y régimen de competencias (Sterkowicz-Przbycien y Grygl, 2014).

Reforzando lo anterior, queda claro que en los deportes de combate se requieren de habilidades psicológicas para el manejo de las situaciones estresantes que experimentan en su vida deportiva. Por tanto, los que desarrollan cualidades resilientes emplean estrategias de afrontamiento de tipo activo orientado a la tarea, es decir, focalización cognitiva para la resolución de acontecimientos generadores de estrés (Litwic-Kaminska, 2013).

En suma, Este tipo de disciplina representa un nivel elevado de exigencia física y psicológica (Ziv y Lidor, 2013) siendo mucha la presión y el estrés que experimentan (Sterkowicz et al., 2012; Sterkowicz-Przybycień y Grygiel, 2014), por esta razón en los últimos años ha crecido el interés por estudiar la resiliencia como un factor preventivo (Litwic-Kaminska, 2013).

### **Otros factores contextuales generadores de estrés**

Un estudio realizado por Sarkar y Fletcher (2014), encontraron que los eventos de la vida no deportiva como compromisos académicos, familiares y laborales son factores estresantes para los deportistas. De lo anterior se deriva, que el asumir compromisos tanto en su vida académica como deportiva pueden generar niveles altos de estrés (Parker et al., 2018; Van y Posther, 2019). Incluso en su rendimiento deportivo (Holden et al., 2019).

Por otro lado, el experimentar también niveles bajos de estrés en un sentido acumulativo puede perjudicar las experiencias de afrontamiento del estudiante deportista (Van y Posteher, 2019).

Lo anterior, pone de manifiesto que en la resiliencia se conjugan factores intrapersonales y recursos que provee el contexto y la interacción social (Pires et al., 2019).

### **La pandemia de la Covid-19**

A inicios del año 2020, la Organización Mundial de la Salud OMS reveló el descubrimiento de un nuevo virus denominado SARS-Cov2 (COVID-19) que fue catalogado como emergencia mundial en materia de salud pública por el riesgo latente de su propagación. En el caso de México, el 23 de marzo del mismo año el *Diario Oficial de la Federación* DOF reconoce la peligrosidad de esta enfermedad y empieza a establecer las medidas de contención y respuesta ante la inminente epidemia. La COVID-19, siendo en primera instancia de implicaciones meramente biológicas, trasciende de manera significativa al ámbito psicológico generando así una crisis que se ha exacerbado progresivamente en la salud mental y en la calidad de vida de las personas (Urzúa et al., 2020).

Sin duda, la COVID-19 ha impactado la vida de las personas de todo el mundo y ha transcendido a la cultura del deporte perjudicando así su operatividad y funcionalidad (Gilat y Cole, 2020). Esto pone de manifiesto la importancia de promover la resiliencia en situaciones de estrés como el periodo pandémico que prevalece actualmente.

### **Planteamiento del problema**

Los deportistas atraviesan en su vida por una serie de acontecimientos que van desde las experiencias de éxito y el reconocimiento social, hasta situaciones adversas, como

derrotas, lesiones y retrocesos en la competencia física (García-Secades et al., 2014). Esta fluctuación en las incidencias puede afectar de manera negativa su funcionamiento psicológico.

Algunos investigadores sostienen que la dinámica deportiva en disciplinas de combate como el boxeo, generan en el atleta un estado de extrema presión psicológica derivado de los desafíos que enfrenta durante la competición, los cuáles se refieren a defender y atacar simultáneamente, así como tomar decisiones con la presión del tiempo mientras se enfrenta a adversarios agresivos son algunos de los ejemplos (Ziv y Lidor, 2013).

Otro estudio realizado con boxeadores acerca de las condiciones físicas para la competencia, han encontrado que uno de los efectos psicológicos más comunes que sufren los atletas, es la preocupación excesiva por el control de peso (Chaabène et al., 2015; Franchini et al., 2012). En el caso particular del deportista de combate, se enfrenta a diversos factores de estrés psicológico como: el entrenamiento, la competencia, fatiga, frustraciones, cambios en su estilo de vida, desarraigo, y situaciones de índole familiar (Onaqui, 2009). Esto evidencia el nivel de estrés al que están expuestos.

Aunado a la exigencia del boxeo un adolescente se encuentra en una etapa de cambios que van desde lo físico, social y emocional que provocan un desajuste psicológico en la consolidación de su afirmación como individuo (Erikson, 2004; Munist et al., 1998).

Barcelata et al. (2016) expone que un adolescente está expuesto a factores de vulnerabilidad que pueden ser de índole interno y externo, que aumentan la posibilidad de problemáticas de salud física y psicológica que van en detrimento del desarrollo de su propio

potencial. Por otra parte, los adolescentes que a la par son deportistas y estudiantes pueden experimentar niveles de estrés más elevados (Parker et al., 2018; Van y Posteher, 2019).

Además, refieren niveles altos de impulsividad y poca experiencia en su autocontrol emocional, por tanto, necesitan ser capaces de manejar sus estados internos en función de sus objetivos planteados (Matos-Matos et al., 2015).

Otro factor perjudicial en la salud psicológica es la crisis mundial que prevalece actualmente, la pandemia de la COVID-19, en lo que respecta a los deportistas sufrieron de manera abrupta un trastorno en su estilo de vida, aumentando las dificultades para continuar con sus rutinas de trabajo y poder seguir activos a fin de mantener su rendimiento deportivo, además de una total incertidumbre en lo que respecta a las competiciones.

En consecuencia, estas condiciones sumando el miedo al contagio generaron un abanico de afectaciones psicológicas como niveles más altos de ansiedad (Anyan et al., 2020) sentimientos de pérdida en cuanto a sus vivencias cotidianas relacionadas a su vida personal y deportiva (Gupta y McCarthy, 2021), aumento en la percepción de estrés y malestar emocional (Di Fronso et al. 2020, Di Cagno et al. 2020), síntomas de estrés postraumático (Şenışik et al., 2020), depresión (Frank et al., 2020) estado de ánimo disminuido (Mehrsafar et al., 2021; Mon-López et al., 2020) y hasta la utilización de estrategias de afrontamiento desadaptativas (Makarowski et al., 2020; Schinke et al., 2020). Teniendo como resultado un efecto perjudicial en su desarrollo deportivo.

Ante este contexto, es más difícil afrontar las circunstancias de confinamiento social y el miedo a la enfermedad en muestras de deportistas a nivel amateur debido a que cuentan con

menos apoyo para ellos a diferencia de los deportistas de alto rendimiento con un nivel elite (Hosseini et al., 2020).

### **Justificación**

La resiliencia es un constructo estudiado ampliamente en el área de la psicología clínica. No obstante, llama la atención el poco abordaje en las disciplinas deportivas a pesar del nexos con factores adversos como: derrotas, lesiones físicas, preparación inadecuada y presión social por expectativas sobre el rendimiento (García-Secades et al., 2014) así como la pandemia de la COVID-19 por sus efectos en la salud mental del deportista.

Diversas investigaciones en distintos deportes señalan la relevancia que tiene el estudio de adquisición de cualidades resilientes como estrategia preventiva en la disminución de factores de vulnerabilidad como el estrés (Brown et al., 2012; Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008; García-Secades et al., 2017), incluso en situación de epidemia de enfermedades; años atrás la resiliencia fue considerada un recurso útil para promover y lograr mejoras en la salud mental de las personas (Khan et al., 2020).

En definitiva, los deportistas que presenten mayor resiliencia pueden reaccionar con mejor afrontamiento y por ende una adaptación más efectiva ante los desafíos que se presentan (García-Secades et al., 2016), por lo tanto, la preparación psicológica en deportistas más jóvenes es determinante para la obtención de un mejor afrontamiento a las experiencias adversas vividas (Reche et al., 2018), y tomando en cuenta las características distintivas de los deportes de combate, es por eso que se considera pertinente (Blumenstein et al., 2005; Ziv y Lidor, 2013).

Relacionado a ello, Galli y González (2014) señalan que se han realizado programas de intervención orientados a fomentar respuestas resilientes en contextos educativos y militares, sin embargo, en contextos deportivos ha sido poco explorado hasta el momento.

Así pues, la resiliencia puede ser promovida de distintas formas, según Lee y colaboradores (2013), en la promoción de la resiliencia es más efectivo mejorar los factores protectores que reducir los factores de riesgo. Por ello, la importancia de promover estrategias de afrontamiento funcionales mediante la implementación de un plan de intervención psicológica aplicada.

Sumando a lo anterior, se añaden los resultados del primer Simposio de alto rendimiento en deportes de combate celebrado en España (Ruiz, 2017), en el cual, se expone la importancia del entrenamiento mental en la práctica deportiva.

Condonhato et al. (2018) hace énfasis sobre el rol que desempeñan tanto el psicólogo deportivo y entrenador en la formación integral del atleta, considerando significativas acciones encaminadas al análisis de la resiliencia en cada uno de los deportistas, identificando los niveles más bajos de resiliencia, a fin de sobrellevar de manera más favorable las presiones y exigencias de la vida deportiva.

Cabe agregar también, la importancia de identificar qué tipo de estrategias de afrontamiento se utilizan de manera específica y cuáles de estas permiten una disminución de los niveles de estrés (Abedalhafiz et al., 2010).

En estos tiempos de pandemia los psicólogos del deporte exponen que es imperativo promover las intervenciones psicológicas como estrategia preventiva en la mitigación de síntomas psicológicos como el estrés (Mehrsafar et al., 2020). Por lo que es conveniente para

la salud y bienestar del atleta el entrenamiento psicológico en resiliencia para el desarrollo de una mejor capacidad adaptativa ante situaciones como la pandemia.

Incluso Organismos Internacionales como el Comité Olímpico Internacional COI reconocieron al contexto social como un factor generador de estrés, en la vida del deportista, por tanto, se llegó a la conclusión de la importancia en desarrollar entornos que posibiliten la formación resiliente y el aprendizaje de herramientas intrapersonales que permitan al deportista una mejor adaptación ante las contingencias que sufre (Reardon et al., 2019).

En el ámbito del boxeo la mayoría de los estudios han sido desde un enfoque médico y solo existen algunas excepciones en otras áreas (Pic-Aguilar et al., 2016). Lo anterior evidencia, la falta de investigaciones sobre variables psicológicas relacionadas en los deportistas de combate (López-Gullón et al., 2011).

Finalmente, es importante hacer hincapié que pese a los estudios realizados en torno a cómo operan la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en deportes de alto rendimiento como variables de relación, no ha sido suficiente, por lo que se sugiere más investigaciones orientadas en ese sentido para comprobar empíricamente su relación causal (García-Secades et al., 2014).

Los planteamientos hechos anteriormente justifican la importancia de esta investigación, pues permite dilucidar la relevancia que tiene para las ciencias deportivas el desarrollo de propuestas de intervención psicológica en apoyo al deportista, con una mirada a su formación disciplinar desde un enfoque integral (Blumenstein et al., 2005), siendo también una propuesta que se requiere de manera urgente en estos tiempos de pandemia por las afectaciones psicológicas a las que está expuesto el deportista.

La realización del estudio fue en el Gimnasio de boxeo “Guerreros: Ruso Montes” ubicado en la ciudad de Los Mochis, Sinaloa, donde se entrenan un grupo de adolescentes a nivel amateur, con el fin de participar en olimpiadas regionales y nacionales. Para el trabajo empírico, se cuenta con la autorización del entrenador titular del club deportivo, así como apoyos humanos y materiales para llevar a cabo las acciones de investigación.

### **Preguntas de Investigación**

- 1.- ¿Cuáles son los efectos de un plan de intervención psicológica enfocada en la resiliencia y estrategias de afrontamiento sobre el estrés en tiempos de COVID-19 en adolescentes boxeadores?
- 2.- ¿Cuáles son los niveles de resiliencia, estrategias de afrontamiento empleadas y estrés percibido en adolescentes boxeadores antes y después de la intervención psicológica?
- 3.- ¿Cómo percibe el adolescente boxeador las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva?
- 4.- ¿De qué manera vive el proceso de adaptación en su vida deportiva y no deportiva ante la pandemia de la COVID-19?

### **Objetivo general**

Analizar los efectos de un plan de intervención psicológica enfocada en la resiliencia y estrategias de afrontamiento sobre el estrés en tiempos de COVID-19.

### **Objetivos específicos**

Explorar cómo percibe las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva y el proceso de adaptación ante el contexto de la pandemia del Covid-19.

Conocer los niveles de resiliencia, estrategias de afrontamiento y niveles de estrés antes y después de la intervención psicológica.

Explorar si los aprendizajes logrados de la intervención son llevados a la práctica en su vida deportiva y no deportiva.

Explorar la percepción del participante sobre su experiencia personal en relación a la intervención psicológica.

### **Breve alusión a los enfoques metodológicos adoptados**

Esta investigación obedece a un enfoque metodológico mixto con un diseño de intervención. La metodología estuvo compuesta por tres etapas: Fase 1: Cualitativa (CUAL)- Cuantitativa (CUAN); aplicación del tratamiento; Fase 2: Cuantitativa (CUAN); Fase de seguimiento: Cualitativa (CUAL).

Desde el enfoque cuantitativo consta de un diseño cuasiexperimental con alcance explicativo, y desde la mirada cualitativa se utilizará el método de análisis de contenido temático.

La muestra fue representada por adolescentes boxeadores que entrenan a nivel amateur siendo de estrato socio-económico medio-bajo. En total fueron 22 participantes, (grupo experimental: 10, grupo control: 12), de ambos sexos con edades que oscilan entre los 14 a 18 años. El muestreo fue bola de nieve debido a que los participantes son de características muy específicas que se encuentran en un contexto determinado.

Con relación a la técnica cualitativa e instrumentos psicométricos empleados:

Primero, se diseñaron dos formatos de entrevistas *ad hoc* de tipo semiestructurada que se aplicaron en distintos momentos de la investigación (fase uno y de seguimiento).

Los instrumentos que se utilizaron fueron los siguientes:

1.- Escala de Estrés Percibido (PSS -14) desarrollado por Cohen et al. (1983) en su versión para México de González-Ramírez et al. (2013).

2.- Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) su objetivo es identificar el tipo de afrontamiento que utiliza ante situaciones estresantes, es creado por Tobin et al. (1989), adaptado por Cano et al. (2006).

3.- Escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD) el objetivo de este instrumento es la obtención del nivel de resiliencia en contextos deportivos en poblaciones de adolescentes. Es la escala de Resilience Scale the Wagnild y Young (1993), validado y adaptado por Trigueros et al. (2014).

El contexto donde se desarrolló la investigación fue presencial en las instalaciones del Gimnasio de boxeo “Guerreros: Ruso Montes”, y virtual por plataforma Zoom. Las entrevistas cualitativas: inicial y de seguimiento se realizaron de manera presencial en el gimnasio. En lo que respecta a la intervención algunas sesiones fueron presenciales y otras sesiones se llevaron a cabo virtual. La aplicación de los instrumentos pretest y posttest fueron a través de medios electrónicos como: sistema de mensajería y formularios electrónicos.

**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEÓRICO**

Esta investigación tiene como objetivo implementar una intervención psicológica con la finalidad de promover la resiliencia y el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas en boxeadores adolescentes en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

Este apartado presenta un bosquejo sobre el marco teórico-conceptual en torno a la variable resiliencia, cuyo panorama nos proporciona una mirada en retrospectiva sobre el origen y evolución del constructo dentro del campo de la psicología del desarrollo. Además, se presentan antecedentes del estudio de la resiliencia en entornos deportivos en los últimos años; y cómo sus hallazgos exponen su importancia y beneficios en la salud y bienestar del deportista.

### **La Resiliencia**

El ser humano vive diversas experiencias desde dificultades menores que le son asequibles de superar hasta situaciones que pueden ser traumáticas en su desarrollo psicológico. Por ejemplo, algunos se enfrentan a situaciones perturbadoras como la pérdida de un familiar cercano. Sin embargo, no todos viven los acontecimientos de la misma manera, existen personas que superan con menor dificultad que otros, incluso consideran la experiencia adversa un desafío y oportunidad de crecimiento personal (Bonanno, 2008).

La dimensión adversidad, de la que nos habla Luthar y Cicchetti, (2000) se refieren a aquellos factores que vulneran al ser humano haciéndolo más susceptible a las situaciones de riesgo. Los factores de vulnerabilidad ejercen de manera significativa cierta influencia a nivel individuo, familia y comunidad (Luthar y Zigler, 1991). De esto se deduce la importancia de estudiarlos para conocer de manera más completa el fenómeno de la resiliencia.

Lo anterior se evidencia en los estudios empíricos acerca de personas en desventaja psicosocial, lo cual sugiere que las vivencias cuando son muy perturbadoras, pueden generar problemas psicológicos significativos. No obstante, hay personas que demuestran ser más resistentes y adaptados a pesar de que las predicciones en cuanto a su desarrollo no sean tan alentadoras (Garmezy, 1991; Luthar y Zigler, 1991; Masten et al., 1990; Rutter, 1990; Werner, 2005).

Por ello, dentro del campo de las ciencias humanas surge la necesidad de comprender por qué algunas personas son capaces de adaptarse de manera positiva ante situaciones de estrés y adversidad, incluso salir airoso de la situación y convertirlo en una oportunidad de desarrollo (Fletcher y Sarkar, 2013; Munist et al., 1998).

Así pues, en las últimas dos décadas los esfuerzos por parte de los especialistas de la psicología se encauzaron en comprender cómo la naturaleza humana funciona en situación de adversidad. Con este fin, sus trabajos fue explorar la resiliencia no sólo en el área clínica sino también en otros contextos como el ámbito deportivo (Fletcher y Sarkar, 2013).

Por esta razón, a continuación, se expone un esbozo en retrospectiva sobre el marco de investigación en torno al fenómeno de la resiliencia tanto en el campo de la psicología del desarrollo como en el ámbito del deporte.

### **Panorama histórico**

Desde hace años el auge de la resiliencia psicológica, en cuanto a su estudio, se ha desarrollado sin descanso. De estas acciones se deriva la construcción de marcos de investigación tanto en la ciencia básica como en la ciencia aplicada. Lo anterior sucede en

respuesta a la necesidad de conocer de qué manera el ser humano enfrenta los eventos difíciles en el transcurso de su vida (Masten, 2011).

Por ello, gran parte del trabajo empírico sobre la resiliencia ha versado en conocer su naturaleza, factores de riesgo, vulnerabilidad y la implicación de mecanismos protectores subyacentes (Bonanno, 2008; Garmezy, 1991; Luthar y Cicchetti, 2000; Luthar et al., 2000; Luthar y Zigler, 1991; Masten et al., 1990; Rutter, 1990; Werner, 2005).

### **Etapas de generación del conocimiento**

El origen de su estudio se remonta a las investigaciones realizadas en la década de los setenta con niños de padres esquizofrénicos con el fin de conocer la génesis del trastorno (Luthar, 2006). Esto sucedió en el campo de la psicopatología y desarrollo infantil (Richardson et al., 1990). Entre los pioneros se destaca Norman Garmezy, con sus trabajos con poblaciones en situación vulnerable (Garmezy, 1971, 1987, 1991). Su interés aumentó con los estudios de Bleuler en 1978 donde hijos de madres esquizofrénicas a pesar de encontrarse en condiciones de alto riesgo manifestaron patrones conductuales adaptativos. Por otra parte, algunos hallazgos demostraban que un alto riesgo no solo provenía del componente genético, sino también de los aspectos contextuales (Rutter, 1989; Rutter, 2012).

Hay que mencionar, que en un principio estos niños se consideraban casos clínicos atípicos, es decir, niños que muy a pesar de las condiciones de vida tan desfavorables, reflejaban salud mental y un repertorio conductual adaptativo. En aquel tiempo los científicos no se interesaron por estudiarlos con más detenimiento. Los trabajos de Garmezy y colaboradores tomaron otra dirección, emprendiendo la tarea de identificar factores asociados al bienestar psicológico. Este enfoque del desarrollo humano, expone a la luz de la ciencia la importancia por comprender las diferencias individuales y los factores de protección en

poblaciones en situación desfavorable (Luthar et al. 2000; Masten, 2011; Rutter, 1990). Según Condly (2006) en la década de los 90 el investigador Garmezy expone con sus investigaciones el marco de referencia más ilustre en la comprensión de la naturaleza de la resiliencia.

### **Surgimiento de un nuevo paradigma**

En la medida en que se reunía más estudios dentro del campo de la resiliencia surgía un cambio de perspectiva en los investigadores. Es decir, se presencié una transición de enfoque, que no sólo fue de vulnerabilidad a resiliencia, sino también, de riesgo a procesos de gestión del riesgo denominados factores de protección (Rutter, 1990).

Por tal motivo, el gremio científico tomaba conciencia del surgimiento de una nueva perspectiva centrada en el bienestar psicológico de las personas y no en la enfermedad como se había hecho hasta la fecha (Richardson et al., 1990; Werner, 2005).

### **Investigación longitudinal con niños en situación vulnerable en la isla de Kauai**

Por la década de los cincuenta se llevó a cabo un estudio con bebés que vivían en alto riesgo en la isla hawaiana de Kauai. Dicho estudio se llevó a cabo desde la etapa de nacimiento hasta la etapa adulta. El desarrollo de la investigación fue conducido por Emmy Werner, la población estudiada nació y creció bajo condiciones de pobreza, habían sufrido complicaciones perinatales y problemáticas en el núcleo familiar, como divorcio, violencia, hasta psicopatologías parentales. Entre los resultados más reveladores fue que un porcentaje significativo de niños funcionaba de manera saludable aún a pesar de las dificultades en su vida. Entre los hallazgos más importantes se encontró que los niños con perfil resiliente eran los que reflejaban competencia personal, lazos afectivos con la familia o contaban con sistemas de apoyos fuera del hogar. los resultados evidencian de manera consistente que los

niños expuestos a diversos factores estresantes solo una minoría desarrolló trastornos psicológicos perdurables (Werner, 2005).

### **Factores de protección internos y externos asociados a la resiliencia**

Según Luthar et al. (2006) define a los mecanismos de protección como los recursos tanto interno como externo que dispone el niño para incidir en los niveles de estrés y disminuir el riesgo y sus repercusiones negativas.

En cuanto a los estudios realizados en niños resilientes identificaron tres factores que funcionan como protección ante el estrés: Atributos disposicionales del niño, núcleo familiar funcional y afectivo y apoyos externos tanto para padres como para hijos (Luthar y Zigler, 1991; Werner, 2005).

Con respecto a los atributos disposicionales, algunas características temperamentales como la inteligencia funcionan como mecanismo protector. Los niños con mayor capacidad intelectual presentan mayores ventajas como el desenvolvimiento académico, capacidad en la selección de alternativas para la solución de problemas y pueden percibir una situación de peligro más rápido buscando opciones de ayuda (Masten et al. 1990).

Esta afirmación se deriva de evidencia empírica que explica sobre los mecanismos de la inteligencia en la disminución del estrés sin afectación en su competencia social. Sin embargo, sobre la base de estas investigaciones existen algunas discrepancias en cuanto a estos resultados.

Hay otros resultados que muestran que el factor inteligencia en algunos casos funge como factor de vulnerabilidad principalmente cuando los niños están expuestos a niveles de estrés exacerbados y prolongados. Estos hallazgos han sido interpretados en el sentido de que

los niños brillantes manifiestan más sensibilidad ante su entorno y por ende son más susceptibles ante los eventos estresores (Luthar y Zigler, 1991).

Otro investigador que identificó factores de protección, fue Michael Rutter, en sus estudios sobre niños con padres diagnosticados con alguna psicopatología, encontró que algunos niños pertenecían a un subgrupo con perfil resiliente, los cuales mostraban rasgos como creatividad, autoeficacia y competencia (Luthar, 2006).

Dentro de las habilidades sociales como mecanismos de protección las investigaciones arrojan que el sentido del humor juega un papel importante en el perfil resiliente. Estos resultados indican que niños con nivel de estrés y competencia, también mostraron niveles altos de expresividad social (Luthar y Zigler, 1991). De igual manera, Werner (2005) en su estudio longitudinal con niños en situación vulnerable, observó que los niños resilientes mostraban características relacionadas con la sociabilidad.

Otras competencias consideradas factores de protección son la autoconfianza y la autoeficacia. Los niños cuando sienten seguridad de ser capaces de salir a flote ante los problemas que viven, son determinados en la toma de decisiones y tienen éxito en un dominio específico, de modo que es probable que aumente la autoeficacia si continúan los resultados exitosos (Masten et al. 1990; Rutter, 1990).

Existe una diversa literatura que testimonia la importancia del autoconcepto y la autoestima como factor de protección. No obstante, algunos teóricos señalan que estos constructos deben estar circunscritos, dentro del marco de la objetividad, significa entonces que las auto apreciaciones como parte de la estructura del autoconcepto deben ser congruentes con la realidad (Rutter, 1990).

El contexto de la familia como mecanismo de protección es un indicador sustancial en la resiliencia. Los datos de diversos estudios indican que la relación afectiva y perdurable con al menos una figura parental protege al niño del riesgo a sufrir un desajuste psicológico (Lutharr y Zigler, 1991; Masten et al., 1990; Werner, 2005). De acuerdo a la acumulación empírica el factor de protección más importante para el desarrollo psicológico saludable del niño, es la experiencia de cuidado y atención durante y después de acontecimientos estresantes significativos (Masten et al. 1990).

En referencia a los sistemas de apoyo, los estudios señalan que los niños resilientes con alto índice de riesgo para ellos mismos y sus familias, son niños hábiles en seleccionar modelos de apoyo, estas relaciones significativas pueden ser con un amigo, un profesor o incluso un miembro de alguna institución (Luthar y Cicchetti, 2000; Lutharr y Zigler, 1991; Werner, 2005).

Instituciones como la escuela amortigua el daño de los estresores, siempre y cuando sean entornos de aprendizaje significativo, donde el niño tenga la oportunidad de desarrollar habilidades para la solución de problemas (Masten et al. 1990). Así también, Rutter (1990) argumenta que las experiencias positivas en la escuela como el éxito, les permite construir el sentido de su propia valía personal.

Por lo tanto, un perfil resiliente engloba atributos personales y condiciones contextuales que le permiten al individuo enfrentar y resistir el estrés que experimenta de las demandas que surgen en su diario vivir, pese a que en ocasiones puedan ser muy perturbadoras.

### **Desajuste versus competencia**

Los procesos de resistencia frente al estrés se traducen en un cambio de perspectiva, donde se observa una orientación clara hacia los aspectos relacionados a la competencia lo cual es plausible porque connota un enfoque mucho más positivo sobre el desarrollo psicológico y los procesos adaptativos subyacentes. No obstante, esta premisa advierte que a pesar de la competencia manifiesta se pueden producir otros problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad (Luthar y Zigler, 1991).

Para dar soporte al planteamiento anterior, Luthar (2006) realizó un estudio con adolescentes resilientes (alto estrés, alta competencia) comparándolos con otros dos grupos: bajo estrés, alta competencia y alto estrés, baja competencia. Los resultados mostraron que los adolescentes resilientes manifestaban puntajes más altos en depresión y ansiedad, otro hallazgo significativo y estadísticamente comparable fue que se encontraron niveles altos en depresión y ansiedad entre los adolescentes resilientes y adolescentes con alto estrés y baja competencia. Estos resultados, advierten que, aunque la competencia se relaciona con el recurso personal para salir a flote ante las dificultades, también estar expuesto a un alto riesgo, continuo y prolongado puede resultar abrumador, superando la capacidad de resistencia.

En resumen, el surgimiento de la resiliencia como fenómeno de estudio se hace presente en investigaciones realizadas en niños que vivían en condiciones de alto riesgo de padecer afectación psicológica.

Estos hallazgos ilustran la capacidad adaptativa, y de resistencia que tiene el ser humano en situaciones de adversidad. Habría que decir también, que muy a pesar de que el pronóstico fue poco alentador los resultados de dichos estudios demuestran que este tipo de situaciones de vida pueden propiciar un aumento en su fortaleza personal.

Derivado de estos planteamientos, se concluye que esta evidencia científica establece una nueva perspectiva psicológica, la cual se inclina al abordaje de los factores internos y externos que fomentan el desarrollo biopsicosocial del individuo.

