

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO HENRÍQUEZ UREÑA
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



UNPHU

Estrategias de afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, período Febrero-agosto 2021, Distrito Nacional, República Dominicana.

Trabajo de Grado para la obtención del grado de:
Licenciatura en Psicología Clínica

Informe final presentado por:

LEANA ANTONIA MANZUETA HENRÍQUEZ	14-0207
MARÍA ALTAGRACIA AMARO MARTÍNEZ	16-0171

Asesores

Damarys Vicente, MSC.

Jesús Peña Vásquez.

Santo Domingo, D.N. República Dominicana

2022

Declaración de Autor de Obra Intelectual Original

Declaración de Autor de Obra Intelectual Original para la presentación de Tesis de Grado o Informe Final de Programa de Curso Modular, de acuerdo con Disposiciones Vigentes de la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.

Nombres de los estudiantes con cédula de identidad y registro electoral No.

_____ Declaro: Ser el autor/a de la tesis que
lleva _____ por
Título _____

_____ Asesorada por **Damarys Vicente y Jesús Peña Vásquez** quien presentó a la coordinación de metodología e investigación de la **Escuela de Psicología**, para que sea defendida y evaluada en sesión pública.

Que la tesis es una obra original. Además, puede ser libremente consultable.

Que me consta que una vez la tesis haya sido defendida y aprobada, su divulgación se realizará bajo licencia de la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña.

Que el contenido de la tesis y su publicación no infringe derechos de propiedad intelectual, industrial, secreto comercial o cualquier otro derecho de terceros, por lo que exoneró a la Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña, de cualquier obligación o responsabilidad ante cualquier acción legal que se pueda suscitar derivada de la obra o de su publicación.

Estos datos no vulneran derechos de terceros y por lo tanto asumo cualquier responsabilidad que se pueda derivar de las mismas y de su publicación, como constancia, firmo (mos) el presente documento.

Santo Domingo, DN., o La Vega, República Dominicana, el día, ____ del mes de _____ del año _____.

Firma Estudiante _____

Estrategias de afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, período Febrero-agosto 2021, Distrito Nacional, República Dominicana.

Agradecimientos

Agradezco a Dios, por permitirme concluir esta etapa y ayudarme a seguir adelante.

Agradezco a las atletas, entrenadores y su psicólogo por su aporte en este trabajo.

Agradezco a los asesores, Licda. Damaris Vicente y Lic. Jesús Peña por su orientación y su trabajo en la UNPHU.

Agradezco a la Escuela de Psicología de la UNPHU y profesores que gracias a su dedicación que me han ayudado a culminar esta carrera con muchos conocimientos.

Leana Antonia Manzueta Henríquez

Le agradezco primero a Dios por ayudarme y motivarme en cada paso. A mis padres por apoyarme en la carrera y estar ahí para mí.

A mis abuelos Israel Amaro y Adela Almonte que siempre han estado pendiente de mis estudios.

A la Universidad Pedro Henríquez Ureña, por estos años de estudios que han sido una montaña rusa pero que al final han sido de provecho.

Le agradezco a los asesores Licda. Damaris Vicente y al Lic. Jesús Peña por estar atentos desde el primer día, por dar sus orientaciones y por mantenernos motivadas.

Por último, a las atletas y entrenadores del Centro Olímpico Juan Pablo Duarte por aportar a nuestro trabajo de investigación.

María A. Amaro Martínez.

Dedicatorias

Este trabajo se lo dedico a mis familiares que me han ayudado y han estado conmigo durante todo este proceso.

Agradezco a mis padres: Antonio Manzueta, Leonidas Henríquez, por su arduo trabajo y por encaminarme en un buen camino y poder desarrollarme como estudiante, atleta y como persona.

A mis hermanos por siempre estar junto a mi sin importar que.

A mis abuelos por cuidarme y por su dedicación en mi crecimiento y por último pero no menos importante a los entrenadores, psicólogo y atletas del equipo de voleibol femenino sub-20 juvenil del pabellón de voleibol del centro olímpico Juan Pablo Duarte sin ellos este trabajo no se hubiera logrado.

Leana Antonia Manzueta Henríquez

Le dedico este trabajo a mis padres Nilka Martínez y Rafael Amaro por ser la motivación número uno de mis estudios. A mis abuelos y hermanos por estar pendientes de este proceso y por último a mis amigos por ser mi soporte y acompañarme.

María A. Amaro Martínez.

Resumen

En este trabajo de investigación el objetivo principal es determinar estrategias de afrontamiento para los atletas juveniles de alto rendimiento de voleibol femenino de República Dominicana durante la pandemia de Covid-19. La investigación es descriptiva para tener una investigación más completa en cuanto al estrés y estrategias de afrontamiento respecto a la población, se evaluaron a 18 atletas con distintas pruebas, entre ellas, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), el CAPS de Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación y una encuesta de estado de ánimo. Se seleccionó la muestra de manera no probabilística. Los resultados obtenidos mostraron un nivel de estrés alto encontrado en una parte de las atletas, frente a situaciones estresantes que muestran la falta de conocimiento de cómo afrontar situaciones fuera de su control como demandas externas que se encuentran en su ambiente. Esto no deja de lado los resultados en cuanto a su estado de ánimo que se evidencio muy afectado durante el periodo de confinamiento, el nivel de energía, sus sentimientos y emociones. Concluyendo en que se recomienda un acompañamiento de técnicas psicoeducativas y un abordaje psicoterapéutico; la psicoeducación para fortalecer las estrategias que ya conocen y añadir más a un repertorio que las ayude a tener un mejor control de emociones y fomentar la psicoterapia.

Palabras claves: pandemia, voleibol femenino, alto rendimiento

Abstract

In this research work, the main objective is to determine coping strategies for high-performance youth female volleyball athletes in the Dominican Republic during the Covid-19 pandemic. The research is descriptive to have a more complete investigation regarding stress and coping strategies with respect to the population, 18 athletes were evaluated with different tests, including the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), the CAPS Scale for measuring the coping and adaptation process and a mood survey. The sample was selected in a non-probabilistic way. The results obtained showed a high level of stress found in some of the athletes, in the face of stressful situations that show a lack of knowledge of how to deal with situations beyond their control such as external demands found in their environment. This does not leave aside the results in terms of their state of mind that was very affected during the period of confinement, the level of energy, their feelings and emotions. Concluding that an accompaniment of psychoeducational techniques and a psychotherapeutic approach is recommended; education to strengthen the strategies that psychotherapy already knows and add more to a repertoire that helps them have better control of emotions and promote psychotherapy.

Keywords: Pandemic, feminine volleyball, high performance.

ÍNDICE

Agradecimientos	
Dedicatorias	
Resumen	
Abstract	
Introducción.....	1
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.1 Identificación del problema.....	3
1.2 Delimitación del problema.....	4
1.3 Formulación del problema.....	4
1.4 Sistematización del problema.....	5
1.5 Objetivos de la Investigación.....	5
1.1.1 Objetivo General.....	5
1.1.2 Objetivos específicos.....	5
1.6 Limitaciones.....	6
1.7 Justificación.....	6
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Antecedentes.....	8
2.2 Concepto de voleibol.....	11
2.3 Estrés.....	12
2.4 Estrés según teorías psicológicas.....	17
2.5 Estrés en el deporte.....	21
2.6 Concepto de Afrontamiento.....	28
2.7 Covid-19.....	29
2.8 Estrategias de afrontamiento en teorías de psicología.....	30
2.9 Estrategias de Afrontamiento en el deporte.....	32
2.10 Marco Conceptual.....	34
2.11 Marco Contextual.....	36
2.1.11 Ubicación geográfica.....	36
2.1.12 Descripción del lugar e historia.....	36
CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO.....	37

3.1	Diseño de la investigación	37
3.2	Tipo de estudio	37
3.3	Localización, Tiempo	37
3.4	Universo y muestra.....	38
3.5	Fuentes primarias.....	38
3.6	Fuentes secundarias	38
3.7	Fases de análisis de datos	38
3.8	Descripción de las variables.....	39
3.9	Técnicas y procedimientos para recolección y presentación de información.....	41
3.9.1	Instrumentos para realizar la recolección de datos.....	41
3.9.1.1	Encuesta.....	41
3.9.1.2	Valoración de estrategias de afrontamiento	41
3.9.1.3	Valoración del estrés	43
CAPÍTULO 4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....		44
4.1	Resultados de la investigación	44
4.1.1	Resultados de la encuesta.....	44
4.1.2	Resultados de la prueba de Afrontamiento (CAPS).....	60
4.1.3	Resultados de La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21	
	66	
4.2	Interpretación de los resultados	68
Conclusión.....		71
Recomendaciones.....		72
Propuesta		74
Bibliografía.....		79
Anexos		84

Lista de tablas

Tabla No. 1. Operacionalización de las variables.....	38
Tabla No. 2. Edad.....	43

Tabla No. 3. Tiempo entrenando	45
Tabla No. 4. Enfermedad por Covid	46
Tabla No. 5. Situación económica durante la etapa de Covid-19.....	47
Tabla No. 6. Miedo durante la etapa de confinamiento	48
Tabla No. 7. Ansiedad durante la etapa de confinamiento	49
Tabla No. 8. Enojo durante la etapa de confinamiento	50
Tabla No. 9. Depresión durante la etapa de confinamiento.....	51
Tabla No. 10. Tensión durante la etapa de confinamiento	52
Tabla No. 11. Fatiga durante la etapa de confinamiento	53
Tabla No. 12. Gestión de ayuda psicológica durante la etapa de confinamiento	54
Tabla No. 13. Recursos para afrontar la situación.....	55
Tabla No. 14. Apoyo de los entrenadores	56
Tabla No. 15. Realización de ejercicios físicos en casa	57
Tabla No. 16. Prueba de afrontamiento (CAPS).....	58
Tabla No. 17. Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21	59

Lista de figuras

Figura No. 1. Edad	44
Figura No. 2. Tiempo entrenando.....	45
Figura No. 3. Enfermedad por Covid	46
Figura No. 4. Situación económica durante la etapa de Covid-19.....	47
Figura No. 5. Miedo durante la etapa de confinamiento	48
Figura No. 6. Ansiedad durante la etapa de confinamiento	49
Figura No. 7. Enojo durante la etapa de confinamiento.....	50
Figura No. 8. Depresión durante la etapa de confinamiento.....	51
Figura No. 9. Tensión durante la etapa de confinamiento	52
Figura No. 10. Fatiga durante la etapa de confinamiento	53
Figura No. 11. Gestión de ayuda psicológica durante la etapa de confinamiento	54

Figura No. 12. Recursos para afrontar la situación	55
Figura No. 13. Realización de ejercicios físicos en casa	57

Introducción

La pandemia por Covid-19, ha incidido en todas las áreas y niveles sociales afectando desde la calidad de vida de las personas, la salud, estilo de vida y hábitos o costumbres, como es la nación dominicana la cual perduro más de un año en confinamiento como medidas sanitarias para reducir el impacto por esta enfermedad.

Es el caso de las atletas, debido a que la salud física no es lo único importante en un momento tan sensible, también lo es la salud mental para la estabilidad, donde al verse afectadas por los cambios en sus rutinas, presentan inestabilidad emocional y habilidades o competencias para enfrentar las adversidades durante el confinamiento.

Por lo que esta investigación tiene como propósito evaluar el uso y conocimiento de las estrategias de afrontamiento proponiendo un plan para ayudar a los atletas con el manejo del estrés del equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

De manera que con el interés de establecer un desarrollo metodológico se presenta mediante el siguiente esquema:

El primer capítulo abordará el planteamiento del problema y los aspectos introductorio de la investigación. Además, en segundo capítulo con los avances teóricos de las principales teorías de la investigación, así como un capítulo tres con la metodología de la investigación y los tipos de investigaciones a implementar.

El capítulo cuatro serán los resultados obtenidos para dar paso al análisis crítico sobre la situación que poseen las atletas durante el confinamiento por la pandémica de Covid-19. Permitted establecer las conclusiones y la recomendación enfocado al diseño de las estrategias de afrontamiento utilizadas

ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en el equipo SUB-20 juvenil femenino. Finalizando con las referencias bibliográficas y anexos utilizados en la investigación.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del problema

Durante la etapa de confinamiento donde atletas de todos los deportes se vieron en la obligación de parar o disminuir sus actividades es de gran importancia explorar cómo el estrés afecta en su rendimiento durante su preparación y avance para competencias en un futuro.

En este sentido, el hombre es un ser social y construye sus conocimientos a partir de relaciones con su entorno; el deportista no escapa de esta realidad; pues el rendimiento y estabilidad psico-social se ve afectada de forma directa por la pandemia y sus medidas preventivas (Piña, 2020).

Es de hacer notar “el ser deportista de alto nivel reclama tiempo, trabajo y una correcta tutoría, así como superación técnica sumada a la voluntad del atleta de querer lograr sus objetivos mediante el compromiso” (Pérez, 2015).

Por otra parte, existe en los deportistas una necesidad imperiosa de entrenar, la cual conlleva a realizarlo diariamente y esto genera una adherencia al entrenamiento, sucede en cualquier deportista, en el de máximo nivel, en aquel que haga actividad física o deporte cada día, y en aquellos aficionados que inician su actividad deportiva en diversas disciplinas.

De acuerdo con estudios científicos comprobados, entrenar facilita al organismo y segregar endorfinas al flujo sanguíneo, contribuyendo a una sensación de disfrute y de tolerancia del esfuerzo, lo que genera la necesidad de entrenar, llegando a hablar casi de una adicción al entrenamiento.

El cuerpo y la mente piden entrenar, pero al no ser posible durante el ritmo habitual, y no dar satisfacción a esa necesidad, se generan emociones diversas, entre ellas se visibiliza la frustración (Piña, 2020).

Es importante destacar que los atletas ya sea antes o después de una competencia pasan por un tipo de estrés llamado estrés competitivo. El estrés en el deporte se divide en tres fases: fase de alarma, fase de resistencia y la fase de agotamiento.

Entre los síntomas que se observan en los atletas en la gran mayoría están ansiedad, estrés, problemas familiares, tensión, fatiga, entre otros.

1.2 Delimitación del problema

La población seleccionada será el equipo SUB-20 Juvenil Femenino de la selección de voleibol de República Dominicana.

La población está localizada en el Centro Olímpico Juan Pablo Duarte en la provincia Santo Domingo, la investigación inició a principio de febrero y terminará a principios de agosto, el estudio comenzará en el mes de junio con pruebas a completar y terminará en julio del 2021.

1.3 Formulación del problema

¿Cuál es la valoración de las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, período Febrero-agosto 2021, Distrito Nacional, República Dominicana?

1.4 Sistematización del problema

- a) ¿Cuál es el estado de ánimo de las atletas del en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte después del periodo de confinamiento por COVID-19?
- b) ¿Cuáles son los niveles de estrés experimentados por las atletas del en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte?
- c) ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento utilizadas por las atletas del equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte para afrontar la pandemia por COVID-19?

1.5 Objetivos de la Investigación

1.1.1 Objetivo General

Valorar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, período Febrero-agosto 2021, Distrito Nacional, República Dominicana.

1.1.2 Objetivos específicos

- Determinar el estado de ánimo de las atletas del en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte después del periodo de confinamiento por COVID-19.
- Identificar los niveles de estrés experimentados por las atletas del en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

- Determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las atletas del equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte para afrontar la pandemia por COVID-19.

1.6 Limitaciones

En cuanto a las limitaciones, en primer lugar, se podría nombrar el virus del COVID-19 ya que por esta situación algunos procedimientos tomaron más tiempo de lo debido y también el acercamiento hacia las atletas a la hora de aplicar las pruebas. Por último, a la hora de contactar a las atletas ya tenían compromisos cercanos fuera del país lo cual estaban ocupadas e hizo que hubiera complicación en la comunicación.

1.7 Justificación

Según el Ministerio de Salud de Pública (2020), el primer caso de Covid-19 registrado en el país en la provincia La Altagracia y la organización mundial de la salud (2020), el registro del primer caso del virus en el mundo en Hubei, China, esta pandemia ha caído de sorpresa cambiando nuestro ritmo de vida y ha propiciado un clima de preocupación e incertidumbre sobre todo entre los atletas de alto rendimiento.

La situación del atleta ante la pandemia puede ir de manera positiva o negativa, según estudios de la Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física “los deportistas experimentan el estrés de manera diferente a los no atletas”.

Algunas causas para tomar en cuenta como la planificación de entrenamientos, el entrenamiento por su misma cuenta, la motivación necesaria o el entorno que lo rodea no es el más apropiado todo influye de una manera significativa, si el atleta sabe reconocer cuando tiene pensamientos negativos e identificarlos esto es señal de que está educado en cuanto a su salud mental y está preparado ante situaciones que activen los estresores. Otras causas son:

carga de trabajo, se sienten incapaces de realizar su trabajo o presiones dentro del equipo o fuera.

El presente estudio surge de la carencia de investigaciones acerca de esta población donde la salud física de igual forma su salud mental va directamente relacionada para tener un buen rendimiento. Esta investigación busca proveer información que será de relevancia para próximos temas que sean de la misma índole, así mismo en la formulación de estrategias orientadas a apoyar al atleta. Por otra parte, será factible en cuanto a la recogida de información en una población que esté dispuesta a colaborar en el proyecto.

Los datos y conocimientos obtenidos sirven de aporte científico en cuanto al impacto que ha dejado la pandemia en los atletas y con estos poder comprender que tanto les ha afectado y proponer soluciones las cuales puedan poner en práctica.

Esta investigación cómo valora constructivo al crecimiento profesional, servirá como una herramienta didáctica y de gran interés para aquellos estudiantes, profesionales y/o cualquier persona en general interesada en este tema de estudio.

Además, la investigación propuesta se enfoca en aplicar los conocimientos adquiridos para ejecutar una investigación de campo que permita profundizar en el tema de estudio; determinado los aspectos de mayor relevancia, permitiendo desarrollar una estructura que permitan comparar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés durante la pandemia de covid-19 del equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

El COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus, entre sus síntomas se encuentran fiebre, cansancio y tos seca.

La investigación “Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal” tiene como objetivo analizar cómo ha afectado el COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. Fue realizada por Jordi Seguí-Urbaneja, Rui Julião, Ricardo Nogueira, Víctor Dorado y Estela I Farías.

Se puede destacar dentro de los resultados obtenidos:

a) la casi plena coincidencia entre estados del perfil genérico de los practicantes; el orden por porcentaje de las variables, e incluso, los porcentajes de cada variable para cuatro de las cinco dimensiones analizadas.

b) la dimensión que más difiere fue como se adaptaron durante la fase de confinamiento las personas practicantes en España y Portugal.

c) que en todo momento las personas encuestadas percibieron que las adaptaciones serían pasajeras y era cuestión de algunos meses que se volviera a la normalidad.

Estos datos permiten entender el efecto que la pandemia de la COVID-19 tuvo en la práctica deportiva y de participantes de eventos deportivos en el medio natural en España y Portugal.

Por otra parte, un estudio realizado en Cuba en el año 2020 por Marta Cañizares, Mónica Huie y por Arlette Duarte el cual tiene como objetivo realizar estudios que exploren la resiliencia psicológica en el ámbito de la Psicología del

Deporte en deportistas en la etapa de confinamiento generada por la pandemia del Covid-19.

En este realizaron orientaciones psicológicas a los deportistas y también en los casos pertinentes, a entrenadores y padres.

Destacan la importancia y actualidad del tema, pues el no aprender a ser resiliente puede contribuir a la aparición de consecuencias negativas para el desarrollo y el rendimiento de los atletas durante el proceso de entrenamiento y competencia y en su reinserción a la etapa de la normalidad.

