

Mindfulness y estrategias de afrontamiento al estrés entre practicantes de artes marciales y no
practicantes

Felipe Díaz Ortiz

Nicolás Mauricio Ríos Romero

Trabajo de grado para obtener el título de Psicólogo

Asesor y director de investigación:

Fredy Alexander Rodríguez

Universidad Santo Tomás

Facultad de Psicología

Bogotá D.C.

2019

Agradecimientos

Agradecemos a las instituciones de artes marciales por su participación en la investigación, las cuales fueron de mucha ayuda, para lograr conseguir el número de participantes requeridos para la investigación:

- 1.- Academia Colombiana de Taekwondo.
- 2.- Academia de Taekwondo Chon-Ji.
- 3.- Templo de Artes Marciales Shibumi.
- 4.- Academia Haru Ichiban.
- 5.- Aikikai de Colombia.
- 6.- Club Deportivo FUDAM.
- 7.- Dojo Martial Arts
- 8.- Liga de Taekwondo de Bogotá

A nuestro asesor de trabajo de grado, Fredy Rodríguez, quien (a pesar de las canas sacadas) también fue nuestro sensei y nuestro profesor que brindó toda la dedicación y sobre todo, una paciencia interminable durante el proceso de investigación, para poder concluirla.

A nuestros padres, quienes han sido de gran apoyo durante nuestro proceso de formación en el área de psicología y en la culminación de esta etapa.

Por último, agradecemos a la Universidad Santo Tomás, que nos brindó la oportunidad de compartir y ser guiados por los docentes del área de psicología.

Tabla de Contenidos

Agradecimientos	ii
Tabla de Contenidos	iii
Resumen.....	v
Problematización.....	1
Planteamiento y formulación del problema	1
Justificación.....	9
Objetivos	13
Objetivo General	13
Objetivos Específicos.....	13
Marco Referencial.....	14
Marco Epistemológico	14
Marco Disciplinar.....	16
Definiciones y clasificaciones sobre el Estrés	16
Eustrés (El Estrés Bueno) y Distrés (El Estrés Malo).....	17
Estrategias y Estilos de Afrontamiento	18
Mindfulness.....	22
Marco Interdisciplinar	24
Mindfulness y su aplicación en el deporte	24
Mindfulness y Artes Marciales	25
Estrategias de Afrontamiento, Artes Marciales y El Deporte	26
Mindfulness, Artes Marciales y otros Ámbitos	28
Orígenes de las Artes Marciales	29
Las Artes Marciales en Colombia.....	31
Marco Legal	31
Marco Ético.....	32
Antecedentes Investigativos.....	33
Método	37
Participantes	37
Instrumentos.....	38
Procedimiento.....	39
Consideraciones Éticas	43
Resultados	46
Discusión de Resultados	64

Conclusiones	68
Aportes, Limitaciones y Sugerencias.....	69
Referencias.....	72
Anexos	81
MAAS	81
EEC-M... ..	84

Resumen

Esta investigación midió dos componentes psicológicos: el mindfulness y las estrategias de afrontamiento al estrés, entre practicantes de 3 estilos de artes marciales (Taekwondo, Aikido y Kung Fu) y otro grupo no practicantes de ningún deporte. Esta investigación fue de tipo cuantitativa, no experimental, tipo transversal, de alcance correlacional y con una muestra no probabilística, la cual estuvo conformada por 50 personas practicantes de artes marciales y 50 personas no practicantes de artes marciales, a los cuales se les aplicaron los siguientes instrumentos: Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) y La Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M). La media de los puntajes de cada uno de los componentes, muestran mayores niveles en las estrategias centradas en el problema en el grupo de practicantes, mientras que, en el grupo de no practicantes, fueron mayores las estrategias centradas en la emoción y de evitación; también se encontró que el grupo de practicantes, posee niveles levemente superiores de mindfulness. Los resultados del análisis estadístico muestran diferencias significativas en los componentes de Espera ($=0,06$) y Reacción agresiva ($=0,014$), entre el grupo de practicantes de artes marciales y no practicantes. Por último, para buscar si había diferencias entre cada uno de los grupos trabajados, se realizó la prueba de Tukey para comparaciones múltiples entre grupos, donde muestran diferencias en los componentes de *Espera*, *Evitación Emocional* y *Reacción Agresiva*.

Palabras clave: mindfulness, estrategias de afrontamiento, artes marciales, estrés y salud

Abstract

This research measured two psychological components: mindfulness and stress coping strategies, among practitioners of 3 styles of martial arts (Taekwondo, Aikido and Kung Fu) and another group not practicing any sport. This research was quantitative, not experimental, cross-sectional type, correlational in scope and with a non-probabilistic sample, which

consisted of 50 people practicing martial arts and 50 people not practicing martial arts, to whom the following instruments: Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) and the Coping Strategies Scale - Modified (EEC-M). the average of the scores of each of the components show higher levels in the problem-centered strategies in the group of practitioners, while in the group of non-practitioners, the strategies focused on emotion and avoidance were greater; also that the group of practitioners, has slightly higher levels of mindfulness. On the side of the statistical tests, the results show significant differences in the components of *Wait* ($= 0.06$) and *aggressive Reaction* ($= 0.014$), between the group of martial artists and non-practitioners. Finally, to find if there were differences between each groups, the Tukey test was performed for multiple comparisons between groups, where they show differences in the components of *Wait*, *Avoidance Emotional* and *Aggressive Reaction*.

Keywords: mindfulness, coping strategies, martial arts, stress and health.

Problematización

Planteamiento y formulación del problema

El estrés está presente en todos los contextos cotidianos, a nivel mundial, se estima que una de cada cuatro personas sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo (Caldera, Montes, Pulido y Martínez, 2007), lo cual puede llevar consigo cambios abruptos a nivel social, condiciones laborales estresantes, exclusión, modos de vida no saludables, violencia y mala salud física.

A pesar de que existen distintas maneras de hacer frente al estrés, la Asociación Americana de Psicología (APA, s.f.) menciona que este manejo no es un tema fácil de abordar debido a que existen diferentes tipos de estrés y diferentes maneras de afrontarlo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2007) define el estrés como "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción". Por lo tanto, desde este punto de vista, el estrés simplemente es la respuesta de un organismo frente a un cambio en el mundo exterior que lo rodea. El problema principal surge cuando estas situaciones superan las capacidades que tiene un sujeto para enfrentarlas, y en este punto es cuando se pueden generar distintos tipos de estrés en las personas, que según la APA (2009), son: estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico.

El estrés agudo, es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Su duración es poca, por lo tanto, las consecuencias en el organismo no son tan graves y los síntomas más comunes suelen ser una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad, depresión, dolores musculares y de cabeza (OMS, 2007).

El estrés episódico, se diferencia del anterior en que este sucede con mayor frecuencia y duración tanto en sus características como en sus síntomas; algunas de las cuales son: dolores de cabeza, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca (APA, s. f.).

Por último, el estrés crónico, puede tener consecuencias más letales, debido a que los síntomas tienden a ser aún más fuertes y más duraderos, llevando a la muerte de forma lenta y dolorosa, provocando depresión, suicidio, episodios de violencia, e infartos, entre otros (APA, s. f.).

El proceso de afrontamiento, entra en acción en todos los casos en que hay un desequilibrio entre el individuo y los estímulos físicos y mentales del ambiente (Bermúdez, Pérez, y Sanjuán, 2017), y como consecuencia se genera estrés. Este puede ser bueno o positivo y se designa como eustrés o puede ser malo o nocivo que se denomina como distrés (Naranjo, 2009; Orlandini, 1996). También, dependiendo de la duración, el estrés puede clasificarse como agudo, agudo episódico y crónico y puede variar dependiendo de la tarea y su interpretación por parte del sujeto (Orlandini, 1996).

Miller, Smith y Rothstein (1994), definen el estrés agudo como el más común, ya que abarca todo lo que son las exigencias del pasado y el futuro cercano. Un estrés agudo es emocionante, fascinante e intenso en pequeñas dosis, por lo que tendría buena influencia sobre algunos aspectos como la percepción, retención de información, capacidad de decisión, la atención, entre otros. Hay que tener en cuenta que este efecto depende de la evaluación que le dé la persona al contexto y la cantidad de dosis que reciba, en el caso del estrés agudo, éste no presentará una disfunción a futuro mientras no se convierta en algo agotador a largo plazo o repetitivo.

Cuando esté tipo de estrés empieza a ser bastante exhaustivo y repetitivo, pasa a ser un estrés agudo episódico, el cual según Miller, Smith y Rothstein (1994), es parecido al estrés crónico en el sentido en que es perjudicial para la salud física y mental.

Siguiendo la idea de Miller, Smith y Rothstein (1994), si el estrés agudo es algo que puede conllevar a sensaciones emocionalmente buenas, entonces el estrés crónico es todo lo contrario, conlleva a todo lo opuesto de lo que harían las pequeñas dosis del estrés agudo; las repercusiones que tiene el estrés crónico en el cuerpo, suelen ser las más agotadoras y pueden

llegar a ser devastadoras; estas se manifiestan en los cambios abruptos que se mencionaron anteriormente.

Para hacer frente al estrés, la teoría psicosocial sostiene que las personas se esfuerzan de manera constante, usando diferentes formas, tanto a nivel cognitivo como conductual, para afrontar las demandas internas y externas de la situación valorada como estresante (Naranjo, 2009), estos tipos de comportamientos en busca del equilibrio, son las denominadas estrategias de afrontamiento que Lazarus y Folkman (1984), definen como aquellas estrategias cognitivas y conductuales, constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar demandas específicas ya sean externas y/o internas y que pueden ser evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Complementando esta idea, Miller et al. (1994), mencionan que dichas estrategias son los esfuerzos de una persona por lograr enfrentar exigencias y los conflictos que puedan existir entre ellas, las cuales pueden desequilibrar a los seres humanos.

Así como no todos los tipos de estrés son iguales, las estrategias de afrontamiento tampoco lo son. Lazarus y Folkman (1984), establecieron una tipología de estrategias de afrontamiento, clasificándolas en dos: (1) Estrategias de afrontamiento orientado a la tarea/resolución de problemas, que consisten en el aspecto conductual orientada a manejar o alterar el problema presente; (2) Estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción o a la distracción/regulación emocional, los cuales se enfocan en regular la respuesta emocional de la persona ante la situación presente. Existe una tercera categoría implementada por Gaudreau y Blondin (2002) llamada afrontamiento orientado a la evitación.

Ya que estos tres tipos de estrategias de afrontamiento exigen buscar una manera de reducir la activación que causa el estrés en el momento presente, el mindfulness, que es una práctica que ayuda a que las personas estén más conscientes y/o atentas en la situación actual, puede ser una forma que se las personas pueden implementar para lograr reducir los niveles de estrés.

