

## Afrontamiento y factores resilientes en tiempos de COVID-19: Un estudio con adolescentes boxeadores

### Coping and resilient factors in times of COVID-19: A study with adolescent boxers

\*Diana Korinna Zazueta-Beltrán, \*\*Minerva Vanegas-Farfano, \*Luis Felipe Reynoso-Sánchez, \*Roxana Abril Morales-Beltrán, \*\*Luis Tomás Rodenas Cuenca

\*Universidad Autónoma de Occidente (México); \*\*Universidad Autónoma de Nuevo León (México)

**Resumen.** La investigación tuvo como objetivo analizar los factores resilientes, explorando las vivencias estresantes en el ámbito deportivo, así como el proceso de adaptación ante la pandemia por el COVID-19 en boxeadores adolescentes. Se desarrolló un estudio mixto de diseño secuencial DEXPLIS con 36 boxeadores (78% hombres y 22% mujeres) con rango de edad entre 14 y 18 años ( $M = 16.14 \pm 1.37$ ). Desde el enfoque cuantitativo se aplicaron los cuestionarios: Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo, Escala de Estrés Percibido, e Inventario de Estrategias de Afrontamiento; Respecto al enfoque cualitativo se aplicó una entrevista *ad hoc*. Se analizó la fiabilidad, medias, desviación estándar, complementándose por medio del análisis temático. Los resultados (Cuan-Cual) indican que los factores resilientes (Competencia Personal y Aceptación de Sí Mismo y de la Vida) se ubican a un nivel medio, resaltando cualidades como la autoconfianza, persistencia y focalización. El estrés percibido relacionado a la vida deportiva (situación de competencia) de los participantes se situó en un nivel medio. Se observó una tendencia al afrontamiento desadaptativo como respuestas evitativas, pensamientos negativos y dificultad para la autorregulación emocional. Mientras se identificó la reestructuración cognitiva en nivel medio y expresión emocional en nivel bajo respecto al afrontamiento adaptativo. Por último, manifestaron dificultades para sobrellevar la situación de la pandemia. En conclusión, los boxeadores han experimentado psicológicamente el cambio de vida derivado de la pandemia, implicando un desafío para la psicología del deporte que deberá desarrollar propuestas de intervención encaminadas a fomentar la adaptabilidad a través de la resiliencia en estos momentos de crisis global y para el retorno a la normalidad.

**Palabras clave.** COVID-19, deportes de combate, adaptabilidad, estrés, estrategias de afrontamiento.

**Abstract.** The aim of the research was to analyze the resilient factors, exploring the stressful experiences in the sports context, as well as the adaptation process due to the COVID-19 pandemic in adolescent boxers. A mixed method study with DEXPLIS sequential design was developed in a sample of 36 boxers (78% men and 22% women), with age range between 14 and 18 years ( $M = 16.14 \pm 1.37$ ). From the quantitative approach, the following questionnaires were applied: Resilience Scale in the Sports Context, Perceived Stress Scale, and Inventory of Coping Strategies; Regarding the qualitative approach, an *ad hoc* interview was applied. Reliability, means, and standard deviation were analyzed, complemented with thematic analysis. The results (Quan-Qual) show moderate level for resilience factors (Personal Competence and Acceptance of Self and Life), highlighting qualities such as self-confidence, persistence, and focus. The perceived stress related to the sport life of the athletes (competitive situation) were located at a moderate level. A tendency to maladaptive coping was identified such as avoidance responses, negative thoughts, and difficulty for emotional self-regulation. While cognitive restructuring was identified at a medium level and emotional expression at a low level with respect to adaptive coping. Finally, they expressed difficulties in coping with the pandemic situation. In conclusion, boxers have psychologically experienced the change in life derived from the pandemic, meaning a challenge for sport psychology that must develop intervention proposals aimed at promoting adaptability through resilience in these moments of global crisis and for the future. return to normal.

**Keywords.** COVID-19, combat sports, adaptability, stress, coping strategies.

## Introducción

A inicios del año 2020, la Organización Mundial de la Salud (*World Health Organization*, WHO) 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 31 de marzo del mismo año el Diario Oficial de la Federación (DOF, Secretaría de Gobernación, 2020) reconoce la peligrosidad de esta enfermedad y empieza a esta-

blecer las medidas de contención y respuesta ante la inminente epidemia. El 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, el 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 & Cole, 2020).

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 una serie de afectaciones psicológicas como niveles más altos de ansiedad (Anyan et al., 2020) sentimientos de pérdida en su vida personal y deportiva (Gupta & McCarthy, 2021), aumento en la percepción de estrés y malestar emocional (di Cagno et al., 2020; di Fronso et al., 2020), síntomas de estrés postraumático (Senisik 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., 2020), teniendo como resultado un efecto desfavorable en el desarrollo de los deportistas.