Los resultados principales permitieron constatar la necesidad de asesoramiento y acompañamiento psicológico a deportistas, entrenadores y familiares para identificar los factores protectores y de riesgo que influyen en el afrontamiento de situaciones estresantes y las adversidades. Y, por último, realizar orientaciones psicológicas de estrategias resiliente, para ayudar y contribuir a la estabilidad emocional de ellos.

Un estudio realizado para la Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA (2021) de la Universidad católica de Cuenca, Azogues en Ecuador sobre el confinamiento y su influencia en el rendimiento deportivo en nadadores, su objetivo es determinar los efectos psicológicos a un total de 21 nadadores, 9 mujeres y 12 hombres entre edades de 15 y 30 años.

El instrumento utilizado es la escala de estrés, ansiedad y depresión DASS-21, en cuanto a los resultados y cómo influyen en su rendimiento deportivo, en cuanto al nivel de depresión tienen altos porcentajes como extremadamente severo que refleja que el deportista está pasando por momentos difíciles, estos pensamientos negativos afectan su estilo de vida deportivo y la pérdida de la condición física afecta su salud mental.

Por igual los niveles de ansiedad se encontraban en extremadamente severo, los sentimientos que se encuentran son nerviosismo, inquietud y preocupación del futuro, el 70% tiene una ansiedad alta, el autor recomienda que

se debe dar importancia en cuanto a los estados emocionales que se presentan, y para reducir la ansiedad debe cambiar su campo de visión a un presente real y manejar técnicas de relajación y estrategias de afrontamiento adaptativas (Edwards & Thornton, 2021).

En cuanto a los niveles de estrés se demostraron valores predominantes en severo que induce a consecuencias estructurales y funcionales en el cerebro, que limita al atleta en la capacidad de hacer frente a condiciones estresantes, en el caso de un nadador, la falta de contacto con la piscina que es su medio de entrenamiento.

Un estudio realizado por el Dr. Michael Fredericson y Dr. Megan Roche en la plataforma Strava de la Universidad de Stanford (EE. UU) que muestra cómo les ha afectado a los atletas a nivel personal y financiero el COVID-19.

En el estudio se entrevistó a 131 deportistas profesionales entre ellos atletas, ciclistas y triatletas obteniendo la conclusión que durante la pandemia los atletas revelaron cambios drásticos en el horario de entrenamiento. La gran mayoría admitió tener dificultades para hacer ejercicio y los deportistas aseguraron sentirse deprimidos más de la mitad de los días de la semana. El estudio nos indica que los atletas antes de tener las restricciones confesaron sentirse nerviosos o ansiosos.

Otro estudio realizado por el psicólogo Luis Vergés (2020), en la República Dominicana, donde como población de estudio partió de 257 personas de la comunidad deportiva distribuidos en atletas, médicos deportivos a cronistas deportivos, con edades entre 21 a 30 años, de partiendo de que fueron la más afectada por manifestaciones de problemas mentales y familiares debido al COVID-19.

Entre los hallazgos obtenidos en la investigación se encuentran, problemas familiares que no tenían antes de la cuarentena, la mitad de la población estudiada afirmó haber notado alguna incomodidad emocional antes no sentida, pérdida de

un familiar, sobre las conductas en las que perdieron el control la gran mayoría fueron el hábito compulsivo de comer y violencia verbal. Además, en menor incidencia estuvieron la compulsión hacia el trabajo, consumo de alcohol, automedicación e intolerancia hacia las parejas y en cuanto a los síntomas asociados a alguna patología mental más frecuentes fueron: manifestaciones de ansiedad, trastornos de sueño, estrés agudo, depresión, impulsividad y descontrol emocional.

2.2 Concepto de voleibol

El voleibol fue creado en 1895 por William G. Morgan, director de educación física en la asociación Young Men's Christian Association (YMCA) de Estados Unidos.

Este es un deporte que consta de dos equipos, se juega en una cancha dividida a la mitad por una red, donde se enfrentan dos equipos de seis jugadores cada uno. El objetivo del juego consiste en pasar el balón por encima de la red para que toque el suelo del campo contrario, sin que el contrincante logre alcanzarlo. (Raffino, 2020)

Algunos movimientos en el voleibol son:

- Sacar, se produce cuando un jugador proyecta el balón hacia el sector del contrincante.
- Bloquear, cuando un jugador impide que la pelota lanzada por su rival pase a su área.
- Recibir, impedir que el balón toque el suelo, colocando en una posición adecuada las manos y brazos, pudiendo así devolver el tiro.
- Colocar/Armar, en una serie de no más de tres pases entre los jugadores de un mismo equipo, se busca lograr una jugada de tanto.

- Atacar, enviar de un golpe certero el balón al área descuidada o al jugador en desventaja.

-Rematar, devolver la pelota inesperadamente, con fuerza.

El voleibol es un deporte con una importante exigencia de ejecución técnica y con unas elevadas demandas cognitivas, donde hay que atender a diversos elementos del entorno de juego y responder en déficit de tiempo y sin posibilidad de coger el balón (Thomas y Thomas, 1994)

El voleibol es uno de los deportes de conjunto que requiere habilidades tácticas, técnicas y psicológicas individuales, muy específicas. Aun siendo un deporte de equipo, compuesto por seis jugadores en cancha, el componente individual es muy alto. Una acción positiva de un jugador no siempre contribuye a sumar puntos en el tanteador del equipo, sin embargo, una acción negativa individual (un error no forzado, una mala defensa), siempre es punto para el adversario.

2.3 Estrés

El término estrés, “stress”, en inglés, tiene su origen técnico a finales del siglo XVIII, en el ámbito de la ingeniería, cuando un eminente físico Hocke (citado en Hinkle, 1973) lo emplea para explicar la relación por la que la aplicación de una fuerza externa o carga sobre una estructura física llegaba a distorsionar y deformar dicha estructura física u objeto. Sin embargo, el vocablo estrés, antes de su uso sistemático en el ámbito científico, se empleaba, en el siglo XIV para referirse al encuentro de dificultades, de adversidades o de contrariedades (Lumsden, 1981).

Asimismo, el estrés es cualquier “experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles.” (Baum, 1990).

El estrés se describe con frecuencia como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica.

El estrés implica cambios que afectan a casi todos los sistemas del cuerpo e influyen en cómo se sienten y se comportan las personas.

Por ejemplo, puede manifestarse por palpitaciones, sudoración, sequedad de boca, dificultad para respirar, inquietud, habla acelerada, aumento de las emociones negativas (si ya las experimenta) y una mayor duración de la fatiga por estrés. El estrés severo se manifiesta por el síndrome de adaptación general. (American Psychological Association, 2018)

Lazarus, Deese y Osler (1952) fueron los primeros en publicar un artículo en el *Psychological Bulletin* de la Asociación Psicológica Americana utilizando la frase estrés psicológico.

En este estudio, Lazarus y colaboradores argumentan que el estrés no puede ser definido en términos de estímulos o respuesta sino más bien como variable interviniente, en la cual la motivación juega un rol fundamental.

McEwen (2000) planteó que “El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.”

Según la definición de Chrousos y Gold (1992) “se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”.

En cuanto Sapolsky (2004) un estresor es cualquier cosa del mundo externo que nos aleja del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo para restablecer la homeostasis.

Para Papalia (1998) el estrés resulta ser una reacción fisiológica y psicológica del organismo como resultado de los requerimientos hechos sobre él; Greenspan (1993), dice que es una tensión orgánica o mental causada por estímulos físicos, químicos o emocionales.

Oblitas (2004) explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. Por su parte, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés.

Navas (Naranjo, 2004a) considera que el estrés no es algo que pertenece solo a la persona o al ambiente, ni es tampoco un estímulo o una respuesta, sino que más bien es una relación dinámica entre la persona y el ambiente. Esto significa que la persona no es una víctima pasiva del estrés, y que su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos determina en gran medida la magnitud de la experiencia de este.

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; indica Arellano (2002), en este sentido que es el estado mental interno de tensión o excitación.

También, Bensabat (1987) indica que, para este autor, el estrés es también una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga.

Neidhardt et al. (1989) definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones.

El estrés con frecuencia viene acompañado de emociones como exaltación, depresión o ira, de una intensidad variable dependiendo de la situación. Cuando esto ocurre, lo más apropiado es expresar esas emociones, lo que ayuda a superar el estrés. Las emociones no expresadas o reprimidas sean positivas o negativas, generalmente producen estrés.

En cuanto a las respuestas de conducta, se mencionan algunas como: aumento en el empleo de medicamentos, tics nerviosos, distracción, proclividad a los accidentes, comer en exceso o falta de apetito, dormir demasiado o insomnio, aumento en el consumo de alcohol o drogas, impulsividad y agresividad.

También Melgosa (1995) se refiere a este tema de las respuestas al estrés, las cuales sitúa en tres grandes categorías: cognitivas, emotivas y conductuales:

Área cognitiva (pensamientos e ideas), la persona tiene dificultad para permanecer concentrada en una actividad y presenta una frecuente pérdida de atención. La retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo. Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible. Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores.

Área emotiva (sentimientos y emociones), la persona experimenta dificultad para mantenerse relajada tanto física como emotivamente. Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades (hipocondría), aparecen rasgos como el desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por otras personas.

Los principios morales que rigen la vida de la persona se relajan y se posee menor dominio propio. Se presenta el desánimo y también se ve afectada la autoestima por pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

Área conductual (actitudes y comportamientos), en el lenguaje se presenta una incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, puede darse tartamudez y un descenso de fluidez verbal.

La persona experimenta falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por sus pasatiempos favoritos. Es frecuente el ausentismo laboral y escolar, así como un aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas.

El nivel de energía se ve afectado, se presenta el insomnio y también llega a veces a una extremada necesidad de dormir. En cuanto a las relaciones interpersonales, aumenta la tendencia a la sospecha, se tiende a culpar a las otras personas o a atribuirles responsabilidades propias. Y hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics.

Se considera que cuando una persona se encuentra bajo el efecto del estrés puede aumentar su capacidad de percepción, de memoria, de razonamiento y de juicio durante un periodo de tiempo limitado; no obstante, cuando la tensión se lleva más allá del límite, sobreviene el declive y se observan dificultades en las capacidades cognitivas, tales como la dificultad para concentrarse y la pérdida de memoria. (Melgosa, 1995)

Beck ha identificado una serie de lo que ha denominado errores cognitivos, los cuales favorecen la presencia no solo del estrés, sino también de depresión y ansiedad. Estos son:

Pensamiento absolutista de todo o nada, se manifiesta en la tendencia de ver las experiencias según dos posibilidades opuestas tomando una de ellas.

Sobre generalización, proceso de establecer una regla o conclusión general a partir de detalles que no la justifican por tratarse de hechos aislados que no se pueden aplicar a otras situaciones.

Filtro mental, se trata del proceso de filtrar la experiencia de modo que se atiende solo a un detalle de la situación sin darse cuenta de otros aspectos, tal vez positivos, que suceden alrededor.

Descalificación de lo positivo, se rechazan las experiencias positivas, insistiendo en que no cuentan por un motivo u otro. De esta forma se mantienen las creencias negativas.

Sacar conclusiones precipitadas, esto ocurre sin disponer de datos suficientes que las apoyen.

Engrandecer o minimizar, se exagera la importancia de unos acontecimientos en detrimento de otros.

Deberes e imperativos, se trata de auto imposiciones que la persona se hace. Generalmente no son realistas y esto exige más de lo que puede dar.

Personalización, tendencia que tiene la persona de atribuirse a sí misma la responsabilidad de errores o hechos externos, aunque no haya base para ello. (Feixas y Miró, 1993).

2.4 Estrés según teorías psicológicas

Existen diferentes teorías sobre el estrés, entre las teorías está la de Selye (1960) que es quien popularizó el término "estrés". Lo definió como "la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la persona" (Martínez y Díaz, 2007).

El estrés tiene su forma y composición características pero ninguna causa particular. El factor que desencadena el estrés (la fuente de estrés o la fuente de alarma) es un factor que amenaza la homeostasis del cuerpo.

Por tanto, cualquier estímulo puede ser estresante siempre que provoque una respuesta inespecífica a las necesidades de reajuste o estrés del organismo. Esta es una respuesta estereotipada del cuerpo que involucra una activación del eje hipotalámico-pituitario-adrenal y el SNA, Síndrome de Adaptación General.

(Selye, 1936) dice si esta activación persiste, se produce un síndrome de estrés que consiste en:

- 1) hiperdesarrollo de la corteza suprarrenal.
- 2) involución de la glándula timo.
- 3) úlcera péptica.

El estrés puede estar asociado a estímulos agradables o desagradables (la falta total de estrés conduciría a la muerte).

Cannon influyó en Selye con su hipótesis de la homeostasis. Concibe el estrés como reacciones de "lucha-huida", respuestas automáticas que los organismos emiten en defensa de estímulos amenazantes externos o internos. En esta respuesta, el SN simpático está involucrado con la posterior liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal.

La teoría de Selye se basa en la acción de 2 fenómenos objetivables, uno es el factor estresante, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta al estrés (físico, psicológico, cognitivo o emocional). Por otro lado, la respuesta al estrés, que consta de un triple mecanismo denominado síndrome general de adaptación (SGA). El SGA es la consideración de la respuesta al estrés mantenida en el tiempo. El desarrollo completo del síndrome tiene 3 etapas:

-Reacción de alarma. Reacción del organismo cuando se expone repentinamente a estímulos a los que no está adaptado. Tiene dos fases. Una es la fase de choque, que es la reacción inicial e inmediata al agente nocivo: taquicardia, pérdida de tono muscular, disminución de la temperatura y la presión arterial.

También se producen adrenalina, corticotropina (ACTH) y corticosteroides (aunque comienzan durante esta fase, se vuelven más evidentes en la siguiente). La fase de contragolpe es la reacción de rebote (defensa contra el golpe). Hay un agrandamiento de la corteza suprarrenal con hiperactividad (aumento de

corticoides), rápida involución del sistema timo-linfático y signos opuestos a la fase de golpe (hipertensión, hiperglucemia, hipertermia, etc.).

-Etapa de resistencia. Se produce una adaptación del organismo al estresante junto con la consecuente mejoría y desaparición de los síntomas. Se caracteriza por una mayor resistencia al agente nocivo a costa de una menor resistencia a otros estímulos. La mayoría de los cambios presentes durante la reacción de alarma desaparecen y, en algunos casos, se invierten.

-Etapa de agotamiento. El agotamiento se produce si el factor estresante es lo suficientemente grave y prolongado. Los síntomas característicos de la reacción de alarma reaparecen y pueden significar la muerte del organismo.

Por otra parte, las teorías basadas en la interacción por Lazarus y Folkman dicen que las teorías maximizan la relevancia de los factores psicológicos (especialmente cognitivos) que median entre los estímulos (estresores) y las respuestas de estrés. En la perspectiva interaccional, el estrés se origina a través de las relaciones particulares entre la persona y su entorno.

Ellos definen el estrés como "un concepto organizador utilizado para entender un alto grupo de fenómenos de gran importancia en la adaptación humana y animal. Por tanto, no se considera el estrés como una variable sino como una rúbrica de distintas variables y procesos". (Lazarus y Folkman, 1986)

Lazarus y Folkman definen el estrés como un conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo ésta valorada por la persona como algo que "grava" o excede sus propios recursos y que pone en peligro su bienestar personal.

Hay 3 tipos de evaluación. La evaluación primaria se produce en cada encuentro con algún tipo de demanda externa o interna y puede dar lugar a 4 modalidades de evaluación, (Lazarus y Folkman, 1986):

- Amenaza: anticipación de un daño que, aunque aún no se ha producido, su ocurrencia es inminente.
- Daño-pérdida: daño psicológico que ya se ha producido (pérdida irreparable).
- Desafío: valoración de una situación que implica a la vez una posible ganancia positiva y una amenaza. Resulta de demandas difíciles.
- Beneficio: este tipo de valoración no induce reacciones de estrés.

Asimismo, se encuentran las teorías basadas en el estímulo, “debido a las diferencias individuales, los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en todas las personas.” Weitz (1970, citado en Sandín, 1995).

Las teorías basadas en el estímulo entienden el estrés en términos de características asociadas a los estímulos del ambiente, interpretando que éstos pueden perturbar o alterar el funcionamiento del organismo. El estrés se localiza fuera del individuo, siendo el strain (efecto producido por el estrés), el aspecto correspondiente a la persona.

Estos modelos son una analogía del modelo de la ingeniería basado en la Ley de la elasticidad de Hooke: el estrés (la carga o demanda que se ejerce sobre el metal) produce deformación (distorsión) del metal (strain). Se entiende que las personas poseen ciertos límites de tolerancia al estrés (como fuerza externa) pudiendo variar entre individuos. Por encima de tales límites el estrés empieza a hacerse intolerable y aparecen los daños fisiológicos y/o psicológicos.

Un problema de esta perspectiva es la delimitación de las situaciones que pueden ser consideradas como estresantes. Weitz clasificó 8 categorías:

- Procesar información velozmente.
- Estímulos ambientales dañinos.

- Percepción de amenaza.
- Función fisiológica alterada.
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloquear, obstaculizar.
- Presión grupal.
- Frustración.

En cuanto Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc. Son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Papalia y Wendkos, 1987 citado en Oros y Vogel, 2005).

2.5 Estrés en el deporte

En el deporte, el estrés puede ser investigado en dos aspectos diferentes, el competitivo y el personal. El estrés competitivo se refiere a la respuesta de los agentes estresores presentes en el contexto deportivo, un juego complicado, la provocación de los espectadores, cometer un error en un partido importante, la presión de los padres, entre otros. El estrés personal se relaciona estrechamente con la vida personal del deportista, las relaciones interpersonales, la familia, los estudios y las finanzas (García & Bara, 2007).

Según De Rose Jr., (1999) el deporte competitivo presenta tres demandas básicas que ayudados por las características del individuo pueden contribuir a la aparición de niveles inadecuados del estrés que no permiten un buen desempeño, estas son demostración, comparación y evaluación.

La demostración es la puesta en escena de las habilidades propias del deporte, la comparación se da con base a unos referentes, que pueden ser a nivel social o personales y la evaluación es cuando se juzga al practicante por lo que demuestra.

El estrés en el deporte, más en el ámbito de la competencia, es una característica normal, lo que se requiere es que el deportista además de su entrenamiento físico y táctico también tenga un entrenamiento psicológico para que pueda hacer frente a las situaciones generadoras de estrés y no exceda su capacidad de respuesta, perjudicando así su desempeño en la competencia o el desempeño del equipo en los deportes del conjunto. Rose Jr., (1999)

Según Cratty (1983), para comprobar la influencia del estrés en la ejecución deportiva, se deben considerar los siguientes aspectos:

- El estado de excitación emocional del individuo, al mismo tiempo que sus aptitudes físicas y necesidades psicológicas.
- La información sobre la naturaleza objetiva de la tensión.
- Lo más importante: la interpretación que el individuo establece sobre la ansiedad y los sentimientos asociados.
- La posibilidad de utilizar medidas fisiológicas.
- Los requisitos necesarios para una óptima ejecución.

Según **Silva** (1990) el estrés en el hombre no debe ser confundido con tensión nerviosa o ansiedad. Las respuestas a las demandas pueden producir distrés (reacciones incómodas o displacenteras), estrés (reacciones agradables o placenteras) o una combinación de ambas.

Esto reviste gran importancia para comprender el estrés del entrenamiento. La cuestión no consiste en reducirlo o eliminarlo, sino en capacitar al deportista

para que lo maneje de manera conveniente. Ello facilita la aparición de estrés y evita el catabolismo perjudicial.