El mindfulness es un término que no posee una traducción propia al castellano, pero usualmente hace referencia a un estado de atención y conciencia plena (Vásquez-Dextre, 2016), el constructo psicológico de mindfulness hace alusión a la forma en que las personas dirigen su atención hacia los fenómenos internos y externos que se están llevando a cabo en el momento presente con una actitud no crítica (Naves-Bittencourt, Mendonça-de-Sousa, Stults-Kolehmainen, Fontes, Córdova, Demarzo y Boullosa, 2015) de forma activa y sistemática (Vallejo, 2006).

Si los dos tipos de estrategia de afrontamiento se enfocan en el control de la activación cognitiva y conductual en el momento presente, la práctica del mindfulness es un complemento que puede ayudar a las personas a que estén más conscientes y calmadas en dicha situación, para así recurrir a una adecuada estrategia de afrontamiento.

Recurrir a unas adecuadas estrategias de afrontamiento, puede ayudar a reducir las respuestas psicológicas y conductuales al estrés agudo episódico y a inhibir el estrés crónico, aunque también hay que tener en cuenta que recurrir a un afrontamiento incorrecto puede agravar la situación en lugar de reducir la intensidad del estrés percibido y producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como en el rendimiento (Lazarus y Folkman, 1984).

Otra forma de ayudar a reducir el estrés es por medio de la actividad física y el deporte. Muchas investigaciones han estudiado la incidencia que posee en la salud mental y física y se ha visto que posee una relación positiva (Garcés y García, 2003). Un tipo de deporte que los especialistas suelen destacar por sus entrenamientos, tanto de mente como de cuerpo, son las artes marciales (Naves-Bittencourt, et al. 2015), las cuales, también son consideradas como sistemas de luchas, estilos de combate, o sistemas de combate, con frecuencia orientados a la defensa personal, desarrollados en todo el mundo y cuyo término apareció por primera vez en el Takenobu's Japanese-English Dictionary de 1920, como una traducción de los términos

bu-gei o *bu-jutsu* al inglés que significa *el arte o la resolución de asuntos militares* (Gallegos, s. f).

Estos *estilos o modalidades*, forman parte del grupo de deportes de combate que poseen un sentido que va más allá de los meros fenómenos físicos, pues suponen una estrecha relación entre la mente y el cuerpo (Espartero, Villamón y González, 2011) y responde a una interpretación cultural características de los países orientales como Japón, Corea y China.

No todas las artes marciales son iguales, existe una amplia gama de escuelas y estilos que comparten la equifinalidad de llegar a un mismo objetivo: la defensa y el crecimiento integral de la persona. Ofreciendo de esta manera entrenar y formar aspectos físicos como lo es la flexibilidad, fuerza y agilidad muscular; y psicológicos, como el autocontrol y la disminución de la agresividad (Rivera, 2015), los niveles de actitud hacia la violencia (Tejero-González y Balsalobre-Fernández, 2010), la autoeficacia (Esteban, Álvarez, y Castillo, 2016), el estado de flow, ansiedad y estado emocional (López-Torres, Torregrosa, y Roca, 2007), el control de impulsos (Sánchez-López, Fernández, Silva-Pereyra, y Martínez, 2013), autorregulación y mindfulness (Milligan, Badali, y Phillips, 2010), las estrategias de afrontamiento al estrés (Domínguez, 2016), entre otros.

En este trabajo se abordarán el mindfulness y las estrategias de afrontamiento o coping al estrés.

En la aplicación del mindfulness en las artes marciales en Estados Unidos, Milligan, Badali, y Spiroiu, (2013), investigaron si un programa llamado Integra Mindfulness Martial Arts (MMA) que combinaba componentes de mindfulness y artes marciales podría ayudar a jóvenes con problemas de aprendizaje. Los autores encontraron que el componente de mindfulness en el programa de MMA, era de gran ayuda promoviendo una sensación de calma, tolerancia y aceptación a la angustia y autocomprensión en los jóvenes.

Para medir el mindfulness se han generado una gran cantidad de instrumentos, con los que se evalúa de forma global la capacidad que posee un individuo de estar atento y consciente en el aquí y el ahora, entre estos están: El MMS de Bodner, y Langer (2001), EOM de Reavley, y Pallant (2009), CHIME-b de Tschacher, Bergomi, y Kupper (2012) y, el más conocido es el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) por sus siglas en inglés, que consiste en una escala de 15 ítems o categorías en las que evalúan el estado de la atención plena de una persona ante diferentes situaciones. Para la presente investigación, se escogió el MAAS como uno de los dos instrumentos a aplicar.

En el caso de las estrategias de afrontamiento al estrés, también se han generado muchos instrumentos para medirlas, entre los cuales están: el cuestionario Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), que fue diseñado con la intención de que las personas recordaran situaciones estresantes recientes; el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento, o COPE por sus siglas en inglés, de Carver, Scheier y Weintraub (1989), diseñado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante un estresor; el indicador de estrategias de afrontamiento de Amirkhan (1994); y finalmente, la Escala de Estrategias de Coping (EEC-R), que es una versión modificada de la prueba de Lazarus por Charot y Sandín (1993).

La estructura del EEC-R está compuesta por 98 ítems, distribuidas en 14 escalas de única respuesta, las cuales son: *búsqueda de alternativa, conformismo, control emocional, evitación emocional, evitación comportamental, evitación cognitiva, reacción agresiva, expresión emocional abierta, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo profesional, religión, refrenar el afrontamiento* y, por último, *espera*. Esta prueba fue modificada para la población colombiana por Londoño, Henao, Puerta, Posada, y Arango (2006), de la Universidad de San Buenaventura, Medellín y renombrando la prueba como *Escala de Estrategias de Coping – Modificada* (EEC-M). Ya que es una adaptación validada

para la población colombiana, el EEC-M es el segundo instrumento que se va a utilizar para la investigación, junto con el MAAS.

Dentro de la revisión documental del mindfulness, las estrategias de afrontamiento y artes marciales, no se encontró una investigación que abordara estos dos componentes o realizara una comparación entre las tres modalidades abordadas (Taekwondo, Kung Fu y Aikido) con un grupo de no practicantes.

Hay estudios que abordaban estos aspectos, pero, por separado o con otros componentes psicológicos, como es el caso del trabajo realizado por Sánchez-López, Fernández, Silva-Pereyra, Martínez-Mesa, y Moreno-Aguirre (2014), que midió si existía una diferencia significativa en la atención entre participantes expertos y novatos de artes marciales, aplicando el TOVA, que es un test que permite la evaluación de la atención sostenida vs inatención y de inhibición vs impulsividad.

Los criterios de inclusión que tuvieron en cuenta para seleccionar a los practicantes expertos fueron:

- Tener más de cinco años de experiencia en el arte marcial que practican.
- Tener experiencia en eventos competitivos.
- Ser de grados avanzados.
- El criterio de los entrenadores.

Para los practicantes novatos, los criterios que se contemplaron fueron:

- Debían tener menos de un año de práctica.
- Sin experiencia en eventos competitivos.
- Ser de grado inicial.

Los resultados mostraron una tendencia hacia un puntaje más alto en el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) en el grupo de expertos ($M= 1.88$; $DE= 1.86$) que el grupo de deportistas novatos ($M= 1.12$; $DE= 1.75$). Por otro lado, realizaron un

análisis estadístico intragrupo con el fin de conocer el rendimiento de cada grupo, en donde aquellos que eran expertos, tuvieron mayor precisión en la consistencia de los tiempos de respuesta, lo cual podría indicar que “el entrenamiento físico y mental en las artes marciales puede aumentar las habilidades de atención de los deportistas” (Sánchez-López et al., 2014). Aunque esta investigación no muestra si existe una relación entre la atención y las estrategias de afrontamiento hacia el estrés, sí menciona que, la tendencia a un mayor porcentaje de TDAH por parte del grupo de practicantes expertos, sugiere que tuvieron un mejor desempeño en las respuestas de atención.

Como existe gran variedad de estilos de artes marciales, en esta investigación se abordaron sólo tres: Taekwondo, Aikido y Kung fu; buscando medir los niveles de atención plena (mindfulness) y las estrategias de afrontamiento (o estrategias de coping), para observar si existen diferencias significativas entre el grupo de practicantes de artes marciales y el grupo de no practicantes.

Las hipótesis planteadas para esta investigación son:

- *Hipótesis Nula (H_0):* No hay diferencias significativas en los niveles de mindfulness y estrategias de afrontamiento entre artistas marciales y no practicantes.
- *Hipótesis Alternativa (H_1):* hay diferencias significativas en los niveles de mindfulness y estrategias de afrontamiento entre artistas marciales y no practicantes.

Con base en lo anterior, surge la siguiente pregunta ¿Existen diferencias en atención plena y estrategias de afrontamiento al estrés entre personas mayores de edad practicantes de artes marciales y aquellos que no practican ningún deporte?

Justificación

Este trabajo es importante porque puede ofrecer un recurso para los profesionales de la salud para combatir el estrés en cualquiera de sus etapas. Aporta al debate que existe acerca de la influencia que posee la práctica del deporte de las artes marciales en la calidad de vida y salud mental de las personas, ya que se reconoce que hacer ejercicio regularmente, posee múltiples beneficios y mejoras tanto para la salud física como en la psicológica (López, C., y López, M., 2008).

Específicamente, aporta al conocimiento sobre deportes que no se han estudiado a profundidad a nivel nacional, como son las artes marciales, a cuya práctica se le atribuye la integración sólida y activa, tanto del entrenamiento psicológico como del fisiológico, dado que éstas requieren de un gasto energético y altos niveles de concentración (Naves-Bittencourt et al. 2015). De esta manera, uno de los componentes que se le podría atribuir a la práctica de las artes marciales, es el mindfulness (Naves, et al., 2015), y de esta manera obtener los beneficios que estos promueven tanto en hombres como en mujeres (López, C., y López, M., 2008), dentro de los cuales están: reducción de la ansiedad-estado y las respuestas fisiológicas que pueden conllevar (Herrera-Gutiérrez, Brocal-Pérez, Sánchez y Rodríguez, 2012), reducción de la depresión, niveles de estrés, neurosis, entre otras.

El estudio del estrés y las formas de tratarlo son importantes porque el estrés puede producir una sobrecarga en las personas que puede durar días, incluso años y como consecuencia, se presentan desgastes físicos y mentales que pueden ayudar al desarrollo de distintas enfermedades (APA, s f; Naves-Bittencourt, et al. 2015). Se estima que más del 50 por ciento de las personas en el mundo poseen un problema de salud debido al estrés. Es tal su incidencia, que ocupa el segundo lugar de causas de problemas de bajo rendimiento y salud en el trabajo, y se estima que entre el 50% y el 60% de las jornadas laborales perdidas se presentan por esta causa (Condarcuri, 2016).

Aporta a las personas que son practicantes y competidores de artes marciales, ya que, además de que se ha demostrado que este deporte contribuye a tener una vida saludable, ayudando a la calidad de la misma, en aspectos como la disminución de los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos (Naves-Bittencourt et al., 2015), entrenar y desarrollar mayores niveles de mindfulness (Cuellar, Ramírez y Araya, 2018), mantener la condición física, el desarrollo de las capacidades cognitivas, además de otros beneficios en la calidad de vida (Mori, Ohtani y Imanaka, 2002), esto también ayuda a que los practicantes competidores mejoren en el rendimiento a nivel deportivo.