En las últimas décadas la resiliencia se convirtió en un tópico de interés en el campo de la psicología con el objetivo de intentar comprender cómo la naturaleza humana funciona en situación de adversidad. Las explicaciones teóricas sobre resiliencia exponen en su conceptualización la presencia de dos elementos: situación adversa que implica una aflicción psicológica, y un proceso de adaptación y superación del evento que aqueja (Lee et al., 2013). Esto supone la existencia de personas que superan un evento desfavorable con menor dificultad que otros, incluso consideran la experiencia un desafío y oportunidad para lograr mayor fortaleza y madurez (Bonanno, 2004).

En el ámbito del deporte la resiliencia es considerada un factor psicológico de protección (Brown et al., 2012; Fletcher & Sarkar, 2012) y se asocia directamente con salud mental y bienestar (Ortunio & 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 & Sarkar, 2012). Mientras que Romero (2015) en su meta-análisis, identificó que la actividad física a su vez es un factor protector que mejora la resiliencia de los sujetos que la practican.

En cuanto a los modelos teóricos que explican cómo opera la resiliencia en el ámbito deportivo, la propuesta de Galli y Vealey (2008) explora las percepciones subjetivas de los atletas en su proceso de recuperación físico-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 surgen de las experiencias deportivas. En este sentido la

capacidad de afrontamiento subyace del propio recurso personal como: a) determinación, b) ser positivo, c) competitividad, d) compromiso, e) madurez, f) persistencia, y g) apoyo social. Por su parte, Fletcher y Sarkar (2012) puntualizan cualidades resilientes que se asocian con el rendimiento óptimo como: a) motivación, b) autoconfianza, c) concentración, d) apoyo social percibido, y e) valoraciones cognitivas de desafío para mitigar el estrés. Si bien es posible identificar que ambos modelos resaltan la importancia de factores tanto personales como sociales dentro de las cualidades resilientes de un deportista, la propuesta de Fletcher y Sarkar permite identificar estos factores resilientes de forma general vinculadas al rendimiento deportivo.

Por otro lado, la manera en que los atletas hacen frente a las presiones y demandas que experimentan, denominado estrategias de afrontamiento, han llegado a considerarse en los últimos años como un factor subyacente de la resiliencia (Brown et al., 2012; Flecher & Sarkar, 2012; Galli & Vealey, 2008). Estas se definen como la capacidad cognitiva y de comportamiento producidas 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 & Lazarus, 1988). De acuerdo con el Modelo Transaccional, la aproximación que existe entre la persona y el estímulo estresor se lleva a cabo a través de 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 con las estrategias empleadas para enfrentar la situación. Asimismo, la capacidad de afrontamiento tiene dos orientaciones principales, la primera se centra en el problema, encargándose de planificar acciones para la resolución del evento estresor, mientras que la segunda se enfoca en la regulación de las emociones que se producen a partir de la experiencia desagradable (Lazarus & Folkman, 1984). Dentro del escenario deportivo, dichas estrategias se conciben como competencias psicológicas para el manejo de las situaciones estresantes (García-Secades et al., 2016; Lope & Solís, 2020).

En concordancia con lo anterior, un estudio sobre resiliencia y estrés percibido en atletas adolescentes muestra que los participantes que anteriormente experimentaron situaciones de adversidad en su vida personal y deportiva, que, a su vez, presentaron niveles más altos de resiliencia tienden a presentar índices de estrés más bajos (Moen et al., 2019). El resultado anterior,

muestra cómo las características resilientes brindan mayor capacidad a los deportistas para afrontar satisfactoriamente las situaciones estresantes, al igual que para la superación de adversidades (Sarkar & Fletcher, 2014). Por consiguiente, las estrategias de afrontamiento de tipo adaptativo como *calma emocional* y *apoyo social* se relacionan con la disminución de síntomas de ansiedad y estrés (Leguizamo et al., 2021), así como la reestructuración cognitiva y las estrategias orientadas a la solución del problema (Pinto & Vázquez, 2013). Estos hallazgos exponen la relevancia de las estrategias de afrontamiento ante sucesos estresantes como lo es la pandemia por el COVID-19, puesto que los deportistas pueden hacer uso de sus propios recursos cognitivo-conductuales para hacerle frente y lidiar con el malestar emocional (Szczyńska et al., 2021).

De manera más específica, en lo que respecta a los deportes de combate, su práctica representa un nivel elevado de exigencia física y psicológica (Ziv & Lidor, 2013) siendo altos los niveles de presión y estrés que experimentan (Sterkowicz et al., 2012; Sterkowicz-Przybycień & Grygiel, 2014). Por esta razón, el estudio de la resiliencia como un factor preventivo dentro de estas disciplinas deportivas es pertinente (Litwick-Kaminska, 2013). Siguiendo esta línea, trabajos recientes reportan que los deportistas de combate presentan niveles más altos de resiliencia que los de otras disciplinas, reflejando características psicológicas positivas como *autoconfianza*, *autonomía* y *sentido de persistencia* (Reche-García et al., 2020), coincidiendo con los hallazgos de otros estudios (Fletcher & Sarkar, 2012; Galli & Vealey, 2008), que además señalan una capacidad para manejar mejor el estrés. Es posible concluir que 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 cuanto a los efectos psicológicos de la pandemia por el COVID-19 en deportistas de combate, un estudio realizado con peleadores de artes marciales reportó que estos percibieron menos estrés durante la pandemia en comparación con la etapa previa, sin embargo, encontraron que las principales estrategias de afrontamiento empleadas para el manejo del estrés fue de tipo desadaptativo, por ejemplo, utilizando sustancias psicoactivas (Makarowski et al., 2020), lo cual se ha asociado a mayores niveles de descontrol emocional y por consecuencia, afectaciones en el estado anímico (Szczyńska et al., 2021). De acuerdo con lo anterior, surge la interrogante sobre cómo le afecta psicológicamente al adolescente boxeador el cambio de vida du-