Silva afirma que: El enfrentamiento efectivo y las capacidades para resolver los problemas redundan en una positiva adaptación a las demandas psicológicas impuestas. Así, el estrés del entrenamiento no debe ser visto como negativo, sino como un elemento necesario, realista y funcional en el medio competitivo. Entre las numerosas variables que se han examinado en la literatura como determinantes de la respuesta de estrés, el sexo es una de ellas.

Frankenhaeuser (1982) por ejemplo, expresó que hay una diferencia sexual en la magnitud de la respuesta: las mujeres reportan menos esfuerzo intenso y segregan menos adrenalina. Las mujeres son menos propensas que los hombres a responder a exigencias de logros por secreción de catecolaminas.

Durante el reposo y la relajación, las diferencias sexuales son generalmente ligeras (proporcionadas con el peso corporal), pero en las situaciones de ejecución cambiante aparecen diferencias entre sexos, particularmente en la secreción de adrenalina, pero la tendencia es la misma para la noradrenalina.

Willard (1987) explica que la contrariedad, frustración, irritación, ansiedad y sensación de culpabilidad que se derivan de la violación de estas reglas tácitas constituye un porcentaje elevado del estrés que experimenta la mayoría de las personas. Conocer estas reglas, plantarles cara y revisarlas, es un camino efectivo para superar el estrés de la vida.

Willard (1987) cita algunas de las reglas tácitas:

- “Nunca debo cometer un error”.
- “Tengo que actuar siempre sobre seguro”.
- “Nunca debo dar la impresión de tonto”.

Regla tácita: Nunca debo cometer públicamente un error. No podría soportar que las personas me vieran haciendo una estupidez.

Regla revisada: Preferiría no cometer ningún error en público, pero cometerlo no significa para mí una catástrofe irreparable. No me gusta que las personas vean que cometo errores, pero podría soportarlo si llegara el caso (Willard, 1987).

Claro que en el deporte existen reglas inviolables que no son susceptibles de revisión, como la imposibilidad de un atleta de béisbol de alterar su turno al bate o correr iniciando por la tercera base.

McGrath (1970), propuso un modelo para explicar el estrés como proceso social y psicológico, estableciendo cuatro fases, que están interrelacionadas y que fueron, posteriormente, recogidas y descritas por Weinberg y Gould (1996, p.107-108).

Fase 1: Demanda medioambiental, físico o social.

Este tipo de demanda puede ser física o psicológica. Por ejemplo, el deportista que tiene que mostrar ante sus compañeros de equipo una destreza recién aprendida, o bien, ante una prueba o competición, debe responder con éxito a la presión, o exigencia, familiar o social.

Fase 2: Percepción de la demanda y decisión sobre el tipo de respuesta.

En la percepción de la demanda intervienen, además de la capacidad de respuesta, las características de personalidad del sujeto y especialmente la de ansiedad rasgo que, en niveles altos, induce a percibir mayor número de situaciones como amenazantes. De aquí que, dos deportistas van a percibir de forma diferente la situación de demostración de una habilidad o destreza recién aprendida. Mientras uno disfruta con la situación, otro puede sentirse amenazado.

Fase 3: Respuesta de estrés

Aparece cuando el sujeto percibe un desequilibrio entre la demanda de la situación y su capacidad de respuesta exitosa. La preocupación, desde el punto de vista cognitivo, se traduce en una reacción de ansiedad, y desde el punto de vista orgánico en una activación fisiológica. A este doble tipo de respuesta se puede sumar la falta de atención / concentración y tensión muscular que aparece en la ansiedad estado.

Fase 4: Consecuencias conductuales de la respuesta.

Cuando un deportista percibe el desequilibrio entre la demanda y su capacidad de respuesta, se genera un estado de ansiedad en el que es posible que se produzca un incremento de la capacidad de ejecución, o, por el contrario, que disminuya su rendimiento. En este último supuesto, el deportista puede llegar a percibir una demanda adicional del conjunto de los miembros del equipo con lo que volvería a la primera fase.

Por su parte, **Spielberger** (1976), sugiere que el concepto de estrés se reserve para hacer referencia al grado de peligro objetivo, físico o psíquico, que una determinada situación representa para un sujeto.

La apreciación subjetiva de ese peligro se denominaría amenaza. La diferencia entre el modelo de McGrath y Spielberger hace referencia a la denominación del proceso, que mientras para McGrath es de estrés para Spielberger este término se debe utilizar para referirse al estímulo.

Para McGrath el estímulo es la demanda objetiva. Para Spielberger el término amenaza hace referencia al desequilibrio entre las demandas de la situación y la capacidad de respuesta del sujeto.

Otro autor como **Martens** (1977), utiliza el término estrés para referirse al proceso asociado al estado de ansiedad que, en muchos casos está asociado a los rasgos de personalidad.

Martens define el estrés como un proceso que se inicia en la percepción del desequilibrio entre la demanda ya sea física o psíquica, y la capacidad para responder con los recursos propios, por lo que se va a derivar una situación de fracaso con graves consecuencias para el sujeto, y consiguientemente, se verá incrementada su ansiedad estado.

El estado psicológico incide en todos los procesos tanto cognitivos como afectivos: modifica la concentración de la atención, la toma de decisión acerca de la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque, saque), la nitidez de la percepción visual y hasta la coordinación de la ejecución. (Raimundi, 2010)

(Raimundi, 2010) dice que algunas de las características psicológicas necesarias para el voleibol son:

- **Concentración:** los jugadores más entrenados en esta capacidad perciben y seleccionan más rápidamente los estímulos relevantes de la situación y así toman mejores decisiones.
- **Motivación:** puede suceder (y sucede frecuentemente) que un equipo inferior técnica y físicamente, supere a otro, debido a sus características psicológicas que lo hacen persistir en el logro de un objetivo. Un equipo en desventaja puede tener la esperanza de alcanzar un resultado positivo, y esto contribuye a motivar a los jugadores.
- **Autoconfianza:** activas emociones positivas, lo que genera en el deportista un estado mental de seguridad y afecta a las sensaciones corporales posibilitando que el deportista no se halle tenso o ansioso en exceso, facilita la concentración, es decir que la mente se halla focalizada en la tarea en cuestión y no divaga en preocupaciones que hacen que el deportista se distraiga. Influye en los objetivos, ya que el deportista establece metas estimulantes y se esfuerza por apuntar a lo más alto logrando el máximo de su potencial.

- Afecta a las estrategias del juego: no se tiene miedo de correr riesgos y se asume el control de la competición, jugando para ganar. Afecta al ímpetu psicológico, el deportista confiado tiene una actitud de “no ceder” ante la adversidad y aborda las situaciones difíciles como un desafío, no como una amenaza.
- Control emocional: es imprescindible, debido a que un jugador o un equipo que no sabe administrar sus emociones puede sufrir grandes perjuicios en su rendimiento, pudiendo comprometer el resultado de un set, un partido y hasta un campeonato.
- Toma de decisiones: es el proceso final de la acción del jugador. Una buena capacidad de toma de decisiones es la elaboración de un plan táctico (lo que hacer, cuándo hacerlo y cómo hacerlo) son vitales para el éxito del equipo.

En cuanto a los estresores, estos han sido objeto de diversas clasificaciones. Salvo diferencias de énfasis y aplicabilidad, todas contemplan la existencia de estresores fisiológicos y psicológicos y sociales.

Para el deportista de alto rendimiento la carga de trabajo intensiva es un importante estresor que no incide en forma aislada, pues aparece relacionado con el nivel de dificultad técnica, las condiciones ambientales y otros elementos subjetivos. (González, 2011)

Sin embargo, su peso específico es elevado y el atleta lo percibe como síntomas de agotamiento (falta de aire, disminución de fuerza y velocidad, sensación de no poder llegar hasta el fin) y pérdida del control de las acciones. La fatiga es uno de los enemigos más grandes del deportista, por lo que el temor a su indeseada aparición constituye un estresor complementario de naturaleza psicológica. (González, 2011)

El psicólogo se ocupa de controlar los elementos psicológicos que favorecen la sensación de fatiga, entre los cuales se encuentran la expectativa de

fracaso, la subvaloración de las posibilidades propias o la sobrevaloración del contrario, la inadecuación de los objetivos competitivos, etcétera.

2.6 Concepto de Afrontamiento

El diccionario de la Real Academia de la Lengua define el afrontamiento como la acción y efecto de afrontar, también la RAE define afrontar como “hacer frente al enemigo, hacer cara a un peligro, problema o situación comprometida.”

El concepto de afrontamiento definido por Lazarus y Folkman (1986) como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas que son valoradas como situaciones que exceden o desbordan los recursos de una persona.

Esta definición tiene tres características fundamentales. En primer lugar; está orientado al proceso, lo que significa que se centra en lo que la persona realmente piensa y hace en un contexto específico, y en un encuentro estresante, y cómo esto cambia a medida que se desarrolla el encuentro. En segundo lugar, se considera que el afrontamiento es contextual, es decir, que está influido por la persona sobre las demandas reales del encuentro y los recursos para gestionarlos.

El énfasis en el contexto significa que las variables particulares de la persona y de la situación configuran conjuntamente los esfuerzos de afrontamiento. En tercer lugar, se hacen suposiciones a priori sobre lo que constituye un buen o un mal afrontamiento; el afrontamiento se define simplemente como los esfuerzos de una persona para gestionar las demandas, independientemente de que no se hayan producido.

El afrontamiento se define simplemente como los esfuerzos de una persona para gestionar las demandas, independientemente de si los esfuerzos tienen éxito o no. (Lazarus, DeLongis, Folkman & Gruen, 1985).

El psicólogo español Vicente Pelechano propone un concepto alternativo del afrontamiento en su investigación sobre Personalidad y Estrategias de Afrontamiento.

La entidad que se atribuye a estas estrategias de afrontamiento no ha encontrado un consenso satisfactorio entre los autores que han tratado el tema. Para unos se interpretan a partir de las demandas situacionales, otros autores hablan de la influencia que poseen las prácticas y preferencias culturales, una tercera línea interpretativa las asimila a estimaciones-estrategias cognitivas y no falta quien las asimila a características de personalidad (Pelechano, 1992).

Desde el punto de vista de Pelechano en su investigación Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en pacientes crónicos (1992), su modelo de parámetros se distingue, dentro de lo que representan los parámetros de la persona, dimensiones de personalidad y aptitudes-habilidades interpersonales, el tipo de problema, grado de consolidación de la estrategia, su eficacia, y el tipo de persona desempeñan un papel decisivo a la hora de poder establecer tanto la estructura como la dinámica funcional de estas "dimensiones" que representan modos operativos ante problemas muy concretos y las poblaciones a las que se le apliquen deben encontrarse identificadas y corresponder a "problemas reales".

2.7 Covid-19

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020), El COVID-19 también conocido como el nuevo tipo de enfermedad por coronavirus, es causada por el síndrome respiratorio agudo severo coronavirus 2 (SARS-CoV-2). Su forma es redonda u ovalada, a menudo polimórfica con un diámetro de 60 a 140 nm, la proteína de pico se encuentra en la superficie del virus y forma una estructura en forma de varilla, es la estructura principal para la tipificación.

La proteína nucleocápside envuelve el genoma del virus y puede usarse como antígeno de diagnóstico. Antes del brote en Wuhan, se desconocían nuevos virus y enfermedades.

Produce síntomas similares a los de la gripe, que incluyen fiebre, tos, dificultad para respirar, mialgia y fatiga. También se observó una pérdida repentina del olfato y el gusto (no causada por moco). En casos graves, se caracteriza por neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, sepsis y shock séptico.

Se descubrió por primera vez en Wuhan, la capital de la provincia de Hubei en el centro de China, el 1 de diciembre de 2019. En ese momento, un grupo de pacientes con neumonía inexplicable estaban relacionados principalmente con trabajadores del mercado mayorista de mariscos del sur de China en Wuhan. El número de casos en otras partes de Hubei aumentó rápidamente y se extendió a otras áreas.

2.8 Estrategias de afrontamiento en teorías de psicología

Las estrategias de afrontamiento presentan un recorrido de diferentes teorías que sustentan el afrontamiento de maneras distintas y que le dan uso como recursos psicológicos.

A lo largo de la historia se ha intentado comprender la dinámica que atraviesa el ser humano cuando se ve inmerso en situaciones que le generan estrés, que son desbordantes y que intenta manejar a través de ciertas estrategias.

Inicialmente fue estudiado desde el modelo médico, luego por el psicoanálisis del yo y posteriormente desde la psicología cognitiva. Así, hasta la fecha diferentes modelos intentan explicar las respuestas adaptativas del sujeto

frente eventos críticos con el fin de ser funcional dentro de su propio entorno. (Macías, Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013).

Psicoanálisis

En cuanto al psicoanálisis del ego en 1937 define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar los problemas y, por tanto, reducen el estrés (Park & Folkman, 1997; Pearling & Schooler, 1978). En esta línea se define un rango de estrategias que van desde mecanismos primitivos, los cuales producen una distorsión de la realidad, hasta mecanismos más evolucionados, ambos agrupados en lo que se conoce como mecanismos de defensa.

A partir de este modelo Lazarus y Launier (1978) definieron el afrontamiento como los esfuerzos orientados a la acción con el fin de dar manejo a las demandas internas y ambientales.

Perspectiva cognitivo sociocultural

Es planteada en 1986 la propuesta con mayor reconocimiento, “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. Desde esta perspectiva se contempla el afrontamiento como un proceso en constante cambio, que hace referencia a cómo las condiciones del contexto sociocultural determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno (Mattlin, Wethington & Kessler, 1990).

Normalmente se distinguen dos tipos generales de estrategias (Lazarus y Folkman, 1986):

1. Estrategias de resolución de problemas: son aquellas directamente dirigidas a manejar o alterar el problema que está causando el malestar.

2. Estrategias de regulación emocional: son los métodos dirigidos a regular la respuesta emocional ante el problema.

Como señalan estos autores, las estrategias funcionales y/o disfuncionales pueden utilizarse en cada una de estas categorías de afrontamiento. Para utilizar una estrategia centrada en el problema es en condiciones de estrés controlable, en cambio a estrategias en las emociones, a menudo se usa en un nivel de presión incontrolable. (Macías, Orozco, Valle Amarís, Zambrano, 2013).

2.9 Estrategias de Afrontamiento en el deporte

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010) define condición física como bienestar físico, psicológico y social general, tal como aparece en el Diccionario de Ciencias (1992). Describe el límite común entre la salud física y mental.

Un estudio realizado en los años noventa a un equipo de tenis femenino de los Estados Unidos manifestó una aparente mejora en el rendimiento de las atletas y en los años más recientes se desarrolló un marco conceptual de un modelo de estrategias de afrontamiento en el deporte donde se analiza las diferencias culturales y preferencias y sugerir pautas para futuras investigaciones (Anshel, Kim, Kim, Chang y Eom, 2001).

El modelo categoriza el afrontamiento en dos dimensiones: de aproximación y de evitación y lleva la siguiente secuencia:

- Detección del estímulo estresante o del evento.
- Valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento.

- Utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual).
- Actividad post-afrontamiento, consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, reevaluación del agente estresante o valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento.

El modelo comienza con la detección del estímulo o evento por parte del deportista, una vez que un evento se categoriza como estresante, la valoración cognitiva del mismo lo clasificará como una amenaza o reto, esto se llama Estrés percibido. La interpretación de daño/pérdida refleja un daño que ya se ha producido, un ejemplo es cuando el deportista ha experimentado una lesión, reprimenda, entre otros, esto se llama Evaluación del daño y resulta ser positiva. (Márquez, 2005).

Por otra parte, la evaluación de amenaza refleja la ansiedad, es decir, se relaciona con la preocupación que se puede presentar en el atleta, corresponde con expectativas de un daño o peligro futuro (Márquez, 2005), es menos probable en atletas más experimentados ya que estos tienen menos tendencia a considerar eventos menos estresantes. (Anshel et al., 2001).

Ya por último la evaluación de reto refleja en el deportista y asume las situaciones, las domina y mantiene su confianza en un nivel adecuado. Es capaz de anticipar ciertos eventos estresantes y de confiar en su capacidad para controlar la situación, la evaluación de reto puede suponer un menor nivel de estrés, ya que el atleta se encuentra en control. (Márquez, 2005).

El aspecto clave del proceso de afrontamiento es el uso por parte del atleta de estrategias conductuales o cognitivas para resolver problemas, ya sea de aproximación o evitación. La estrategia del método tiene como objetivo mejorar la comprensión o el control de situaciones estresantes o mejorar los recursos para afrontar el estrés. Esto se puede hacer mediante la planificación o el análisis de

ideas (estrategias de enfoque del comportamiento) o mediante búsqueda de información o confrontación (estrategia de método cognitivo).

Durante el periodo post-afrontamiento, el atleta durante la situación que se encuentra, puede desarrollar, mantener su cooperación en la tarea y seguir estresado o bien concentrarse para así valorar la eficacia y ver si produce una reducción del estrés y por último realizar una valoración de cómo se siente. (Márquez, 2005).

Algunos cuestionarios para la evaluación de afrontamiento son:

1. De carácter general: Ways of Coping Questionnaire (WOCQ) Folkman y Lazarus (1985) COPE Inventory Carver et al. (1989)
2. Específicos del ámbito deportivo: Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento ante la Competición Márquez (1992) Modified-COPE (MCOPE) Crocker y Graham (1995) Athletic Coping Skill Inventory-28 (ACSI-28) Smith et al. (1995) Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ) Kim y Duda (1997) Inventaire des Strategies de Coping in Competition Sportive (ISCCS) Gaudreau y Blonding (2002).

2.10 Marco Conceptual

Estrés, tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Afrontamiento, es la acción y efecto de afrontar. (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Atleta, persona fuerte y musculosa que practica deportes. (Real Academia Española, s.f., definición 3)

Voleibol, juego entre dos equipos cuyos jugadores, separados por una red en la mitad del terreno en alto, donde tratan de que el balón, impulsado con las manos, pase por encima de la red al campo contrario. (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Covid-19, síndrome respiratorio agudo producido por un coronavirus. (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Pandemia, enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región. (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Resiliencia, capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos. (Real Academia Española, s.f., definición 1)

Rendimiento, es la utilidad, el beneficio, la compensación, la eficacia o el producto que otorga algo o alguien. (Porto, Merino, 2017)

Alto rendimiento, el aprovechamiento de los recursos corporales y técnicos. Quien consigue maximizar el uso de los recursos disponibles y adquiere nuevas habilidades mediante el entrenamiento, alcanza un gran nivel competitivo: es un deportista de alto rendimiento. (Porto, Merino, 2017)

Cuarentena, está asociado al aislamiento o encierro al que se confina a un ser humano o a un animal por cuestiones sanitarias. Se espera que, al estar aislado, el ser vivo en cuestión no contagie a otros y, de este modo, no se expanda una enfermedad infecciosa. (Porto, Merino, 2014)

Adaptación, es un concepto que está entendido como la acción y el efecto de adaptar o adaptarse, un verbo que hace referencia a la acomodación o ajuste de algo respecto a otra cosa. (Porto, Merino, 2012)

2.11 Marco Contextual

2.1.11 Ubicación geográfica

El centro de multiuso deportivo se encuentra en la capital, Santo Domingo, en la periferia de las avenidas Máximo Gómez, John F. Kennedy, Ortega y Gasset y la Av. 27 de febrero.

