

Cuba-Martínez, C.; Malvaceda-Espinoza, E.; Reyes-Bosio, M. (2022). Experiencias de afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas profesionales de la selección nacional del Perú. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1), 89-102

Experiencias de afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas profesionales de la selección nacional del Perú

Experiences of psychosocial coping at international matches in professional volleyball players of the Peruvian national team

Experiências de enfrentamento psicossocial com jogos internacionais em jogadores profissionais de voleibol da seleção nacional peruana

Cuba-Martínez, Cristina¹.; Malvaceda-Espinoza, Eli¹; Reyes-Bosio, Mario²

¹Universidad San Ignacio de Loyola, Carrera de Psicología, Lima, Perú,

²Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Facultad de Psicología, Lima, Perú

RESUMEN

El presente estudio busca conocer cómo se experimenta el afrontamiento psicosocial en partidos internacionales en jugadoras de voleibol profesional de la selección peruana. Se utilizó una metodología cualitativa con diseño fenomenológico-hermenéutico. Se realizaron doce entrevistas semiestructuradas a jugadoras profesionales de voleibol pertenecientes a la selección femenina peruana en la categoría mayores. A partir del análisis se identificaron tres categorías, nueve subcategorías y siete códigos, que conforman las 189 unidades de análisis. Los resultados mostraron que las principales estrategias de afrontamiento utilizadas por las deportistas son el análisis lógico personal y del equipo contrario, el uso del esfuerzo, la búsqueda de apoyo profesional y las imágenes mentales. Se concluye que las jugadoras profesionales de voleibol en Perú utilizan principalmente el afrontamiento orientado a la tarea, realizando actividades que les permiten sentirse capaces y que desempeñan un papel esencial en la toma de decisiones durante las competiciones.

Palabras clave: psicología deportiva, estándares profesionales, afrontamiento, investigación cualitativa, fenomenología.

ABSTRACT

The present study seeks to know how psychosocial coping are experienced at international matches in professional volleyball players of the Peruvian national team. A qualitative methodology with phenomenological-hermeneutic design was used. Twelve semi-structured interviews were conducted with professional volleyball players belonging to the Peruvian women's team in the senior category. From the analysis, three categories, nine subcategories and seven codes were identified, which comprise the 189 units of analysis. The results showed that the main coping strategies used by the athletes are personal logical analysis and the analysis of the opposing team, the use of effort, the search for professional support and mental imagery. It is concluded that professional volleyball players in Peru

mainly use task-oriented coping, carried out activities that allow them to feel capable and play an essential role in decision-making during competitions.

Keywords: sports psychology, professional standards, coping, qualitative research, phenomenology

RESUMO

O objetivo deste estudo foi conhecer como é enfrentamento psicossocial se experimenta em partidas internacionais em jogadores profissionais de voleibol da seleção peruana. Para isso, foi realizada uma investigação qualitativa e seguindo o desenho da fenomenologia hermenêutica. Foram realizadas 12 entrevistas semiestruturadas com jogadoras profissionais de voleibol pertencentes à seleção feminina do Peru na categoria sênior. A partir da análise, foram identificadas três categorias, nove subcategorias e sete códigos, que compõem as 189 unidades de análise. Os resultados mostraram que as principais estratégias de enfrentamento utilizadas pelos atletas são a análise lógica pessoal e da equipe adversária, o uso de esforço, a busca de suporte profissional e a imagética mental. Conclui-se que os jogadores profissionais de voleibol do Peru utilizam principalmente estratégias de enfrentamento orientadas para a tarefa, realizam atividades que os permitem sentir-se capazes e desempenham um papel essencial na tomada de decisões durante as competições.

Palavras chave: psicologia do esporte, padrões profissionais, enfrentamento, pesquisa qualitativa, fenomenologia

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, el voleibol peruano se encuentra en el puesto 28 del Senior World Ranking – Women según la Fédération Internationale de Volleyball (FIVB, 2020) siendo su desempeño menor al promedio de acuerdo al puntaje acumulado en las presentaciones en campeonatos reconocidos como oficiales por la FIVB. De acuerdo a la Federación Peruana de Voleibol (FPV, 2022a), en Perú existen 55 ligas que agrupan a más de 300 clubes profesionales de voley, 10 de los cuales comprenden a 150 jugadoras que participan en la Liga Nacional de Voleibol Superior (FPV, 2022b).

A pesar de que existe una gran cantidad de jugadoras de voleibol en el Perú, se han hecho escasos esfuerzos en cuanto al conocimiento e intervención psicológica en voleibolistas de alto rendimiento, lo cual se expresa en la poca información sobre los factores que afectan su desempeño. Ello a pesar que entre el 40% y 90% del éxito en el deporte se debe a factores psicológicos (Reyes-Bossio et al., 2012) y que además que es un deporte en el cual se genera una mayor carga de ansiedad competitiva que en otros deportes (Rathod y Pujari, 2019). Es importante recalcar que el control emocional, siendo una estrategia de afrontamiento principalmente utilizada por las mujeres deportistas, se asocia negativamente con la efectividad del afrontamiento, pues las mujeres tenderán a centrarse

más en sus emociones que en el problema (Doreste et al., 2020).

Siendo el voleibol un deporte dinámico y caracterizado por exigir precisión, habilidad y regularidad, expone a los deportistas a circunstancias psicológicas estresantes, ya que puede verse afectado su rendimiento. Esto se encuentra regulado por las estrategias de afrontamiento (Alincak y Güreer, 2018; Belem et al., 2014; García y Oliveros, 2018; Reyes-Bossio et al., 2012; Cantón-Chirivella et al., 2015; García et al., 2015; De Oliveira et al., 2016), las cuales a su vez modulan las experiencias de agotamiento y consecución de metas de los atletas apasionados (Schellenberg et al., 2013). Por ello es necesario desarrollar dicha capacidad para adaptarse a las situaciones de estrés (Alincak y Güreer, 2018). En relación a ello, Romo (2020), afirma que las estrategias de afrontamiento son evaluadas previamente por cada individuo en base a la situación en la que se encuentra y los recursos disponibles. Así, el deportista emplea estrategias como la calma emocional y la planificación activa; sin embargo, en ocasiones tales situaciones pueden superar las propias capacidades de la persona al punto de perjudicarlas a largo plazo.