rante la pandemia causada por el COVID-19 y cuál es el tipo de afrontamiento que predomina. Por lo tanto, el objetivo de esta investigación es analizar el nivel de los factores resilientes y estrés percibido en boxeadores adolescentes e identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan (adaptativas/desadaptativas). Como objetivo secundario, se planteó explorar cómo viven las situaciones estresantes en su vida deportiva y el proceso de adaptación al contexto de la pandemia por el COVID-19.

## Método

El estudio se presenta desde un enfoque mixto con diseño secuencial (Cuan – Cual) *DEXPLIS* con el mismo peso de importancia de ambos enfoques, integrando los datos a fin de complementar ambos hallazgos y lograr mayor alcance (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Para la fase cuantitativa se utilizó un diseño transversal con alcance descriptivo con el objetivo de analizar factores resilientes, estrés percibido y estrategias de afrontamiento de los participantes. Mientras que para la fase cualitativa se desarrolló un diseño fenomenológico cuyo propósito fue explorar cómo viven las situaciones estresantes en su vida deportiva y el proceso de adaptación al contexto de la pandemia por el COVID-19.

## Muestra

Los participantes fueron seleccionados por el método de bola de nieve (Meltzoff & Cooper, 2018) para ampliar la búsqueda de sujetos que cumplieran con las características requeridas y lograr mayor alcance en el contacto con entrenadores y deportistas que se encontraban activos después de un año de declarado el confinamiento en México por el COVID-19. Un total de 36 boxeadores adolescentes (edad:  $16.14 \pm 1.37$  años, 78% hombres y 22% mujeres) de nacionalidad mexicana que radican en el estado de Sinaloa, que cursaban estudios de nivel secundaria y bachillerato, cuyo contexto socioeconómico es carenciado, con pocas posibilidades de recibir recursos de apoyo en su trayectoria deportiva. Los sujetos contaban con experiencia competitiva a nivel local (25%), regional (61.1%) y nacional (13.9%). Al momento de llevarse a cabo el estudio los participantes realizaban sesiones de entrenamiento de dos horas y media, cinco días a la semana 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 de manera intermitente 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 en la familia y en el club deportivo que asistían.

### **Instrumentos cuantitativos**

Se aplicó la *Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD)*, cuyo propósito es la obtención de un puntaje global de resiliencia en deportistas de población adolescente a fin de proporcionar un mayor entendimiento sobre la superación de situaciones estresantes en la trayectoria deportiva. La versión utilizada fue adaptada por Trigueros et al. (2017) a partir de la versión original diseñada por Wagnild y Young (1993). Los sujetos indican el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a cada uno de los 25 ítems medidos con una escala Likert de 7 puntos (1 = *Totalmente en desacuerdo* a 7 = *Totalmente de acuerdo*). La escala se agrupa en dos factores: a) *competencia personal*; y b) *aceptación de sí mismo y de la vida*. La fiabilidad del instrumento se obtuvo mediante el alfa de Cronbach, siendo de .96 para el factor de *aceptación de Sí mismo y de la vida* y de .98 para *competencia personal*. La puntuación resultante puede oscilar 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).

El nivel de estrés se evaluó con la *Escala de Estrés Percibido (PSS -14)* desarrollada por Cohen et al. (1983), validada en el contexto mexicano por González-Ramírez et al. (2013). Su propósito es evaluar el grado en que la persona percibe los eventos situacionales como estresantes durante el último mes. Consta de 14 ítems (siete ítems se invierten: 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13) con respuesta tipo Likert de cinco puntos (0 = *nunca* a 4 = *siempre*). Para la interpretación de la escala, se suman los 14 ítems, resultando que, a mayor puntuación obtenida (0 a 56 puntos), mayor nivel de estrés percibido. El coeficiente de consistencia interna de alfa de Cronbach reportó valores superiores a .70.