### **Definición conceptual de Resiliencia en la Psicología Clínica**

La Real Academia Española define a la resiliencia como: “la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversa” la palabra proviene del latín *resilire* que significa “saltar hacia atrás” “rebotar” “replegarse” (Diccionario de la lengua española, versión 23.2 en línea).

Las raíces del constructo surgieron en las ciencias puras como las matemáticas (Fletcher y Sarkar, 2013) En el caso particular de las ciencias biológicas Holling (1973) explica que la resiliencia es determinada por la capacidad adaptativa y resistencia a fluctuaciones en cambios experimentados por los sistemas ecológicos.

En cuanto al área de la ingeniería y metalurgia la definen como la capacidad de resistir y reponerse a una presión significativa que altera la consistencia de un objeto (Munist et al. 1998).

En el campo de la psicología la mayoría de los investigadores convergen en que la resiliencia consta de dos dimensiones: *adversidad significativa* y *adaptación positiva* (Garemzy, 1991; Luthar, 2006; Luthar y Zigler, 1991; Masten et al., 1990; Rutter, 1990; Werner, 2005). Fletcher y Sarkar (2013) coinciden con esta postura y agregan el siguiente corolario: las características distintivas de la resiliencia son en función del tipo de situaciones difíciles a las que está expuesto una persona, que van desde dificultades cotidianas de nivel de gravedad menor, hasta acontecimientos que pueden ser muy perturbadores.

En cuanto a la adaptación positiva debe ser conceptualizada tomando en cuenta el contexto de la situación adversa en función del dominio evaluado y considerar también los factores socioculturales de la población.

En el término resiliencia intervienen varios elementos en confluencia como el momento histórico y sociocultural de la investigación, la orientación teórica del investigador; así como las características de la población que se sometió a estudio (Fletcher y Sarkar, 2013).

Otro aspecto relevante a tratar sobre la resiliencia se refiere a la dificultad de unificar criterios en cuanto a su conceptualización, estas discrepancias han conducido a la dificultad operacional de medirla (Fletcher y Sarkar, 2013).

Lo anterior se explica en lo siguiente: los primeros estudios hechos a niños que vivían en condiciones de alto riesgo mostraron que a pesar de su situación reflejaban un estilo de vida saludable. Estos hallazgos llevaron a los investigadores a etiquetar a los niños como “invulnerables”.

Sin embargo, el posterior reconocimiento de que la adaptación positiva a la adversidad no es permanente, pues el continuo de la vida conlleva a que sigan surgiendo situaciones que amenazan la estabilidad psicológica de la persona, por lo que se requiere seguir desarrollando nuevas fortalezas (Luthar, 2006; Luthar et al., 2000), llevó de manera gradual al cambio en el término por el de “*resiliencia*”.

De acuerdo a lo anterior se deduce que a medida que se acumulaba la evidencia empírica el sesgo que adoptaban los investigadores era un enfoque inclinado a los aspectos positivos de la naturaleza humana como la resiliencia y tomó menos importancia el abordaje de los factores de riesgo (Rutter, 2012).

En concreto, la resiliencia se ha definido como rasgo, proceso o resultado de acontecimientos amenazantes (Masten et al., 1990). A continuación, se describen algunas concepciones del término de resiliencia.

**Tabla 1**

*Concepto de Resiliencia desde la Perspectiva de algunos Autores*

<b>Concepto</b>	<b>Definición</b>	<b>Autor</b>
	Capacidad del ser humano de resistir los acontecimientos vinculados al duelo y al trauma, manifestando un funcionamiento psicológico estable.	Bonanno (2008, p. 101).
	Capacidad dinámica del ser humano para enfrentar desafíos que se consideran amenazantes para su funcionamiento y desarrollo psicosocial.	Masten (2011, p. 494).
	Proceso interactivo entre el ser humano y su entorno, donde enfrenta eventos estresantes que maneja con eficacia desarrollando habilidades personales adicionales, para manejar cada vez mejor las experiencias de vida.	Richardson et al. (1990, pp. 33-34).
Resiliencia	Proceso donde se involucra una situación de adversidad y la capacidad adaptativa personal.	Luthar (2006 p. 739, véase también Luthar y Cicchetti, 2000; Luthar et al., 2000; Luthar et al., 2006).
	Disminución de los factores asociados con la vulnerabilidad resultado de la superación de un evento adverso o estresante.	Rutter (2013) cita a Rutter (2006, p. 336).
	Capacidad para funcionar de manera favorable ante las circunstancias adversas y contexto cambiantes.	Garmezy (1987, p.102).

Ahora bien, en la evolución del concepto se presentaron discrepancias entre los investigadores en convenir si la resiliencia se debiera de entender en términos de rasgo personal o como proceso.

Sin embargo, Luthar et al. (2000) explican que la confusión sobre la concepción de la resiliencia como rasgo versus proceso se deriva de los postulados de Block y Block (1980) los cuales conciben a la resiliencia como una constelación de características fijas de personalidad. En cambio, la mayoría de los investigadores coinciden en que la resiliencia se explica mejor como un proceso dinámico (Cicchetti y Garmezy, 1993; Luthar y Zigler, 1991; Masten et al., 1990; Rutter, 1990; Valey y Galey, 2008; Werner, 2005).

No obstante, Cicchetti y Garmezy (1993) advierten lo multifacética y multidimensional que es la resiliencia, mencionando que no se debe concebir como una característica fija y permanente sino como una relación dinámica entre el sujeto y su entorno, que opera en distintos contextos.

Condly (2006) por su parte señala que las dos posturas no necesariamente deben estar en conflicto, puesto que existe evidencia empírica que respalda a ambas.

No obstante, Masten (2014) advierte que hay que tener cuidado en adoptar una postura teórica sobre la resiliencia como un rasgo estático debido a que esta afirmación genera la creencia de que una persona que no cuenta con una personalidad resiliente no podrá superar eventos estresores, o el caso contrario, que una persona resiliente siempre supera los acontecimientos de estrés y adversidad.

Esto sin duda, es más complejo, en tanto, que se involucran otros factores como la etapa de desarrollo de la persona, el contexto, la situación específica vivida y su grado de

gravedad. Tales posturas ensombrecen el camino de construcción al conocimiento en torno a la resiliencia, puesto que se requiere claridad en los resultados de los estudios de modo que nos guíen hacia diseños efectivos de intervención.

Por tanto, se deduce que la resiliencia se debe describir desde una perspectiva dinámica e interactiva y no dicotómica, es decir, se debe evitar pensar que la persona será o no resiliente en cada una de las situaciones de vida (Condly, 2006).

### **Modelos explicativos de la resiliencia**

Garnezy y colaboradores en 1984 exponen tres modelos que explican el papel que juegan los atributos personales frente al estrés en el proceso de adaptación. El *modelo compensatorio* se refiere a la disminución de la competencia a causa de los eventos estresores, mientras que los recursos personales que cuenta hacen prosperar el ajuste. El modelo referente a los *mecanismos de protección versus vulnerabilidad* se relaciona con la interacción de los atributos personales como predictores de ajuste frente al estrés. Y el *modelo desafío* plantea la idea que el estrés puede hacer prosperar el ajuste, siempre y cuando la situación se interprete como una oportunidad de crecimiento y los índices de estrés no estén exacerbados (Luthar y Zigler, 1991).

Con base en los modelos planteados por Garnezy y colaboradores se deduce que los recursos personales actúan de manera activa ya sea para compensar, proteger o desafiar la situación estresante. Sin embargo, haciendo un análisis sobre qué modelo explicativo de la resiliencia se considera un referente teórico en el ámbito del deporte, se puede señalar el *modelo desafío* ya que los hallazgos demuestran el papel preponderante de la valoración positiva ante la situación estresante tanto en la fase de entrenamiento como en la de competición y la importancia de los mecanismos cognitivos y metacognitivos que se

involucran al momento de enfrentar las demandas propias del deporte (Fletcher y Sarkar, 2012).

Por la razón anterior, una propuesta de intervención para el fomento de la resiliencia se inclinaría al ejercicio de estrategias cognitivas y metacognitivas, en virtud de que los cambios que surjan en el pensamiento como parte de un proceso en desarrollo, sean sobre la base de un ejercicio introspectivo constante que dirija al deportista a una mayor autoconciencia.

Por su parte Richardson (2002) propone un modelo teórico sobre el fenómeno de la resiliencia y lo explica en términos de un proceso inacabado. Esto se refiere a que el ser humano está sujeto a todo tipo de experiencias que van desde las positivas hasta las disfuncionales que surgen de distintos contextos. Por lo tanto, la persona resiliente no es sinónimo de una adaptación positiva permanente. Los eventos de vida que no son fáciles de lidiar pueden propiciar cambios y desajustes conducentes a una desorganización psicológica. Sin embargo, el autor sostiene, que la persona desarrollará habilidades de reintegración y afrontamiento que le permitirá acceder a nuevos aprendizajes que mejoren su vida, conviene subrayar también, que la persona no puede permanecer en un estado de desorganización psicológica, existe una tendencia a buscar estabilidad y armonía personal, puesto que la homeostasis es inherente a la propia naturaleza humana. Así pues, los procesos de recuperación y crecimiento están determinados por un constructo que el autor acuñó como *mejora psicoespiritual*, esto significa, que a pesar de las dificultades y situaciones estresantes sufridas, la persona concibe esas experiencias como desafíos, oportunidades de crecimiento y madurez personal, como parte de una filosofía de vida.

### **Estudios recientes en resiliencia**

En la actualidad se sigue observando en investigaciones recientes el efecto moderador que tiene la resiliencia entre las experiencias de adversidad y/o de trauma que viven los adolescentes (Vanderley et al., 2020).

Otro ejemplo de la influencia positiva que tiene la resiliencia en el desarrollo psicosocial del adolescente se expone en un estudio con alumnos de distintas escuelas secundaria, los hallazgos reflejan que la resiliencia se relaciona de manera directa con su salud y calidad de vida (Simón-Saiz et al., 2018).

En el contexto del deporte un estudio realizado con adolescentes que provenían de distintas escuelas de contextos en riesgo, se encontró que los adolescentes que practicaban algún deporte competitivo mostraban mayor nivel de resiliencia que los adolescentes que no practicaban esto se reflejaba en los factores de sentido de persistencia, alcohol y drogas con puntajes bajos a diferencia del grupo que no practicaba nada (Lipowski et al., 2016).

En cuanto a eficacia de intervenciones encaminadas al fomento de la resiliencia se realizó un estudio dirigido a adolescentes. Los resultados de la intervención indican mayor recuperación psicológica como atención emocional, control de ira y bienestar psicológico (Muñoz, 2017).

### **Etapas de generación del conocimiento en el contexto deportivo**

A través de los años, las ciencias del deporte han estudiado fenómenos psicológicos como la resiliencia. Este marco de investigación surge de la necesidad de conocer en el ámbito deportivo bajo qué condiciones se desarrolla la capacidad adaptativa, así como los mecanismos de generación de estrés, a fin de implementar estrategias remediales.

En el ámbito del deporte la resiliencia es considerada un factor psicológico de protección (Brown et al., 2012; Fletcher y Sarkar, 2012) y se asocia directamente con salud mental y bienestar (Ortunio y Guevara, 2016), incluso se considera un mecanismo preventivo encaminado al afrontamiento de eventos adversos en experiencias deportivas (Zurita-Ortega et al., 2017). Esto sugiere que la resiliencia se convierte en pieza clave para el manejo de las situaciones estresantes (Codonhato et al., 2018; Fletcher y Sarkar, 2012; García-Secades et al., 2017).

Queda claro que una manera de que el constructo sea comprensible es definirlo en términos de afrontamiento hacia el estrés. En otras palabras, la resiliencia se evidencia a partir de respuestas adaptativas, funcionales. Para llegar a ese resultado, se requieren de recursos: pensamientos y acciones, denominamos estrategias de afrontamiento. Por tanto, afrontamiento es el proceso y resiliencia es el resultado (Frydenberg, 2017).

Ahora bien, para tener claridad conceptual es necesario conocer cómo opera la resiliencia en el contexto del deporte y los factores involucrados. A continuación, se presentan algunas definiciones.

**Tabla 2***Definiciones de Resiliencia en el Ámbito Deportivo*

Concepto	Definición	Autor
Resiliencia	Conjunto de estrategias de afrontamiento y recursos de apoyo con los que cuenta un atleta que permiten el manejo efectivo de la situación estresante concibiendo la experiencia como una oportunidad de crecimiento.	Galli y Vealey (2008 p. 328).
	Mecanismo preventivo encaminado al afrontamiento de eventos adversos en experiencias deportivas a nivel competitivo.	Zurita-Ortega et al. (2017 p. 136).
	Relación de los procesos cognitivos y conductuales como activos personales de protección con el propósito de gestionar los eventos estresores.	Fletcher y Sarkar (2012 p. 675).

Con el propósito de lograr avances en la definición, a partir de una revisión de literatura del constructo, se concluye que la definición anterior se limita a solo elementos psicológicos, se incluye tanto la concepción “rasgo” como “proceso”, y por último, no se refiere al afrontamiento de la “adversidad”, como lo señala la literatura clásica, es decir, se utiliza un término más neutral “estresante” esto significa, que las poblaciones en el área clínica estaban obligadas a desarrollar la resiliencia por las condiciones adversas en las que

vivían, en cambio los deportistas eligen enfrentar los desafíos que conlleva el deporte para el logro de un rendimiento óptimo (Sarkar, 2017).

### **Modelos explicativos sobre resiliencia en el deporte**

Galli y Vealey (2008), desarrollaron un modelo teórico sobre cómo opera la resiliencia en el contexto deportivo explorando las percepciones subjetivas de los atletas en su proceso de recuperación física-deportiva. Los resultados señalan que los atletas que mostraron mayor nivel de resiliencia, emplearon estrategias de afrontamiento para el manejo de una serie de emociones negativas y luchas mentales que surgían de las experiencias deportivas.

Por su parte, Fletcher y Sarkar (2012), desarrollaron una teoría sobre la resiliencia y su relación con el rendimiento deportivo, partiendo del supuesto de que existen habilidades cognitivas y metacognitivas que permiten al deportista emitir una interpretación favorable ante un evento estresante a fin de mitigar el nivel de estrés manifestado. En conclusión, estos dos modelos convergen con las explicaciones teóricas del *modelo desafío* de Garmezy et al. (1984) ya que plantean la importancia de la valoración positiva de la situación estresante.

### **Antecedentes sobre resiliencia en el contexto deportivo**

Lo siguiente, ilustra sobre la evidencia empírica en torno al estudio de la resiliencia en el deporte y sus hallazgos más relevantes que ponen en perspectiva la trascendencia de estos resultados en la búsqueda de beneficios y mejoras en la salud psicológica del deportista.

García-Secades et al. (2014) llevaron a cabo un estudio sobre resiliencia a partir de una revisión de literatura. Los hallazgos señalan que en las últimas décadas se ha suscitado mayor interés por estudiar la resiliencia en contextos deportivos. Esto se debe a que las vivencias de los deportistas se caracterizan por un elevado nivel de exigencia tanto física

como psicológica relacionado directamente con su desempeño y rendimiento en el deporte, por lo que viven bajo mucha presión ante la posibilidad de la derrota o de una lesión. Estos señalamientos, deducen que los elementos cambiantes y fluctuantes de la experiencia competitiva pueden conducir a un inadecuado funcionamiento psicológico.

Por su parte, Brown et al. (2012) realizaron un estudio con disciplinas deportivas de invierno que en el transcurso de su trayectoria deportiva hayan experimentado de situaciones adversas como lesiones, problemas de financiación, retrocesos en el rendimiento y reubicación para mejora de la carrera, el propósito fue identificar características asociadas con la resiliencia y su influencia en su capacidad adaptativa y reintegración al deporte, los resultados evidencian el proceso de reconfiguración de vida después de un revés en su carrera deportiva, la exposición a eventos adversos entre los que se destacan el fracaso deportivo les permitió el desarrollo de cualidades resilientes conducente a un crecimiento personal.

De acuerdo a estos resultados se considera pertinente que se diferencie qué cualidades asociadas con la resiliencia son transitorias y perdurables a fin de que el psicólogo del deporte implemente intervenciones ad hoc, tomando en consideración estos criterios. Asimismo, se deduce lo conveniente de efectuar investigaciones sobre adquisición de cualidades resilientes como estrategia preventiva de futuras situaciones deportivas que sean adversas.

Hosseini y Besharat (2010), señalan que conocer la resiliencia de los deportistas permite hacer predicciones sobre su rendimiento deportivo y sobre su bienestar psicológico. Esto significa, que los niveles altos de resiliencia se relacionan a un manejo adecuado de sus emociones orientándolo al empleo de emociones positivas en el transcurso de las experiencias desfavorables. Este proceso adaptativo favorece su funcionamiento psicológico y lo conduce a su restablecimiento normal.

En conclusión, se advierte sobre la relevancia de la aplicación teórica de la resiliencia en cualquier escenario educativo, a fin de promover fuerza, concentración y resistencia mental.

### **Características resilientes**

Algunas de las cualidades asociadas a un perfil resiliente son la *determinación, ser positivo, competitividad, compromiso, madurez y persistencia*. Otro aspecto clave para la recuperación psicológica del atleta es el *apoyo social* por la relevancia de contar con apoyo y acompañamiento genuino en la trayectoria deportiva (Galli y Vealey, 2008).

Por su parte Fletcher y Sarkar (2012) exponen sobre atributos psicológicos que se relacionan con la resiliencia y con el óptimo rendimiento como: *Motivación* (ej. los atletas olímpicos expresaban tener motivos intrínsecos como pasión por el deporte y logro de objetivos y motivos extrínsecos como el reconocimiento social, y demostración de la competencia) *Confianza* (ej. confianza plena en la propia capacidad principalmente en la cúspide de sus carreras) *Concentración* (ej. capacidad de enfocarse en lo relevante para el manejo de la presión en la etapa precompetitiva y *Apoyo social percibido* (ej. familia, entrenadores compañeros y personal de apoyo siendo estos pilares importantes ante situaciones de adversidad).

Por otra parte, Aranzana y colaboradores (2017) refieren que la resiliencia y el optimismo se asocian a un nivel menor de estrés. Lo anterior concluye que el recurso interno y externo con el que cuenta el deportista coadyuva en manejo de las situaciones estresantes y adversas que experimenta en su vida deportiva.

### **Intervención psicológica en fomento de la resiliencia**

En los últimos años se han realizado investigaciones en torno a la implementación de programas de fomento a la resiliencia en contextos deportivos con el propósito de evaluar su efectividad. Por ejemplo, Chung et al. (2013) realizaron un estudio con atletas juveniles donde se aplicaron dos tipos de programas: uno enfocada a la resiliencia y el otro a la promoción de habilidades cognitivas, a fin de poder identificar si existían diferencias en sus resultados.

La evidencia encontró que el efecto de la intervención en resiliencia obtuvo mejores resultados de manera global que el programa de entrenamiento mental tradicional, no obstante, las áreas que muestran puntajes más altos es control emocional y cognición positiva.

Otro resultado alentador en cuanto a protocolos en fomentos de la resiliencia fue el realizado por Chandler et al. (2019) a deportistas estudiantes ya que encontraron que los que obtuvieron niveles más altos de resiliencia presentaban mayor autoconciencia emocional y menor estrés percibido.

Sin embargo, en un programa realizado en deportistas de baloncesto no presentaron cambios significativos en cuanto a los niveles de resiliencia, pese a ello, se identificó mayor autoconciencia y reconocimiento de las cualidades resilientes que carecían, lo que demuestra que, aunque los resultados no están orientados al desarrollo de un perfil resiliente si están dirigidas a fijar las bases para que se desarrolle (Kegelaers et al., 2019).

Cabe mencionar que intervenciones encaminadas a promocionar la resiliencia deben estar orientadas en incidir factores de protección como autoeficacia (Ortiz et al., 2022), autoestima (Prats et al., 2017) optimismo (Aranzana et al., 2017) y apoyo social (Brown et al.,

2012), entre otros, a fin de reducir factores psicológicos de vulnerabilidad como ansiedad (Zurita et al., 2017), depresión y estrés (García-Hernández et al., 2020).

Por otra parte, algunos autores recomiendan que dichos programas deben estar encaminados a promover el desarrollo de habilidades cognitivas desde un enfoque de desafío ante las situaciones estresantes.

Sin embargo, no es suficiente el entrenamiento de estrategias de afrontamiento, se requiere del abordaje de otros recursos internos y externos como promoción de cualidades psicológicas positivas, mentalidad positiva y contextos que apoyen el desarrollo integral del atleta, por esta razón, es pertinente desarrollar propuestas de intervención encaminadas a fomentar la resiliencia ya que este tipo de programas actualmente son los más pertinentes debido a la proyección que tienen sus efectos en la salud psicológica y bienestar del atleta (Fletcher y Sarkar, 2016).

Aun en épocas de crisis global como el fenómeno de la pandemia de la Covid-19, los protocolos de intervención en fomento de la resiliencia en modalidades alternativas como entornos virtuales pueden ser beneficiosos en la disminución de afectaciones psicológicas (Constantini et al., 2021).

### **En tiempos de Covid-19**

A inicios del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reveló el descubrimiento de un nuevo virus denominado SARS-Cov2 (COVID-19) que fue catalogado como emergencia mundial en materia de salud pública por el riesgo latente de su propagación. En el caso de México, el 23 de marzo del mismo año el *Diario Oficial de la Federación* DOF

reconoce la peligrosidad de esta enfermedad y empieza a establecer las medidas de contención y respuesta ante la inminente epidemia.

La COVID-19, siendo en primera instancia de implicaciones meramente biológicas, trasciende de manera significativa al ámbito psicológico generando así una crisis que se ha exacerbado progresivamente en la salud mental y en la calidad de vida de las personas (Urzúa et al., 2020).

Sin duda, la COVID-19 ha impactado la vida de las personas de todo el mundo y ha trascendido a la cultura del deporte perjudicando así su operatividad y funcionalidad (Gilat y Cole, 2020).

También es cierto que en tiempos de crisis mundiales se ha observado los beneficios del enfoque de la resiliencia para mitigar los efectos psicológicos displacenteros (Khan et al., 2020), incluso el Comité Olímpico Internacional ha mencionado que el contexto puede ser un agente generador de estrés para el deportista, por ello, la pertinencia de fomentar la resiliencia para el logro de habilidades intrapersonales en los deportistas.

El siguiente apartado expone al estrés como respuesta psicológica ante las demandas que experimenta el deportista, se explica también su definición conceptual, descripción de los factores estresantes, así como sus efectos negativos en la salud y bienestar del atleta, teorías explicativas sobre gestión del estrés y algunos estudios que relacionan el estrés con la resiliencia.

### **El Estrés**

El ser humano de una variedad de formas se enfrenta ante la adversidad en experiencias de vida que le son significativamente estresantes (Moen et al., 2019). Esto obedece a los cambios vertiginosos que se producen en todas las esferas de la sociedad actual, que propician un sentido de premura y celeridad en los estilos de vida (Reece et al., 2011).

El estrés es considerado un proceso multidimensional que implica factores biológicos, psicológicos y sociales (Aldwin, 2012). Lo dicho hasta aquí supone que el estrés es un tema de mucho interés debido a su complejidad (Humphrey et al., 2000) y por las repercusiones negativas en la vida del ser humano, esto se evidencia en el cúmulo de literatura que nos ilustra sobre los problemas de salud física y psicológica existentes en el ser humano (Abedalhafiz et al., 2010; Sabato et al., 2016).

Sin embargo, este fenómeno no siempre es perjudicial. En niveles relativamente bajos puede ser incluso hasta provechoso (Van y Posther, 2019). El estrés se puede convertir en un estímulo accionador que movilice el recurso personal a fin de superar situaciones problemáticas, por lo que se concibe como un instinto de lucha que puede fomentar el desarrollo y la funcionalidad (Reece et al., 2011).

Por ello, la importancia de profundizar sobre su comprensión para saber cómo manejar y enfrentar las situaciones estresantes (Humphrey et al., 2000). Moen et al. (2019) exponen que el problema del estrés no radica en identificar cada agente estresor sino lo que implica su interrelación con el ser humano en términos de afectación psicológica.

### **Definición conceptual**

El estrés se define como la movilización de mecanismos psicológicos y fisiológicos en respuesta al estímulo estresor que se presenta. Dicho evento puede resultar en un ajuste a su demanda o en caso contrario exceder la capacidad de resistencia del ser humano (Humphrey et al., 2000). De lo anterior se evidencia que el fenómeno del estrés consta de dos dimensiones: el agente estresor y la respuesta tanto fisiológica como emocional (miedo, ansiedad, tensión, variabilidad exacerbada de la frecuencia cardiaca) subyacente de la interrelación del individuo con su medio ambiente (Folkman y Lazarus, 1988; Lazarus y Folkman, 1984; Reece et al., 2011).

### **Estrés en contextos deportivos**

En la actualidad problemas en materia de salud mental como la ansiedad, depresión, trastornos alimentarios y abusos de sustancias son algunos de los más nombrados que padecen los jóvenes atletas (Ryan et al., 2018).

En su trayectoria deportiva un atleta se enfrenta a situaciones estresantes que se relacionan con su vida personal (eventos cotidianos, conflictos escolares y relaciones interpersonales) lo cual puede tener un impacto en su vida deportiva, ocasionando problemas que se relacionen con el proceso de entrenamiento y/o competitivo (Garinger et al., 2018; Parker et al., 2018; Van y Posteher, 2019).

Cuando el atleta sobrepasa el límite de su capacidad de entrenamiento se produce como resultado subyacente el síndrome de sobreentrenamiento (SSE), el cual trae consigo alteraciones fisiológicas y psicológicas que pueden afectar de manera crónica la salud del atleta (Suay, 1998).

Por ello las ciencias del deporte se han preocupado por estudiar qué lo ocasiona y que experimentan los atletas cuando están expuestos bajo mucha presión, esto se debe a que se asocia con dificultades para el logro de un rendimiento óptimo (Fletcher y Sarkar, 2012).

Un estudio realizado en la National Collegiate athletic Association (NCAA) mostró que los atletas universitarios presentaron niveles altos de estrés, además el 30% de los estudiantes respondieron haberse sentido deprimidos y el 50% haber experimentado síntomas de ansiedad (Holden et al., 2019).

Sin duda esto se relaciona con las demandas internas y externas con las que tiene que lidiar un atleta en su trayectoria deportiva. En algunos estudios se han identificado factores estresantes que se asocian con la vida deportiva y no deportiva del atleta. Los mencionados son lesiones, inconformidad sobre el tipo de entrenamiento, bajo rendimiento académico, problemas con las interacciones interpersonales, derrotas y logros deportivos (Abedalhafiz et al., 2010; Garinger et al., 2018; Holden et al., 2019).

Para ampliar más este punto, Sarkar y Fletcher (2014) en un estudio realizado sobre la identificación de factores estresantes en deportistas de alto rendimiento expone una clasificación en tres categorías: rendimiento competitivo que se refiere a la preparación multidisciplinar que recibe el atleta y que se asocia con lesiones, retroceso en la competencia física, aspiraciones planteadas de acuerdo a objetivos y sentido de competencia hacia el

oponente. Organización deportiva que se relaciona con el contexto en el cual funciona un deportista, lo cual abarca aspectos personales, culturales, logísticos y ambientales y eventos de la vida no deportiva como problemas personales, familiares y laborales.

Otro estudio presenta a los factores estresantes dentro de dos categorías que comúnmente aparecen: estresores organizacionales y de desempeño (Mellalieu et al., 2009).

Por otra parte, los deportistas manifiestan que los procesos de preparación física, mental y disciplinar a la cual están sometidos en la etapa previa a la competencia en ocasiones son inapropiados por considerarlos extenuantes y bajo el influjo de mucha presión (Sarkar y Fletcher, 2014). Esta afirmación se fundamenta en la participación intensiva a la cual están sometidos los deportistas que en muchas de las ocasiones se exceden y sobrepasan su capacidad de resistencia (Sabato et al., 2016).

Un estudio sobre las experiencias de estrés por los atletas universitarios refiere aspectos como: altas expectativas de su equipo y de los medios de preparación deportiva, pensamientos negativos y falta de confianza en sí mismo, preocupación por su potencial físico (Pensgaard y Ursin, 2007).