2.1.12 Descripción del lugar e historia

El Gobierno de Joaquín Balaguer construyó el complejo deportivo en 1974 debido al evento de los Doce Juegos Centroamericanos y del Caribe de la mano del ingeniero Juan Ulises García Saleta, utilizaron el antiguo aeropuerto General Andrews donde con la ayuda del ayuntamiento del Distrito Nacional, sembraron árboles y así fue concebido como el “gran pulmón” de Santo Domingo. (Rodríguez, 2010).

Para los Centroamericanos de 1974 se añadieron 11 instalaciones al complejo y así comenzó la expansión con la piscina olímpica, pabellón de voleibol, canchas abiertas de tenis, baloncesto, estadios de softbol y béisbol, el palacio de los deportes, velódromo y un pabellón de gimnasia. Luego en los Juegos Panamericanos 2003, 23 instalaciones nuevas es hasta hoy en día una de las intervenciones más importantes que ha pasado el estadio donde su inversión fue de 449.7 millones de pesos.

Lo que en principio fue un complejo con unas seis grandes instalaciones esparcidas en más de 722 mil metros cuadrados, en la actualidad tiene más de 34 construcciones y sirve como punto de referencia para las líneas uno y dos del metro.

CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la investigación

El trabajo de investigación posee un enfoque mixto, haciendo uso de aspectos cualitativos y cuantitativos, también parte de cuerpos teóricos aceptados por la comunidad científica, en tanto que la investigación mixta pretende conceptualizar sobre la realidad, con base en la información obtenida de la población o las personas estudiadas. (Bernal 2010).

Una de las condiciones de este tipo de metodología es garantizar resultados confiables aplicando análisis estadísticos e inferenciales para dar más claridad en los resultados obtenidos mediante las pruebas de hipótesis.

3.2 Tipo de estudio

La investigación es de tipo descriptivo y de campo, ya que servirá para llevar a cabo una investigación más completa respecto al estrés y estrategias e identificar qué prioridades tienen los atletas en este tipo de situaciones que los llevan a sentir tales niveles de estrés o si llevan algún tipo de ayuda psicológica que los acompaña durante este proceso.

3.3 Localización, Tiempo

El desarrollo de la investigación se lleva a cabo durante el periodo febrero-agosto 2021, con una intervención en los meses de junio y julio del mismo año. Llevándose a cabo en las instalaciones del área de voleibol del Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

3.4 Universo y muestra

Arias (1999), señala que la población “es el conjunto de elementos con características comunes que son objetos de análisis y para los cuales serán válidas las conclusiones de la investigación”. (p.98).

Para la selección de la muestra se tuvo en cuenta a las atletas de la selección nacional de voleibol del país, estas se dividen en equipos preinfantil, infantil, juvenil, sub-20 y la selección de mayores. La población que se eligió fue a la selección juvenil femenina de voleibol y la muestra coincide con el número de la población que son 18 jugadoras.

3.5 Fuentes primarias

Las principales fuentes de información de esta investigación fueron los atletas de alto rendimiento de la selección juvenil de voleibol femenino del centro olímpico Juan Pablo Duarte, en la capital Santo Domingo, República Dominicana.

3.6 Fuentes secundarias

Los datos utilizados provienen de distintas fuentes, datos recolectados de manera estadística y que proveerá una relación con la información recolectada en artículos, estudios en relación con el tema, tesis universitarias y libros.

3.7 Fases de análisis de datos

Para el análisis de datos se utilizará la estadística descriptiva para facilitar la estructura de datos con el apoyo de los instrumentos. Para el levantamiento de la información se realizaron estos pasos:

- En primer lugar, se obtuvo contacto con el psicólogo y entrenador del Subgrupo juvenil de voleibol del Centro Olímpico Juan Pablo Duarte para obtener el permiso y luego el consentimiento de las atletas.

- Se utilizaron tres instrumentos en la muestra donde están en relación con las variables.
- Con los resultados obtenidos se registraron los datos a través de tablas y figuras que permitirá llevar a cabo las recomendaciones y conclusiones.

3.8 Descripción de las variables

Valorar las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, período Febrero-agosto 2021, Distrito Nacional, República Dominicana.

Variable Independiente: Pandemia de covid-19 en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol.

Variable Dependiente: Las estrategias de afrontamiento utilizadas ante el estrés.

Tabla No. 1.

Operacionalización de las variables

Objetivo específico	variable	Definición	Dimensión	Indicadores	Técnicas e instrumentos
Evaluar el estado de ánimo de las atletas del en el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte después del periodo de		El estado de ánimo es el tono sentimental que acompaña algo agradable o desagradable, que se mantiene por una duración prolongada.	Manejo e identificar el estado de ánimo.	Sentimientos. Actitud.	Encuesta sobre el estado de ánimo.

confinamiento por COVID-19.					
Identificar los niveles de estrés experimentados por las atletas del equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.	Nivel de estrés	Permite determinar la capacidad de autorregulación contra el estrés.	Capacidad y manejo de la reacción contra el estrés.	Autorregulación. Desequilibrio. Análisis.	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21
Determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las atletas del equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte para afrontar la pandemia por COVID-19.	Estrategias de afrontamiento	Es la capacidad de una persona de enfrentarse de manera adaptativa y asertiva a demandas negativas del ambiente o contexto en que se encuentra.	Manejo adecuado o centrado en el problema	Reestructuración cognitiva. Problemas. Resolución.	Coping Adaptation Processing Scale (CAPS).

Fuente: elaborado por las sustentantes.

3.9 Técnicas y procedimientos para recolección y presentación de información

3.9.1 Instrumentos para realizar la recolección de datos

Las técnicas de recolección de datos son definidas por Tamayo (1999), como la expresión operativa del diseño de investigación y que especifica concretamente como se hizo la investigación (p. 126). Así mismo Bizquera, R. (1990), define las técnicas como aquellos medios técnicos que se utilizan para registrar observaciones y facilitar el tratamiento de estas” (p. 28).

Para la recolección de datos se aplicaron tres instrumentos: la escala Coping Adaptation Processing Scale (CAPS), una encuesta y la escala de depresión, estrés y ansiedad DASS-21.

Antes de la aplicación de los instrumentos, se pidió la autorización a los entrenadores principales y a las jugadoras se les explicó que los datos arrojados serán manejados con confidencialidad y ética.

3.9.1.1 Encuesta

La encuesta consta de 14 ítems con preguntas elaboradas por las sustentantes, consta con tres preguntas abiertas, dos preguntas de opción múltiple y 9 preguntas cerradas, esta es una encuesta donde se preguntará sobre datos personales y referentes a su actividad física en el voleibol y referente a su tiempo en etapa de confinamiento. También de cómo se sintieron emocionalmente, cómo afrontaron las noticias, si se mantuvieron haciendo actividad física en casa y si tuvieron algún tipo de apoyo.

3.9.1.2 Valoración de estrategias de afrontamiento

La escala, denominada en inglés Coping Adaptation Processing Scale (CAPS), fue diseñada por Callista Roy en el año 2004, con el fin de identificar las

estrategias de afrontamiento y adaptación que la persona utiliza para hacer frente a situaciones difíciles o críticas. Está integrada por 47 ítems agrupados en cinco factores, con una calificación Likert de cuatro puntos.

Para establecer la validez facial se utilizaron dos métodos; el primero correspondió a un panel de expertos, quienes evaluaron el instrumento considerando tres criterios de calificación: claridad, precisión, comprensión; al respecto se encontró que 45 (96%) del total de los 47 ítems del instrumento cumplieron estos criterios. El segundo correspondió a cinco sujetos de estudio quienes evaluaron el instrumento en su totalidad, determinando su comprensión. De esta forma se estableció que el instrumento aparenta tener validez facial.

Para establecer la confiabilidad del instrumento, éste se aplicó a una muestra de 417 sujetos mayores de cincuenta años, con una función mental intacta, procedentes del municipio de Chía y la ciudad de Bogotá, durante el periodo comprendido entre agosto de 2005 a marzo de 2006, quienes fueron escogidos mediante un muestreo aleatorio por conveniencia.

La confiabilidad se evaluó a través de la consistencia interna, con un Alfa de Cronbach de 0,88, y la estabilidad se midió a través del coeficiente de correlación de Spearman ($r = 0,94$) para el total del instrumento y un Anova con un valor de probabilidad ($p=NS$) estadísticamente no significativo, confirmando la estabilidad de los puntajes obtenidos a través del tiempo.

Los resultados confirman la validez facial y la confiabilidad de la Escala de Medición de Proceso de Afrontamiento y Adaptación de Callista Roy, en su versión en español.

La forma corta utiliza un formato de escala Likert con opciones de respuesta que van desde 4 (siempre) a 1 (nunca). Cada elemento de las CAPS es una breve declaración sobre cómo el individuo responde ante una crisis o un evento extremadamente difícil. Tres elementos son anotados e invertidos. El rango

posible de puntajes es de 60 a 15 con un puntaje alto indicando un uso más consistente de las estrategias identificadas de afrontamiento.

La forma corta utiliza un formato de escala Likert con opciones de respuesta que van desde 4 (siempre) a 1 (nunca). Cada elemento de las CAPS es una breve declaración sobre cómo el individuo responde ante una crisis o un evento extremadamente difícil. Tres elementos son anotados e invertidos. El rango posible de puntajes es de 60 a 15 con un puntaje alto indicando un uso más consistente de las estrategias identificadas de afrontamiento.

3.9.1.3 Valoración del estrés

La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21 es uno de los autoinformes más utilizados para la medición de síntomas emocionales. El DASS-21 mostró buenas propiedades psicométricas en todas las muestras. Parece ser una buena opción para medir síntomas emocionales en España y Colombia, y su estructura factorial jerárquica indica que proporciona medidas generales y específicas de síntomas que son teóricamente significativos.

Es un instrumento que pretende evaluar síntomas relacionados con la depresión, la ansiedad y el estrés, está constituido por tres dimensiones, cada una con 7 reactivos; la escala de respuesta es de tipo Likert de cuatro opciones, donde 0 = no me ha ocurrido, 1 = me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo, 2 = me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo, y 3 = me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

La escala posee adecuados índices de validez mediante análisis factorial confirmatorio. Con respecto a los índices de fiabilidad, Ruiz et al. (2017) obtuvieron los siguientes coeficientes: para la dimensión depresión (3, 5, 10, 13, 16, 17, 21) el índice fue de .88, para la dimensión ansiedad (2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) fue de .83; y para la dimensión estrés (1, 6, 8, 11, 12, 14, 18) alcanzó un índice de .83.

CAPÍTULO 4. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados de la investigación

En este capítulo se establece la recopilación de datos a través de los instrumentos establecidos, mediante los cuales se busca determinar los aspectos y criterios que inciden en el afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

4.1.1 Resultados de la encuesta

Mediante el diseño de un cuestionario estructurado con el propósito de establecer los aspectos que han incidido durante la pandemia en las atletas evaluadas, se presenta a continuación los resultados recopilados:

Tabla No. 2.

Edad

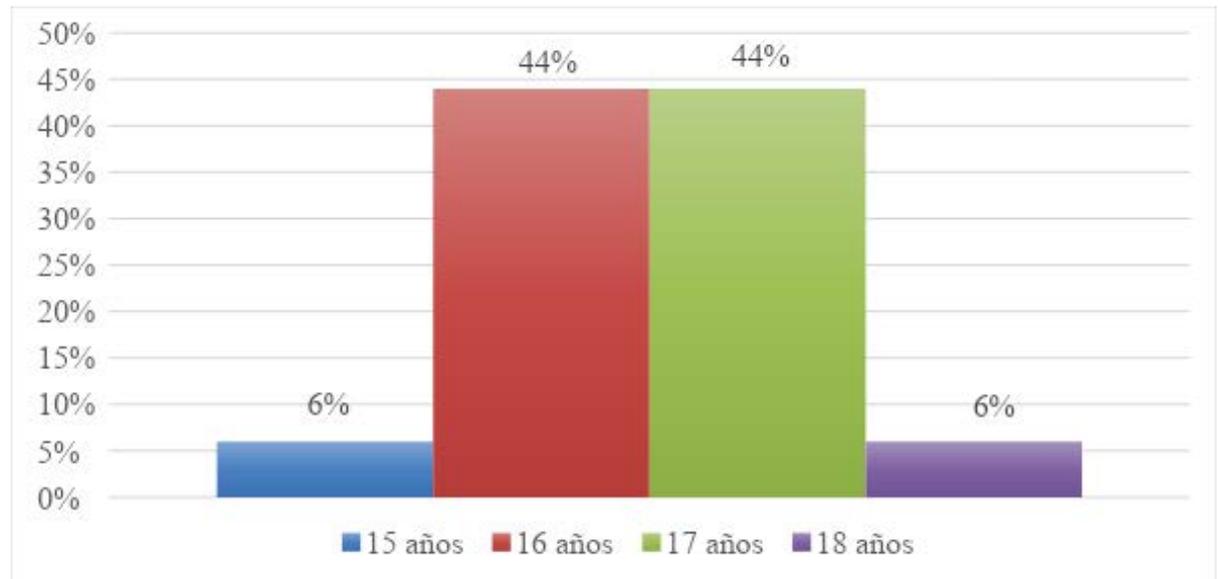
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
15 años	1	6%
16 años	8	44%
17 años	8	44%
18 años	1	6%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

En tabla No. 2, se destaca que, sobre la edad de las atletas, el 44% posee 17 años, mientras que el otro 44% posee 16 años, un 6% tiene 15 años y el otro 6% tiene 18 años.

Figura No. 1.

Edad



Fuente: Tabla No. 2.

Tabla No. 3.*Tiempo entrenando.*

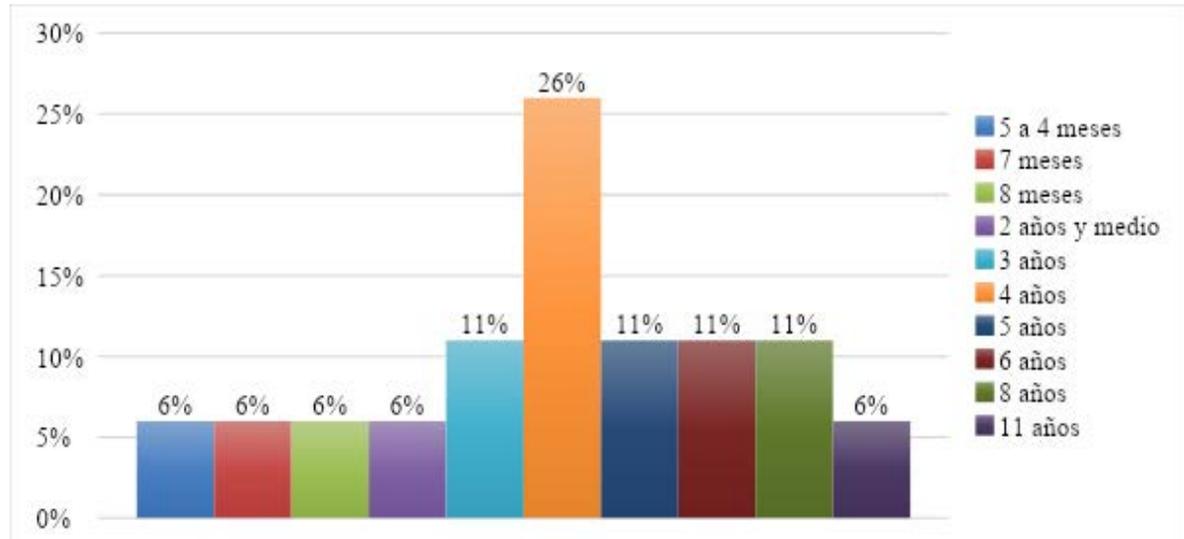
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
5 a 4 meses	1	6%
7 meses	1	6%
8 meses	1	6%
2 años y medio	1	6%
3 años	2	11%
4 años	5	26%
5 años	2	11%
6 años	2	11%
8 años	2	11%
11 años	1	6%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

De acuerdo con la tabla No. 3, con el tiempo que tienen entrenando las encuestadas, el 26% indica que tiene 4 años, un 11% posee 3 años, otro 11% 5 años, el 11% 6 años, y el otro 11% 8 años, mientras que un 6% tiene de 5 a 4 meses, un 6% 7 meses, otro 6% 8 meses, además de otro 6% con 2 años y medio, por último, un 6% tiene 11 años.

Figura No. 2.

Tiempo entrenando.



Fuente: Tabla No. 3.

Tabla No. 4.

Enfermedad por Covid.

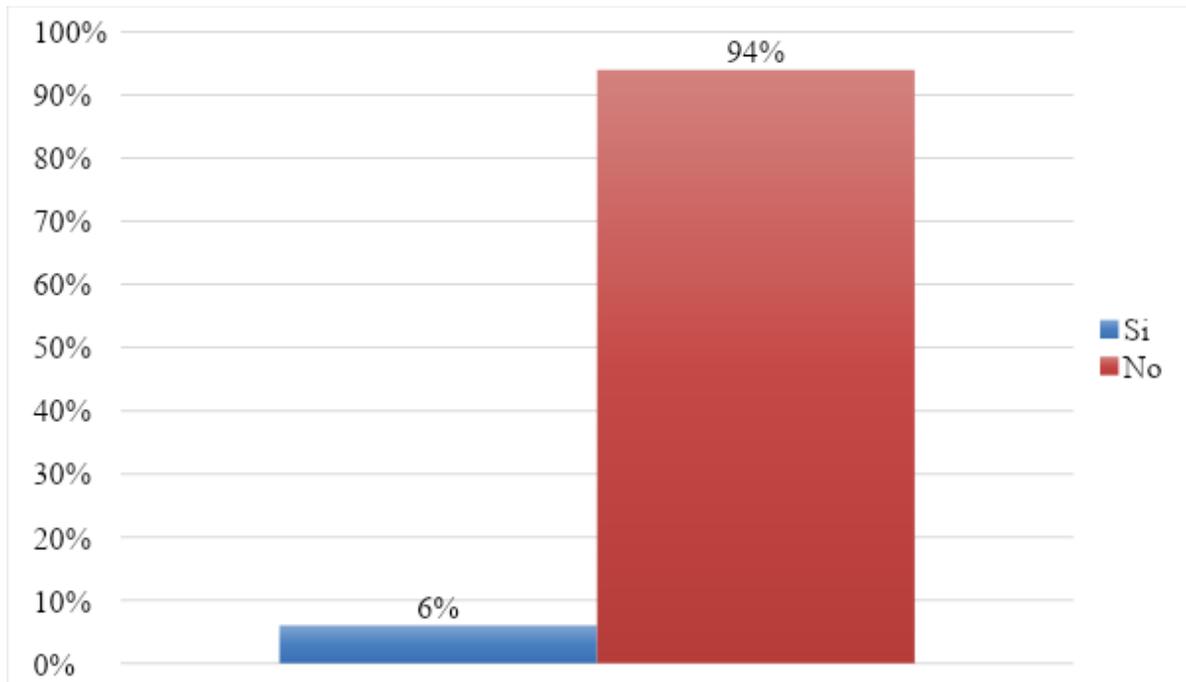
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	1	6%
No	17	94%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

De acuerdo con la tabla No. 4, en la interrogante sobre si estuvo enfermo de Covid, un 6% indica que sí, mientras que el 94% indica que no. Resaltando poca incidencia de afectadas por el virus de la pandemia.

Figura No. 3.

Enfermedad por Covid.



Fuente: Tabla No. 4.

Tabla No. 5.

Situación económica durante la etapa de Covid-19.