En el ámbito deportivo se han desarrollado teorías específicas de afrontamiento orientadas a situaciones competitivas siguiendo la línea teórica formulada inicialmente por Lazarus y Folkman (1986). Al

Afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas

respecto, Crocker et al. (2015), plantean que el afrontamiento es aquel esfuerzo voluntario que tiene como finalidad la regulación cognitiva, emocional y conductual; asimismo, incluye todos los esfuerzos cognitivos y comportamentales que el atleta emplea para manejar los desafíos de adaptación. Por otra parte, Gaudreau y Blondin (2002) plantean que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamientos que están en constante cambio para afrontar las exigencias internas o externas consideradas por el deportista como excedentes o desbordantes con respecto a sus recursos. Tales autores plantean tres dimensiones para el análisis del afrontamiento en deportistas: la orientada a la tarea, la distracción y la evitación. Por un lado, la dimensión orientada a la tarea, representa a aquellas estrategias que buscan gestionar requisitos externos e internos durante una competición deportiva; en estas encontramos las referidas al *análisis lógico, uso del esfuerzo, búsqueda de apoyo, relajación, imaginación mental* y el *control del pensamiento*.

Al respecto, distintas investigaciones realizadas con voleibolistas refieren a la autoconfianza como un elemento de importancia para el manejo del estrés (Alincak y Güreer, 2018; García y Oliveros, 2018). En la misma línea, Lope y Solís (2020) mencionan que la aplicación de técnicas de respiración, relajación y visualización son estrategias con impacto positivo que son utilizadas para disminuir los niveles de estrés y ansiedad en deportistas, teniendo un efecto favorable en su rendimiento al momento de encontrarse en nuevas competiciones. En paralelo a ello, recurren también a las estrategias de motivación, concentración durante la competencia (Belem et al., 2014; Cantón-Chirivella et al., 2015; García y Oliveros, 2018), solución de problemas y definición de metas (Belem et al., 2014). Este tipo de estrategias son las mayormente utilizadas por voleibolistas (Cantón-Chirivella et al., 2015; García et al., 2015).

De otro lado, la dimensión orientada a la distracción se basa en dirigir el foco de atención a actividades y estímulos cognitivos no conectados con la competencia deportiva. Aquí se encuentran las estrategias de *distracción mental* y el *distanciamiento*. En base a ello, Carratalá (2020) afirma que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la población adolescente durante la práctica deportiva son el tipo de tarea y de distanciamiento, dentro del

ámbito competitivo profesional con la posibilidad de transferirse también al área académica.

Finalmente, la dimensión orientada a la evitación es utilizada cuando el individuo busca desconectarse para no culminar el proceso que ha comenzado para lograr una meta; aquí se tienen a la *resignación* y la salida de *emociones desagradables* como estrategias (Gaudreau, 2004). Cabe mencionar que de acuerdo a García et al. (2015), la evitación también es una de las principalmente utilizadas en atletas de deportes competitivos. Arango (2021) manifiesta que la motivación no autodeterminada es un puente hacia el uso de estrategias enfocadas en la emoción, ya que cuando esta es baja se tiende a percibir las situaciones como amenazantes, buscando evitar el estrés generado por no cumplir metas trazadas.

Un aspecto ligado a la capacidad de afrontamiento lo constituye la experiencia del atleta. En tal sentido, los atletas experimentados muestran un mejor manejo de estrés previo al encuentro, por lo que no establecían estrategias de afrontamiento claramente definidas (Alincak y Güreer, 2018; Cantón-Chirivella et al., 2015, León et al., 2017). Asimismo, los deportistas que obtuvieron mayores puntuaciones en sus habilidades de afrontamiento, presentan un desempeño alto en el deporte (García y Oliveros, 2018). En esta línea, se puede afirmar que existe una relación significativa entre el uso de estrategias de afrontamiento y el desarrollo de resiliencia en los atletas de elite, siendo un factor importante para que el atleta pueda recuperarse de las experiencias negativas (Belem et al., 2014). En relación con lo señalado, las intervenciones centradas en el desarrollo de la autoconfianza, la concentración y la capacidad de controlar la energía negativa, permiten que los deportistas fortalezcan e incrementen sus habilidades psicológicas (Reyes-Bossio et al., 2012).

A pesar de la importancia del estudio sobre este deporte, las investigaciones en torno al afrontamiento habitualmente se han realizado desde una perspectiva cuantitativa. Sin embargo, al abordarse desde una postura fenomenológica, se pretendió tener un acercamiento más profundo de este fenómeno, desde las experiencias de las personas implicadas en este proceso. Por ello, esta investigación tuvo como objetivo analizar las experiencias de afrontamiento psicosocial frente a los partidos internacionales en jugadoras de la selección nacional de voleibol del

Perú. Con lo anterior se espera contribuir en la focalización de las intervenciones para mejorar el rendimiento de las jugadoras en mención.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño

El estudio es de tipo cualitativo, debido a que busca analizar a profundidad la naturaleza del fenómeno en estudio (Martínez, 2004). Asimismo, el diseño de investigación es de corte fenomenológico debido a que busca describir el significado común para las jugadoras de voleibol, de sus experiencias vividas en torno al fenómeno de las estrategias de afrontamiento frente a encuentros internacionales (Creswell y Poth, 2018).

Esta perspectiva fenomenológica permite el acercamiento hacia las experiencias vividas de las participantes, tanto de las subjetivas vivenciadas individualmente por las participantes, como de las objetivas que afectan de manera común a un grupo de participantes. Particularmente, se hará uso de la fenomenología hermenéutica debido a que se realizará una interpretación del significado de las experiencias vividas por los participantes, a partir del fenómeno en estudio (Creswell y Poth, 2018; Cajina-Guedat y Reyes-Bossio 2021).

Desde la perspectiva de los diseños observacionales, la presente se puede enmarcar como un diseño idiográfico, puntual y multidimensional, debido a que se estudia una unidad de conducta en un grupo de participantes, en un momento determinado y que indica una heterogeneidad de posibilidades. Al respecto, la naturaleza de los datos recogidos es de *orden*, en cuanto a que se indica la secuencia de conductas realizadas por las participantes cuando experimentan el fenómeno en estudio. Por lo tanto, los datos recogidos son concurrentes de evento-base (datos tipo II) (Anguera et al., 2011; Anguera y Hernández-Mendo, 2013).