Otro estudio refiere que las experiencias más estresantes se asocian con el rendimiento en la etapa competitiva y previa a ella (Mellalieu et al., 2009).

De lo anterior se deriva, que el asumir compromisos tanto en su vida académica como deportiva pueden generar niveles altos de estrés (Parker et al., 2018; Van y Posther 2019).

Así pues, los estados de estrés prolongados y a niveles exacerbados pueden producir desgaste físico y psicológico, que impactan de manera negativa en la salud del atleta (Moen, et al., 2019) e incluso en su rendimiento deportivo (Holden et al., 2019).

Lo dicho hasta aquí supone que el estrés presenta distintos grados de variabilidad que pueden ser desde niveles manejables hasta exacerbados que no permiten gestionarlo tan fácilmente. Sin embargo, esto obedece al poco conocimiento del potencial que tiene el ser humano para afrontarlo (Molinero et al. ,2012).

Por ello, en los últimos años ha surgido el interés en el campo de la psicología del deporte, desarrollar programas para la gestión de estrés y el desarrollo de la capacidad adaptativa.

Un estudio piloto realizado por Chandler et al. (2019) enfocada en evaluar la efectividad de un programa de resiliencia para el desarrollo de recursos internos que permitan mejoras en el manejo del estrés en atletas universitarios, el cual demostró que el grupo experimental a diferencia del grupo control obtuvieron mejores niveles de resiliencia presentaron mejor toma de decisiones y una percepción más positiva de las situaciones de estrés.

Otro estudio similar sobre un programa de entrenamiento de resiliencia llevado a cabo en atletas mujeres pertenecientes a una academia de baloncesto holandesa cuya característica principal era la exposición a mucha presión psicológica en sus jornadas de entrenamiento y competición, encontraron que posterior al entrenamiento tanto las atletas como sus entrenadores percibieron más resistencia ante el estrés y más fortaleza psicológica como equipo (Kegelaers et al., 2019).

Estos trabajos demuestran la relevancia que tiene la implementación de programas de intervención enfocada en procesos psicológicos como la resiliencia para el mejoramiento de respuesta ante el influjo del estrés.

## **La adaptación ante el agente estresor**

Las dinámicas deportivas agotadoras que viven los atletas, demandantes y generadoras de estados de estrés, que se relacionan con la especificidad de la disciplina y/o el proceso de competición, han llevado al campo de la psicología del deporte al interés por estudiar los procesos de adaptación psicológica en los deportistas con el propósito de que beneficie la salud física y psicológica del atleta (Schinke et al., 2020).

En el anterior apartado se mencionaron algunos factores desencadenantes del estrés deportivo y sus implicaciones en cuanto a desgaste físico y psicológico. Sin embargo, es importante mencionar también, que hasta cierto nivel vivir bajo el influjo del estrés se reportan beneficios significativos para el atleta (Sabato et al., 2016).

Un estudio realizado con atletas universitarios muestra que el proceso de ajuste psicosocial se genera en la medida en que el atleta se enfrenta a las responsabilidades de su dinámica académica y deportiva, la cual puede generar estrés entre otros roles que asume en su diario vivir. Incluso el fenómeno del estrés funge como un estímulo catalizador que promueve la adaptabilidad y el desarrollo de habilidades psicológicas que permiten lograr mayor funcionalidad con independencia al contexto en el que esté inmerso (Giurgiu y Damian, 2014).

La adaptación se define como la culminación exitosa de un proceso que se relaciona con enfrentar un acontecimiento que puede ser desde una dificultad menor hasta situaciones más perturbadoras (Schinke et al., 2010). Ante el agente estresor se producen una serie de reacciones somáticas y psicológicas, los mecanismos psicológicos comprenden valoraciones cognitivas y reacciones emocionales como respuesta ante el estrés.

Desde la perspectiva transaccional de Lazarus y Folkman (1984) como proceso adaptativo busca responder a las demandas de su entorno utilizando sus propios recursos de afrontamiento para resolver los problemas que se suscitan (Moen, et al., 2019).

Esto supone la movilización de recurso personal a fin de que los prepare para la lucha y los conduzca a la revaloración positiva del acontecimiento que permita el manejo del estrés y se logre la adaptabilidad (Humphrey et al., 2000).

Schinke et al. (2012) plantean que, para lograr una adaptación positiva ante los estresores, los deportistas deben evaluar el estímulo, seleccionar la estrategia que hará frente al estresor y regular el tono emocional como respuesta de ajuste exitoso frente al estrés.

Sin embargo, Gantiva et al. (2010) exponen que el problema no radica en el tipo de estresor sino en la interpretación cognitiva que adopta la persona y el poder de afectación que le concede al evento potencialmente estresante.

Neil et al. (2011), exponen que el proceso de adaptación de los atletas ante el estrés es un proceso cíclico, que se observa en la naturaleza cambiante de los pensamientos y emociones. Sin embargo, los autores añaden que las respuestas emocionales negativas en un primer momento no son perjudiciales ya que conducen al atleta a la reestructuración cognitiva generando así emociones saludables que activen e impulsen el esfuerzo del atleta hacia el logro de sus metas.

Además, enfatizan en la importancia del estudio de las experiencias estresantes tomando en consideración la individualidad del deportista, esto se debe, a que existen una diversidad de respuestas ante cada situación estresante.

Con base en lo anterior, se considera urgente el desarrollo de investigación deportiva sobre las implicaciones psico-fisiológicas de los estados mentales de los deportistas para el conocimiento del proceso de adaptación (Molinero et al., 2012).

### **Explicaciones teóricas del estrés**

Luthar y Zigler (1991) citan a Garmezy et al. (1984) para exponer los modelos sobre el impacto de las competencias personales y los factores estresantes sobre el proceso de adaptación. El primero es el modelo compensatorio este se refiere a que existen factores estresantes que son significativamente amenazantes que afectan la competencia personal del individuo, sin embargo, en otros casos, las cualidades psicológicas pronostican niveles más altos de adaptación. Protección versus vulnerabilidad, se refiere a cómo las cualidades psicológicas pueden ser predictores de ajuste psicológico y cómo otras se conciben como generadoras de riesgo y disfuncionalidad. Y por último el modelo de desafío, plantea que los factores estresantes pueden activar los recursos personales logrando así la superación del problema, siempre y cuando el estrés no sea a niveles exacerbados.

Una de las teorías explicativas acerca del proceso de gestión del estrés es la teoría de la inoculación del estrés, la cual advierte que estar inmerso en un contexto estresante a un nivel moderado puede propiciar la activación de recursos personales y apoyo externo que produzcan un sentido de predominio sobre los factores estresores para un mejor manejo de las demandas ambientales posteriormente (Fletcher y Sarkar, 2014).

Por otra parte, desde el modelo de Lazarus y Folkman (1988) se plantea la premisa referente a cómo se concibe e interpreta un estresor, ese proceso conlleva primeramente el grado de significancia que tiene para la persona el estímulo, en un segundo momento se elige la estrategia de afrontamiento en función de la característica situacional con el propósito de

utilizar mecanismos cognitivos para darle otro sentido interpretativo a la situación o regular el grado de intensidad de la emoción para lograr una respuesta más equilibrada y adaptativa. El resultado exitoso ante la situación adversa genera un aprendizaje el cual establece un precedente en el desarrollo personal (Schinke et al., 2012).

Aldwin plantea que ante la exposición del agente estresor se utilizan dos mecanismos: la evaluación primaria que es el proceso de significación del estímulo, el cual es interpretado en términos de positivo o negativo. Y la evaluación secundaria que se refiere a la movilización de mecanismos internos y externos para su gestión y manejo (2012).

La evaluación primaria se categoriza en *irrelevante*, refiriéndose a la falta de significado e importancia de una situación. La segunda clasificación es cuando la evaluación se concibe *beneficiosa* para la persona, de este tipo de interpretaciones cognitivas surgen emociones positivas como la alegría, euforia, tranquilidad entre otras. La tercera categoría se relaciona con los eventos catalogados como estresantes, las evaluaciones más comunes son daño, pérdida, amenaza y desafío. En el caso particular de la amenaza, se movilizan los recursos personales para hacer frente a la situación estresante, solo que las emociones que emanan son negativas: miedo, ira, ansiedad. En cambio, la evaluación desafío se interpretan en función de la obtención de una ganancia por tanto surgen emociones positivas como entusiasmo y euforia. La evaluación secundaria se refiere a la búsqueda de opciones y esfuerzos para hacerle frente al suceso estresor. La combinación de las evaluaciones primarias y secundarias, configuran el grado de estrés y las reacciones emocionales subyacentes (Lazarus y Folkman, 1984).

Un modelo que se fundamenta sobre la base de la teoría de Lazarus y Folkman (1984) es el propuesto por Fletcher y Fletcher (2005) el tema central es gestión del estrés en

contextos deportivos. Este explica que a partir del surgimiento de una tensión entre el individuo y su contexto ocurre la identificación de un evento estresor mediante los procesos de percepción y valoración cognitiva. El significado emergente de la interpretación cognitiva del evento estresante produce respuestas emocionales que se buscan regular mediante el uso de estrategias de afrontamiento. Sin embargo, es importante señalar que las reacciones disfuncionales surgen de la utilización inadecuada del afrontamiento.

### **Resiliencia y gestión del estrés**

Las facultades personales para sobrellevar el estrés activan los mecanismos de recuperación, por ello, a medida que los niveles de estrés aumentan es necesario que los procesos de recuperación aumenten. Es decir, cuando la capacidad personal de recuperación se ve afectada por las demandas ambientales se ponen en riesgo la salud psicológica (Molinero et al., 2012).

Entre las competencias que se vinculan con la gestión del estrés se encuentra la resiliencia. Un estudio sobre resiliencia y la recuperación de estrés en deportistas en competición mostró que los que presentaban un perfil resiliente mostraban puntuaciones más altas en los factores asociados con la recuperación y niveles más bajos de estrés (García Secades, 2017).

Condonhato et al. (2018), en su estudio sobre resiliencia, estrés y recuperación en deportistas de alto rendimiento, señalan que la resiliencia es elemento clave en el manejo del estrés y en la recuperación de los deportistas de alto rendimiento. Los deportistas con perfil resiliente manejan mejor el estrés y por ende es menor el agotamiento psicológico, lo que permite una mejor focalización a la tarea y la posibilidad de que tomen mejores decisiones y enfrenten de manera más adecuada sus problemas.

Un estudio sobre la relación entre resiliencia y resistencia sobre el rendimiento deportivo, señala que la resiliencia evidencia mayor capacidad de recuperación ante las situaciones estresantes, esto ocurre, cuando las emociones positivas sirven de apoyo al individuo para aliviar el estrés psicológico (Nezhad y Besharat, 2010).

Otro estudio que apoya el papel de la recuperación psicológica ante los factores estresantes es el modelo de Fletcher y Sarkar (2012), estos autores argumentan que los atletas expresaban la importancia de percibir una situación como desafiante para el logro óptimo de sus objetivos deportivos, es decir, la exposición al factor estresante y la adaptación positiva fueron pieza clave para el rendimiento óptimo de los atletas.

### **En tiempos de Covid-19.**

En lo que respecta a los deportistas sufrieron de manera abrupta un trastorno en su estilo de vida, aumentando las dificultades para continuar con sus rutinas de trabajo y poder seguir activos a fin de mantener su rendimiento deportivo, además de experimentar una total incertidumbre en cuanto a la activación de torneos y competencias.

En consecuencia, estas condiciones sumando el miedo al contagio generaron un abanico de afectaciones psicológicas como niveles más altos de ansiedad (Anyan et al., 2020) sentimientos de pérdida en su vida personal y deportiva (Gupta y McCarthy, 2021), aumento en la percepción de estrés y malestar emocional (Di Fronso et al., 2020, Di Cagno et al., 2020), síntomas de estrés postraumático (Şenişik et al., 2021), depresión (Frank et al., 2020) estado de ánimo disminuido (Mehrsafar et al., 2021; Mon-López et al., 2020) y un afrontamiento desadaptativo (Makarowski et al., 2020; Schinke et al., 2021), teniendo como resultado un efecto perjudicial en el desarrollo de los deportistas.

## **Estrategias de afrontamiento**

La naturaleza humana intenta de muchas formas hacer frente a las dificultades que se interponen en su diario vivir. Esta capacidad de afrontamiento nace de la relación bidireccional entre la persona y el ambiente. Por tanto, en estas transacciones continuas, subyace la posibilidad de tener dominio y control de las situaciones identificadas como estresantes (Lazarus y Folkman, 1984).

Así pues, el ser humano con sus capacidades y propio marco de referencia ha intentado manejar las situaciones estresantes que experimenta en su vida. Planteándolo de otra manera, las características y recursos personales, así como sus metas y valores, ejercen una influencia significativa en las valoraciones emitidas sobre las demandas del contexto.

Esto significa, que los atributos personales juegan un papel importante en la manera en cómo se interpreta un acontecimiento ya sea que se conciba como desafiante o amenazante (Lazarus y Folkman, 1988).

Los argumentos anteriores han sido fundamento para los trabajos realizados en la psicología deportiva en cuanto a la implementación de intervenciones encaminadas al desarrollo de la resiliencia mediante el entrenamiento mental a partir de que el atleta aprenda a evaluar de manera favorable y funcional las presiones que experimenta (Fletcher y Sarkar, 2016).

Por ello, en el contexto del deporte en los últimos años ha cobrado mayor importancia el estudio sobre la manera en que los atletas hacen frente a las presiones y demandas que experimentan. Los trabajos realizados han llegado a la conclusión de que el afrontamiento es

un mecanismo adaptativo que permite al deportista el manejo de la presión en la dinámica de preparación y competición (Gaudreau et al., 2015).

El planteamiento anterior fortalece la premisa que el afrontamiento es la piedra angular en el desarrollo de un perfil resiliente (Frydenberg, 2017).

A continuación, se expone una definición más amplia del mecanismo de afrontamiento.

### **Definición conceptual**

El afrontamiento se define como la variedad de estrategias cognitivas y de comportamiento que se manifiestan para gestionar el estrés. Se considera una herramienta útil para dirigir los esfuerzos hacia la aminoración de respuestas emocionales poco saludables, debido a que en ocasiones pueden sobrepasar el límite de resistencia y capacidad adaptativa (Lazarus y Folkman, 1984).

El fenómeno del afrontamiento no es sinónimo de capacidad total del individuo en la superación de dificultades. Más bien, se refiere a la utilización de una serie de estrategias que se emplean dependiendo de las características de la situación estresante su relevancia y nivel de gravedad. Estos autores también agregan que no existe estrategia buena ni mala, esto dependerá de seleccionar la más adecuada para cada situación. Un ejemplo de ello, sería utilizar la estrategia de distracción para evitar pensar en un evento que no tiene solución, y al mismo tiempo, no focalizar la atención en emociones negativas que puedan producir estados de ánimo poco saludables. En el ámbito del deporte, la evidencia empírica señala que un afrontamiento orientado a la tarea se asocia con niveles altos de resiliencia y rendimiento deportivo (García-Secades et al., 2016).

De acuerdo al ejemplo mencionado, se infiere que el afrontamiento no es un proceso lineal e inacabado, sino más bien dinámico, esto se debe a la naturaleza compleja de los eventos de vida, que constantemente dirigen al individuo a la evaluación de sus propias posibilidades a fin de incidir en el estímulo provocador de angustia.

### **Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman**

La literatura científica en el campo de la psicología, ha puesto interés en la comprensión de cómo los seres humanos se esfuerzan para lograr la adaptación y el equilibrio psicoemocional.

Para dar respuesta a estas cuestiones han surgido teorías psicológicas, una de las más importantes dentro de la perspectiva de la psicología cognitiva es el modelo transaccional propuesto por Lazarus y Folkman en 1984 (Frydenberg, 2017). Incluso en el ámbito del deporte es considerada una de las teorías más implementadas en lo que respecta a deportes de alto rendimiento (Molinero et al., 2012).

Estos autores, parten del supuesto que cada aproximación que existe entre la persona y estímulo estresor se lleva a cabo una evaluación cognitiva en dos niveles: *primaria* que se refiere a la interpretación del suceso en términos de relevancia y nivel de afectación y la *secundaria* que se relaciona sobre las estrategias empleadas para enfrentar la situación.

### **Funciones de afrontamiento**

Como se mencionó anteriormente, existe una diversidad de formas para hacer frente a un estímulo estresor, sin embargo, existen dos consideradas las más comunes, el afrontamiento orientado al problema que se utiliza cuando la persona evalúa el acontecimiento con posibilidades de cambio, por el contrario, el afrontamiento orientado a la

emoción es adoptado cuando la situación no es susceptible de modificar (Lazarus y Folkman, 1988).

El afrontamiento orientado al problema, se considera una estrategia activa, debido a que está enfocado a la resolución y el afrontamiento orientado a la emoción se considera pasivo porque se concentra en la regulación emocional resultado del problema (Lazarus y Folkman, 1984).

Cuando la evaluación sobre los propios recursos personales indica que estos son inexistentes o insuficientes se desencadena los síntomas psicofisiológicos de estrés (Lazarus y Folkman, 1984).

Ante esto es primordial tener presente dos estilos más de afrontamiento: la percepción de anticipación y la percepción de control. La primera se refiere al proceso de preparación ante el estímulo estresor sea que se considere aceptable o indeseable y el segundo versa en la capacidad auto percibida de dominio de la situación con el repertorio de atributos personales con los que se cuenta (Gantiva et al., 2010).

### **En el contexto del deporte**

Dentro del campo de las ciencias del deporte cada vez más se interesan por explorar los mecanismos psicológicos involucrados en la vida deportiva del atleta. Uno de ellos, es el afrontamiento, en este ámbito lo definen como el recurso personal preventivo de dificultades que se presentan en la situación competitiva (Zurita-Ortega et al., 2017, p. 136).

En un estudio sobre la relación entre resiliencia y afrontamiento en atletas de disciplinas individuales y de conjunto, los resultados no reportaron diferencias significativas en la resiliencia en las dos mediciones realizadas (al comienzo y después de la etapa de

competencia), cabe señalar que se identificó que los puntajes altos de resiliencia se relacionaban con puntajes altos en afrontamiento orientado a la tarea, en cambio los puntajes bajos se relacionaron con distracción y desconexión. Estos hallazgos sugieren que el perfil resiliente se asocia con estrategias de afrontamiento más adaptativas (García-Secades et al., 2016).

Sobre el uso de estrategias adaptativas que incidan en el rendimiento deportivo, un estudio con golfistas amateur reporta que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las relacionadas con regulación de emociones negativas y focalización hacia objetivos (Pinto y Vázquez, 2013).

Por el contrario, otro estudio sobre estilos de afrontamiento y lesiones deportivas en atletas de kayak, los resultados muestran que utilizan tanto las estrategias de afrontamiento adaptativas como las que perjudican su rendimiento y bienestar, por tanto, esto demuestra la importancia de la implementación de programas preventivos en entrenamiento sobre estrategias de afrontamiento funcionales (Rivera et al., 2015).

Belem y colaboradores (2014) en un estudio realizado analizan el impacto de las estrategias de afrontamiento sobre la resiliencia en atletas de voleibol, lo cual reveló que los puntajes más altos en niveles de resiliencia se asocian con factores protectores como confianza y motivación de logro. Se observó que la mayoría de los atletas enfrentan situaciones de presión y dificultad siendo los que presentan mayor nivel de confianza y motivación los que obtienen niveles más altos de resiliencia, siendo factores involucrados en el desarrollo de un perfil resiliente.

Los resultados anteriores evidencian que la resiliencia no solo se asocia con los recursos de afrontamiento sino también con otras cualidades personales como la autoconfianza y la motivación (Fletcher y Sarkar, 2012).

García-Secades et al. (2016) analiza la relación entre las cualidades resilientes y estrategias de afrontamiento en 235 deportistas de ambos sexos, en deportes individuales y de equipo. Los resultados indican un cambio significativo en la segunda evaluación después de una competición importante en relación con el inicio de la última fase competitiva. Este resultado se refiere una correlación negativa entre la resiliencia y las estrategias orientada a la emoción y orientada a la distracción. De acuerdo a los hallazgos, se deduce que a pesar de que la resiliencia es un constructo relativamente estable, ya que regularmente no se presenta variación en los resultados, incluso cuando se acerca una competencia importante, la cual es susceptible a desencadenar niveles altos de estrés; en el empleo de estrategias de afrontamiento si se presenta variación, este resultado se produce en función de la relevancia del acontecimiento y el nivel de presión por obtener un resultado óptimo. Así también, se concluye que cuando los niveles de resiliencia son bajos se asocia más con un afrontamiento orientado a la emoción y distracción y niveles de resiliencia se asocia con un afrontamiento focalizado a la tarea.

### **Deportes de combate**

En cuanto a los deportes de combate representa un nivel elevado de exigencia física y psicológica (Ziv y Lidor, 2013) siendo mucha la presión y el estrés que experimentan (Sterkowicz et al., 2012; Sterkowicz-Przybycień y Grygiel, 2014) por esta razón en los últimos años ha crecido el interés por estudiar la resiliencia como un factor preventivo (Litwic-Kaminska, 2013).

No obstante, en trabajos más actuales reportan que los deportes de combate presentan niveles más altos de resiliencia que otros deportes reflejando características psicológicas positivas como *autoconfianza*, *autonomía* y *sentido de persistencia* (Reche-García et al., 2020), y que están en concordancia con los hallazgos de otros estudios (Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008), también se muestra una capacidad para manejar mejor el estrés, este resultado es derivado de la confluencia de diversos factores: eventos estresantes, recursos intrapersonales y los que provee el contexto (Pires et al., 2019).

En esta área disciplinar se han realizado investigaciones para conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por los atletas de combate e identificar las que se relacionan con el rendimiento deportivo.

Un estudio relacionado a este punto fue el realizado por Doron y Martinent (2016) ellos trabajaron con atletas de esgrima a nivel élite, el propósito fue explorar la relación entre evaluación cognitiva, afrontamiento, emociones y desempeño deportivo, los resultados arrojaron que los atletas que mostraban mejor desempeño interpretaban la presión como desafiante, manifestaban emociones positivas y utilizaban un afrontamiento orientado a la tarea, en cambio los atletas que tuvieron un desempeño desfavorable, la presión fue interpretada como amenazante, manifestaron emociones negativas y utilizaron un afrontamiento orientado a la desconexión.

Estos resultados indican que un afrontamiento orientado a la tarea se asocia con valoración positiva de las situaciones estresantes, para la obtención de un rendimiento óptimo (Fletcher y Sarkar, 2012). De forma semejante investigadores como Sterkowicz-Przbycien y Grygiel (2014) encontraron en etapas de competición deportistas de la disciplina de karate de

nivel élite, presentan una tendencia a utilizar más un afrontamiento orientado a la tarea y en menor medida un afrontamiento orientado a la distracción y desconexión.

En los deportes de combate se realizó una investigación con atletas de judo y taekwondo su finalidad fue identificar la relación entre resiliencia, evaluaciones cognitivas, ansiedad y estilos de afrontamiento.

Los resultados indican que los atletas que obtuvieron mayor puntaje de resiliencia realizaron evaluaciones más positivas, sus niveles de ansiedad eran menos intensos y sus estilos de afrontamiento eran orientados a la tarea (Litwic-Kaminska, 2013). Esto demuestra que el desarrollo de la resiliencia en los deportes de combate es conveniente para el manejo de las situaciones competitivas estresantes.

Ahora bien, sobre los efectos psicológicos de la pandemia de la Covid-19 se realizó un estudio con deportistas de disciplinas de combate y aunque presentaron menos estrés en comparación con la etapa pre pandemia el manejo del estrés fue mediante un afrontamiento desadaptativo como el uso de sustancias psicoactivas y el descontrol emocional (Makarowski et al., 2020), también se muestra en otro estudio el efecto nocivo y limitante que tiene el uso de sustancias por las afectaciones en el estado anímico (Szczypinska et al., 2021).

Así que surge la interrogante sobre cómo le afecta psicológicamente al adolescente boxeador el cambio de vida por la pandemia de la Covid-19 y cómo es su afrontamiento. Por lo tanto, los objetivos establecidos son analizar los niveles de resiliencia y estrés percibido e identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan (adaptativas/desadaptativas), explorar cómo viven las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva y el proceso de adaptación dentro del contexto de la pandemia de la Covid-19.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

Este apartado expone la metodología empleada para este estudio como parte de las acciones empíricas que se llevaron a cabo para el logro de los siguientes objetivos:

### **Objetivo general**

Analizar los efectos de un plan de intervención psicológica enfocada en la resiliencia y estrategias de afrontamiento sobre el estrés en tiempos de COVID-19.

### **Objetivos específicos**

Explorar cómo percibe las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva y el proceso de adaptación ante el contexto de la pandemia del Covid-19.

Conocer los niveles de resiliencia, estrategias de afrontamiento y niveles de estrés antes y después de la intervención psicológica.

Explorar si los aprendizajes logrados de la intervención son llevados a la práctica en su vida deportiva y no deportiva.

Explorar la percepción del participante sobre su experiencia personal en relación a la intervención psicológica

A continuación, se describen aspectos de la investigación como su enfoque, el método y las características sociodemográficas de la muestra.

Primeramente, la orientación de este estudio se define como enfoque mixto con un diseño de intervención (Creswell, 2013), donde se conjugan tres fases de investigación que fueron sucesivas y complementarias: Fase uno: (CUAL-CUAN cualitativa-cuantitativa). Fase dos (CUAN, cuantitativa) y de seguimiento (CUAL, cualitativa).

Desde el enfoque cuantitativo tuvo un diseño cuasiexperimental con alcance explicativo y por otra parte el enfoque cualitativo fue estudiado desde una tradición fenomenológica.

### **Descripción de los sujetos**

#### **Población y muestra**

El contexto donde se seleccionaron los participantes fue en distintos gimnasios de boxeo en la ciudad de los Mochis, Sinaloa. La muestra está representada por 22 adolescentes boxeadores nivel amateur de ambos sexos en edades que oscilan entre los 14 a 18 años.

Al momento de realizarse este estudio los participantes realizaban cinco sesiones de entrenamiento a la semana de dos horas y media y se encontraban adscritos a un club deportivo.

Desde inicios de la pandemia los participantes procuraron estar activos realizando sus actividades físico-deportivas, no obstante, presentaron interrupciones, así como cancelaciones en competencias. Por ejemplo, a partir del 23 de marzo del 2020 anunciado en el *Diario Oficial de la Federación* en México se estableció un periodo de cuarentena de aproximadamente dos meses. Después al retomar sus actividades deportivas nuevamente de manera intermitente sufrieron de interrupciones por situación de contagio tanto en el plano familiar como en el club deportivo adscrito.

#### **Muestreo**

El muestreo fue por bola de nieve (Meltzoff y Cooper, 2018) debido a que los participantes presentan características muy específicas que se encuentran en un contexto determinado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). De la muestra objetivo se obtuvo la

muestra, la cual se segmentó en dos grupos: grupo experimental (GE) y de control (GC). En la fase de seguimiento se utilizó el método de muestra anidada, su procedimiento se basa en extraer del grupo experimental un subgrupo de participantes (Hernández-Sampieri et al., 2014), con base en los puntajes más altos y bajos obtenidos de la evaluación (postest).

Con base en los propósitos de este estudio los participantes cumplieron con los criterios de selección que a continuación se describen:

#### **Criterios de inclusión**

- Deportistas de boxeo de nivel amateur.
- Que tengan mínimo seis meses de experiencia en entrenamiento.
- Adolescentes en edades entre 14 y 18 años.
- Ambos sexos.
- Experiencia en competencias.
- Que hayan continuado con su entrenamiento deportivo durante la pandemia de la COVID-19.

#### **Criterios de exclusión**

- Que hayan recibido entrenamiento psicológico.
- Deportistas boxeadores que no practiquen a nivel amateur.
- Que tengan menos de seis meses de experiencia en entrenamiento.
- Menores de 14 años y mayores de 18 años.
- Deportistas que no tengan experiencia en competencias.
- Que no hayan continuado con su entrenamiento deportivo durante la pandemia de la COVID-19.

### **Criterios de eliminación**

- Participante del grupo experimental que presente dos o más inasistencias a las sesiones de intervención.
- Participante que no hayan terminado de cumplimentar los instrumentos de medición.

