

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

**Francisco Manuel Morales Rodríguez
Belén de Rueda Villén**

Universidad de Granada (España)
Correspondencia: fmmorales@ugr.es

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1059>

*Fecha de Recepción: 19 Marzo 2017
Fecha de Admisión: 1 Abril 2017*

RESUMEN

La evaluación de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano en el ámbito deportivo y sus relaciones con otras variables psicoeducativas como empatía, bienestar e inteligencia emocional se considera relevante desde un punto de vista psicoeducativo y clínico. El objetivo de este estudio es presentar los datos iniciales para la adaptación y validación de una escala para la evaluación de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano en el contexto deportivo en una muestra de estudiantes universitarios. Concretamente la escala evalúa las siguientes estrategias de afrontamiento: Solución activa, comunicar el problema a otros, búsqueda de información y guía, actitud positiva, indiferencia, conducta agresiva, reservarse el problema para sí mismo, evitación cognitiva y evitación conductual. También se presenta el análisis de las asociaciones entre el empleo de determinadas estrategias de afrontamiento (evaluadas a través de la escala que se presenta y otro instrumento ya validado) y las puntuaciones en las variables de empatía, inteligencia emocional y bienestar psicológico evaluadas también a través de instrumentos ampliamente aplicados y con adecuadas propiedades psicométricas. Se discute la importancia de los datos obtenidos para la evaluación y diseño de futuros programas para el entrenamiento de estrategias eficaces o productivas de afrontamiento del estrés cotidiano en el contexto deportivo considerando las relaciones con dichas variables relevantes para la mejora de la calidad de vida y adaptación sociemocional de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: afrontamiento, ámbito deportivo, evaluación, universitarios.

ABSTRACT

A scale of coping strategies for everyday stress in sport in the university environment

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

Assessing strategies for coping with everyday stress in the sporting environment and the relationship of these with other psychoeducational variables, such as empathy, welfare and emotional intelligence, is considered relevant from a psychoeducational and clinical perspective. The aim of this study is to present initial data for adapting and validating a scale aimed at assessing strategies for coping with everyday stress in the context of sport in a sample of university students. Specifically, the scale assesses the following coping strategies: active solution, communicating the problem to others, seeking information and guidance, positive attitude, indifference, aggressive behaviour, keeping the problem to oneself, cognitive avoidance, and behavioural avoidance. Also presented is an analysis of the associations between the use of certain coping strategies (evaluated through the scale presented and other previously-validated tool) and scores for empathy, emotional intelligence and psychological well-being, also evaluated using widely-applied tools that include adequate psychometric properties. The importance of the data obtained for evaluating and designing future programmes for training in effective or productive strategies for coping with daily stress in the sports context is discussed, considering how these important variables relate to improved quality of life and the socioemotional adaptation of university students.

Keywords: coping, sports context, evaluation, university students.

ANTECEDENTES

Cada vez la sociedad otorga más importancia a la práctica deportiva en distintos contextos, apreciando más estudios interesados en la evaluación del afrontamiento en el contexto deportivo (Graupera, Ruiz, Ruiz, García y Smith, 2011; Márquez, 1995; Márquez, 2006; Molinero, Salguero y Márquez, 2010, Puertas, Chamarro y Font, 2005).

En este trabajo se defiende la definición clásica, aún vigente en los modelos actuales sobre el afrontamiento, en la que se alude al mismo como “esfuerzos cognitivos y comportamentales, constantemente cambiantes, para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas como excedentes o que desbordan los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1984, p. 164).

La evaluación de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano en el ámbito deportivo y sus relaciones con otras variables psicoeducativas como motivación, rendimiento, empatía, eficacia, bienestar e inteligencia emocional se considera relevante desde un punto de vista psicoeducativo y clínico.

Concretamente se han localizado estudios previos que tienen como objetivo la identificación de estrategias de afrontamiento utilizadas en distintos tipos de deporte y su relación con otras variables como motivación, autoeficacia, rendimiento (p.e. Valadez, Flores, Garcés de los Fayos, Solís y Reynaga, 2016).

Otro grupo de investigaciones están más centradas en analizar el papel que juegan las estrategias de afrontamiento en los niveles de recuperación o estrés experimentado tras posibles lesiones en el contexto deportivo (Castro, Chacón, Zuria y Espejo, 2016).

En lo últimos años se evidencia que los estresores cotidianos pueden tener un impacto más negativo en términos de ajuste y/o adaptación social y emocional que los estresores vitales o crónicos (Encina y Ávila, 2015; Morales et al., 2012). Sin embargo, en el ámbito deportivo se localizan más instrumentos centrados en la evaluación que analizan las estrategias de afrontamiento específicas ante situaciones competitivas en determinados deportes (Chamarro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y Amado, 2015; Pestillo, 2016; Valadez et al., 2016), sobre cómo influyen en los niveles de estrés/recuperación (Aranzana et al., 2016) o tras sufrir lesiones deportivas (Fariña, Isorna, Soidán y Vázquez, 2015).

En un artículo reciente (Freire, Ferradas, Núñez y Valle, 2017) en el que se analizan las propiedades del instrumento aplicado para evaluar bienestar en este estudio (escalas de Bienestar

Psicológico de Ryff) se pone de manifiesto la importancia de promover recursos y fortalezas personales que contribuyan a aumentar el bienestar psicológico también en los estudiantes universitarios; población en la que existen menos estudios.

A continuación se presentan algunos de los instrumentos empleados para la evaluación, construcción y validación, establecimiento de propiedades psicométricas de cuestionarios en el ámbito deportivo.

