



Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología

APOYO SOCIAL PERCIBIDO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DEPORTISTAS DE LIMA, PERÚ

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Alessandra Barreto Zimmermann

Código 20161817

Lorena Leigh Abouhamad

Código 20163776

Asesor

Alvaro Jesús Okumura Clark

Lima – Perú
Septiembre de 2024

**COPING STRATEGIES AND PERCEIVED
SOCIAL SUPPORT IN ATHLETES IN LIMA,
PERÚ**

TABLA DE CONTENIDO

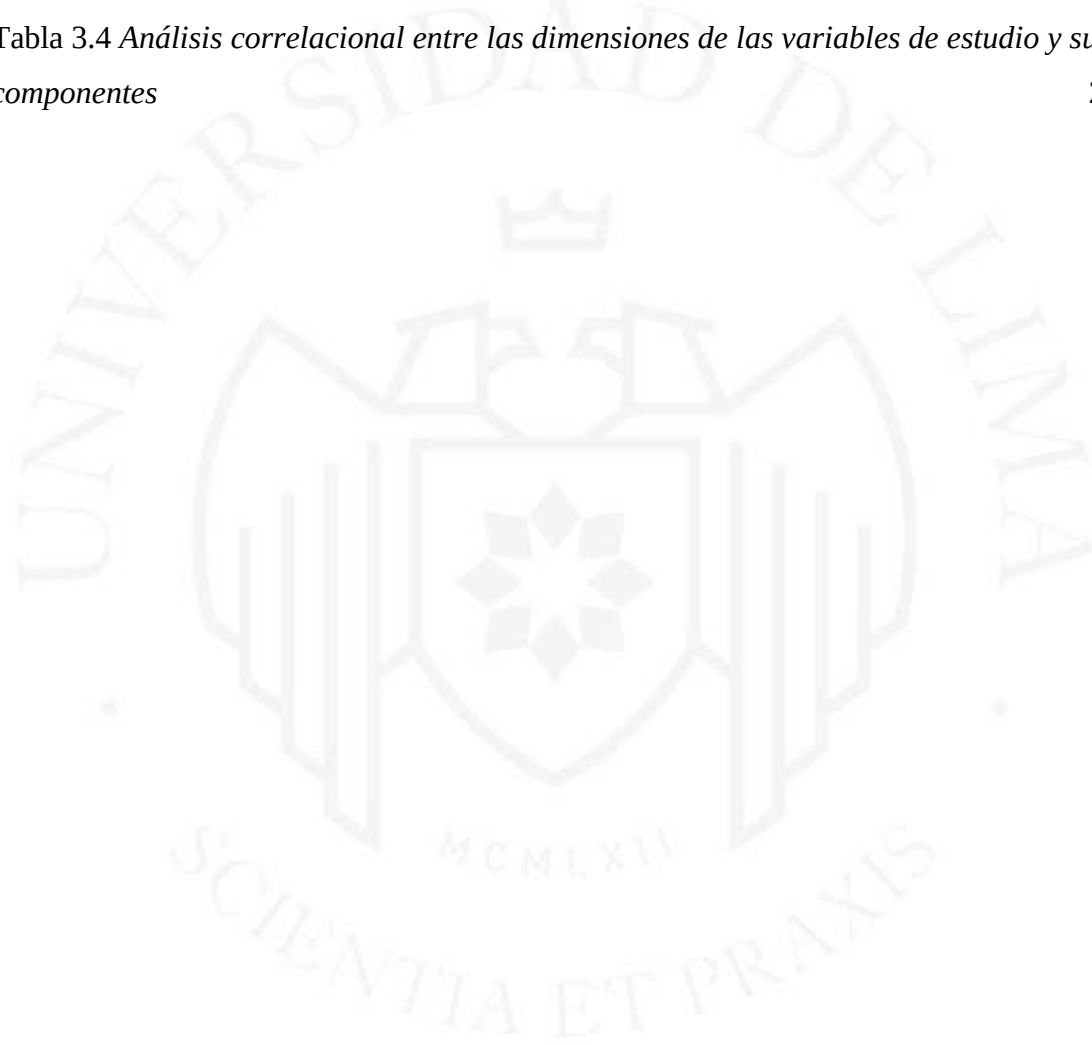
RESUMEN

ABSTRACT

1. INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Justificación y relevancia	5
1.3. Marco teórico y antecedentes	6
1.3.1 Estilos y estrategias de afrontamiento	6
1.3.2 Apoyo social percibido	9
1.3.3 Relación entre apoyo social percibido y estilos de afrontamiento	11
1.3.4 Perfil de deportistas	12
1.4. Pregunta de investigación	15
1.5. Hipótesis	15
2. MÉTODO	17
2.1 Tipo y diseño de investigación	17
2.2 Participantes	17
2.3 Técnicas de recolección de datos	19
2.3.1 Ficha de datos	19
2.3.2 MOS – Apoyo social percibido	19
2.3.3 Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE)	21
2.4 Procedimiento de recolección de datos	24
3. RESULTADOS	25
4. DISCUSIÓN	29
5. CONCLUSIONES	34
6. REFERENCIAS	36
7. ANEXOS	42

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Variables sociodemográficas de los participantes</i>	18
Tabla 3.1 <i>Estadísticos descriptivos del Apoyo social percibido</i>	26
Tabla 3.2 <i>Estadísticos descriptivos de Estilos de Afrontamiento</i>	27
Tabla 3.3 <i>Estadísticos descriptivos del Apoyo social percibido</i>	27
Tabla 3.4 <i>Análisis correlacional entre las dimensiones de las variables de estudio y sus componentes</i>	28



ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: <i>Ficha de datos</i>	44
Anexo 2: <i>Instrumento Cuestionario Mos</i>	45
Anexo 3: <i>Instrumento Cuestionario Cope- 28</i>	46
Anexo 4: <i>Permiso Instrumento Cuestionario Mos</i>	47
Anexo 5: <i>Permiso Instrumento Cuestionario Cope-28</i>	48
Anexo 6: <i>Consentimiento Informado</i>	49
Anexo 7: <i>Sintaxis</i>	50
Anexo 8: <i>Gráficos de correlaciones</i>	52
Anexo 9: <i>Análisis De La Confiabilidad</i>	54
Anexo 10: <i>Libro de Código</i>	55

RESUMEN

La investigación tuvo por objetivo analizar la relación entre el apoyo social percibido y los estilos de afrontamiento en deportistas en Lima, Perú. Se hipotetiza que, a mayor nivel de apoyo social percibido, mayor uso de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción; y, a menor nivel de apoyo social percibido, mayor uso de la evitación como estilo de afrontamiento. El diseño es de enfoque cuantitativo y de tipo no experimental transeccional con un alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 94 deportistas de ambos sexos, entre los 18 y 45 años. Se utilizó el Cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido (MOS) de Sherbourne y Stewart (1991), adaptado al español por Rodríguez y Enrique (2007), el Cuestionario de Modos de Afrontamiento en su versión abreviada (COPE-28) de Carver en 1997 y una ficha de datos demográficos, así como el programa estadístico JASP 0.15 para identificar la correlación entre ambas variables. Los resultados demuestran una relación positiva significativa entre el Apoyo Social Percibido y los estilos de afrontamiento centrados en el problema, destacando que un mayor apoyo emocional fomenta esfuerzos más efectivos para enfrentar situaciones estresantes, por lo tanto, se concluye que el apoyo social desempeña un papel relevante en los estilos de afrontamiento, siendo crucial considerar sus diferentes dimensiones para futuras investigaciones.

Palabras claves: Apoyo social percibido, estilos de afrontamiento, deportistas, análisis correlacional

ABSTRACT

The present study aimed to establish and identify the association between perceived social support and coping styles in qualified athletes in Lima, Peru. It is hypothesized that, the higher the level of perceived social support, the greater the use of coping styles focused on the problem and emotion; and, the lower the level of perceived social support, the greater the use of avoidance as a coping style. The design is quantitative and non-experimental transitional with a correlational scope. The sample is of 94 athletes of both sexes, between 18 and 45 years old. The MOS Questionnaire of Perceived Social Support (MOS) of Sherbourne and Stewart (1991), adapted to Spanish by Rodríguez and Enrique (2007), the Questionnaire of Coping Modes in its abbreviated version (COPE-28) of Carver in 1997 and a demographic data sheet, as well as the statistical program JASP 0.15 were used to look for the correlation between both variables and an analysis of Shapiro Wilks was made and based on the results, a correlational analysis was performed through Spearman's rho. The results demonstrate a significant positive relationship between Perceived Social Support and problem-focused coping styles, concluding that greater emotional support fosters more effective efforts to address stressful situations.

Key words: Perceived social support, coping styles, athletes, correlational analysis.

1. INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO

1.1 Planteamiento del problema

A raíz de las olimpiadas de Río durante el año 2016, se hizo visible una problemática que varios deportistas sufren: la falta de apoyo de empresas y autoridades. La falta de patrocinios y políticas que brinden soporte a los deportistas pone en sus caminos retos y dificultades más allá de las que atraviesan en los entrenamientos y competencias en sí. En el mismo año, se identificó que dentro de toda la delegación que representó el país en las olimpiadas, 52% no contaba con ningún auspiciador (Valcárcel, 2019), lo cual evidencia la gravedad de la situación para los deportistas peruanos. Al pasar los años, se han conocido historias de deportistas como Gladys Tejeda, quien, al iniciar en el atletismo, no contaba con zapatillas para correr. Al ser entrevistada para los Juegos Panamericanos 2019 en Lima, menciona que agradece a la gente cercana que la apoyó para que no deje el deporte. Además, al referirse a los Juegos Olímpicos Tokio 2020, menciona “*que sabe hasta dónde puede llegar con “apoyo, voluntad y ganas”*”, evidenciando la importancia del apoyo social en su carrera deportiva (Redacción Lima, 2019).

Existe una variedad de asociaciones a favor de la salud mental de los deportistas, que resaltan la importancia de esta variable en el ámbito de la psicología del deporte a nivel nacional, estas aseveraciones son defendidas por la Asociación Peruana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte ([APPAD], 2020), quienes han buscado fomentar, divulgar, investigar y prestigiar la Psicología del deporte en sus distintos agentes centrales, tales como deportistas neófitos y de alto rendimiento, además de técnicos, entrenadores y profesionales asociados.

La pandemia y confinamiento por COVID-19 han generado un gran impacto en los deportistas, en el sentido de promover la presencia de alicientes estresantes más allá de su salud, siendo uno de ellos el dejar de entrenar y cumplir con sus funciones profesionales. Frente a ello, el Instituto Peruano del Deporte (IPD) ha demostrado un creciente interés por realizar talleres e intervenciones con foco en variables psicológicas. Un ejemplo de esto es el taller virtual que realizaron en el 2020 llamado “Psicología deportiva en tiempo de cuarentena” en miras de fomentar estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad (IPD, 2020). Sin embargo, esto se ha dado ya en años anteriores, previos a la pandemia. En el 2016, se realizó un taller para deportistas con el propósito de

aprender mecanismos para responder y superar situaciones de estrés (IPD, 2016). Esto evidencia la importancia de realizar estudios que permitan a los deportistas peruanos identificar las estrategias de afrontamiento de mayor uso, con qué otras variables se relacionan o están siendo influenciadas por, para así en un futuro poder enfocarse en programas y talleres que desarrollen estrategias de afrontamiento eficaces y aumenten como consecuencia su desempeño en el deporte.

Los deportistas peruanos se enfrentan a situaciones que les ocasionan altos niveles de estrés más allá de las competencias. Se puede evidenciar una falta de apoyo por parte del estado resaltando así esta problemática y la importancia de enfrentarse adecuadamente al estrés generado. Lazarus y Folkman (1984) y Pérez-Tarrés et al. (2017) definen las estrategias de afrontamiento como un fenómeno variable, en donde los esfuerzos cognitivos y conductuales buscan controlar las situaciones consideradas demandantes o amenazantes. Por otro lado, el concepto de apoyo social desarrollado por Lin (1986) hace referencia a la disposición de redes de personas con las que se establecen vínculos cercanos y de confianza, establecidas por medio de la sociedad, las redes sociales y con otros individuos.

Diversas investigaciones en Asia y Europa, por ejemplo, en Vietnam (Nguyen Xuan Long et al., 2020), Chipre (Ioannou et al., 2019) y España (Pérez-Tarrés et al., 2017; Vaculíková y Soukup, 2019) confirman la asociación significativa entre el afrontamiento y el apoyo social. Específicamente, una percepción de apoyo social moderada y alta se relaciona con el afrontamiento centrado en el problema y en la emoción. Además, se evidencia que una falta de apoyo social se relaciona con estilos de afrontamiento evitativo, mientras que la percepción de apoyo social puede aumentar un estilo de afrontamiento proactivo, el cual es considerado más funcional en comparación con otros estilos de afrontamiento. Por último, en Lima, Perú, un estudio concluye que existe una relación entre los estilos de afrontamiento y el apoyo social, demostrando que el estilo de afrontamiento que apunta a la relación interpersonal con otros está vinculado con una red efectiva y con la satisfacción del apoyo recibido (González Roca, 2020).

Si bien hay investigaciones nacionales sobre las variables de interés, no se encuentra información relevante sobre la población a investigar. Este aspecto puede verse relacionado con el hecho de que en el Perú existe una baja inversión en el deporte, puesto que el porcentaje del presupuesto nacional asignado al deporte es de .07%. Asimismo, las prácticas deportivas en este periodo de crisis sanitaria se vieron suspendidas,

paralizando los entrenamientos de todos los deportistas. Es así como el rendimiento de los deportistas peruanos no es el mejor en competencias, ya que no cuentan con un presupuesto suficiente para solventar todas las necesidades que un deportista necesita para representar al país en el extranjero (Revista Economía, 2021).

Esto ocasionó que muchos deportistas tuvieran que viajar al extranjero para poder entrenar al inicio de la pandemia, pues estaban próximos a que inicien las Olimpiadas 2020 en Tokio. Un ejemplo de ello es la remera nacional Camila Valle, quien viajó a Estados Unidos para cumplir con ese objetivo. Ella participó en Río 2016 y estaba a puertas de participar en Tokio 2020, de haberse quedado en el Perú, no hubiera podido entrenar como lo hizo en Florida. Otro caso fue el de Nicolás Pacheco, tirador clasificado a Tokio 2020, quien viajó a entrenar a Italia (Cruz Valdivia, 2021).

Teniendo en consideración que lo mencionado genera situaciones de estrés para los deportistas, se puede entender cómo esto va a afectar tanto al deportista a nivel individual como al deporte en general dentro del país. Los deportistas tienden a presentar emociones negativas, miedos y frustraciones con relación a las competencias y muchas veces estas se ven reflejados en síntomas físicos (Pérez Esquivel y Díaz Martín, 2019). Asimismo, el *burnout* en deportistas se evidencia en una falta de compromiso con el entrenamiento, baja motivación y expectativas de triunfos, agotamiento físico y emocional y bajo rendimiento en la disciplina, afectada por el poco apoyo social en la relación con el entrenador (García-Jarillo et al., 2020). En el caso de Perú, esto se ve reflejado en los últimos Juegos Olímpicos Tokio 2020 en donde, a pesar de contar con la delegación de deportistas más grande del último siglo (IPD, 2021a), no logró aparecer dentro del medallero olímpico oficial (Comité Organizador de Tokio 2020 de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, 2021).

De no intervenir en esta problemática, se verá perjudicado el rendimiento deportivo en muchos aspectos. En primer lugar, el abandono del deporte ya sea por no saber cómo enfrentarse a situaciones estresantes como entrenadores, competencias, entrenamientos, disciplina, etc., o porque, por ejemplo, sus familiares no crean que puede vivir del deporte. Este último aspecto guarda relación con que los deportistas en el Perú no reciben el apoyo económico que deberían ya que, en muchas ocasiones, ellos mismos deben invertir en sus equipos y entrenamientos, cuando comúnmente deberían ser cubiertos por los patrocinadores y los deportistas no siempre logran recuperar dicha inversión. Para los deportistas peruanos, los patrocinadores llegan después del evento

dependiendo del éxito en el desempeño del deportista e incluso pueden no llegar, así como se vio en las Olimpiadas de Río 2016, donde únicamente el 52% de deportistas peruanos fueron patrocinados (Luna, 2016).