### **Métodos y técnicas**

Este apartado tiene como propósito exponer la técnica CUAL y los métodos CUAN que se emplearon para la recolección y análisis de la investigación.

Para la recolección de los datos CUAL se utilizaron dos formatos de entrevista *ad hoc* de tipo semiestructurada (véanse en anexos).

Para la obtención de los datos CUAN, se utilizaron instrumentos psicométricos validados y adaptados a muestras hispanas. A continuación, se exponen sus características:

### **Entrevista cualitativa**

Se diseñaron dos entrevistas CUAL de tipo semiestructurada aplicadas en distintos momentos de la investigación, la primera tuvo como propósito explorar cómo percibe el adolescente boxeador las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva y el proceso de adaptación ante el contexto de la pandemia del Covid-19. La segunda, su objetivo fue explorar si los aprendizajes logrados de la intervención son llevados a la práctica en su vida deportiva y no deportiva y la percepción del participante sobre su experiencia personal en relación con la intervención (véase anexo 2: entrevista A, pág. 136; entrevista B pág. 139).

### **Instrumentos de medición**

Los métodos de análisis CUAN fueron acordes a las características conceptuales y operacionales de las variables de estudio.

La ficha técnica de cada instrumento expone el alcance de su medición, el objetivo, la composición psicométrica y factorial y los posibles errores que pueden surgir en el proceso de cumplimentación.

En el apartado siguiente se describen en el orden de su aplicación.

### **Variable dependiente: Estrés**

#### **Definición conceptual**

Movilización de mecanismos psicológicos y fisiológicos del ser humano en respuesta al estímulo estresor, que puede resultar en un ajuste a su demanda o en caso contrario exceder la capacidad de resistencia (Humphrey et al., 2000).

#### **Definición operacional**

Nivel de estados emocionales y su relación con los eventos que se perciben como generadores de tensión psicológica, mediante un cuestionario que consta de un solo factor

#### **Método de medición**

Este instrumento se aplicó para conocer los niveles estrés percibido antes y después de la intervención, para ello, se aplicó la *Escala de Estrés Percibido (PSS -14)* desarrollado por Cohen et al. (1983) en su versión para México de González-Ramírez et al. (2013), su propósito es evaluar el grado en que las persona evalúan los eventos situacionales como estresantes en el último mes. Es un instrumento tipo Likert que consta de 14 ítems con un formato de cinco respuestas (0= nunca a 4= siempre). La puntuación total obtenida indica que a mayor puntuación mayor nivel de estrés, esta se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems positivos (4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13), para posteriormente sumar los 14 ítems. El rango de puntuación varía entre 0= mínimo estrés percibido a 56= Máximo estrés percibido.

## **Variable independiente: estrategias de afrontamiento**

### **Definición conceptual**

Recursos cognitivos y de comportamiento que desarrolla una persona para la aminoración de respuestas emocionales poco saludables con el fin de gestionar el estrés (Lazarus y Folkman, 1984).

### **Definición operacional**

Dominio logrado referente a tipos de estrategias de afrontamiento que usan las personas para hacer frente a una situación estresante, mediante la evaluación de las siguientes subescalas: resolución de problemas, reestructuración cognitiva, apoyo social, expresar emociones, evitación de problemas, ilusión y retiro social, que componen el cuestionario CSI desde el modelo teórico de Lazarus y Folkman (1981).

### **Método de medición**

Para identificar el uso de estrategias de afrontamiento de tipo adaptativa y desadaptativas antes y después de la intervención se utilizó el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)*, desarrollado por Tobin et al. (1989) adaptado para muestras hispanas por Cano et al. (2007), es de tipo autoinforme, de fácil cumplimentación con estructura de escala tipo Likert, está compuesto de 40 ítems con cinco opciones de respuesta que van de *en absoluto* a *totalmente*, su objetivo es evaluar pensamientos y comportamientos relacionados a un factor estresante específico. Como parte del procedimiento, en un primer momento se solicitó al participante que piense y describa sobre una vivencia estresante y su capacidad de afrontamiento, en los siguientes reactivos se da la instrucción que nuevamente piense en la misma situación y responda en función al manejo del evento estresor. El CSI se divide en ocho subescalas principales donde cada factor está compuesto por 5 ítems, que a su vez se

agrupan en 4 escalas secundarias (10 ítems), véase tabla 3. El nivel de fiabilidad queda expuesto en el análisis de consistencia interna mediante el alfa de Cronbach de .63 a .89 como los rangos que se han reportado hasta este momento. La puntuación obtenida en las subescalas del cuestionario se interpretó siguiendo los baremos propuestos por Cano et al. (2006).

**Tabla 3**

*Subescalas Primarias y Secundarias del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) por Tobin et al. (1982)*

Subescalas secundarias	Subescalas primarias	Descripción
	REP	Recursos cognitivos y de comportamiento orientado a resolver la situación estresante.
AACP	REC	Estrategias cognitivas que permiten realizar revaloraciones más funcionales y adaptativas de la situación estresante.
	APS	Recursos de sostén externo en la búsqueda de alivio emocional.
AACE	EEM	Estrategias encaminadas a exteriorizar las emociones producidas por el evento estresante.
ADCP	EVP	Estrategias de tipo defensivas como la negación y evitación asociados con la situación estresante.
	PSD	Pensamientos alimentados por la ilusión y el deseo que carecen de fundamento encaminados a evadir la situación estresante.
ADCE	RES	Distanciamiento social por las reacciones emocionales derivadas del evento estresante.
	AUT	Culparse o autocriticarse por percibirse incapaz de manejar la situación estresante.

Nota. AACP: Afrontamiento Adaptativo Centrado en el Problema. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. AACE: Afrontamiento Adaptativo Centrado en

la Emoción. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. ADCP: Afrontamiento Desadaptativo Centrado en el Problema. EVP: Evitación del problema. PSD: Pensamiento Desiderativo. ADCE: Afrontamiento Desadaptativo Centrado en la Emoción. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

## **Variable independiente: Resiliencia**

### **Definición conceptual**

Capacidad de recuperación psicológica ante los procesos de estrés que experimenta el atleta en su trayectoria deportiva (Fletcher y Sarkar, 2012).

### **Definición operacional**

Nivel logrado mediante la evaluación de dos factores que componen la escala, competencia personal y aceptación de sí mismo y de la vida, los cuales se asocian de manera directa con el perfil resiliente de un atleta.

### **Método de medición**

Con la finalidad de conocer los niveles de resiliencia de los participantes antes y después de la intervención se aplicó la *Escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD)*, el cuestionario tiene un alcance de medición indirecta, su propósito es la obtención de un puntaje global de resiliencia en deportistas de población adolescente. Según, Trigueros et al. (2017), este instrumento proporciona mayor entendimiento sobre la superación de situaciones estresantes en la trayectoria deportiva. Se adaptó de *Resilience Scale the Wagnild y Young* (1993). Este instrumento está diseñado para una fácil cumplimentación, está compuesto por 25 ítems tipo escala de Likert con 7 puntos de respuestas (1 = *Totalmente en desacuerdo* a 7 = *Totalmente de acuerdo*). La instrucción que se le proporciona al atleta es que lea

detenidamente la oración y que conteste de manera sincera, indicando el grado de acuerdo o desacuerdo en cada una de las afirmaciones.

Los ítems están agrupados en dos factores: *competencia personal* (17 ítems) y *aceptación de sí mismo y de la vida* (8 ítems). El nivel de fiabilidad del instrumento se obtuvo mediante los resultados del nivel de consistencia interna los cuáles presentaron valores de alfa de Cronbach de .96 para el factor de Aceptación de sí mismo y de la vida y de .98 para competencia personal. La puntuación resultante puede fluctuar como un mínimo de 25 y un máximo de 175, considerándose, resiliencia alta una puntuación igual o mayor de 147, resiliencia media de 121-146 y resiliencia baja puntuaciones de 120 o menor (Ruiz et al., 2013).

### **Procedimiento**

Primeramente, el protocolo de este estudio fue sometido a revisión y evaluación por el comité de bioética de la Universidad Autónoma de Occidente, del estado del Sinaloa, ya que se obtuvo la autorización, se emprendió la búsqueda de los participantes.

Con el propósito de conformar la muestra total se realizaron las siguientes acciones:

- Visitas a diferentes gimnasios en la localidad de Los Mochis, Sin.
- Llamadas telefónicas a distintos entrenadores de la región del Estado de Sinaloa.

Por la situación de la pandemia de la Covid-19, las visitas se llevaron a cabo de acuerdo con los lineamientos de medidas de protección a la salud emitidos por la Secretaría de Salud. Estas primeras actividades se realizaron con la finalidad de empezar a tener un acercamiento con entrenadores y deportistas.

Además, se tomaron en consideración los aspectos éticos establecidos en el reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud, de la Secretaría de Salud SSA, 1987-2018 (véase en anexos 6; pág.162).

### **Conformación de los participantes del GE**

Después de haber contactado a entrenadores y haber expuesto las generalidades de la investigación, el entrenador del gimnasio “Guerreros Russo Montes” ubicado en la Colonia Adolfo López Mateos en la ciudad de los Mochis, Sinaloa; calendarizó una reunión informativa con los deportistas adscritos a su gimnasio que presentaban las características requeridas. En la reunión informativa se encontraban 20 deportistas donde el investigador principal hizo la presentación de la investigación, explicando la temática, el propósito del estudio y descripción de las actividades antes, durante y después de la intervención.

De los deportistas reunidos 16 aceptaron participar en la investigación conformándose así el GE; a cada uno se les entregó el consentimiento informado (véase en anexos; pág. 132), y se les informó que para ser parte del estudio sus padres o tutores deberán leer el consentimiento y de estar de acuerdo firmarlo para poder participar en el estudio; los deportistas se anotaron en una lista a manera de registro, se solicitó el entrenador comunicarse con los padres de familia o tutores de los registrados para solicitarles su autorización.

### **Conformación de los participantes del GC**

Se visitaron gimnasios y clubs deportivos de la ciudad de los Mochis, Sinaloa, por la poca respuesta que se tuvo para la conformación del GC se utilizó el método de muestreo bola de nieve mediante una lista de números de teléfonos de entrenadores de la región que se recabó en las visitas a los gimnasios.

Posteriormente, se realizaron las llamadas telefónicas a los entrenadores de la lista, estos mismos proporcionaron datos de otros entrenadores para lograr mayor cobertura; durante el proceso se presentaba el investigador explicando las generalidades del estudio y solicitaba el apoyo para que fueran el enlace con los deportistas y padres de familia. De esta manera, el entrenador apoyó en contactar tanto a padres de familia como deportistas para explicarles sobre la investigación, finalmente, los padres que aceptaron que participara su hijo, el entrenador proporcionó los datos de cada uno al investigador principal para contactarlos directamente y poder explicar más ampliamente sobre el estudio.

### **Fase 1**

El propósito de la primera fase fue desde un enfoque CUAL identificar situaciones estresantes en el ámbito deportivo y no deportivo y explorar el proceso de adaptación en el contexto de la pandemia de la COVID-19. Con respecto al enfoque CUAN su objetivo fue conocer los niveles de estrés y resiliencia e identificar los tipos de estrategias adaptativas/ desadaptativas que utilizan los sujetos de estudio.

Para ello, previo a la intervención se realizó recolección de datos CUAL-CUAN, mediante la aplicación de una entrevista cualitativa *ad hoc* semiestructurada para el GE, seguido de la aplicación de los instrumentos psicológicos para el GE y GC.

### **Entrevista Cualitativa (GE)**

Posteriormente, con el apoyo del asistente del entrenador se calendarizó una entrevista con cada participante, la sesión fue presencial con una duración aproximada de 45 minutos llevándose a cabo con las medidas sanitarias derivado de la situación de la pandemia su propósito fue explorar cómo percibe el adolescente boxeador las situaciones estresantes en su

vida deportiva y no deportiva y el proceso de adaptación ante el contexto de la pandemia del Covid-19 (véase anexo 2: entrevista A, pág. 136).

### **Aplicación de instrumentos psicológicos (GE)**

Se formó un grupo en el sistema de mensajería WhatsApp donde se les instruyó sobre la siguiente actividad: cumplimentación de los cuestionarios en línea, en el chat se les proporcionó la liga de acceso al *Google formulario* para tener acceso y poder contestarlos. Así también, fue de utilidad para brindar instrucciones, atención y apoyo, en caso de que se presentaran dudas en la contestación de los instrumentos.

### **Aplicación de instrumentos psicológicos (GC)**

Después de haber obtenido la autorización y permiso de los padres se procedió a contactar al participante por vía WhatsApp, en el chat se envió un flyers informativo de la investigación que ilustra lo siguiente:

- Título de la investigación.
- Objetivo.
- Requisitos para participar.
- Nombres de las escalas, total ítems y duración de la cumplimentación.
- Liga de acceso remoto a los instrumentos de evaluación mediante el *Google formulario*.
- Nombres de los investigadores colaboradores y universidad perteneciente.

Seguido se le dio la instrucción de leer el contenido para darle formalidad al proceso de evaluación y tuviera una idea más clara de la investigación. Además, se le informó que recibiría apoyo en caso de cualquier duda.

**Tabla 4***Cronograma de Evaluaciones de las Fases de Investigación*

Fases/investigación	F1	Intervención	F2	FS
Mes	May	Jun.-ago.	Ago.	Sep.-oct.
Técnica/instrumentos				
Entrevista Cualitativa	x			x
Escala de Estrés Percibido (PSS - 14)	x		x	
Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)	x		x	
Escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD)	x		x	

Nota. F1: Fase de investigación uno. F2: Fase de investigación dos. FS: Fase de seguimiento.

A continuación, se describen los instrumentos en el orden de aplicación:

- 1.- Escala de Estrés Percibido (PSS -14).
- 2.- Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI).
- 3.- Escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD).

**Intervención psicológica: aplicación del tratamiento.**

El objetivo de la intervención fue analizar los efectos de un plan de intervención psicológica enfocada en la resiliencia y estrategias de afrontamiento sobre el estrés en tiempos de Covid-19 y se tituló: *Taller de Autoconocimiento en Resiliencia Deportiva*, tuvo una duración de 13 sesiones, siendo una sesión por semana de aproximadamente una hora 30 minutos.

Los expositores del taller fueron tres psicólogos del área de la psicología clínica y humanista. Para monitorear la asistencia y proporcionar asesoría sobre las actividades que se dejaron de tarea se utilizó el sistema de mensajería WhatsApp y estuvo a cargo del investigador principal.

Por la situación de la pandemia, la intervención se tuvo que llevar a cabo en modalidad presencial y virtual. La fase presencial se realizó en un espacio acondicionado en el gimnasio conforme a los lineamientos de medidas de protección a la salud para clubs deportivos y actividades deportivas emitido en septiembre del 2020; y la modalidad virtual mediante la plataforma Zoom. Durante el proceso de la intervención se utilizó el sistema de mensajería WhatsApp para monitorear la asistencia a la intervención y dar atención y asesoría sobre las actividades que se dejaban de tarea.

Durante el proceso de la intervención algunos participantes dejaron de asistir por diversas situaciones como:

- Dificultades económicas tuvieron que empezar a trabajar.
- Miedo al contagio algunos padres no permitieron la continuación de su entrenamiento en la disciplina del boxeo.
- Administración de los tiempos para cumplir con actividades de escuela, trabajo y entrenamiento deportivo.
- Enfermedad de la Covid-19 en su familia.

Por tal motivo, de los 16 participantes inscritos quedaron cinco, en consecuencia, se tomó la decisión de hacer nuevamente difusión en el gimnasio para invitar a participar a otros deportistas que no estaban enterados del proyecto de investigación. Estas acciones

permitieron formar otro grupo; es así que se formaron dos grupos de cinco participantes: el grupo 1 matutino y el grupo 2 vespertino (Véase tabla 5).

**Tabla 5**

*Cronograma de Sesiones: Taller de Autoconocimiento en Resiliencia Deportiva*

Sesiones	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
Sesión 1: Encuadre	G1V MP	G2M MP		
Sesión 2: Hablemos de Resiliencia	G1V MP	G2M MP		
Sesión 3: Naturaleza del estrés ¿Cómo lo vivo?	G1V MP		G2M MP	
Sesión 4: Afrontamiento ¿Cómo manejo el estrés?	SC	G1V MP	G2M MV	
Sesión 5 y 6: Aprendiendo a relajarme		G1V MP	G2M MV	
Sesión 7 y 8: Pienso, siento y actúo		G1V MP	G2M MV	
Sesión 9: Identificando mis pensamientos negativos		G1V MP		G2M MV
Sesión 10: ABC de las emociones			G1V MV	G2M MV
Sesión 11: Mejorando mis pensamientos			G1V MV	G2M MV
Sesión 12 y 13: Si tengo un problema, que ¿hago para solucionarlo?			G1V MV	G2M MV

Nota. G1V: Grupo vespertino (18:00 horas). G2M: Grupo matutino (10:00 horas). MP: Modalidad presencial. MV: Modalidad virtual. SC: Sesión cancelada.

### **Estructura del protocolo de intervención**

La intervención fue diseñada para realizarla en dinámica grupal, los tópicos *resiliencia, afrontamiento y estrés* se abordaron desde un nivel psicoeducativo y desde un sentido práctico ya que se enseñaron técnicas para el manejo del estrés: psicofisiológicas y de reestructuración cognitiva. Las sesiones están compuestas por el tema teórico y la actividad práctica, se les solicitó en cada una sesión una tarea a realizar en casa. Para evitar dudas con respecto a la actividad tarea, se realizaron monitoreos a mitad de semana a cada participante vía mensaje de texto para llevar a cabo retroalimentaciones sobre las dudas que surjían (véase protocolo en anexos 3; pág. 140).

### **Fase 2**

Posterior a la intervención se realizaron nuevamente mediciones CUAN aplicando los instrumentos psicológicos al GE y GC haciendo uso del mismo procedimiento que en la fase uno, su objetivo fue conocer los niveles de estrés y resiliencia y los tipos de estrategias de afrontamiento utilizadas posterior a la intervención.

### **Etapas de seguimiento**

Al mes de haber implementado la intervención psicológica se realizó una entrevista cualitativa cuyo propósito fue verificar si los aprendizajes logrados se aplican en la vida deportiva y no deportiva y por último para explorar la percepción del boxeador en relación a la experiencia del taller. Del GE se extrajo un subgrupo de cuatro participantes, mediante la valoración de los puntajes más altos y bajos en las mediciones CUAN (pretest-postest) y de los resultados arrojados por la entrevista de la fase uno; la entrevista se llevó a cabo de

manera presencial en las instalaciones del gimnasio (véanse preguntas en anexos 2 entrevista B pág. 139).

### **Procesamiento de los datos**

Para el análisis de los datos CUAL, obtenidos a través de las entrevistas aplicadas en la fase uno y de seguimiento, se utilizó el método de análisis de contenido. El trabajo del procesamiento de los datos se efectuó primeramente con la transcripción literal de las respuestas de los participantes mediante las anotaciones y grabaciones que se lograron en el trabajo de campo.

Para la diferenciación de las respuestas de los sujetos se le otorgó un folio de identificación, después las respuestas se categorizaron en temas centrales a fin de reconocer patrones de respuesta como significados, temáticas emergentes que muestran interdependencia (Herrera, 2018), por ejemplo: *estrés y vida deportiva*: respuesta del estrés en competencias: manejo de la derrota, pensamientos negativos, respuesta evitativa, experiencia de aprendizaje, estrategias de afrontamiento como resolución de problemas y revaloración positiva, focalización, autoconfianza, *estrés y vida no deportiva*: escuela y Covid-19 y *adaptación Covid-19*: viviendo con la Covid-19.

Para el procesamiento de los datos CUAN realizados en la fase 1 y 2, se vaciaron los datos obtenidos de los instrumentos administrados a una matriz de SPSS para poder llevar a cabo posteriormente los análisis estadísticos, los cuáles fueron la fiabilidad de los instrumentos: EEP-14, CSI y ERCD; se ejecutó la prueba de normalidad para conocer la distribución de los datos y como análisis inferenciales se buscó conocer si existían diferencias entre los grupos GE y GC mediante la prueba de Mann-Whitney así como el tamaño del

efecto de la intervención mediante los programas: IBM SPSS en su versión 21, y JASP 0.14.

1.0.

La recolección de los datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y complementación permitieron la generación de inferencias CUAL-CUAN y meta-inferencias mixtas con la finalidad de poder obtener una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno de estudio.

**CAPÍTULO IV**  
**PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

En esta sección del documento se pretende reportar primeramente las características de los participantes con base en los criterios de inclusión y los resultados obtenidos desde el enfoque CUAL Y CUAN en cada una de las fases de investigación (Fase uno, Fase dos y de seguimiento).

### Datos sociodemográficos

En la siguiente tabla se presentan datos relacionados a los participantes en función de la edad, sexo y trayectoria deportiva.

El GE presentó edades que fluctuaron entre 14 y 18 años ( $M=15.5$ ,  $DT=1.3$ ) y el GC entre los 15 y 18 años ( $M=16.4$ ,  $DT=1.2$ ). En relación al sexo ambos grupos se observó mayor número de boxeadores del sexo masculino. En cuanto a trayectoria deportiva el GE presentó porcentajes iguales en los rangos de tiempo (6 meses-un año; > un año) en cambio el GC reflejó un porcentaje mayor en (> un año).

**Tabla 6**

*Distribución de Frecuencias y Porcentajes por Grupo (GE y GC) en función de la Edad, Sexo y Trayectoria Deportiva*

Variable		Frecuencia		%	
		GE	GC	GE	GC
Edad	14	3	0	30	0
	15	2	4	20	33.3
	16	3	2	30	16.7
	17	1	3	10	25
	18	1	3	10	25
Sexo	M	6	10	60	83.3
	F	4	2	40	16.7
Trayectoria deportiva	6m-1año	5	2	50	16.6
	> 1 año	5	10	50	83.2

Nota. Grupo experimental GE. Grupo control GC. 6m. 6 meses.

Uno de los criterios de inclusión fue que los participantes tuvieran experiencia en competencias; presentando los siguientes porcentajes de acuerdo al tipo de competencia: el GE: locales (100%), regionales (83.5 %) y nacionales (16.5%) y el GC: locales (100%) regionales (91.7%), nacionales (8.3%).

### **Fase 1 CUAL-CUAN**

En la primera parte de la investigación (pretest) con el GE se llevó a cabo una entrevista semiestructurada *ad hoc*, cuyo objetivo fue explorar cómo percibe las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva y el proceso de adaptación ante el contexto de la pandemia del Covid-19.

### **Resultados CUAL**

Se realizó el proceso de análisis de datos mediante su codificación, de este ejercicio emergieron temas centrales, categorías y códigos, estos tres elementos sirvieron de base para su explicación.

#### **Estrés y vida deportiva**

Una de las categorías emergentes fue *respuesta del estrés en competencias*, refiriéndose al reconocimiento de respuestas físicas y psicológicas desadaptativas ante el evento de competición (Sabato et al., 2016).

Los participantes mencionaron la presencia de pensamientos negativos que se definen como imágenes y discursos en un acontecimiento que tiene cierta carga de estrés y que en ocasiones pueden ser desagradables y generar disfuncionalidad (Lazarus y Folkman, 1984), perjudicando el estado mental y la competencia física.

K. *“Pienso mucho ¿y si me tumban’? afectando el resultado de la competencia”.*

También, la presencia de diversas emociones subyacentes a la etapa precompetitiva como miedo, preocupación y dificultad en la autorregulación emocional.

N. *“Me pongo nervioso, siento las manos sudorosas, me dan ganas de orinar, surgen muchas emociones buenas y malas”.*

Problemas para manejar la derrota, hay una tendencia marcada a esperar siempre un resultado positivo, en consecuencia, cuando no se logra el objetivo deportivo surgen sentimientos de tristeza y frustración.

M. *“Me enfoco en que tengo que ganar, si no pasa me frustra bastante”.*

También manifestaron presión externa por parte de los espectadores sobre su desempeño deportivo.

P *“A veces me pongo nervioso, por los gritos de las personas en el torneo, trato de enfocarme en lo que tengo que hacer, pero de todos modos siento algo de presión”.*

Aunque los resultados refieren que en ocasiones se hacen presentes pensamientos negativos y por ende hay dificultad para regular las emociones displacenteras perciben el evento como una experiencia de aprendizaje y satisfacción personal e interpersonal.

H. *“Me gusta lo que hago, para mí es un aprendizaje me ayuda hacer más disciplinado en todo lo que hago”.*

Respecto a las estrategias de afrontamiento surgieron categorías como: *respuesta evitativa* que se reflejó en la inclinación hacia la *distracción* para el manejo de estrés previo a la competencia.

E. *“Cuando estoy estresado me pongo a platicar para distraerme en otra cosa, para no estar pensando en lo mismo”.*

Y *reestructuración cognitiva* que se refiere a un cambio positivo en la manera en cómo interpretan la situación problema (Tobin, 2001).

A. *“Cuando me va mal en una competencia me siento mal, si me frustro al principio, pero trato de no clavarme tanto en ese pensamiento, hay que ver el lado positivo de las cosas”.*

En resumen, existe una variedad de eventos desencadenantes del estrés en la vida deportiva del boxeador que producen respuestas cognitivas y emocionales displacenteras, la manera de afrontarlo se orienta al afrontamiento desadaptativo, sin embargo, manifestaron flexibilidad cognitiva, en la búsqueda de una perspectiva propositiva ante los resultados deportivos.

### **Estrés y vida no deportiva**

Continuando con la indagación sobre el estrés en la vida del adolescente boxeador; pero fuera del ámbito deportivo, la categoría emergente fue *escuela y Covid-19*, la cual se relaciona con la percepción de estrés sobre la dinámica escolar en el contexto de la pandemia, los boxeadores manifestaron presentar preocupación por no contar en ocasiones con los recursos tecnológicos para poder cumplir con las tareas escolares, perciben en sí mismos un bajo nivel de aprovechamiento escolar derivado de las dificultades tecnológicas, pero también, de la falta de estrategias funcionales por parte del profesor para que se logre el aprendizaje.

*M “Me preocupa en estos momentos la escuela, porque siento que no estoy aprendiendo, los profes no enseñan muy bien, y batallo a veces para conectarme y enviar las tareas, era más fácil antes de la pandemia”.*

También refieren que en el contexto de la pandemia la escuela es percibida como aburrida, reconocieron la importancia de la convivencia social con sus pares para beneficio de su salud mental debido a que en estas condiciones de restricción social se perciben desganados.

*J.A. “Son aburridas las clases en línea, me falta la convivencia con mis amigos, si he valorado eso”.*

En suma, las situaciones estresantes que se identificaron son en relación a las experiencias de la escuela: la dinámica socio-emocional en entornos virtuales y

dificultades con las TICS alumno/docente porque afectan de manera directa el estado anímico y la percepción de su desempeño académico.

### **Proceso de adaptación al contexto de la pandemia de la Covid-19**

Referente a este tema emerge la categoría *viviendo con la Covid-19* expusieron lo difícil que ha sido adaptarse a nuevas condiciones de vida dentro del contexto del periodo pandémico, manifestaron preocupación por el riesgo al contagio del virus y el hartazgo ante esta nueva forma de vida.

*H. “Estoy muy molesto con la situación de la pandemia, me cuesta adaptarme a esta vida, tener que usar siempre el cubrebocas que los lugares estén limitados por el número de personas me molesta mucho”.*

Sin embargo, para hacerle frente a esta situación señalaron el uso de la distracción como estrategia de afrontamiento acudiendo al gimnasio para olvidar por un momento la situación de la pandemia, concibiendo la experiencia como una oportunidad de escape y de aliciente para continuar en la disciplina.

*E “El entrenamiento, ir al gimnasio ha sido de gran ayuda para mí, porque me distraigo, no paso tanto tiempo en la casa, me enfoco en algo bueno para mí, el tener más fuerza, mis objetivos, el disciplinarme”.*

En relación a la resiliencia dentro del contexto deportivo surgieron categorías como *focalización* que expone la capacidad de enfocarse en lo relevante para el manejo de la presión en el desempeño deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012).

*A “Me concentro en las estrategias que entrené, en lo que me dice mi entrenador”.*

La categoría *autoconfianza* que se asocia con la seguridad interna sobre el propio recurso personal para enfrentar una situación o resolver un problema (Brown et al., 2012).