Los tipos de afrontamiento que utilizan los deportistas se midieron a través del *Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI)*, desarrollado por Tobin et al. (1989), adaptado para muestras hispanas por Cano et al. (2007). Consiste en un autoinforme de 40 ítems con escala de

respuesta tipo Likert de cinco puntos (0 = *en absoluto* a 4 = *totalmente*), que evalúa pensamientos y comportamientos relacionados a un factor estresante específico. Para su aplicación primero se solicita al participante pensar y describir una vivencia estresante y responder sobre su capacidad de afrontamiento. En los siguientes reactivos se le indica pensar nuevamente en la misma situación y responder en función a su manejo sobre esta. El CSI se divide en ocho subescalas primarias y cuatro escalas secundarias, las cuales se agrupan de la manera siguiente: a) *Afrontamiento adaptativo centrado en el problema* AACP [1) *Resolución de problemas* REP, y 2) *Reestructuración cognitiva* REC], b) *Afrontamiento adaptativo centrado en la emoción* AACE [3) *Apoyo social* APS, y 4) *Expresión emocional* EEM], c) *Afrontamiento desadaptativo centrado en el problema* ADCP [5) *Evitación del problema* EVP, y 6) *Pensamiento desiderativo* PSD], y d) *Afrontamiento desadaptativo centrado en la emoción* ADCE [7) *Retirada social* RES, y 8) *Autocrítica* AUT]. El nivel de fiabilidad del instrumento reportado previamente mediante el alfa de Cronbach va de .63 a .89. La puntuación obtenida en las subescalas del cuestionario se interpretó siguiendo los baremos propuestos por Cano et al. (2006).

### **Instrumentos y técnicas cualitativas**

En cuanto a la fase CUAL para la recolección de información se realizó una *entrevista semiestructurada ad hoc*, la cual estuvo compuesta por preguntas agrupadas en función del objetivo planteado; explorar cómo viven las situaciones estresantes en su vida deportiva y el proceso de adaptación al contexto de la pandemia por el COVID-19. Por ejemplo, sobre vivencias estresantes en la vida deportiva se preguntó: 1) *cuando estás en una competencia ¿Cómo es para ti esta experiencia?* 2) *¿Qué cualidades percibes en ti mismo que te ayuden a lidiar con el estrés en tus actividades deportivas?* y sobre el proceso de adaptación ante la pandemia por el Covid-19: 1) *¿Describe cómo se siente anímicamente en estos momentos de contingencia derivado de la pandemia del Covid-19?*

### **Procedimiento**

El acercamiento a los deportistas de este estudio se dio en primera instancia mediante los entrenadores que estaban en activo con sus clubes deportivos. Les fue expuesto el objetivo de la investigación y las necesidades. Una vez facilitado el acceso, se llevó a cabo la misma dinámica con los deportistas. Se solicitó la firma de un consentimiento de participación. Para los menores de edad interesados se les solicitó un consentimiento de los padres o tutores. Todo el proceso se llevó a cabo

tomando en consideración las especificaciones éticas de la declaración de Helsinki (*World Medical Association*, 2013).

Para la aplicación de los instrumentos durante la fase CUAN, se transcribieron los cuestionarios en la aplicación *Google formulario*. Durante la cumplimentación un investigador atendió por sistema de mensajería WhatsApp a los participantes que presentaban dudas. Posteriormente en la fase CUAL, se acondicionó un espacio en las instalaciones deportivas (donde llevaban a cabo sus entrenamientos) para la realización de las entrevistas bajo un ambiente lo más cómodo y adecuado posible, sin que los participantes tuviesen que acudir a un sitio diferente de su lugar de entrenamiento. El proceso de aplicación se realizó con 23 sujetos de la muestra debido a la disposición de tiempo de los participantes. Cada entrevista se llevó a cabo de acuerdo con los lineamientos sanitarios para clubes deportivos establecidos por el Gobierno de la Ciudad de México (2021). Cada entrevista duró una hora aproximadamente, se escribió de manera literal las respuestas de los participantes, se anonimizaron los datos mediante la asignación de un folio de identificación para protección y confidencialidad (*American Psychological Association*, 2010).

### Análisis de la información

En la fase CUAN se utilizó el Paquete Estadístico para Ciencias Sociales (SPSS Inc., Chicago, Il. USA, V. 22). Se realizaron análisis descriptivos en cuanto a los datos sociodemográficos, así como para identificar el nivel de resiliencia, estrés percibido y estrategias de afrontamiento. Se evaluó la fiabilidad de los cuestionarios de las escalas y subescalas mediante el coeficiente de alfa de Cronbach.

En la fase CUAL se realizó un análisis de contenido temático, método que se utilizó en la codificación de datos resultantes de las entrevistas para identificar conceptos, significados y temáticas emergentes que muestran interdependencia (Herrera, 2018). La entrevista fue semiestructurada, con preguntas abiertas agrupadas por temas centrales de acuerdo con los objetivos planteados, por ejemplo, *Estrés y vida deportiva*, *Características resilientes* y *Proceso de adaptación del adolescente boxeador al contexto de la pandemia por el Covid-19*, en cuanto a la transcripción de las respuestas fue de manera literal.

## Resultados

### Fase cuantitativa

Los objetivos planteados en la fase CUAN fueron

analizar en adolescentes boxeadores el nivel de factores resilientes y estrés percibido e identificar qué tipo de estrategias de afrontamiento implementan (adaptativas/desadaptativas). Los análisis descriptivos figuran en la Tabla 1, relativo a las medias, desviación estándar y alfa de Cronbach.