En segundo lugar, este hecho hace que se pierda potencial deportivo, ya que no se les motiva para seguir practicando el deporte, sino que se presentan obstáculos, entre ellos académicos, en donde por temas de horarios y tareas no pueden desempeñarse y dedicarle el tiempo necesario al deporte. Por último, sucede que muchos deportistas optan por irse al extranjero a representar a otros países, porque en el Perú, no se les brinda el apoyo suficiente para que puedan desarrollarse. Un ejemplo de este último punto es Mariafé Artacho, subcampeona de vóley-playa en Tokio 2020. Artacho ganó para Australia, país al que representa, una medalla de plata en las Olimpiadas pasadas, a pesar de haber nacido en Perú. Esto se debe a que el país de Oceanía le proporcionó aquello necesario para crecer deportivamente, cosa que el Perú no pudo realizar (Garay, 2021).

Dentro de la literatura revisada, se encuentra una incongruencia en lo expuesto por Ioannou et al. (2019) ya que menciona que el apoyo social es un factor protector para síntomas depresivos únicamente cuando se cuenta con un nivel de estrés moderado. Esto no tiene concordancia con lo expuesto por Vaculíková y Soukup (2019), pues no solo afirman que el apoyo social influye directamente sobre el bienestar social, sino que, a su vez, el apoyo social se relaciona con un afrontamiento proactivo, aumentando así el bienestar.

Asimismo, queda en evidencia que las investigaciones se centran en poblaciones con un diagnóstico clínico (García et al., 2016; Pérez et al., 2017; León-Campos et al., 2018; Vaculíková y Soukup, 2019; Ioannou et al., 2019; Nguyen Xuan Long et al., 2020). Por ello, existe una laguna investigativa acerca de las variables mencionadas y la relación entre ellas en población deportista. Además, se identificó que varios estudios son realizados en Europa y Asia, por lo tanto, se considera que es necesario investigar el mismo fenómeno en Perú, ya que diferencias culturales podrían afectar los resultados. Todo ello lleva a plantear la siguiente pregunta de investigación: *¿En qué manera se asocia el apoyo social percibido con los estilos de afrontamiento al estrés en deportistas de Lima, Perú?*

1.2 Justificación y relevancia

La falta de estilos de afrontamiento al estrés efectivos ante y el apoyo social percibido por los deportistas afecta a su estabilidad emocional y rendimiento deportivo. En el caso del afrontamiento al estrés, Simon Biles es un claro ejemplo de cómo el estrés y la ansiedad pueden perjudicar enormemente al atleta. En los Juegos Olímpicos realizados en Tokio 2020, la campeona de gimnasia abandonó una vez iniciada la competencia por problemas relacionados a estrés y ansiedad, ante lo cual ella declara que actualmente la salud mental es lo más importante en el deporte y que se debe cuidar no solo lo físico (BBC News Mundial, 2021). Por otro lado, según La Revista de La Familia (2020), el 86% de deportistas mujeres abandona el deporte en la adolescencia por falta de apoyo social de tipo familiar, siendo este un ejemplo de cómo una falta de apoyo social puede perjudicar no solo el rendimiento, sino la carrera dentro del deporte. Por ello, se encuentra la necesidad de buscar la relación entre los estilos de afrontamiento y el apoyo social percibido, para que, una vez establecida la relación, se pueda actuar en base a los resultados y ayudar a que los deportistas desarrollen mejores estilos de afrontamiento. Con ello no solo mejorarán su bienestar emocional, sino también su desempeño en el deporte.

Reyes Bossio (2021), afirma que el trabajo con deportistas debe hacerse desde 4 ámbitos: el técnico, el táctico, el físico y el psicológico. Con esto, se entiende que si no se trabaja el ámbito psicológico el desempeño del deportista se verá afectado no solo por situaciones del momento actual, sino también por situaciones del pasado e incluso del futuro. Es por eso la importancia de realizar un estudio psicológico integral y constante como parte del entrenamiento del deportista para así llegar al óptimo rendimiento.

Por otra parte, es pertinente tratar este tema en la actualidad ya que las variables de estudio se han analizado e investigado en otros contextos y poblaciones, por lo que adaptar estos conceptos a la coyuntura de la COVID-19 y a una población que no cuenta con muchos estudios en el tema, sobre todo en el Perú, resulta necesario. En base a ello, González-García y Pelegrín (2018) sostienen que la mayor cantidad de investigaciones que estudian la influencia del apoyo familiar en el deporte, se centran en los padres y pares del deportista. Señalan además que el apoyo positivo hacia la práctica del deporte de sus hijos se asocia y relaciona con el éxito de los mismos en el deporte. Es por ello, que cobra importancia el apoyo social percibido en esta población.

Este estudio tiene como finalidad generar un debate académico sobre el conocimiento existente sobre las variables, para así demostrar la relación entre estas. Con estos resultados, el apoyo social percibido y los estilos de afrontamiento cobrarán mayor importancia en el ámbito deportivo. Por ende, la investigación busca beneficiar a una población de manera directa, a los deportistas, e indirecta, como docentes, centros académicos, psicólogos y otros profesionales.

1.3 Marco teórico y antecedentes

A continuación, se presentará información teórica y empírica sobre el tema a investigar. En primer lugar, se presentan definiciones y sustento teórico sobre los estilos de afrontamiento. En segundo lugar, se hace profundiza en el apoyo social percibido. En tercer lugar, se sustenta empíricamente la relación entre las variables previamente mencionadas. Por último, se define la población a tratar en este estudio y su implicancia con las variables y otras condiciones psicológicas relevantes en el marco de investigación.

1.3.1 Estilos y estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es considerado como parte del proceso de la autorregulación, el cual incluye el control emocional, cognitivo, conductual, fisiológico y del ambiente que rodea a uno. La manera como uno afronta el estrés desde pequeño va a tener impacto en la adaptación no solo del momento sino también en el futuro, ya que el afrontamiento va a actuar como un mediador entre la persona y la situación estresante a la cual se enfrenta (Compas et al., 2001). El afrontamiento puede dividirse en estrategias y estilos o dimensiones. La estrategia de afrontamiento es la manera o acción específica como uno afronta una situación estresante, mientras que el estilo de afrontamiento hace referencia a las estrategias que un individuo es más propenso a utilizar, es decir, una serie de estrategias utilizadas en diversas situaciones y en diferentes momentos por una misma persona (Valverde et al., 2003).

Dentro de los estilos de afrontamiento, las más utilizadas son el afrontamiento centrado en el problema (ACP, de ahora en adelante) versus el afrontamiento centrado en la emoción (ACE, de ahora en adelante) (Compas et al. 2001). En 1984, Lazarus y Folkman, distinguen el estilo de afrontamiento basado en el problema o en la emoción en base a la utilidad de la respuesta de afrontamiento, ya sea si se actúa sobre la fuente de estrés o si se busca reducir las emociones negativas causadas por la situación estresante. Definen el ACP como las acciones tomadas para cambiar la situación amenazante, como,

por ejemplo, buscar información o generar posibles soluciones. Por otro lado, el ACE involucra la expresión de las emociones, buscar apoyo en otras personas e incluso intentar evadir la situación. Walker et al. (1997) aclaran que, si bien se suele asociar el ACP con el afrontamiento activo y el ACE con el pasivo, encontraron en una investigación acerca de la respuesta al dolor realizada ese año, que la primera asociación, ACP y el afrontamiento activo, es adecuada y por lo tanto se combinaron los términos ya que ambos hacen referencia a las mismas estrategias. Sin embargo, el ACE y el afrontamiento pasivo tendrían diferencias que vale la pena mantener y no deben combinarse como un mismo estilo. Por un lado, el ACE involucra estrategias cognitivas de adaptación, por ejemplo, la reevaluación positiva y la aceptación, las cuales permiten al individuo ajustarse a situaciones estresantes que no pueden controlar o cambiar. Por otro lado, las estrategias pasivas como el aislamiento o la desconexión conductual no ayudan al individuo a adaptarse.

En concordancia con lo mencionado, Gómez e Ibañez (2017) plantean la diferenciación y explican a mayor profundidad lo que sería un estilo activo y uno evitativo. El activo hace referencia a enfrentar la situación, ya sea enfocándose en el problema o en la emoción, ya que como se mencionó anteriormente, el primero va a buscar implementar los recursos de cada uno en intentar cambiar la situación que causa el estrés y el segundo los va a utilizar para cambiar los sentimientos asociados a la situación. Sin embargo, el afrontamiento evitativo supone permanecer alejado de la situación amenazante ya sea a través de la evitación comportamental, es decir, mantenerse físicamente lejos de la problemática, o a través de la evitación cognitiva, mantener los pensamientos enfocados en otros temas además de la situación causante del estrés.

En un estudio realizado por Huamán y Huamán (2019), se encontró que el bienestar emocional se correlaciona directa y significativamente con el ACP y el ACE. Asimismo, se encontró asociación de estos con las seis dimensiones del bienestar emocional. Por el contrario, no se encontró correlación entre el estilo evitativo y el bienestar emocional, ni con sus dimensiones. En contraste, Valverde (2003) menciona que por sí solo, un estilo de afrontamiento no va a tener mayor efectividad que otro ya que se sostiene que un estilo evitativo puede tener mayor utilidad en situaciones amenazantes a corto plazo, al mismo tiempo que un estilo confrontacional como los enfocados en el problema y la emoción van a tener mayor utilidad en situaciones de

mayor duración y a largo plazo, permitiendo tomar más riesgos en el futuro y realizar planes de acción. En base a esto y en adición a lo descrito por Huamán y Huamán, se indica que el estilo evitativo va a ser ineficaz al lidiar con situaciones vitales complejas.

a. Teoría transaccional del estrés

Lazarus y Folkman (1984) proponen el afrontamiento como una respuesta al estrés. De acuerdo con la teoría transaccional del estrés, cada individuo está constantemente evaluando los distintos estímulos a los que está expuesto, lo cual promueve la manifestación de diversas emociones. Cuando el estímulo se evalúa como amenazante o peligroso, se activan estrategias de afrontamiento para manejar dichas emociones y/o intentar hacer frente a la situación que los genera (i.e. el estresor). El proceso de afrontamiento va a generar tres posibles resultados, se puede re-valorar la situación como favorable, desfavorable o sin resolver. Un resultado favorable va a generar emociones positivas mientras que un resultado desfavorable o irresoluto puede ocasionar angustia y que se busquen distintas estrategias para afrontar la misma situación y lograr enfrentarla efectivamente. Se enfatiza el hecho de que la situación en sí no es lo amenazante, sino la percepción de aquella situación y las emociones originadas, por lo cual el estrés y el afrontamiento de cada situación va a ser subjetivo a la evaluación personal de cada individuo (Biggs et al., 2017).

Frente a una situación amenazante o estresante entran en acción dos tipos de evaluaciones. La evaluación primaria, la cual permite determinar si la situación amenazante es dañina o no, y, la evaluación secundaria, evalúa si uno cuenta con las capacidades y recursos de afrontamiento necesarios y suficientes para afrontar la situación, también conocido como Autoeficacia percibida en relación con el afrontamiento. Es por eso por lo que, la manera como uno afronta un evento estresante va a depender de la evaluación secundaria, en base a qué tan capaz se considera cada uno para afrontar cada situación según lo planteado por Lazarus y Folkman (como se cita en Rodríguez et al., 2016). Sin embargo, Biggs et al (2017) mencionan que esta distinción no significa que las evaluaciones sean independientes, es decir, que una evaluación vaya primero o que tenga mayor importancia que la otra y más bien esta se explicaría por procesos dinámicos, simultáneos e intercambiables.

1.3.2 Apoyo social percibido

El apoyo social percibido (ASP, a partir de ahora) se define como la disposición de redes de individuos con los cuales se comparte un vínculo basado en la confianza. Estas redes de apoyo pueden encontrarse en la comunidad, en las redes sociales y en personas externas, por ejemplo: amistades, familiares y pares laborales (Lin, 1986). Del mismo modo, el apoyo social se relaciona con la valoración que un individuo lleva a cabo acerca de su red social y los recursos que obtiene a partir de ella (Gracia Fuster, 1997). El apoyo social aumenta el autocuidado y mejora la utilización de recursos personales y sociales, así como también incrementa los niveles de la fabricación de una percepción positiva ante el entorno (García et al., 2016).

Este concepto de apoyo social sirve como herramienta para la selección de eficientes estrategias de afrontamiento y mejora la percepción de bienestar psicológico (Pérez et al., 2017). El ASP incluye estar en contacto y conexión con los demás; lo que implica a su vez sentirse en confianza y acoger un sostén por parte de los demás en situaciones de necesidad (Usta 2012, citado por Pérez et al., 2017)

Como se mencionó anteriormente, las redes sociales se perciben como fuente de apoyo, las cuales tienen un efecto directo sobre la salud mental. Esto se explica puesto que la salud está relacionada con la interacción positiva entre personas, generando un sentido de pertenencia e identidad social e impulsando el desarrollo de conductas saludables. Otro aspecto importante por considerar es que el ASP varía dependiendo de factores sociodemográficos, tales como sexo, edad, escolaridad, etc. (Pérez et al., 2017).

a. Teorías del apoyo social percibido

El ASP puede ser explicado por medio de diversas teorías, en las que se apoya para poder comprender el constructo en su totalidad (Baca, 2013).

En primer lugar, Fachado et al. (2013) desarrolla dos dimensiones de apoyo social: el estructural y el funcional. Por un lado, la primera dimensión hace referencia a las redes sociales, es decir, el número de vínculos interpersonales que posee un individuo en un momento determinado. Por otro lado, el apoyo social funcional se define como el apoyo social que un individuo tiene disponible. Esto quiere decir que el nivel en que las personas perciben que son amados, protegidos, cuidados por aquellas personas que conforman sus redes sociales (Pérez-Tarrés et al., 2017).

Asimismo, López y Chacón (1999) plantean que existen dos grandes modelos teóricos para el apoyo social. El primero, es la teoría de los efectos principales o directos del apoyo social. Esta primera teoría explica que la salud y el apoyo social se encuentran en una relación directa, pues el apoyo social incrementa el bienestar y la salud. Esto guarda relación con lo que menciona Thoits (como se cita en López y Chacón, 1999), quienes argumentan que esta línea teórica está basada en el Interaccionismo Simbólico, pues señalan que los efectos directos del apoyo social se basan en tres mecanismos: los vínculos sociales brindan identidad a la persona (a), aumentan la autoestima y dan evaluaciones positivas (b), y que el apoyo social aumenta los sentimientos de control sobre el entorno y de competencia.

La segunda teoría mencionada por López y Chacón (1999) es la teoría del efecto amortiguador o de los efectos protectores del apoyo social. Esta quiere explicar cómo el apoyo social modera las consecuencias negativas que distintos elementos poseen sobre el bienestar; por ende, el apoyo social intervendrá únicamente en situaciones de estrés como factor protector, facilitando el proceso de adaptación del individuo. El enfoque de House (1981, como se cita en López y Chacón, 1999) sirve como base para sustentar que el apoyo social es capaz de amortiguar el estrés de tres maneras: disminuye percepciones negativas que tiene la persona hacia a situación estresante (a), reduce la reacción del sistema neuroendocrino (b), y sirve como facilitador para que la persona desarrolle conductas adaptativas (c).

Por último, Cohen y McKay (1985) plantean a través de la Teoría de la Especificidad que el apoyo social va a tener más efectividad en la medida en que se ajuste en mayor medida al problema o dificultad al que se le debe dar respuesta. Es así como estos autores explican que, dentro de esta teoría, el apoyo social funciona como moderador del estrés, puesto que cuando las personas tienen acceso a una red de apoyo que se encuentra disponible para él, es capaz de eliminar las percepciones de una potencial amenaza que se presenta como consecuencia de un evento.