*J.A. “Me siento seguro de la preparación que llevo y la experiencia, el apoyo de mi familia abona a mi confianza”.*

*K. “Me baso mucho en mis virtudes, en que estoy largo y pego fuerte”.*

*Perseverancia* que se refiere al empuje personal y superación de obstáculos en sus experiencias deportivas (Galli y Vealey, 2008).

*M. “Me gusta disciplinarme me hace sentir mejor físicamente y mentalmente”.*

*K. “Que tengo que dar lo mejor de mí y poder lograr mi objetivo”.*

En conclusión, el proceso de adaptación al contexto de la pandemia ha sido difícil por la preocupación ante el riesgo latente a enfermar y el hartazgo ante las nuevas condiciones de vida. No obstante, recurren al recurso de la distracción como estrategia de afrontamiento para el manejo del estrés, a fin de redireccionar su atención hacia actividades positivas como el deporte. Por otro lado, existe un reconocimiento en sí mismos de fortalezas asociadas a la resiliencia que han permitido tener presente el objetivo deportivo en estas condiciones de vida.

### Resultados CUAN

En la primera fase de investigación, también se realizaron mediciones CUAN (pretest); el objetivo fue conocer los niveles de estrés percibido, resiliencia y estrategias de afrontamiento adaptativas/desadaptativas que emplean, el GE y GC, previo a la intervención psicológica.

Referente a los análisis descriptivos que se realizaron: medias, desviación estándar y coeficiente de fiabilidad de los instrumentos psicológicos se obtuvieron los siguientes resultados presentados en la siguiente tabla.

**Tabla 7**

*Medias, Desviación Estándar y Alfas de Cronbach (a) de las Escalas y Subescalas (Fase I)*

Escalas/subescalas	Media		Desviación		Alfa de Cronbach	
	(M)		estándar (SD)		(a)	
	GE	GC	GE	GC	GE	GC
EEP-14	19.4	18.7	4.7	6.0	.71	.79
ERCD	138	147	16.7	20.1	.78	.91
REP	10.8	12.1	5.8	5.4	.81	.89

REC	9.1	9.9	4.3	4.9	.68	.79
APS	8.4	4.6	5.4	3.6	.76	.70
EEM	6.1	3.7	4.5	2.8	.75	.71
PSD	6.5	8.9	3.8	5.6	.80	.87
EVP	9.4	8.1	3.9	3.2	.60	.61
RES	4.3	6.0	3.8	3.1	.86	.42
AUT	5.5	4.8	4.0	4.4	.78	.79

Nota. GE: Grupo experimental. GC: Grupo control. EEP-14: Escala de Estrés Percibido. ERCD: Escala de Resiliencia en el contexto Deportivo. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. PSD: Pensamiento Desiderativo. EVP: Evitación del problema. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

En la *Escala de Estrés Percibido (EEP-14)* para lograr un índice de fiabilidad adecuado, en el GE se tuvieron que eliminar los (ítems 10, 11, 12 y 13). Los puntajes se situaron en un nivel medio en ambos grupos (GE y GC).

En cuanto a la *Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD)*, se presentó una fiabilidad adecuada en ambos grupos y un nivel de resiliencia global ubicado en nivel medio (GE) y alto (GC).

En el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)* en relación con la fiabilidad, en el GE se tuvieron que eliminar ítems para mejorar la confiabilidad de los datos en algunas escalas primarias: Autocrítica AUT, (ítem 10), Pensamiento Desiderativo PSD, (ítem 36) y en Retirada Social RES, (ítems 40 y 8). En el GC el factor Expresión Emocional EEM, se

eliminó (ítems 3 y 19), Apoyo Social APS fueron (ítems 29 y 21), y en Evitación del Problema EVP se omitió el (ítem 7).

Respondiendo al objetivo sobre el empleo de estrategias de afrontamiento de tipo adaptativa y desadaptativa, en la siguiente tabla se exponen las escalas secundarias/primarias ilustrando los resultados del GE y GC.

**Tabla 8**

*Nivel de uso de Estrategias de Afrontamiento Adaptativas/Desadaptativas en el GE y GC (Fase 1)*

Subescalas secundarias	Subescalas primarias	EA > utilizado		EA < utilizado	
		GE	GC	GE	GC
EACP	REP			x	x
	REC			x	x
EACE	APS			x	x
	EEM			x	x
EDCP	EVP	x	x		
	PSD			x	x
EDCE	RES	x	x		
	AUT	x	x		

Nota. EA: Estrategias de Afrontamiento. AACP: Afrontamiento Adaptativo Centrado en el Problema. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. AACE: Afrontamiento Adaptativo Centrado en la Emoción. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. ADCP: Afrontamiento Desadaptativo Centrado en el Problema. EVP: Evitación

del problema. PSD: Pensamiento Desiderativo. ADCE: Afrontamiento Desadaptativo Centrado en la Emoción. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

A continuación, se expone los niveles de empleo en los tipos de afrontamiento con base en los percentiles obtenidos.

El GE y GC presentaron niveles bajos en las cuatro EA adaptativas: REP, REC, APS y EEM. En las EA desadaptativas, ambos grupos presentaron un puntaje bajo en PSD y en EVP un nivel alto. En cambio, hubo diferencias en RES, el GE: nivel promedio y GC: nivel alto; en AUT el GE: arriba del promedio y GC: nivel promedio.

Para realizar comparaciones (GE, GC) en la fase uno de la investigación se ejecutó la prueba de Mann Whitney para muestras independientes en el programa JASP 0.14.1.0, los puntajes indicaron que en la primera medición los grupos no presentaron diferencias significativas ( $p > .05$ ) en resiliencia y en los tipos de afrontamiento; sólo en estrés percibido (véase tabla 7).

### **Tabla 9**

#### *Resultados de la Prueba de Mann Whitney en GE y GC (Fase 1)*

Escalas	U	<i>p</i>	Correlación de rango biserial
EEP-14	108.5	0.002	0.767
ERCD	34.5	0.099	-0.425
REP	53.5	0.691	-0.108
REC	63.0	0.868	0.050
APS	71.0	0.486	0.183
EEM	56.0	0.816	-0.067
EVP	56.5	0.842	-0.058

PSD	49.5	0.507	-0.175
RES	60.0	1.000	0.000
AUT	83.0	0.135	0.383

Nota.  $p = < .05$ . EEP-14: Escala de Estrés Percibido. ERCD: Escala de Resiliencia en el contexto Deportivo. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. PSD: Pensamiento Desiderativo. EVP: Evitación del problema. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

## Fase 2

En la segunda fase de investigación el objetivo fue conocer los niveles de estrés percibido, resiliencia e identificar las estrategias de afrontamiento adaptativas/desadaptativas que están utilizando los boxeadores, posterior a la intervención psicológica, así mismo, analizar su efecto en las variables mencionadas en tiempos de Covid-19.

## Resultados CUAN

Concerniente a los análisis descriptivos ejecutados en la fase dos: medias, desviación estándar y fiabilidad se obtuvieron los puntajes que se ilustran en la siguiente tabla

**Tabla 10**

*Medias, Desviación Estándar y Alfas de Cronbach ( $\alpha$ ) de las Escalas y Subescalas (Fase 2)*

Escalas/subescalas	Media ( $M$ )		Desviación estándar ( $SD$ )		Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )	
	GE	GC	GE	GC	GE	GC
EEP-14	16	19.3	4.3	5.4	.81	.79
ERCD	136	147	15.4	20.1	.81	.83
REP	11.4	13.4	4.9	5.7	.90	.91

REC	10.1	10.8	4.2	4.7	.84	.73
APS	9.2	6.6	6.4	3.7	.88	.70
EEM	7.0	5.2	4.8	3.2	.87	.71
PSD	5.8	8.8	3.4	6.9	.74	.88
EVP	5.7	4.9	2.5	3.8	.52	.69
RES	3.1	6.0	1.9	4.0	.45	.59
AUT	4.3	5.9	3.0	5.1	.75	.85

Nota. GE: Grupo experimental. GC: Grupo control. EEP-14: Escala de Estrés Percibido. ERCD: Escala de Resiliencia en el contexto Deportivo. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. PSD: Pensamiento Desiderativo. EVP: Evitación del problema. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

En la *Escala de Estrés Percibido (EEP-14)*; se logró fiabilidad en ambos grupos, sólo que en el GE se realizó el procedimiento de eliminación de ítems. En el análisis de medias (postest), el GE presenta una disminución de estrés percibido, en contraste con el GC que no presentó ningún cambio.

Sobre la *Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD)*, presentó fiabilidad adecuada en ambos grupos, no presentando un cambio en el nivel de resiliencia en ambos grupos, situándose a un nivel promedio.

En el *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)*, para lograr una fiabilidad adecuada, también se tuvo que realizar el mismo procedimiento de eliminación de ítems para ambos grupos.

Respecto al uso de estrategias adaptativas/desadaptativas en los grupos (GE, GC), a continuación, se muestran en la tabla 6.

**Tabla 11**

*Nivel de uso de Estrategias de Afrontamiento Adaptativas/Desadaptativas en la fase 2 (GE y GC)*

Subescalas secundarias	Subescalas primarias	EA > utilizado		EA < utilizado	
		GE	GC	GE	GC
EACP	REP			x	x
	REC	x	x		
EACE	APS			x	x
	EEM			x	x
EDCP	EVP			x	x
	PSD			x	x
EDCE	RES		x	x	
	AUT		x	x	

Nota. EA: Estrategias de Afrontamiento. AACP: Afrontamiento Adaptativo Centrado en el Problema. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. AACE: Afrontamiento Adaptativo Centrado en la Emoción. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. ADCP: Afrontamiento Desadaptativo Centrado en el Problema. EVP: Evitación del problema. PSD: Pensamiento Desiderativo. ADCE: Afrontamiento Desadaptativo Centrado en la Emoción. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

Acerca del empleo del tipo de afrontamiento posterior a la intervención, de acuerdo a los percentiles obtenidos los resultados más relevantes en el GE son los siguientes: en las EA adaptativas: sólo REC presentó cambios, aumentando su empleo en los boxeadores. En cambio, en las EA desadaptativas: de las cuatro, tres presentaron disminución (EVP, RES y AUT). Con respecto al GC, en las EA adaptativas sólo presentó cambio REC, aumentando levemente su empleo. Sobre las EA desadaptativas: EVP disminuyó y AUT aumentó.

Para conocer el efecto que tuvo la intervención psicológica en las variables estudiadas se realizó la prueba de rangos de Wilcoxon con la finalidad de saber si existen diferencias entre las mediciones pretest-postest véase tabla 6.

**Tabla 12**

*Medias de Pre y Post y Prueba de Rangos de Wilcoxon GE (Fase 2)*

Variable	Pre	Post	W	p	Correlación rangos biserial
	Prueba M	Prueba M			
EEP-14	19.4	16	30.0	0.106	0.667
ERCD	138	136	25.5	0.767	0.133
REP	10.8	11.4	24.5	0.859	0.089
REC	9.1	10.1	14.5	0.674	-0.194
APS	8.4	9.2	10.5	0.611	-0.250
EEM	6.1	7.0	12.0	0.441	-0.333
PSD	6.5	5.8	25.5	0.765	0.133
EVP	9.4	5.7	35.0	0.021	0.944
RES	4.3	3.1	27.5	0.592	0.222
AUT	5.5	4.3	39.5	0.237	0.436

Nota.  $p = < .05$ . EEP-14: Escala de Estrés Percibido. ERCD: Escala de Resiliencia en el contexto Deportivo. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. PSD: Pensamiento Desiderativo. EVP: Evitación del problema. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

De acuerdo con los resultados el único factor que presenta una significancia estadística ( $p < .05$ ), es EVP. Además, se observó un tamaño del efecto alto en EVP y medio en EEP. Aunque no hubo una diferencia significativa posterior al taller, si se presentaron diferencias de medias: estrés percibido disminuyó y en el caso de la EA adaptativas (REP, REC, EEM y APS) aumentaron y las EA desadaptativas (EVP, PSD, RES y AUT) disminuyeron en su empleo. Para tener un dato más preciso del grado de variabilidad de las EA a continuación se presentan las diferencias en cuanto al percentil:

La subescala de tipo adaptativa que aumentó fue REC y las desadaptativas que disminuyeron fue EVP, RES y AUT. La escala de Resiliencia no presentó. Por otra parte, se realizó la prueba de rangos de Wilcoxon para conocer si existen diferencias en la medición uno y dos en el GC. Véase tabla 6.

**Tabla 13**

*Medias de Pre y Post y Prueba de Rangos de Wilcoxon GC (Fase 2)*

Variable	Pre	Post	W	p	Correlación rangos biserial
	Prueba M	Prueba M			
EEP-14	18.7	19.3	78.000	0.562	1.000
ERCD	147	147	-	-	-
REP	12.1	13.4	10.000	0.292	-0.444
REC	9.9	10.8	18.000	0.632	-0.200

APS	4.6	6.6	11.000	0.102	-0.600
EEM	3.7	5.2	14.500	0.372	-0.356
PSD	8.9	8.8	33.500	1.000	0.015
EVP	8.1	4.9	46.000	0.065	0.673
RES	6.0	6.0	26.000	0.918	-0.055
AUT	4.8	5.9	21.000	0.539	-0.236

Nota.  $p < .05$ . EEP-14: Escala de Estrés Percibido. ERCD: Escala de Resiliencia en el contexto Deportivo. REP: Resolución de problemas. REC: Reestructuración cognitiva. APS: Apoyo social. EEM: Expresión Emocional. PSD: Pensamiento Desiderativo. EVP: Evitación del problema. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

Referente a los resultados se obtuvo que el GC no presenta diferencias significativas en las escalas y subescalas. No obstante, en cuando a los percentiles, se puede apreciar en las EA adaptativas: un aumento leve en REC, en las EA desadaptativas: presentó una disminución en EVP y un aumento en AUT.

### **Fase de seguimiento**

#### **Resultados CUAL**

En la última fase de investigación, referente al seguimiento de los participantes posterior a la intervención psicológica titulada: *Taller de Resiliencia Deportiva y Afrontamiento en tiempos de Covid-19*, cuyos objetivos fueron:

- Explorar si los aprendizajes fueron llevados a la práctica en su vida deportiva y no deportiva.
- Explorar la percepción del participante sobre su experiencia personal en relación a la intervención psicológica.

Se obtuvieron los hallazgos que a continuación se describen.

Como primera categoría emergente de la narrativa de los participantes es *Logros del taller*, y alude al reconocimiento de los aprendizajes alcanzados de los temas revisados, por ejemplo, la identificación de estrategias de afrontamiento adaptativas: REP y REC; y de tipo desadaptativa reconocen EVP, así como la implementación de otras técnicas psicofisiológicas para regulación del estrés como respiración profunda.

*K. “Cuando tienes un problema, pensar, de que tienes distintas opciones y cuál es la más adecuada para realizar y de las negativas que antes hacía y que a causa del taller trato de evitarlas y que ahora sé que debo evitarlas o tratarla lo menos posible como la de sacarle la vuelta a los problemas, la de evitación, antes tenía que confrontar a alguien y prefería sacarle la vuelta, no quería, y llegas a un punto que tarde o temprano tiene que enfrentar y decir las cosas”.*

*P “Resolución del problema y cuando buscar encontrar el lado positivo de las cosas”.*

*E “La técnica de respiración y la de tener control de los pensamientos negativos”.*

También se distinguió cómo ha sido el cambio en el manejo del estrés en la regulación de las respuestas emocionales y el efecto que ha tenido en la toma de decisiones y en su seguridad personal.

*N. “Si he mejorado, porque antes cuando me estresaba yo no sabía que hacer igualmente hablaba, seguía estresada y podía decir cosas que no van en ese momento como enojarme con alguien, ahora cuando me estreso, me siento respiro, y ya que se me pasa hago las cosas mejor”.*

A *“Si siento un cambio porque ahorita no me siento nervioso y antes como hace dos años que jugaba futbol cuando iba haber un torneo un mes y medio antes ya andaba nervioso, preocupado, siento que si me ayudado a sentirme más seguro de mí mismo”*.

Por último, se percibió un autoconcepto resiliente.

H. *“Siento que está en nivel medio alto porque hay veces que me gana la flojera y no me levanto para entrenar, pero luego pienso en mis objetivos, que si es cierto que es difícil hacer todo al cien, pero lucho por superar mis caídas y es cuando trato de compensar lo que no hice con otras actividades que sirven para mis planes, llegar al cien a la competencia del mes que viene”*.

N *“Si mejoró a como estaba antes, si porque antes podía hacer muchas cosas sin pensar y ahora hasta puedo entender que como tu reaccionas en una situación te afecta mucho en tu vida, y que lo mejor es pensar en la resiliencia en que hay que avanzar y superar lo que nos pasa”*.

E *“Si veo la resiliencia en mi persona, porque creo que tengo más armas para enfrentar los problemas”*.

En resumen, se observó un pensamiento más autorreflexivo sobre su autoconcepto resiliente, y con ello, la identificación de las herramientas aprendidas para el manejo del estrés y de qué manera su utilización ha cobrado frutos en la mitigación de los síntomas del estrés y en el manejo de las problemáticas del día a día.

Continuando con la indagación se detectó la categoría *Vida deportiva después del taller*, que indica de qué manera aplica lo aprendido del taller en su vida deportiva, lo cual se hizo mención de la implementación del *Afrontamiento orientado al problema* en la

organización y administración del tiempo en las rutinas de entrenamiento con otras actividades no relacionadas al deporte, y también la técnica de respiración previo a un combate como estrategia de regulación de síntomas psicofisiológicos asociados al estrés.

*H “Si me ha servido, para tratar de planear los entrenamientos que horas me conviene más, organizarme mejor, porque tengo muchas cosas que hacer y se acerca un torneo donde voy a participar y necesito organizarme para ser más disciplinado”.*

*N “Cuando voy hacer sparring y que me siento nerviosa, se más o menos lo que me está pasando, ya identifico mis síntomas y ahí es cuando utilizo la técnica de respiración, porque lo ansiosa me hace respirar mal”.*

En la categoría *Vida no deportiva después del taller* se distinguió nuevamente la implementación del enfoque centrado en el problema en el ámbito del trabajo y la escuela.

*E “En el trabajo antes lo aplicaba mucho, surgía un problema y ya checaba que era la opción más adecuada igual en la escuela que se me acumularon muchas tareas cual voy hacer primero cómo organizarme”.*

*K “En la escuela me ayuda, porque ahora pienso en cómo me puedo organizar mejor antes me estresaba y me bloqueaba ahora mejor me enfoco cómo puedo sacar los trabajos “.*

En conclusión, se observó la movilización de recursos en la búsqueda de soluciones, siendo una postura más activa y efectiva en problemáticas cotidianas como los compromisos escolares y laborales.

Por último, surgió la categoría *Experiencias positivas y negativas del taller*, donde se mencionaron aspectos que agradaron, así como las áreas de oportunidad del taller. En general,

los participantes, se refirieron al aprendizaje percibido sobre la importancia de la resiliencia en la persistencia para el logro de objetivos y el autoconocimiento para el manejo de las situaciones estresantes.

*P “Me pareció bueno aprendí cosas que no sabía, que siento que me han ayudado pues en esos momentos que uno dice no, ya no quiero seguir o no quiero levantarme a ir a correr, te acuerdas porque estás haciendo esto y hay que ser resiliente”.*

*N “Si me gustó, me pareció muy interesante porque me ayudó, por ejemplo, saber que hacer, cuando te sientes mal y también sobre cómo respirar para bajar el estrés”.*

*K “Interesante, siento que aprendí cosas nuevas”.*

Por otra parte, se mencionó la experiencia de vivir el taller en modalidad: presencial-virtual así como su dinámica grupal, declarando que en entornos virtuales hay estímulos distractores y dificultades como la conectividad que no permiten enfocarse y por ende lograr un mejor aprendizaje de los temas. Sobre la dinámica interpersonal, reconocen que en modalidad presencial les permitía convivir, interactuar, aprender con los compañeros y asumir más el compromiso de estar atentos.

*H “Lo único que no me gustó tanto es que unas sesiones tuvieron que ser en línea, me gustó más presencial porque siento que se aprende mejor, porque aquí en la casa hay muchas distracciones por el simple hecho de no estar ahí andas con flojera y todo eso hace que el aprendizaje no sea el más óptimo, en los temas más participación en nosotros mismos, y que las actividades fueran entre nosotros que no nomás individual, las individuales si me sirvieron, pero también me aburría hacerlas”.*

*N. “Pues realmente a mi me gustó porque si me ayudó, y que me hubiera gustado más actividades grupales y que hubiera durado más y que hubiera seguido presencial porque estás con las personas y es que virtual a veces se me iba el internet o que por alguna cosa no estaba en la casa, no podía y ya pues si hubiera sido presencial me tengo que presentar, me gustó el taller, si me ayudó mucho y pues la conocí a usted me ayudó mucho el taller y aún lo sigo poniendo en práctica, también conocí un poco más a las personas que no sabía cómo era su forma de pensar, estuvo padre que fueron distintos profes y que cada uno tenía su forma de enseñar”.*

Para concluir, se deduce que las sesiones que se realizaron en modalidad virtual por las condiciones de la pandemia perjudicaron el alcance de los aprendizajes esperados. El hecho de que los participantes hayan reconocido los obstáculos sufridos al tomar el taller como problemas de conectividad, distracción ante estímulos externos y desgano por la falta de contacto social con sus pares resalta la importancia de la interacción social de manera presencial en el intercambio de puntos de vistas, experiencias y dudas como estrategia para lograr la atención sostenida en las temáticas y asumir mayor compromiso personal.

## **DISCUSIÓN**

El siguiente apartado se exhiben los análisis interpretativos conforme a los objetivos planteados desde un enfoque mixto, así como los hallazgos más relevantes, contribuciones a la psicología del deporte dentro del ámbito de la ciencia aplicada, implicaciones, limitaciones y fortalezas de la presente investigación.

Las secciones se van explicando acorde a los objetivos establecidos en las etapas empíricas, primero se analizan los hallazgos obtenidos en la fase uno: CUAL-CUAN, cuyos objetivos fueron:

- Explorar cómo percibe las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva.
- Explorar el proceso de adaptación ante el contexto de la pandemia del Covid-19.
- Conocer los niveles de estrés percibido, resiliencia y estrategias de afrontamiento.

En la segunda sección corresponde a la fase 2: CUAN

Analizar los efectos de un plan de intervención psicológica enfocada en la resiliencia y estrategias de afrontamiento sobre el estrés en tiempos de COVID-19.

En la tercera se exponen los análisis cualitativos de la fase de seguimiento: CUAL para dar respuesta a los siguientes objetivos:

- Explorar si los aprendizajes fueron llevados a la práctica en su vida deportiva y no deportiva.
- Explorar la percepción del participante sobre su experiencia personal en relación a la intervención psicológica.

Por último, las contribuciones del estudio por tratarse de un aporte que conjuga dos visiones metodológicas distintas, sus alcances, limitaciones y fortalezas.

### **Fase uno: CUAL-CUAN**

Los trabajos de este estudio se realizaron en una muestra de adolescentes boxeadores; los primeros objetivos de la investigación se abordaron desde el enfoque CUAL; que se refiere a explorar cómo perciben las situaciones estresantes en su vida deportiva y no deportiva; explorar el proceso de adaptación ante el contexto de la pandemia de la Covid-19;

y desde el enfoque CUAN, se enfocó en conocer los niveles de estrés percibido, resiliencia y estrategias de afrontamiento en la etapa pretest.

Primero se debe destacar que previo a la intervención, la percepción de estrés del GE se ubicaba en un nivel promedio a diferencia de otros resultados más elevados reportados en el periodo pandémico (Dicagno et al., 2020; Di Fronso et al., 2020; Şenışık et al., 2020). Una posible explicación a esta diferencia radica en el tipo de disciplina, puesto que los deportistas de combate suelen presentar niveles bajos (Pires et al., 2019).

Agregando a lo anterior, con la finalidad de obtener un contexto más amplio de la manera en que los boxeadores viven el estrés, el análisis CUAL, identificó una serie de situaciones estresantes que producen diversas respuestas psicológicas displacenteras como los acontecimientos deportivos particularmente situación de competencia, como se expone en algunos estudios con muestras deportivas en el área de combate (Sterkowicz-Przybycień y Grygiel, 2014; Ziv y Lidor, 2013), donde se establece que la fase de competencia es una de las fuentes de mayor estrés para el deportista.

Uno de los síntomas recurrentes en el escenario competitivo es la rumiación, esto significa, que el boxeador se orienta a pensar demasiado y por ende surgen pensamientos negativos que pueden generar emociones desagradables como preocupación excesiva, a este fenómeno se le conoce *estilo de enfoque interno* (Sterkowicz, 2012).

En este sentido, mencionaron la dificultad personal de regular sus pensamientos y emociones negativas. por tanto, refieren el empleo del afrontamiento orientado a la distracción como platicar con compañeros, entrenador etc., previo a la competencia como respuesta evitativa.

Este resultado CUAL coincide con el resultado CUAN, ya que la estrategia de afrontamiento de tipo desadaptativo *evitación del problema* obtuvo el puntaje más alto. Sin embargo, de acuerdo a la literatura este tipo de afrontamiento es utilizado en menor medida en deportistas de combate (Sterkowicz-Przybycień y Grygiel, 2014), dato que se contrapone a los resultados de este estudio. Si bien es cierto, los deportistas de combate de alto nivel presentan inclinación a utilizar un afrontamiento adaptativo centrado en el problema (Sterkowicz-Przybycień y Grygiel, 2014), e inteligencia emocional (Sorina, 2014; Szabo y Urbán, 2014), los boxeadores son de nivel amateur, lo que supone que les falta desarrollar habilidades psicológicas y capacidad adaptativa.

Por otro lado, en época de pandemia se ha presentado mayor tendencia a un afrontamiento disfuncional como se informa en la literatura (Makarowski et al., 2020; Szczypinska et al., 2021). Lo anterior, se fortalece en la idea de la inclinación del deportista a respuestas evitativas cuando no puede controlar los eventos que le aquejan (Abedalhafiz et al., 2010), como la pandemia de la Covid-19.

Habría que decir también, qué en algunas situaciones dentro del ámbito deportivo que son catalogadas como susceptibles de corregir porque el boxeador percibe en sí mismos la posibilidad de mejora, mencionaron el empleo de un pensamiento flexible que permite una interpretación positiva de la situación para el logro deportivo; este hallazgo coincide con los datos CUAN, debido a que el afrontamiento adaptativo que aumentó fue *reestructuración cognitiva*.

Por otra parte, los datos CUAL-CUAN están en concordancia con la dificultad que manifestaron los boxeadores en cuanto a su capacidad de *autorregulación emocional*; obteniendo un puntaje bajo en este tipo de afrontamiento adaptativo.

Un estudio con deportistas de alto rendimiento en el contexto de la pandemia de la Covid-19, muestran una asociación paralela entre la autorregulación emocional y la reestructuración cognitiva (Leguizamo et al., 2021), resultado que coincide de manera parcial con lo reportado en este estudio. Cabe mencionar también, que los boxeadores, carecen de apoyos externos como programas de entrenamiento psicológico que favorezca la identificación y manejo de sus propias emociones.

Existen distintas fuentes de estrés en la etapa competitiva que reportaron experimentar, como presión social por comentarios de amigos y familiares en relación al resultado deportivo, así también, inclinación a esperar en cada uno de los torneos un resultado de éxito; que están en línea con otras investigaciones (Abedalhafiz et al., 2010), estas circunstancias ponen en contexto el desconocimiento en el manejo de la derrota, la autoexigencia y dificultad en el manejo de la presión: interna y externa, aspectos que están en conformidad con lo señalado por Leguizamo et al. (2021), como *perfeccionismo desadaptativo*.

Aunque en el deporte se involucren diversos factores desencadenantes de estrés (Sarkar y Fletcher, 2014), también puede aportar muchos beneficios psicosociales al deportista (Eime et al., 2013), esto se observa en la percepción positiva hacia su participación deportiva, identificando el desarrollo de cualidades como la disciplina, cumplimiento de metas, aprendizaje del boxeo como una disciplina formativa y la satisfacción personal e interpersonal que implica estar inmerso en el ambiente deportivo.