Participantes

Las participantes fueron 12 jugadoras que pertenecen al equipo nacional de voleibol del Perú de la categoría de mayores y han sido parte del equipo oficial en campeonatos internacionales (Tabla 1). La selección de participantes fue intencional, ya que se trata de un

grupo homogéneo y selecto de voleibolistas. Como criterios de inclusión se consideró: mujeres, nacionalidad peruana, pertenecientes a la selección nacional de mayores de voleibol del Perú. Se excluyó a aquellas participantes que, perteneciendo a la selección nacional de mayores, no hayan enfrentado encuentros internacionales. La elección del número de participantes obedece a criterios prácticos en la medida que son pocas las participantes que cumplen con los mencionados criterios de inclusión. El acceso a las participantes se dio por intermedio de la publicación y convocatoria para el estudio, desde informantes clave al interior del equipo mencionado (Robinson, 2014).

El promedio de sus edades fluctúa entre los 24 años y cuentan en promedio con 12 años de experiencia. La mitad de las participantes cuenta con menos de diez años de experiencia, y la otra mitad, con más de diez años (esta elección fue intencional, con la finalidad de evidenciar las diferencias entre quienes tienen menores y mayores años de experiencia respectivamente). Asimismo, los años promedio de participación en la selección nacional son 9, la mínima son 5 años y la máxima son 14 años.

Tabla 1.

Características de las participantes entrevistadas

Seudónimo	Edad	Años de experiencia	Años de participación en la selección
Cecilia	24	>10	9
Alejandra	27	>10	13
Clara	24	≤10	7
Paz	21	≤10	5
Flor	19	≤10	7
Paula	23	>10	11
Carmen	21	≤10	7
Kim	28	>10	14
Juana	30	>10	5
Sol	22	≤10	10
Ana	29	>10	12
Maria	19	≤10	7

Instrumentos

Para recoger la información se utilizó la técnica de la entrevista en profundidad semiestructurada (Brinkmann, 2013). Asimismo, se construyó una matriz tomando como base la propuesta teórica de

Afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas

Gaudreau (2004) para verificar la alineación de las preguntas a la teoría (Tabla 2). La guía de entrevista fue revisada por cinco especialistas en el tema y también fue puesta en prueba mediante una entrevista piloto (Martínez, 2004). Tras esta se modificó,

considerándose las preguntas más idóneas para la aplicación y buscando que la comunicación sea más fluida y permita a la vez recoger información relevante. A continuación, la guía fue nuevamente revisada por los mencionados expertos.

Tabla 2

Matriz para la guía de entrevista semiestructurada

Tópicos	Preguntas
Afrontamiento orientado a la tarea	¿Qué tomas en cuenta sobre tu rendimiento antes de enfrentarte a un equipo extranjero? ¿Qué aspectos del equipo contrario tomas en cuenta antes de enfrentarte a él? En una competencia internacional ¿Qué aspectos evalúas antes de un partido? ¿Cómo evalúas tu esfuerzo durante tu preparación física y mental para un partido internacional? ¿Qué sientes al enfrentarte a un equipo extranjero? ¿Cómo lo manejas? ¿Te imaginas en el juego, previo a un partido internacional? ¿Cómo así? ¿Cómo manejas las dudas que se te presentan ante un partido internacional?
Afrontamiento orientado a la distracción	¿Buscas alguna distracción fuera de la competencia? ¿Cuál? ¿Cómo manejas el contacto visual y la comunicación con tus compañeras durante el partido? Durante una situación negativa en la competencia ¿Has querido abandonarla? ¿Tomaste alguna acción?
Afrontamiento orientado a la evitación	¿Qué piensas y haces, cuando no puedes alcanzar tu rendimiento objetivo en un partido internacional? ¿Qué emociones identificas antes de un partido internacional? ¿Cómo las expresas?

Las notas de campo de los investigadores también fueron consideradas en el análisis. En ellas figuró lo correspondiente al lenguaje no verbal de los participantes, así como los elementos paralingüísticos y aquellas impresiones durante el proceso de entrevista.

Procedimiento

La presente investigación consideró los criterios éticos planteados en la declaración de Helsinki. Para el desarrollo de la investigación, se contactó con las participantes tomando en cuenta los criterios de inclusión, seleccionando a las que los cumplieran. Para iniciar la recolección de datos, se coordinó la hora de las entrevistas, las cuales, debido al contexto de pandemia, fueron virtuales. Previo a cada entrevista se dio lectura al consentimiento informado donde se indicó que se utilizarían seudónimos en lugar de sus nombres reales, que la entrevista se grabaría y que los datos obtenidos también serían manejados de forma totalmente confidencial. Luego de ello las personas

que accedieron a participar brindaron su consentimiento verbal, el cual quedó grabado. Cada entrevista duró alrededor de 50 minutos. Las entrevistas fueron realizadas por la primera autora de esta investigación, las mismas que fueron transcritas de forma literal para su debido procesamiento, contribuyendo a la confirmabilidad (Mertens, 2015). Luego de realizadas las transcripciones se devolvió las mismas a las participantes para que pudiesen comentarlas. Del mismo modo, al final de la investigación se les entregó los resultados, sobre los cuales realizaron comentarios. Las entrevistas se llevaron a cabo entre agosto y septiembre del 2020. No hubo personas que se negaron a participar o abandonaron el estudio.

Análisis de datos

Se realizó un análisis temático híbrido (Swain, 2018), complementado por lo planteado por Braun y Clarke (2013). El proceso constó de siete etapas no lineales: (1) *creación de una matriz de categorización*, con

categorías generales obtenidas del corpus teórico (tales como afrontamiento orientado a la tarea, distracción y evitación); la (2) *familiarización con los datos*, en la que se transcribió y leyó las 12 entrevistas, generándose 189 citas (unidades de análisis); luego se realizó la (3) *creación de códigos inductivos y asignación de las categorías deductivas* a las citas que respondan a las preguntas de investigación. El paso siguiente fue la (4) *generación de categorías*, donde se agruparon los códigos en categorías potenciales; luego se realizó la (5) *revisión* y (6) *definición de categorías*. Finalmente, se realizó la (7) *elaboración del informe de resultados*, donde se describió lo anterior.