1.3.3 Relación entre apoyo social percibido y estilos de afrontamiento

Cobra relevancia entender que el apoyo social por sí solo ya es entendido como una estrategia de afrontamiento. Esto se debe a que el hecho de poder hablar con una persona que genera confianza, tales como amigos o familiares sobre alguna dificultad o situación que cause estrés, genera un grado de valía que beneficia a los individuos, debido a que se

utilizan como herramientas para enfrentar dichas situaciones al poseer una red de apoyo. Además, obtienen consejos e información relevante que ayudan a enfrentar la situación estresante (Valverde et al. 2003).

Asimismo, diversas investigaciones han encontrado asociaciones entre el ASP y las maneras de afrontar los eventos. Xuan Long et al. (2021) sostienen que la percepción de apoyo por parte de amistades se correlaciona significativamente con un estilo de afrontamiento activo y, a su vez, el estilo de afrontamiento evitativo guarda relación con una percepción disminuida de apoyo social. El estudio permite concluir el grado asociativo entre variables. De manera específica, un ASP moderado muestra una correlación positiva significativa con el ACP ($\beta = 1.93$, [95% CI: 1.19, 2.45]) y con el ACE ($\beta = 2.65$, [95% CI: 1.19, 2.45]). Asimismo, el ASP alto tiene una relación positiva significativa con un ACP ($\beta = 2.78$, [95% CI: 1.19, 2.45]) y con un ACE ($\beta = 4.65$, [95% CI: 1.19, 2.45]). Se encontró además que es el único nivel de ASP que se relaciona positivamente y de manera significativa con un afrontamiento disfuncional ($\beta = 2.15$, [95% CI: 1.19, 2.45]). Por último, se encontró que un nivel de ASP bajo no se relaciona con ningún estilo de afrontamiento. De la misma forma, este estudio sustenta que el ASP es capaz de incrementar el afrontamiento de tipo proactivo. Si bien los autores concluyen que las estrategias de afrontamiento dependen del nivel de apoyo social que perciben los individuos, señalan también que existen estudios que sostienen que el tipo de relación entre los estilos de afrontamiento y el apoyo social debe ser considerado como relaciones recíprocas y no como relaciones de tipo causal.

Siguiendo esta línea, los autores Vaculíková et al. (2019) sustentan en su estudio que, ya que el afrontamiento es entendido como la respuesta a las demandas de una situación amenazante orientada al proceso, que implica un cambio cognitivo y conductual como respuesta para intentar manejar el estrés. Sumado a ello, sustentan que la función principal del afrontamiento es mantener la salud física y mental, con el fin de adaptarse a las situaciones estresantes y generar crecimiento personal. Concluyen que el apoyo social es una herramienta fundamental para un afrontamiento efectivo. Otros hallazgos del estudio concluyen que el apoyo social y el afrontamiento proactivo contribuyen directamente con un aumento del bienestar.

Adicionalmente, García et al. (2016) llevaron a cabo una investigación sobre el bienestar psicológico, las estrategias de afrontamiento y el apoyo social en cuidadores informales que ratifica la relación entre dichas variables. Asimismo, se encontró que el

apoyo social actúa como un intermediario entre la aceptación y el bienestar psicológico, se concluyó que, a mayor apoyo social, uso más frecuente de las estrategias de afrontamiento de auto distracción, apoyo instrumental, planificación, apoyo emocional, reinterpretación y de la religión.

1.3.4 Perfil de Deportistas

De acuerdo con el Instituto Peruano de Deporte (2019), un deportista es definido como aquel que compite a nivel nacional. Esto se diferencia con la definición atribuida a un deportista de alto rendimiento o nivel, ya que este se entiende como aquel deportista que compite y obtiene lugar en el podio a nivel internacional, desempeñando un rol de representante nacional en el extranjero.

En el Perú, se cuenta con la Ley del Deportista de Alto Nivel N.º 30994 con el objetivo de establecer normas y medidas asignadas a favorecer la formación, colaborar con la preparación y garantizar el retiro del deportista de alto nivel en condiciones dignas (El Peruano, 2021).

a. Condiciones psicológicas asociadas a deportistas

La salud mental de los deportistas es igual de importante a tomar en consideración que la salud física, tanto funcional como motriz, con el objetivo de obtener el mayor rendimiento posible del deportista. Esto quiere decir, que los aspectos psicológicos del deportista funcionan como predictores óptimos para analizar el rendimiento deportivo en mayor medida que las características físicas (Murillo-Jiménez et al., 2021). Esto se sustenta mediante estudios que concluyen que los aspectos de índole psicológica explican el rendimiento deportivo en un 50% (Pacheco & Gómez, 2005; Elbadry et al., 2017, como se cita en Murillo-Jiménez et al., 2021).

Murillo-Jiménez et al (2021) sostiene que los aspectos psicológicos más relevantes a considerar en esta población son: la ansiedad tanto competitiva como precompetitiva, el manejo y control de estrés, estilos de afrontamiento, autoestima y autoconfianza, autonomía, cohesión de grupo, resiliencia, entre otros. Los autores analizaron diversos estudios en donde se comprueba que antes de una competencia, los niveles de ansiedad en deportistas son mayores. Del mismo modo, resultados de la investigación de Giraldo (2018) concluyen que los voleibolistas estudiados sufren de niveles altos de ansiedad precompetitiva en países como Colombia. A nivel nacional, en

el Perú se encontraron grados elevados de ansiedad estado y ansiedad rasgo en deportistas que practican artes marciales (Trujillo-Torrealva & Reyes-Bossio, 2019).

Existen también diversos factores externos que influyen a nivel psicológico en los deportistas. Una investigación llevada a cabo por Espejo (como se cita en Murillo-Jiménez et al., 2021) señala que el ámbito familiar influye directamente en el grado de ansiedad que sienten los deportistas. Este estudio revela que los deportistas, sobre todo los menores de edad, que se encuentran viviendo sin sus padres, presentan niveles más elevados de ansiedad en competencias. Asimismo, los deportistas que practican deportes en equipo presentan niveles más elevados de ansiedad precompetitiva a diferencia que los deportistas que llevan a cabo deportes individuales.

b. Apoyo social percibido en deportistas

El Instituto Peruano de Deporte (IPD) cuenta con seis psicólogos especializados en la carrera de psicología deportiva con el fin de brindar atención integral. De los seis profesionales disponibles, tres se encuentran en la Videna de Lima, y los otros tres están asignados a los Centros de Alto Rendimiento (CAR) del departamento de Junín, Arequipa y Cusco (IPD, 2021b).

Los CAR son alojamientos especializados en deportistas de alto nivel que buscan la formación de calidad e integral de dichos deportistas en el ámbito deportivo y académico, para que así logren alcanzar su máximo potencial en el deporte a favor de las selecciones nacionales. Si bien los CAR están disponibles para cualquier deportista de alto nivel y de cualquier nivel socioeconómico, el 80% de los residentes son del nivel socioeconómico D y E (IPD, 2019b).

Asimismo, las instalaciones de la Videna están pensadas para brindar bienestar integral de los deportistas (IPD, 2018). Dentro del CAR y frente a los Panamericanos Lima 2019, el IPD implementó el Plan de Motivación en donde se ofrecieron 12 talleres motivacionales a los deportistas del albergue con el fin de fortalecer las capacidades blandas y el manejo emocional (IPD, 2019a). El último curso que lanzaron en el año 2021 fue denominado “competencias psicológicas para deportistas calificados” (IPD, 2021c).

Asimismo, se cuenta con la Asociación Peruana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte (APPAD) la cual, tiene el objetivo de fomentar, divulgar, investigar y prestigiar la psicología del deporte desde los inicios del deportista hasta convertirse en un competidor calificado. Con el fin de lograr este objetivo, se realizan de manera

mensual charlas, talleres o seminarios en donde se trabajan temas relacionados a la psicología deportiva, integrando conceptos como el entrenamiento psicológico, trabajo emocional en deportes grupales e individuales, carrera dual, escuela de padres, lesiones deportivas, renuncia deportiva voluntaria, etc.

A modo de conclusión, luego de la exhaustiva investigación teórica y empírica del tema, se sostiene que los estilos de afrontamiento engloban distintas estrategias de afrontamiento, mostrando un patrón en base a las más utilizadas por una persona y que suele usar en distintas situaciones estresantes. Estos estilos se dividen en los enfocados en el problema o en la emoción, dependiendo de si el esfuerzo está en actuar sobre la situación estresante o sobre la emoción causada por dicha situación. Estas se desarrollan en base a la teoría transaccional del estrés en donde se establece que el sujeto actúa en base a la evaluación de una situación y las emociones causadas por esta misma (Biggs et al., 2017; Compas et al., 2001; Gómez & Ibañez, 2017; Lazarus & Folkman, 1984; Valverde et al., 2003; Walker et al., 1997). Asimismo, se concluye que el apoyo social es una herramienta que beneficia a los individuos y sirve de factor protector para afrontar de manera adecuada situaciones difíciles o estresantes (García et al., 2016; Ioannou et al., 2019; Pérez et al., 2017; Pérez-Tarrés et al., 2017;). Por otra parte, es importante recalcar que evidencias empíricas demuestran que es factible considerar que hay vinculación entre los estilos de afrontamiento y el ASP (García et al., 2016; Vaculíková et al., 2019; Xuan Long et al., 2021), mas no se ha descubierto esta asociación en población deportiva peruana. Respecto a la población a la que está dirigida la investigación, los deportistas son individuos a los que se les presenta constantemente situaciones de estrés u otros aspectos relacionados a la psicología que son importantes de considerar la presente propuesta investigativa.

1.4 Pregunta de investigación

¿En qué manera se asocia el apoyo social percibido con los estilos de afrontamiento al estrés en deportistas de Lima, Perú?

Basándonos en dicha pregunta, los objetivos son los siguientes:

- O1: Analizar el grado de asociación entre el ASP emocional con el ACP.
- O2: Determinar la relación entre el ASP emocional con el ACE.
- O3: Analizar el grado de relación entre el ASP emocional con el ACEV.

- O4: Determinar la relación entre el ASP afectivo con el ACP.
- O5: Analizar el grado de relación entre el ASP afectivo con el ACE.
- O6: Determinar la relación entre el ASP afectivo con el ACEV.
- O7: Determinar el grado de relación entre el ASP instrumental y el ACP.
- O8: Analizar el grado de relación entre el ASP instrumental con el ACE.
- O9: Analizar la relación entre el ASP instrumental con el ACEV.
- O10: Determinar la relación entre el ASP estructural con ACP.
- O11: Analizar el grado de relación entre el ASP estructural con ACE.
- O12: Determinar el grado de la relación entre el ASP estructural con ACEV.

1.5 Hipótesis

La hipótesis es que, a mayor nivel de ASP instrumental, afectivo, emocional y estructural, mayor prevalencia de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción. A menor nivel de ASP instrumental, afectivo, emocional y estructural, mayor uso de la evitación como estilo de afrontamiento. Tomando en cuenta que, a mayor nivel de ASP, se utilizan estrategias vinculadas a los estilos de ACE y ACP. Asimismo, se sostiene que un bajo nivel de ASP no se vincula con estrategias de afrontamiento (García et al., 2016; Xuan Long et al., 2021).

De todas formas, es importante entender las definiciones de las variables para comprender por qué estamos planteando la hipótesis anteriormente descrita. Como mencionamos previamente, Lazarus y Folkman (1984) y Pérez-Tarrés et al. (2017) definen las estrategias de afrontamiento como un fenómeno variable, en donde los esfuerzos cognitivos y conductuales buscan controlar las situaciones consideradas demandantes o amenazantes. Asimismo, el concepto de apoyo social desarrollado por Lin (1986) hace referencia a la disposición de redes de personas con las que se establecen vínculos cercanos y de confianza, establecidas por medio de la sociedad, las RRSS y con otros individuos.

2. MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

El estudio tiene un enfoque cuantitativo, ya que los datos se evidencian de manera numérica. Asimismo, las variables se estudian en un contexto específico, en este caso, los estilos de afrontamiento y ASP en deportistas de Lima, Perú. Por otro lado, se busca describir, explicar y predecir los fenómenos, así poder comprobar la hipótesis planteada y obtener información pertinente para poder ayudar en un futuro a que los deportistas limeños afronten de manera adaptativa las situaciones estresantes que se les presentan. De este modo, se favorece tanto la salud mental como una mejora de su desempeño (Hernández & Mendoza, 2018).

El estudio es de tipo no experimental transeccional, ya que las variables no son manipuladas al momento de ser estudiadas, y estas son medidas en un tiempo único para poder buscar la correlación entre ambas. Además, tiene un alcance correlacional ya que el propósito es percibir la asociación entre las variables en un contexto particular. Asimismo, se buscará tener cierto grado de predicción para poder utilizar los resultados de una muestra específica como base para actuar en el resto de los deportistas (Hernández & Mendoza, 2018).

2.2 Participantes

La muestra estuvo conformada por 94 deportistas de ambos sexos, cuyas edades oscilaron entre 18 hasta los 57 años ($M=26.0$, $DS=1.8$). Entre los deportes practicados se encuentran las categorías de deporte: de pelota, acuático, extremo, de fuerza, de tiro, motor y de combate. Los deportes de pelota incluyen fútbol, básquetbol, voleibol, rugby, waterpolo, golf, hockey, tenis, squash y ping pong. Los deportes acuáticos son natación, remo, esquí, surf y buceo. En los deportes extremos se encuentran paracaidismo, puenting, escaladores, etc. Para los deportes de fuerza están el levantamiento de peso, halterofilia, powerlifting, etc. En los deportes de tiro se tiene al tiro olímpico y tiro con arco. En los deportes de motor están el automovilismo y el motociclismo. Por último, en los deportes de combate se incluyen el Jiu Jitsu, karate, lucha y box (C.F. Reina Isabel, 2019). Como criterios de inclusión se tiene que los participantes practiquen un deporte actualmente, así como también y deben cumplir con ser mayores de edad. Por otro lado,

como criterio de exclusión se consideran a, aquellos participantes que no respondieron todos los ítems y a los participantes que padezcan alguna condición que genere discapacidad, indisponga e impida la continuidad y/o desarrollo natural de las pruebas. Adicionalmente, se excluyeron a las personas que tenían menos de 18 años.

Tabla 1

Variables sociodemográficas de los participantes

	n	%
Mujeres	35	37%
Hombres	59	62%
Prefiere no decir	1	1%
Deporte de pelota	36	38%
Deporte acuático	7	7%
Deporte extremo	4	4%
Deporte de fuerza	7	7%
Deporte de tiro	3	3%
Deporte de motor	3	3%
Deporte de combate	11	12%
Otros deportes	24	25%

La selección de los participantes fue de tipo no probabilística, debido a que la elección de elementos no dependió de ese factor, y más bien de acuerdo de la disponibilidad de la muestra. Asimismo, es por conveniencia, la cual se utiliza cuando es muy difícil obtener una muestra aleatoria, tomando personas que están disponibles (Hernández et al., 2014). La muestra se limitó a aquellos deportistas accesibles que acepten participar en la investigación.

El programa G* Power versión 3.1.9.7. fue utilizado para determinar el tamaño de la muestra en función a factores de potencia. Específicamente, se utilizó un cálculo a una sola cola para evaluar la significancia y dirección de la asociación entre las variables del estudio. Se asumió un margen de error de .05; lo cual da un 95% de seguridad que los resultados no deberían ser rechazados (Hernández & Mendoza, 2018), a la vez se

recomienda que como mínimo se utilice una potencia estadística de .80; sin embargo, para este estudio se asumió una potencia de .90 para una mejor rigurosidad. Además, se consideró como mínimo un tamaño del efecto de .30 (Quezada, 2007). En base a esta información se obtuvo una cantidad de 92 participantes como mínimo tamaño de muestra.

2.3 Técnicas de recolección de datos

2.3.1 Ficha de datos

En primer lugar, se aplicó una ficha de datos para conocer los datos sociodemográficos de los participantes. Dicha encuesta permitió la recolección de información sobre la edad, el sexo y la categoría del deporte que realizaba cada participante.