Graupera et al.(2011) validó la versión española del Inventario de Habilidades Deportivas de Afrontamiento (ACI-28, formado por 28 ítems agrupados en 7 factores) empleando una muestra de 1253 deportistas españoles, 967 hombres y 286 mujeres, de 12 a 59 años. Encontraron un buen ajuste de la estructura factorial de 7 factores del test en la muestra española con coeficientes de fiabilidad superiores a .80 en escala total del test. Se demostraron relaciones positivas de varias escalas con experiencia deportiva y nivel de rendimiento.

Márquez (1995) realizó la Adaptación al español de tres cuestionarios para evaluar causas, manifestaciones y estrategias de afrontamiento de la ansiedad ante la competición deportiva que se aplicaron a 331 participantes (55% mujeres y 45% hombres; el 48% de 18 a 21 años) practicantes activos de deportes individuales o colectivos en distintos niveles de competición. Dichos Cuestionarios de antecedentes, manifestaciones y consecuencias de la ansiedad ante la competición deportiva eran originales en lengua holandesa que fueron traducidos y adaptados al español; mostrando el Análisis factorial Varimax: a) Cuatro determinantes de la ansiedad ante la competición: falta de control de determinantes externos, ansiedad cognitiva, ansiedad social y sensación de inadecuación; b) Cuatro factores analizando las manifestaciones de la ansiedad: manifestaciones fisiológicas, manifestaciones emocionales, distorsiones mentales y preocupación; y c) dos diferentes estrategias de afrontamiento: Afrontamiento activo y afrontamiento pasivo.

Márquez, 2006 viene analizando aspectos relacionados con la evaluación del afrontamiento en el ámbito deportivo tales como los relacionados con los fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación, etc Entre los instrumentos de carácter general para evaluar estrategias de afrontamiento recoge el *Ways of Coping Questionnaire (WOCQ)* de Folkman y Lazarus (1985) y el *COPE Inventory* de CarverScheier y Weintraub(1989). Entre los instrumentos más específicos en el ámbito deportivo indica los siguientes:*Modified-COPE (M-COPE)* (Crocker y Graham, 1995); *Inventaire, des Strategies de Coping en Competition Sportive, ISCCS* (Gaudreau y Blondin, 2002);*Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ* (Kim y Duda, 1997); *Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento ante la Competición*(Márquez, 1992);y el *Athletic Coping Skill Inventory-28, ACSI-28* (Smith, Schultz, Smoll y Ptacek, 1995).

Molinero et al. (2010) llevaron a cabo la *Adaptación y validación del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en Competición Deportiva (ISCCS)* que aplicó a 306 deportistas de diferentes modalidades deportivas (baloncesto, fútbol, rugby, balonmano, voleibol, fútbol sala, judo, tenis, atletismo, natación y tenis de mesa) de 14 a 28 años, 54.3% mujeres, entre 1 y 16 años de experiencia (*media* experiencia= 6.34 años).Se analizó la Validez concurrente con la *Escala de afrontamiento COPE Inventory*(Carver et al., 1989; versión española Perczek, Carver y Price, 2000) y se realizó una comparación con criterios externos:a) Nivel de ansiedad (*Cuestionario de Ansiedad-Estado, CSAI-2, Martens, Burton, Vealey, Bum y Smith; versión española de Taberner y Márquez, 1994*); b) Afectos negativos y positivos derivados de la competición, *Positive and Negative Schedule (PANAS, Watson, Clark y Tellegen, 1988; versión española de Joiner, Sandin, Chorot, Lostao y Marquina, 1997)*.La aplicación de Análisis factorial confirmatorio (Amos 7.0) identificó ocho factores agrupados en tres dimensiones de segundo orden: *afrontamiento centrado en la tarea (que incluye Análisis-lógico esfuerzo; Búsqueda de apoyo, Relajación; Imaginería mental/ Control de pensamiento), afron-*

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

tamiento centrado en las emociones (Resignación, Salida de emociones desagradables) y afrontamiento centrado en la distracción (Distracción mental, Distanciamiento). Se hipotetizó que el uso de Afrontamiento centrado en la tarea se espera que aumente el afecto positivo mientras que el uso de estrategias centradas en la emoción y la distracción se espera que incremente el afecto negativo. Se pone de manifiesto la necesidad de profundizar más en el tipo de deporte y nivel de experiencia del deportista considerando que la complejidad de las estrategias de afrontamiento que pueden tener múltiples funciones durante la competición. También se plantea que es necesario explorar la validez test-retest o la validez predictiva en futuros estudios.

Puertas et al. (2005) presentó los resultados preliminares del *Cuestionario de Habilidades Psicológicas en Escalada Deportiva (CHPED)* formado por 73 ítems agrupados en 8 sub-escalas: *control atencional, creencias, control emocional, compromiso, control de reestructuración, sintomatología conductual-fisiológica, sintomatología cognitiva y sintomatología emocional.* La muestra fue de 77 escaladores y escaladoras entre 15 y 53 años (*edad media*= 28 años; 68 hombres y 14 mujeres); desde la iniciación hasta la maestría.

Se encuentran menos instrumentos de habla hispana para la evaluación ante dificultades de la vida diaria o estrés cotidiano en el ámbito deportivo; la mayoría se emplean para situaciones de competiciones deportivas o incluso evaluar las estrategias de afrontamiento empleadas tras sufrir lesiones deportivas en tales competiciones.