Tabla 1  
Medias y Desviación estándar y alfas de Cronbach ( $\alpha$ ) de las escalas, y subescalas

Escalas/Subescalas	Media (M)	Desviación Estándar (SD)	Alfa de Cronbach ( $\alpha$ )
ERCD	142	18.6	.86
CP	100	12.4	.83
ASMV	42	7.8	.69
EEP-14	22.7	7.6	.85
REP	12.9	5.4	.86
REC	10.7	5.0	.77
APS	9.6	5.2	.76
EEM	7.3	4.4	.75
EVP	9.6	3.9	.51
PSD	9.5	5.6	.85
RES	7.0	4.4	.75
AUT	6.5	5.1	.79

Nota. EEP: 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. EVP: Evitación del problema. PSD: Pensamiento Desiderativo. RES: Retirada Social. AUT: Autocrítica.

En cuanto a la resiliencia global presenta un nivel medio ( $M=142$ ,  $SD= 18.6$ ), presentando en sus factores niveles medios (CP:  $M = 100$ ,  $SD = 12.4$ ; ASMV:  $M = 42$ ,  $SD = 7.8$ ), asimismo, el estrés percibido, se ubica en un nivel medio ( $M = 22.7$ ,  $SD = 7.6$ ). Por su parte, las estrategias de afrontamiento muestran una mayor tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento desadaptativas: EVP, RES Y AUT, en comparación con las adaptativas, siendo REP y REC las que reflejan el percentil más alto, sin embargo, esta se ubica en un nivel promedio. No obstante, EEM se ubica en un nivel debajo de la media.

### Fase cualitativa

En la fase CUAL los objetivos consistieron en explorar cómo viven las situaciones estresantes en su vida deportiva y el proceso de adaptación al contexto de la pandemia del Covid-19. A continuación, se exponen los hallazgos encontrados mediante la codificación para el proceso de análisis de datos, de la que emergieron temas centrales, categorías y códigos, estos tres elementos sirvieron de base para su explicación, véase Tabla 2.

**Estrés y vida deportiva.** Una de las categorías emergentes en este tema fue *respuestas negativas del estrés en competencias*, refiriéndose al reconocimiento de respuestas psicológicas desadaptativas ante el evento de competición (Sabato et al., 2016). Se observó la presencia de pensamientos negativos que son representados por imágenes y discursos en un acontecimiento que tiene cierta carga de estrés y que en ocasiones pueden ser desagradables y generar disfuncionalidad psicológica (Lazarus & Folkman, 1984), perjudicando así la com-

Tabla 2.

Categorías emergentes y porcentajes de respuesta

Tema	Categoría emergente	Ejemplos	%
Estrés y vida deportiva.	Respuestas negativas/estrés en competencias	P.06: "Me gana la ansiedad, la preocupación y el nerviosismo, no disfruto la competencia, a pesar de eso, he logrado ganar un estatal, creo que si domino los nervios puedo llegar más lejos y eso quiero averiguar".	78.2
	Manejo de la derrota	P.11 "Me llegan los pensamientos de que tengo que ganar, perder no es una vergüenza, pero mi cabeza si lo piensa".	60.8
	Respuestas positivas/estrés en competencias	P.15: "Este tipo de experiencias me hacen sentir mejor conmigo mismo".	39.1
	EA adaptativa (REC)	P.03: "Cuando me va mal en una competencia me siento mal, pero luego pienso que los grandes cayeron, trato de pensar positivo"	34.7
	EA desadaptativa (EVP)	P.17 "Si estoy muy nervioso, distraerme platicando con mis compañeros o entrenador me funciona"	52.1
Características resilientes	Autoconfianza	P.13 "Me baso mucho en mis virtudes, en que estoy largo y pego fuerte".	43.4
	Focalización	P.21 "Me concentro en las estrategias que entrené, en lo que me dice mi entrenador".	47.8
	Perseverancia	P.05 "En las metas que me propongo trato de poner mi mayor esfuerzo, continuar trabajando y ser constante"	69.5
Adaptación al contexto de la pandemia por el COVID-19.	Viviendo con el COVID-19	P.23 "Frustrado porque no se puede convivir de la misma forma que antes"	91.3
		P.09 "Me preocupa que alguien de mi familia enferme"	

Nota. EA: Estrategias de afrontamiento. REC: Reestructuración cognitiva. EVP: Evitación del problema.

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

Otra de las categorías emergentes fue *manejo de la derrota* la cual refiere problemas para manejar la situación de perder una pelea. Hay una tendencia marcada a esperar siempre un resultado positivo, en consecuencia, surgen sentimientos de tristeza y frustración.

Por otra parte, la categoría *respuestas positivas ante el estrés en competencias*, reflejan que pese a vivir las experiencias de la competencia con tendencia a un pensamiento negativo y dificultad para regular las emociones displacenteras perciben el evento como una experiencia de aprendizaje y satisfacción personal.