2.3.2 MOS - Apoyo social percibido

El Cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido se creó originalmente por Sherbourne y Stewart en el año 1991. Este instrumento se tradujo al español en el año 2007 por Rodríguez y Enrique, y luego fue adaptado al Perú por Baca en el 2013.

El MOS es un cuestionario autoadministrado, el cual está compuesto por 20 ítems, de los cuales hay dos tipos de respuesta: un ítem cuenta con una pregunta de respuesta abierta y los 19 restantes son de opción múltiple. Asimismo, el instrumento se divide en dos áreas: El Apoyo Social Percibido Funcional y el Apoyo Social Percibido Estructural. En el primero de estas áreas, se encuentran 3 principales dimensiones. En primer lugar, el apoyo emocional; en segundo lugar, el apoyo afectivo y por último el apoyo instrumental. En el caso del Apoyo Social Percibido Estructural (a partir de ahora ASP estructural), sólo cuenta con el ítem 1. El cuestionario presenta una escala Likert de 5 posibles respuestas, en la que se cuestiona la frecuencia con la que se encuentra disponible para el evaluado cada tipo de apoyo. Se ven descritas como: nunca, pocas veces, algunas veces, la mayoría de las veces, siempre.

Este instrumento tiene el propósito de evaluar tanto las propiedades cuantitativas como objetivas de la red de apoyo social del evaluado, incluyendo aspectos como tamaño y densidad. Asimismo, tiene la intención de evaluar los efectos que se le atribuye al individuo ante el acercamiento y mantenimiento de las relaciones sociales que posee en su red de apoyo. Adicionalmente, la prueba está dirigida a una población adulta, para mayores de 18 años (Baca, 2013). Para poder conseguir los resultados de instrumento, se debe sumar todos los valores correspondientes a cada una de las dimensiones, es decir,

en la dimensión de Apoyo emocional se debe tomar en cuenta la sub-dimensión de Expresión de afecto y comprensión empática. En la dimensión de Ayuda material/instrumental se toma en cuenta Provisión de ayuda tangible que pueda recibir el consultado. Para Interacción social, se incluyen las sub-dimensiones Disponibilidad de personas con quién salir divertirse o distraerse. Para Apoyo afectivo, tomar en cuenta el subdimensión de Expresiones de amor y afecto. Es así como se obtiene la puntuación global, en donde si los valores son menores a 57 puntos se considera que la persona posee un apoyo global escaso. También debe observarse la falta de apoyo por dimensiones, si es que se ha obtenido un puntaje menor a 57: (a) Emocional: Menos a 24 (b) Estructural: Menos a 12, (c) Interacción: Menos a 9 y (d) Afectivo: Menos a 9 (León Lamilla y Collasco Fiestas, 2019).

Este instrumento cuenta con buenas propiedades psicométricas puesto que, según el análisis de los valores de media y desviación estándar de los ítems, se obtiene un adecuado poder de discriminación (Carretero-Dios & Pérez, 2005, como se cita en Martín-Carbonell et al., 2019).

Por un lado, en cuanto a las evidencias de validez de las inferencias, Sherbourne y Stewart (1991) revelaron correlaciones entre las dimensiones de .72 a .88, los cuales son valores que se consideran dentro del rango de niveles altos de correlación. Baca (2016) menciona que los autores, a través del AFE detectan niveles de varianza explicada entre 59% y 69%. Asimismo, Rodríguez y Enrique (2007) llevaron a cabo un análisis factorial, en donde anteriormente se realizó el cálculo del índice para determinar la adecuación muestral Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = .935$). Además, se identificaron tres factores empleando un método de rotación varimax, el cual explicaba el 59.86% de la varianza total (Baca, 2013). En cuanto a las evidencias de validez vinculadas al contenido, se obtuvo un coeficiente V de Aiken de .95, lo cual se encuentra dentro de un nivel aceptable (Rosales et al., 2019).

Por otro lado, en cuanto a las evidencias de confiabilidad del MOS, Sherbourne y Stewart (1991) hallaron, en primer lugar, que a nivel de la escala general existe un coeficiente alfa de Cronbach de .97; y en segundo lugar, a nivel de las dimensiones, un coeficiente alfa de Cronbach de entre .91 y .96. Estos niveles son considerados muy adecuados (Baca 2016). Los estudios recopilados en la investigación de Baca (2016) determinaron, por medio del alfa de Cronbach, que a nivel de escala general se obtuvo un resultado de .86 a .97 y a nivel de dimensiones, de .74 a .96. Asimismo, Rodríguez y

Enrique (2007) calcularon la fiabilidad como consistencia interna, tanto para la escala total ($\alpha = .919$), como para los factores de apoyo emocional ($\alpha = .876$), afectivo ($\alpha = .843$) e instrumental ($\alpha = .802$) (Baca, 2013). De igual manera, Baca (2013) llevo a cabo el análisis de confiabilidad del Cuestionario MOS de Apoyo Social Percibido a través del método de consistencia interna y (Kerlinger & Lee, como se cita Baca, 2013), se encontró un valor bastante elevado ($\alpha = .935$) (Hogan, como se cita en Baca, 2013). Por último, en cuanto a las correlaciones ítem-test del Cuestionario MOS, se encuentra que los ítems evidencian correlaciones mayores a .20, lo que significa que cuentan con índices de discriminación aceptables (Aliaga et al., 2006, citado por Baca, 2013).

2.3.3 Cuestionarios de Modos de Afrontamiento (COPE)

Para medir el afrontamiento, en 1989, Carver et al. crearon el Cuestionarios de Modos de Afrontamiento (COPE) para lograr evaluar a través de 60 ítems las estrategias de afrontamiento más predominantes en una persona y diferenciar entre el afrontamiento funcional y el disfuncional. Luego, en 1997, Carver realiza una adaptación de esta prueba en una versión abreviada reduciendo el número de ítems a 28, en específico, 14 subescalas con 2 ítems cada una en representación de 14 estrategias de afrontamiento que se agrupan en 3 estilos de afrontamiento diferentes: afrontamiento centrado en la emoción (ACE), afrontamiento enfocado en el problema (ACP) y afrontamiento centrado en la evitación del problema (de ahora en adelante ACEV) la cual es considerada menos adaptativa que las primeras dos (Carver, 1997).

En primer lugar, el estilo de ACP se compone por las estrategias de afrontamiento activo (compuesta por los ítems 1 y 24) y la Planificación (compuesta por los ítems 6 y 18). En segundo lugar, el estilo de ACE se compone por las estrategias de Apoyo emocional, Apoyo instrumental, Reinterpretación positiva, Aceptación y Religión. Por último, el estilo ACEV está compuesta por las estrategias de Desconexión conductual, Desahogo, Uso de sustancias, Humor, Auto distracción, Negación y la Autoinculpación (Chávez, et al., 2016).

Al realizar esta adaptación, Carver omite las escalas de Restricción el afrontamiento y Supresión de actividades distractoras ya que en estudios previos no se había comprobado su validez y agregó la escala de la autoinculpación ya que se considera un indicador de afrontamiento disfuncional.

Los ítems están redactados en formato situacional y retrospectivo, además de considerar cuatro opciones: 0 = nunca, 1 = a veces, 2 = usualmente y 3 = siempre (Carver, 1997). Para la calificación, se suma el puntaje otorgado a cada ítem dependiendo del estilo de afrontamiento al que perteneces, es decir, se suman todos los ítems que evalúan el ACP, por otro lado, se suman los ítems que evalúan el ACE, y, por último, se suman los ítems del ACEV (Lévano, 2018). Luego, se divide el número total por el número de ítems.

En cuanto a las evidencias de confiabilidad en la versión original de los puntajes derivados de aplicar el instrumento en un grupo de sobrevivientes al huracán Andrew, Carver encontró que, a pesar de tener únicamente dos ítems por escala, estas contaban con la fiabilidad necesaria para ser consideradas confiables en cuanto a la estructura interna. Al hacer un análisis del alfa de Cronbach, se encontró que el Uso de sustancias tiene un alfa de .90, la Religión de .82, la Planificación y el Humor de .73 y el Apoyo emocional y la Auto distracción .71. En adición, la Autoinculpación tiene un alfa de .69, la Desconexión conductual de .65, y el Afrontamiento activo y el Apoyo instrumental tienen un alfa de .64, la Aceptación de .57, la Negación de .54, y el Desahogo de .50 (Carver, 1997).

Para aplicar la prueba y encontrar las propiedades psicométricas del COPE-28 en la población peruana, Lévano realizó una investigación en el 2018 en donde corroboró la confiabilidad de la prueba. Al analizar la consistencia interna por medio del alfa de Cronbach encontró escalas con índices altos, moderados y bajos. Al igual que en la investigación de Carver, el uso de sustancias fue la escala con índice más alto con un alfa .97. Asimismo, otras escalas con índices de fiabilidad alto son el Humor, con un alfa de .90, la Desconexión conductual con de .85, la Religión con de .72 y el Apoyo instrumental con .71. En cuanto a los índices moderados se encuentra la Autoinculpación con un alfa de .67, el Apoyo emocional con .65, la Reinterpretación positiva con .53, la Auto distracción con .50 y la Aceptación con .41. Por último, en cuanto a los índices bajos se encuentra el Afrontamiento activo con .34, la Planificación con .32, el Desahogo con .23 y la Negación con .18. En general, el instrumento tiene una consistencia interna de .74 (Lévano, 2018). Esta puntuación va de acorde a lo encontrado en España por Mate et al. (2016) quienes, al realizar un análisis de la consistencia interna por medio del coeficiente de alfa de Cronbach, obtuvieron resultados similares con una puntuación de .78.

En adición, Lévano (2018) realizó correlaciones entre los ítems y la prueba, obteniendo puntajes que oscilan .611 y .989 lo cual comprueba que todos los ítems se relacionan de manera muy significativa ($p < .01$) con la escala a la que pertenecen, por lo cual se puede concluir que efectivamente mide lo que pretende medir. Teniendo como base estos resultados se decide utilizar el COPE-28 adaptado a la población peruana para recolectar la información sobre los estilos de afrontamiento en la presente investigación.

En cuanto a las evidencias de validez vinculadas a la estructura interna, mediante un análisis factorial exploratorio, Mate et al. (2016) encontraron que en el COPE-28, 54,19% de la varianza está explicada por 8 factores, con un KMO de .752 y la prueba de esfericidad de Barlett significativa ($X^2 = 6626.262$; $gl = 378$; $p < .001$). Además, encontraron evidencias de validez concurrente a través de correlaciones significativas (.31 - .45) entre las estrategias de afrontamiento del COPE-28 y dos cuestionarios de agresión. En específico, las estrategias de afrontamiento consideradas funcionales tienen una correlación negativa significativa ($p < 0.05$) con las dimensiones de agresión

Asimismo, en una muestra de militares peruanos, Lévano (2018) encontró que las estrategias se dividen en dos estilos principales: las estrategias funcionales, las cuales incluyen el Afrontamiento activo, la Planificación, el Apoyo social instrumental, el Apoyo emocional, la Religión, la Aceptación, la Reinterpretación y la Auto distracción; y las estrategias problemáticas o menos funcionales que incluyen el Desahogo, la Desconexión conductual, el Uso de sustancias, la Autoinculpación, el Humor y la Negación. De estas dos agrupaciones, se encontró que el estilo de afrontamiento orientado a lo funcional tiene una media de 29.13 y una desviación estándar de 6,91 frente al estilo de afrontamiento orientado a lo menos funcional que tiene una media de 8.82 y una desviación estándar de 5.35.

En adición, se llevó a cabo una prueba de normalidad no paramétrica de Kolmogorov-Smirnov para cada estrategia de afrontamiento para comparar estas en función a las variables control. Se obtuvo que los valores oscilan entre .144 y .309 con un valor $p < .5$. A través de un análisis comparativo en la prueba U de Mann Withney entre el uso de estrategias de afrontamiento en base a la edad (adolescentes y jóvenes), se encontró que la única estrategia con diferencias significativas es el Uso de Apoyo emocional ($U = 230,5$ con un valor $p = .019$) lo cual señala que los adolescentes utilizan con mayor frecuencia esta estrategia que los jóvenes.

2.4 Procedimiento de recolección de datos

Se consideró a los participantes que cumplen con los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos.

Una vez que los participantes hayan aceptado llenar los cuestionarios, se les envió el *Google Forms*. Este contiene como primer segmento, el consentimiento informado, en donde los deportistas aceptaron formar parte del proceso de investigación, esto con el fin de que tome una decisión informada sobre el proceso de investigación como lo indica el artículo 24° del Capítulo III del código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú adaptado en el 2017. Asimismo, alineados con el artículo 25° del mismo código de Ética y Deontología, se priorizará el bienestar psicológico del participante frente a los intereses de la investigación por lo cual el participante puede desear declinar o incluso retirar su participación una vez ésta haya terminado, podrá hacerlo sin que haya ninguna repercusión. Una vez completado el consentimiento y la ficha de datos sociodemográficos, se procedió a la aplicación de las pruebas psicométricas. Primero se aplicó el COPE-28, aplicándose luego el MOS.

Por último, se concluyen las intervenciones en redes sociales reiterando que las encuestas son totalmente anónimas cumpliendo con el artículo 57° del código de Ética y Deontología previamente mencionado.

Cabe resaltar que desde el primer contacto con el participante se buscará respetar los principios de bioética establecidos en Beauchamp y Childress (1979), quienes establecen cuatro principios: no maleficencia, beneficencia, autonomía y justicia. Estos son principios que deben ser valorados y respetados cuando en una investigación o práctica se presentan conflictos éticos. En primer lugar, el principio de autonomía hace referencia a la persona que “actúa libremente de acuerdo con un plan auto escogido”. En segundo lugar, el principio de no-maleficencia hace referencia a la obligación de no ocasionar daño de manera intencionada. En tercer lugar, el principio de beneficencia consiste en prevenir y eliminar el daño o hacer el bien a los demás. Por último, la justicia se define como el tratamiento equitativo y apropiado que se le debe brindar a una persona (Siurana Aparisi, 2010).

3. RESULTADOS

En primer lugar, la tabla 3.1 ofrece los estadísticos descriptivos de la variable Apoyo social percibido, así como de sus dimensiones. La media más alta pertenece a la subdimensión de Apoyo emocional (31.93; DE= 7.32) y la más baja al ASP estructural (9.62; DE= 6.85), por lo que se infiere que la muestra estudiada tiene un nivel aceptable en cada una de las dimensiones de ASP (Baca, 2013). Asimismo, la mediana más alta se evidencia en la dimensión de Apoyo emocional nuevamente, obteniendo un valor de 33, mientras que el ASP estructural obtiene la mediana con el puntaje más bajo (8). En cuanto a la moda, el ASP obtiene el valor de 86; mientras que las dimensiones de apoyo emocional, apoyo afectivo, apoyo instrumental y ASP estructural se obtienen puntajes de 40, 20, 16 y 5 respectivamente. En adición, el mínimo del ASP fue 31; y el máximo, 100. Haciendo referencia a las dimensiones, el apoyo emocional obtuvo un valor de 13; y un máximo de 40; el apoyo afectivo un mínimo de 5 y un máximo de 20; el apoyo instrumental un mínimo de 4 y un máximo de 16; y por último, el ASP estructural un valor mínimo de 1 y máximo de 40.

Respecto a la asimetría, se aprecia una asimetría negativa (>0) en el total de ASP, con un valor de $-.47$. Por su parte las dimensiones de apoyo emocional ($-.76$), el apoyo afectivo (-1.03) y el apoyo instrumental ($-.49$). Esto indica que se agrupan una mayor cantidad de valores por debajo de la media. Por su parte, la dimensión de ASP estructural cuenta con una asimetría positiva, pues obtiene un puntaje 1.88 , siendo este mayor a 0 , es decir, los valores se agruparon en menor cantidad por encima de la media (Hernández & Mendoza, 2018).