En ese sentido, se considera importante plantear que, en nuestro contexto, para la muestra que participa en este estudio, estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, el deporte es uno de los ámbitos generadores de estrés cotidiano al tratarse de una de las actividades diariamente sometida a evaluación para ellos al ser su “trabajo diario” en el que han demostrar continuamente su eficacia y rendimiento. Asimismo la pequeña muestra de los que no pertenecen a Ciencias del Deporte participan con cierta frecuencia en actividades deportivas de las que aunque no formen parte de su trabajo diario tienen también algunas exigencias por parte de la sociedad ya sea del grupo de iguales, amigos o familia, etc y perciben también con claridad dificultades generadoras de cierto estrés para la que se emplean determinados recursos de afrontamiento y gestión de emociones.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo de este estudio es presentar los datos iniciales para la adaptación y validación de una escala para la evaluación de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano en el contexto deportivo en una muestra de estudiantes universitarios. También se presenta el análisis de las asociaciones entre el empleo de determinadas estrategias de afrontamiento (evaluadas a través de la escala que se presenta y otro instrumento ya validado aplicado en este ámbito) y las puntuaciones en las variables de empatía, inteligencia emocional y bienestar psicológico evaluadas también a través de instrumentos ampliamente aplicados y con adecuadas propiedades psicométricas.

MUESTRA

En el estudio han participado 241 personas con edades comprendidas entre 18 y 31 años ($M = 20.5$; $DT = 2.7$). El 58.1% son hombres ($n = 140$), el 31.1% son mujeres ($n = 75$), siendo el 10.8% ($n = 26$) datos perdidos en esta variable. Respecto al curso, el 33.6% ($n = 81$) está en Primero, mientras que el 65.1% ($n = 157$) está en Segundo (datos perdidos: 1.2%. $n = 3$).

INSTRUMENTOS

TEST DE EMPATÍA COGNITIVA Y AFECTIVA (TECA) (Gorostiaga, Balluerka, y Soroa, 2014). Consta de 33 ítems. La puntuación total se obtiene sumando las puntuaciones según escala likert

de 5 puntos que indica desde: 1= Totalmente en desacuerdo y 5= Totalmente de acuerdo. Consta de cuatro factores que forman parte de dos dimensiones: a) DIMENSIÓN COGNITIVA (DC) (Subescalas): Adopción de perspectivas (AP) y comprensión emocional (CE); y b) DIMENSIÓN EMOCIONAL (DE) (Subescalas): estrés empático (EE) y alegría empática (AE).

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO (EAECDAU). Adaptación de la escala de afrontamiento, EA (Morales et al., 2012) adaptada para tal fin. Consta de nueve ítems (de tres opciones de respuesta: Nunca, Algunas veces y Muchas veces). Evalúa nueve estrategias de afrontamiento diferentes ante problemas o dificultades cotidianas del ámbito deportivo; distinguiendo entre: solución activa (EAECDAU3), comunicar el problema a otros (EAECDAU4), búsqueda de información y guía (EAECDAU5), actitud positiva (EAECDAU8), indiferencia (EAECDAU1), conducta agresiva (EAECDAU7), reservarse el problema para sí mismo (EAECDAU9), evitación cognitiva (EAECDAU2) y evitación conductual (EAECDAU6). Se ha obtenido cuatro factores que agrupan dichas estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo en universitarios: (1) afrontamiento centrado en la tarea formado por comunicar el problema a otros (ítem 4), búsqueda de información y guía (ítem 5), solución activa (ítem 3) y reservarse el problema para sí mismo (- ítem 9 con carga negativa); 2) Evitación formado por evitación cognitiva (ítem 2) y evitación conductual (ítem 6); 3) Actitud positiva/reevaluación positiva (ítem 8) y 4) Afrontamiento improductivo formado por: conducta agresiva (ítem 7) y pasividad/indiferencia (ítem 1). La consistencia interna en la presente muestra (menos para el factor 3 compuesto por un ítem) oscila entre .43 y .79.

TRAIT META-MOODSCALE, TMMS-24 para evaluar inteligencia emocional (Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2003). Versión adaptada a la población española del Trait Meta-MoodScale (TMMS) desarrollado por Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai (1995). Evalúa el metaconocimiento del estado de las emociones. Consta de tres dimensiones formadas por 8 ítems cada una: Atención emocional (AE) (alfa= .87), Claridad de sentimientos (CS) (alfa= .59), Reparación emocional (RE) (alfa= .85) y también permite obtener puntuación total (alfa= .83).

CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN COMPETICIÓN DEPORTIVA DE GAUDREAU Y BLONDIN, ISCCS (2002) PARA POBLACIÓN ESPAÑOLA (Molinero, Salguero y Márquez, 2010). Este cuestionario está formado por 31 ítems que se contestan con una escala tipo likert entre 1 (nada) y 5 (mucho) y que se distribuyen en 8 factores: Análisis lógico-esfuerzo (ALE) (ítems 3, 5, 7, 9, 15, 23, 30), búsqueda de apoyo (BA) (22, 28), relajación (RELAJ) (ítems 6, 14, 27, 29), imaginaria mental/control del pensamiento (IMCP) (1, 13, 17, 21, 25), resignación (RESIG) (ítems 8, 16, 24, 31), salida de emociones desagradables (SED) (10, 18, 26), distracción mental (DM) (4, 12, 20) y distanciamiento (DISTAN) (2, 11, 19). Estos factores se distribuyen a su vez en tres factores de segundo orden: afrontamiento centrado en la tarea (TOC) (Análisis lógico-esfuerzo, búsqueda de apoyo, relajación, imaginaria mental/control del pensamiento), afrontamiento centrado en las emociones (EOC) (resignación, salida de emociones desagradables) y afrontamiento centrado en la distracción (DOC) (distracción mental y distanciamiento). Este instrumento posee adecuadas propiedades psicométricas y se ha aplicado en otros estudios en esta línea temática como en la interesante tesis de Checa (2012), que es uno de los estudios previos que hemos localizado en las búsquedas realizadas que pueden servirnos de referencia sobre afrontamiento en el ámbito deportivo.

ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1989). Versión adaptada al castellano por Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco, Moreno-Jimenez, Gallardo, Valle y Van Dierendonck (2006). Consta de seis escalas y 29 ítems a los que los participantes responden utilizando un formato de respuesta tipo likert entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Las seis esca-

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

los cuyos resultados se muestran por este orden son autoaceptación (AUT), relaciones positivas (RP), autonomía (AUT), dominio del entorno (DOM), propósito en la vida (PROP) y crecimiento personal (CREC). Se trata de un instrumento con adecuadas propiedades consolidado y aplicado en numerosos estudios (por ejemplo, Cantón, Checa y Vellisca 2015; Romero-Carrasco et al., 2010).

Procedimiento

Se informó a los responsables de los centros solicitando los correspondientes permisos/consentimientos informados. Los instrumentos se aplicaron de forma colectiva en distintas clases. Se clarificó en voz alta la forma de responder a cada cuestionario y se aseguró el anonimato, el carácter voluntario y la confidencialidad de la información.

Análisis De Datos

Se utilizó un diseño ex post facto. El análisis de los datos se realizó con el paquete estadístico informatizado SPSS 22.0. Se realizó la Exploración (estadísticos descriptivos y pruebas de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, etc) de las variables estrategias de afrontamiento, bienestar, empatía e inteligencia emocional. Tras comprobar el cumplimiento de los supuestos de aplicación de las técnicas de análisis utilizadas (supuestos de normalidad para la correlación de Pearson, etc) se analizaron las relaciones entre las variables cuantitativas, mediante análisis de correlación de Pearson, *t* de Student según corresponda.

RESULTADOS

Análisis descriptivo de los cuestionarios

En la tabla 1 se encuentran los estadísticos descriptivos del cuestionario EAECDAU. Se observa una puntuación más elevada en los ítems 3, 4, 5 y 8, mientras que la menor puntuación se obtuvo en los ítems 1 y 7.

Tabla 1.
Estadísticos descriptivos del cuestionario EAECDAU

	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)	
EAECDAU1	222	1.5	0.6	1.4	1.5
EAECDAU2	207	2.0	0.7	1.9	2.1
EAECDAU3	219	2.7	0.5	2.6	2.7
EAECDAU4	222	2.5	0.6	2.4	2.5
EAECDAU5	223	2.4	0.6	2.4	2.5
EAECDAU6	223	1.8	0.6	1.7	1.9
EAECDAU7	223	1.3	0.5	1.2	1.4
EAECDAU8	223	2.5	0.6	2.5	2.6
EAECDAU9	223	2.1	0.6	2.0	2.2
EAECDAUTOTAL	223	18.5	2.0	18.3	18.8

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior).

Los estadísticos descriptivos del cuestionario ISCCS se presentan en la tabla 2. Las puntuaciones más elevadas corresponden a las dimensiones que componen TOC, especialmente Imaginería

mental/Control del pensamiento y Análisis lógico-esfuerzo. La estrategia menos utilizada es Resignación, seguida de Distracción mental, Distanciamiento y Salida de Emociones desagradables, siendo las estrategias EOC y DOC menos utilizadas que la estrategia TOC.

Los coeficientes de consistencia interna alfa de Cronbach muestran una fiabilidad adecuada para TOC, Relajación, Imaginería mental/Control del pensamiento y Salida de emociones desagradables. La fiabilidad es moderada para Búsqueda de apoyo, Resignación, Distracción mental, EOC y DOC. La fiabilidad es baja para Análisis lógico-esfuerzo y Distanciamiento (tabla 2).

Tabla 2.
Estadísticos descriptivos del cuestionario ISCCS

	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)		α
ALE	194	25.1	4.1	24.5	25.7	0.53
BA	193	7.5	1.9	7.3	7.8	0.69
RELAJ	194	13.3	3.1	12.8	13.7	0.71
IMCP	194	19.0	3.4	18.6	19.5	0.71
RESIG	193	7.3	2.7	6.9	7.7	0.58
SED	193	7.6	2.8	7.2	8.0	0.77
DM	194	6.1	2.4	5.8	6.5	0.68
DISTAN	194	6.5	2.4	6.2	6.8	0.46
TOC	194	64.9	9.2	63.6	66.1	0.79
EOC	193	14.9	4.4	14.3	15.5	0.67
DOC	194	12.6	3.9	12.0	13.2	0.64

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior); α : alfa de Cronbach.

En la Escala de Bienestar Psicológico, los participantes han obtenido mayor puntuación en la dimensión Relaciones positivas, siendo la menor la de Autoaceptación (tabla 3). La fiabilidad es buena en todas las dimensiones y la escala total, excepto en la dimensión Dominio del entorno y Crecimiento personal, con valores que indican una mala consistencia interna de los ítems que las componen.

Tabla 3.
Estadísticos descriptivos del cuestionario EBP

	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)		α
AUTO	215	24.7	4.6	24.1	25.3	0.74
RP	215	29.6	4.7	29.0	30.2	0.75
AUTON	215	33.8	6.2	33.0	34.7	0.72
DOM	215	25.1	3.3	24.7	25.6	0.21
PROP	215	27.5	4.6	26.9	28.2	0.78
CREC	214	30.7	3.3	30.3	31.1	0.42
BT	215	171.3	18.6	168.9	173.8	0.87

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior); α : alfa de Cronbach.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

Respecto al cuestionario TECA, la dimensión con la puntuación más alta ha sido Comprensión emocional, siendo la dimensión Estrés empático la que ha obtenido la puntuación más baja (tabla 4). La fiabilidad es buena en todas las dimensiones excepto en Adopción de perspectivas y Estrés empático, donde es moderada.