Contribuye a las personas no practicantes, incentivando su participación deportiva, ya que al conocer los beneficios que puede otorgar el hábito del deporte, y más específicamente las artes marciales, obteniendo de este modo otro recurso para hacer frente al estrés y de esta manera poder mejorar su calidad de vida.

También aporta al desarrollo del relativamente nuevo campo de la psicología del deporte en Colombia, y en donde se pudo apreciar durante la búsqueda y selección de fuentes, que no se encuentra suficiente información sobre esta temática a nivel de Latinoamérica ya que son pocos los estudios que hagan comparaciones entre las variables de atención plena y estrategias de afrontamiento con los tres estilos de artes marciales o la práctica del mindfulness y su relación con el rendimiento deportivo. Por lo tanto, se puede hablar de un vacío de conocimiento, al cual se espera poder aportar con la presente investigación.

Es novedosa en el sentido de que se hace la comparación con más de un arte marcial, entre practicantes y no practicantes, siendo probablemente la primera en abordar la atención plena y las estrategias de afrontamiento en una sola investigación, en este tipo de población en Bogotá.

Permitió a los investigadores desarrollar competencias investigativas como búsqueda y selección de fuentes adecuadas, problematización, aplicación de cuestionarios y otros instrumentos psicométricos, entre otros, y a su formación como psicólogos, ya que la actividad permitió aplicar conocimientos teóricos aprendidos a lo largo del programa, a contextos de la vida cotidiana, específicamente en el campo del deporte y las artes marciales. Lo que es coherente con el objetivo de la Universidad Santo Tomás de formar profesionales capaces de proporcionar soluciones a problemas de la vida basados en el conocimiento científico.

Por último, aporta a la línea de investigación de la Universidad Santo Tomás *Calidad de vida y bienestar en contextos de salud* en el cual está adscrito, ya que aborda cuestiones pertinentes a su objeto de estudio como lo son la calidad de vida, la prevención de enfermedades, favoreciendo el desarrollo de entornos naturales y productivos, incidiendo en las prácticas culturales.

De esta manera, se espera en un futuro, continuar desarrollando estudios que permitan ampliar los conocimientos de la psicología que permitan mejorar el rendimiento en los deportes en general y específicamente en las artes marciales, tanto a nivel nacional como internacional.

Objetivos

Objetivo general

Identificar si existen diferencias en los niveles de mindfulness y estrategias de afrontamiento entre practicantes de artes marciales y personas no deportistas.

Objetivos específicos

Determinar las diferencias en los niveles de mindfulness y estrategias de afrontamiento entre hombres y mujeres practicantes de artes marciales y no practicantes.

Determinar las diferencias en los niveles de mindfulness y estrategias de afrontamiento entre las modalidades de artes marciales y el grupo de no practicantes.

Marco Referencial

Marco epistemológico

Tradicionalmente, en la investigación se ha reconocido la existencia de dos macro corrientes: la cualitativa y la cuantitativa, sin embargo, en los últimos años ha surgido una nueva corriente, la mixta, que combina para sus estudios la corriente cuantitativa y cualitativa.

Hernández, Fernández y Baptista (2014), afirman que:

A lo largo de la historia de la ciencia han surgido diversas corrientes de pensamiento (como el empirismo, el materialismo dialéctico, el positivismo, la fenomenología, el estructuralismo) y diversos marcos interpretativos, como el realismo y el constructivismo, que han abierto diferentes rutas en la búsqueda del conocimiento. (p. 4).

Los enfoques, tanto el cuantitativo como el cualitativo, utilizan procesos metódicos bastante cuidadosos en la construcción del conocimiento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). En el caso del paradigma empírico, positivista o empírico analítico, lo que prima sobre otros elementos es la objetividad (Matas, 2012).

Las estrategias de medición de este paradigma son el método deductivo y el uso de técnicas cuantitativas como son los cuestionarios y encuestas, lo cual en el caso de esta investigación se emplean: El Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) y la Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M).

El paradigma empírico analítico es una herramienta para desarrollar conocimiento convencional con criterios estandarizados y transversales, que permiten que el conocimiento se pueda comunicar en diferentes campos disciplinares, contextos y regiones del planeta, como lo es en la psicología y el deporte. Gracias a esto se le puede considerar a este paradigma, como el idioma universal de la ciencia, que posibilita el avance, el intercambio y

transferencia de tecnología, el consenso y el trabajo multidisciplinario, esencial para el avance del conocimiento.

Por lo tanto, utilizar este paradigma de investigación en la psicología deportiva, es ideal para la observación tanto de comportamientos de masa, como para la descripción cuantitativa de grupos y fenómenos sociales como en el caso de las estrategias de afrontamiento y la atención plena.

Marco disciplinar

En esta aparte, se trabajarán, el tema del estrés; el afrontamiento, sus diversas definiciones, así como las estrategias que se utilizan y cómo se diferencian de los estilos de afrontamiento, ya que estos dos conceptos, estrategia y estilo, son diferentes. Por último, se trabajará el tema del mindfulness.

Definiciones y clasificaciones sobre el estrés.

El estrés puede variar dependiendo de la situación que lo haya causado, puede ser una respuesta subjetiva que depende de la evaluación hacia la situación, o una respuesta fisiológica y emocional que provoca en el organismo el comportarse de cierta manera cuando se encuentra frente a fuertes demandas (Naranjo, 2009) como lo son la pobreza, familias disfuncionales, relaciones sociales infelices, o un trabajo o profesión no deseada (APA, s f.).

La forma en que las personas reaccionan al estrés puede ser caracterizada de dos formas, enfrentarla o huir de ella, tanto psicológica como conductualmente (Taylor, Cousino, Lewis, Gruenewald, Gurung y Updegraff, 2000), sin embargo, esto depende del tipo de situación, los estresores que poseen y la evaluación a la que se enfrente la persona.

No todo el estrés es considerado patológico (Montes y Restrepo, 2015), en ciertas ocasiones puede ser un medio de ayuda para que la persona se adapte a la situación y pueda encontrar los recursos necesarios para hacerle frente a la situación que causan estrés, reduciendo la respuesta emocional y fisiológica que genera.

Si el estrés es el resultado de una experiencia que varía dependiendo de la evaluación de un individuo, entonces ¿Qué es un estresor? Si el estrés es la respuesta a una experiencia emocional y/o conductual, entonces el estresor o los estresores consistirían en todos aquellos estímulos causados por el ambiente que hacen que la situación vuelva a la persona susceptible al estrés; tales eventos pueden incluir situaciones de desengaños, conflictos personales, en el

trabajo, sociales o familiares, pérdidas personales, problemas económicos, presión social (Lopategui, 2000).

Para Lazarus y Folkman (1984), el estrés puede ser causado por diversos factores que pueden formar un desequilibrio emocional en la persona, aunque esto no quiere decir que se apliquen para todas las personas, Naranjo (2009), explica que el tipo de estrés depende también de cómo se reciben y se interpretan los acontecimientos, la forma en cómo se evalúa la situación es la que hace la diferencia, y para que se presente el estrés, esta situación debe haberse identificado como amenazante, cuya magnitud debe de exceder los propios recursos de afrontamiento, poniendo en riesgo el bienestar personal.

Una vez que la situación haya sido identificada como amenazante, la persona reacciona tratando de resolver dicha situación. Aquí es en donde entra en juego el afrontamiento hacia el estrés originado por la evaluación ante dicha situación, aunque, así como la situación que causa estrés no es igual para todas las personas, el estrés no siempre es considerado como algo malo, sino también como un aspecto necesario en ciertas dosis para que cada persona pueda desempeñarse de una forma armoniosa y compatible a su personalidad y adaptación (Naranjo, 2009).

Eustrés (estrés bueno) y distrés (estrés malo).

Cuando se habla del estrés y sus clases, Neidhart, Weinstein y Conry (1989), citados por Naranjo (2009), mencionan que el estrés puede clasificarse de dos maneras, uno, cuando existe un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, que es superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia y enfermedades (distrés); y otro, cuando hay una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (p, 173), cabe aclarar que “el carácter del estrés saludable o nocivo no depende solamente de la tarea sino de la interpretación dada por el sujeto” (Orlandini, 1996, p. 20).

Para dar una idea de cómo poder diferenciar las situaciones en las que se puede generar el eustres o el distrés Orlandini (1996), propone dos ejemplos: “Una tarea deseada, agradable y fácil, produce un estrés saludable, positivo o eustres. Por el contrario, una demanda no deseada, desagradable, difícil y prolongada significa un estrés no saludable, negativo o distrés” (p. 20).

En el eustres, la persona puede llegar a tener un rendimiento alto o satisfactorio, aquí las personas se caracterizan por ser optimistas y creativas, mostrando de forma única sus talentos especiales, la imaginación y la creatividad para la resolución de problemas. “El buen estrés es necesario para la salud y el crecimiento de la personalidad. Cada sujeto requiere cierto nivel de estrés que le provoque un sentimiento de bienestar, El exceso de los estímulos (hiperestrés) o la reducción (hipo estrés) ocasionan malestar o distrés” (Orlandini, 1996, p. 21).

El distrés, también conocido como estrés malo o nocivo, es todo lo contrario al eustrés, ya que es todo aquello que disgusta y “produce una sobrecarga cuando la demanda es no deseada, desagradable, difícil y prolongada” (Orlandini, 1996); como consecuencia se presentan desgastes tanto físicos como mentales. Naranjo (2009), menciona que el distrés ocasiona un agotamiento físico y el deterioro emocional que empieza a acumularse dentro del cuerpo, rompiendo de esta manera la armonía que existe entre ambas partes, lo que impide responder de forma adecuada a dicha situación, a lo cual según Lopategui (2000), menciona que puede llevar a la aparición de enfermedades psicosomáticas y a un envejecimiento acelerado.

Estrategias y estilos de afrontamiento.

Haciendo un recuento de lo que es el afrontamiento, Sepúlveda-Vildósola, Romero-Guerra y Jaramillo-Villanueva (2012), definen el afrontamiento como un “esfuerzo cognitivo y conductual dinámico, orientado a manejar, reducir, minimizar y/o tolerar las demandas

externas o internas que generan estrés. El afrontamiento es un aspecto muy relevante del funcionamiento personal y se divide en estilos y estrategias de afrontamiento”.