Haciendo referencia a la curtosis, se halló un valor negativo en el total de ASP, con un valor de $-.43$; la dimensión de apoyo emocional ($-.22$) y apoyo instrumental ($-.97$).

Tabla 3.1

Estadísticos descriptivos del Apoyo social percibido

	M	Me	Mo	DE	Mín	Máx	<i>g1</i>	<i>g2</i>
ASP emocional	31.93	33	40	7.32	13	40	-.76	-.22
ASP afectivo	16.60	18	20	3.74	5	20	-1.03	.25
ASP instrumental	12.17	12	16	3.53	4	16	-.49	-.97
ASP estructural	9.62	8	5	6.85	1	40	1.88	4.35

Nota. M: Media aritmética; Me: mediana; Mo: moda; DE: desviación estándar; Mín: Mínimo, Máx: Máximo, *g1*: coeficiente de asimetría de Fisher; *g2*: coeficiente de curtosis de Fisher.

La tabla 3.2 muestra los estadísticos descriptivos de la variable Estilos de afrontamiento, en cuanto a sus dimensiones: ACP, ACE y ACEV. Se encuentra que el ACEV tiene la media más alta ($M=18.46$, $DE=5.06$), luego el ACE ($M=17.75$, $DE=3.95$) y, por último, el ACP ($M=6.24$, $DE=1.51$). Esto nos da a conocer que el estilo de afrontamiento más utilizado por los deportistas estudiados se centra mayormente en la evitación. En cuanto a la mediana y la moda, se obtiene el mismo valor para el ACEV y el ACE ($Me=18.00$, $Me=18.00$) mientras que el ACP tiene una mediana de 6.00 y una moda de 7.00.

En referencia a los puntajes mínimos y máximos, el valor mínimo de la variable es de 19.00 y el máximo 66.00; el valor mínimo de la dimensión ACP es de 2.00 y el valor máximo de 10.00; el valor mínimo de la dimensión ACE es de 8.00 y el valor máximo de 27.00; por último, el valor mínimo del ACEV es de 6.00 y el valor máximo de 32.00.

En cuanto a la asimetría, se encuentra una asimetría negativa (>0) en el total de los Estilos de afrontamiento (-0.09), así como también en las facetas de ACP y en ACE, con medidas de -0.18 y -0.47 respectivamente, haciendo referencia a que casi todos los valores se encuentran por debajo de la media. Por el contrario, la dimensión ACEV tiene una asimetría positiva (>0) con un valor de 0.51 , indicando que la mayoría de los valores se encuentra por encima de la media (Hernández & Mendoza, 2018).

Por último, el coeficiente de curtosis para el Estilo de Afrontamiento y para el ACP, ACE y el ACEV, obtiene valores positivos en todos los casos, con valores de $.41$, $.05$, $.27$ y $.60$ respectivamente. Esto señala que la curva es de tipo leptocúrtica, ya que la curva es más elevada (Hernández & Mendoza, 2018).

Tabla 3.2

Estadísticos descriptivos de Estilos de Afrontamiento

Estilos de afrontamiento	M	Me	Mo	DE	Mín	Máx	g^1	g^2
ACP	6.24	6	7	1.51	2	10	-.18	.05
ACE	17.75	18	18	3.95	8	27	-.47	.27
ACEV	18.46	18	18	5.06	6	32	.51	.60

Nota. M: Media aritmética; Me: mediana; Mo: moda; DE: desviación estándar; Mín: Mínimo, Máx: Máximo, g^1 : coeficiente de asimetría de Fisher; g^2 : coeficiente de curtosis de Fisher.

En la tabla 3.3 se evidencia que tanto las dimensiones del ASP, como los Estilos de afrontamiento cuentan con una distribución normal, puesto que la distribución de datos se ajusta a una distribución normal a nivel poblacional. Es por ello, que se aplicó el estadístico no paramétrico de rho de Spearman ($p < .05$) para determinar el grado de asociación. Autores como Razali y Wah (2011) sustentan que la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, es la más aplicada y fuerte para examinar los puntajes obtenidos.

Tabla 3.3

Estadísticos descriptivos del Apoyo social percibido y Estilos de afrontamiento

Variable	M	DE	Shapiro-Wilk	p
ASP emocional	31.93	7.32	.91	< .001
ASP afectivo	16.6	3.74	.84	< .001
ASP instrumental	12.17	3.53	.89	< .001
ASP estructural	9.62	6.85	.81	< .001
ACP	6.24	1.51	.95	.00
ACE	17.75	3.95	.97	.02
ACEV	18.46	5.06	.97	.02

Nota. M: Media aritmética; DE: desviación estándar

En la tabla 3.4 se aprecian los análisis correlacionales entre las dimensiones del ASP y los estilos de afrontamiento. En cuanto al apoyo emocional, se encuentra una asociación positiva significativa muy débil con el estilo de ACP ($\rho = .24$, $p < .05$) siendo las únicas dimensiones que muestran una relación significativa. En adición, el apoyo emocional tiene una relación positiva muy débil no significativa con el ACE ($\rho = .20$, $p = .05$) y el ACEV ($\rho = .15$, $p < .16$).

En el caso del Apoyo afectivo, no se encuentra correlación con el ACP ($\rho = .08$, $p = 0.47$) pero sí una correlación positiva débil no significativa con el ACE ($\rho = .17$, $p = .10$) y ACEV ($\rho = .10$, $p < .33$). Continuando con el Apoyo instrumental, no se encuentra correlación con el ACP ($\rho = -.05$, $p = 0.64$) y el ACEV ($\rho = .00$, $p = .99$). Aun así, se encuentra una correlación positiva débil con el ACE ($\rho = .19$, $p = .06$). Por último, con relación al ASP estructural, se evidencia una correlación positiva débil con el ACP ($\rho = .15$, $p = .15$). Por otro lado, se evidencia una correlación negativa débil con el ACE ($\rho = -.17$, $p = .10$) y el ACEV ($\rho = -.20$, $p = .05$).

Tabla 3.4*Análisis asociativo entre las dimensiones de las variables de estudio y sus componentes*

		rho	p	Lower 95% CI	Upper 95% CI
ASP emocional	ACP	.24*	.02	.04	.42
	ACE	.20	.05	.00	.39
	ACEV	.15	.16	-.06	.34
ASP afectivo	ACP	.08	.47	-.13	.27
	ACE	.17	.10	-.04	.36
	ACEV	.10	.33	-.10	.30
ASP instrumental	ACP	-.05	.64	-.25	.15
	ACE	.19	.06	-.01	.38
	ACEV	.00	.99	-.20	.20
ASP estructural	ACP	.15	.15	-.05	.34
	ACE	-.17	.10	-.36	.03
	ACEV	-.20	.05	-.39	.00

Nota: rho: Spearman; * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; CI: Intervalo de Confianza

4. DISCUSIÓN

La presente propuesta buscó establecer e identificar la asociación del ASP y los estilos de afrontamiento en deportistas en Lima, Perú. En específico para el O1, una vez cumplida la obtención y análisis de datos, los resultados demuestran que el Apoyo Emocional se ha relacionado de manera positiva y significativa con el Afrontamiento centrado en el problema, lo cual permite aceptar esta hipótesis previamente planteada. Esto se relaciona con lo encontrado por Rodríguez (2016), quien encontró en una investigación realizada de igual manera en Lima, que los encuestados al percibir una mayor aceptación por parte de su madre, emplean con mayor predominancia los estilos de afrontamiento frente al estrés focalizados en el problema. Además, esta correlación significativa se puede sustentar en base a lo encontrado por Huamán y Huamán (2019), quienes estipulan que el bienestar emocional, el cual puede ser alcanzado a través de un uso adaptativo de estilos de afrontamiento, se correlaciona directa y significativamente con el ACP.

Lo mismo sucede con la covarianza positiva entre el estilo ACE y las dimensiones Apoyo emocional y Apoyo Instrumental en respuesta a los objetivos O2 y O8 respectivamente, que, si bien no resultan significativas basándonos en el valor p como indicador que determina su valor estadístico como se menciona en Hernández y Mendoza (2018), estos valores se encuentran en el límite con un valor de $p = .05$ y $p = .06$ respectivamente. Aún con estos valores, se aceptan las hipótesis para ambas ya que de acuerdo con Wilkinson (1999), los valores p cercanos a $.05$ deben ser considerados ya que en base al contexto y a las características del estudio pueden ser indicadores de relaciones estadísticas. De igual manera, nuevos investigadores como Rositas Martínez (2014) y Wasserstein y Lazar (2016) cuestionan el valor p como único indicador para aprobar o rechazar una hipótesis puesto que, además, deberían tomarse en cuenta factores externos, como por ejemplo el tamaño de la muestra. Tomando esto en consideración, podría afirmarse que las variables estudiadas sí tienen relación entre ellas por lo cual se acepta la hipótesis planteada en un inicio. Estos resultados confirman lo explicado por Lazarus y Folkman (1984), ya que han referido que tal afrontamiento implica la manifestación emocional y búsqueda de redes de soporte en otros, con el objetivo de afrontar situaciones amenazantes. Adicionalmente, Xuan Long et al. (2021), también encontraron que el soporte social aceptado por la persona se asocia significativamente con un ACE. La razón por la cual esta correlación es débil puede deberse a la población

en particular en la que se centra el estudio, ya que los deportistas en su mayoría reciben apoyo emocional por parte de sus equipos, fanáticos, entrenadores, familiares, entre otros; y ellos son quienes pueden influir en que su afrontamiento esté enfocado en la resolución del problema. En específico, estudios revelan que los aspectos psicológicos explican la mitad del rendimiento deportivo de un deportista (Murillo-Jimenez et al. 2021) y esta va a verse afectada por el apoyo social que los deportistas perciben ya que su entorno es afectado en gran medida por este, no solo a nivel familiar y amical sino también por el apoyo social gubernamentales, sociales e institucionales.

Siguiendo la misma línea, se acepta la hipótesis para el O12 para las variables Apoyo social Percibido Estructural y ACEV ($p=.06$), en donde se encuentra una relación inversa. Esto se asemeja a lo presentado por Xuan Long et al. (2021) quienes encuentran relación significativa indirecta entre ambas variables, es decir, una percepción disminuida de apoyo social con el afrontamiento evitativo.

En adición, se encuentran correlaciones positivas entre las variables Apoyo Afectivo y ACP (O4), Apoyo Afectivo y ACE (O5) y Apoyo Social Percibido Estructural y ACP (O10), sin embargo, estas no se consideran relevantes, siendo no aceptada tal hipótesis. Se encuentra relación en cuanto a la direccionalidad de las relaciones planteadas en la hipótesis del presente trabajo y evidencias empíricas que demuestran una asociación entre los estilos de afrontamiento y el ASP (Valverde et al., 2003; García et al., 2016; Vaculíková et al., 2019; Xuan Long et al., 2021). Estos estudios muestran que, el percibir apoyo de otros es un factor predictor relevante para manifestar un estilo de afrontamiento activo (Xuan Long et al., 2021), pues el apoyo social es una herramienta fundamental para un afrontamiento efectivo. Asimismo, el apoyo social y el afrontamiento proactivo contribuyen directamente con un aumento del bienestar (Vaculíková et al., 2019), lo que da a entender que, un alto apoyo social se utiliza el afrontamiento activo (García et al., 2016). Sin embargo, las investigaciones mencionadas obtienen resultados estadísticamente significativos a diferencia del análisis de las variables en el presente estudio.

Estas relaciones se pueden explicar mediante la Teoría de la Especificidad de Cohen y McKay (1985), la cual sustenta que las redes de soporte social funcionan como factores mediadores del estrés, debido a que cuando la persona considera que cuenta con una red de apoyo disponible, será capaz de eliminar las percepciones de una potencial amenaza que se presenta como consecuencia de un evento estresante. Por ello,

el individuo tendrá a disposición la creencia de que cuenta con la capacidad de afrontar dicho evento y/o incitar el uso de estrategias de afrontamiento adecuadas (Agbaria, 2014). Esto quiere decir que, el ASP, es la capacidad de creer que se tiene alcance a herramientas para afrontar correctamente eventos estresantes, lo cual debería representarse en una correlación positiva entre el ASP y el uso de estilos de ACE y ACP, que permitan un afrontamiento adaptativo ante contextos estresantes. Es así como el soporte social va a tener mayor grado de efectividad en la medida en la persona tenga la capacidad de ajustarse más al problema o dificultad al que se le debe dar respuesta y afrontar.

Continuando con el análisis, se encuentran correlaciones positivas entre las variables ASP Emocional y ACEV (O3) y ASP Afectivo y ACEV (O6) por lo cual se rechaza la hipótesis planteada. Esto se puede explicar en base a lo encontrado por Valverde (2003) quien refiere que el ACEV puede ser de utilidad en situaciones amenazantes de corto plazo en contraste con estilos confrontativos como los son los estilos ACP y ACE, los cuales son de mayor utilidad en situaciones de mayor duración y a largo plazo. Lo descrito por Valverde podría explicar la razón por la cual nuestros participantes utilizan ACEV a pesar del apoyo social que perciban, para un análisis de mayor profundidad y precisión se recomienda conocer las situaciones amenazantes más recurrentes de los participantes para así entender mejor los estilos de afrontamiento que utilizan.

Por otro lado, se encuentran correlaciones negativas entre el Apoyo Instrumental y el ACP (O7) y el Apoyo Social Percibido Estructural con el ACE (O11) lo cual rechaza nuestra hipótesis. Estos resultados son incongruentes con lo encontrado en la literatura previa y las teorías revisadas. Esto se podría explicar en base a lo presentado por Espinoza y Ramos (2014) y Díaz y Yaringaño (2010) quienes exponen que, en casos de pacientes oncológicos, darle demasiado apoyo al paciente podría volver a la persona dependiente de su ambiente lo cual podría ocasionar que disminuyan sus propios esfuerzos y recursos para afrontar situaciones estresantes. Por lo tanto, utilizar con menor frecuencia estrategias de afrontamiento o centrarse en la evitación.

Por último, no se encuentra correlación entre el Apoyo Instrumental y el estilo ACEV (O9). Esto, se explicaría de igual manera en base a las Teoría de la Especificidad de Cohen y McKay (1985) en donde se estipula que las redes de soporte trabajan como moderador del estrés generando que el individuo perciba que tiene la capacidad de enfrentar situaciones amenazantes mas no evitarlas.

Esta investigación aporta para los espacios de investigación científica, ya que los resultados exponen que la población estudiada obtiene una mayor usabilidad de estilo de ACEV, lo cual puede ser un indicador de la poca cantidad de recursos para afrontar situaciones estresantes, además de la necesidad que se tiene de desarrollar estrategias más adaptativas, ya que como se menciona en el estudio de Huamán y Huamán (2019), el bienestar emocional se correlaciona significativamente y de manera directa con el ACE y el ACP. A su vez, Murillo-Jiménez et al. (2021) sustentan que variables psicológicas sirven como predictores del rendimiento deportivo con mayor fuerza que las características físicas, lo cual muestra la importancia de trabajar en estilos de afrontamiento adaptativos en los deportistas peruanos. Un estilo de afrontamiento no va a tener mayor efectividad que otro por sí mismo, pues un estilo evitativo puede ser más útil cuando se presentan situaciones amenazantes a corto plazo. Por lo contrario, un estilo confrontativo como lo son los estilos centrados en el problema y en la emoción, resultan más útiles cuando se presentan circunstancias a largo plazo y prolongadas (Valverde, 2003).

En cuanto a la metodología de la investigación, se encontraron limitaciones dentro el procedimiento de recolección de datos ya que debido a la pandemia por COVID-19 y los protocolos de seguridad que estuvieron vigentes hasta octubre del 2022. Dicha recolección de datos fue a manera virtual lo cual puede comprometer la resolución adecuada de las pruebas y cómo fue planteada inicialmente por los autores. Asimismo, los participantes podrían haber presentado sesgos de deseabilidad social, provocando que los resultados no sean certeros. Esto podría provocarse ya que los participantes sienten que deben responder lo que es “socialmente aceptado” por ser deportistas y no lo que verdaderamente sienten y/o piensan. Para poder prevenir este acontecimiento, es importante advertir que las pruebas serán totalmente anónimas.