A través del método comparativo constante se conformaron nueve subcategorías y siete códigos: El análisis lógico (que incluye al análisis personal, del equipo contrario y del ambiente), el uso del esfuerzo, el control del pensamiento, la imaginación mental, la relajación (que incluye al uso de respiraciones y a la música), la búsqueda de apoyo (que integra a la búsqueda de apoyo profesional y en el equipo); la salida de emociones desagradables, el distanciamiento y la distracción mental. Para fundamentar las relaciones entre dichos elementos, se realizó por un lado el análisis de sus coocurrencias (Tabla 3), que consideró como *asociados* a aquellos códigos que co-ocuran por encima del promedio de todas las co-ocurrencias (que para la presente es dos). Por otro lado, los códigos también se relacionaron a partir de la lógica semántica expresada en las citas. Ello se verificó a través del consenso entre codificadores y permitió colocar relaciones de jerarquía (*es parte de*). A partir de lo anterior se generó un mapa semántico (Figura 1) que permite la visualización orgánica de los resultados.

Para asegurar la calidad del dato, se siguieron las tácticas de generación de significado propuestas por Miles et al. (2014), tales como la *búsqueda de patrones*, la cual se evidencia cuando los códigos se distribuyen en cada uno de los documentos; por otro lado, se aplicó el *conteo de códigos* (fundamentación), considerando relevantes a aquellos que sean mayores iguales que el promedio de la suma de subtotales de los participantes (≥ 11 para este caso); y el *relacionamiento de códigos* (densidad), en tal sentido, a mayor densidad, mayor poder explicativo del

elemento (para este caso se ha considerado una densidad ≥ 2) (Tabla 4). Luego de aplicado el análisis se identificaron dos temas menores, no significativos, tales como la resignación y el apoyo familiar los cuales se excluyeron de la redacción final del reporte. Finalmente, se realizó el cálculo del acuerdo intercodificador, obteniéndose un coeficiente aceptable (α de Krippendorff = 0.781). Se pudieron absolver las discrepancias por intermedio del consenso entre codificadores (Anguera y Hernández-Mendo, 2013; Lapresa et al., 2021). El presente análisis fue realizado con el software ATLAS.ti 9.

RESULTADOS

El análisis de las experiencias de afrontamiento permitió identificar tres categorías relacionadas a las estrategias de afrontamiento psicosocial en voleibolistas profesionales de la selección nacional del Perú, las cuales son *orientadas a las tareas*, *orientadas a la distracción* y *orientadas a la evitación* las cuales se encuentran vinculadas a distintas subcategorías (Figura 1).

Estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea

En relación a esta categoría se encontró que las participantes parten de un *análisis lógico*, en primer lugar, *personal*, en el cual la deportista se autopercibe, identifica y evalúa características internas individuales, como su rendimiento, nivel de desempeño y su autoeficacia como jugadora. Este tipo de análisis se encuentra principalmente en quienes tienen más de diez años de experiencia. “Tomo en cuenta que tan bien estoy de mis lesiones, si mis piernas están bien físicamente, o sea, si no tengo dolor, también me fijo que tan rápido me activo para jugar porque me demoro en calentarse” (Carmen, 23 años, 10:1). Por otra parte, también se emplea el *análisis del ambiente*, el cual está orientado a la evaluación de factores externos basados en experiencias previas, como características del coliseo, clima, público.

Afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas

Tabla 3
Tabla de Coocurrencia de códigos (versión comprimida)

	1	2	3	4	5	6	6	7	8	9	10	11
1. Análisis del equipo contrario	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
2. Análisis personal	0	0	0	0	4	0	1	0	0	0	0	4
3. Búsqueda de apoyo en el equipo	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0
4. Búsqueda de apoyo familiar	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	0	0
5. Control del pensamiento	0	4	1	0	0	0	2	0	1	2	1	3
6. Distracción mental	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0
7. Imaginería mental	0	1	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1
8. Música	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0
9. Relajación	0	0	0	0	1	0	0	2	0	2	1	0
10. Respiraciones	0	0	0	2	2	0	0	0	2	0	0	1
11. Salida de emociones desagradables	0	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	0
12. Uso del esfuerzo	1	4	0	0	3	0	1	0	0	1	0	0