Una estrategia de afrontamiento no es lo mismo a un estilo de afrontamiento, “los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones los cuales son estables y consistentes (es decir, no cambiantes), y determinan el uso de las estrategias a utilizar” (Sepúlveda-Vildósola, Romero-Guerra y Jaramillo-Villanueva, 2012); por otro lado, las estrategias de afrontamiento son procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y a diferencia de los estilos, éstas no son estables ni permanentes, sino que cambian dependiendo de la situación. Como, por ejemplo, los estilos de afrontamiento se pueden visualizar en una situación como la siguiente: una persona suele utilizar un estilo de afrontamiento de tipo agresivo, incluso cuando ésta no lo amerite (golpes, gritos, entre otras), ya que esta es su predisposición a reaccionar frente a distintas situaciones estresantes. A pesar de lo anterior, esa persona es capaz de evaluar la situación en busca de la recuperación del equilibrio mediante la búsqueda de una solución adecuada al problema, por lo que no actuará de la misma manera agresiva, sino que será capaz de evaluar el escenario y escoger la mejor estrategia para afrontar la situación.

Con relación a lo anterior, Lazarus y Folkman (1984); Londoño, et al. (2006), consideran las estrategias de afrontamiento como los recursos o esfuerzos, ya sea de tipo cognitivo o conductual, orientados a resolver el problema y reducir y/o eliminar la respuesta emocional causada por una situación evaluada como estresante.

Las estrategias de afrontamiento pueden entenderse como la manera en que las personas utilizan distintos medios o recursos para hacerle frente a una situación en particular que pueda ser considerada o evaluada como estresante. Esta definición puede variar un poco de acuerdo a los autores.

Según Sepúlveda-Vildósola et. al (2012), “para evitar que el estrés llegue a ser dañino o perjudicial para la salud tanto física como mental, el individuo debe implementar estrategias que le permitan afrontar dicho estrés”, sin embargo, no todas las interpretaciones de las personas ante una situación estresante será la misma, por ende “el uso de las estrategias dependerá de la evaluación cognitiva de la situación, el control percibido, las emociones y la activación fisiológica” (Londoño et al. 2006). Haciendo referencia al control percibido no siempre coincidirá con las capacidades reales de control de la persona, pero, aun así, si la persona mantiene la creencia de que posee el control de la situación, dicha ilusión puede proteger al individuo de los efectos negativos que puede causarle una situación de estrés (Fernández y Edo, 1994).

En este orden de ideas, Lazarus y Folkman (1984) proponen dos estrategias de afrontamiento:

- *Estrategias centradas en el problema o estrategias de resolución de problemas:* las cuales están centradas en manejar directamente el problema que está causando el malestar.
- *Estrategias centradas en la emoción o también llamadas estrategias de regulación emocional:* las cuales son los métodos que se utilizan para regular la respuesta emocional causada por el malestar ante el problema.

Sin embargo, a pesar de que Lazarus y Folkman (1984), proponen dos tipos de estrategias de afrontamiento, varios autores como Endler y Parker (1990) y Grove y Heard (1997), “han propuesto una tercera estrategia de afrontamiento y la denominaron *evitación del afrontamiento*” (Cox, 2006), aunque, más que una estrategia, Anshel, Williams y Hodge (1997), citados por Cox (2006), hacen la anotación de que el simple hecho de que una persona *evite*, es realmente un estilo de afrontamiento.

Por otra parte, Cox (2006) dice que se han identificado otros dos estilos de afrontamientos:

- Estilos y afrontamientos de *abordaje*: el cual se centra en enfrentar directamente la situación.
- Estilos y afrontamiento de *evitación*: el cual, como su nombre lo indica, su principal manera de resolver un problema es evitándolo.

Otra propuesta la dan Sepúlveda-Vildósola et. al. (2012), quienes dicen que las estrategias de afrontamiento se dividen en dos sub-escalas: primarias y secundarias.

Las primarias, pueden ser de dos formas: *activas* o *pasivas*, las cuales conllevan a comportamientos relacionados al problema, la manera en cómo se analiza la situación, las emociones y las circunstancias; de esta manera, se busca información para poder actuar o anticiparse a un desastre. Las secundarias, abarcan las *estrategias de retraimiento* o de *evitación del evento*.

Con base en lo anterior, para esta investigación se decidió utilizar el cuestionario de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) la cual es una modificación de la prueba Ways of Coping Instrument (WCI), versión realizada por Charot y Sandín (1993), que mide los tres tipos de estrategias de afrontamiento por medio de 14 escalas: (1) búsqueda alternativa, (2) conformismo, (3) control emocional, (4) evitación emocional, (5) evitación comportamental, (6) evitación cognitiva, (7) reacción agresiva, (8) expresión emocional abierta y (9) reevaluación, (10) búsqueda de apoyo social, (11) búsqueda de apoyo profesional, (12) religión, (13) refrenar el afrontamiento y (14) espera.

Sin embargo, durante el análisis factorial del instrumento para la población colombiana, realizada por Londoño et al., (2006), se retiraron 2 escalas, ya que, de los 14 componentes, 12 obtuvieron un alfa de Cronbach mayor a 0,7; siendo los componentes de Control Emocional (el cual tuvo un Alfa = 0.42) y Expresión Emocional Abierta (puntuando un Alfa = 0.292) los

que se retiraron del cuestionario, terminando compuesto por un total de 69 ítems y 12 escalas, para la población colombiana (Londoño, et al. 2006).

Mindfulness.

Los orígenes de esta práctica no son exactos, puesto que hasta el momento no hay una fecha que muestre específicamente cuándo fue creado, sin embargo, la referencia más cercana la hace Vásquez Dextre (2016), situando los orígenes de la práctica, en la filosofía taoísta y el budismo, que fue “enseñada por Buda y tiene como fin la eliminación del sufrimiento y demás emociones destructivas; ya que, desde el budismo, tanto la felicidad como el sufrimiento no dependen de las circunstancias externas, sino de la propia mente” (p. 43).

El mindfulness ha sido definido de muchas maneras y sus interpretaciones pueden variar bastante ya que “en la literatura existen diversas acepciones en español para referirse al término, entre las cuales se encuentran: conciencia plena, atención plena y presencia plena” (Cuéllar, Bazán y Araya, 2018). Dentro de las definiciones del mindfulness, usualmente se utiliza más la de Kabat-Zinn, quien la define como “la forma de llevar la propia atención a las experiencias que se están experimentando en el momento presente, aceptándoles sin juzgar” (Vásquez-Dextre, 2016).

Este autor también propone que el mindfulness puede utilizarse para referirse a tres situaciones: un constructo, una práctica, y un proceso psicológico:

Como constructo, tiene múltiples definiciones, todas centradas en la experiencia del momento presente con aceptación y sin juzgar (...) Como práctica, el mindfulness permite a profesionales y pacientes admitir cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos. El mindfulness propone entrenar a las personas a fin de que puedan identificar en cada instante, sus propias sensaciones, emociones y pensamientos, tratando de sacarlas de la tiranía del lenguaje y, por lo

tanto, del prejuicio y subyugación a las categorías y conceptos; y como proceso psicológico, mindfulness supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas. (p.44)

Más que un proceso psicológico, estaría correcto decir que es una habilidad mental que puede ser entrenada para traer múltiples beneficios, ya sea a nivel mental o físico ya que “cuanto más conscientes seamos, más se benefician aspectos tales como la atención, la concentración, la memoria de trabajo, la conciencia personal y relacional, el rendimiento cognitivo, la inteligencia emocional, la creatividad” entre otros (Esteve, 2016).

El mindfulness no solo se utiliza en el ámbito de la psicología o en diferentes psicoterapias, sino que también ha sido empleado en el ámbito deportivo como una estrategia para mejorar el rendimiento de los atletas, ya que en todo “contexto de la actividad física y del deporte, especialmente para los atletas de alto nivel, uno de los objetivos fundamentales es el incremento del rendimiento deportivo” (Gooding y Gardner, 2009 citados por Mañas, Águila, Franco, Dolores y Gil, 2014).

Aunque la inclusión del concepto del mindfulness y su uso en el campo del deporte son recientes, Mañas, et. al. (2014), describen cómo ha ido trabajando la psicología en el ámbito deportivo y la inclusión del mindfulness en la misma:

Mientras que la psicología del deporte ha dependido de la “segunda ola” de intervenciones cognitivo conductuales durante las últimas cuatro décadas, una nueva aproximación que incluye al mindfulness se ha desarrollado recientemente como la “tercera ola”. Esta nueva aproximación asume que el rendimiento es un estado que no se basa en el autocontrol o el cambio del comportamiento, sino que es un estado que emerge del reconocimiento y aceptación de los pensamientos, emociones y sensaciones corporales. (p. 41)

Marco interdisciplinar

En este apartado se enfatizan las artes marciales, sus inicios, su historia en Colombia, y cómo su práctica influye en el mindfulness y las estrategias de afrontamiento, que son las dos variables trabajadas en esta investigación.

Mindfulness y su aplicación en el deporte.

El mindfulness como práctica “ha sido utilizada en ámbitos tan diversos como el hospitalario, el educativo, el terapéutico o el deportivo” (Solé, Carrança, Serpa y Joan, 2014), aunque en este último Mañas, del Águila, Franco, Dolores y Gil (2014), dicen que, aunque su aplicación es reciente, ha demostrado mejoras en diversos aspectos psicológicos que se suelen utilizar en el deporte, como son:

- la imagería
- el control del arousal
- la modificación de auto verbalizaciones, y
- otras rutinas precompetición para mejorar los procesos de autorregulación.

Solé et al., (2014), mencionan que el primer antecedente del uso de mindfulness en el ámbito deportivo de alta intensidad, se encuentra en una intervención hecha por Kabat-Zinn con el equipo olímpico de remo de EEUU durante los Juegos Olímpicos de Los Ángeles de 1984, en donde se observaron mejoras en rendimiento y determinadas variables psicológicas como el afrontamiento a la competición, el cansancio o la recuperación deportiva.

Tras este primer estudio de mindfulness en psicología del deporte, empiezan a surgir trabajos aplicados a diferentes deportes y con dos enfoques concretos (Solé et al ,2014; Palmi y Solé 2016) los cuales son:

- *Enfoque basado en la atención plena, aceptación y compromiso*: el cual combina la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness con la Terapia de Aceptación y Compromiso en un programa de hasta 12 sesiones (una vez por semana) con una

duración de 45 a 60 minutos y en donde se trabajan habilidades mindfulness, la aceptación y el compromiso de cambios conductuales.

- *Mejora de rendimiento deportivo a través del mindfulness:* la cual combina la reducción del estrés basada en mindfulness y la terapia basada en mindfulness, en un programa de 4 sesiones (una por semana) con una duración de 2,5 a 3 horas y donde se trabajan habilidades mindfulness y la aceptación del momento.

A pesar de que el objetivo de estos dos enfoques surgió para el trabajo de la optimización del rendimiento deportivo, los estudios de Gooding y Gardner en 2009 y de Kee y Wang en 2008, muestran la eficacia del trabajo de mindfulness en la mejora de variables como la concentración, focalización de objetivos, autovaloración y autorregulación emocional en lesión deportiva (Solé et al., 2014; Palmi y Solé, 2016).

Mindfulness y artes marciales.

Como se mencionó anteriormente, actualmente, el uso de las técnicas de mindfulness abarca distintos campos de estudio y aplicación en el ámbito deportivo, y que también se está aplicando a las artes marciales ya que estas también suelen ser consideradas como disciplinas deportivas.