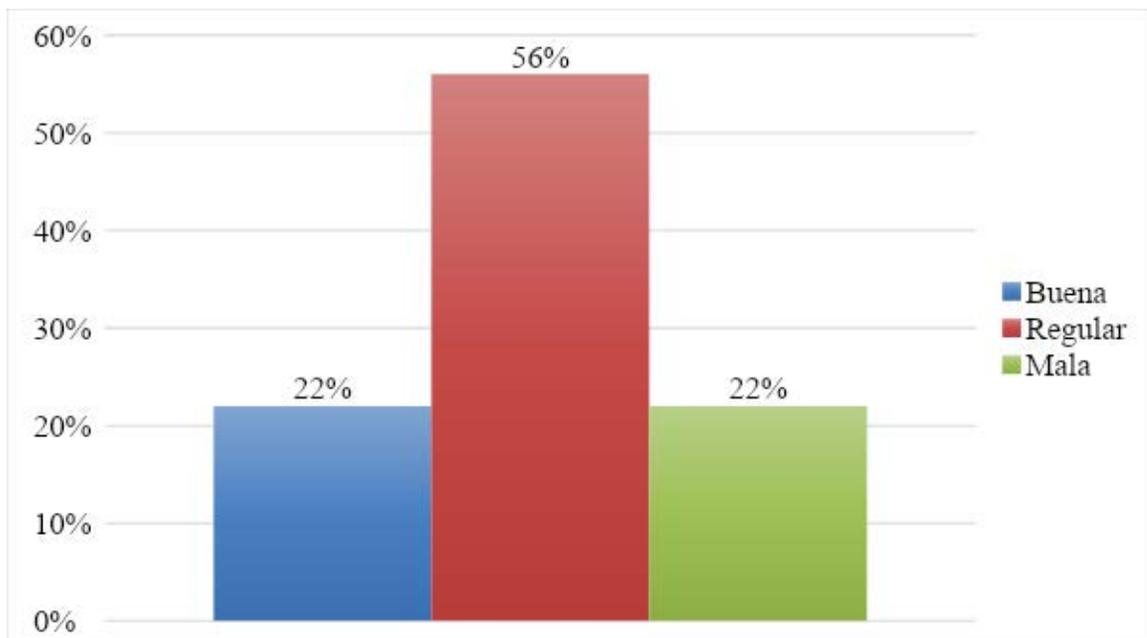
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Buena	4	22%
Regular	10	56%
Mala	4	22%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

En la tabla No. 5, se aprecia que la situación económica en esta etapa, el 56% indica que estuvo regular, un 22% buena y otro 22% mala. Pues a pesar de la situación social, las atletas pudieron sostenerse económicamente.

Figura No. 4.

Situación económica durante la etapa de Covid-19.



Fuente: Tabla No. 5.

Tabla No. 6.

Miedo durante la etapa de confinamiento.

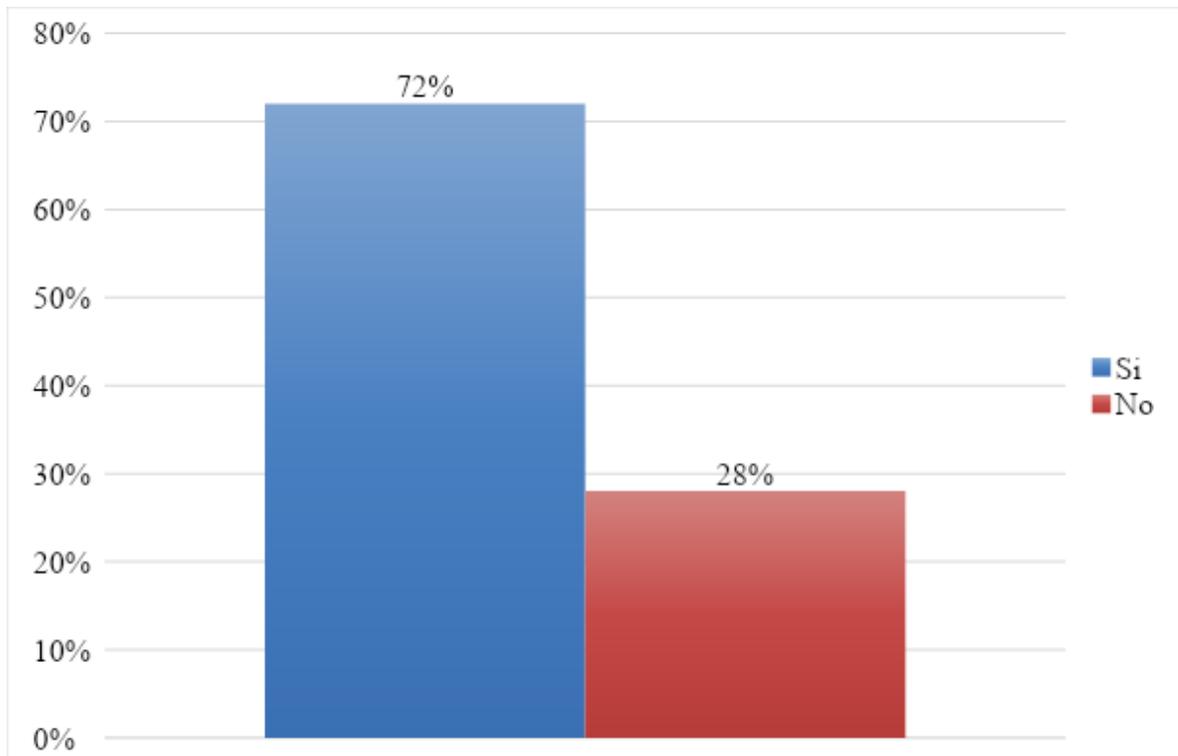
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	13	72%
No	5	28%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

A partir de los datos en la tabla No. 6, con relación a si las encuestadas sintieron miedo durante la etapa de confinamiento a principio del 2020, el 72% indica que sí, mientras que el 28% indica que no, destacando un alto miedo durante la etapa del confinamiento.

Figura No. 5.

Miedo durante la etapa de confinamiento.



Fuente: Tabla No. 6.

Tabla No. 7.

Ansiedad durante la etapa de confinamiento.

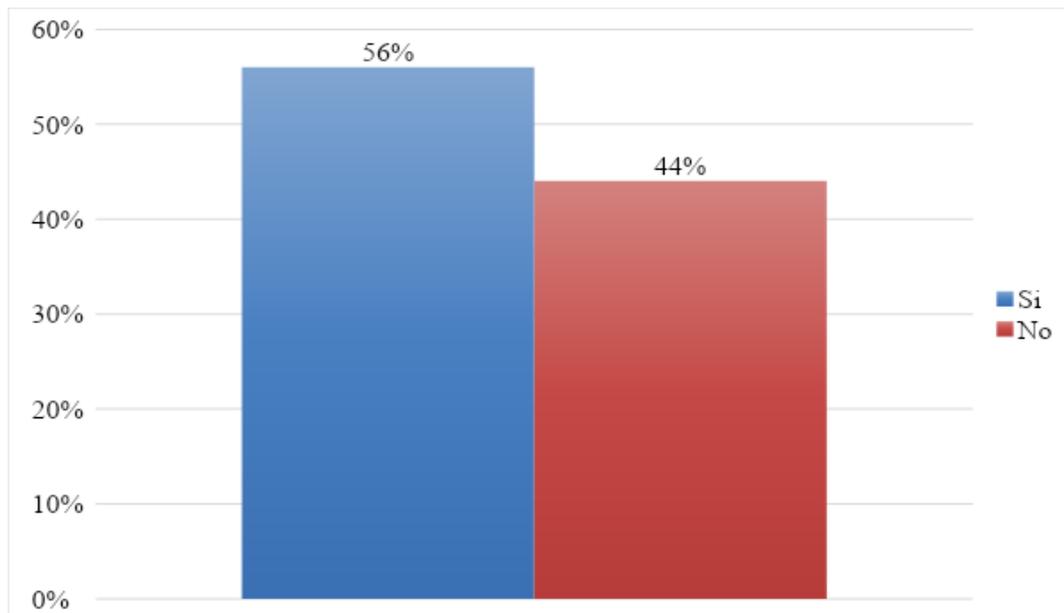
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	56%
No	8	44%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

Partiendo de los datos de la tabla No 7, en relación con si las encuestadas se sintieron ansiosa durante la etapa de confinamiento a principio del 2020, el 56% indica que sí, mientras que el 44% indica que no.

Figura No. 6.

Ansiedad durante la etapa de confinamiento.



Fuente: Tabla No. 7.

Tabla No. 8.

Enojo durante la etapa de confinamiento.

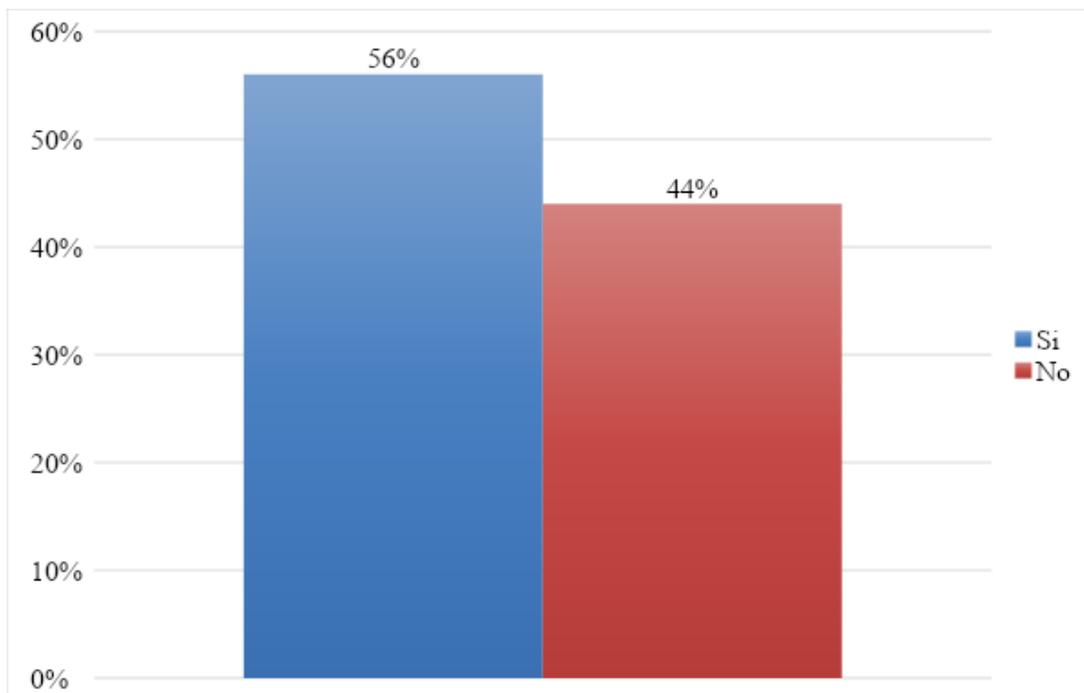
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	56%
No	8	44%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

En los resultados establecidos en la tabla No. 8, sobre la interrogante de la encuesta en relación con el sentimiento de enojo durante la etapa de confinamiento a principio del 2020, el 56% indica que sí, mientras que el 44% indica que no.

Figura No. 7.

Enojo durante la etapa de confinamiento.



Fuente: Tabla No. 8.

Tabla No. 9.

Depresión durante la etapa de confinamiento.

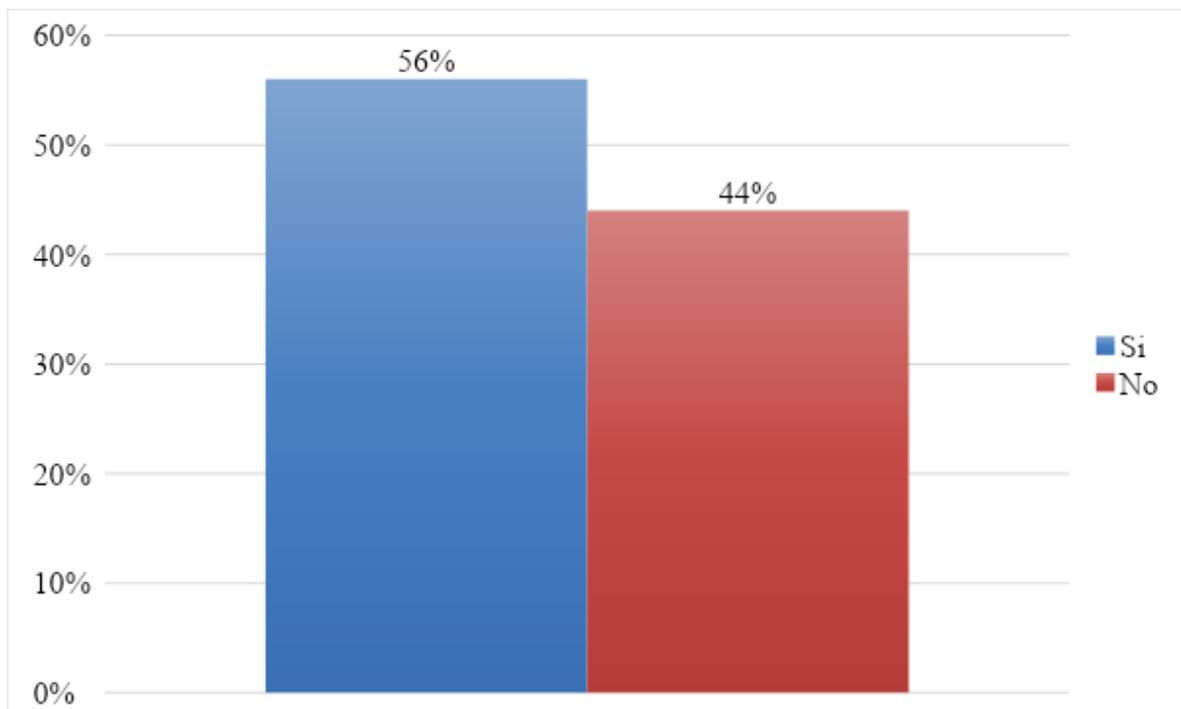
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	10	56%
No	8	44%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

Se observa en la tabla No. 9, sobre la presencia de depresión durante el confinamiento, estableciendo que el 56% de las atletas indica que sí, mientras el 44% indica que no, lo cual refleja la presencia de esta deficiencia a causa de estar aislados de todo.

Figura No. 8.

Depresión durante la etapa de confinamiento.



Fuente: Tabla No. 9.

Tabla No. 10.

Tensión durante la etapa de confinamiento.

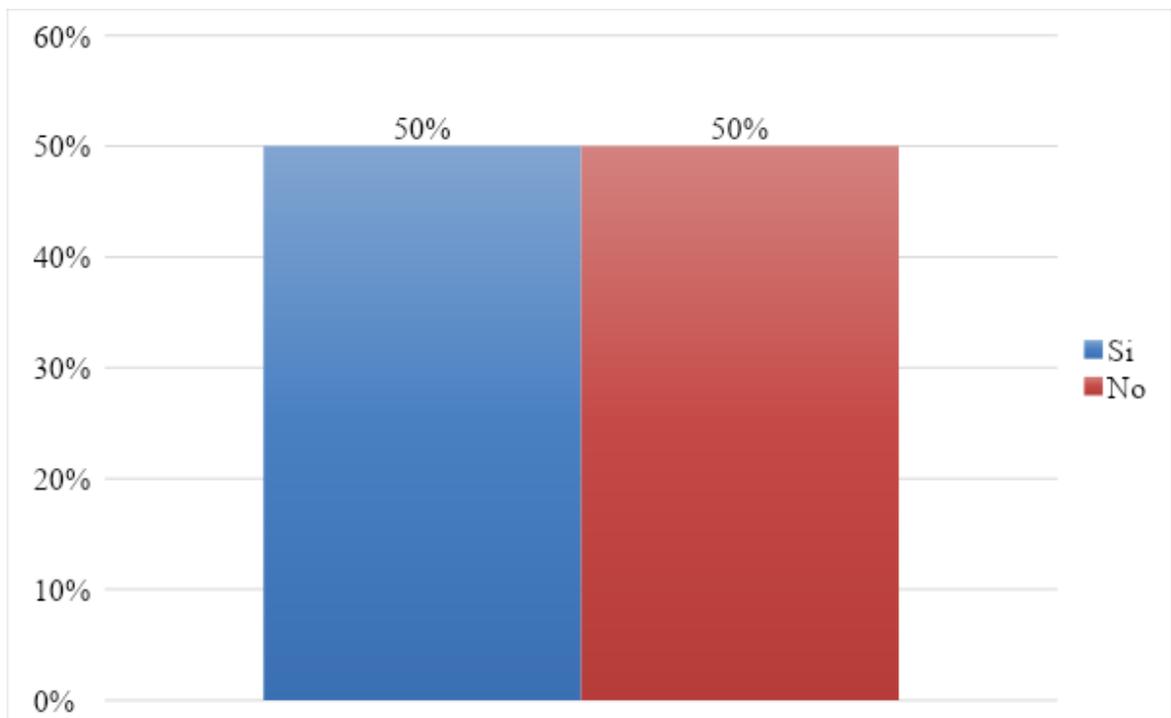
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	9	50%
No	9	50%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

En la tabla No. 10, se evidencia en relación con la tensión durante la etapa del confinamiento, el 50% de las atletas presento tensión a diferencia de otro 50% que no lo considera de esta manera. Por lo que se considera que la tensión puede ser acorde a cada individuo.

Figura No. 9.

Tensión durante la etapa de confinamiento.



Fuente: Tabla No. 10.

Tabla No. 11.

Fatiga durante la etapa de confinamiento.

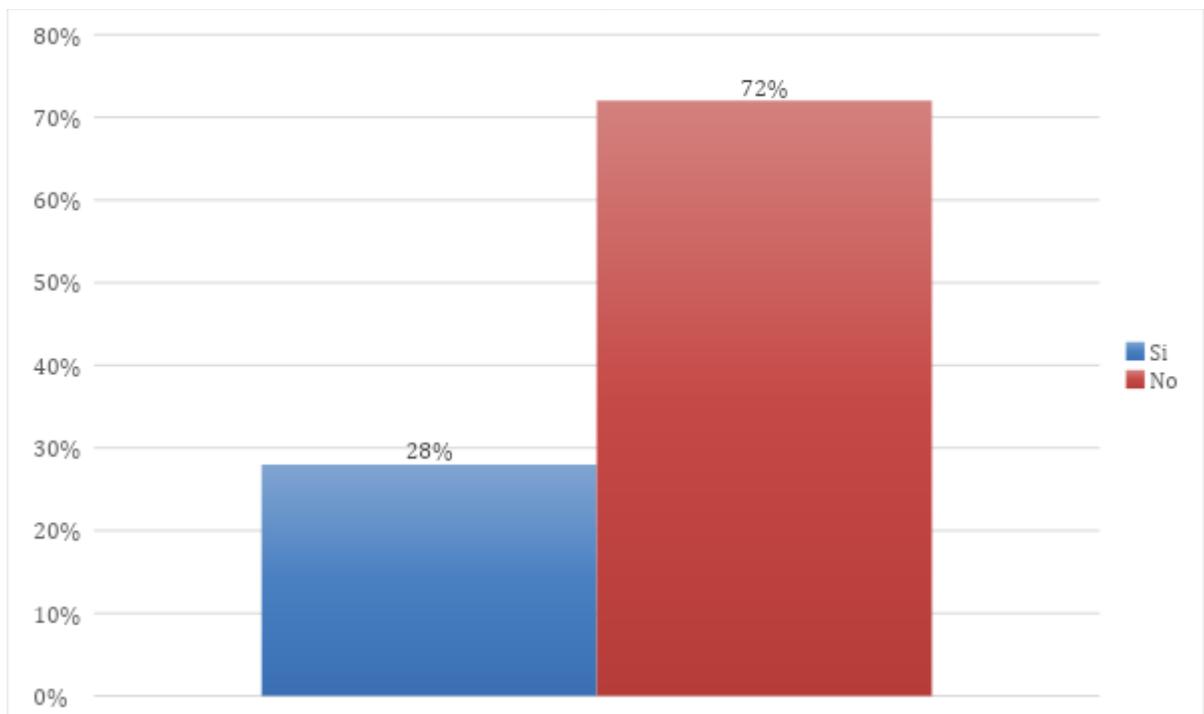
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	5	28%
No	13	72%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

En la tabla No. 11, se observa que las atletas en relación con la presencia de la fatiga durante el confinamiento, el 72% revela que lo sufrió, mientras que un 28% no tuvo esa condición a pesar de estar en aislamiento por la pandemia.