Tabla 4.
Estadísticos descriptivos del cuestionario TECA

	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)		α
AP	202	28.3	4.6	27.7	28.9	0.62
CE	202	37.0	5.7	36.2	37.8	0.72
EE	202	25.9	4.9	25.2	26.6	0.62
ALE	202	28.2	4.5	27.6	28.8	0.76
DC	202	65.3	8.8	64.1	66.5	0.75
DE	202	54.1	7.7	53.1	55.2	0.75
ET	202	119.4	14.4	117.5	121.4	0.82

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior); α : alfa de Cronbach.

En el cuestionario TMMS-24 se ha obtenido la puntuación más elevada en la dimensión Reparación emocional, mientras que las más baja se ha hallado en Atención emocional (tabla 5). La fiabilidad es buena en la escala completa y en las dimensiones Atención emocional y Reparación emocional. La fiabilidad de Claridad de sentimientos es moderada.

Tabla 5.
Estadísticos descriptivos del cuestionario TMMS-24

	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)		α
ATE	198	27.9	6.2	27.0	28.7	0.87
CS	199	28.4	7.0	27.4	29.4	0.59
RE	199	29.1	5.9	28.3	30.0	0.85
IET	199	85.3	14.3	83.3	87.3	0.83

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior); α : alfa de Cronbach.

Análisis factorial de las dimensiones de EAECDAU

Se ha llevado a cabo un análisis de componentes principales con rotación VARIMAX con el fin de maximizar la varianza de cada variable observada a partir del mínimo número de compuestos. La prueba de esfericidad de Barlett ($\chi^2_{36} = 218.43$; $p < 0.001$) indica que la matriz de correlaciones no es una matriz identidad. El índice de adecuación del muestreo Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO = 0.59$) muestra la presencia de correlaciones parciales entre variables moderadas.

En la tabla 6 se encuentran las comunalidades de los componentes del cuestionario. Se observa que las mayores comunalidades corresponden a los ítems 7, 6, 4, 2 y 8, siendo las de los ítems 3 y 9 las más bajas.

*Tabla 6.
Comunalidades*

ÍTEM	Inicial	Extracción
1	1	0.61
2	1	0.70
3	1	0.41
4	1	0.72
5	1	0.66
6	1	0.73
7	1	0.75
8	1	0.70
9	1	0.48

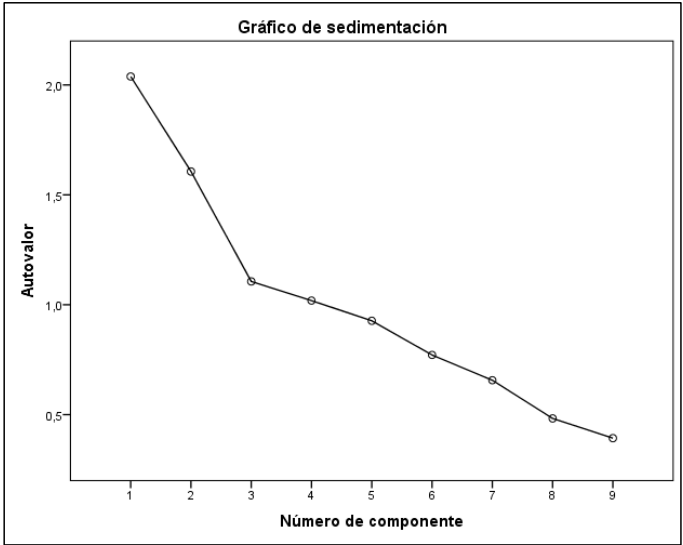
En la tabla 7 se presentan los componentes extraídos. Se han seleccionado los cuatro componentes cuyos autovalores iniciales son superiores a 1 (ver gráfico de sedimentación en Figura 1). Estas dimensiones explican el 64.11% de las sumas de rotación de cargas al cuadrado, correspondiendo al primer componente (C1) el 21,53%, al segundo (C2) el 17,88%, al tercero (C3) el 12,46% y al cuarto (C4) el 12,23%.

*Tabla 7.
Varianza explicada por las dimensiones del cuestionario*

	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	% de		Total	% de		Total	% de	
		varianza	acumulado		varianza	acumulado		varianza	acumulado
1	2.04	22.65	22.65	2.04	22.65	22.65	1.94	21.53	21.53
2	1.61	17.85	40.50	1.61	17.85	40.50	1.61	17.88	39.41
3	1.11	12.29	52.79	1.11	12.29	52.79	1.12	12.46	51.88
4	1.02	11.32	64.11	1.02	11.32	64.11	1.10	12.23	64.11
5	0.93	10.30	74.41						
6	0.77	8.57	82.98						
7	0.66	7.29	90.27						
8	0.48	5.36	95.64						
9	0.39	4.36	100.00						

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

*Figura 1.
Gráfico de sedimentación*



La matriz de componentes rotados (Tabla 8) muestra que C1 está formado por los ítems 4, 5, 3 y 9, este último con carga negativa. C2 está formado por los ítems 2 y 6. El ítem 8 forma C3 y los ítems 7 y 1 C4.

*Tabla 8.
Matriz de componentes y matriz de componentes rotados*

ÍTEM	Matriz de componente				ÍTEM	Matriz de componente rotado			
	1	2	3	4		1	2	3	4
5	0.75	0.30	0.08	-0.01	4	0.85			
4	0.72	0.45	0.09	-0.01	5	0.81			
3	0.59	0.03	0.19	0.17	3	0.56			
9	-0.43	-0.36	0.36	0.21	9	-0.49			
2	-0.38	0.71	-0.02	0.23	2		0.83		
6	-0.40	0.57	0.31	0.38	6		0.81		
1	-0.33	0.57	-0.31	-0.30	8			0.80	
8	0.04	-0.03	-0.82	0.14	7				0.84
7	-0.16	0.16	0.24	-0.80	1				0.48

En la tabla 9 se encuentran los estadísticos descriptivos de los componentes extraídos, así como el análisis de la fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach de consistencia interna. Se observa que los componentes tienen una fiabilidad moderada. La fiabilidad de C3 no se puede calcular debido a que está compuesto por un ítem.