Referente a la vida no deportiva, los participantes de este estudio se inclinaron a expresar las dificultades que atraviesan en el ámbito escolar en el contexto de la pandemia. Una de las experiencias de estrés mencionadas son las clases en modalidad virtual, debido a

que no cuentan con los recursos tecnológicos para la realización de las actividades escolares. Existe una percepción de sí mismos desfavorable sobre su aprovechamiento escolar, situación que ha generado preocupación, estos resultados coinciden con algunos estudios realizados (Fernández et al., 2021; Huyhua et al., 2020; López-Noguero et al., 2021).

Por otra parte, el fenómeno del confinamiento social ha ocasionado afectaciones psicológicas (Şenşık et al., 2020), algunos de los síntomas que expresaron son apatía, aburrimiento y desgano por la necesidad de interactuar con sus pares, en el ambiente de la escuela (Abufhele y Jeanneret, 2020), por lo que se hace evidente la importancia de trabajar en los entornos educativos virtuales la dimensión socioemocional si las condiciones de confinamiento continúan derivado de la pandemia (Hernández-Selles, 2021).

Además, la doble jornada estudiante-deportista, es un factor que provoca mayor presión y desgaste psicológico (Pons et al., 2020).

Por lo que se refiere al proceso de adaptación ante la pandemia de la Covid-19, los adolescentes boxeadores manifestaron haber presentado dificultad para adaptarse ante las nuevas condiciones de vida, como se explica en otro estudio con muestras deportivas; se experimenta un duelo por no recuperar la cotidianidad de su vida (Gupta y McCarthy, 2021), sumando a esto, se presentaron síntomas psicológicos como preocupación ante el riesgo de contagio y que de acuerdo a Quadros et al. (2021) se agrava más en una situación de confinamiento social, particularmente presentando mayor vulnerabilidad la población adolescente.

En este sentido, se evidencia el sentido positivo que ha tenido enfocarse a las actividades deportivas como una oportunidad de escape y de recurso de apoyo para

amortiguar el malestar psicológico generado en estas épocas de crisis e incertidumbre (Jaenes et al., 2021; Mehrsafari et al., 2020; Mon-López et al., 2020).

El siguiente punto es sobre la identificación de cualidades resilientes que mediante la entrevista CUAL se pudieron detectar, como focalización, persistencia y autoconfianza, atributos mencionados en modelos explicativos de la resiliencia deportiva (Fletcher y Sarkar, 2012; Galli y Vealey, 2008), este hallazgo CUAL, está en sintonía con los resultados CUAN; reportando un nivel de resiliencia medio-alto.

No obstante, difiere un poco con algunos estudios con deportistas de combate que han presentado un nivel alto (Litwic-Kaminska, 2013; Reché-García et al., 2020). A pesar de que reconocieron características que se relacionan con la resiliencia, a su vez, perciben el entorno amenazante e incierto derivado del periodo pandémico.

Por tanto, en lo particular a los boxeadores presentan adecuada resiliencia sin contar con los recursos de afrontamiento para lidiar con el estrés y adaptarse a la pandemia.

Además, es claro suponer que puede resultar más difícil lograr adaptabilidad ante las situaciones estresantes como la crisis sanitaria global que prevalece actualmente, incluso realizando las actividades físico-deportivas. Así mismo, en apartados anteriores se observa las afectaciones psicológicas al no contar con el recurso personal para afrontar el estrés, lo que supone que es necesario promover el enfoque de la resiliencia mediante el fomento de las estrategias de afrontamiento en apoyo a estas necesidades que manifestaron los boxeadores.

## Fase 2 CUAN

En el segundo apartado se pretende dar respuesta al objetivo CUAN (postest); analizar un plan de intervención psicológica enfocada en la resiliencia y estrategias de afrontamiento sobre el estrés en tiempos de COVID-19.

La psicología del deporte en las últimas dos décadas se ha inclinado al estudio de constructos psicológicos como la resiliencia y el afrontamiento del estrés por su relación directa con el bienestar mental del deportista y el rendimiento deportivo (Fletcher y Sarkar, 2012).

Sin embargo, su abordaje dentro de la ciencia aplicada se encuentra todavía en sus inicios y hasta hace poco ha surgido el interés en generar investigación enfocada en intervenir y promover la resiliencia en contextos deportivos (Chandler et al., 2019; Chung et al., 2013; Crane et al., 2018; Fletcher y Sarkar, 2016; Kegelaers et al., 2019), incluso en estos momentos de pandemia (Constantini et al., 2021).

La intención de esta investigación fue promover el enfoque de la resiliencia en adolescentes boxeadores para reducir los niveles de estrés percibido a través del trabajo psicoeducativo en la promoción de las estrategias de afrontamiento adaptativas y la identificación autoconsciente de las estrategias de afrontamiento desadaptativas.

Los resultados indican que el efecto de la intervención en general no presenta cambios significativos en la mayoría de las variables estudiadas, excepto la estrategia de afrontamiento desadaptativa *Evitación del problema* que reflejó un cambio significativo en la disminución de su empleo y un tamaño del efecto alto; así también, estrés percibido presentó un tamaño del efecto medio-alto.

Se logró parcialmente el objetivo general de esta investigación (disminución del estrés percibido como resultado de la intervención psicológica en el fomento de la resiliencia y estrategias de afrontamiento), hallazgo de suma relevancia por ser un constructo que ha sido poco explorado en el área de los deportes de combate.

La literatura advierte que, en estas disciplinas por su naturaleza de confrontación, el deportista estará expuesto a cierto nivel de traumatismo y supeditado a sufrir un estado de extrema presión psicológica por los desafíos que experimenta durante la competencia (Kotarska et al., 2019; Ziv y Lidor, 2013), aunado a otros factores desencadenantes de estrés como la situación de la pandemia (Szczypińska, 2021).

Por su parte, para Blumenstein et al. (2005) las altas exigencias denotan la importancia de incorporar el trabajo mental para el manejo del estrés en los programas de entrenamiento deportivo. Lo anterior deja claro, la relevancia del resultado de este estudio.

Empero, es importante mencionar que el no presentar un cambio en la resiliencia está en concordancia con la literatura (García-Secades, 2016), debido a que se considera un constructo muy estable y que de acuerdo a Fletcher y Sarkar (2016), las intervenciones en fomento a la resiliencia para lograr un éxito perdurable, no deben estar enfocadas hacia las cualidades asociadas a la resiliencia, ya que son rasgos muy fijos de la forma de pensar y ser del deportista.

Por lo tanto, el trabajo debe estar dirigido a la promoción de las habilidades psicológicas asociadas a la resiliencia, como las estrategias de afrontamiento, ya que son más susceptibles de modificar y de fomentar.

Así pues, en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento de acuerdo al análisis de medias, en general las de tipo adaptativa en sus dos categorías: *centradas en el problema* (REP, REC) y *centradas en la emoción* (EEM, APS), presentaron aumento en su empleo. Sin embargo, para obtener un resultado más preciso, el análisis de percentil arroja que REC es la que presenta mayor cambio, resultado que está en conformidad con el análisis cualitativo.

Ahora bien, las estrategias de afrontamiento desadaptativas: *centrada en el problema* (EVP, PSD) y *centrada en la emoción* (RES, AUT), de acuerdo al análisis estadístico, la mayoría presentó disminución, siendo la que obtuvo una disminución significativa EVP y que está respaldado con el análisis cualitativo.

Estos resultados, aunque limitados en el alcance del efecto de la intervención, aun así, se evidencian beneficios en los boxeadores en la fase de seguimiento CUAL identificando En sí mismos poner en práctica estrategias de afrontamiento adaptativas en su vida deportiva y personal. También, mencionaron el significado de “*ser resiliente*”, refiriéndose a la importancia que tiene en sus vidas en la superación de las problemáticas que enfrentan.

Tomando como referente explicativo el Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1984), los adolescentes boxeadores previo a la intervención presentaron una inclinación a utilizar estrategias de afrontamiento de tipo desadaptativas: *centradas en el problema* (EVP) y *centradas en la emoción* (RES y AUT). Sin embargo, posterior a la intervención se pudo apreciar su disminución, lo cual es beneficioso para la gestión del estrés. Otro de los cambios fue en las estrategias de afrontamiento de tipo adaptativas ya que se apreció en algunas un aumento: *centradas en el problema* (REC), y las *centradas en la emoción* (APS y EEM). Aunque sólo en (EVP) se presentó un cambio significativo, si hubo una diferencia en cuanto a

los puntajes de medias, lo cual es alentador para futuras investigaciones en cuanto a fomento de la resiliencia mediante el desarrollo de habilidades psicológicas para el manejo del estrés.

En otro orden de ideas, una de las limitaciones del estudio fueron los obstáculos derivados de la pandemia del Covid-19, que perjudicó el tamaño de la muestra y las actividades desarrolladas en la intervención. Primero, en el proceso de obtención de la muestra se presentaron dificultades para realizar la selección con base en los criterios de inclusión, debido a que muchos deportistas no continuaron con las actividades de entrenamiento por las cancelaciones de torneos y el miedo ante el riesgo del contagio.

Posteriormente, durante las sesiones de la intervención, algunos participantes decidieron no continuar, por problemas de desempleo en sus familias derivado de la pandemia, que los orilló a dejar el deporte y buscar un empleo, problemas de salud u otras dificultades familiares.

Otro de los obstáculos fue debido a los contagios en el gimnasio y en algunos familiares por la *tercera ola*, por ello, el investigador principal y el entrenador tomaron la decisión de continuar con las sesiones en modalidad virtual, lo que perjudicó el interés de los participantes ya que las condiciones de conectividad, de recursos tecnológicos y de espacio para tomar el taller no fueron las adecuadas, circunstancias que provocaron el continuar en el taller en modalidad virtual.

Por otra parte, había la renuencia del deportista adolescente en el aprendizaje de comportamientos encaminados al crecimiento personal, ya que en ocasiones había falta de compromiso en las actividades para realizar en casa.

La fortaleza del estudio fue la metodología mixta, ya que la conjugación de los datos CUAN y CUAL, permitió una perspectiva más amplia sobre los hallazgos del estudio, dado las circunstancias e inconvenientes que se atravesaron en el continuo de la fase empírica de la investigación.

## CONCLUSIONES

Sin duda las características de este estudio indican el aporte social de este estudio ya que los sujetos participantes no cuentan con apoyos externos de ayuda que contribuyan a su formación personal y deportiva. Así mismo, surge la necesidad de continuar el trabajo con boxeadores en el entrenamiento de habilidades psicológicas en el manejo de las presiones y demandas de su jornada dual; además se suma otro factor estresante que genera irregularidad en su estilo de vida como la pandemia del Covid-19 ya que puede producir efectos psicológicos nocivo a la larga.

Por tal motivo, es imperativo el trabajo en la psicología del deporte en el área de la ciencia aplicada, como propuestas de intervención encaminadas al fomento de la resiliencia y afrontamiento en estos tiempos de crisis global.

En definitiva, los resultados de la intervención, aunque fueron limitados son esperanzadores; pese a que no hubo cambios significativos en las variables estudiadas, se pudo apreciar como efecto de la intervención algunos beneficios en la formación deportiva y personal del boxeador:

- Disminución del estrés percibido.

- Reconocimiento del empleo de estrategias de afrontamiento adaptativas como la *reestructuración cognitiva* y de aquellas que perjudican la superación de una problemática como *evitación del problema*.
- Autoconocimiento en la identificación de síntomas fisiológicos y psicológicos asociados al estrés.
- Autoconciencia de la importancia de la resiliencia en la superación de las dificultades que experimentan en el día a día.

Es así, que dadas las circunstancias en la cuales se vio inmerso este estudio y en relación a los objetivos alcanzados se puede decir que el programa cumplió con un doble objetivo pues fue realizado contemplando tanto el desarrollo de la investigación en torno a la resiliencia en el deporte como en el aportar a los participantes de habilidades para afrontar situaciones estresantes en un momento clave: ser adolescente en tiempos de pandemia.

### REFERENCIAS

- Aldwin, C. (2012). Stress and Coping across the Lifespan. *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping, February*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0002>
- Aranzana Juarros, M., Salguero del Valle, A., Molinero González, O., Boleto Rosado, A. F., & Márquez, S. 1959-. (2017). *Relación de la carga interna de entrenamiento, optimismo y resiliencia con los niveles de estrés-recuperación en nadadores*. *18*(2000), 43–54
- Abedalhafiz, A., Altahayneh, Z., & Al-Haliq, M. (2010). Sources of stress and coping styles among student-athletes in Jordan universities. *Procedia - Social and Behavioral Science*, *5*, 1911-1917. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.387>

- Abufhele, M., & Jeanneret, V. (2020). Home confinement: The other side of the epidemic. *Revista Chilena de Pediatría, 91*(3), 319–321. <https://doi.org/10.32641/rchped.v91i3.2487>
- Anyan, F., Hjemdal, O., Ernstsén, L., & Havnen, A. (2020). Change in physical activity during the coronavirus disease 2019 lockdown in Norway: The buffering effect of resilience on mental health. *Frontiers in Psychology, 11*, e598481. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.598481>
- Barcelata, B. E., Luna, Q. Y., Lucio, E., & Durán, C. (2016). Personalidad y afrontamiento adolescente Características de personalidad predictoras del afrontamiento en adolescentes de contextos marginados. *Acta Colombiana de Psicología, 19*(1), 197-210. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.9>
- Belem, I., Malheiros, N., Andrade, J., Lopes, J., & Fiorese, L. (2014). Impacto das estratégias de coping na resiliência de atletas de vôlei de praia de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 16*(4), 448-454.
- Block, J.H.; Block, J. (1980). Role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Development of Cognition, Affect and Social Relations: The Minnesota Symposia on Child Psychology, 13*, 39-101.
- Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2005). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport Programs: The case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 3*(1), 7-25.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20–28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>

- Brown, H. E., Lafferty, M. E., & Triggs, C. (2012). In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science and Sports*, 30(5), e105–e117. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2014.09.006>
- Cano, F. J., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29–39.
- Chaabène, H., Tabben, M., Mkaouer, B., Franchini, E., Negra, Y., Hammami, M., Amara, S., Bouguezzi, R., & Hachana, Y. (2015). Amateur Boxing: Physical and Physiological Atributtes. *Sports Medicine*, 45, 337–352. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0274-7>
- Chandler, G. E., Kalmakis, K. A., Chiodo, L., & Helling, J. (2019). The Efficacy of a Resilience Intervention Among Diverse, At-Risk, College Athletes: A Mixed-Methods Study. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 26(3), 269–281. <https://doi.org/10.1177/1078390319886923>
- Chung, P. K., Cheng, K. C., Li, H. Y., Jiang, X., Su, N., Zhang, C., & Si, G. (2013). The effect of resilience training for Hong Kong junior athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(2), 228–242. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.792586>
- Crane, M. F., Searle, B. J., Kangas, M., & Nwiran, Y. (2019). How resilience is strengthened by exposure to stressors: the systematic self-reflection model of resilience strengthening. *Anxiety, Stress and Coping*, 32(1), 1–17. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1506640>
- Cicchetti, D. & Garmezy, N. (1993). Prospects and promises in the study of resilience. *Development and Psychopathology*, 5, 497–502.

- Codonhato, R., Vissoci, J. R. N., do Nascimento Junior, J. R. A., Mizoguchi, M. V., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 24(5), 352–356. <https://doi.org/10.1590/1517-869220182405170328>
- Cohen S., Kamarak T., & Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385–396. <http://dx.doi.org/10.2307/2136404>
- Condly, S. (2006). Resilience and Children: A review a Literature with Implications for Education. *Urban Education*, 41(3), 211-236.
- Constantini, K., Markus, I., Epel, N., Jakobovich, R., Gepner, Y., & Lev-ari, S. (2021). Continued participation of israeli adolescents in online sports programs during the covid-19 pandemic is associated with higher resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph18084386>
- Creswell John W. (2013). *Qualitative Inquiry Research Designe*. Washington, 3rd ed., Sage.
- Diario Oficial de la Federación (2020). *Acuerdo por el que el Consejo de Salubridad General reconoce la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 (COVID-19) en México, como una enfermedad grave de atención prioritaria, así como se establecen las actividades de preparación y respuesta ante dicha epidemia*. Recuperado de Diario Oficial de la Federación  
[http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5590161&fecha=23/03/2020](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590161&fecha=23/03/2020)
- di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., Calcagno, G., & Fiorilli, G. (2020). Psychological impact of the quarantine-induced stress during the coronavirus (COVID-19) outbreak among Italian athletes. *International Journal of*

*Environmental Research and Public Health*, 17(23), e8867.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17238867>

- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, Publicación en línea*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Doron, J., & Martinent, G. (2017). Appraisal, coping, emotion, and performance during elite fencing matches: a random coefficient regression model approach. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 27(9), 1015–1025. <https://doi.org/10.1111/sms.12711>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 10(1), e98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- El-Ashker, S., & Nasr, M. (2012) Effect of boxing exercises on physiological and biochemical responses of Egyptian elite boxers. *Journal of Physical Education and sport*, 12(1), 111-116.
- Erikson, E. (2004). Sociedad y adolescencia. D.F. México: Siglo XXI editores.
- Fernández Sánchez, M. J., Pérez Vera, L., & Sánchez Herrera, S. (2021). Escuela pública y COVID-19: dificultades sociofamiliares de educación en confinamiento. *Publicaciones*, 51(3), 463–496. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i3.15981>
- Fletcher, D., & Fletcher, J. (2005). A meta-model of stress, emotions and performance: Conceptual foundations, theoretical framework, and research directions. *Journal of Sports Sciences*, 23(2), 157–158. <https://doi.org/10.1080/02640410512331334413>

- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise, 13*(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2016). Mental fortitude training: An evidence-based approach to developing psychological resilience for sustained success. *Journal of Sport Psychology in Action, 7*(3), 135–157. <https://doi.org/10.1080/21520704.2016.1255496>
- Fletcher, D., & Zarkar, M. (2013). Psychological Resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist, 18*(1), 12-23.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science and Medicine, 26*(3), 309–317. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)90395-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)90395-4)
- Franchini, E., Brito, C., & Giannini, G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance, effects. *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 9* Artículo e52. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-9-52>
- Frank, A., Fatke, B., Frank, W., Förstl, H., & Hölzle, P. (2020). Depression, dependence and prices of the COVID-19-Crisis. *Brain, Behavior, and Immunity, 87*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.068>
- Frydenberg, E. (2017). *Coping and the Challenge of Resilience* (2017th ed.). Palgrave, Macmillan. <https://doi.org/DOI 10.1057/978-1-137-56924-0>
- Galli, N., & Vealey, R. S. (2008). “Bouncing back” from adversity: Athletes’ experiences of resilience. *Sport Psychologist, 22*(3), 316–335. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.3.316>

- Galli, N., & González, S. P. (2014). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(46), 37-41.
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología: Avances de la disciplina*, 4(1), 63-72.  
<https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224086006.pdf>
- García-Hernández, M., Garcés de los Fayos Ruiz, E., González Hernández, J., & Ortín Montero, F. (2020). Incidencia de la personalidad y resiliencia en la aparición del burnout en una muestra de deportistas españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias Del Deporte*, 9(2016), 95–102. <https://doi.org/10.6018/sportk.431181>
- García-Secades, X., Molinero, O., Ruiz, R., Salguero, A., De la Vega, R., y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14 (3), 83-98.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., De La Vega, R., & Márquez, S. (2017). Resilience and recovery-stress in competitive athletes TT - Resiliencia y recuperación-estrés en deportistas de competición TT - Resiliência e recuperação-estresse em atletas de competição. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 17(2), 73–80.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232017000200008&lang=pt%0Ahttp://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n2/psicologia\\_deporte\\_2.pdf](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232017000200008&lang=pt%0Ahttp://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v17n2/psicologia_deporte_2.pdf)

- García-Secades, X. G., Molinero, O., Salguero, A., Barquín, R. R., de la Vega, R., & Márquez, S. (2016). Relationship between resilience and coping strategies in competitive sport. *Perceptual and Motor Skills, 122*(1), 336–349. <https://doi.org/10.1177/0031512516631056>
- Garinger, L., Chow, G., & Luzzi, M. (2018). The effect of perceived stress and specialization on the relationship between perfectionism and burnout in collegiate athletes, *Anxiety, Stress, & Coping. Anxiety, Stress & Coping. An International Journal, 31*(6), 714-727. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1521514>
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated With Poverty. *American Behavioral Scientist, 34*(4) 416-430.
- Garnezy, N. (1987). Stress, Competence, and Development: In *American Journal of Orthopsychiatry* (Vol. 57, Issue 2, pp. 159–174).
- Garnezy, N., Masten, A. S. & Tellegen, A. (1984). The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology. *Child Development, 55*(1), 97–111. <https://doi.org/https://doi.org/10.2307/1129837>
- Garnezy, N. (1971). Vulnerability Research and the Issue Primary Prevention. *American Orthopsychiatric Association, 41*(1), 101-116.
- Gaudreau, P., Gunnell, K. E., Hoar, S. D., Thompson, A., & Lelièvre, J. (2015). Optimism, pessimism, and coping in a dual-domain model of sport and school satisfaction. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(2), 140–152. <https://doi.org/10.1037/spy0000032>
- Gilat, R., & Cole, B. J. (2020). COVID-19, Medicine, and Sports. *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation, 2*(3), e175–e176. <https://doi.org/10.1016/j.asmr.2020.04.003>

- Giurgiu, R., & Damian, M. (2014). Stress & coping in athletes and non-athletes students - comparative study. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 180, 332-337. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.125>
- González-Ramírez, M. T., Rodríguez-Ayán, M. N., & Hernández, R. L. (2013). The perceived stress scale (PSS): normative data and factor structure for a large-scale sample in Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, e47. <https://doi.org/10.1017/sjp.2013.35>
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). Sporting Resilience During COVID-19: What Is the Nature of This Adversity and How Are Competitive Elite Athletes Adapting? *Frontiers in Psychology*, 12, e 611261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611261>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- Hernández-Sellés, N. (2021). La importancia de la interacción en el aprendizaje en entornos virtuales en tiempos del COVID-19. *Publicaciones*, 51(3), 257–294. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i3.18518>
- Herrera, C. D. (2018). Qualitative research and thematic content analysis. Intellectual orientation of Universum journal. *Revista General de Informacion y Documentacion*, 28(1), 119–142. <https://doi.org/10.5209/RGID.60813>
- Holden, S., Forester, B., Williford, H., Reilly, E. (2019). Sport locus of control and perceived stress among college student-athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), Artículo e2823. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162823>

- Holling, C. (1973). Resilience and Stability of Ecological Systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1-23.
- Hosseini, S., & Besharat, M. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia social and behavioral sciences*, 5 633-638.
- Humphrey, J., Yow, D., & Bowden, W. (2000). *Stress in college athletics: causes, consequences, coping*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Huyhua, S. C., Tejada, S., & Díaz, R. J. (2020). Sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 desde la metodología fenomenológica. *Revista Cubana de Enfermería*, 36(e4176), 1–12.  
<http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4176/659>
- International Boxing Association. AIBA Boxing (2019). AIBA Boxing History Recuperado de [http:// www.aiba.org/aiba-boxing-history2](http://www.aiba.org/aiba-boxing-history2).
- Jaenes, J. C., Alarcón, D., Trujillo, M., Peñaloza, R., Mehrsafar, A. H., Chirico, A., Giancamilli, F., & Lucidi, F. (2021). Emotional reactions and adaptation to COVID-19 lockdown (or confinement) by Spanish competitive athletes: Some lesson for the future. *Frontiers in Psychology*, 12, e621606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621606>
- Muñoz S. J. (2017). *Efectividad de un programa de educación emocional y habilidades interpersonales sobre la capacidad de resiliencia en adolescentes con trastorno mental*. Universidad de Murcia.
- Khan, S., Siddique, R., Li, H., Ali, A., Shereen, M. A., Bashir, N., & Xue, M. (2020). Impact of coronavirus outbreak on psychological health. *Journal of Global Health*, 10(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.7189/JOGH.10.010331>

- Kegelaers, J., Wylleman, P., Bunigh, A., & Oudejans, R. R. D. (2019). A Mixed Methods Evaluation of a Pressure Training Intervention to Develop Resilience in Female Basketball Players. *Journal of Applied Sport Psychology, 33*(2), 151–172. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1630864>
- Kotarska, K., Nowak, L., Szark-Eckardt, M., & Nowak, M. (2019). Selected healthy behaviors and quality of life in people who practice combat sports and martial arts. *International Journal of Enviromental Research and Public Health, 16*(5), Artículo e875. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050875>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, US: Springer
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: A meta-analytic approach. *Journal of Counseling and Development, 91*(3), 269–279. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2013.00095.x>
- Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Verdaguer, F., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R., & Garcia-Mas, A. (2021). Personality, coping strategies, and mental health in high-performance athletes during confinement derived from the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health, 8*, e561198. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>
- Lipowski, M., Lipowska, M., Jochimek, M., & Krokosz, D. (2016). Resiliency as a factor protecting youths from risky behaviour: Moderating effects of gender and sport. *European Journal of Sport Science, 16*(2), 246–255. <https://doi.org/10.1080/17461391.2015.1024755>
- Litwic-Kaminska, K. (2013). Resiliency and stress experience among judo and taekwondo athletes. *Journal of Combat Sports and Martial Arts, 4*(2), 167–172. <https://doi.org/10.5604/20815735.1090669>

- López-Gullón, J., García-Pallarés, J., Berengüi, R., Martínez-Moreno, A., Morales, V., Torres-Bonete, M., y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (2), 573-588.
- López-Noguero, F., García-Lázaro, I., & Gallardo-López, J. A. (2021). Consecuencias del COVID-19 en los centros educativos en función de su contexto socioeconómico y titularidad. *Publicaciones*, 51(3), 421–462.  
<https://doi.org/10.30827/publicaciones.v51i3.16709>
- Luthar, S. (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds), *Developmental Psychopathology: Risk, disorder, and adaptation*, (pp. 739-795). New York: Wiley.
- Luthar, S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Dev*, 7(3), 543-562.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857–885.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579400004156>
- Luthar, S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and Competence: a review of research on resilience in childhood. *Am J Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- Makarowski, R., Piotrowski, A., Predoiu, R., Görner, K., Predoiu, A., Mittrache, G., ... Nikkhah-Farkhani, Z. (2020). Stress and coping during the COVID-19 pandemic among martial arts athletes – A cross-cultural study. *Archives of Budo*, 16, 161–171.
- Masten, A. (2011). Resilience and Children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23, 493-506.

- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development contributions. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444. [10.1017/S0954579400005812](https://doi.org/10.1017/S0954579400005812)
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Matos-Matos, R., Pérez-Reyes, C., y Arévalo-Arévalo, C. (2015). Componentes para la motivación de logro en boxeadores- Revisión. *Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 12 (37), 37-50.
- Mehrsafar, A. H., Gazerani, P., Moghadam, A., & Jaenes, J. C. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 147–148. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.011>
- Mehrsafar, A. H., Moghadam, A., Gazerani, P., Jaenes, J. C., Nejat, M., Rajabian, M., & Abolhasani, M. (2021). Mental health status, life satisfaction, and mood state of elite athletes during the COVID-19 Pandemic: A follow-up study in the phases of home confinement, reopening, and semi-lockdown condition. *Frontiers in Psychology*, 12, e630414. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.630414>
- Mellalieu, S., Neil, R., Hanton, S., & Fletcher, D. (2009). Competition stress in sport performers: Stressors experienced in the competition environment. *Journal of Sports Sciences*, 27(7), 729-744. <https://doi.org/10.1080/02640410902889834>
- Meltzoff, J., & Cooper, H. (2018). *Critical thinking about research: Psychology and related fields* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000052-000>

- Moen, F., Hrozanova, M., Stiles, T. C., & Stenseng, F. (2019). Burnout and perceived performance among junior athletes—associations with affective and cognitive components of stress. *Sports*, 7(7), e171. <https://doi.org/10.3390/sports7070171>
- Molinero, O., Salguero, A., & Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología Del Deporte*, 21(1), 163–170.
- Mon-López, D., García-Aliaga, A., Ginés Bartolomé, A., & Muriarte Solana, D. (2020). How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players? *Physiology and Behavior*, 227, e113148. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113148>
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M., Suárez, E., Infante, F., & Grotberg, E. (1998). Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes. *Organización panamericana de la salud y Organización mundial de la salud, Autoridad sueca para el desarrollo internacional (ASDI)*.
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: the role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.02.001>
- Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 757–763. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.180>
- Onaqui, A. (2009). Factores de estrés psicológico en deportes de combate de alto rendimiento. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 1(1), 290-307.