Además, se puede ver perjudicada la validez externa o generalización de datos dado que se usará una muestra no probabilística, de carácter de conveniencia para la elección de los participantes, puesto que se evaluarán a las personas que vayan de acorde a las características de la población, es decir, deportistas. Esto podría predisponer que exista una posibilidad de sesgo. Otro punto importante para considerar dentro de las limitaciones es que, si bien se intentó reducir la muestra al trabajar con deportistas mayores de edad, una vez finalizado el estudio se encontró que la muestra continuaba siendo muy dispersa ya que el intervalo de edad variaba entre los 18 y 57 años y los tipos

de deportes practicados se dividían en más de ocho categorías. Cabe mencionar, que hay muchas diferencias en las características de distintos deportes practicados, lo cual puede haber afectado los resultados obtenidos. Es posible que, de haber tenido una muestra más homogénea, los valores obtenidos hayan podido ser los necesarios para considerarse significativos. Esto se relaciona con lo descrito por Pérez et al. (2017) pues mencionan que el ASP puede variar dependiendo de los factores sociodemográficos. Es por ello, que se abre una nueva interrogante para futuros estudios que puedan trabajar con muestras más específicas para saber si se obtiene la significancia necesaria para corroborar correlación entre las variables estudiadas.

En cuanto a las recomendaciones planteadas en referencia a otros investigadores de la materia con el fin de mejorar el desempeño de futuros estudios de las variables, se sugiere homologar la muestra en cuanto al rango de edad de los encuestados y el tipo de deporte que practican. De esta manera, se podría buscar disminuir las diferencias en las respuestas buscando que los resultados se asemejen a la curva de la normalidad. Asimismo, examinar más variables sociodemográficas como por ejemplo el nivel socioeconómico para así tener un mayor control de variables que impactan en la relación del ASP y los Estilos de afrontamiento. En la medida de lo posible, buscar recolectar los datos de manera presencial para asegurar las condiciones óptimas del desarrollo de las pruebas psicométricas para asegurar que la información brindada sea lo más acertada a la realidad posible, ya que, al hacer la recolección de datos de manera virtual no se conoce la situación en la cual las pruebas son tomadas.

Por otro lado, en cuanto a los participantes, se recomienda buscar talleres, dinámicas, orientaciones que trabajen el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas ya que un afrontamiento desadaptativo puede influir tanto en su bienestar psicológico como en su desempeño competitivo. Además, acudir a sesiones terapéuticas si consideran que la prevalencia de apoyo social percibido que poseen no es el que les gustaría, para que puedan guiarlos y acompañarlos en el proceso cognitivo para mejorar estas percepciones. Por último, se recomienda acompañar el entrenamiento deportivo con un acompañamiento psicológico ya que este último va a influir en el desempeño competitivo y su bienestar.

5. CONCLUSIONES

- Como conclusión, el presente trabajo ha identificado una asociación positiva relevante entre el constructo ASP Emocional con los estilos de ACP y en ACE en deportistas de Lima Metropolitana. Por lo que, a mayor apoyo emocional, mayores serán los esfuerzos por cambiar las situaciones estresantes afrontando el problema en sí y las emociones causadas por este.
- Asimismo, se encuentran relaciones positivas significativas entre el ASP Instrumental y el ACE lo cual permite referir que, a mayor atribución de apoyo instrumental de parte de los deportistas de Lima, mayor el esfuerzo por cambiar las emociones frente a una situación amenazante.
- Por otro lado, se concluye que, a menor ASP Estructural, mayor el uso de ACEV, lo cual refiere que en medida que los deportistas sientan menos personas a su alrededor como red de apoyo, recurrirán a evitar los problemas más que afrontarlos.
- Además, el ASP Instrumental se asocia inversamente, de manera no significativa con el estilo de ACP y el ASP Estructural con el estilo de ACE.
- Se encuentran covarianzas positivas no tan estadísticamente relevantes entre el ASP Emocional y el ACEV, el ASP Afectivo y los tres estilos de Afrontamiento: ACP, ACE y ACEV; y entre el ASP Estructural y el ACP. Estas correlaciones permitirían concluir que, a mayor el Apoyo Social Percibido mencionado, mayor el estilo de Afrontamiento.
- Por último, no es posible encontrar relación entre el ASP Instrumental y el estilo de ACEV.

REFERENCIAS

- Agbaria, Q. (2014). Religiosity, social support, self-control and happiness as moderating factors of physical violence among Arab adolescents in Israel. *Creative Education*, 5(2), 75–85. <https://doi.org/10.4236/ce.2014.52013>
- Arcones, M. A., & Wang, Y. (2006). Some new tests for normality based on U-processes. *Statistics and Probability Letters*, 76, 69–82. <https://doi.org/10.1016/j.spl.2005.07.003>
- Baca Romero, D. (2013) *Resiliencia y apoyo social percibido en pacientes oncológicos que acuden a un Hospital de Trujillo*. [Tesis de Magister, Universidad Mayor de San Marcos, Perú]. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3575/Baca_rd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Baca Romero, D. (2016). Confiabilidad y validez del cuestionario de apoyo social en pacientes con cáncer de Trujillo. *Revista De Investigación En Psicología*, 19(1), 177-190. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i1.12452>
- BBC News Mundo. (2021, 28 julio). *Simone Biles: por qué desistir puede ser a veces bueno para la salud, según los expertos*. <https://www.bbc.com/mundo/deportes-57998125>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 351-364.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92–100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Chávez, M., Ortega, E., Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú]. <https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/100/Estrategias%20de%20afrontamiento%20frente%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20que%20utilizan%20los%20estudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%20c%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- C.F. Reina Isabel. (2019). *Tipos de deportes*. Centro de Formación Internacional Reina Isabel. <https://www.cfireinaisabel.com/noticias/tipos-de-deportes>
- Cohen, S., & McKay, G. (1984). Social support, stress, and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, S. E. Taylor, & J. E. Singer (Eds.), *Handbook of psychology and health* (pp. 253–267). Lawrence Erlbaum Associates.

- Colegio de Psicólogos del Perú. (16 de Julio de 2018). *Código de Ética y Deontología*. Colegio de Psicólogos del Perú: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Comité Organizador de Tokio 2020 de los Juegos Olímpicos y Paralímpicos. (2020). *Medallero olímpico oficial Juegos Olímpicos de Tokio 2020*. Olympics. <https://olympics.com/tokyo-2020/olympic-games/es/resultados/todos-los-deportes/clasificacion-por-medallas.htm>
- Compas, B., Connor-Smith, J., Saltzman, H., Thomsen, A., & Wadsworth, M. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological bulletin*, 127(1), 87. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Cruz Valdivia, C. (2021, 12 febrero). *Deportistas peruanos y un mensaje: “El gobierno nos quiere quitar los sueños en vez de estar en ellos”*. El Comercio Perú. <https://elcomercio.pe/deporte-total/tokio-2020-los-atletas-peruanos-protestan-sus-suenos-olimpicos-peligran-porque-pcm-no-conoce-de-deportes-informe-noticia/?ref=ecr>
- Díaz, G., & Yaringaño, J. (2010). Clima familiar y afrontamiento al estrés en pacientes oncológicos. *Revista IIPSI*, 1, 69–86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8176426>
- Dominguez-Lara S. (2017) Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*. 215-218. <http://dx.doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>
- Espinoza, C., & Ramos, C. (2014). *Fatiga, apoyo social y afrontamiento en pacientes con cáncer* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Arequipa].
- Garay, V. (2021, 11 agosto). *Mariafe Artacho, la peruana que le dijo no a Perú y ganó medalla con Australia en Tokio 2020*. El Comercio Perú. <https://elcomercio.pe/deporte-total/polideportivo/tokio-2020-mariafe-artacho-la-peruana-que-le-dijo-no-a-peru-y-ahora-va-por-el-oro-con-australia-en-los-juegos-olimpicos-peru-medallero-noticia/>
- García, F. E., Manquían, E., & Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15(3). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-69242016000300010&lng=es&tlng=e
- García-Jarillo, M., De Francisco, C., Ortín, F. J., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2020). Sintomatología del síndrome de burnout en deportistas: un estudio con metodología Delphi. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 15–25. <https://doi.org/10.6018/cpd.367531>
- Giraldo, S. (2018). *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín*. [Tesis de grado, Universidad de Antioquia, Medellín]. <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/15869>

- Gómez, B. M., & Ibáñez, R. G. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en personas con discapacidad intelectual: revisión sistemática. *Ansiedad y Estrés*, 23(1), 38-44. <http://dx.doi.org/10.1016/j.anyes.2017.05.001>
- González Roca, L. (2020). *Estilos de afrontamiento y soporte social en estudiantes de secundaria de un colegio en Lima Norte*. [Tesis para obtener el título de Licenciatura]. Repositorio Institucional Digital UCSS. <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/758>
- González-García, H., & Pelegrín, A. (2018). Influencia del apoyo familiar en los niveles de ira en deportistas. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 8(3), 169. <https://doi.org/10.30552/ejihpe.v8i3.276>
- Gracia Fuster, E. (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria / Social Support in the Community intervention*. Paidós Iberica Ediciones S a.
- Guillén García, F. (2021). *Grupo de Investigación de Psicología del Deporte, el Ejercicio y la Salud*. Grupo de Investigación en Psicología del Deporte, el Ejercicio y la Salud. <https://psicologiadeporte.ulpgc.es/index.php?opt=6>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGRAW-HILL.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología De La Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa Y Mixta*. McGRAW-HILL
- Ibarra, N. (2022). *El apoyo social percibido como variable predictora de las estrategias de afrontamiento frente al estrés en pacientes oncológicos de Lima Metropolitana*. [Tesis de Maestría en Psicología, Universidad Ricardo Palma] <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/4618>
- Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2016) *Exitoso taller para deportistas se realiza en la Videna y culmina su ciclo en el año*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/199798-exitoso-taller-para-deportistas-se-realizo-en-la-videna-y-culmino-su-ciclo-en-el-ano>
- Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2018). *Destacados deportistas hablan de la importancia del CAR Videna*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/195907-destacados-deportistas-hablan-de-la-importancia-del-car-videna>
- Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2019a). *IPD realizó 12 talleres del plan de motivación para deportistas*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/200720-ipd-realizo-12-talleres-del-plan-de-motivacion-para-deportistas>
- Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2019b). *Programa Centro de Alto Rendimiento – CAR*. <https://www.ipd.gob.pe/programa-centro-de-alto-rendimiento-car>
- Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2020). *Más de 3 mil inscritos en curso virtual gratuito del IPD*. Gobierno del Perú.

<https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/285694-mas-de-3-mil-inscritos-en-curso-virtual-gratuito-del-ipd>

Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2021a). *Estos son nuestros 35 guerreros en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/506568-estos-son-nuestros-35-guerreros-en-los-juegos-olimpicos-de-tokio-2020>

Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2021b). *Psicólogos deportivos del IPD brindan su experiencia profesional en el desarrollo del deporte*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/ipd/noticias/507753-psicologos-deportivos-del-ipd-brindan-su-experiencia-profesional-en-el-desarrollo-del-deporte>

Instituto Peruano de Deporte (IPD). (2021c). *Cursos virtuales gratuitos*. <http://campus.ipd.gob.pe/course/index.php?categoryid=421>

Ioannou, M., Kassianos, A. P., & Symeou, M. (2019). Coping with depressive symptoms in young adults: perceived social support protects against depressive symptoms only under moderate levels of stress. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02780>

La Asociación Peruana de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. (2020). *Appad Perú: Asociación Peruana de Psicología de la actividad física y del deporte*. <https://appadperu.com/>

La Revista de la Familia. (2020, 7 agosto). *El deporte femenino: el 86% abandona en la adolescencia*. [hacerfamilia.com. https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/deporte-femenino-abandono-adolescencia-20170703132334.html](https://www.hacerfamilia.com/adolescentes/deporte-femenino-abandono-adolescencia-20170703132334.html)

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer

León Lamilla, L. & Collacso Fiestas, H. (2019). *Adaptación del Cuestionario MOS de Apoyo Social en pacientes oncológicos del Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas, Lima 2018*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo, Perú]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36115/Leon_LL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

León-Campos, M. O., Slachevsky Chonchol, A., & Miranda-Castillo, C. (2018). Afrontamiento, apoyo social y depresión en cuidadores informales y su relación con necesidades no cubiertas de personas con demencia. *Ansiedad y Estrés*, 24(2–3), 73–80. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2018.04.001>

Lévano Loza, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú “Crl. Luis Arias Schreiber”*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20LOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ley N.º 30994 (16 de agosto de 2019). Ley del Deportista de Alto Nivel. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-del-deportista-de-alto-nivel-ley-n-30994-1798195-1/>
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. En N. Lin, A. Dean, & W. Ensel (Eds.), *Social support, life events, and depression* (pp. 17–30). Academic Press.
- López, M., & Chacón, F. (1999). *Intervención psicosocial y servicios sociales: Un enfoque participativo*. Editorial Síntesis.
- Luna, A. (2016) *¿Es rentable para un peruano ser deportista olímpico?* https://elcomercio.pe/economia/negocios/rentable-peruano-deportista-olimpico-246899-noticia/?ref=ecr#google_vignette
- Martín-Carbonell, M., Cerquera-Córdoba, A., Fernández-Daza, M., Higueta, J. D., Galván Patrignani, G., Guerrero Martel, M., & Riquelme Marín, A. (2019). Estructura factorial del Cuestionario de Apoyo Social MOS en ancianos colombianos con dolor crónico. *Terapia Psicológica*, 37(3), 211–224. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000300211>
- Martínez Merlo, J. A. (2020). Percepción de apoyo y mecanismos de afrontamiento en mujeres víctimas del conflicto armado del municipio San Juan de Nepomuceno, Bolívar, Colombia. *Revista Ene de Enfermería*, 4(2), 1–14. <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/view/1107>
- Martínez Ortega, R. M., Tuya Pendás, L. C., Martínez Ortega, M., Pérez Abreu, A., & Cánovas, A. M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman: Caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000200017&lng=es&tlng=es
- Mate, A. I., Andreu, J. M., & Peña, M. E. (2016). Propiedades psicométricas de la versión española del "Inventario breve de afrontamiento" (COPE-28) en una muestra de adolescentes. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 24(2), 305. <https://link.gale.com/apps/doc/A521876397/HRCA?u=anon~fbe09e07&sid=googleScholar&xid=69437704>
- Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power Comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling Tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2, 21-33.
- Murillo-Jiménez, A. N., Ovalle-Monroy, J. M., & Riveros Munévar, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3535>
- Pérez Esquivel, V., & Díaz Martín, Y. (2019). Intervención psicológica para la gestión del estrés en deportistas juveniles federados. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 105–119. <https://doi.org/10.33262/cienciadigital.v3i2.5.535>
- Pérez, P., Mieles, I., & Uribe, A. F. (2017). Relación del apoyo social, las estrategias de afrontamiento y los factores clínicos y sociodemográficos en pacientes

oncológicos. *Pensamiento Psicológico*, 15(2), 41–54.
<https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI15-2.rase>