Para Pedrosa y Ros Mar, (2015) y Kabat-Zinn (2006), las prácticas del mindfulness están estrechamente vinculadas a las artes budistas y su práctica también puede encontrarse en otras tradiciones de tipo espirituales y filosóficas como lo son la filosofía taoísta y los inicios de las artes marciales. En este orden de ideas, Pedrosa y Ros Mar (2015), mencionan que por el lado del taichí y el chikung, ambas provenientes de la China, son “artes que integran en su práctica, técnicas de atención consciente desde la antigüedad”, lo que podría indicar que algunas de las técnicas del mindfulness ya se estaban llevando a cabo desde hace mucho tiempo en las artes marciales.

Respecto a lo anterior Pedrosa y Ros (2015), mencionan que, el Taichí posee su relación con el mindfulness debido a que dentro de su práctica se entrenan aspectos como la atención en la respiración y porque el enlace entre acción y cognición, propio del Taichí, es considerado como una forma de meditación en movimiento, lo cual permite concluir, que la práctica del taichí ayuda a desarrollar el potencial de la salud de la persona y su capacidad para afrontar las exigencias del entorno.

No solo en el taichí, recientemente se ha empezado a investigar la relación entre el aikido, y otras artes marciales y formas de ejercicio físico, con el mindfulness (Cuéllar et al., 2018), ya que, dentro del programa de entrenamientos en las artes marciales, se pone énfasis tanto en la parte física como en la mental.

El mindfulness al tener ejercicios de meditación para la optimización de la concentración, estaría relacionado con la práctica del aikido, ya que éste también es considerado como una meditación en movimiento y se le atribuye incrementos en la consciencia de sus practicantes. Al igual que en el Taichí, la práctica del aikido busca que las personas sean cada vez más conscientes de su propia respiración, equilibrio, centro de gravedad y de su conexión con su compañero de entrenamiento (Cuéllar et al., 2018).

Estrategias de afrontamiento, artes marciales y el deporte.

Algunas artes marciales son consideradas como deporte competitivo, por lo que no habría de sorprenderse que en muchos contextos haya situaciones que puedan generar estrés en los deportistas. Sin embargo, Lazarus y Folkman (1984), mencionan que el uso de las estrategias y estilos de afrontamiento varían de diferentes maneras, dependiendo tanto de la situación como de la persona.

Se sabe muy bien que el nivel de rendimiento en la competencia deportiva es determinado por múltiples factores psicológicos (Radochonski, Cynarski, Perenc, Siorek-Maslanka, 2011), los cuales pueden ser: el tipo de personalidad del practicante, la ansiedad competitiva, la

atención plena o mindfulness, el autocontrol, la autoeficacia, manejo del estrés u otras emociones negativas, las estrategias de afrontamiento, entre otras.

Los aportes de Anshel, Jamieson y Raviv en 2001, citados por Cox (2009), expresan que las situaciones estresantes influyen en el tipo de las estrategias de afrontamiento a utilizar. Puede que de vez en cuando, una estrategia centrada en el problema, ayude de forma favorable a las estrategias centradas a la resolución, y viceversa, como puede que no.

Si un deportista de artes marciales en un combate está muy ansioso porque no tiene experiencia en defenderse contra las llamadas técnicas de giro, y su oponente sabe contraatacar muy bien con técnicas de giro, esto generará que la ansiedad aumente y cause estrés; en este caso, una *estrategia de afrontamiento centrada en el problema* podría ser el hecho de adquirir más experiencia contra oponentes que utilicen técnicas de giro durante la práctica.

En este mismo caso, también se podría utilizar una *estrategia de afrontamiento centrada en la emoción*: el combatiente de artes marciales centraría su afrontamiento en controlar la ansiedad y demás emociones que aumentan su ansiedad y causen estrés, por medio de técnicas de reducción de ansiedad (como lo es la meditación o la técnica de la visualización). Haciendo uso de estas técnicas, el combatiente trata de reducir o eliminar cualquier síntoma que le pueda aumentar la ansiedad y estrés que le afecte el rendimiento.

En el ámbito deportivo, el lugar más común que puede generar una respuesta de estrés, es en una competencia, ya sea torneo, o campeonato u algún otro evento importante (Cox, 2009).

En este caso, cabe recordar que Lazarus y Folkman (1984) proponen dos tipos de estrategias de afrontamiento: centrada en el problema y centrada en la emoción; la primera, centrándose en el alivio de los estímulos ambientales y la segunda, en la regulación de emociones con el fin de reducir o controlar el distres.

Aunque Cox (2006), menciona que varios autores proponen la “evitación” como una tercera categoría de las estrategias de afrontamiento, autores como Anshel, Williams y Hodge en 1997 (citados por Cox, 2006), consideran la evitación solo como un estilo de afrontamiento que está junto al estilo de afrontamiento *abordaje*.

Lo que diferencia el modo de utilizar las estrategias de afrontamiento en las artes marciales es que este es un deporte individual; y según Radochonski, et al.. (2011), “los atletas que se desempeñan de forma individual saben que la responsabilidad de éxito o de fracaso depende de ellos mismos, y en este caso si lo que desean es salir victoriosos en un combate deben bajar sus niveles de ansiedad cognitiva y subir su autoeficacia”.

Mindfulness, artes marciales y otros ámbitos.

Siendo más una práctica de origen budista que psicológica, y que se utiliza en estos dos contextos, también está siendo utilizado en los deportes, específicamente en las artes marciales como un método de entrenamiento, para llegar a los objetivos similares del budismo.

Según Morihei Ueshiba Sensei (s.f.) fundador del aikido, el mindfulness es una práctica que sirve para desarrollar el Joriki, poder o fuerza que surge cuando la mente se ha unificado, y ayuda a los practicantes de cualquier arte marcial, mejorando su concentración y rapidez de reacción, lo cual puede mejorar su rendimiento en combate.

Un dato adicional sobre la relación del mindfulness y las artes marciales es que su práctica y forma de entrenar, suelen variar según la disciplina que se esté practicando, ya que a pesar de que todas poseen el mismo objetivo común, sus métodos de enseñanza son distintos.

Hoy en día, las artes marciales son estudiadas por todos los beneficios que pueden dar a nivel de salud tanto física como mental, ya sea que se practique como una actividad de fitness, deportiva o de autodefensa y más a niveles de entrenamiento mental para formar “la

auto cultivación, por medio de la meditación, la disciplina mental y la auto confianza; o también puede ser como una forma de terapia alternativa o complementaria de alguna condición médica” (Bu, 2010).

En el campo y promoción de la salud, las artes marciales pueden ser un medio de terapia alternativa. Como, por ejemplo, en el caso del Taichí, se ha demostrado que las personas de tercera edad pueden verse favorecidas por la práctica de este arte marcial, el cual puede traer múltiples beneficios, algunos de estos son: la reducción del estrés, mejora de la agilidad y el balance, control en la postura y fortificación de los miembros inferiores (Bu, et al. 2010).

En el ámbito del deporte, para que un atleta pueda rendir de forma satisfactoria, necesita de componentes tanto físicos, técnicos y capacidades mentales; las artes marciales, a diferencia de otros deportes, no solo se centran en la parte físico-técnica del cuerpo, sino que logran encaminar los entrenamientos hacia estos componentes, ya que la parte del espíritu es igual de importante a la del cuerpo (Sánchez-López, et al., 2013).

Los entrenamientos de las artes marciales son un componente excelente para trabajar la atención sostenida o el control de impulsos como una forma de desarrollar habilidades técnico tácticas (Sánchez-López, et al, 2013; Anshel y Payne, 2006), la reducción de niveles violentos (Tejero y Balsalobre-Fernández, 2010), el mindfulness (Ros y Pedrosa, 2015) y estrategias de afrontamiento (Domínguez, 2016).

Orígenes de las artes marciales.

El lugar de origen y cuna ancestral de las artes marciales no es del todo claro, ya que aún no se ha podido concretar un lugar y fecha exacta. Bu, Haijun, Yong, Chaohui, Xiaoyuan y Fiatarone (2010), dicen que las artes marciales se originaron en la antigua China, sin embargo, existe una leyenda que dice que, en realidad, fue un hombre en particular quien dio las bases y los inicios de las artes marciales. Dicho hombre es conocido por muchos maestros de hoy

en día como el padre de las artes marciales; cuyo nombre era Bodhidharma, monje budista y fundador del budismo zen, el estilo Wushu Shaolin y del monasterio shaolin.

Campillo (2015), refiere que:

Bodhidharma en medio de sus meditaciones budistas pensó que solamente a través del ejercicio mental y espiritual no se podía alcanzar la iluminación, pues el cuerpo, parte vital del ser humano, estaba siendo descuidado. Debido a esto, el monje desarrolló una serie de movimientos de transmisión de la energía corporal y comenzó a entrenar su cuerpo a la par que su mente y su espíritu, en donde empezó a combinar sus ejercicios de energía con técnicas de defensa que observaba de los animales de la zona, dando inicio a las artes marciales.

Existen otras teorías como por ejemplo la de Koh (1981), quien dice que el origen de las artes marciales data desde tiempos mucho más antiguos, proponiendo la idea de que los primeros indicios del origen de las artes marciales provienen de la China desde los 2600 a. C.

A pesar de que el origen de las artes marciales puede ser trivial en algunos sentidos, no cabe de duda de que estos acontecimientos y lugares dieron nacimiento a una gran variedad de estilos y escuelas repartidas por todo el mundo, Bu. et. al (2010), argumentan que el número de estos estilos puede ser más de 1000, poseyendo facetas propias que hace que cada una de ellas sea completamente única. Sin embargo, todos los estilos se rigen bajo el mismo objetivo en común, mantener a salvo al practicante de los peligros físicos.

Al existir una gran cantidad de escuelas, no habría de sorprenderse que haya un gran número de personas que practiquen en cada uno de sus estilos, se tiene estimado que hay más de 100 millones de personas practicantes de artes marciales, aproximadamente en el mundo (Bu et al., 2010).

Dentro de los estilos más conocidos están el kendo, Kenjutsu, Karate-do, Hapkido, Jiu-jitsu y el Aikido, provenientes de Japón; Muay Thai de Tailandia; Capoeira de Brasil; Boxeo

y Kickboxing americanos; Kung-fu, Kempo y Wushu, provenientes de China; Krav Maga de Israel; Taekwondo de Corea, entre muchas otras.

Las artes marciales en Colombia.

Al igual que sus orígenes generales, también resulta complicado saber con exactitud los inicios de las artes marciales en Colombia. Por lo visto, no poseen orígenes fijos ya que estos fueron traídos por distintas personas que practicaban diferentes estilos de artes marciales.

Según la Federación Colombiana de Karate-Do (2015), el Karate-do tuvo origen en una población nororiente de Cundinamarca: Villapinzón, donde se practicó por primera vez el 5 de agosto de 1963 por un grupo dirigido por el médico Jaime Fernández Garzón quien practicaba el estilo Shorin Ryu Shido Kan.