Tabla 9.
Estadísticos descriptivos de los factores extraídos

	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)		α
C1	218	9,5	1,6	9,3	9,7	0,79
C2	207	3,8	1,1	3,7	4,0	0,61
C3	223	2,5	0,6	2,5	2,6	-
C4	222	2,7	0,8	2,6	2,9	0,43

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior).

Las interrelaciones entre los componentes (tabla 10) muestran una asociación significativa entre C2 y C4. La puntuación total está directamente relacionada con todos los componentes. La edad no está relacionada con ninguno de ellos ni con la puntuación total.

Tabla 10.
Correlaciones entre los factores y edad

		Edad	C1	C2	C3	C4
C1	r	0,052				
	N	105				
C2	r	-0,070	-0,093			
	N	102	202			
C3	r	0,117	0,039	-0,037		
	N	109	218	207		
C4	r	-0,051	-0,102	0,247	-0,031	
	N	109	217	206	222	
TOTAL	r	-0,015	0,672	0,521	0,241	0,449
	N	98	201	201	201	201

r: coeficiente de correlación de Pearson; n: tamaño de la muestra.

No existen diferencias de género en ninguno de los componentes ni en la puntuación total (tabla 11).

Tabla 11.
Relación de los factores con el género

	Hombre				Mujer				Test t de Student y tamaño del efecto			
	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)	t	gl	p	d
C1	135	9,5	1,6	9,2 9,7	72	9,6	1,5	9,3 10,0	-0,72	205	0,472	0,11
C2	129	3,8	1,1	3,6 4,0	70	4,0	1,0	3,8 4,2	-1,46	155	0,145	0,22
C3	137	2,6	0,5	2,5 2,7	75	2,4	0,6	2,3 2,6	1,95	132	0,054	0,28
C4	136	2,7	0,9	2,6 2,9	75	2,8	0,8	2,6 3,0	-0,55	209	0,586	0,08
TOTAL	126	18,5	2,2	18,1 18,9	67	18,8	1,9	18,3 19,2	-0,86	191	0,392	0,13

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior); t: estadístico de contraste de la prueba t de Student para dos muestras independientes; gl: grados de libertad; p: nivel crítico de significación; d: estadístico de tamaño del efecto d de Cohen.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

Respecto a la relación con el curso, los alumnos de primero y segundo han obtenido puntuaciones equivalentes en los cuatro componentes (tabla 12). En la puntuación total se observa que los alumnos de primero han obtenido una puntuación significativamente mayor que los alumnos de segundo.

Tabla 12.
Relación de los factores con el curso

	Primero				Segundo				Test t de Student y tamaño del efecto			
	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)	N	M	DT	IC95% (Li, Ls)	t	gl	p	d
C1	65	9,8	1,5	9,4 10,1	152	9,4	1,6	9,2 9,7	1,62	215	0,107	0,24
C2	66	3,8	1,0	3,6 4,0	140	3,8	1,1	3,6 4,0	-0,11	204	0,909	0,02
C3	68	2,5	0,5	2,4 2,6	154	2,5	0,6	2,4 2,6	-0,22	220	0,828	0,03
C4	68	2,9	0,8	2,7 3,1	153	2,7	0,8	2,6 2,8	1,69	219	0,093	0,25
TOTAL	63	19,0	2,2	18,5 19,5	137	18,4	2,1	18,0 18,7	1,99	198	0,048	0,30

N: tamaño muestra; M: media; DT: desviación típica; IC95% (Li, Ls): intervalo de confianza para la media con un nivel de confianza del 95% (límite inferior, límite superior); t: estadístico de contraste de la prueba t

En cuanto al análisis de la asociación de la escala EAECDAU con las dimensiones de ISCCS (tabla 13), se observa que C1 está directamente relacionado con Análisis lógico-esfuerzo, Búsqueda de apoyo, así como con la puntuación en Afrontamiento centrado en la tarea. C2 no está relacionado con ISCCS. C3 está directamente relacionado con Imaginería mental/Control pensamiento y Afrontamiento centrado en la tarea, e inversamente con Resignación, Salida de emociones desagradables y Afrontamiento centrado en la emoción. C4 está inversamente relacionado con Análisis lógico-esfuerzo y directamente con Resignación, Salida de emociones desagradables, Distracción mental, Distanciamiento, Afrontamiento centrado en la emoción y Afrontamiento centrado en la distracción. La puntuación total está directamente asociada a Análisis lógico-esfuerzo, Búsqueda de Apoyo, Imaginería mental/Control del pensamiento, Distracción mental, Afrontamiento centrado en la tarea y Afrontamiento centrado en la distracción.

Tabla 13.
Correlaciones entre los factores de EAECDAU y las dimensiones de ISCCS

		ALE	BA	RELAJ	IMCP	RESIG	SED	DM	DISTAN	TOC	EOC	DOC
C1	r	0,316	0,321	0,116	0,188	-0,097	-0,084	0,030	0,019	0,315	-0,114	0,031
	n	197	196	197	197	196	196	197	197	197	196	197
C2	r	0,086	0,077	0,077	0,130	0,143	-0,066	0,101	0,069	0,130	0,049	0,106
	n	186	185	186	186	185	185	186	186	186	185	186
C3	r	0,122	-0,016	0,118	0,252	-0,170	-0,163	0,008	-0,026	<i>0,185</i>	<i>-0,212</i>	-0,010
	n	202	201	202	202	201	201	202	202	202	201	202
C4	r	-0,152	-0,054	-0,073	-0,065	0,268	0,164	<i>0,212</i>	<i>0,195</i>	-0,122	0,274	0,252
	n	201	200	201	201	200	200	201	201	201	200	201
TOTAL	r	0,255	0,277	0,126	0,242	0,062	-0,079	0,151	0,112	0,306	-0,012	0,164
	n	180	179	180	180	179	179	180	180	180	179	180

r: coeficiente de correlación de Pearson; n: tamaño de la muestra.