Nota: Se ha eliminado las columnas y filas sin contenido

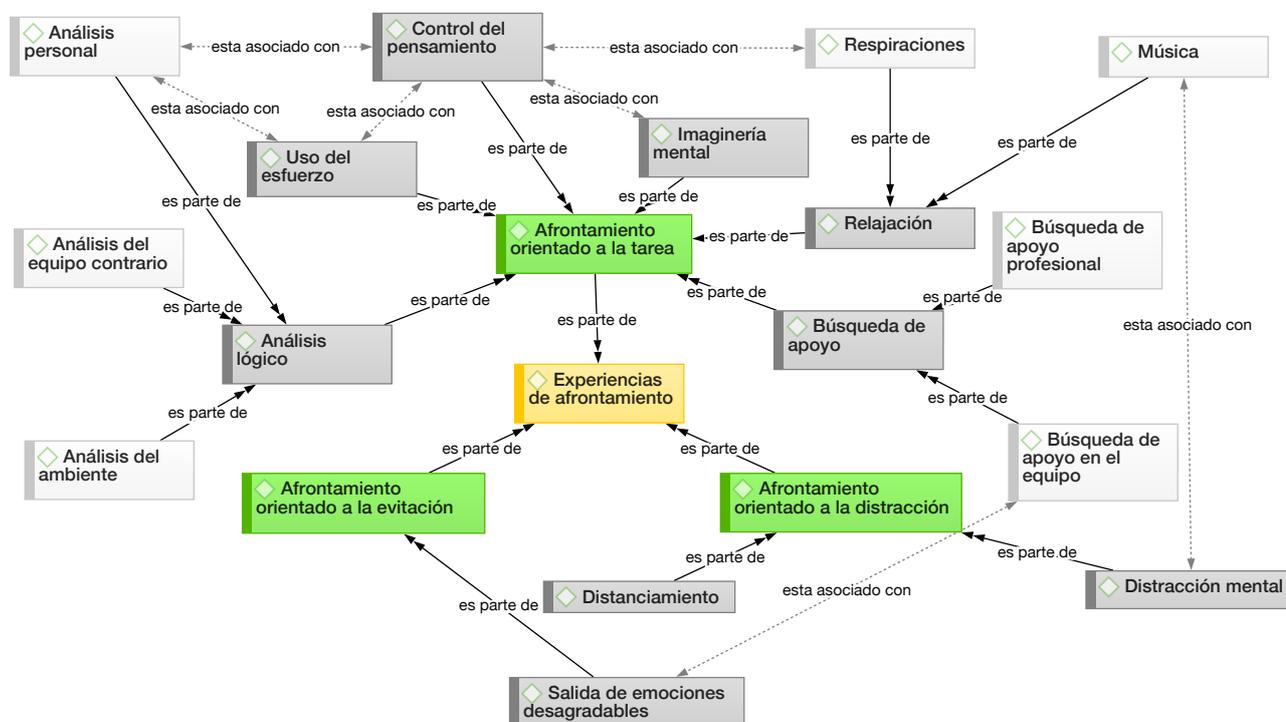


Figura 1. Mapa Semántico

Me fijo mucho en el campo, si el piso es bueno, la iluminación también es importante y bueno como armadora me fijo si el techo tiene muchas columnas o cosas porque a la hora de armar a veces puede incomodar. También me fijo mucho en el hotel, si la cama es cómoda, si la comida es buena y esas cosas que pueden sonar irrelevantes pero que al final influyen mucho en la comodidad de la jugadora (Alejandra, 27 años, 2:23).

Finalmente, se encuentra el *análisis del equipo contrario* en el que se considera el nivel de los equipos a enfrentar, las características de las jugadoras y la evaluación estadística del desempeño del contrario. “Bueno siempre vemos las estadísticas de los equipos con los que nos vamos a enfrentar, entonces trato de fijarme en las tendencias de las jugadoras, sobre todo de la jugadora principal” (Alejandra, 27 años, 2:22).

Por otro lado, las participantes tienden al *uso del esfuerzo*. En este, las participantes asocian la percepción del nivel técnico personal y el resultado de los entrenamientos previos. Esta subcategoría se encuentra relacionada con una de las subcategorías anteriores, *análisis personal*. “Bueno me fijo en que esté segura de que puedo llegar bien a los bloques, si es que lo he entrenado, que mis ataques principales, corta adelante y atrás, estén coordinados con la armadora” (Flor, 21 años, 5:1).

La siguiente subcategoría, *búsqueda de apoyo*, se divide, por un lado, en la *búsqueda de apoyo profesional* la cual implica la solicitud de ayuda de un profesional, en su mayoría psicólogos deportivos, con el objetivo de conseguir algún tipo de retroalimentación o soporte emocional. Este recurso es observado principalmente en las jugadoras con menor experiencia profesional.

Pero como te digo, el año pasado si necesité ayuda ya de un profesional, ya que fui la capitana del equipo y era algo que no me lo esperaba y necesitaba ayuda para saber manejar al equipo, también porque es algo que pesa mucho (Sol, 28 años, 7:8).

Por otro lado, se tiene la *búsqueda de apoyo en el equipo*, la cual ocurre cuando la deportista atraviesa

momentos de desconfianza y considera que su compañera podría asumir algunas responsabilidades técnicas por un periodo breve del partido. Este tipo de búsqueda de apoyo se encuentra presente principalmente en aquellas jugadoras con mayores años de experiencia, lo cual se encuentra por encima de la búsqueda de apoyo profesional. “Si me entran dudas trato de apoyarme en una de mis compañeras, busco ayuda en el aspecto técnico, como que me cubran” (Cecilia, 24 años, 12:14).

Por otro lado, la *imagería mental* comprende la práctica mental de tácticas y técnicas sobre aspectos relacionados a eventos estresantes para la deportista. Al respecto, se evidencia que dicha imagería resulta más importante en aquellas jugadoras que cuentan con hasta diez años de experiencia. “Me imagino mucho haciendo las acciones que normalmente me cuestan más, las que entreno, pero sé que me cuesta trabajo ejecutarlas y me visualizo haciéndolo bien” (Alejandra, 27 años, 2:14).

En la subcategoría *relajación* se agrupan como estrategias resaltantes mencionadas por las deportistas. La *música* se reporta como un elemento que les ayuda a reducir tensiones. “Lo que si hago es escuchar música en camino al coliseo para relajarme y no estar tan tensa a la hora de jugar” (Paula, 23 años, 9:7). Por su parte, la estrategia de *respiraciones* se relaciona con la última subcategoría, *control del pensamiento*, donde la deportista utiliza las respiraciones como una acción previa al manejo de sus pensamientos. Estos elementos resultan importantes para las jugadoras que cuentan con hasta diez años de experiencia. “Ahora respiro, camino hasta el fondo del campo y cuando regreso respiro y ya mi cuerpo y mente se olvida y digo ya piensa en el siguiente punto” (Paz, 22 años, 4:11). Este control de pensamiento hace referencia al uso y manejo que le da la deportista a los pensamientos positivos relacionados a su desempeño. Se encuentra relacionada con las estrategias de análisis personal, uso del esfuerzo e imagería mental. Este recurso es representativo en aquellas jugadoras con mayores años de experiencia.

Trato de aplicar todo lo aprendido a nivel técnico, si siento inseguridad por ejemplo si falle dos saques seguidos, me concentro en hacer lo mismo que hago en los

Afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas

entrenamientos para no fallar, nada del otro mundo, sino las cosas sencillas de un saque o bloque, los pasos, marcar, como poner bien las manos (Flor, 21 años, 5:13).

Estrategias de afrontamiento orientadas a la distracción

Esta categoría se encuentra compuesta, por un lado, por la *distracción mental*, la cual se relaciona también con la subcategoría de música, pues las deportistas la utilizan como un medio de relajación y al mismo tiempo como un método para desviar la atención de posibles estresores, hacia cosas irrelevantes o distintas a la competencia. Ello evidencia la capacidad explicativa de dicho elemento en cuanto a su influencia con distintas categorías. “Si, pienso en canciones, ósea entre punto y punto que es cuando puede venir el pensamiento negativo, canto una canción” (Cecilia, 24 años, 12:15).

Por otro lado, se encuentra la subcategoría *distanciamiento*. Las deportistas manifiestan hacer uso de esta estrategia con el objetivo de reducir por un momento las relaciones con sus compañeras para lograr enfocarse en ellas mismas. Cabe mencionar que el distanciamiento se encuentra principalmente en aquellas jugadoras con hasta diez años de experiencia. “Si busco reducirlo, porque a veces todas te hablas al mismo tiempo, y yo quiero concentrarme en cómo hacer lo mío, entonces a veces me nublo lo de los contados para no fijarme en ellas” (Sol, 23 años, 8:15).