Respecto a las estrategias de afrontamiento surgieron categorías como: *respuesta evitativa*, refiriéndose a la inclinación defensiva de buscar escapar o no pensar en el evento estresante, un ejemplo es la distracción mental siendo de las mencionadas por los participantes previo a la competencia. Otra de las estrategias de afrontamiento que manifestaron emplear fue la revaloración positiva (*reestructuración cognitiva*) que se refiere a un cambio positivo en la manera en cómo interpreta la situación problema (Tobin et al., 1989). Los participantes expresan que, aunque los resultados no siempre son los esperados, la experiencia de haber competido es una oportunidad de aprendizaje y fogueo para futuras experiencias de competencia.

En resumen, existe una variedad de eventos desencadenantes del estrés en la vida deportiva del boxeador que producen respuestas cognitivas y emocionales displacenteras, no obstante, a juicio del boxeador la situación de competencia es el estímulo que ge-

nera mayor estrés. La manera de afrontarlo se orienta al afrontamiento desadaptativo, orientado a la emoción, sin embargo, en recurso personal reflejan flexibilidad cognitiva, en la búsqueda de una perspectiva propositiva ante los resultados deportivos.

### Características resilientes

En cuanto a la percepción de sí mismo sobre identificar características que coadyuven a enfrentar situaciones de estrés dentro del contexto deportivo surgieron categorías como la *focalización* que expone la capacidad de centrarse en lo relevante para el manejo de la presión en el desempeño deportivo (Fletcher & Sarkar, 2012). 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). Y *Perseverancia* que se refiere al empuje personal y superación de obstáculos en sus experiencias deportivas (Galli & Vealey, 2008).

### Proceso de adaptación del adolescente boxeador al contexto de la pandemia por el COVID-19

Referente a este tema emerge la categoría *viviendo con el COVID-19*, en el cual, expusieron lo difícil que ha sido adaptarse a nuevas condiciones de vida dentro del contexto de la pandemia, manifestando preocupación por el riesgo al contagio del virus y el hartazgo ante esta nueva forma de vida. Sin embargo, para hacerle frente a esta situación señalan 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.

### Discusión

El presente estudio se realizó con una muestra de boxeadores adolescentes y se llevó a cabo en dos fases: la fase CUAN analizó los factores resilientes, estrés percibido e identificó las estrategias de afrontamiento (adaptativas/desadaptativas); la fase CUAL exploró cómo viven las situaciones estresantes en su vida deportiva, así como el proceso adaptativo dentro del contexto de la pandemia por el COVID-19.

En lo correspondiente a los factores resilientes se

observan puntuaciones en un nivel medio (CP:  $M = 100$ ,  $SD = 12.4$ ; ASMV:  $M = 42$ ,  $SD = 7.8$ ) en los boxeadores analizados, que difiere un poco con estudios previos con deportistas de combate que presentaron niveles más elevados en su perfil resiliente (Litwick-Kaminska, 2013; Reche-García et al., 2020). Una posible explicación radica en la mayor dificultad de adaptabilidad ante las situaciones estresantes en el periodo pandémico, incluso realizando las actividades físico-deportivas. En este sentido, los boxeadores manifestaron en la entrevista Cual haber presentado dificultad para adaptarse ante las nuevas condiciones de vida derivadas de la pandemia por el COVID-19, y sufrir síntomas psicológicos subyacentes como preocupación y nerviosismo, cómo lo reportan otros autores (Mehrsafar et al., 2020), es decir, se vive un duelo por no recuperar la cotidianidad que se tenía anteriormente (Gupta & McCarthy, 2021), 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.

Por otra parte, es importante hacer mención que pese a los hallazgos reportados en este estudio la continuidad deportiva favorece la resiliencia (Anyan et al., 2020). Esto demuestra también que el haber seguido en sus actividades físico-deportivas aún con algunas interrupciones por las circunstancias de la pandemia se convirtió en un recurso de apoyo en su salud psicológica, concordando con lo reportado en la literatura (Jaenes et al., 2021; Mehrsafar et al., 2020; Mon-López et al., 2020), que se refleja en el nivel promedio presentado en su resiliencia y en las características (*Autoconfianza, Focalización y Perseverancia*) que se identificaron en el análisis cualitativo y que coincide con otros trabajos que abordaron la resiliencia deportiva (Fletcher & Sarkar, 2012; Galli & Veale, 2008).

Sobre la percepción de estrés se observó un nivel promedio ( $M = 22.7$ ,  $SD = 7.6$ ), siendo menor que lo reportado por otros estudios en el periodo de la pandemia por el COVID-19 (di Cagno et al., 2020; di Fronso et al., 2020; Senisik et al., 2021). Esta diferencia puede explicarse por el tipo de disciplina deportiva de los participantes, puesto que los deportistas de combate suelen presentar niveles bajos de estrés (Pires et al., 2019). El análisis cualitativo identificó factores asociados a situaciones estresantes. Por ejemplo, referente a la vida deportiva particularmente en situación de competencia manifiestan la presencia de pensamientos negativos (Sterkowicz et al., 2012), dificultad en autorregulación emocional (Barcelata et al., 2016), y problemas en ma-

nejo de la derrota (Abedalhafiz et al., 2010), esto puede significar, que la autoexigencia y dificultad en el manejo de la presión: interna y externa, están en conformidad con lo señalado por Leguizamo et al. (2021), como *perfeccionismo desadaptativo*.