Figura No. 10.

Fatiga durante la etapa de confinamiento.



Fuente: Tabla No. 11.

Tabla No. 12.

Gestión de ayuda psicológica durante la etapa de confinamiento.

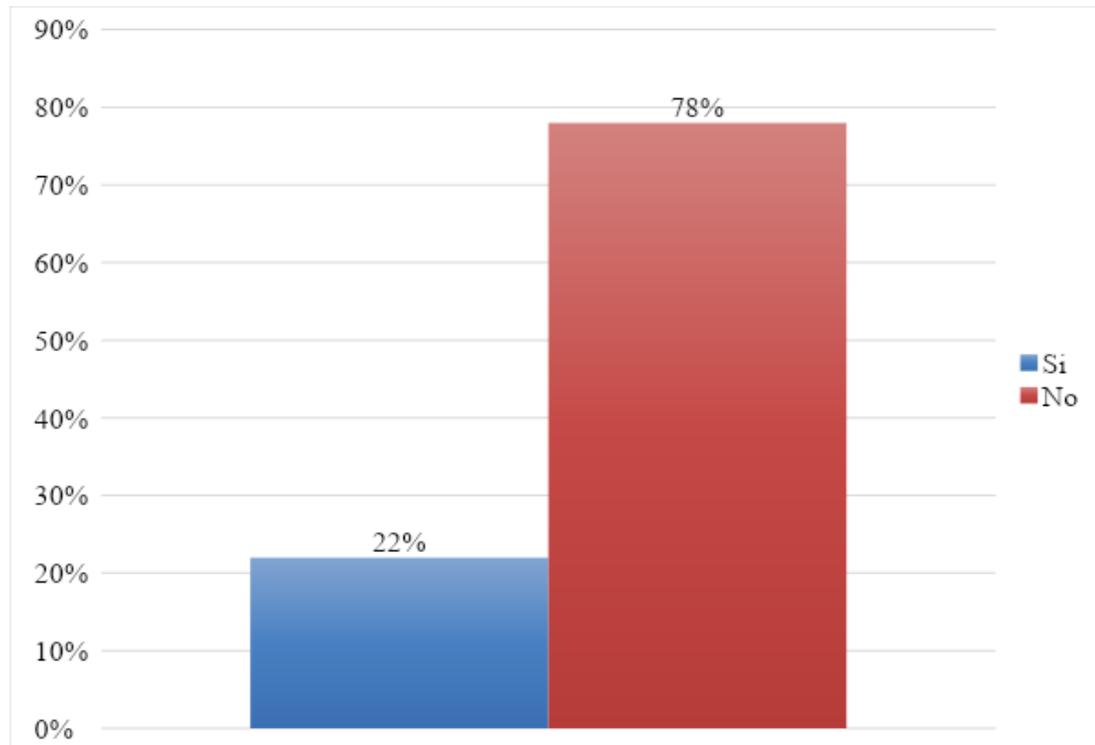
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	22%
No	14	78%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

A partir de los datos de la tabla No. 12, se establece que, el 78% indica que no tuvo la necesidad de gestionar ayuda psicológica durante la etapa de confinamiento, mientras que el 22% indica que sí.

Figura No. 11.

Gestión de ayuda psicológica durante la etapa de confinamiento.



Fuente: Tabla No. 12.

Tabla No. 13.

Recursos para afrontar la situación.

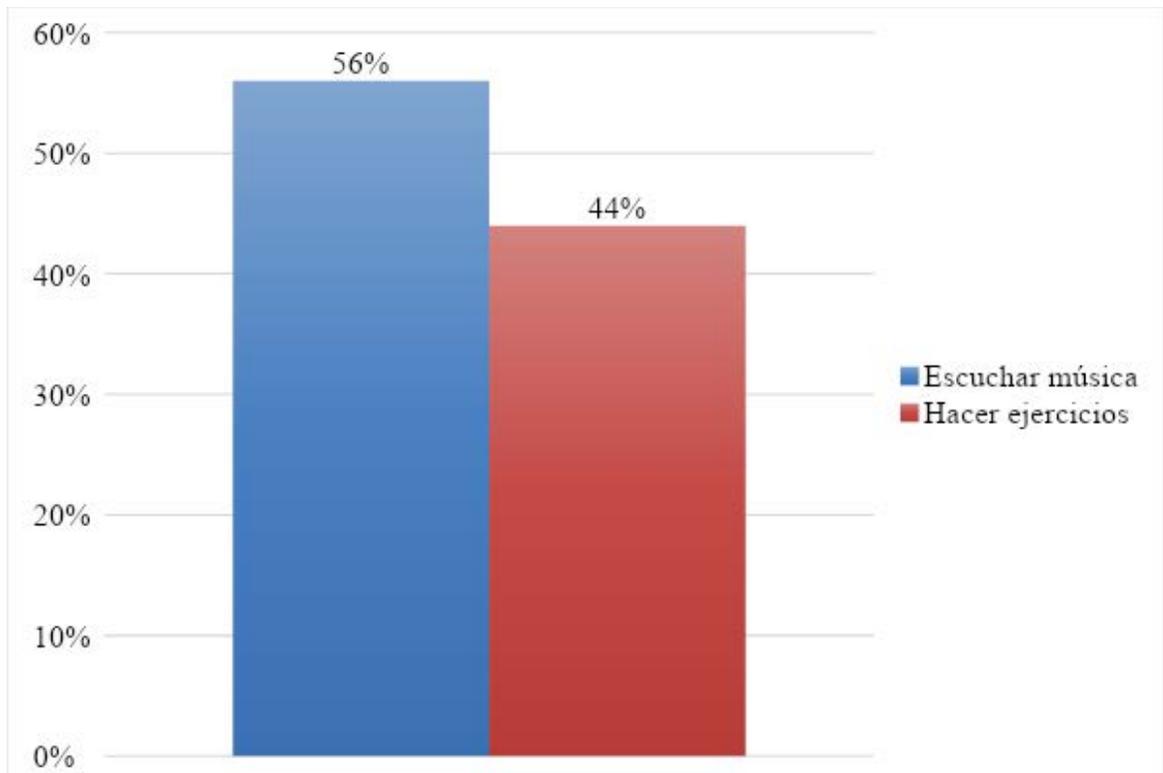
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Escuchar música	10	56%
Hacer ejercicios	8	44%
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

Como se establece en la tabla No. 13, el resultado de la encuesta sobre cuales recursos utilizaron para enfrentar los tiempos difíciles, el 56% indica que escuchar música, mientras que el 44% indica que hacer ejercicios.

Figura No. 12.

Recursos para afrontar la situación.



Fuente: Tabla No.13.

Tabla No. 14.

Apoyo de los entrenadores

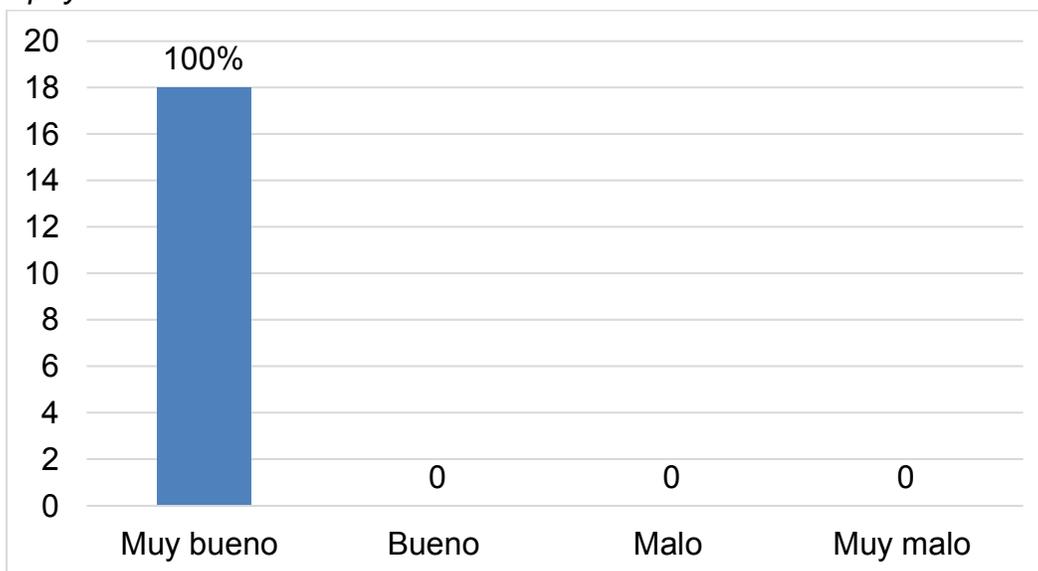
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Muy bueno	18	100%
Bueno	0	
Malo	0	
Muy malo	0	
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

El 100% de las atletas expresaron que el apoyo de los entrenadores fue muy bueno, pues consideran que a pesar de estar lejos ellos se preocupan por su bienestar, tratando de ayudar a enfrentar la situación.

Figura No. 13.

Apoyo de los entrenadores



Fuente: Tabla No.14.

Tabla No. 15.

Realización de ejercicios físicos en casa.

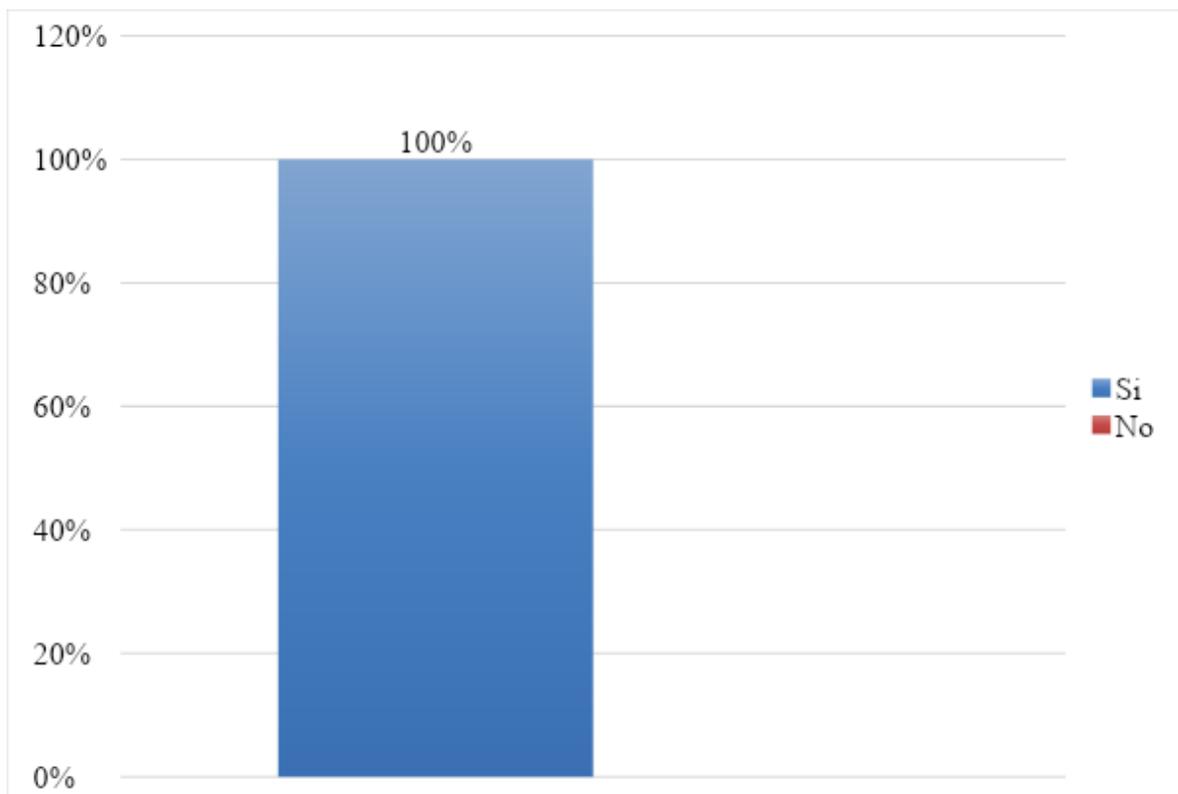
Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	100%
No	-	-
Total	18	100%

Fuente: Encuesta aplicada a las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, febrero-agosto 2021.

Como se presenta en la tabla No. 15, el 100% de los atletas encuestados manifestaron que se mantuvieron haciendo ejercicios en sus respectivas casas.

Figura No. 14.

Realización de ejercicios físicos en casa.



Fuente: Tabla No. 15.

4.1.2 Resultados de la prueba de Afrontamiento (CAPS)

A continuación, se presentan los resultados recopilados de las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, mediante la escala de medición del proceso de afrontamiento (CAPS) el cual está compuesto por 47 ítems, el cual engloba cinco factores como son: recursivo y centrado, reacciones físicas y enfocadas, proceso de alerta, procesamiento sistémico, conocer y relacionarse. Esta prueba se hizo con el objetivo de evaluar las estrategias de afrontamiento de las atletas.

Como resultado de la prueba de afrontamiento y adaptación, enfocado en determinar los factores que inciden en la capacidad de afrontamiento y adaptación ante las diversas eventualidades que posee las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino del Centro Olímpico Juan Pablo Duarte durante el confinamiento, se presentan en la tabla No 15, los resultados recopilados estableciendo el nivel de accionar de las atletas ante las diversas eventualidades:

Tabla No. 16.*Prueba de afrontamiento (CAPS)*

Ítem	Nunca	%	Raras veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%
Propongo una solución nueva para un problema nuevo	5	27.78%	13	72.22%	0	0.00%	0	0.00%
Obtengo la mayor información posible para aumenta mis opiniones	3	16.67%	15	83.33%	0	0.00%	0	0.00%
Trato de que todo funcione a mi favor	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Identifico como quiero que resulte la situación y luego miro como puedo lograrlo.	0	0.00%	0	0.00%	15	83.33%	3	16.67%
Trato de redirigir mis sentimientos para enfocarlos constructivamente.	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	18	100.00%
Estoy atento a cualquier cosa relacionada con la situación.	0	0.00%	0	0.00%	12	66.67%	6	33.33%
Trato de ser recursivo para enfrentar la situación.	0	0.00%	5	27.78%	3	16.67%	10	55.56%
Con tal de salir de la crisis estoy dispuesto a modificar mi vida radicalmente.	13	72.22%	0	0.00%	5	27.78%	0	0.00%
Trato de ser creativo y proponer nuevas soluciones.	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	18	100.00%
Desarrollo un plan con una serie de acciones para enfrentar la situación.	15	83.33%	3	16.67%	0	0.00%	0	0.00%

Tengo dificultad para completar tareas o proyectos.	0	0.00%	2	11.11%	16	88.89%	0	0.00%
Solo puedo pensar en lo que me preocupa.	9	50.00%	2	11.11%	7	38.89%	0	0.00%
Parece que actuó con lentitud sin razón aparente.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Tiendo a reaccionar con exageración al comienzo.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Tiendo a paralizarme y confundirme al menos por un tiempo.	10	55.56%	5	27.78%	3	16.67%	0	0.00%
Encuentro difícil explicar cuál es el verdadero problema.	10	55.56%	5	27.78%	0	0.00%	3	16.67%
Tiendo a culparme por cualquier dificultad que tenga.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Experimento cambios en la actividad física.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Trato de hacer frente a la crisis desde el principio.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Me doy cuenta que me estoy enfermando.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Me rindo fácilmente.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Al parecer me hago muchas ilusiones de cómo resultarían las cosas.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Encuentro la crisis demasiado complicada.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Por alguna razón no me beneficio de mis experiencias pasadas.	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	18	100.00%
Puedo seguir una gran cantidad de instrucciones a la vez.	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	18	100.00%

Soy menos eficaz bajo estrés.	5	27.78%	2	11.11%	9	50.00%	2	11.11%
Me siento alerta y activo durante el día.	5	27.78%	2	11.11%	9	50.00%	2	11.11%
Pongo sentimientos a un lado y soy muy objetivo de lo que sucede.	5	27.78%	2	11.11%	9	50.00%	2	11.11%
Obtengo buenos resultados al manejar problemas complejos.	13	72.22%	0	0.00%	5	27.78%	0	0.00%
Puedo desenvolverme mejor que la mayoría de las personas cuando tengo que ir a lugares desconocidos.	13	72.22%	0	0.00%	5	27.78%	0	0.00%
Soy más eficaz bajo estrés.	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%	18	100.00%
Manejo la situación que analizó rápidamente los detalles tal como sucedieron.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Adopto rápidamente nuevas capacidades, cuando estas pueden resolver mi problema.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Llamo al problema por su nombre y trato de verlo en su totalidad.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Me tomo todo el tiempo que sea necesario, y no hago nada hasta que conozco bien la situación.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Pienso en el problema sistemáticamente paso a paso.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Analizo la situación como realmente es.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Trato de mantener un equilibrio entre la actividad y el descanso.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

Trato de aclarar cualquier tipo de duda antes de actuar.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Trato las estrategias o las soluciones que me he servido en el pasado.	15	83.33%	3	16.67%	0	0.00%	0	0.00%
Me siento bien al saber que estoy manejando el problema lo mejor que puedo.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Recuerdo cosas que me ayudaron en otras situaciones.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Utilizo el humor para manejar mejor la situación.	15	83.33%	3	16.67%	0	0.00%	0	0.00%
Puedo relacionar lo que sucede con las experiencias pasadas, o con los planes futuros.	15	83.33%	3	16.67%	0	0.00%	0	0.00%
Aprendo de las soluciones que les ha funcionado a otras personas.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Miro la situación positivamente como una oportunidad o desafío.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%
Planteo diferentes soluciones, aunque parezca difíciles de alcanzar.	18	100.00%	0	0.00%	0	0.00%	0	0.00%

Fuente: elaborado por las sustentantes basados en los resultados recopilados de las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

A partir de los datos presentado en la Tabla No. 16, se establecen las capacidades que poseen las atletas de afrontamiento ante circunstancias y situaciones que se le suelen presentan en su vida cotidiana.

De manera que a partir de los diversos enunciados establecidos como ítems en que las atletas consideran sus esfuerzos comportamentales y cognitivos que realizan para atender las demandas del ambiente, para mantener sus procesos vitales y su integridad, se destaca un índice de afrontamiento de un 67% que nunca realiza algún esfuerzo, un 8% lo hace rara vez, un 12% casi siempre y tan solo un 14% siempre las afronta.

Destacando la necesidad de intervenir y proporcionar a las atletas habilidades y competencias necesarias para mejorar su capacidad de afrontamiento y hacer frente a las diversas situaciones y eventos que se les presenta. Ya sea mediante terapias, talleres o acompañamiento.