El Taekwondo, por su parte, llega a Colombia en 1964 por parte del maestro coreano Sahn Young Han, mejor conocido como Sammy Han, quien impartió la práctica del Taekwondo en Bogotá y Medellín, pero no fue sino hasta 1967 donde comenzó a tener un mayor auge gracias al maestro Kyong Duk Lee, quien fundó la primera academia de Taekwondo en Colombia.

El Aikido, por su parte, posee registros más precisos sobre su llegada a Colombia; sus inicios datan desde el año 1987 en donde “nace la Asociación de Cultura Tradicional Japonesa Aikikai de Colombia” (<http://www.aikikaidecolombia.org/nosotros>, s. f.), en la cual inicia la práctica de este arte marcial en la ciudad de Bogotá a cargo de Luis Fernando Aldana Sensei, estudiante directo de Yoshimitsu Yamada Sensei, quien al mismo tiempo fue estudiante del fundador del Aikido Morihei Ueshiba Sensei.

Marco Legal

En cuanto a la normatividad del deporte, se revisó el documento “Legislación deportiva comentada” (2013) donde aparece la normatividad del deporte colombiano, incluyendo las modificaciones realizadas a partir del Decreto 4183 del año 2011.

En este se menciona que bajo el “Acto Legislativo 02, de agosto 17 de 2000”, el artículo 57 de la Constitución Colombiana se modifica estipulando entonces que todas las expresiones deportivas tales como las recreativas, competitivas y autóctonas se emplean como parte de una formación integral de las personas, así como para la preservación y el desarrollo de la salud en los ciudadanos.

En el mismo acto legislativo se establece que todas las personas tienen derecho a la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre, además, el gobierno debe de vigilar todas y cada una de las instituciones vinculadas con el deporte, como gimnasios, ligas, etc., y que estas cumplan con lo anteriormente mencionado.

Por otra parte, La Ley 115 de 1994, Ley General de Educación, establece como obligatoria la enseñanza de la educación física, el aprovechamiento del tiempo libre, la recreación y el deporte formativo en instituciones educativas, bien sean privadas o públicas, por lo que en la escuela deben darse espacios propicios para el desarrollo de actividades deportivas. Además de lo anterior, se contempla toda la comunidad educativa (estudiantes, maestros y padres de familia) lo cual posibilita que estas dinámicas puedan llegar a trascender el ámbito deportivo e influenciar otros escenarios, como por ejemplo relaciones familiares, sociales, ámbitos laborales, entre otras.

Marco Ético

Desde inicios del siglo 20, en el mundo se han desarrollado diversas guías y lineamientos que establecen el comportamiento ético que debe tener el psicólogo cuando realiza una investigación con seres humanos, un ejemplo claro de esto es la Ley 1090 de 2006, la cual en el artículo 2, que habla de los principios generales del psicólogo en Colombia, algunos de estos son: confidencialidad, bienestar del usuario, evaluación de técnicas, entre otras.

Un ejemplo de frases muy usadas en estos casos serán las de Erick Fromm: “Vivir correctamente ya no es una demanda ética o religiosa. Por primera vez en la historia, la supervivencia física de la especie humana depende de un cambio radical del corazón humano”.

El problema que se presenta frente a la ética, es que los investigadores se quedan en la frase y realmente no se hace una reflexión real; de esta forma, el respeto a la población con la que se trabaje en una investigación, puede quedar un poco de lado y en consecuencia dejar de verlos como seres humanos.

El hecho de que las reflexiones éticas frente a los protocolos no pueden seguir siendo solo un requisito más de la investigación, estas reflexiones son un aspecto muy importante de cualquier investigación; estas deben hacerse sobre un análisis serio, profundo y responsable, sin dejar a un lado el contexto de los colombianos.

Antecedentes investigativos

A lo largo de la revisión documental se encontraron escasos artículos que abordaran la temática del deporte, la atención plena y las estrategias de afrontamiento; en los documentos consultados, no se encontraron artículos que relacionen los anteriores temas en una sola investigación o que las comparen entre un grupo de deportistas (de artes marciales) y uno de no practicantes. Los principales antecedentes encontrados, cuyo contenido sustenta el presente estudio son:

1.- El trabajo de grado titulado *Diferencias de las estrategias de afrontamiento del estrés precompetencia de los equipos categoría 'primera c' de la fundación Camilo Zúñiga y las*

divisiones inferiores del Club Atlético Nacional, realizado por Montes y Restrepo (2015) de la Universidad de Antioquia de Medellín.

El estudio indagó sobre el tipo de estrategias de afrontamiento que utilizan las dos escuelas de futbol mencionadas utilizando el mismo instrumento que se va a utilizar en esta investigación -Escala de estrategias de Coping - M (EEC - M)- ya que en ambas se podían encontrar factores diferentes como la infraestructura y los recursos con los que entrenan.

Los resultados mostraron que, a pesar de que obtuvieron puntajes similares, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por la categoría “primera c” de ambas instituciones son: Búsqueda de Apoyo Social y la Religión. Sin embargo, un factor donde se puede ver la diferencia es en el componente de Búsqueda de Apoyo Profesional, pero esto se debe a que la categoría de Atlético Nacional cuenta con ayuda psicológica, a diferencia de la fundación Camilo Zúñiga la cual no posee dicho recurso.

2.- *The impact of styles of coping with stress on sport achievement (El impacto de los estilos de afrontamiento al estrés en el logro deportivo)*, realizado por Hamid Bahramizade y Mohammad Ali Besharat, en el Departamento de Psicología de la Universidad de Teherán, Irán en 2010.

Se estudió la relación existente entre el manejo del estrés y el desempeño deportivo. Al evaluar la relación del estilo de afrontamiento al estrés con el logro deportivo, los resultados mostraron que el estilo de afrontamiento de confrontación, tiene una asociación negativa con el logro deportivo, por otro lado, el estilo de afrontamiento evitativo estuvo positivamente asociado con el logro deportivo para atletas masculinos, pero no para las mujeres. El estudio concluyó que tanto el estilo de afrontamiento de confrontación y el estilo de afrontamiento evitativo, influyen en el logro deportivo.

3.-*La práctica del Aikido y su efecto sobre el mindfulness e indicadores de ansiedad y atención en estudiantes universitarios de Costa Rica* realizada por Cuellar Bazán y Araya

(2018) en la cual no se encontraron diferencias significativas entre los participantes, eran 24 estudiantes de la Universidad de Costa Rica (UCR). En donde se midió los niveles de Mindfulness con la escala MAAS en estudiantes universitarios sin experiencia alguna en artes marciales, después de haber pasado por un entrenamiento de aikido. Se encontró que tanto los niveles de mindfulness y ansiedad tuvieron un efecto significativo por la práctica del Aikido.

4.- *Cross-cultural and gender differences on coping style in Sport*, investigación de Anshel, Williams y Hodge (1997), que midió hasta qué punto atletas de Estados Unidos y Australia usaban estrategias de afrontamiento similares en respuesta a varios factores de estrés agudo en función de su cultura y el género.

Los resultados de la investigación, muestran que, en el caso del grupo de las mujeres, estas puntuaron a un mayor uso de las estrategias orientadas a la tarea o la resolución del problema, mientras que el grupo de hombres tendía a un mayor uso de estrategias de evitación. En el caso de los atletas de Estados Unidos, obtuvieron puntajes mayores en las estrategias enfatizadas a la resolución del problema que el grupo de los atletas de Australia.

5.- *Programa de Taichí y mindfulness en trastornos límites de la personalidad*, realizado por Pedrosa y Ros Mar (2015), en donde se aplicó un programa del arte marcial chino Taichí en pacientes con trastorno de límite de la personalidad. Esta terapia integraba la regulación del cuerpo y la mente a través del control de respiración y el movimiento corporal con el objetivo de mejorar aspectos físicos y psicosociales.

Los resultados mostraron que los pacientes mejoraban en el modo de la respiración, tenían una mayor disposición para sus actividades cotidianas, mayor facilidad para relacionarse con su entorno y valoraban de mejor manera el complemento de la terapia individual.

6.- Es una investigación realizada por Radochoski, Cynaraski, Perenc y Siorek-Maslanka (2011), titulada *Competitive Anxiety and Coping Strategies in Young Martial Arts and Track and Field Athletes*, cuyo trabajo fue examinar la relación entre la ansiedad competitiva y las

estrategias de afrontamiento en jóvenes atletas de Karate-do y corredores de pista y de campo.

Utilizaron el *Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2)* y el *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)* para medir dichos factores. Por un lado, los practicantes de Karate-Do tuvieron un mayor puntaje en los niveles de autoconfianza y bajos niveles de ansiedad cognitiva y somática en comparación con los demás atletas. Por el lado de las estrategias de afrontamiento, ambos grupos también tuvieron diferentes resultados, pero en el caso de los practicantes de Karate-Do, estos obtuvieron un puntaje mayor en las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea.

Método

Para la realización de este trabajo, los autores decidieron ubicarse en el paradigma cuantitativo y optar por un diseño no experimental, de tipo transversal, con una muestra no probabilística y de alcance correlacional, lo que implica tratar de establecer la relación entre 2 o más conceptos y de esta manera conocer el comportamiento de otras variables que estén relacionadas (Hernández, Fernández y Baptista, 2003). Para determinar la relación entre las variables escogidas se aplicaron de 2 instrumentos psicométricos, el MAAS que permite medir el nivel de mindfulness y el EEC-M que mide la tendencia al uso de las estrategias de afrontamiento.

Participantes

La muestra estuvo conformada por 100 personas, de estas el 50% eran practicantes y el otro 50% eran no practicantes. Los practicantes estaban distribuidos de la siguiente manera: Taekwondo 32 participantes, Kung Fu 5 participantes y Aikido 13 participantes, de estos 33 eran hombres y 17 eran mujeres. De los no practicantes 18 eran hombres y 32 eran mujeres.

Para la selección de estos participantes, el rango de edad que se escogió, está basado en los parámetros de mayores de edad para Colombia que son 18 años|.

Para realizar la diferenciación entre practicantes y no practicantes de artes marciales, se tomaron algunos de los criterios de inclusión de la investigación *Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas* de Capdevilla, Bellmunt y Domingo (2015).

Los criterios de inclusión, fueron: (1) practicar alguno de los tres estilos de artes marciales (Taekwondo, Kung Fu o Aikido); (2) haber participado en eventos especiales (ya sean torneos, campeonatos, encuentros, fogueos, exhibiciones, entre otras); (3) entrenar bajo las órdenes de un maestro o maestra de artes marciales; (4) dedicar un mínimo de dos o más días semanales a los entrenamientos.

Además de lo anterior, se agregaron tres criterios más, de los cuales, dos aplican tanto a practicantes de artes marciales como no practicantes; (5) no presentar ninguna lesión o enfermedad crónica, que según la OMS serían las que están relacionadas con enfermedades cardíacas, infartos, cáncer, enfermedades respiratorias, diabetes, entre otras; (6) No tener alguna lesión reciente, y el último criterio de inclusión para conformar el grupo de no practicantes de artes marciales fue (7) no hacer actividad física o practicar algún deporte de alta intensidad.