El análisis de la relación entre EAECDAU y EBP (tabla 14) indica que C1 está directamente relacionado con Relaciones positivas, Crecimiento personal y Bienestar total. C2 no se asocia con EBP. C3 está directamente relacionado con Autoaceptación, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Bienestar total. C4 se relaciona de forma inversa con Autonomía, Propósito en la vida Bienestar total. Por último, la puntuación total EAECDAU está asociada directamente con Crecimiento personal.

Tabla 14.
Correlaciones entre los factores de EAECDAU y las dimensiones de EBP

		AUTO	RP	AUTON	DOM	PROP	CREC	BT
C1	r	0,015	0,224	0,012	0,080	0,120	0,192	0,133
	n	218	218	218	218	218	217	218
C2	r	0,041	-0,047	-0,113	0,007	-0,033	-0,005	-0,033
	n	207	207	207	207	207	206	207
C3	r	0,262	0,048	0,114	0,152	0,040	0,180	0,177
	n	223	223	223	223	223	222	223
C4	r	-0,092	-0,095	-0,153	-0,081	-0,255	-0,107	-0,186
	n	222	222	222	222	222	221	222
TOTAL	r	0,057	0,154	-0,088	0,073	-0,045	0,142	0,050
	n	201	201	201	201	201	200	201

r: coeficiente de correlación de Pearson; n: tamaño de la muestra.

Los componentes 1, 2 y 3 de EAECDAU no están relacionados con las puntuaciones de la escala TECA (Tabla 15). C4 está inversamente relacionado con Comprensión emocional, Alegría empática, la Dimensión cognitiva de la empatía, la Dimensión emocional y la Empatía total. La puntuación total EAECDAU no se asocia con las puntuaciones en la escala TECA.

Tabla 15.
Correlaciones entre los componentes de EAECDAU y las dimensiones de TECA

		AP	CE	EE	ALE	DC	DE	ET
C1	r	0,125	0,055	0,056	0,082	0,100	0,083	0,105
	n	207	207	207	207	207	207	207
C2	r	0,011	-0,023	0,016	0,048	-0,009	0,037	0,015
	n	197	197	197	197	197	197	197
C3	r	0,060	0,085	-0,081	0,059	0,086	-0,017	0,044
	n	212	212	212	212	212	212	212
C4	r	-0,130	-0,204	-0,123	-0,175	-0,198	-0,180	-0,218
	n	211	211	211	211	211	211	211
TOTAL	r	0,058	-0,078	-0,019	0,006	-0,018	-0,008	-0,016
	n	191	191	191	191	191	191	191

r: coeficiente de correlación de Pearson; n: tamaño de la muestra.

Las correlaciones para estudiar la asociación entre las puntuaciones en la escala EAECDAU y TMMS-24 (tabla 16) muestran que existe una relación positiva de C1 con Claridad de sentimientos y Reparación emocional. C2 no se asocia con TMMS-24. C3 está directamente relacionado con Claridad de sentimientos, Reparación emocional y la puntuación total TMMS-24. C4 se relaciona de forma inversa con Claridad de sentimientos y Reparación emocional. La puntuación total EAECDAU no se asocia con TMMS-24.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

Tabla 16.
Correlaciones entre los componentes de EAECDAU y las dimensiones de TMMS-24

		ATE	CS	RE	TMMS
C1	r	0,108	0,158	0,168	<i>0,193</i>
	n	204	204	204	204
C2	r	0,006	-0,044	-0,045	-0,040
	n	193	194	194	194
C3	r	0,098	<i>0,183</i>	0,271	0,251
	n	208	209	209	209
C4	r	0,059	-0,159	-0,160	-0,133
	n	207	208	208	208
TOTAL	r	0,128	0,073	0,088	0,128
	n	188	188	188	188

r: coeficiente de correlación de Pearson; n: tamaño de la muestra.

DISCUSIÓN

Los datos del presente trabajo resultan relevantes como un somero análisis del estado de la cuestión para el diseño de futuras evaluaciones y análisis de variables relevantes para la aplicación de programas de evaluación e intervención psicoeducativa para el entrenamiento de estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano en el ámbito deportivo.

En ese sentido, puede señalarse que se han localizado menos estudios que aborden o evalúen estrategias de afrontamiento del estrés cotidiano (problemas o dificultades en la vida diaria en el deporte) generado en el ámbito deportivo por ejemplo en la escuela o en el ámbito universitario ante el deporte en términos generales mientras hay más estudios que analizan las estrategias de afrontamiento específicas ante situaciones competitivas en determinados deportes (Chamorro, Torregrosa, Sánchez-Miguel, Sánchez-Oliva y Amado, 2015; Pestillo, 2016; Valadez et al., 2016), sobre cómo influyen en los niveles de estrés/recuperación (Aranzana et al., 2016) o tras sufrir lesiones deportivas (Castro et al., 2016; Fariña, Isorna, Soidán y Vázquez, 2015).

Asimismo es importante considerar que la muestra del estudio la forman estudiantes pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y los que no pertenecen a la misma participan habitualmente en actividades deportivas cotidianas en las que se implican y perciben como generadoras de estrés.