- Pérez-Tarrés A., Cantera L., & Pereira J. (2017). Gender-Based Violence, Coping Strategies and Perceived Social Support. *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, 7(2), 98-122.
<https://revista.psico.edu.uy/index.php/revpsicologia/article/view/377/319>
- Quezada, C. (2007). Potencia estadística, sensibilidad y tamaño de efecto: ¿Un nuevo canon para la investigación? *Onomázein*, 16, 159–170.
- Redacción Lima 2019. (2020). *Gladys Tejeda: “A pesar de no tener zapatillas para correr, fui feliz a mi manera”*. Lima 2019.
<https://www.lima2019.pe/noticias/gladys-tejeda-pesar-no-tener-zapatillas-para-correr-fui-feliz-mi-manera>
- Revista Economía (2021, 30 abril). El presupuesto asignado al deporte peruano representa el 0.07% del presupuesto nacional. *Revista Economía*.
<https://www.revistaeconomia.com/presupuesto-asignado-al-deporte-peruano-representa-el-0-07-del-presupuesto-nacional/>
- Reyes Bossio, M. (2021, 26 julio). *La importancia de la salud mental en deportistas calificados*. Noticias UPC. <https://noticias.upc.edu.pe/2021/07/26/importancia-salud-mental-deportistas-calificados/>
- Rodríguez, A. (2016). *Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento (coping) según el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus & Folkman en pacientes quirúrgicos bariátricos, lumbares y plásticos*. *Dolor*; 25(66): 14-23, dic. 2016. Tab. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095943?lang=es>
- Rodríguez, T. C. (2016). Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima. *Propósitos y representaciones*, 4(1), 11-59.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.86>
- Rosales, R. E. H., Santivañez, R., Ramos, J., Vega, J., Pastor, S., & Escudero, J. (2019). Salud mental y apoyo social percibido en escolares de cuarto grado de secundaria de Instituciones Educativas públicas de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 233-250.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17424>
- Rositas Martínez, J. (2014). Los tamaños de las muestras en encuestas de las ciencias sociales y su repercusión en la generación del conocimiento (Sample sizes for social science surveys and impact on knowledge generation). *Innovaciones de Negocios*, 11(22), 235-268.
- Serra, B. R. (2014). *Asimetría y curtosis*. Universo Formulas.
<https://www.universoformulas.com/estadistica/descriptiva/asimetria-curtosis/>
- Siurana Aparisi, J. C. (2010). Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética intercultural. *Veritas*, 22, 121–157. <https://doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>

- Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. (2021). *Nuestros objetivos, valores y afiliaciones*. <https://www.mastersipd.com/nosotros/>
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, 21, 37-56. http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf
- Trujillo-Torrealva, D., & Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36, 418–426. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66589/43874>
- Vaculíková, J., & Soukup, P. (2019). Meditation pattern of proactive coping and social support on well-being and depression. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 19(1), 39–54. <https://www.ijpsy.com/volumen19/num1/506/mediation-pattern-of-proactive-coping-and-EN.pdf>
- Valcárcel, N. (2019). *Deportistas peruanos alzan su voz de protesta por falta de patrocinios*. Mercado Negro. <https://www.mercadonegro.pe/marketing/marketing-deportivo/deportistas-peruanos-alzan-su-voz-de-protesta-por-falta-de-patrocinios/>
- Valverde, C., López, M., & Ring, J. (2003). *Estrategias de afrontamiento*. Medicina Clínica en Psiquiatría y Psicología. http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J., & Van Slyke, D. A. (1997). Development and validation of the pain response inventory for children. *Psychological Assessment*, 9(4), 392. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.9.4.392>
- Wasserstein, R. L., & Lazar, N. A. (2016). The ASA's statement on p-values: Context, process, and purpose. *The American Statistician*, 70(2), 129-133. <https://doi.org/10.1080/00031305.2016.1154108>
- Wilkinson, L. (1999). *Statistical methods in psychology journals: Guidelines and explanations*. *American Psychologist*, 54(8), 594-604. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.8.594>
- Xuan Long, N., Bao Ngoc, N., Thi Phung, T., Thi Dieu Linh, D., Nhat Anh, T., Viet Hung, N., Thi Thang, N., Thi Mai Lan, N., Thu Trang, V., Hiep Thuong, N., Van Hieu, N., & Van Minh, H. (2021). Coping strategies and social support among caregivers of patients with cancer: A cross-sectional study in Vietnam. *AIMS Public Health*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021001>





ANEXOS

Anexo 1: Ficha de datos

I. Datos personales

Edad:

Sexo:

II. Datos sobre el deporte

☐ Deporte de equipo

☐ Deporte de pelota

☐ Deporte acuático

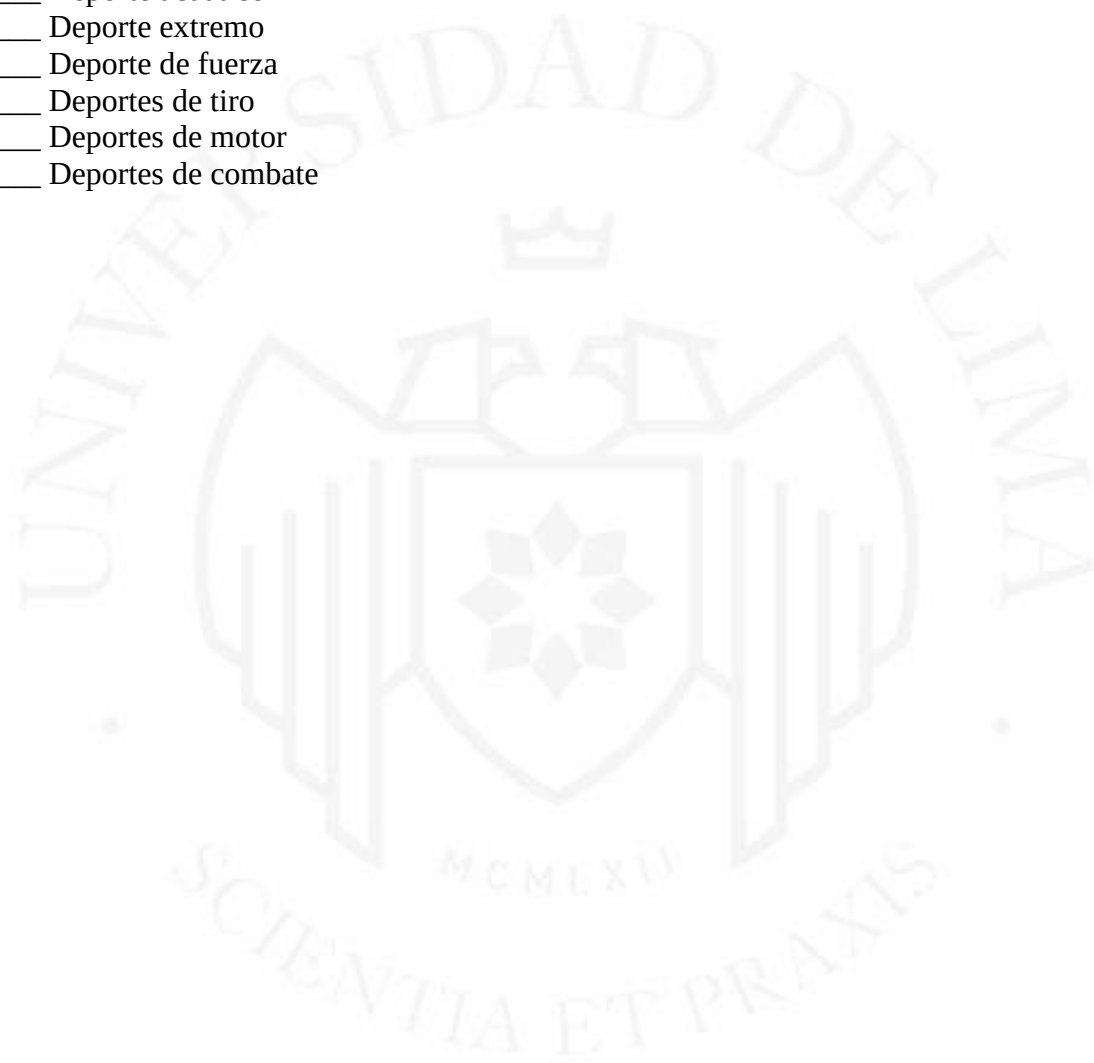
☐ Deporte extremo

☐ Deporte de fuerza

☐ Deportes de tiro

☐ Deportes de motor

☐ Deportes de combate



Anexo 2: Instrumento Cuestionario Mos

Autor: Sherbourne y Stewart (1991)

A. Aproximadamente cuántos amigos cercanos y familiares cercanos tiene (la gente que se siente cómodo contigo y puedes hablar acerca de lo que tu sientes y piensas)

1. Escriba el número aproximado de amigos cercanos y familiares cercanos: _____

Marca con una X en el cuadrado que mejor se acerque a su respuesta	Nunca	Casi Nunca	A veces	Casi Siempre	Siempre
Alguien que le ayude cuando tenga que estar en cama	N	CN	AV	CS	S
Alguien con quien pueda contar cuando necesite hablar	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le aconseje cuando tenga problemas	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le lleve al médico cuando lo necesite	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le muestre amor y afecto	N	CN	AV	CS	S
Alguien con quien pasar un buen rato	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le informe y le ayude a entender la situación	N	CN	AV	CS	S
Alguien en quien confiar o con quien hablar de sí mismo y sus preocupaciones	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le abrace	N	CN	AV	CS	S
Alguien con quien pueda relajarse	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le prepare comida si no puede hacerlo	N	CN	AV	CS	S
Alguien cuyo consejo realmente desee	N	CN	AV	CS	S
Alguien con quien hacer cosas que le sirvan para olvidar los problemas	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le ayude con las tareas domésticas	N	CN	AV	CS	S
Alguien con quien compartir sus temores y problemas íntimos	N	CN	AV	CS	S
Alguien que le aconseje como resolver sus problemas personales	N	CN	AV	CS	S
Alguien con quien divertirse	N	CN	AV	CS	S
Alguien que comprenda sus problemas	N	CN	AV	CS	S
Alguien a quien amar y sentiré querido	N	CN	AV	CS	S

Anexo 3: Instrumento Cuestionario Cope- 28

Autores: Carver et al., (1989) adaptado por Carver (1997)

COPE – 28

INSTRUCCIONES. Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse a ello, al problema. Gracias.

Opciones de Respuesta:

0 = Nunca lo hago	1 = Hago esto un poco	2 = Hago esto bastante	3 = Siempre lo hago
-------------------	-----------------------	------------------------	---------------------

N	ITEMS	Puntaje
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué haces	
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	
5	Me digo a mí mismo “esto no es real”	
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	
7	Hago bromas sobre ello	
8	Me critico a mí mismo	
9	Consigo apoyo emocional de otros	
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	
13	Me niego a creer que haya sucedido	
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	
15	Utilizo alcohol y drogas para hacerme sentir mejor	
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	
19	Me río de la situación	
20	Rezo o medito	
21	Aprendo a vivir con ello	
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o a ver la televisión	
23	Expreso mis sentimientos negativos	
24	Utilizo alcohol u drogas para ayudarme a superarlo	
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	
28	Consigo que otras personas me ayuden a aconsejen	

Anexo 4: Permiso Instrumento Cuestionario MOS

**Alessandra Barreto** <alebarretoz@gmail.com>
para deyvi.dbr8, lore.leigh.a ▾lun, 11 oct 12:52 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes Deyvi,

Mi nombre es Alessandra Barreto, soy estudiante de psicología en la Universidad de Lima en Perú. Junto a mi pareja de tesis Lorena Leigh, estamos enfocando nuestra investigación en la relación entre estrategias de afrontamiento y apoyo social percibido en deportistas de alto rendimiento en Lima, Perú.

Como parte de nuestra investigación, nos gustaría solicitar el acceso al Cuestionario MOPS de apoyo social percibido para la recolección de datos.

Es importante destacar que el uso del instrumento será exclusivamente con fines educativos y se realizarán las citas correspondientes.

Esperamos que pueda ayudarnos con los permisos requeridos.

Gracias por tu tiempo.

Los mejores deseos,
Alessandra y Lorena

Permiso uso de Cuestionario MOPS de apoyo social percibido Recibidos x 🔍 🖨️ 📧

**Alessandra Barreto**11 oct 2021 12:52 ☆
Buenas tardes Deyvi, Mi nombre es Alessandra Barreto, soy estudiante de psicología en la Universidad de Lima en Perú. Junto a mi pareja de tesis Lorena L....

**Deyvi BR**12 oct 2021 10:15 ☆ ↶ ⋮
para mí, lore.leigh.a ▾

Estimada Alessandra, Lorena,
Buenos días,

Conforme lo solicitado, brindó el permiso del uso del instrumento validado en la publicación científica disponible en <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/12452/11143/>. Referente al instrumento, este mismo figura en Anexos de la tesis realizada y publicada en este otro enlace <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/3575>. Finalmente, solicitarle que cite al autor original y de la versión validada del instrumento en mención.

Éxitos en su trabajo de investigación. Saludos,

Deyvi Baca Romero
Magíster en Psicología
Psicoterapeuta gestáltico
C.Ps.P. 17815
Investigador CONCYTEC: <http://bit.ly/2Eq2wMa>
ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-0184-0303>

Anexo 5: Permiso Instrumento Cuestionario Cope-28

The screenshot shows the top section of the University of Miami Department of Psychology website. At the top left is the University of Miami logo and the text "COLLEGE of ARTS & SCIENCES". A navigation bar includes links for "About the Department", "People", "Graduate", "Undergraduate", "Community Outreach", and "Psychology Clinic". A search bar is on the right. Below the navigation bar is a large green banner with the text "Department of Psychology". Underneath the banner is a photo of a building. To the right of the photo is a white box with the name "Charles Carver" in orange. Below the name is a link "DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY • PEOPLE • FACULTY • CHARLES S. CARVER, PH.D.". Below this is the title "Brief COPE" in red. The text below the title describes the instrument: "The items below are an abbreviated version of the COPE Inventory. We have used it in research with breast cancer patients, with a community sample recovering from Hurricane Andrew, and with other samples as well. The citation for the article reporting the development of the Brief COPE, which includes information about factor structure and internal reliability from the hurricane sample is below. The Brief COPE has also been translated into several other languages, which have been published separately by other researchers (see below)." At the bottom right of the white box are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube, with the word "CONNECT" above them.

The screenshot shows the full text of the Brief COPE instrument. The text is as follows: "The items below are an abbreviated version of the COPE Inventory. We have used it in research with breast cancer patients, with a community sample recovering from Hurricane Andrew, and with other samples as well. The citation for the article reporting the development of the Brief COPE, which includes information about factor structure and internal reliability from the hurricane sample is below. The Brief COPE has also been translated into several other languages, which have been published separately by other researchers (see below)."

We created the shorter item set partly because earlier patient samples became impatient at responding to the full instrument (both because of the length and redundancy of the full instrument and because of the overall time burden of the assessment protocol). In choosing which items to retain for this version (which has only 2 items per scale), we were guided by strong loadings from previous factor analyses, and by item clarity and meaningfulness to the patients in a previous study. In creating the reduced item set, we also "tuned" some of the scales somewhat (largely because some of the original scales had dual focuses) and omitted scales that had not appeared to be important among breast cancer patients. In this way the positive reinterpretation and growth scale became positive reframing (no growth); focus on and venting of emotions became venting (focusing was too tied to the experiencing of the emotion, and we decided it was venting we were really interested in); mental disengagement became self-distraction (with a slight expansion of mentioned means of self-distraction). We also added one scale that was not part of the original inventory--a 2-item measure of self-blame--because this response has been important in some earlier work.

You are welcome to use all scales of the Brief COPE, or to choose selected scales for use. Feel free as well to adapt the language for whatever time scale you are interested in.

At the bottom left of the screenshot is a dropdown menu with the text "Ctrl)". At the bottom right are social media icons for Facebook, Twitter, and YouTube, with the word "CONNECT" above them.

Anexo 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, luego de haber leído y entendido el contenido del documento de presentación remitido por el/la estudiante ALESSANDRA BARRETO ZIMMERMANN y LORENA LEIGH ABOUHAMAD el mismo que establece que en el marco del curso SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN I, bajo la supervisión del profesor / asesor FERNANDO JOEL ROSARIO QUIROZ, se realizará una evaluación que tiene como finalidad de establecer e identificar la relación entre el apoyo social percibido y los estilos de afrontamiento en deportistas de Lima, Perú. Sé que al aceptar se me solicitará participar de una sesión con duración de aproximada de 40 minutos, con la aplicación de: Ficha de datos, Cuestionario de Apoyo Social Percibido (MOS) y Cuestionario de Modos de Afrontamiento versión abreviada (COPE 28). En este sentido, me comprometo a proporcionar toda la información solicitada de forma honesta. Si tuviera dudas podré hacer preguntas en cualquier momento de este proceso de evaluación. Igualmente, si siento alguna incomodidad durante mi participación, puedo informar al evaluador para recibir orientación o retirarme, sin que ello me perjudique de ninguna forma. La información recolectada durante este proceso se usará sólo con fines académicos y será confidencial, ya que la identidad del participante no será revelada en la investigación. Asimismo, no habrá devolución de resultados a los participantes. Para cualquier información adicional o incomodidad relacionada con mi participación en la evaluación, puedo comunicarme con el docente responsable al correo electrónico frosario@ulima.edu.pe. Finalmente, expreso que acepto de manera voluntaria participar en la evaluación.