- Ortiz, M. T., Garrido M. E., & Castañeda, C. (2022). *Universidad de Sevilla /Catálogo*. 2041, 232–241.  
[http://fama.us.es/search~S5\\*spi?/darq/darq/1,1876,10000,B/frameset&FF=darqueoastro nomia+roma&1,1,/indexsort=-#](http://fama.us.es/search~S5*spi?/darq/darq/1,1876,10000,B/frameset&FF=darqueoastro nomia+roma&1,1,/indexsort=-#)
- Ortunio C, M., & Guevara R, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud*, 14(2), 96–105.
- Parker, P., Perry, R., Chipperfield, J., Hamm, J., Hladkyj, S., & McGowan, L. (2018). Attribution-based Motivation Treatment Efficacy in High-Stress Student Athletes: Moderated-Mediation Analysis of Cognitive, Affective, and Achievement Factors. *Psychology of Sport & Exercise*, 35, 189-197. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.12.002>
- Prats, S. B., Ortega, F. Z., & González, M. C. (2017). Análisis de los constructos de autoconcepto y resiliencia, en jugadoras de baloncesto de categoría cadete. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 127–132.
- Pensgaard, A., & Ursin, H. (1998). Stress, control, and coping in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 8,183-189. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.1998.tb00190.x>
- Pic-Aguilar, M., Sánchez-López, C. Blanco-Villaseñor, A. (2016). Caracterización del Knock out en Boxeo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16 (1), 85-94.
- Psicología, L. A., D. E. L. Deporte, and Marcos Teóricos. 2001. “De La Psicología General A.” 10:255–65.
- Pinto, M. F., & Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: Su relación con el rendimiento en una muestra Argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 47–52.

- Pires, D. A., Lima, P. A., & Penna, E. M. (2019). Resiliência em atletas de Artes Marciais Mistas: relação entre estressores e fatores psicológicos de proteção. *Cuadernos de Psicología Del Deporte, 19*(2), 243–255.
- Pons, J., Ramis, Y., Alcaraz, S., Jordana, A., Borrueco, M., & Torregrossa, M. (2020). Where Did All the Sport Go? Negative Impact of COVID-19 Lockdown on Life-Spheres and Mental Health of Spanish Young Athletes. *Frontiers in Psychology, 11*(December). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>
- Quadros, S., Garg, S., Ranjan, R., Vijayasarithi, G., & Mamun, M. A. (2021). Fear of COVID 19 Infection Across Different Cohorts: A Scoping Review. *Frontiers in Psychiatry, 12*(September). <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.708430>
- Real Academia española: *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.2 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [05/08/1019].
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczyński, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine, 53*(11), 667–699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., & Hernández-Morante, J. J. (2020). Analysis of resilience and dependence in combat sports and other sports modalities. *Suma Psicológica, 27*(2), 70–79. <https://doi.org/10.14349/sumapsi.2020.v27.n2.1>
- Reche, C., Gómez-Díaz, M., Martínez-Rodríguez, A., & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y del deporte, 13*(1), 131-136.

- Reece, B. Brandt, R., & Howie, K. (2011). *Effective Human Relations: Interpersonal Organizational Applications*. USA: South-Western Cengage learning.
- Richardson, G., Neiger, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The Resiliency Model. *Health Education, 21*(6), 33-39.
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology, 58*(3), 307-321.
- Rivera, F. F., Folgar, M. I., García, J. L. S., & Figueiredo, M. J. V. (2016). Estilos de afrontamiento y recuperación de las lesiones deportivas en kayakistas de élite. *Revista de Psicología Del Deporte, 25*(1), 43–50.
- Ruiz, M. (2017). I Symposium of Elite Performance in Combat Sports. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 12*(1), 41-44.
- Rutter, M. (2013). Annual research review: Resilience - Clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 54*(4), 474–487.  
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02615.x>
- Rutter, M. (1989). Isle of Wight Revisited: Twenty five Years of Child Psychiatric Epidemiology. *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 28*(5), 633-653.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. Edited by Rolf, J., Masten, A., Cicchetti, D., Nüchterlein, K., & Weintraub, S. Risk and Protective Factors in the Development of Psychopathology. (pp. 181-214). Editorial: Cambridge University press.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology, 24*, 335-344.
- Ryan, H., Gayles, J. G., & Bell, L. (2018). Student-Athletes and Mental Health Experiences. *New*

*Directions for Student Services*, 2018(163), 67–79. <https://doi.org/10.1002/ss.20271>

Sabato, T., Walch, T., & Caine, D. (2016). The elite young athlete: strategies to ensure physical and emotional health. *Open Access Journal Sports Medicine*, 7, 99–113. <http://doi.org/10.2147/OAJSM.S96821>

Sarkar, M. (2017). Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport Corresponding author Declaration of conflicting interests Acknowledgments None declared. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing*, 1(Article 3), 1–4. [www.nationalwellbeingservice.com/journals](http://www.nationalwellbeingservice.com/journals)

Sarkar, M., & Fletcher, D. (2014). Psychological resilience in sport performers: a review of stressors and protective factors. *Journal of Sports Sciences*, 32(15), 1419–1434. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.901551>

Schinke, R. J., Battocchio, R. C., Dube, T. V., Lidor, R., Tenenbaum, G., & Lane, A. M. (2012). Adaptation processes affecting performance in elite sport. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6(2), 180–195. <https://doi.org/10.1123/jcsp.6.2.180>

Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 269–272. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1754616>

Schinke, R., Tenenbaum, G., Lidor, R., & Battocchio, R. (2010). Adaptation in Action: The Transition From Research to Intervention. *The Sport Psychologist*, 24(4), 542–557. <https://doi.org/10.1123/tsp.24.4.542>

- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., & Tunç, S. (2021). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sports Medicine*, 49(2), 187–193. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- Simón-Saiz, M. J., Fuentes-Chacón, R. M., Garrido-Abejar, M., Serrano-Parra, M. D., Larrañaga-Rubio, E., & Yubero-Jiménez, S. (2018). Influence of resilience on health-related quality of life in adolescents. *Enfermería Clínica*, 28(5), 283–291. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.06.003>
- SORINA, LAMBU IOANA. 2014. “The Personality Profile of Top Performance Athletes in Karate Do.” *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health* XIV(2):447–54.
- Sterkowicz, S., Blecharz, J., & Sterkowicz-Przybycień, K. (2012). Stress in sport situations experienced by people who practice karate. *Archives of Budo*, 8(2), 65–77. <https://doi.org/10.12659/AOB.882684>
- Sterkowicz-Przybycień, K., & Grygiel, E. (2014). Coping strategies used by professional combat sports fighters vs. untrained subjects. *Archives of Budo*, 10, 17–21.
- Spessato, B. C., & Krebs, R. J. (n.d.). *Educación inicial e intervención motora : un abordaje desde la teoría bioecológica de Bronfenbrenner*. 147–173
- Suay, F., Ricarte, J., & Salvador, A. (1998). Indicadores Psicológicos de Sobreentrenamiento y Agotamiento. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 7-28. <https://www.rpd-online.com/article/view/102/102>
- Szabo, Attila, and Ferenc Urbán. (2014). Do Combat Sports Develop Emotional Intelligence?. *Kinesiology*, 46(1):53–60.

- Szczypińska, M., Samełko, A., & Guskowska, M. (2021). Strategies for coping with stress in athletes during the COVID-19 pandemic and their predictors. *Frontiers in Psychology, 12*, e624949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624949>
- Tobin, D. L. (2001). User manual for the Coping Strategies Inventory (ACTUAL MEASURE; Tobin). *Unpublished Manuscript*.  
<http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:User+Manual+for+the+COPING+STRATEGIES+INVENTORY#2>
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory. *Cognitive Therapy and Research, 13*(4), 343–361. <https://doi.org/10.1007/BF01173478>
- Trigueros, R., Álvarez, J. F., Aguilar-Parra, J. M., Alcaráz, M., & Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). *Psychology, Society and Education, 9*(2), 311–324. <https://doi.org/10.25115/psye.v9i2.864>
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., & Polanco, R. (2020). La psicología en la prevención y manejo del Covid-19. *Terapia Psicológica, 38*(1), 103–118. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/273/323>
- Van Raalte, L., & Posteher, K. (2019). Examining social support, self-efficacy, stress, and performance, in U.S. Division I collegiate studentathletes' academic and athletic lives. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 13*(2), 75-96. <https://doi.org/10.1080/19357397.2019.1635419>
- Vanderley, I. C. S., Vanderley, M. de A. S., Santana, A. D. da S., Scorsolini-Comin, F., Neto, W. B., & Monteiro, E. M. L. M. (2020). Factors related to the resilience of adolescents in contexts of social vulnerability: Integrative review. *Enfermeria Global, 19*(3), 582–625.

<https://doi.org/10.6018/eglobal.411311>

- Wagnild, G., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1*(2), 165–178.
- Werner, E. (2005). Resilience and Recovery: Findings from the Kauai Longitudinal Study. *Research, Policy, and Practice in Childrens Mental Health Summer, 19*(1), 11-14.
- World Health Organization (2020). *Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance*. Recuperado de World Health Organization <https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-sports-federations-sports-event-organizers-when-planning-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19-interim-guidance>
- Ziv, G., & Lidor, R. (2013). Psychological preparation of competitive judokas - A review. *Journal of Sports Science and Medicine, 12*(3), 371–380.
- Zurita, F., Rodríguez, S., Olmo, M., Castro, M., Chacón, R., & Cepez, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. *Cultura, Ciencia y Deporte, 12*, 135–142.

## **ANEXOS**

Anexos 1

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Parte I Información**

Introducción

La Mtra. Diana Korinna Zazueta Beltrán, profesora en la Universidad Autónoma de Occidente, unidad regional Los Mochis, Sinaloa; en el programa educativo de psicología, cuenta con una maestría en Desarrollo del Potencial Humano, actualmente estudia el Doctorado en Ciencias de la Cultura Física, en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León. En conjunto con sus asesores, la Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano (Profesora de Tiempo Completo en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León) y el Dr. Luis Felipe Reynoso Sánchez (Profesor Tiempo Completo del Dpto. de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Autónoma de Occidente) se ha propuesto una investigación que lleva como título: Resiliencia y Afrontamiento en Adolescentes Boxeadores: Intervención Psicológica en Tiempos de Covid-19.

A continuación, se proporciona información sobre el proceso de la investigación y se le hace extensiva la invitación a participar. Pueden surgir dudas, por favor pregunte con toda confianza, o si desea, puede hacerlas a cualquier miembro del equipo que es parte de esta investigación.

### Propósito

En este proyecto se está investigando sobre la resiliencia, que se refiere a la capacidad personal de enfrentar, resistir y superar un evento adverso o muy estresante, y también sobre estrategias de afrontamiento, las cuales se relacionan con las formas de pensamiento y comportamiento que utilizan las personas ante una situación estresante para el manejo de los estados emocionales negativos. Las investigaciones en deportistas de combate señalan que los deportistas están expuestos a situaciones de estrés que pueden afectar su salud psicológica y rendimiento deportivo. Actualmente nos enfrentamos a la pandemia mundial el Covid-19, lo que nos ha obligado a vivir en el confinamiento y modificar nuestro estilo de vida. Estas medidas afectan a todos, deportistas y no deportistas, modificando en gran medida nuestros hábitos y actividades cotidianas. Por lo anterior, este estudio busca apoyar a los adolescentes boxeadores al promover la resiliencia y las estrategias de afrontamiento saludables para una mejor adaptación a la situación actual del Covid-19. Esto se pretende mediante una intervención psicológica, modalidad grupal, que promueva y les ofrezca herramientas psicológicas para el manejo del estrés en sus experiencias deportivas actuales y las regulares.

### Descripción del proceso de investigación

Dentro del proceso de investigación se realizarán entrevistas y la aplicación de cuestionarios antes y después de la intervención psicológica grupal, además se llevará a cabo una fase posterior de monitoreo de los resultados de la intervención (1 mes después). Esto con la finalidad de tener datos exactos de los efectos de la intervención.

La intervención consta de 10 sesiones, de una hora y media cada una, que se llevarán a cabo de acuerdo a la disponibilidad de los deportistas. Por lo tanto, los días y horarios acordados por los participantes se establecerán al terminar la fase de la entrevista inicial.

En la intervención se abordarán distintas temáticas de desarrollo personal relacionado a la resiliencia y afrontamiento y al finalizar cada sesión se dejarán actividades de tarea como el llenado de autorregistros de acuerdo a la temática abordada en la sesión.

De acuerdo a los lineamientos establecidos por la Secretaría de Salud y Gobierno Federal, para clubes deportivos derivado de la situación que prevalece actualmente: la pandemia del Covid-19, se implementarán las siguientes medidas sanitarias:

#### Para los organizadores de la investigación

En cada fase de la investigación: entrevista, evaluación e intervención grupal se adoptarán las medidas sanitarias como el uso de cubrebocas, gel antibacterial y la sana distancia. para evitar el riesgo del contagio del Covid-19.

#### Para los organizadores de la intervención

La intervención grupal se llevará a cabo en un espacio al aire libre.

Deberán sanitizar el espacio utilizado para las actividades grupales.

Se contará con gel antibacterial y cubre bocas para aquellos participantes que no cuenten con los insumos de protección personal.

Se respetará la sana distancia en las actividades grupales

Los expositores llevarán cubre bocas en todo momento.

#### Para los participantes

No se permitirá a ningún deportista participar en la intervención grupal, si no sigue el protocolo sanitario establecido por los organizadores.

#### Profesionales encargados de la intervención

Los profesionales que estarán a cargo de la intervención grupal son profesionales de la psicología con experiencia en el ámbito de la educación alrededor de 10 años y cinco años en área de la psicología clínica.

#### Selección de participantes

Estamos invitando a adolescentes entre 14 a 18 años de edad, ambos sexos, que sean deportistas adolescentes en el área de boxeo y que tengan experiencia en competencias.

Su participación es voluntaria. Sin embargo, al ser menores de edad, requerimos de la aprobación de sus padres/tutores como aval. En el caso de ambos, puede elegir participar o no hacerlo incluso puede aceptar y posteriormente en el proceso decidir no continuar, sin ninguna penalización por parte del club deportivo/entrenador.

#### Beneficios

Esta investigación tiene grandes beneficios, como proporcionar información psicoeducativa y algunas herramientas que le permitan un mejor manejo del estrés con el fin de que mejoren sus metas deportivas y les proporcionen bienestar y salud psicológica. Cabe señalar, que proyectos anteriores señalan que dichas herramientas pueden también ser útiles en otros ámbitos de la vida, como son el personal o el escolar.

#### Confidencialidad

Con esta investigación se obtendrán resultados de cada uno de los participantes, mismos que se utilizarán de forma confidencial; solo el equipo de investigadores tendrá acceso a los datos obtenidos en las evaluaciones, por lo que cada dato llevará un código de identificación. No será compartida con nadie excepto, con el participante e investigadores.

### Compartiendo resultados

Los hallazgos obtenidos en la investigación se compartirán primero con el participante, con su aprobación posteriormente se le dará a usted un informe de resultados. Dado que se pretende que los resultados beneficien a la comunidad científica, toda información que pueda identificar a los participantes será eliminada a fin de que los datos personales sigan siendo confidenciales.

#### A quien contactar

Si hay dudas con respecto al proceso de la investigación o de cualquier otra índole favor de contactar a la profesora Diana Korinna Zazueta Beltrán al número de cel. 6681699504, o por correo electrónico: diana.zazueta@uanl.edu.mx

## Parte II

### Consentimiento

He leído la información proporcionada o me ha sido leída.

He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado.

Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la investigación en cualquier momento sin que me afecte en ninguna manera.

He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos.

Nombre del participante \_\_\_\_\_

Firma del participante \_\_\_\_\_

Nombre del padre del participante \_\_\_\_\_

Firma del padre del participante \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre del investigador principal \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Nombre del investigador colaborador \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Nombre del investigador colaborador \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Profesionales del campo de la psicología que apoyarán la investigación llevando a cabo la intervención.

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Nombre \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**Anexos 2 (A)**

**Primera entrevista: Fase 1 CUAL-CUAN**

**No. de Identificación:**

**Datos generales**

Nombre del deportista
-----------------------

Domicilio	Cel. Deportista
Email	Cel. Del padre
Edad:	Sexo a. masculino b. femenino
Fecha de nacimiento	Lugar de nacimiento
Grado escolar	Ocupación

### Datos deportivos

Club deportivo	
Cinturón	Nivel/grado
Edad de inicio/deporte	Edad de inicio/competencia
Años/meses de trayectoria:	Años/meses experiencia/competencia
Entrenamiento regular	Entrenamiento en tiempos de COVID-19
No. De días por semana:	No. De días por semana:
Horas por semana:	Horas por semana:
Técnico: físico.	Técnico: físico:
1.- ¿Cómo te iniciaste en este deporte?	
2.- ¿Qué es lo que más te gusta de tu deporte? ¿y lo que menos?	

¿por qué?

3.- ¿Cuáles son tus objetivos deportivos?

4.- ¿Han cambiado o siempre han sido los mismos? ¿Por qué cambiaron?

### **Manejo de las situaciones competitivas**

Vamos a hablar ahora de cuando estás en una competencia

5.- ¿Cómo es para ti esta experiencia?

6.- ¿Qué sueles pensar durante la competencia?

7.- ¿Tus pensamientos te distraen durante la competencia?

8.- ¿Haces alguna cosa para conseguir concentrarte? ¿qué?

9.- ¿Qué pasa cuando cometes un error durante una competencia? ¿Cómo te sientes?

¿Qué piensas

10.- ¿Tiene algún efecto en tu rendimiento?

11.- ¿Qué haces para manejar los errores en la competición? ¿Te funciona?

12.- ¿Haces algo para manejar los errores en la competición? ¿Te funciona? ¿Por qué crees que funcione/no funcione.

13.- ¿Qué nivel de confianza tienes normalmente durante la competición? ¿De qué depende esa confianza?

14.- ¿Qué reacciones fisiológicas y psicológicas (por ejemplo: sudoración, nerviosismo, preocupación, estómago revuelto) experimentas derivado de una competencia? ¿Por qué crees que te sucede eso?

15.- ¿Qué haces para manejar el estrés que experimentas? ¿Funciona?

16.- ¿Reaccionas igual ante demandas o actividades difíciles en la escuela o lo social?

17.- ¿Presentas tensión muscular regularmente en tu vida cotidiana y deportiva?

### **Datos deportivos ante la contingencia del COVID-19**

18.- ¿Ha cambiado tu entrenamiento deportivo ahora con el confinamiento? ¿De qué manera ha cambiado?

19.- ¿De qué manera recibes instrucciones por parte de tu entrenador para realizar entrenamiento deportivo en estos momentos?

20.- ¿Qué tanto te funciona esta manera de comunicarte?

21.- De acuerdo a los cambios en tu entrenamiento deportivo derivado del confinamiento ocasionado por el Covid-19 ¿Consideras que esta situación te afecta? Describe de qué manera.

### **Datos psicológicos ante la contingencia del COVID-19**

22.- ¿Se siente interesado y motivado por realizar rutinas de entrenamiento deportivo?  
SI/NO ¿Por qué

23.- ¿Describa cómo se siente anímicamente en estos momentos de contingencia?

24.- ¿Qué reacciones fisiológicas y psicológicas como sudoración,

nerviosismo, depresión, entre otras, experimentas por la situación de la pandemia?

25.- Ante la respuesta a la pregunta anterior ¿Cómo manejas la situación de la pandemia del Covid-19?

26.- ¿Cómo percibe/siente su vida actual a partir del confinamiento ante el Covid-19?

27.- ¿De qué manera la disciplina deportiva que practica, le ayuda actualmente en manejar el periodo de contingencia del Covid-19?

### **Percepción de necesidades psicológicas a entrenar**

28.- ¿Qué piensas del trabajo del psicólogo deportivo?

29.- ¿Piensas que deberías entrenar algo a nivel psicológico? SI/NO ¿qué?

30.- ¿Hay alguna cosa que crees que es importante y no te la he preguntado?

## **Anexo 2 (B)**

### **Segunda Entrevista: fase de seguimiento CUAL**

Intención	Pregunta a realizar
-----------	---------------------

Introdutoria	¿Qué recuerdas del taller? <i>Aprendizajes del taller</i>
Centrales	¿Qué te pareció el taller de resiliencia deportiva? <i>Experiencia del taller</i>
Centrales	¿Has utilizado últimamente algunas de las estrategias que trabajamos? <i>Tipos de Afrontamiento</i>
Centrales	¿cuáles?
Centrales	¿en qué momento?
Centrales	¿Lo has usado aquí, con el deporte? <i>Vida deportiva</i>
Centrales	¿lo aplicas en algún otro lugar?
Centrales	¿Has identificado algún cambio en tu manejo del estrés tras el taller?
Centrales	¿Qué cambios? <i>Manejo del estrés</i>
Centrales	¿Qué recuerdas sobre las estrategias de afrontamiento? ¿Identificas alguna en ti?
Centrales	¿Qué piensas de tu resiliencia ahora?
	¿Qué cosas del taller te gustaron? ¿cuáles no?
	¿Qué te hubiera gustado que hiciéramos?
Cierre	¿Qué te gustaría agregar acerca del taller o tu experiencia en este?

### Anexo 3

#### Taller de Autoconocimiento en Resiliencia Deportiva

#### Objetivo general

Promover herramientas psicológicas asociadas con una personalidad resiliente, que permitan un mejor afrontamiento del estrés en tiempos de COVID-19, y que a su vez favorezcan la vida personal y deportiva del adolescente.

### **Sesión 1: *Presentación del taller***

#### **Objetivos de la sesión:**

- Exponer un bosquejo general e introductorio sobre el taller.
- Presentar el taller mencionando el propósito del taller.
- Presentación de los dinamistas.
- Romper el hielo.
- Generar en los participantes un ambiente de confianza psicológica.
- Que los participantes identifiquen las reglas del taller para el buen funcionamiento y logro de los objetivos planteados.

#### **Actividad 1. “Presentación”**

*Duración total: 15 minutos*

Recursos: equipo de cómputo, diapositivas ppt.

Descripción:

Presentar un bosquejo introductorio y exponer el objetivo del taller (duración 5 minutos).

Exponer en un material visual la reseña curricular de los dinamistas (duración 10 minutos).

#### **Actividad 2. Rompe hielo “Reconociéndonos”**

*Duración total: 45 minutos*

Recursos: equipo de cómputo, diapositivas ppt.

Descripción:

Cada participante se presentará y hablará de sí mismo sobre aspectos como fortalezas, rasgos de los cuales estén orgullosos. (puede iniciar como ejemplo algunos de los dinamistas) (duración 40 minutos).

#### **Actividad 3. Rompe hielo “Mi deportista favorito”**

*Duración total: 30 minutos*

Recursos: equipo de cómputo, diapositivas ppt.

Descripción:

Invitar a los participantes a que nos compartan quien es su deportista favorito y las razones por la cuáles sienten admiración por él (duración 30 minutos).

Duración total de la sesión: 1:30 minutos.

### **Sesión 2 *Hablemos de resiliencia***

#### **Objetivos de la sesión:**

- Conocer qué es la resiliencia y las características de una persona resiliente.
- Tomar conciencia de los beneficios que aporta en sus decisiones cotidianas el desarrollo de la resiliencia
- Explicar de manera introductoria que existen alternativas que nos ayudan a tener mejor manejo de las situaciones difíciles que pasamos en nuestra vida deportiva y no deportiva.
- Reconocer a partir de experiencias de vida, en qué momentos han sido resilientes y en cuáles no.

#### **Actividad 1. “Una persona resiliente es...”**

*Duración total: 1 hora*

*Recursos: equipo de cómputo, diapositivas ppt, video You tube.*

Descripción:

Presentar un video sobre un deportista resiliente, donde puedan identificar características resilientes (deportista paraolímpico Blake Leeper, 10:17 minutos), identificar características resilientes y anotarlas en un cuaderno, invitar a los jóvenes a participar (duración 40 minutos). <https://youtu.be/kqCYrw-yu2U>

Exponer un material visual sobre el tópico resiliencia, sus características y la posibilidad que tenemos de desarrollarla y reconstruirla (duración 10 a 15 minutos)

**Tarea “Soy resiliente cuando...”** (Diapositiva 12)

*Duración total: 20 minutos.*

*Recursos: equipo de cómputo, diapositivas ppt, formato de autorregistro.*

Descripción:

Invitar al participante a realizar un ejercicio introspectivo con la finalidad de darle la oportunidad de buscar en su interior aquellos aspectos de sí mismo que se asocian con la resiliencia.

Reflexionar sobre aquellas vivencias difíciles en las que no pudo ser resiliente.

Instrucciones: Llenar cada cuadro

*Los que soy...* rescatar cualidades personales positivas

*Lo que tengo...* Identificar los apoyos externos con los que cuenta

*Lo que estoy...* Reflexionar sobre aquellos aspectos de sí mismo que identifica en el presente.

*Lo que puedo...* Reflexionar sobre aquello que se puede hacer para mejorar.

Reflexionar sobre aquellas vivencias difíciles en las que no pudo ser resiliente.

(anexo 1, sesión 2, autorregistro/actividad 2).

Duración total de la sesión 2: 1:20 minutos.

**Sesión 3 y 4: Hablemos de estrés y afrontamiento: ¿Cómo lo vivo?, ¿Cómo lo manejo?**

**Sesión 3.**

**Actividad 1. “La naturaleza del estrés”**

Descripción:

Exposición de material visual sobre los tópicos estrés

**Actividad 2 “Aprender a combatir el estrés en competencia”**

Descripción: Ver el video, sobre estrategias de manejo del estrés en competencias y anotar los aspectos claves y retroalimentarlos al término en plenaria.

<https://www.youtube.com/watch?v=sowG4gyq-cs>

**Actividad 3. “¿Situaciones estresantes que vivo en mi vida deportiva y no deportiva?”**

Descripción:

Solicitar al participante que piense en una experiencia estresante que haya vivido en el contexto deportivo y en su vida personal.

Llenar el cuadro que aparece en anexos correspondiente a la actividad 2/sesión 3, especificando dos situaciones estresantes (deportiva y no deportiva), los síntomas subyacentes mencionando el grado de malestar y el tipo de afrontamiento que ha utilizado (anexo 2: sesión 3, autorregistro/actividad 2).

**Sesión 4 ¿Cómo manejo el estrés? Afrontamiento**

### **Actividad 1. ¿Qué es el afrontamiento y cuáles tipos existen?**

Descripción:

Exposición de material visual

### **Actividad 2. ¿Cómo afronto las situaciones estresantes que vivo?**

Descripción:

Terminar el autorregistro en anexos correspondiente a la actividad 2/sesión 3, mencionando el tipo de afrontamiento que ha utilizado.

### **Sesión 5 ¿Qué hago para desestresarme?**

#### **Actividad 1: “Soy consciente de mi mundo exterior e interior “**

Descripción:

Concentra tu atención en el mundo exterior formulado frases como por ejemplo “Soy consciente de que por la calle están pasando autos” una vez que haya tomado conciencia del mundo que le rodea, dirija su atención a su cuerpo y las sensaciones físicas, y formule frases, por ejemplo: “Soy consciente de que tengo frío” “de que siento sensación de hambre” “de la tensión que siento en el cuello” etc...

#### **Actividad 2. “Aprendiendo a relajarme”**

Descripción:

Explicación visual sobre la importancia de tener conciencia y conocimiento de lo que siente nuestro cuerpo, así como de los beneficios de las técnicas de respiración y relajación progresiva.

Explicación audiovisual sobre la técnica de respiración profunda como estrategia de regulación del estrés.

Ejercicio. Respiración profunda

Sentarse cómodamente, cerrar suavemente los ojos y colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo.

El abdomen debe elevarse con cada inspiración. Al espirar, el abdomen vuelve a su posición original.