Los datos obtenidos evidencian que se trata de una escala con adecuadas propiedades psicométricas para su aplicación para evaluar estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo. El análisis factorial muestra una estructura de cuatro factores: (1) afrontamiento centrado en la tarea formado por comunicar el problema a otros, búsqueda de información y guía, solución activa y reservarse el problema para sí mismo con carga negativa; 2) Evitación formado por evitación conductual y evitación cognitiva; 3) Actitud positiva/reevaluación positiva y 4) Afrontamiento improductivo: conducta agresiva y pasividad/indiferencia, que explican más de la mitad de la varianza coherente con la literatura científica y los modelos actuales de evaluación de afrontamiento del estrés.

El factor 2 (evitación) muestra asociación significativa en la interrelación de sus componentes con los del factor 4 (conducta agresiva y pasividad), factores que se vienen considerando de afrontamiento disfuncional o no productivo (Morales y Trianes, 2012). No se encuentran diferencias significativas en función del género en ninguno de los factores.

Con respecto al curso, los alumnos de 1º y 2º han obtenido puntuaciones equivalentes en los cuatros factores de afrontamiento, en términos generales.

La EAECDAU adaptada al contexto universitario deportivo demuestra validez convergente con los factores de otro cuestionario ya validado y aplicado en numerosos estudios para evaluar estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo. También se evidencian asociaciones coherentes a través de las relaciones entre los factores de afrontamiento que evalúa dicha escala y las dimensiones de inteligencia emocional, empatía y bienestar psicológico.

Como posible limitación o aspecto susceptible de mejora se encuentra el hecho de preguntar en próximos estudios cuál es el nivel de pericia o experiencia previa en la práctica deportiva para determinar hasta qué punto puede influir; variable que también se plantea como relevante para analizar en otros trabajos, por ejemplo, en el estudio de Molinero et al. (2010). No obstante, el interés principal de este estudio inicial reside en la presentación y evaluación de estrategias de afrontamiento en la vida cotidiana en el contexto deportivo mediante una escala diseñada específicamente para el afrontamiento del estrés cotidiano o dificultades de la vida diaria en ámbito deportivo universitario.

Futuras investigaciones podrían centrarse en ampliar la muestra y seguir utilizando diseños multivariados más robustos que apliquen este instrumento sobre estrategias de afrontamiento en el ámbito del estrés cotidiano en el ámbito deportivo universitario y no universitario considerando otras variables como el rendimiento académico. También se podría utilizar un diseño longitudinal que permita analizar cómo se van transformando las estrategias desde la infancia hasta la vida adulta e incluso vejez.

Se concluye señalando la importancia de los datos obtenidos para la evaluación y diseño de futuros programas para el entrenamiento de estrategias eficaces o productivas de afrontamiento del estrés cotidiano en el contexto deportivo considerando las relaciones con dichas variables relevantes para la mejora de la calidad de vida, bienestar y adaptación sociemocional de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Aranzana, M., Salguero, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R. y Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*, 15(1), 1-12.
- Cantón, E., Checa, I. y Vellisca, M. I. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2), 71-78.
- Castro, M., Chacón, R., Zuria, F. y Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos*, 29, 162-165.
- Chamorro, J. L., Torregrosa, M., Sánchez-Miguel, P. A., Sánchez-Oliva, D. y Amado, D. (2015). Desafíos en la transición a la élite del fútbol: Recursos de afrontamiento en chicos y chicas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 113-119.
- Checa, I. (2012). *Bidimensionalidad de las emociones en el deporte: desarrollo y validación de un instrumento de evaluación (Tesis Doctoral)*. Universidad de Valencia, Valencia.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jimenez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de Bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- Encina, Y. J. y Ávila, M. V. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología*, 33, 364-385.
- Fariña, F., Isorna, M., Soidán, J. L. y Vázquez, M. J. (2015). Estilos de afrontamiento y recuperación de las lesiones deportivas en kayakistas de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 43-50.
- Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2003). Inteligencia emocional y depresión. *Encuentros en Psicología Social*, 1, 251-254.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS COTIDIANO EN EL DEPORTE EN AMBITO UNIVERSITARIO

- Freire, C., Ferradás, M., Núñez, J. C. y Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 10, 1-8.
- Gaudreau, P. y Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
- Gorostiaga, A., Balluerka, N., y Soroa, G. (2014). Evaluación de la empatía en el ámbito educativo y su relación con la inteligencia emocional. *Revista De Educación*, 364, 12-38.
- Lazarus, R. S. y Folkman, R. S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Moliner, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2010). Propiedades psicométricas y estructura dimensional de la adaptación española del Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento en la Competición Deportiva. *Psicothema*, 22, 975-982.
- Morales, F. M. y Trianes, M. V. (2012). *Afrontamiento en la infancia: Evaluación y relaciones con ajuste psicológico*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Morales, F. M., Trianes, M. V., Blanca, M. J., Miranda, J., Escobar, M. y Fernández-Baena, F. J. (2012). Escala de afrontamiento para niños (EAN): propiedades psicométricas. *Anales de psicología*, 2, 475-483.
- Pestillo, L., Andrade, J. R., Nickenig, J. R., Ferreira, L., Norrila, P. y Lopes, J. L. (2016). Motivación autodeterminada y estrategias de afrontamiento en futbolistas: Un estudio con jugadores en diferentes fases de desarrollo deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 25, 261-269.
- Romero-Carrasco, Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R. J., Garrido, R. y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas en competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 117-133.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C y Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. En J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Valadez, A., Flores, M. M., Garcés de los Fayos, E. J., Solís, O. M. y Reynaga, P. (2016). Estilos de afrontamiento en entrenadores: un análisis entre mujeres y hombres yucatecos. *Retos*, 30, 198-202.