4.1.3 Resultados de La Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21

A continuación, se presentan los resultados recopilados de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21 que presentan las atletas, destacando las variables en relación con el nivel de más incidencia, destacando el indicador del estrés como variable de interés para considerar el nivel que poseen las atletas:

Tabla No. 17.

Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21

Cantidad de atletas	Valor de puntajes	Nivel de estrés	Porcentaje
0	8-9	Leve	0
8	10-12	Moderado	72.72%
3	13-16	Severo	27.27%
0	17 o más	Extremadamente severo	0

Fuente: aplicación de test de Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), 2021.

Luego de aplicar el respectivo instrumento de evaluación se puede llegar a los siguientes resultados:

La aplicación de este instrumento partió de dos consideraciones básicas: la incidencia de repercusiones sobre la salud mental de la población producto de la pandemia y la preparación de los deportistas, sobre todo la de la SUB-20 de voleibol, para enfrentar acontecimientos estresantes y obtener desarrollo personal.

Los resultados obtenidos en la tabla No. 17, se evidencian los niveles de estrés que oseen las atletas. Donde se destacan características como:

- Ninguna de las atletas evaluadas padece de estrés leve presentado esta una puntuación sin valor en los resultados recopilados.

- En relación con el estrés moderado las atletas presentaron una incidencia de un 72.72% referente a este nivel de estrés, destacando que aun con la situación han podido manejarla y adecuarse a los cambios. Destacando, además, de que estas atletas controlan el estrés precompetitivo y durante la competición, desarrollando altos niveles de autoconfianza y de atención-concentración.

- Mientras que, en relación con el nivel de estrés severo, el cual considera la necesidad de intervención profesional para desarrollar un plan de tratamiento y adecuado manejo de este estrés, han sido afectadas el 27.27% de las atletas durante el confinamiento por la pandemia Covid-19.

- También se destaca que no hubo presencia de estrés extremadamente severo en las atletas evaluadas.

Por tanto, el estudio revela según la muestra seleccionada, que tener desarrollada la habilidad psicológica de controlar el estrés, previene alcanzar estados inadecuados o perjudiciales durante el confinamiento, llegando a generar mejores índices de autoconfianza y una buena capacidad de atención-concentración para la toma de decisiones.

4.2 Interpretación de los resultados

El manejo y control del estrés ha sido abordado durante años con el interés de desarrollar mejores indicadores de autocontrol y afrontamiento de esta condición, la cual en mayor incidencia es causada por factores externos, provocando inestabilidad desde lo encinal hasta lo físico en los individuos.

Por tanto a partir de la evaluación del equipo SUB-20 de voleibol juvenil femenino, es posible determinar, a través de los instrumentos aplicados, si presentan una debilidad en el afrontamiento de problemas o situaciones que se puedan presentar, como es el caso de la pandemia la cual ha ocasionado diversas incidencias tanto negativas como pocas productivas desde el punto de vista psicológico, ya que ha conllevado a un cambio radical y forzado de la consideración de las atletas y sus estilos de vida, a raíz del confinamiento y aislamiento social.

Luego de realizar una evaluación a través de los instrumentos mediante la escala Coping Adaptation Processing Scale (CAPS), una encuesta diseñada por las investigadoras y la Escala de Depresión, Estrés y Ansiedad DASS-21, se presentan a continuación los siguientes hallazgos que presentan las atletas el equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol de frente al afrontamiento de estrés durante la pandemia por Covid-19:

Partiendo del perfil que poseen las atletas del SUB-20 juvenil, quienes en mayor incidencia posee 17 y 16 años, y la mayoría posee entre 4 años o más realizando la actividad deportiva de voleibol. Destacando que un 94% no ha sido afectada de Covid-19, manteniendo su salud en estabilidad, pese a la situación sanitaria que ha afectado a la población local, además, de que han presentado durante la pandemia una situación economía regular, criterios que quizás incidió en la presencia de miedo en un 72% de la muestra debido a la pandemia.

De manera que dentro de los criterios que manifestaron las atletas del SUB-20 juvenil tras la entrada de la pandemia por COVID-19, se establece que un 56%

sí ha sentido ansiedad durante la etapa inicial de la pandemia, destacando el sentimiento de enojo, depresión y tensión en la misma incidencia, durante la etapa de confinamiento. Además, a pesar de que un 72% presentó fatiga por el confinamiento, tan solo un 22% recurrió a ayuda profesional psicológica para mantener su estabilidad emocional.

Por lo que, como medida estratégica para enfrentar la situación, un 56% solía escuchar música y un 44% realizar ejercicios, sintiéndose todas las atletas en total apoyo por los entrenadores, y enfrentar cualquier necesidad que se presentará en esta etapa.

Por lo que, en relación con el estado de ánimo de las atletas del SUB-20 juvenil después del periodo de confinamiento por COVID-19, las atletas presentaron diversas condiciones emocionales causadas por la pandemia, pues en su mayoría destacaron poca motivación o accionar en aspectos que le afectaba directamente, lo cual ocasionó diversas inestabilidades emocionales por la situación sanitaria.

De manera que dentro de los aspectos de ánimos que se destacan, son de poco interés o intencionalidad en enfrentar y hacer frente las crisis, presentar confusión en la determinación y valoración de los diversos problemas, desarrollar un plan estratégico o acudir a medidas efectivas para el manejo de la situación que se enfrente. Por lo mediante estas causas y otras deficiencias, recayeron en el adecuado manejo emocional a lo largo de la pandemia, resaltando que luego del confinamiento se evidencia un choque de ánimos debido a la incertidumbre de lo que pasará, las medidas y lo que conlleva el nuevo estilo de vida debido al cambio social debido a la pandemia por Covid-19.

Este permite determinar que es vital desarrollar una intervención psicológica y de apoyo a las atletas para hacer frente a posibles crisis que puedan provocar distorsión emocional en sus vidas diarias, como ha sido el confinamiento por Covid-19, ya que estas raras veces se proponen una solución a los diversos problemas que se les presenta, aunque, casi siempre se ilusionan en como

desean que sean las cosas y consideran que siempre dirigen sus sentimientos para enfocarlos constructivamente para enfrentar la situación.

Sin embargo, en relación con el nivel de estrés que experimentaron las atletas durante la pandemia por Covid-19, se destaca a través de la prueba de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés DASS-21, que estas no padecen de estados de ansiedad precompetitiva, por lo que no requieren tratamiento especializado en esta variable, también los niveles de autoconfianza son altos, por lo que es vital mantener estos niveles y darle seguimiento, también muestran altos niveles de atención durante el deporte aunque, cuando cometen un error, manifiestan un descenso en esta habilidad psicológica.

De manera que de acuerdo con los resultados de las atletas de la SUB-20 de voleibol evaluadas, presentan buenos niveles de estrés siendo estos considerados como moderado, ya sea antes, durante y después de los partidos, presentando poca incidencia de ansiedad, y mostrando altos niveles de autoconfianza y de atención-concentración.

Lo cual hace determinar que mantener estos niveles favorables pueden generar una sostenibilidad a largo plazo a pesar de las adversidades que han presenciado debido al Covid-19, resaltando la importancia de desarrollar estrategias de prevención y mantenimiento para afrontar el estrés de la manera más adecuada y encontrarlas lo más preparadas posible.

Conclusión

Luego de realizar una investigación con el propósito de analizar el afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, a través de la evaluación mediante una encuesta, valoración de afrontamiento y Test DASS-21, se presenta a continuación los hallazgos más relevantes:

Como efectos que produjo la pandemia en las atletas, se destaca que estas presentaron cambios que afectaron su vida mediante la presencia de ansiedad, enojo, depresión y tensión, desde que empezó el confinamiento debido al cambio de estilo de vida, aunque mantuvieron el optimismo a través de hacer ejercicios, hacer actividades recreativas y mediante el apoyo de los entrenadores que les asistieron en cualquier necesidad que presentaran.

En la determinación del estado de ánimo de las atletas, estas evidenciaron una mezcla de emociones y sentimientos que no habían sido habitual pues se hizo presente la ansiedad por haber estado en confinamiento, la falta de búsqueda de ayuda externa o profesional, evidenciando la poca capacidad para enfrentar la situaciones que se presentaban, además, de que la mayoría no posee la capacidad de accionar y deducir la manera adecuada para enfrentar las crisis o problemas, llevando a determinar la necesidad de acudir a ayuda profesional para generar una estabilidad y control emocional de frente a la nueva convicción social debido a la pandemia.

En relación con el estrés experimentado por las atletas es vital destacar que estas en su gran mayoría presentaron un nivel moderado, resaltando la capacidad de manejar el estrés ante las eventualidades que solían afrontar. Por lo que es ideal desarrollar un plan a largo plazo para fortalecer estas habilidades y reducir los riesgos de la presencia de estrés severo.

Por tanto, a partir de la realidad que poseen las atletas y con el interés de generar valor a las mismas, como estrategia se establecen las centradas en el

problema y en las emociones, abordando la capacidad de estas en relación con el afrontamiento a los problemas y el manejo del estrés, mejorando el control que poseen las atletas y proporcionando habilidades para enfrentar las adversidades que se les presenta.

Recomendaciones

Luego de realizar la evaluación en las atletas y determinar las características y factores que han incidido en el afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino del Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, y con el interés de generar mejores resultados en el equipo de atletas, se proponen las siguientes estrategias para fomentar el mejoramiento para afrontar el estrés:

- Diseñar un protocolo de apoyo psicológico para todo atleta en situaciones vulnerables que afecten a su salud mental.
- Hacer un programa Post-Covid-19 dirigido a los atletas de alto rendimiento e identificar posibles situaciones psicológicas que aún persistan.
- Complementar con apoyo psicológico a los atletas que tienen mayores niveles de estrés, con tratamiento psicoterapéutico y terapias.
- Realizar más investigaciones teniendo en cuenta la evolución temporal de la cuarentena por Covid-19 y la sintomatología relacionados a la afectación de la salud mental presentada en atletas de alto rendimiento.
- Ejecutar investigaciones posteriores al brote del Covi-19 para determinar secuelas e impacto producido en atletas de alto rendimiento en su salud mental.

- Se debe recurrir a la utilización de estrategias que sirvan para prevenir estas situaciones generadoras de estrés realizando controles sobre las variables que generan incertidumbre, fijando objetivos claros que sirvan de incentivo entre los deportistas y el entrenador; distribuir adecuadamente las cargas y los descansos, variar los métodos de entrenamiento, reconocer el esfuerzo y la dedicación en el trabajo sin importar los resultados, y realizar actividades para fortalecer el desarrollo de la confianza.

Propuesta

A partir de las conclusiones establecidas en la investigación y las recomendaciones para mejorar el afrontamiento ante el estrés causado por la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, se realiza una propuesta que contribuya a mejorar las habilidades de las atletas para el manejo del estrés, descando su incidencia post - Covid.

Por tanto, el propósito de esta esta enfocado en **“Estrategias de afrontamiento para el estrés por confinamiento post - Covid-19”**.

“Programa de afrontamiento para el estrés por confinamiento post - Covid-19”

Autoras: Leana Antonia Manzueta Henríquez y María Altagracia Amaro Martínez.

Destinatarios: atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

Profesionales: la intervención será realizada por profesionales en el área de psicología deportiva u otros titulados afines a esta disciplina.

Objetivo General: diseñar estrategias de afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino

Contenidos: el contenido de la propuesta está enfocado en el diseño de estrategia centradas en el problema y centradas en las emociones, donde el acompañamiento y apoyo a las atletas se realizará a través de los siguientes niveles de intervención mediante: a) Conocer la situación de cada atleta, b) Determinar el nivel de estrés y emocional de las atletas., c) Diseñar métodos

terapéuticos acorde a cada paciente y d) Establecer el plan de acción para el afrontamiento del estrés.

Número de sesiones y temporalización: la intervención y apoyo estará sujeto a un tiempo de dos meses, siendo distribuido en una sección semanal para un total de 8 sesiones, con una duración de 35 o 40 minutos por atleta. Mientras que, en caso de presentarse la necesidad de alguna otra intervención, esta estará sujeta a la necesidad que posea la atleta que lo amerite.

Metodología: para la intención se hará un acompañamiento individual y uno grupal, determinar los puntos a mejorar en cada atleta y fomentar el trabajo en equipo, a través de la participación activa, actividades y asignaciones de tareas y evaluación cognitiva del proyecto.

Número de participantes: el grupo se compone por 18 integrantes que conforman el equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, permitiendo realizar una intervención eficiente para los fines establecidos.

Sesiones del programa de afrontamiento para el estrés por confinamiento post - Covid-19

Sesión 1: Presentación de cada atleta.

Cada atleta se presentará y expresará su parecer ante los efectos que tuvo a causa del confinamiento por Covid-19.

Sesión 2: Evaluación del nivel de estrés y manifestaciones de las atletas.

Mediante una evaluación del estrés se determinará la situación que poseen las atletas, su valoración y experticias del estrés que presentaron.

Sesión 3: Estrategias para el afrontamiento del estrés.

A partir del nivel de estrés experimentados por las atletas del SUB-20 juvenil, que suele presentar indicadores de estrés moderado o severo, se implementarán estrategias centradas en el problema y centradas en las emociones, siendo técnicas tanto preventivas como correctivas para hacer frente a las situaciones habituales arraigadas por la pandemia por Covid-19.

Sesión 4, 5 y 6: Estrategias centradas en el problema y emociones.

A. Estrategias centradas en el problema

Estas estrategias facilitan el control y adecuado manejo de los problemas desde una perspectiva de análisis y generación de posibles soluciones de forma inteligente para superar y subsanar la dificultad presentada o que se busca afrontar. Con el interés de poder realizar un afrontamiento centrado en el problema, las atletas deberán tomar en cuenta el siguiente proceso:

a) Aceptar y definir el problema

A través de este paso las atletas podrán considerar la existencia del problema el cual les está afectando y deducir su impacto.

b) Generación de soluciones

Mediante la aceptación del problema y su valoración, es necesario determinar las áreas que impacta y de qué manera, lo que permitirá establecer cuales

alternativas, medias y criterios se deben tomar en cuenta para la generación de posibles soluciones y sus tácticas para afrontar la problemática existente.

c) Toma de decisiones

Luego de establecer las posibles soluciones que contribuirán a afrontar el problema y hacer frente a la situación, las atletas deberán elegir la solución de mayor eficiencia que consideran viable para dar solución a la problemática y a través de esta generar estabilidad tanto emocional como integral a largo plazo. Fortaleciendo la capacidad de deducción de soluciones a cada problema y promoviendo en sí mismas la autoconfianza y autoestima.

B. Estrategias centradas en las emociones

El control y adecuado manejo de las emociones parte del desarrollo cognitivo que posee cada individuo, lo cual contribuye o facilita tener cierta capacidad para hacer frente a los diversos cambios emocionales y poder controlar esta inestabilidad.

De tal manera que, en el caso de las atletas, debido a la pandemia el manejo y control de las emociones pueden presentar una limitante al tratarse de una eventualidad sin las referencias experta para hacerle frente.

Por tanto, con el interés de generar una eficiente atención a las emociones alteradas por el Covid-19 y mediante la intervención de la experta en psicología deportiva, se establecen las siguientes medidas para hacer frente a las emociones:

- Realizar una evaluación de IE y conocer las limitantes que cada atleta posee.
- Asistir a charlas y talleres de IE para fortalecer la capacidad cognitiva y tener mejores habilidades y herramientas para tener una estabilidad emocional adecuada.
- Establecer los tipos de pensamientos que se tienen en las diversas situaciones que se han presentado y las acciones tomadas, sirviendo de referencia para mejorar las debilidades.

- Realizar un autoanálisis en cada situación para establecer un punto de equilibrio y mediante este hacer frente al problema.
- Desarrollar la capacidad de crear pensamientos analíticos, críticos y constructivos.
- Fortalecer el nivel analítico crítico.

Sesión 7. Evaluación de habilidades adquiridas.

En esta sesión se determina el conocimiento y habilidades adquiridas por las atletas para enfrentar los problemas y emociones que afrontan, reduciendo la presencia de estrés y generando capacidad de control.

Sesión 8. Cierre.

Mediante esta sesión se establece un plan de seguimiento y evaluación periódica para sostener la intervención realizada en cada atleta, además, de determinar nuevas intervenciones a partir de la evaluación de habilidades adquiridas.

Bibliografía

- Anshel, M. H., Kim, K. W., Kim, B. H., Chang, K. J. y Eom, H. J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*.
- Barrios Duarte, R. (2020). Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: Una exploración después de la primera etapa. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, Vol 15. (No.3) Obtenido de <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/465/486>
- Calle, N. R. C., & Palchisaca, Z. G. T. (2021). Efectos psicológicos del confinamiento COVID-19 y su influencia en el rendimiento deportivo en nadadores. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 6(2), 137-155.
- Callista Roy. (28 de Septiembre de 2016). Coping and Adaptation Processing Scale (CAPS): Short Form (15-Item). MSMU. Obtenido de <https://www.msmu.edu/media/website/content-assets/msmuedu/home/nurse-theorist/documents/CAPS-Short-Form-User-Manual-2015.pdf>
- Calvo, C., García López-Hortelano, M., Carlos Vicente, J. (2020). Recomendaciones sobre el manejo clínico de la infección por el «nuevo coronavirus» SARS-CoV2. *Asociación Española de Pediatría, Anales de Pediatría*. Volumen 92. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S169540332030076X>
- Chan, J. F. W., Yuan, S., Kok, K. H., To, K. K. W., Chu, H., Yang, J., ... & Yuen, K. Y. (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *The Lancet*, 395(10223), 514-523.
- Claver Rabaz, F., Jiménez Castuera, R., Villar Álvarez, F. D., García Mas, A., & Moreno Arroyo, M. P. (2015). Motivación, conocimiento y toma de decisiones: Un estudio predictivo del éxito en voleibol.
- Cohen E. CDC advisers concerned about lack of basic information about new Wuhan coronavirus [Internet]. *Estados Unidos: CNN Health*; 2020 Ene 23 [citado 12/03/2020]. Obtenido de: <https://edition.cnn.com/2020/01/23/health/wuhan-coronavirus-cdc-advisers/index.html>

- DeLongis, A., Dunkel-Schetter, C., Folkman, S., Gruen, R., & Lazarus, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*. [Emmitsburg, MD]: [National Emergency Training Center].
- Edwards, C., & Thornton, J. (2021). Athlete Mental Health and Mental Illness in the era of COVID-19 Sport. Recuperado de <https://n9.cl/nc1a9>
- Fredericson, M., Roche, M. (19, octubre, 2020). A Study by Strava and Stanford University. Impacts of COVID-19 on Professional Athletes. [Entrada de Blog]. Obtenido de <https://blog.strava.com/ea/press/stanford-pro-athlete-study/>
- Garrido., J. M. (2014). Medir la ansiedad con el Inventario de Beck. *Psicopedia*. Obtenido de <https://psicopedia.org/1806/medir-la-ansiedad-con-el-inventario-de-beck/>
- González, J. V. M., & García, V. A. M. (2018). Estudio comparativo México-Colombia para conocer los principales factores de estrés laboral. *Hitos de Ciencias Económico Administrativas*, 24(70), 486-499.
- González-Carballido, L. G. (2001). Estrés y deporte de alto rendimiento. ITESO.
- Hernández, C. M. C., Martínez, M. H., Diaz, A. D. (2020). Orientaciones psicológicas para la resiliencia en deportistas ante la COVID-19. Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo.
- Historia del voleibol. Raffino., M. E. (23 de septiembre de 2020). Obtenido de <https://concepto.de/historia-del-voleibol/>
- Julián Pérez Porto, M. M. (2012). Definición. Obtenido de <https://definicion.de/adaptacion/>
- Lazarus, R. S. & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In *Perspectives in Interactional Psychology* ed. L. A. Pervin, M. Lewis, 287-327. New York: Plenum
- Macías, María Amarís, & Madariaga Orozco, Camilo, & Valle Amarís, Marcela, & Zambrano, Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1),123-145. [fecha de Consulta 19 de Junio de 2021]. ISSN: 0123-417X. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