Para que le sea más fácil realizar la respiración abdominal, debe intentar llevar el aire hasta la parte más baja de los pulmones.

También puede serle de ayuda intentar presionar el “cinturón” con el abdomen al inspirar. Recuerde que se trata de llevar el aire hasta la zona final de los pulmones, no de coger mucha cantidad de aire.

Si no puede respirar diafragmáticamente en posición sentado, puede comenzar por una posición reclinada o tumbado boca arriba.

Si le es necesario, puede colocar un pequeño libro sobre su abdomen y comprobar cómo aquél sube y baja.

b) Inspirar por la nariz y espirar por la nariz o por la boca. Si existe algún problema que impida inhalar bien por la nariz, puede hacerse por la boca, pero sin abrirla demasiado.

c) Inspirar por la nariz durante 3 segundos utilizando el diafragma, espirar por la nariz o por la boca durante 3 segundos y hacer una breve pausa antes de volver a inspirar. Puede ser aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que espira o bien imaginar que la tensión se escapa con el aire espirado. Para mantener el ritmo, puede serle útil contar de 1 a 3 (inspiración), volver a contar de 1 a 3 (espiración), contar 1 para la pausa y volver a empezar.

Solicitar realizar prácticas en casa (anexo 3 autorregistro/actividad 1).

## Sesión 6, 7, 8 y 9 Pienso, siento y actúo

### Sesión 6

#### Actividad 1: ¿Qué es el pensamiento, la emoción y la conducta?

Descripción:

Presentar material visual acerca de los conceptos: pensamiento, emoción y conducta.

#### Actividad 2: *Identificando mis pensamientos, emociones y conductas*

Descripción:

Instrucciones: Escribe en las líneas de la derecha si la frase corresponde a un pensamiento, una conducta, un estado de ánimo o una situación. Los tres primeros ítems han sido completados con ejemplos:

(anexo 4, autorregistro/actividad 2).

#### Actividad 3: *“Ejercicio de relajación progresiva”*

Descripción:

Técnica de relajación progresiva de Jakobson

Siéntate en una silla, con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada. Los dos pies apoyados en el suelo.

Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.

Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.

Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.

Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.

Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

Práctica en casa (anexo 5, autorregistro/actividad 3).

### Sesión 7

#### Actividad 1. *“El ABC de las emociones”*

Descripción:

Exposición de material visual sobre la naturaleza de las emociones

#### Actividad 2: *Mis emociones*

Descripción:

Realizar el siguiente autorregistro de respuesta emocional.

Instrucciones: Describe 10 situaciones en la cual hayas experimentado un estado de ánimo desagradable. Después identifica cuales fueron tus emociones; coloca una marca en el numero de la gráfica que represente el nivel de molestia o desagrado de tu emoción. Puedes utilizar las mismas situaciones del ejercicio anterior.

Formato de la actividad en anexos.

### **Actividad 3: *Mi experiencia con las emociones***

Descripción: Piense en un evento significativo que haya experimentado en los últimos días, si no recuerda alguno en especial, ubique alguno importante en su vida.

Tómese unos minutos para recordar detalladamente e incluso experimentar de nuevo sensaciones físicas como la taquicardia, ruborización, aumento de temperatura corporal, sequedad de boca, etcétera. Una vez que se haya detenido a experimentar nuevamente ese evento, hágase las siguientes preguntas:

- ¿Qué sintió?
- ¿Lo sintió en alguna parte específica de su cuerpo?
- ¿En dónde?
- ¿Lo manifestó de alguna forma?, ¿cómo fue?
- ¿Cuánto tiempo duró la sensación?
- ¿Se modificó o siempre fue igual?
- ¿Cómo le llamaría a esa sensación?

(anexo 6 autorregistro/actividad 3).

## **Sesión 8**

### **Actividad 1 “*Los pensamientos automáticos*”**

Descripción:

Presentación de material visual sobre los pensamientos automáticos y su repercusión en la conducta.

### **Actividad 2: “*Pienso y actúo*”**

Descripción:

Realizar el siguiente ejercicio.

Instrucciones: Coloca en la columna de la derecha, que es lo que harías, ante la presencia del pensamiento que se encuentra en la columna de la izquierda.

(anexo 7, autorregistro/actividad 2).

### **Actividad 3: “*Mis pensamientos*”**

Descripción:

Instrucciones: Como ya observamos los autorregistros son necesarios para procesar el cambio, por esto es importante que realices el siguiente ejercicio apoyándote en los ejercicios anteriores.

Registro de pensamientos

*Ejemplo:*

Situación	Emociones	Conducta
Describe la situación: ¿Con quién estabas? ¿Qué estabas	Describe cada emoción con una palabra. Estima le	¿Qué hiciste en seguida?

haciendo? ¿Cuándo Fue? ¿Dónde estabas?	intensidad de la emoción (0-100%)	
Lunes 23/08/05 Estaba con mi novio Cesar, discutíamos acerca de nuestra relación. Me termino después de 3 años de noviazgo.	Tristeza = 90, Enfado = 80 y Desesperación = 85.	Lloré, me encerré en mi cuarto.

(anexo 8, autorregistro/actividad 3)

### **Sesión 8**

#### **Actividad 1: *Identificando mis pensamientos irracionales***

Descripción:

Instrucciones: Realiza el inventario de pensamientos irracionales e identifica los que más utilizas en tu vida diaria.

(anexo 9, autorregistro/actividad 1).

Después de que se haya obtenido la puntuación de cada tipo de pensamiento, es importante tomar consciencia de cuáles son los que se encuentran más altos ya que de ellos se partirá para empezar a debatirlos.

#### **Actividad 2: *Reflexionando sobre mis pensamientos irracionales***

Descripción:

Presentación de material visual sobre tipos de pensamiento.

Revisar los tipos de pensamiento irracional y reflexionar sobre los resultados obtenidos en el inventario de detección de pensamientos irracionales.

### **Sesión 9**

#### **Nombre de la sesión: Mejorando mis pensamientos**

#### **Objetivos de la sesión**

##### Aplicación de técnica

Identificar pensamientos automáticos irracionales con el propósito de modificarlos y convertirlos en pensamientos más funcionales mediante el modelo de reestructuración cognitiva de Albert Ellis.

#### **Actividad 1. “Cuestionando mis creencias irracionales “**

Descripción:

Realizar un autorregistro sobre algunas creencias irracionales que se identificaron en el inventario de pensamientos irracionales.

Acompañar al participante en el proceso de sustitución del pensamiento, aplicando los principios del modelo de reestructuración cognitiva de Albert Ellis.

(anexo 10, autorregistro/actividad 1).

### **Sesión 10, 11 y 12**

**Sesión: *Si tengo un problema, también tengo el modo de solucionarlo***

### **Objetivo de la sesión:**

- Explicar mediante un material visual conceptos principales en el enfoque orientado hacia el problema.

#### Aplicación de técnica

Proporcionar al participante herramientas psicológicas desde el enfoque cognitivo-conductual que le permitan desarrollar una orientación activa hacia la solución de problemas que le aquejan en su vida deportiva y no deportiva.

#### **Actividad 1: Técnica de solución de problemas**

Descripción:

En un material visual se explica sobre la importancia de ver los problemas como desafíos y oportunidades de crecimiento.

Consta de cinco pasos:

Orientación hacia al problema Es esencial que la persona antes de intentar solucionar un problema adopte una actitud positiva y optimista hacia el problema y hacia sus habilidades para resolverlo. Para ello, primeramente, es importante fomentar las creencias de autoeficacia, es decir, que la persona sea capaz de asumir que puede llegar a solucionar el problema. Otro aspecto es que la persona debe ver el problema como un reto o como una oportunidad para resolverlo. Es importante aclararle la relevancia de las emociones negativas en mantener el problema o impedir buscarle una adecuada solución. También es importante mencionarle que si están presentes emociones positivas es más probable que se pueda solucionar el problema, dado que las emociones positivas y una forma de pensar positiva facilitan el proceso de solución de problemas. Así también, es importante en que sepa pararse y pensar antes de actuar. En resumen, los aspectos principales que se deben de trabajar son:

Fomentar las creencias de autoeficacia.

Saber reconocer los problemas.

Ver los problemas como retos.

Usar y controlar las emociones en la solución de problemas.

Aprender a parar y pensar antes de actuar.

#### Definición y formulación del problema

En este estadio hay 2 etapas:

*Listar los problemas de forma clara y concreta.* Debe hacerse una lista de problemas y, para ello, es conveniente utilizar una pequeña guía de los posibles problemas. En este momento conviene definir específicamente cada problema atendiendo a las siguientes cuestiones:

¿Cuál es el problema?

¿Cuándo ocurre?

¿Dónde ocurre?

¿Quién está involucrado?

De esta forma, los problemas deben quedar formulados en frases sencillas del tipo: «Mi marido bebe con sus amigos los fines de semana en los bares del barrio.»

*Dividir los problemas complejos en partes más pequeñas y manejables.* Generalmente los pacientes presentan varios problemas relacionados. El médico y el paciente deben revisarlos cuidadosamente y seleccionar uno o dos para abordarlos inicialmente (por ejemplo, un ama de casa puede considerar que su problema es su familia. Sin embargo, esto resulta demasiado vago. Si se profundiza más en el tema, se identifican varios

problemas: *a)* Su marido se queda en el bar de lunes a jueves hasta las 11 de la noche; *b)* su madre le critica porque considera que lleva mal la casa, y *c)* tiene que ayudar a su hermana que ha ingresado recientemente en un hospital).

A veces los problemas no son fácilmente identificados por los pacientes. En estos casos conviene utilizar dos estrategias:

Preguntarle qué es lo que más le desagrada de todo lo que le ocurre.

Pedirle que nos describa una situación reciente en la que se sintió mal.

#### Generación de soluciones de problemas

Una vez que se ha seleccionado de común acuerdo una meta alcanzable, se solicita al paciente que genere tantas soluciones como se le ocurran. Ninguna debe ser descartada o prejuzgada en este momento por inverosímil que parezca.

La generación de soluciones resalta tres reglas básicas:

Principio de cantidad: cuantas más soluciones alternativas se generen, existirán más ideas de buena calidad.

Principio de variedad: cuanto mayor sea la variedad de ideas, mejor será su calidad. En este sentido, conviene evaluar la lista y verificar si están representadas diferentes estrategias; para ello deberían incluirse las soluciones más extremas y absurdas como punto de referencia extremo. Por otra parte, las soluciones pueden combinarse o elaborarse independientemente.

El principio del aplazamiento del juicio: se refiere a que una persona generará mejores soluciones si no tiene que evaluarlas en ese momento, ya que el juicio tiende a inhibir la imaginación.

#### Toma de decisiones

Para realizar la selección, el paciente debe realizar una lista de pros y contras para cada una de las potenciales soluciones. Es útil recomendarle a la persona que lleve a cabo esta tarea en casa. Cada aspecto positivo o negativo puede puntuarse en una escala de 0 a 10.

Otra alternativa es, para cada solución, valorar tres aspectos:

Grado de resolución del conflicto, ya que algunas soluciones pueden resolverlo sólo de forma parcial.

Grado de satisfacción general, emocional y social, que obtendríamos. Este aspecto es independiente de la resolución del conflicto.

Relación coste/beneficio: el coste incluye el tiempo y el esfuerzo, mientras que el beneficio se refiere al grado de satisfacción general que obtendríamos.

Una vez que la lista está terminada, debe seleccionarse la solución preferida, que es aquella que mejor encaje con las metas seleccionadas y que produzca las menores desventajas personales y sociales. Este suele ser el estadio más difícil de realizar solo.

Algunos pacientes rumian interminablemente las distintas opciones sin llegar a decidirse por una.

En función de los resultados estimados de las alternativas de solución disponibles la persona debe responder a estas tres cuestiones:

¿El problema es resoluble? ¿Necesito más información antes de que pueda seleccionar e implantar una solución? ¿Qué solución o combinación de soluciones debería elegir para solucionar el problema?

#### Puesta en práctica y verificación de la solución

En esta fase se evalúa el resultado de la solución y se verifica la efectividad de la estrategia de solución elegida en la situación problemática de la vida real. Esto se hace primeramente simbólicamente antes de hacerlo en la vida real.

La solución elegida se pondrá en práctica y se comprobará si con ella se resuelve el problema. Se observará si con ella el problema queda resuelto, o de ser necesario se revisará todo el proceso, en el caso de que no haya sido el resultado esperado. Se debe tomar en cuenta si la persona cuenta con las habilidades para la solución que ha elegido. Para ello se utiliza los cuatro componentes de la teoría conductual de autocontrol:

- Ejecución: se pone en práctica la solución.
  - Autoobservación: se observa la propia conducta y sus resultados.
  - Autoevaluación: se compara el resultado obtenido con el resultado predicho.
  - Autorreforzamiento: se refuerza la propia conducta o ejecución.
- (anexo 11, autorregistro/actividad 1).

## Anexo 5

### Formatos de actividades

#### Sesión 2

#### Anexo 1 Autorregistro/actividad 2

Reconozco que he sido resiliente por...	
<i>Lo que soy</i>	<i>Lo que tengo</i>
Rescatar cualidades personales positivas	Identificar los apoyos externos con los que cuenta
<i>Lo que estoy</i>	<i>Lo que puedo</i>
Reflexionar sobre aquellos aspectos de sí mismo que identifica en el presente.	Reflexionar sobre aquello que se puede hacer para mejorar.

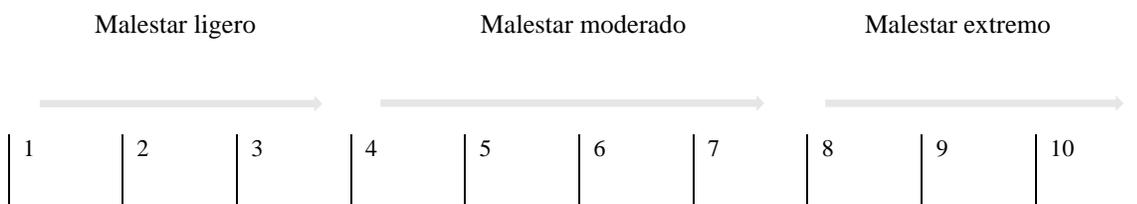
Reflexionar sobre aquellas vivencias difíciles en las que no pudo ser resiliente
--

### Sesión 3

#### Anexo 2 Autorregistro/actividad 2

Situación estresante	Síntoma (fisiológico, psicológico)	Tipo de afrontamiento

Escala de malestar



### Sesión 4

#### Anexo 3 Autorregistro/ actividad 1

Instrucciones: registrar las sensaciones al finalizar el ejercicio

Autorregistro de resultados de la práctica de respiración

Días practicados	Resultados ¿cómo me sentí/qué pensé?
Lunes	
Martes	
Miércoles	

Jueves	
Viernes	

### Sesión 5

#### Anexo 4 autorregistro/actividad 2

Instrucciones: Escribe en las líneas de la derecha si la frase corresponde a un pensamiento, una conducta, un estado de ánimo o una situación. Los tres primeros ítems han sido completados con ejemplos:

1.- Triste	Emoción
2.- Una competencia deportiva	Situación
3.- No soy capaz de obtener buenos resultados en la competencia	Pensamiento
4.-Dejar de entrenar	Conducta
5.- Miedo a equivocarme	
6.- Realizar actividades de entrenamiento físico	
7.- Realizar todas mis actividades en casa	
8.- Frustración por estar casi todo el día en casa.	
9.- Entrenar en línea	
10.- Ejecutar las instrucciones de entrenamiento por parte del entrenador	

11.- Irritado

---

12.- Siempre me suceden cosas desagradables

13.- Siempre me sentiré así

---

14.- Preocupado en la competencia deportiva

15.- Durante el entrenamiento

---



---

### Sesión 5

Anexo 5 autorregistro/actividad 3

Instrucciones: registrar las sensaciones al finalizar el ejercicio

Autorregistro de resultados de la práctica de relajación de Jakobson	
Días practicados	Resultados
Lunes	
Martes	
Miércoles	

### Sesión 6

Anexo 6 autorregistro/actividad 3

Evento /situación...	

	<p>¿Qué sintió?</p> <p>¿Lo sintió en alguna parte específica de su cuerpo?</p> <p>¿En dónde?</p> <p>¿Lo manifestó de alguna forma?, ¿cómo fue?</p> <p>¿Cuánto tiempo duró la sensación?</p> <p>¿Se modificó o siempre fue igual?</p> <p>¿Cómo le llamaría a esa sensación</p>
--	---

### Sesión 7

#### Anexo 7 autorregistro/actividad 2

Instrucciones: Coloca en la columna de la derecha, que es lo que harías, ante la presencia del pensamiento que se encuentra en la columna de la izquierda.

Pensamiento	Conducta
Ejemplo: Mi vecina parece necesitar ayuda con sus bolsas de mandado.	Le ayudo a cargar con algunas bolsas del mercado.
Quiero hablar con Luis esta es la hora en que lo encuentro en su casa.	

Es de mala educación no cederle el asiento a una dama.	
Mi madre parece tener problemas para usar el horno.	
Creo que soy bueno para el deporte	
A esta hora de la noche es peligroso pasar por esta calle.	
La fiesta del sábado seguro que estará muy divertida.	
Juan Carlos mantiene conversaciones muy interesantes	

## Anexo 8, autorregistro/actividad 3

Situación	Emociones	Conducta
Describe la situación: ¿Con quién estabas? ¿Qué estabas haciendo? ¿Cuándo Fue? ¿Dónde estabas?	Describe cada emoción con una palabra. Estima le intensidad de la emoción (0-100%)	¿Qué hiciste en seguida?
Lunes 23/08/05 Estaba con mi novio Cesar,	Tristeza = 90, Enfado = 80 y Desesperación = 85.	Lloré, me encerré en mi cuarto.

discutíamos acerca de nuestra relación. Me terminé después de 3 años de noviazgo.		
---	--	--

Muy poco	Un poco	Medianamente	Mucho	Bastante
----------	---------	--------------	-------	----------

0            20            40                            70            80            100

### Sesión 8

#### Anexo 9 autorregistro/actividad 1

#### Inventario de pensamientos irracionales

Instrucciones: Realiza el inventario de pensamientos irracionales e identifica los que más utilizas en tu vida diaria.

A continuación, encontraras una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valores la frecuencia con que sueles pensarlos, siguiendo la escala que se te presenta a continuación:

0 = nunca pienso eso

1 = algunas veces lo pienso

2 = bastantes veces lo pienso

3 = con mucha frecuencia lo pienso

Ítems	0	1	2	3
-------	---	---	---	---

---

1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.				
2. Solamente me pasan cosas malas				
3. Todo lo que hago me sale mal				
4. Se que piensan mal de mi				
5. ¿y si tengo alguna enfermedad grave?				
6. Soy inferior a la gente en casi todo				
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8. ¿no hay derecho a que me traten así!				
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				
10. Mis problemas dependen de los que me rodean				
11. Soy un desastre como persona				
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13. Debería de estar bien y no tener estos problemas				
14. Se que tengo la razón y no me entienden				
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16. Es horrible que me pase esto				
17. Mi vida es un continuo fracaso				

18. Siempre tendré este problema				
19. Se que me están mintiendo y engañando				
20. ¿y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21. Soy superior a la gente en casi todo				
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
24. Me siento culpable y es porque he hecho algo malo				
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas				
26. Alguien que conozco es un imbécil				
27. Otros tiene la culpa de lo que me pasa				
28. No debería de cometer estos errores				
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30. Ya vendrán mejores tiempos				
31. Es insoportable no puedo aguantar mas				
32. Soy incompetente e inútil				
33. Nunca podré salir de esta situación				
34. Quieren hacerme daño				

35. ¿ y si les pasa algo malo a las personas que quiero?				
36. La gente hace las cosas mejor que yo				
37. Soy una víctima de mis circunstancias				
38. No me tratan como deberían hacerlo y me lo merezco				
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41. Soy un neurótico				
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43. Debería recibir más atención y cariño de otros				
44. Tengo razón y voy hacer lo que me da la gana				
45. Tarde o temprano irán las cosas mejor				

Claves de calificación para sacar para sacar puntuación de cada pensamiento

Filtraje: 1, 16, 31

Polarización: 2, 17, 32

Sobregeneralización: 3, 18, 33

Interpretación de Pensamiento: 4, 19, 34

Catastrófico: 5, 20, 35

Personalización: 6, 21, 36

Falacia de Control: 7, 22, 37

Falacia de Justicia: 8, 23, 38

Razonamiento Emocional: 9, 24, 39

Falacia de Cambio: 10, 25, 40

Etiquetaje: 11, 26, 41

Culpabilización: 12, 27, 42

Debería: 13, 28, 43

Tener Razón: 14, 29, 44

Falacia de Recompensa Divina: 15, 30, 45

### Sesión 9

Anexo 10, autorregistro/actividad 1

Instrucciones:

practica diariamente la identificación de sus creencias ante los acontecimientos en su vida cotidiana. Asimismo, realiza la autor-refutación de sus creencias irracionales y la sustitución por las racionales.

	A	B	C	D	E
Día/hora/lugar	Acontecimiento	Pensamiento irracional	Consecuencias	Sustitución d pensamiento racional	Efectos de cambio de pensamiento

### Sesión 10 y 11

Anexo 11, autorregistro/actividad 1

Instrucciones:

Realizar el siguiente autorregistro sobre la identificación de un problema y el proceso de búsqueda de soluciones.

Cómo solucionar los problemas	
Describe a detalle la situación problema que te aqueja.	

Enlista las posibles soluciones al problema que te vienen a la mente.	
Analiza cada una de las posibles soluciones y elige la que consideres más viable, en función de las consecuencias.	C. personales
	C. sociales
	C. Económicas
	Otras..
Al poner en práctica la solución elegida, comprueba el resultado.	

## **Anexo 6**

### **Consideraciones éticas**

Con base en el reglamento de la ley general de salud en materia de investigación para la salud, de la Secretaría de Salud (SSA, 1987-2018), para la consideración de los aspectos éticos en el proceso empírico del presente estudio, se tomaron como fundamento los siguientes artículos a mencionar.

Con base en el artículo XIII toda investigación con seres humanos que serán sujetos de estudio deberá prevalecer el respeto a su dignidad y bienestar. En esta investigación se les

proporcionará a los participantes un trato amable y cordial donde se le explicará a detalle sobre los propósitos de la investigación y el rol que desempeñarán durante el proceso.

Por otra parte, el artículo 14 fracción VI refiere que el proceso de investigación deberá ser realizada por profesionales de la salud con conocimiento y experiencia para cuidar la integridad del ser humano, que cuente con los recursos humanos y materiales necesarios, que garanticen el bienestar del sujeto de investigación. Tomando como referencia este precepto, los procesos de evaluación y tratamiento en el proceso de la investigación deberán estar a cargo por dos profesionales en psicología clínica con experiencia mínimo de 5 años en psicoterapia y 10 años en intervenciones grupales psicoeducativas.

En cuanto al artículo XV se expone que el diseño experimental de una investigación que se realice en seres humanos que incluya varios grupos, se utilizará muestreo aleatorio. El método de muestreo de esta investigación es no probabilístico por conveniencia, ya que los participantes deben cumplir con ciertas características muy específicas, no obstante, se tendrá estricto cuidado en la selección de la muestra para que la asignación sea imparcial.

El artículo XVI se refiere a que las investigaciones, se protegerá la privacidad del individuo, identificándolo sólo cuando los resultados lo requieran y éste lo autorice. Para cumplir con este precepto se tendrá estricto cuidado del manejo de los resultados que surjan del estudio, cuidando la confidencialidad de los resultados de cada participante, para lograr esto, el investigador principal que resguarde la información se informará con expertos en tecnología sobre las medidas de seguridad que se deben de tomar en ajustes de privacidad para disminuir los riesgos. Otra de las medidas para la confidencialidad del participante es asignar un código de identificación.

En referencia al artículo XVII inciso II se considera como riesgo de la investigación a la probabilidad de que el sujeto de investigación sufra algún daño como consecuencia inmediata o tardía del estudio. Con base en este lineamiento esta investigación se cataloga como riesgo mínimo, ya que se aplicarán, entrevistas, cuestionarios psicológicos y el tratamiento psicológico (intervención) que puede afectar en mayor o menor medida la emocionalidad del participante.

En lo que respecta al artículo XX se entiende por consentimiento informado el acuerdo por escrito, mediante el cual el sujeto de investigación o, en su caso, su representante legal autoriza su participación en la investigación, con pleno conocimiento de la naturaleza de los procedimientos y riesgos a los que se someterá. Se convocará a una reunión en línea por videoconferencia con los sujetos que presentan las características que se requieren para los propósitos de la investigación, en donde se les exhortará participar en el estudio, posteriormente se le expondrá los propósitos del estudio, actividades a realizar, los beneficios y riesgos mínimos que existen durante el proceso mediante la lectura del consentimiento informado, en el caso de aceptar se enviará por vía email para que firmen su autorización en el caso de los participantes menores de edad llevará la firma del padre o tutor.

Sobre el artículo XXI fracción IX se refiere a que el investigador deberá asumir el compromiso de proporcionarle información actualizada obtenida. Para ello, al final del proceso del tratamiento se realizará una entrevista con cada participante para exponer los resultados de la intervención y las mediciones realizadas antes y después del tratamiento.

El artículo LVII del capítulo V se entiende por grupos subordinados a los siguientes: a los estudiantes, trabajadores de laboratorios y hospitales, empleados, miembros de las fuerzas armadas, internos en reclusorios o centros de readaptación social y otros grupos especiales de

la población, en los que el consentimiento informado pueda ser influenciado por alguna autoridad. Tomando en consideración este precepto se expone al participante que a pesar de que forman parte de un centro deportivo no están obligados a ser parte de la muestra de la investigación por lo que su decisión debe ser libre y autónoma.

El artículo CXIV Para efectos de este Reglamento se consideran profesionales de la salud aquellas personas cuyas actividades relacionadas con la medicina, odontología, veterinaria, biología, bacteriología, enfermería, trabajo social, química, psicología, ingeniería sanitaria, nutrición, dietología, patología y sus ramas y las demás que establezcan otras disposiciones legales aplicables, requieren de título profesional o certificado de especialización legalmente expedido y registrado por las autoridades educativas competentes. Los responsables de la investigación deberán ser profesionales de la salud psicológica con título profesional o certificado de especialización legalmente expedido y registrado por las autoridades educativas competentes.

Con respecto al artículo CXVI inciso I y II El investigador principal se encargará de la dirección técnica del estudio y tendrá las siguientes atribuciones: I. Preparar el protocolo de la investigación; Documentar y registrar todos los datos generados durante el estudio; Formar un archivo sobre el estudio que contendrá el protocolo, las modificaciones al mismo, las autorizaciones, los datos generados, el informe final y todo el material documental y biológico susceptible de guardarse, relacionado con la investigación; V. Seleccionar al personal participante en el estudio y proporcionarle la información y adiestramiento necesarios para llevar a cabo su función, así como mantenerlos al tanto de los datos generados y los resultados; VI. Elaborar y presentar los informes parciales y finales de la investigación. El

investigador principal se encargará de la dirección técnica del estudio, diseño de intervención, resguardo de los resultados de la evaluación y responsable de presentarlos a los participantes.

De acuerdo a los lineamientos establecidos por la Secretaría de Salud y Gobierno Federal, para clubes deportivos derivado de la situación que prevalece actualmente: la pandemia del Covid-19, se implementarán las siguientes medidas sanitarias:

### **Para los organizadores de la investigación**

En cada fase de la investigación: entrevista, evaluación e intervención grupal se adoptarán las medidas sanitarias como el uso de cubrebocas, gel antibacterial y la sana distancia. para evitar el riesgo del contagio del Covid-19.

### **Para los coordinadores de la intervención**

La intervención grupal se llevará a cabo en un espacio al aire libre.

Deberán sanitizar el espacio utilizado para las actividades grupales.

Se contará con gel antibacterial y cubre bocas para aquellos participantes que no cuenten con los insumos de protección personal.

Se respetará la sana distancia en las actividades grupales

Los expositores llevarán cubre bocas en todo momento.

### **Para los participantes**

No se permitirá a ningún deportista participar en la intervención grupal, si no sigue el protocolo sanitario establecido por los organizadores.