Estrategias de afrontamiento orientadas a la evitación

En relación a esta categoría se encontró la *salida de emociones desagradables*, relacionada con la subcategoría de búsqueda de apoyo en el equipo, en la que a través de comportamientos y expresiones, las deportistas manifiestan emociones desagradables causadas por situaciones de tensión durante la competencia, buscando el apoyo de sus compañeras de equipo para poder expresar dichas emociones. “Entonces si hacemos un punto grito bastante y busco desahogarme y botar el estrés, todo esto junto a mis compañeras, celebrando y apoyándome en ellas” (Cecilia, 24 años, 12:16).

Como se puede apreciar, las participantes explicitan distintas estrategias de afrontamiento. Sin embargo, es

pertinente señalar que existen estrategias principalmente desarrolladas por jugadoras con mayor experiencia, tales como el análisis personal, la búsqueda de apoyo en el equipo, así como el control de pensamiento. De otro lado, en jugadoras con menor experiencia, se visualizan principalmente las estrategias de la búsqueda de apoyo profesional, imaginaria mental, la relajación y el distanciamiento.

A veces le digo a algunas de mis compañeras lo que siento, si estoy nerviosa y técnicamente me pasa que voleo distinto cuando estoy nerviosa, me pongo dura, mis movimientos no son tan naturales y lo único que hago es decirme ya cálmate, relájate, y trato de sentir y pensar en los momentos que me fue bien y querer que esos momentos vengan, cuando no tenía presión alguna, porque tal vez no reconocía estas emociones (Cecilia, 24 años, 12:18).

Tabla 4
Fundamentación y densidad de los códigos

Código	Fundamentación	Densidad
Afrontamiento orientado a la distracción	0	3
Afrontamiento orientado a la evitación	0	3
Afrontamiento orientado a la tarea	0	7
Análisis del ambiente	10	1
Análisis del equipo contrario	22	1
Análisis lógico	1	4
Análisis personal	20	3
Búsqueda de apoyo	0	4
Búsqueda de apoyo en el equipo	11	2
Búsqueda de apoyo familiar	7	1
Búsqueda de apoyo profesional	14	1
Control del pensamiento	15	5
Distanciamiento	11	1
Distracción mental	12	2
Experiencias de afrontamiento	0	3
Imaginaria mental	15	2
Música	13	2
Relajación	12	3
Resignación	7	1
Respiraciones	15	2
Salida de emociones desagradables	11	2
Uso del esfuerzo	22	3

DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo analizar las experiencias de afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas profesionales de la selección nacional del Perú. Para ello se examinaron doce entrevistas semiestructuradas, las cuales fueron aplicadas a voleibolistas profesionales. Mediante los resultados obtenidos, se logró determinar tres categorías relacionadas a las estrategias de afrontamiento: orientadas a la tarea, a la distracción y a la evitación. Así, se ampliaron y profundizaron los planteamientos teóricos de Gaudreau y Blondin (2002) y Gaudreau (2004).

En cuanto a las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, se encontró que las voleibolistas se autoperceben y evalúan las experiencias de los campeonatos y entrenamientos anteriores, buscando mejorar su rendimiento y con ello su autoeficacia; lo cual es señalado por Alincak y Güreş (2018), Cantón-Chirivella et al. (2015), Lope y Solís (2020) y Reyes-Bossio et al. (2012) quienes resaltan que la experiencia del atleta será de gran importancia para la elección de las estrategias a utilizar e influye en su nivel de afrontamiento. Ahora bien, dicha estrategia obedece a razones instrumentales orientadas específicamente a la mejora de capacidades para el enfrentamiento directo de sus oponentes, puesto que realizan tanto un análisis personal como del equipo contrario y el ambiente en el que irían a disputar la partida. A partir de ello, son capaces de plantearse tácticas para resolver problemas prácticos durante el juego y plantearse metas específicas (Belem et al., 2014).

En relación a lo anterior, se evidencia que las estrategias centradas en la tarea tales como uso del esfuerzo y control del pensamiento cumplen un rol esencial en la toma de decisiones durante la competencia. Las deportistas realizan acciones para enfrentar los factores estresantes, lo cual coincide con lo señalado por Cantón-Chirivella et al. (2015) quien refiere que dichas estrategias ayudan al deportista a experimentar bienestar social y disminuir los niveles de ansiedad durante la competencia. Al respecto, resulta importante señalar que, en la experiencia de las mencionadas deportistas, tales estrategias ofrecen un manejo directo de la situación estresante. Asimismo, por su experiencia en el juego, el esfuerzo y el autocontrol de sus ideas resulta exitoso.

Por otra parte, se encontró que la búsqueda de ayuda profesional y la de sus compañeras de juego, tanto en deportistas con menor y mayor experiencia respectivamente, es de importancia; lo cual coincide con lo señalado por De Olivera et al. (2016) respecto al valor y función del acompañamiento que necesitan los deportistas para el desarrollo de ciertas estrategias de afrontamiento. Resulta importante dicha diferenciación para afinar las estrategias diferenciales de potenciación de capacidades al interior del equipo, ya que ello permite al deportista ser más propensos a evaluar la situación como un desafío y usar estrategias de afrontamiento centradas en el problema o la emoción (Kerdijk et al., 2016).

Por otro lado, las estrategias orientadas a la distracción, estas coinciden con lo señalado por Belem et al. (2014) sobre la importancia de que la deportista encuentre un espacio dentro de la competencia para enfocarse momentáneamente en algo distinto, con el objetivo de concentrarse en su propio rendimiento por un tiempo, para posteriormente lograr mantener la concentración durante la competencia. A la vez, contrasta con lo señalado por Cantón-Chirivella et al. (2015) quienes señalan que las estrategias de distracción causan la pérdida de concentración en los deportistas desencadenando la ansiedad. Esta diferencia puede deberse a que tanto la imaginación mental como la relajación a través de respiraciones y música, resultan pertinentes en las participantes; motivo por lo cual, las distracciones, más que una pérdida de concentración, pueden generar un desfogue de tensión y un posterior recentramiento en sus actividades deportivas. Ello se ha visto reflejado en los tiempos de COVID-19 en donde el nivel deportivo dependía de las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas (Szczyńska et al., 2021).