Instrumentos

Para la recolección de información se utilizaron el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) y la Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) en sus versiones en español, validada para Colombia.

El Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) es una escala sencilla y de rápida administración, la cual evalúa de forma global la capacidad disposicional de un individuo de estar atento y consciente de la experiencia del momento presente en la vida cotidiana; siendo un autoinforme unifactorial de 15 ítems, puntuables con una escala de liker de 1 (casi siempre) a 6 (casi nunca) y se presenta como una valoración cuantitativa del estado de mindfulness de un sujeto durante su vida cotidiana (Soler, Tejedor, Feliu-Soler, Pascual y Cebolla, 2012).

Por su parte, la Escala Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M) de Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango y Aguirre (2006), fue originalmente construida “por 98 ítems, con opciones de respuesta tipo escala de Likert, en un rango de frecuencia de 1 (Nunca) a 6 (Siempre) conformada por 14 escalas” las cuales son: 1) Búsqueda alternativa; 2) Conformismo; 3) Control Emocional; 4) Evitación Emocional; 5) Evitación Comportamental; 6) Evitación Cognitiva; 7) Reacción agresiva; 8) Expresión Emocional Abierta; 9)

Reevaluación Positiva; 10) Búsqueda de Apoyo Social; 11) Búsqueda de Apoyo Profesional; 12) Religión; 13) Refrenar el Afrontamiento; y 14) Espera.

Sin embargo, como se mencionó en el marco disciplinar, y tomando en consideración el análisis de consistencia interna y el análisis factorial de la prueba para la población colombiana hecha por Londoño, et al. (2006) del instrumento, se retiraron dos componentes: el componente de “Control Emocional” y el componente de “Expresión Emocional Abierta”. De esta forma el cuestionario quedó conformado por 12 escalas, descartando también 29 ítems de la prueba, ya que estos no cumplían con los criterios considerados para la elección (Londoño, et. al, 2006).

El programa que se utilizó para la organización de datos y los análisis estadísticos fue el Statistical Package for the Social Sciences o SPSS, por sus siglas en inglés, versión 25.

El SPSS es un programa de manejo y gestión de datos cuya licencia es auspiciada por la Universidad Santo Tomás de Bogotá Colombia, la cual brinda la posibilidad de codificar las variables, tabular los datos y realizar análisis estadísticos para comprobar o descartar hipótesis y para este caso, el programa sirvió para corroborar si existen diferencias entre los niveles de mindfulness y la tendencia de uso de las estrategias de afrontamiento al estrés entre la población de artistas marciales (en este de caso de Taekwondo, Kung Fu y Aikido) y la población de no practicantes.

Procedimiento

La búsqueda y recolección de información y de antecedentes investigativos para formar el marco referencial, se realizó en las distintas bases de datos *Psychology and Behavioral Sciences* y *PsycInfo Collection* por medio del buscador EBSCO HOST de la Universidad Santo Tomás. Las otras bases de datos que se utilizaron para construir el marco referencial fueron; *Redalyc*, *Revista de Psicología del deporte* y la *Scientific Electronic Library Online*.

Para buscar la población de practicantes de artes marciales, se recurrió a la plataforma de Google de donde se elaboró una lista de las distintas academias, clubes y ligas de Taekwondo, Kung Fu y Aikido, ubicadas en la ciudad de Bogotá. Posteriormente, las academias, clubes y ligas se contactaron vía telefónica para solicitar su apoyo en la realización de este trabajo. Con las instituciones que aceptaron participar, se programó la fecha de aplicación de los instrumentos, esto con el fin de evitar que la actividad se realizara cerca a eventos especiales, como por ejemplo torneos o competencias, ya que en estas fechas las academias no disponen del tiempo para participar en otras actividades.

Este trabajo fue sometido a la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Santo Tomás, que consideró que cumplía con las condiciones para ser aprobado y pasar a la aplicación de instrumentos psicométricos.

Al realizar la visita a las instituciones, se les presentó una carta firmada por el decano de la facultad de psicología, el líder de la realización de trabajos de grado del programa de psicología, el supervisor de la investigación y los investigadores, en donde se les solicitaba por escrito a los representantes legales de las instituciones la aprobación de su participación en la investigación.

La aplicación de los instrumentos en las academias y clubes, se realizó de forma grupal, mientras que a las personas no practicantes de manera individual. Para ambos casos, se establecieron ambientes cómodos donde no hubiera estímulos que pudieran representar una distracción a las personas que participaron en la realización de los instrumentos. El cual tuvo un tiempo estimado que varió entre 25 y 30 minutos. El tiempo para explicar el objetivo de la investigación, la forma de diligenciar los instrumentos y cómo se devolverían los datos fue de 10 a 15 minutos.

A cada uno de los participantes se les solicitaba que firmaran un consentimiento informado en donde se les explicaban los objetivos de la investigación, el procedimiento, el tiempo de duración y la devolución de resultados.

Hubo casos en que la aplicación en las academias, se debió hacer de forma individual, ya que, en más de una ocasión, algunas academias manifestaron que la actividad se podía volver a realizar, pero con personas que no asistieron a los entrenamientos; en estas ocasiones se mantuvieron los parámetros mencionados en el anterior párrafo para la aplicación de los cuestionarios.

Una vez obtenidos los resultados de los cuestionarios aplicados, se procedió a digitar los datos de ambos grupos en el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25, comenzando con los datos del grupo de no practicantes y después, los datos del grupo de practicantes, para realizar el análisis de los resultados.

Una vez digitada la información, se realizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, porque es la que se aplica para poblaciones mayores a 30 participantes. La validez se determinó por medio de la prueba del alfa de Cronbach. El p valor que se determinó fue de 0,05.

Para las variables que presentaron una distribución normal, se aplicó la prueba t de students para dos muestras independientes, ya que hubo 2 grupos con los que se estaba trabajando en esta investigación. En el caso de las variables, cuya distribución no fue normal, se aplicó la de Kruskal-Wallis, que se utiliza para comparar dos muestras independientes.

Para comparar hombres y mujeres, tanto practicantes como no practicantes de artes marciales, se utilizaron las mismas pruebas. Por último, para determinar si existían diferencias entre los practicantes de las distintas modalidades de artes marciales, se utilizó la prueba de Tukey que permite hacer comparaciones múltiples entre grupos.

Una vez realizados los análisis respectivos de las pruebas, se procedió a devolver los resultados de todos los participantes de esta investigación, la cual se realizó por medio del correo electrónico. También se hizo una entrega a cada una de las instituciones, de un informe con los resultados hallados en la investigación. Finalmente, en el correo que se les enviaba a los participantes de la investigación, se les solicitaba que, por el mismo medio, respondieran si habían los resultados; y a las academias, se les solicitaba que firmaran un acta en donde se daba constancia que la entrega de resultados fue cumplida.

Consideraciones éticas

Los investigadores se comprometieron a cumplir con una conducta ética siguiendo el artículo 2° numeral 3° de la Ley 1090 de 2006; en el cual establece que los estándares de conducta ética serán similares a los de los demás ciudadanos, es decir, la conducta propia de cada psicólogo será dictada por los estándares de la comunidad.

Este trabajo investigativo no comprometió el bienestar físico ni psicológico de las personas, ya que, solo se hizo una medición de variables psicológicas (mindfulness y estrategias de afrontamiento) y no una intervención clínica, por lo tanto, es una investigación sin riesgo de acuerdo con lo establecido en la resolución N. ° 008430 de 1993 (4 de octubre de 1993) artículo 11.

En esta investigación se utilizó un consentimiento informado de acuerdo con los parámetros planteados en el artículo 15 de la resolución N. ° 008430 de 1993 (4 de octubre de 1993). En este consentimiento se presentó la justificación, los objetivos de la investigación; los procedimientos que se usaron, su propósito, los aportes de la investigación, la garantía de que al final se darían a conocer los resultados de forma general y no específica tanto a las instituciones de artes marciales a las que pertenecían los deportistas, como a los no practicantes. Además de lo anterior, cualquier duda que se presentó, se respondió vía correo electrónico.

Durante la firma del consentimiento informado y la aplicación de los cuestionarios, se indicó a los participantes el principio de autonomía el cual consistió en informar a las personas que están en su total derecho de abandonar la investigación en cualquier momento y en el dado caso que no quieran participar, no están obligados a realizarla.

Como parte del proceso, se informó a los sujetos que se haría manejo del secreto profesional en todo momento de la investigación (análisis, entrega de resultados, exposición de los mismos, etc.), conforme al artículo 2° numeral 5° de la Ley 1090 de 2006, el cual

establece que los investigadores tienen la obligación de respetar la confidencialidad de las personas que aceptaron participar en esta investigación, exceptuando cuando dicha información llevaría a un evidente daño a la persona. Solo los investigadores y el supervisor tendrán acceso a esta información.

No se manipularon los datos o procedimientos en orden de presentar los resultados deseados o evitar las complicaciones indeseables de la investigación para favorecer a los investigadores, los datos se trataron con objetividad en todos los casos y estuvieron sujetos a escrutinio del director de tesis. Para corroborar lo anterior, previamente, se hicieron ensayos de aplicación de los cuestionarios con el objetivo de que este punto no quede sesgado.

Como se menciona en el Artículo 12 y 13 (Beneficencia y no maleficencia.) del código deontológico: todas las acciones de este ejercicio profesional requieren contribuir al beneficio y bienestar de las personas, por lo cual los investigadores se abstuvieron de ejecutar acciones en abierta oposición a este principio o que supongan trato de parcialidad, desconsideración o injusticia con los participantes de la investigación.

En el momento en que se realizó la recolección de información y la devolución de datos: se tuvo presente el principio de justicia mencionado en los consentimientos informados, debido a que a todos los participantes se les trató de igual forma en todo momento. En el caso de la aplicación de los cuestionarios, a todos se les dio la misma explicación, se les presentó las mismas pruebas y tuvieron las mismas condiciones para diligenciarlos.

En esta investigación se priorizó la protección de la integridad y el bienestar de las personas con las cuales se trabajó, así como dicta el artículo 2° numeral 6° de la Ley 1090 de 2006, además, también se les informó a los participantes tanto del propósito como de la naturaleza de las valoraciones y de reconocer la libertad de participación que tienen en la investigación.

Conforme al artículo 2° numeral 8° de la Ley 1090 de 2006, los investigadores hicieron lo posible en utilizar de forma adecuada los instrumentos de evaluación, respetando también el

derecho de los participantes de conocer los resultados de las pruebas, con el fin de promover el bienestar durante la investigación, respetando también de esta forma su integridad, explicándoles paso a paso cómo se hará el manejo de la información; como se explicó anteriormente.