Lima, ____ de ____ de 202__

Nombre completo del participante	Firma	Fecha
----------------------------------	-------	-------

Nombre completo del evaluador	Firma	Fecha
-------------------------------	-------	-------

Anexo 7: Sintaxis

Descriptivos Apoyo social percibido

```
jmv::descriptives(  
  data = data,  
  vars = vars(Apoyo social, X1, X2, X3, X4),  
  desc = "rows",  
  hist = TRUE,  
  dens = TRUE,  
  n = FALSE,  
  missing = FALSE,  
  mode = TRUE,  
  skew = TRUE,  
  kurt = TRUE)
```

Descriptivos Estilos de Afrontamiento

```
jmv::descriptives(  
  data = data,  
  vars = vars(Estilos de afrontamiento, Y1, Y2, Y3),  
  desc = "rows",  
  n = FALSE,  
  missing = FALSE,  
  mode = TRUE,  
  skew = TRUE,  
  kurt = TRUE)
```

Prueba de Normalidad Apoyo social

```
jmv::descriptives(  
  data = data,  
  vars = vars(Apoyo social, X1, X2, X3, X4),  
  desc = "rows",  
  n = FALSE,  
  missing = FALSE,  
  median = FALSE,  
  min = FALSE,  
  max = FALSE,  
  sw = TRUE)
```

Prueba de Normalidad Afrontamiento

```
jmv::descriptives(  
  data = data,  
  vars = vars(Estilos de afrontamiento, Y1, Y2, Y3),  
  desc = "rows",
```

```

n = FALSE,
missing = FALSE,
median = FALSE,
min = FALSE,
max = FALSE,
sw = TRUE)

```

Correlación Apoyo social con estilos de afrontamiento

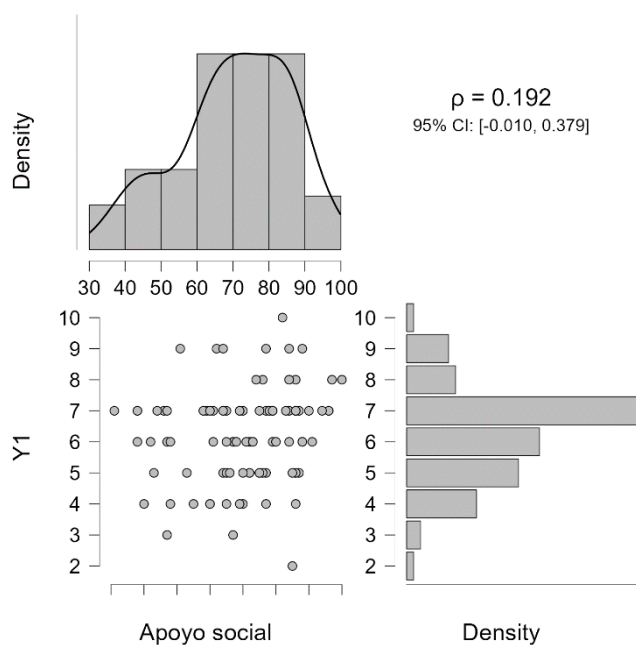
```

%----- Requires booktabs package -----%
\usepackage{booktabs}
\begin{table}[h]
\centering
\caption{Spearman's Correlations}
\label{tab:spearman'SCorrelations}
\begin{tabular}{lrrrrr}
\toprule
& & Spearman's rho & p & Lower 95\% CI & Upper 95\% CI \\
\cmidrule[0.4pt]{1-7}
Apoyo social & - & Y1 & $0.192$ & $0.062$ & $-0.010$ & $0.379$ \\
& & Y2 & $0.130$ & $0.211$ & $-0.074$ & $0.323$ \\
& & Y3 & $0.016$ & $0.878$ & $-0.186$ & $0.217$ \\
Y1 & - & Y2 & $0.390$ & $<$.001 & $0.204$ & $0.548$ \\
& & Y3 & $0.467$ & $<$.001 & $0.293$ & $0.611$ \\
Y2 & - & Y3 & $0.704$ & $<$.001 & $0.585$ & $0.793$ \\
\bottomrule
% \addlinespace[1ex]
% \multicolumn{7}{p{0.5\linewidth}}{* p $<$.05, ** p < .01, *** p < .001} \\
% \multicolumn{7}{p{0.5\linewidth}}{*** $$} \\
\end{tabular}
} \end{table}

```

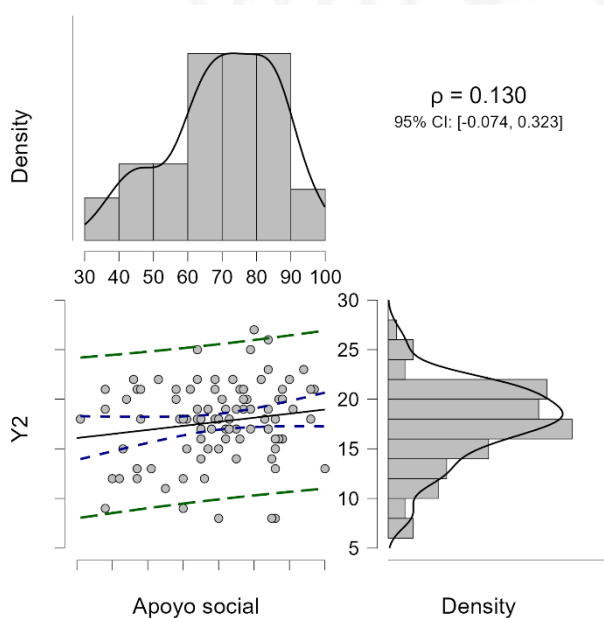
Anexo 8: Gráficos de correlaciones

Gráfico de dispersión y densidad entre el apoyo social percibido y el afrontamiento centrado en el problema



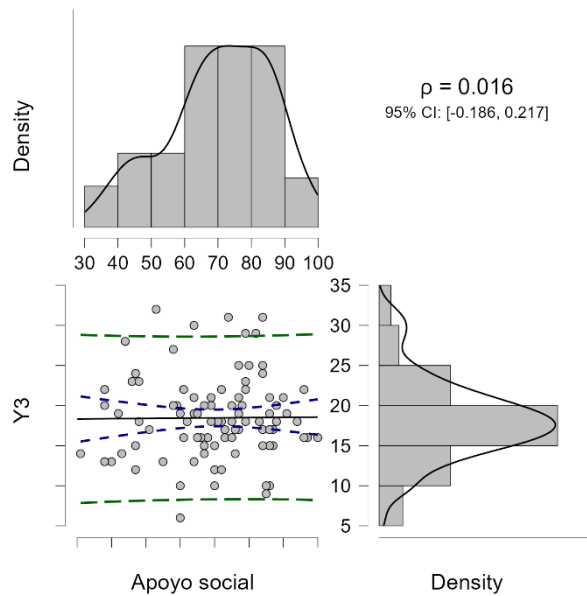
Nota: Y1: afrontamiento centrado en el problema

Gráfico de dispersión y densidad entre el apoyo social percibido y el afrontamiento centrado en la emoción



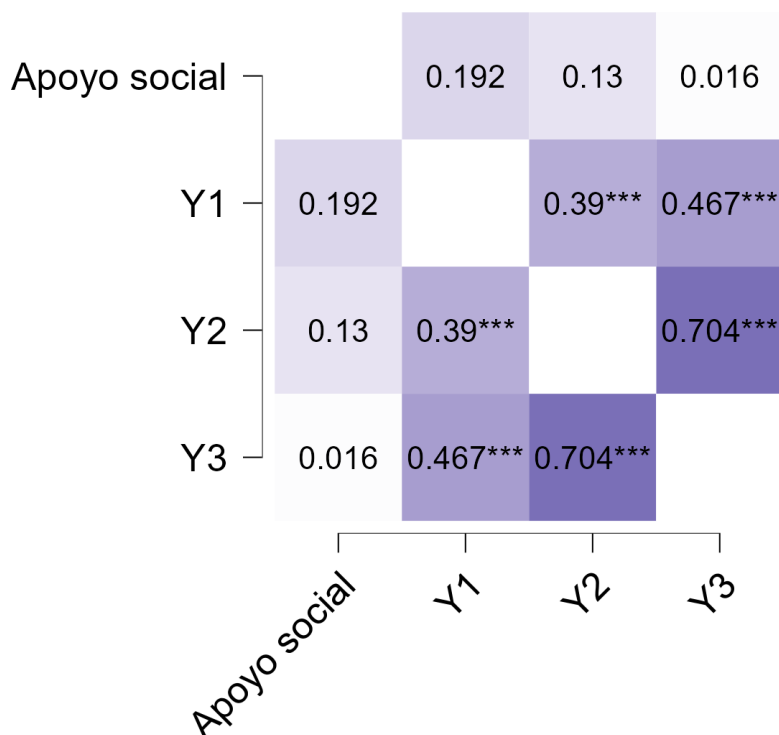
Nota: Y2: afrontamiento centrado en la emoción

Gráfico de dispersión y densidad entre el apoyo social percibido y el afrontamiento centrado en la evitación



Nota: Y3: afrontamiento centrado en la evitación

Gráfico de doble entrada entre el apoyo social percibido y las dimensiones de los estilos de afrontamiento



Nota: Y1; afrontamiento centrado en el problema; Y2: afrontamiento centrado en la emoción; Y3: afrontamiento centrado en la evitación

Anexo 9: Análisis De La Confiabilidad

Tabla de análisis de confiabilidad del Apoyo social percibido y sus dimensiones

	Cronbach's α	McDonald's ω
Apoyo social percibido	0.776	0.952
Apoyo emocional	0.901	0.902
Apoyo afectivo	0.89	0.893
Apoyo instrumental	0.85	0.855

Tabla de análisis de confiabilidad de los estilos de afrontamiento

	Cronbach's α	McDonald's ω
Afrontamiento centrado en el problema	0.0382	0.276
Afrontamiento centrado en la emoción	0.599	0.601
Afrontamiento centrado en la evitación	0.668	0.689

Anexo 10: Libro de Código

SEXO	1	FEMENINO
	2	MASCULINO
		PREFIERE NO DECIR
	3	

TIPO DE DEPORTE QUE PRACTICA	1	Deporte de pelota
	2	Deporte acuático
	3	Deporte extremo
	4	Deporte de fuerza
	5	Deporte de tiro
	6	Deporte de motor
	7	Deporte de combate
	8	Otros

Ítems:

Apoyo social percibido	0	Nunca
	1	Casi Nunca
	2	A veces
	3	Casi siempre
	4	siempre
Estilos de afrontamiento	0	Nunca lo hago
	1	Hago esto un poco
	2	Hago esto bastante
	3	Siempre lo hago

Lorena Leigh

REPORTE CUANTITATIVO BARRETO LEIGH - FINAL - TURNITIN (11-03-25).docx



Tesis



Tesis



Universidad de Lima

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3180139749

Fecha de entrega

11 mar 2025, 12:13 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

11 mar 2025, 12:15 p.m. GMT-5

Nombre de archivo

REPORTE_CUANTITATIVO_BARRETO_LEIGH_-_FINAL_-_TURNITIN_11-03-25_.docx

Tamaño de archivo

3.3 MB

40 Páginas

14,538 Palabras

81,527 Caracteres

15% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	hdl.handle.net	4%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	1%
3	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
4	Internet	docplayer.es	<1%
5	Internet	repositorio.upt.edu.pe	<1%
6	Internet	www.researchgate.net	<1%
7	Internet	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe	<1%
8	Internet	dspace.ups.edu.ec	<1%
9	Internet	repositorio.uigv.edu.pe	<1%
10	Internet	revistas.unbosque.edu.co	<1%
11	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%

12	Internet	olympics.com	<1%
13	Internet	appadperu.com	<1%
14	Internet	repositorio.usmp.edu.pe	<1%
15	Internet	upc.aws.openrepository.com	<1%
16	Internet	e-spacio.uned.es	<1%
17	Internet	repositorio.ulima.edu.pe	<1%
18	Internet	congresopsicologiacolombia.com	<1%
19	Internet	jadimike.unachi.ac.pa	<1%
20	Internet	www.slideshare.net	<1%
21	Internet	1library.co	<1%
22	Internet	doaj.org	<1%
23	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
24	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
25	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%

26	Internet	roderic.uv.es	<1%
27	Internet	www.riuma.uma.es	<1%
28	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	<1%
29	Internet	www.tdx.cat	<1%
30	Internet	dspace.unitru.edu.pe	<1%
31	Internet	editorialalema.org	<1%
32	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
33	Publicación	Shuichi Kitada, Katherine W. Myers, Hirohisa Kishino. "Hatcheries to high seas: cli...	<1%
34	Internet	enfermeria.bogota.unal.edu.co	<1%
35	Internet	quantumconsultores.com	<1%
36	Internet	repository.ucc.edu.co	<1%
37	Internet	tesis.usat.edu.pe	<1%
38	Internet	repositorio.ute.edu.ec	<1%
39	Internet	www.educacion.gob.es	<1%

40	Internet	www.gob.pe	<1%
41	Publicación	Ángela Carbonell, José-Javier Navarro-Pérez, Maria-Vicenta Mestre. "Challenges a...	<1%
42	Publicación	Atteneri Delgado-Cruz, Víctor M. Acosta-Rodríguez, Gustavo M. Ramírez-Santana. ...	<1%
43	Internet	acceda.ulpgc.es	<1%
44	Internet	dspace.unl.edu.ec	<1%
45	Internet	ebooks.uis.no	<1%
46	Internet	go.gale.com	<1%
47	Internet	repositorio.puce.edu.ec	<1%
48	Internet	repositorio.uta.edu.ec	<1%
49	Internet	repository.usta.edu.co	<1%
50	Internet	revistas.uned.es	<1%
51	Publicación	José Juan Buenrostro-Figueroa, Julio César Tafolla-Arellano, Mónica Chávez-Gonzá...	<1%
52	Internet	addi.ehu.es	<1%
53	Internet	pdfcoffee.com	<1%

54	Internet	pesquisa.bvsalud.org	<1%
55	Internet	pirhua.udep.edu.pe	<1%
56	Internet	prc.springeropen.com	<1%
57	Internet	repositorio.deusto.es	<1%
58	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	<1%
59	Internet	www.coursehero.com	<1%
60	Internet	www.iigov.org	<1%
61	Internet	www.mcall.com	<1%
62	Internet	www.thefreelibrary.com	<1%
63	Internet	www.unicef.org	<1%
64	Internet	apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe	<1%
65	Internet	derechos.org	<1%
66	Internet	eprints.uanl.mx	<1%
67	Internet	moam.info	<1%

68	Internet	ojs.unemi.edu.ec	<1%
69	Internet	qdoc.tips	<1%
70	Internet	repositorio.ucsp.edu.pe	<1%
71	Internet	repositorio.upn.edu.pe	<1%
72	Internet	repositorio.uti.edu.ec	<1%
73	Internet	tesis.pucp.edu.pe	<1%
74	Internet	www.mdpi.com	<1%
75	Internet	www.scielo.cl	<1%
76	Internet	www.scielo.sa.cr	<1%
77	Internet	zagan.unizar.es	<1%
78	Publicación	Felipe E. García, Esteban Manquían, Gisela Rivas. "Bienestar psicológico, strategi...	<1%
79	Publicación	Manuel Castro-Sánchez, Félix Zurita-Ortega, Ramón Chacón-Cuberos, Antonio Mi...	<1%