Además, se hacen presentes otros factores desencadenantes del estrés, por ejemplo: el hecho de desempeñarse como estudiante-deportista supone mayor presión (Pons et al., 2020), que, sumado a pertenecer a un estrato socioeconómico carenciado, expone a los adolescentes a sufrir menoscabo en su estado psicológico por la falta de recursos de apoyo como ha sido reportado en la literatura (di Cagno et al., 2020; Pons et al., 2020). En general, estos hallazgos demuestran la existencia de estrés en distintas áreas de su vida personal y deportiva (Sarkar & Fletcher, 2014).

En cuanto al tipo de afrontamiento empleado por los boxeadores acorde a los resultados CUAN y CUAL, se refleja una tendencia al afrontamiento desadaptativo como bombardeo de pensamientos negativos, evitación del evento estresante y dificultad en la autorregulación emocional. Por ejemplo, como respuesta evitativa surgió en los hallazgos CUAL la distracción, lo que puede referir que frente a ciertas situaciones en su vida deportiva y las generadas ante el contexto de la pandemia por el COVID-19, por la dificultad de lograr una solución efectiva a un problema y por tanto, tener que lidiar emocionalmente con ello, se recurre a la distracción como respuesta evitativa ante la renuencia de confrontar un evento no resuelto que sobrepasa su capacidad de adaptación y resistencia psicológica (Folkman & Lazarus, 1988). Así pues, un afrontamiento de tipo desadaptativo está en sintonía con lo reportado en un estudio con adolescentes de características sociodemográficas similares (Barcelata et al., 2016). Lo anterior significa que vivir en contexto con menos oportunidades de desarrollo y mayor exposición a factores de riesgo pudo ser una causa que contribuyó a los resultados alcanzados.

Si bien es cierto, los deportistas de combate de alto nivel presentan inclinación a utilizar un afrontamiento adaptativo centrado en el problema (Sterkowicz-Przybycien & Grigiel, 2014), e inteligencia emocional (Szabo & Urbán, 2014), los participantes de este estudio compiten a nivel amateur, aunado a una mayor tendencia a un afrontamiento disfuncional durante la pandemia como se ha señalado en investigaciones previas (Makarowski et al., 2020; Szczypińska et al., 2021) en contraste con lo identificado en investigaciones realizadas con deportistas profesionales de fútbol (Ortiz et

al., 2022), lo que puede resaltar una necesidad de apoyo y entrenamiento psicológico que requieren los boxeadores de nuestro estudio. 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 por el COVID-19.

Al respecto, se evidencia el sentido positivo que ha tenido el 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 como lo señalan otros estudios (Jaenes et al., 2021; Mehrsafari et al., 2020; Mon-López et al., 2020). Ahora bien, referente al afrontamiento adaptativo en el análisis CUAN los puntajes más altos fueron en el factor REP y REC. No obstante, en la entrevista CUAL, reporta que REC es la más empleada, la cual se refiere al cambio de resignificación positiva ante una situación desfavorable, que resulta conveniente para encarar de forma eficaz el estrés (Szczyńska et al., 2021).

Finalmente, los resultados ponen en relieve cómo el deporte se convierte en un blindaje ante los acontecimientos estresantes dentro del contexto de la pandemia, por ello se observa la mirada positiva del adolescente boxeador ante la experiencia de realizar sus actividades deportivas, como una oportunidad de crecimiento personal e interpersonal.

Los autores reconocen las limitaciones del estudio realizado, las cuales recaen principalmente en el tamaño de la muestra debido a la dificultad de conseguir participantes de acuerdo con los criterios de inclusión y por los obstáculos causados por la misma pandemia. Sin embargo, las fortalezas del estudio pese al alcance descriptivo se centran en su diseño mixto que permitió tener una perspectiva más amplia del fenómeno estudiado.