Por último, respecto a las estrategias orientadas a la evitación, se encontró que las voleibolistas utilizan la estrategia de salida de emociones desagradables buscando reforzar la capacidad de controlar la energía negativa, tal como lo mencionan Reyes-Bossio et al. (2012). La utilización de dicha estrategia tiene su origen en la liberación de emociones, las cuales son difíciles de contener en el encuentro; por ende, resulta de importancia en quienes participan en deportes altamente competitivos (García et al., 2015; Nicolas et al., 2017). Cabe mencionar que dicha liberación de emociones desagradables se da con el apoyo del

Afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas

equipo, lo cual refuerza la importancia de trabajar hacia el interior del equipo las estrategias de afrontamiento endogrupal.

Un aspecto importante a señalar es que aquellas deportistas con mayor experiencia centralizan sus estrategias en aspectos de análisis personal y de apoyo en su equipo; mientras que las que poseen menos años de experiencia se centran en la búsqueda de apoyos externos, así como en estrategias de imaginación, relajación y distanciamiento. Al respecto, resulta importante diferenciar las estrategias dependiendo de la experiencia de las jugadoras, lo cual les permite a su vez desarrollar mejores niveles de resiliencia (Belem et al., 2014) y adaptación para la toma de decisiones (León et al., 2017), valiosos en momentos de estrés como la pandemia.

Una de las principales limitaciones en el presente estudio fueron la ausencia de investigaciones que aborden las estrategias de afrontamiento en deportistas desde el enfoque cualitativo. Así mismo, si bien existen estudios sobre factores psicológicos relacionados a voleibolistas, estos no hacen énfasis en el estudio del afrontamiento en esta población en particular. De otro lado, el contexto de pandemia y la imposibilidad de poder llevar a cabo encuentros internacionales en el contexto actual, genera que las participantes tengan que recordar sus encuentros de años anteriores y no los actuales.

Se sugiere que estudios posteriores puedan realizarse con diseños que incluyan el criterio de temporalidad de seguimiento en el recojo de datos. Asimismo, que se incorporen los métodos mixtos y herramientas como la observación participante, grupos focales, entre otros. Finalmente, se sugiere profundizar sobre los temas menores identificados en esta investigación, tales como la búsqueda de apoyo familiar o el papel de la resignación como contrastante del afrontamiento.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados de la presente investigación se puede concluir que las voleibolistas profesionales se autoperciben y evalúan el nivel de rendimiento propio y del equipo contrario, con el objetivo de sentirse más preparadas antes de alguna competencia internacional. Además, evalúan el uso del esfuerzo aplicado en entrenamientos y competencias pasadas, contrastándolo con el análisis de su propio

rendimiento y así lograr identificar si dicho esfuerzo es suficiente para lograr el nivel de vóley esperado.

Asimismo, la investigación considera relevante la importancia que la deportista le da al apoyo profesional brindado por un psicólogo deportivo como parte de la preparación previa a partidos internacionales, con el objetivo de aprender nuevas estrategias de afrontamiento o perfeccionarlas. Finalmente, se concluye que las voleibolistas profesionales del Perú utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, es decir, que en esta búsqueda por lograr un óptimo rendimiento ejecutan las acciones anteriormente mencionadas.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Los resultados de esta investigación aportan una base para futuras investigaciones sobre los factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo en muestras similares. Asimismo, se recomienda indagar sobre los temas menores en la presente, tales como la resignación y la búsqueda de apoyo familiar. Además, se estimula la elaboración de programas de intervención psicológica en las deportistas que promuevan la calidad total y emocional del servicio que reciben las deportistas, tal como es abordado en diversas investigaciones (Pérez-López et al., 2015a; Pérez-López et al., 2015b, Pérez-López et al., 2016), los cuales pueden centrarse en fomentar su autopercepción y con ello la revalorización de su rendimiento, el de su equipo y ante equipos contrarios, así como en su control de pensamiento y búsqueda de ayuda profesional y en su equipo. Del mismo modo, resulta importante implementar intervenciones que favorezcan la distracción y liberación de emociones de las jugadoras con la finalidad de que puedan distenderse ante este tipo de eventos.

Agradecimientos: Se extiende el agradecimiento a las participantes de la investigación.

Conflictos de interés: No se informan potenciales conflictos de interés.

Financiamiento: Esta investigación fue autofinanciada.

REFERENCIAS

1. Alincak, F. y Güreer, B. (2018). Investigation of stress management styles of professional volleyball players. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 4(6), 37-44. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.1653>
2. Anguera, M. T., Blanco, A., Hernández, A., y Losada, J. L. (2011). Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 11(2), 63-76. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/133241>
3. Anguera, M.T., y Hernández-Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 9(3), 135-160. <http://www.e-balonmano.com/ojs/index.php/revista/index>
4. Arango, M. (2021). *Motivación y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios: correlación y comparación entre sexos*. [Tesis De Grado, Universidad De Antioquia]. http://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15624/1/ArangoManuel_2020_MotivacionEstrategiasAfrontamiento.pdf
5. Belem, I., Caruzzo, N., Andrade do Nascimento, J., Vieira, J., y Vieira, L. (2014). Impact of coping strategies on resilience of elite beach volleyball athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 16(4), 447-455. <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2014v16n4p447>
6. Braun, V. y Clarke, V. (2013). *Successful qualitative Research*. SAGE.
7. Braun, V. y Clarke, V. (2021). To saturate or not to saturate? Questioning data saturation as a useful concept for thematic analysis and sample-size rationales. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(2), 201-216. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1704846>
8. Brinkmann, S. (2013). *Qualitative Interviewing. Understanding qualitative research*. Oxford University Press.
9. Cajina-Guedeat, M., y Reyes-Bossio, M. (2021). Experiencia Emocional Subjetiva en Deportistas Extremos: Estudio Cualitativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 1-17. <https://doi.org/10.6018/cpd.418141>
10. Cantón-Chirivella, E., Checa-Esquiva, I. y Vellisca-González, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las Estrategias de afrontamiento. *Revista costarricense de psicología* 34(2), 71-78. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v34i02.02>
11. Carratalá, H. (2020). *Estrés, estrategias de afrontamiento y personalidad resiliente en deportistas y su relación con el rendimiento académico y deportivo*. [Tesis Doctoral, Universidad De Valencia]. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=pPCK56IEswE%3D>
12. Creswell, J. y Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and Research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE.
13. Crocker, P., Tamminen, K. A. y Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. In S. Hanton y S. Mellalieu (Eds.), *Contemporary advances in sport psychology: A review* (pp.28-67). Routledge
14. De Oliveira, L. P., Do Nascimento Junior, J. R. A., Vissoci, J. R. N., Ferreira, L., da Silva, P. N., y Vieira, J. L. 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(2), 261-269. <https://psycnet.apa.org/record/2017-10798-006>
15. Doreste Soler, A., Farré-Martí, J. M. y Doreste Blanco, J. L. (2020). Evolución de las lesiones deportivas y correlación con el estilo de afrontamiento. *Psicosomatica y Psiquiatria*, 14, 20-27. <https://raco.cat/index.php/PsicosomPsiquiatr/article/view/391187/484496>
16. Fédération Internationale de Volleyball. (2020). *FIVB Senior World Rankin-Women*. <https://www.fivb.com/en/volleyball/rankings/seniorworldrankingwomen>
17. Federación Peruana de Voleibol. (2022a, 26 de mayo). *Ligas del Perú*. <https://fpv.pe/ligas/>
18. Federación Peruana de Voleibol. (2022b, 26 de mayo). *Jugadores. Liga Nacional Superior de Voleibol Femenino 2021-2022*. <https://fpdv-web.dataproject.com/CompetitionPlayerSearch.aspx?ID=12>
19. García, L. y Oliveros, D. (2018). Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la