- Márquez, S. (2005) Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. (Universidad de León, España)
- Mattlin, J.A., Wethington, E., & Kessler, R.C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 103-122
- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE.UU.) (actualizado 08 feb. 2020). El estrés y su salud. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanishency/article/003211.htm>
- Merino., J. P. (2014). Definiciones: Definición de cuarentena Obtenido de <https://definicion.de/cuarentena/>
- Merino., J. P. (2017). Definiciones.: Definición de autorendimiento Obtenido de <https://definicion.de/alto-rendimiento/>
- Ministerio de Salud Pública de República Dominicana (2020). Primer caso importado del nuevo Coronavirus confirmado en República Dominicana. Obtenido de <https://www.msp.gob.do/web/?p=6383> .
- Moscoso, M. S. (1998). Estrés, salud y emociones: estudio de la ansiedad, cólera y hostilidad. *Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de Sar Marcos*, 2(2), 47-68.
- Navlet Salvatierra, M. D. R. (2012). Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: Un estudio centrado en la diferencia entre deportes.
- Nivar, M. (16 de diciembre de 2020). Miderec suspende actividades deportivas. Obtenido de <http://miderec.gob.do/miderec-suspende-actividades-deportivas/> .
- OMS. Home/Health topics: CORONAVIRUS. Current novel coronavirus (COVID-19) outbreak [Internet]. Ginebra: OMS; 13 de enero de 2020. Obtenido de <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>
- OMS. Noticias ONU. Los 13 desafíos de la salud mundial en esta década [Internet]. Ginebra: OMS; 13 enero de 2020. Obtenido de: <https://news.un.org/es/search/Los%2013%20desaf%C3%ADos%20de%20la%20salud%20mundial%20en%20esta%20d%C3%A9cada>
- Organización Mundial de la Salud (2010). Acuerdo para fomentar los estilos de vida sanos. Recuperado de: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2010/ioc_20100721/es/

- Organización mundial de la salud (27 de abril 2020). COVID-19: cronología de la actuación de la OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- Organización Mundial de la Salud. (7 de diciembre de 2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Park, C. & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1 (2), 115-144
- Paules CI, Marston HD, Fauci AS. Coronavirus Infections—More Than Just the Common Cold. *JAMA*. 2020;323(8):707–708. doi:10.1001/jama.2020.0757
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of health and social behavior* 19, 2-21.
- Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 33(2), 171-190.
- Pérez, Á. F. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de Investigación en Educación*, Vol. 13, Nº. 2, 2015. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5487612>
- Piña, L. A. D. (2020) Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19. *Revista Ciencias de la Educación*. Vol. 30, Edición Especial Valencia, Venezuela 2020. Obtenido de <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/56e/art19.pdf>
- Raimundi, M. J. (2010). Facultad de Derecho Universidad de Buenos Aires. Obtenido de http://www.derecho.uba.ar/extension/deportes_la-importancia-de-lo-mental-en-el-voley.php
- Real Academia de la Lengua. (s.f.). Afrontamiento. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 2 de agosto de 2021, de <https://dle.rae.es/afrontamiento?m=form>
- Real Academia de la Lengua. (s.f.). Atleta. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 2 de agosto de 2021, de <https://dle.rae.es/atleta?m=form>
- Real Academia de la Lengua. (s.f.). Voleibol. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en 2 de agosto de 2021, de <https://dle.rae.es/voleibol?m=form>

- Real Academia Española. (s.f.). Estrés. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 2 de agosto de 2021, de <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Real Academia Española. (s.f.). Pandemia. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 1 de agosto de 2021, de <https://dle.rae.es/pandemia?m=form>
- Real Academia Española. (s.f.). Resiliencia. En Diccionario de la lengua española. Recuperado en 1 de agosto de 2021, de <https://dle.rae.es/resiliencia?m=form>
- Regueiro, A. (2014). Conceptos Básicos: ¿Qué Es El Estrés Y Cómo Nos Afecta? Obtenido de <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>.
- Rodríguez, R. (2010). El centro Olímpico reducido. Listin Diario.
- Salgado, D. (14 de mayo de 2020). El ucabista. Obtenido de <https://elucabista.com/2020/05/14/la-psicologia-del-deporte-ofrece-herramientas-para-manejar-el-estres-de-la-cuarentena/>
- Sánchez, M. I. S., de Pedro, M. M., Izquierdo, M. G. (2016). Propiedades psicométricas de la versión española de la escala de resiliencia de 10 ítems de Connor-Davidson (CD-RISC 10) en una muestra multiocupacional. Revista Latinoamericana de Psicología, 48(3), 159-166.
- Seguí Urbaneja, J., Julião, R. P., Nogueira Mendes, R. M., Dorado, V., & Farías Torbidoni, E. I. (2021). Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. Retos, 2021, núm. 39, p. 743-749. Obtenido de https://repositori.udl.cat/bitstream/handle/10459.1/69726/Retos_a2020n39p743.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Serra Valdés MA. Infección respiratoria aguda por COVID-19: una amenaza evidente. 2020 Obtenido de: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3171>
- Stress. (n.d.). In APA Dictionary of Psychology. Retrieved June 16, 2021, from <https://dictionary.apa.org/stress> .
- TEA Ediciones, S. A. (2010) Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Therapy chat. (22 de septiembre de 2019). Obtenido de <https://therapychat.com/es-es/el-estres-en-el-deporte/>

Vergés, L., (2020). Crisis del COVID 19 Impacta la Salud Mental en Deporte Dominicano.
Centro Profesional Psicólogos Unidos, Inc.

Anexos

Anexo No. 1. Evaluación de la escala Coping Adaptation Processing Scale (CAPS)

Escala de medición del Proceso de Afrontamiento y Adaptación (Coping Adaptation Processing Scale, CAPS)

Nombre(s):

Apellido(s):

Edad:

Indicaciones: A veces las personas experimentan eventos muy difíciles o crisis en sus vidas. Abajo se enlistan diversas formas en las cuales las personas responden a esos eventos, por favor para cada enunciado encierre en un círculo el número que este más cercano a la forma como usted respondería. 1: Nunca, 2: raras veces; 3: casi siempre; 4: siempre “Cuando vivo una crisis, ó un evento extremadamente difícil, yo.....”

	Nunca	Raras veces	Casi siempre	Siempre
Propongo una solución nueva para un problema nuevo				
Obtengo la mayor información posible para aumentar mis opiniones				
Trato de que todo funcione a mi favor				
Identifico como quiero que resulte la situación y luego miro como puedo lograrlo.				
Trato de redirigir mis sentimientos para enfocarlos constructivamente.				
Estoy atento a cualquier cosa relacionada con la situación.				
Trato de ser recursivo para				

enfrentar la situación.				
Con tal de salir de la crisis estoy dispuesto a modificar mi vida radicalmente.				
Trato de ser creativo y proponer nuevas soluciones.				
Desarrollo un plan con una serie de acciones para enfrentar la situación.				
Tengo dificultad para completar tareas o proyectos.				
Solo puedo pensar en lo que me preocupa.				
Parece que actué con lentitud sin razón aparente.				
Tiendo a reaccionar con exageración al comienzo.				
Tiendo a paralizarme y confundirme al menos por un tiempo.				
Encuentro difícil explicar cuál es el verdadero problema.				
Tiendo a culparme por cualquier dificultad que tenga.				
Experimento cambios en la actividad física.				

Trato de hacer frente a la crisis desde el principio.				
Me doy cuenta que me estoy enfermando.				
Me rindo fácilmente.				
Al parecer me hago muchas ilusiones de cómo resultarían las cosas.				
Encuentro la crisis demasiado complicada.				
Por alguna razón no me beneficio de mis experiencias pasadas.				
Puedo seguir una gran cantidad de instrucciones a la vez.				
Soy menos eficaz bajo estrés.				
Me siento alerta y activo durante el día.				
Pongo sentimientos a un lado y soy muy objetivo de lo que sucede.				
Obtengo buenos resultados al manejar problemas complejos.				
Puedo desenvolverme mejor que la mayoría de las personas cuando tengo que ir a lugares desconocidos.				
Soy más eficaz bajo estrés.				
Manejo la situación analizando rápidamente los				

Puedo relacionar lo que sucede con las experiencias pasadas, ó con los planes futuros.				
Aprendo de las soluciones que les ha funcionado a otras personas.				
Miro la situación positivamente como una oportunidad o desafío.				
Planteo diferentes soluciones, aunque parezca difíciles de alcanzar.				

Anexo No. 2. Evaluación de la Escala de Depresión, Estrés y Ansiedad DASS-21.

Depression Anxiety and Stress Scale - 21 (DASS-21)

DASS-21

Nombre(s):

Apellido(s):

Edad:

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada.

La escala de calificación es la siguiente: **0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.**

1. Me ha costado mucho descargar la tensión 0 1 2 3
 2. Me di cuenta que tenía la boca seca 0 1 2 3
 3. No podía sentir ningún sentimiento positivo 0 1 2 3
 4. Se me hizo difícil respirar 0 1 2 3
 5. Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas 0 1 2 3
 6. Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones 0 1 2 3
 7. Sentí que mis manos temblaban 0 1 2 3
 8. He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía 0 1 2 3
 9. Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo 0 1 2 3
 10. He sentido que no había nada que me ilusionara 0 1 2 3
 11. Me he sentido inquieto 0 1 2 3
 12. Se me hizo difícil relajarme 0 1 2 3
 13. Me sentí triste y deprimido 0 1 2 3
 14. No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.... 0 1 2 3
 15. Sentí que estaba al punto de pánico 0 1 2 3
 16. No me pude entusiasmar por nada..... 0 1 2 3
 17. Sentí que valía muy poco como persona 0 1 2 3
 18. He tendido a sentirme enfadado con facilidad 0 1 2 3
-
19. Sentí los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico 0 1 2 3
 20. Tuve miedo sin razón 0 1 2 3
 21. Sentí que la vida no tenía ningún sentido..... 0 1 2 3

Anexo No. 3. Encuesta realizada a atletas del equipo SUB-20 juvenil femenino de alto rendimiento de voleibol.



Encuesta

Encuesta para evaluar cómo se sintieron emocionalmente durante la pandemia.

Por favor leer cada pregunta y responder según corresponda.

Nombre(s):

Apellido(s):

Edad:

1. ¿Cuál es tu edad?

2. ¿Cuánto tiempo llevas entrenando?

3. ¿Como fue su situación económica en esta etapa?

Buena ___

Regular ___

Mala ___

Otra _____

4. ¿Estuviste enfermo/a de COVID?

Si ___

No ___

5. ¿Sintió miedo durante la etapa de confinamiento a principio del 2020?

Si ___

No ___

6. ¿Se sintió ansioso/a durante la etapa de confinamiento a principio del 2020?

7. ¿Se sintió enojado/a durante la etapa de confinamiento a principio del 2020?

Si ___

No ___

8. ¿Se sintió deprimido/a durante la etapa de confinamiento a principio del 2020?

Si ___

No ___

9. ¿Se sintió tenso/a durante la etapa de confinamiento a principio del 2020?

Si ___

No ___

10. ¿Se sintió fatigado/a durante la etapa de confinamiento a principio del 2020?

Si ___

No ___

10. ¿Durante la etapa de confinamiento buscó algún tipo de ayuda psicológica?

Si ___

No ___

11. Durante estos tiempos difíciles ¿Cuáles recursos utilizaste para afrontar esta situación?

Hacer ejercicios ___

Leer un libro ___

Escuchar música ___

Otro _____

12. ¿Cómo fue el apoyo de los entrenadores?

13. ¿Se mantuvo haciendo ejercicio físico en la casa?

Si ___

No ___

Anexo no. 4. Resultados de la Evaluación de la escala Coping Adaptation Processing Scale (CAPS)

- Indicación

Lea detenidamente los enunciados y llénelos con toda sinceridad. Tome en cuenta que para llenar esta prueba es debido tomar en cuenta el siguiente lineamiento de escala:

1. Nunca.
2. Raras veces.
3. Casi siempre.
4. Siempre.

Tabla No. 1.

Prueba de afrontamiento (CAPS)

Ítem	Nunca	%	Raras veces	%	Casi siempre	%	Siempre	%
Propongo una solución nueva para un problema nuevo								
Obtengo la mayor información posible para aumenta mis opiniones								
Trato de que todo funcione a mi favor								
Identifico como quiero que resulte la situación y luego miro como puedo lograrlo.								
Trato de redirigir mis sentimientos para enfocarlos constructivamente.								
Estoy atento a cualquier cosa relacionada con la situación.								
Trato de ser recursivo para enfrentar la situación.								
Con tal de salir de la crisis estoy dispuesto a modificar mi vida radicalmente.								
Trato de ser creativo y proponer nuevas soluciones.								

Desarrollo un plan con una serie de acciones para enfrentar la situación.								
Tengo dificultad para completar tareas o proyectos.								
Solo puedo pensar en lo que me preocupa.								
Parece que actuó con lentitud sin razón aparente.								
Tiendo a reaccionar con exageración al comienzo.								
Tiendo a paralizarme y confundirme al menos por un tiempo.								
Encuentro difícil explicar cuál es el verdadero problema.								
Tiendo a culparme por cualquier dificultad que tenga.								
Experimento cambios en la actividad física.								
Trato de hacer frente a la crisis desde el principio.								
Me doy cuenta que me estoy enfermado.								
Me rindo fácilmente.								
Al parecer me hago muchas ilusiones de cómo resultaran las cosas.								
Encuentro la crisis demasiado complicada.								
Por alguna razón no me beneficio de mis experiencias pasadas.								
Puedo seguir una gran cantidad de instrucciones a la vez.								
Soy menos eficaz bajo estrés.								
Me siento alerta y activo durante el día.								
Pongo sentimientos a un lado y soy muy objetivo de lo que sucede.								
Obtengo buenos resultados al manejar problemas complejos.								

Puedo desenvolverme mejor que la mayoría de las personas cuando tengo que ir a lugares desconocidos.								
Soy más eficaz bajo estrés.								
Manejo la situación que analizó rápidamente los detalles tal como sucedieron.								
Adopto rápidamente nuevas capacidades, cuando estas pueden resolver mi problema.								
Llamo al problema por su nombre y trato de verlo en su totalidad.								
Me tomo todo el tiempo que sea necesario, y no hago nada hasta que conozco bien la situación.								
Pienso en el problema sistemáticamente paso a paso.								
Analizo la situación como realmente es.								
Trato de mantener un equilibrio entre la actividad y el descanso.								
Trato de aclarar cualquier tipo de duda antes de actuar.								
Trato las estrategias o las soluciones que me he servido en el pasado.								
Me siento bien al saber que estoy manejando el problema lo mejor que puedo.								
Recuerdo cosas que me ayudaron en otras situaciones.								
Utilizo el humor para manejar mejor la situación.								
Puedo relacionar lo que sucede con las experiencias pasadas, o con los planes futuros.								
Aprendo de las soluciones que les ha funcionado a otras personas.								
Miro la situación positivamente como una oportunidad o desafío.								
Planteo diferentes soluciones, aunque parezca difíciles de alcanzar.								

Fuente: elaborado por las sustentantes basados en los resultados recopilados de las atletas del equipo SUB-20 Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte.

Anexo no. 5. Consentimiento Informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Este Formulario de Consentimiento Informado se dirige a los/as participantes del trabajo de grado de investigación:

Estrategias de afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, período Febrero-agosto 2021, Distrito Nacional, República Dominicana.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación en esta evaluación es absolutamente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Igualmente, puede retirarse de la evaluación en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas. Tiene, además, el derecho de formular todas las preguntas que considere necesarias para aclarar sus dudas.

PROCEDIMIENTO

Para participar en este estudio necesitamos: (1) que usted firme el consentimiento informado que permite la evaluación; (2) que realice lo indicado por el evaluador/a. Lo que usted llene en estas preguntas será confidencial y de uso académico exclusivamente.

CONFIDENCIALIDAD

La información que se recoja será absolutamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los planteados anteriormente. Sus respuestas, resultados y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

A QUIÉN CONTACTAR

Si usted tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación de trabajo de grado puede contactar a cualquiera de estas personas:

Leana A. Manzueta Henríquez y
María Amaro Martínez correo electrónico
lenamanzuetat@gmail.com y
mariaamaro9725@gmail.com

y a la Escuela de Psicología de la UNPHU.

He leído o me ha sido leída la información sobre el estudio. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente. Consiento participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de retirarme de la misma en cualquier momento, sin que me afecte en ninguna manera.

Autorizo la utilización con fines docentes; datos y resultados obtenidos durante esta evaluación, siempre que se preserve la confidencialidad de mis datos personales.

Firme con sus Iniciales:



Fecha:

9/2/2022

Anexo no. 6. Autorización para presentación

Carta Autorización Asesores para Presentar Tesis Autorización de Presentación (Tesis o Monografía)

Licda. Damarys Vicente y Lic. Jesús Peña Vásquez asesor o asesores, de la Escuela de **Psicología** de la Facultad de Ciencias Sociales y Económicas, Universidad Nacional Pedro Henríquez Ureña. Hace constar que la Tesis o Monografía titulada **Estrategias de afrontamiento ante el estrés durante la pandemia de covid-19 en atletas del equipo SUB-20 de Voleibol Juvenil Femenino, Centro Olímpico Juan Pablo Duarte, período Febrero-agosto 2021, Distrito Nacional, República Dominicana**, realizada bajo **Leana Antonia Manzuela Henríquez, María Altagracia Amaro Martínez**, asesoría, reúne todas las condiciones exigibles para ser presentada y defendida públicamente, considerando tanto la relevancia del tema como del procedimiento metodológico utilizado: revisión teórica adecuada, contextualización, definición de objetivos, variables estudiadas y estructuración de los datos pertinentes a la naturaleza de la información recogida, así como las conclusiones aportadas.

Por todo ello, manifiesto **Licda. Damarys Vicente y Lic. Jesús Peña Vásquez** acuerdo para que sea que sea autorizada su presentación

Firma del o asesores

08/02/2022

Anexo no. 7. Hoja de firmas

HOJA DE FIRMAS

Leana Antonia Manzueta Henríquez
Sustentante

María Altagracia Amaro Martínez
Sustentante

Lic. Damarys Vicente, M.A
Asesor(a)

Lic. Jesús Peña Vásquez, M.A
Asesor(a)

Lic. Raldania Pérez, M.A
Jurado

Lic. Hamlet Arias, M.A
Jurado

Lic. Mildred del Carmen Abreu, M.A
Jurado

Ivonne Guzmán Cerda, M.A.
Directora Escuela Psicología

Anexo no. 8. Antiplagio de Tesis

Tesis de Leana Manzueta y Maria Amaro

por JESUS

Fecha de entrega: 17-ene-2022 09:28a.m. (UTC-0400)

Identificador de la entrega: 1504932118

Nombre del archivo:

14187_JESUS_....._Tesis_de_Leana_Manzueta_y_Maria_Amaro_339863_1860188849.docx (1.16M)

Total de palabras: 19850

Total de caracteres: 108394

Tesis de Leana Manzueta y Maria Amaro

INFORME DE ORIGINALIDAD

0%

INDICE DE SIMILITUD

0%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 15%

Excluir bibliografía

Apagado