## Conclusiones

Tomando como referente explicativo el modelo de Lazarus y Folkman (1988) se puede deducir que el adolescente boxeador en los eventos de competición genera valoraciones cognitivas continuas que lo conducen a interpretar el estímulo como amenazante: *evaluación primaria*; intentando hacerle frente mediante su propio recurso personal: *evaluación secundaria*. Sin embargo, su capacidad de *afrontamiento* refleja una orientación centrada en la emoción (desadaptativa). Por ejemplo, en ocasiones manifiesta respuestas *evitativas* ante la situa-

ción estresante o de *vigilancia* que conllevan el surgimiento constante de pensamientos negativos que dificultan la autorregulación emocional. Pese a este impedimento reflejado en la gestión del estrés, también se presentan respuestas de afrontamiento (adaptativas) como *revaloraciones positivas (reestructuración cognitiva)* que se traducen en planteamientos optimistas y alentadores del resultado deportivo. Este tipo de afrontamiento se relaciona con cualidades resilientes que reconocen en sí mismos y que las consideran fortalezas personales como: *autoconfianza, focalización y perseverancia*, mismas que se asocian con la mitigación del estrés en el contexto deportivo (Fletcher & Sarkar, 2012) y que coadyuvan a tener presente el objetivo deportivo. Aun así, resulta evidente de acuerdo con los hallazgos que la tendencia en los boxeadores de este estudio fue emplear un afrontamiento desadaptativo centrado en la emoción, el cual se relaciona negativamente con la resiliencia (García-Secades et al., 2016).

Nuestros hallazgos permiten concluir que la vida de los deportistas ha sufrido cambios inesperados a partir del inicio de la pandemia por el COVID-19. En consecuencia, el proceso de adaptación al contexto de la pandemia ha sido difícil por la preocupación ante el riesgo latente a enfermarse 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.

Ante lo anterior, no cabe duda de que, en estos momentos de riesgo e incertidumbre latente, se hace presente el beneficio psicológico que proporciona al deportista continuar con sus actividades físico-deportivas (Eime et al., 2013; Jaenes et al., 2021; Mehrsafari et al., 2020; Mon-López et al., 2020). Incluso las experiencias de adversidad pueden ser positivas en el desarrollo de la madurez personal y deportiva (Sarkar et al., 2015). No obstante, la constante exposición a situaciones estresantes derivado de factores internos y contextuales, como la pandemia por el Covid-19 puede ser nocivo en el largo plazo, por ello, es imperativo el trabajo de la psicología del deporte en propuestas de intervención encaminadas a fomentar la resiliencia y estrategias de afrontamiento adaptativas en estos momentos de crisis global.

## Referencias

- 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>
- American Psychological Association (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (3ª ed.). México: Manual Moderno.
- Anyan, F., Hjemdal, O., Ernstsen, 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). 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>
- 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.
- 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>
- 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>
- 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)
- 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>
- 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>
- 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)
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Gobierno de la Ciudad de México (2021). *Lineamientos de medidas de protección a la salud que deberá cumplir el sector clubes deportivos y actividades deportivas al aire libre para reanudar actividades hacia un regreso seguro a la nueva normalidad en la ciudad de México*. Recuperado de Gobierno de la Ciudad de México [https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/storage/lineamientos/tipo\\_documento\\_1/archivos/archivo-63.pdf](https://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx/storage/lineamientos/tipo_documento_1/archivos/archivo-63.pdf)
- 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., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill.
- 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>
- Jaenes, J. C., Alarcón, D., Trujillo, M., Peñaloza, R., Mehrsafari, 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>
- 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., Verdager, 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>
- 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>
- Lope, D. E., & Solís, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos*, *38*, 613–619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
- Makarowski, R., Piotrowski, A., Predoiu, R., Görner, K., Predoiu, A., Mitrache, G., Malinauskas, R., Bochaver, K., Dovzhik, L., Cherepov, E., Vazne, Z., Vicente-Salar, V., Hamzah, I., Miklósi, M., Kovács, K., & 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.
- Mehrsafari, 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>
- Mehrsafari, 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>
- Meltzoff, J., & Cooper, H. (2018). *Critical thinking about research: Psychology and related fields* (2nd ed.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/000052-000>
- 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>
- 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>
- Ortiz, P. F., Valenzuela, L. M., & Barrera, J. (2022). Niveles de Ansiedad Rasgo y Bienestar en jugadores de fútbol profesional de Chile durante la cuarentena por COVID-19. *Retos*, *44*, 1037-1044. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91316>
- Ortunio C, M., & Guevara R, H. (2016). Aproximación teórica al constructo resiliencia. *Comunidad y Salud*, *14*(2), 96–105.
- 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., Borrucco, 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, e611872. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611872>
- Quadros, S., Garg, S., Ranjan, R., Vijayarathi, G., & Mamun, M.A. (2021). Fear of COVID 19 infection across different cohorts: A scoping review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, e708430. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708430>
- 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>
- Romero, C. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos*, 28, 98-103. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34829>
- Ruiz, R., de la Vega, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
- 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., & 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>
- Sarkar, M., Fletcher, D., & Brown, D. J. (2015). What doesn't kill me...: Adversity-related experiences are vital in the development of superior Olympic performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(4), 475–479. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.06.010>
- 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>
- Senisik S., Denerel, N., Köyađas1ođlu, 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>
- 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.
- Szabo, A., & Urbán, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence? *Kinesiology*, 46(1), 53–60.
- Szczypińska, M., SameBko, 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., 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>
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.
- 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>
- World Medical Association (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: ethical principles for medical research involving human subjects. *Journal of the American Medical Association*, 310(20), 2191–2194. <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>
- 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.