Afrontamiento psicosocial frente a partidos internacionales en voleibolistas

- Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (U.D.C.A.). *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 4(2), 31-51. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.554>
20. García, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R. y Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos*, 14(1). <https://g-se.com/el-papel-del-perfil-resiliente-y-las-estrategias-de-afrontamiento-sobre-el-estres-recuperacion-del-deportista-de-competicion-1807-sa-T57cfb2724ccb4>
 21. 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. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6)
 22. Gaudreau, P. (2004). *Les stratégies de coping utilisées par les athlètes en situation de compétition sportive. Développement d'un modèle multidimensionnel du coping, de ses antécédents et de ses conséquences*. [Tesis doctoral, Université de Montréal]. https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/14725/Gaudreau_Patrick_2004_these.pdf?sequence=1
 23. Kerdijk, C., Van der Kamp, J. and Polman, R. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress and Coping in Sport. *Front. Psychol.* 7(875). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00875>
 24. Lapresa, D., Otero, A., Arana, J., Álvarez, I. y Anguera, M. T. (2021). Concordancia consensuada en metodología observacional: efectos del tamaño del grupo en el tiempo y la calidad del registro. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 47-58. <https://doi.org/10.6018/cpd.467701>
 25. Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
 26. León, E., Boix, S., Serrano, M. y Paredes, N. (2017). Motivación y toma de decisiones en voleibol: Influencia de los años de experiencia. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y Ejercicio Físico*, 2(1), e4, 1-10. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a4>
 27. Lope, D. y Solís, O. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas. *Retos*, 38, 613-619. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.75724>
 28. Martínez, M. (2004) *Ciencia y Arte en la Metodología cualitativa*. Trillas.
 29. Mertens, D. (2015). *Research and evaluation in education and psychology: integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. SAGE.
 30. Miles, M., Huberman, A. y Saldaña, J. (2014). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. Sage.
 31. Nicolas, M., Martinent, G., Drapeau, M., Chahraoui, K., Vacher, P. and de Roten, Y. (2017) Defense Profiles in Adaptation Process to Sport Competition and Their Relationships with Coping, Stress and Control. *Front. Psychol.* 8 (2222). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02222>
 32. Pérez-López, R., Morales-Sánchez, V., Anguera, M. T. y Hernández-Mendo, A. (2015a). Evaluación de la calidad total en servicios municipales deportivos orientados a la población infantil: Aportaciones desde el análisis cualitativo con ATLAS.ti. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(1), 143 -150. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/223171>
 33. Pérez-López, R., Morales-Sánchez, V., Anguera, M. T. y Hernández-Mendo, A. (2015b). Hacia la calidad de servicio emocional en organizaciones deportivas orientadas a la población infantil: un análisis cualitativo. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2), 243 -250. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311137747009.pdf>
 34. Pérez-López, R., Morales-Sánchez, V., Anguera, M. T. y Hernández-Mendo, A. (2016). Modelo tridimensional de la calidad en organizaciones deportivas: calidad emocional en usuarios/as infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 143-150. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/254441>
 35. Rathod, K. K. y Pujari, D. H. (2019). Study of competition anxiety between basketball players and volley ballplayers of two different levels. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 4(1), 659-661. <https://www.journalofsports.com/pdf/2019/vol4issue1/PartO/4-1-159-141.pdf>

36. Reyes-Bossio, M., Raimundi, M. y Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-16. <https://doi.org/10.4321/s1578-84232012000100001>
37. Robinson, O. C. (2014). Sampling in Interview-Based Qualitative Research: A Theoretical and Practical Guide. *Qualitative Research in Psychology*, 11(1), 25-41. <https://doi.org/10.1080/14780887.2013.801543>
38. Romo, A. (2020). *Personalidad, estrés percibido y estrategias de afrontamiento en equipos de futbol americano de la UANL*. [Tesis De Maestría, Universidad Autónoma De Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/18809/1/Tesina%20final%20impresi%C3%B3n.pdf>
39. Schellenberg, B. J., Gaudreau, P. y Crocker, P. R. (2013). Passion and coping: relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. *Journal of sport & exercise psychology*, 35(3), 270-280. <https://doi.org/10.1123/jsep.35.3.270>
40. Swain, J. (2018). A Hybrid Approach to Thematic Analysis in Qualitative Research: Using a Practical Example. In *SAGE Research Methods Cases*. SAGE. <https://doi.org/10.4135/9781526435477>
41. Szczypinska, M., Samełko, A. and Guskowska, M. (2021). Strategies for Coping With Stress in Athletes During the COVID-19 Pandemic and Their Predictors. *Front. Psychol.* 12(624949). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.62494>