Resultados

Características sociodemográficas

La muestra estuvo conformada por 100 participantes, de estos el 50% eran practicantes de artes marciales y el otro 50% eran no practicantes. Los participantes estuvieron distribuidos en un 51% de hombres y un 49% mujeres. En los hombres el 66% eran practicantes de artes marciales y 34% no practicantes de artes marciales. En las mujeres el 36% eran practicantes de artes marciales y 64% no practicantes.

Lo que indica que hubo una mayor tendencia de hombres practicantes de artes marciales que mujeres practicantes.

De los 100 participantes el 74% eran solteros, el 69% estaba cursando un pregrado y el 30% poseen un nivel socioeconómico, estrato 4.

Los datos sociodemográficos de los participantes se encuentran en la tabla 1 junto con sus porcentajes respectivos.

Tabla 1

Características sociodemográficas de los participantes

		Frecuencia	%	Practicante	%	No Practicantes	%
Género	Hombre	51	51	33	66	18	34
	Mujer	49	49	17	36	32	64
Estado Civil	Soltero	74	74	29	58	45	90
	Casado	12	12	11	22	1	2
	Separado	3	3	2	4	1	2
	Viudo	1	1	0	0	1	2
	Unión libre.	9	9	8	16	1	2
Escolaridad	Bachillerato/se cundaria	15	15	12	24	3	6
	Pregrado	69	69	22	44	47	94
	Postgrado	16	16	16	32	0	0
Ocupación	Independiente	13	13	10	20	3	6

	Empleado	17	17	16	32	1	2
	Informal	1	1	1	2	0	0
	Estudiante	67	67	21	42	46	92
	Otro	2	2	2	4	0	0
Nivel Socioeconómico	Nivel 1	1	1	2	4	0	0
	Nivel 2	15	15	8	16	7	14
	Nivel 3	41	41	13	26	28	56
	Nivel 4	30	30	19	38	11	22
	Nivel 5	10	10	7	14	3	6
	Nivel 6	1	1	1	2	0	0

Fuente. Elaboración propia

La edad de los participantes, tanto practicantes como no practicantes, estuvo entre los 18 hasta los 72 años de edad, cuya media $\bar{x} = 25,56$ y una desviación $S = 11,59$. Por parte del grupo de practicantes de artes marciales hubo un total de 7 personas que tenían 18 años, siendo el 20% de 18 años de edad, y 13 en el grupo de no practicantes.

El rango de edades por parte del grupo de practicantes de artes marciales fue de 18 a 70 años de edad, con una media $\bar{x} = 29,46$ y una desviación $S = 13,2$. Por parte del grupo de no practicantes fueron de 18 a 72 años, con una media $\bar{x} = 21,57$ y una desviación $S = 7,9$.

Los 50 practicantes a los cuales se aplicó los cuestionarios estuvieron distribuidos en 3 grupos de acuerdo al estilo de artes marciales que practicaban, cuyos porcentajes se encuentran en la figura 1.

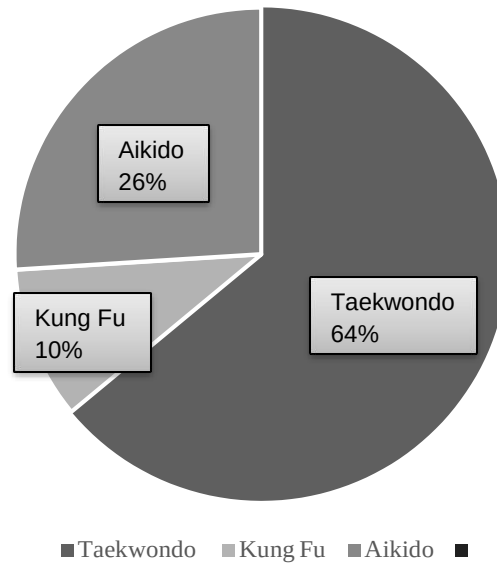


Figura 1. Gráfico de distribución de la muestra por modalidad. Fuente: Elaboración propia.

En cada una de los grupos el porcentaje de hombres y mujeres fue distinto; las figuras 2 y 3 muestran esta distribución entre ambos géneros por las modalidades que practican.

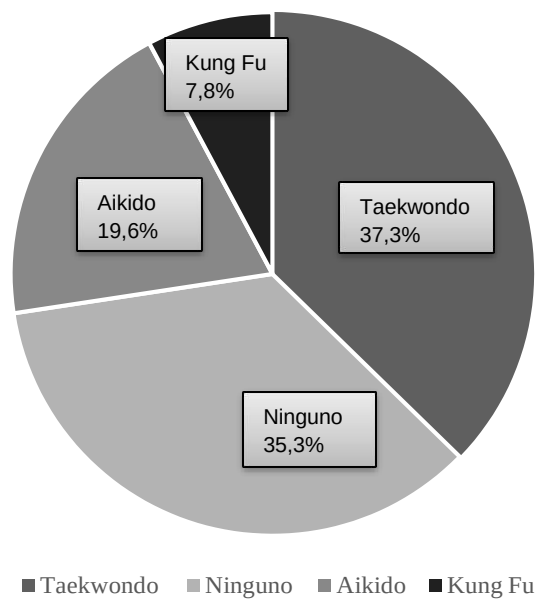


Figura 2. Distribución de hombres por estilo de artes marciales. Fuente. Elaboración Propia

De la muestra total del grupo de hombres por modalidades, las dos modalidades con el porcentaje más densos fueron los de Taekwondo, con un 37,3% y el grupo de Aikido con un 19,6%.

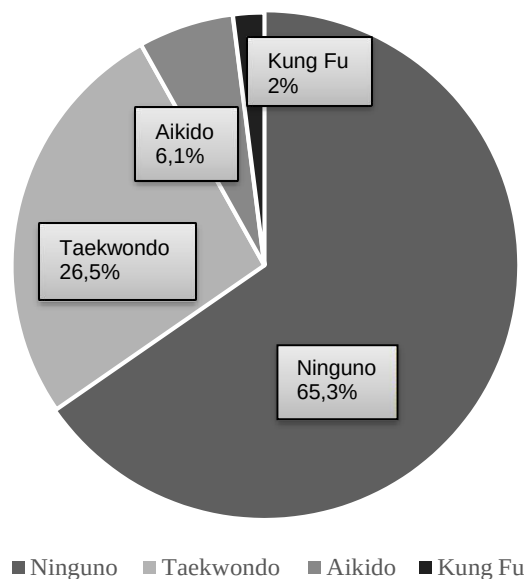


Figura 3. Distribución de mujeres por estilo de artes marciales. Fuente: elaboración propia

La distribución fue diferente en el grupo de las mujeres, en este caso el 26% pertenecían a Taekwondo, seguidos por el 6% de los de aikido y por último los de kung fu.

Las tres modalidades que se abordaron en la investigación diferencian el nivel de experticia de los practicantes por medio de los colores de sus cinturones, los cuales, al mismo tiempo, se clasifican por 3 categorías: principiante, avanzados y cinturones negros, siendo el 48% de la muestra poseedores de cinturones negros de primer Dan hasta sexto Dan repartidos en cada una de los tres estilos.

Hay que aclarar que el Aikido no posee esta clasificación de cinturones por colores y categorías, ya que solo cuentan con el cinturón blanco y el cinturón negro, sin embargo, al cinturón blanco lo clasifican por los grados Kyū los cuales van de forma descendente desde el décimo Kyū hasta el primer Kyū. La Tabla 2 muestra la distribución de los cinturones por modalidad y por la categoría correspondiente.

Tabla 2

Clasificación de cinturones por categoría según el arte marcial

Categoría	Cinturón	Arte Marcial							
		Taekwondo		Kung Fu		Aikido		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%
Principiante	Blanco	1	2%		0%	6	12%	7	14%
	Franja Amarillo	1	2%		0%		0%	1	2%
	Amarillo		0%		0%		0%		0%
	Franja Verde		0%		0%		0%		0%
	Verde	6	12%		0%		0%	6	12%
	Franja Azul	1	2%		0%		0%	1	2%
Avanzado	Azul	1	2%		0%		0%	1	2%
	Franja Roja		0%		0%		0%		0%
	Roja	3	6%		0%		0%	3	6%
	Marrón		0%	2	4%		0%	2	4%
	Franja Negra	5	10%		0%		0%	5	10%
Cinturones Negros	Negro	14	28%	3	6%	7	14%	24	48%
	Total	32	64%	5	10%	13	26%	50	100%

Fuente. Elaboración propia

Se puede ver que de los 24 cinturones negros, 18 eran hombres y 6 eran mujeres. La tabla 3 muestra la distribución de los cinturones por género.

Tabla 3

Clasificación de Hombres (H) y Mujeres (M) por cinturones y categoría según el arte marcial

Categoría	Cinturón	Arte Marcial															
		Taekwondo				Kung-Fu				Aikido				Total			
		H		M		H		M		H		M		H		M	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
P R I N C I P I A N T E	Blanco		0	1	2%		0	0		4	8%	2	4%	4	8%	3	6%
	Franja Amarillo	1	2%		0		0	0		0		0		1	2%		0
	Amarillo		0		0		0	0		0		0			0		0
	Franja Verde		0		0		0	0		0		0			0		0
	Verde	3	6%	3	6%		0	0		0		0		3	6%	3	6%
	Franja Azul	1	2%		0		0	0		0		0		1	2%		0
A V A N Z A D O	Azul		0	1	2%		0	0		0		0		0		1	2%
	Franja Roja		0		0		0	0		0		0		0			0
	Roja	1	2%	2	4%		0	0		0		0		1	2%	2	4%
	Marrón		0		0	2	4%	0		0		0		2	4%	0	0
	Franja Negra	3	6%	2	4%		0	0		0		0		3	6%	2	4%
Cinturones Negros	Negro	10	20%	4	8%	2	4%	1	2%	6	12%	1	2%	18	36%	6	12%
Total		19	38%	13	26%	4	8%	1	2%	10	20%	3	6%	33	66%	17	36%

Fuente. Elaboración propia

Las diferentes medidas de tendencia central como lo son la media, moda, desviación típica, los puntajes mínimos y máximos, el Alfa de Cronbach y los puntajes de normalidad de cada uno de las dimensiones de ambos cuestionarios psicométricos se muestran en la tabla 4.

Para interpretar los puntajes de validez y confiabilidad de las escalas se tuvieron en cuenta los rangos que proponen Hernández, Fernández y Baptista (2014) quienes establecen los rangos para determinar la validez y la confiabilidad de la prueba, establecidas de la siguiente forma: si se obtiene una p de 0,25 en la correlación o coeficiente, esto indica baja confiabilidad; si el resultado es 0,50, la fiabilidad es media o regular; si supera el 0,75 es aceptable y si es mayor a 0,90 es elevada.

La escala de fiabilidad se sacó mediante el Alfa de Cronbach donde las escalas obtuvieron un $p > 0,8$ fueron las estrategias de *Expresión de la dificultad de afrontamiento* y *Negación* cuyos $p < 0,6$, siendo estos los más bajos, los cuales contarían con una fiabilidad media según la clasificación que propone Hernández, Fernández y Baptista (2014).

La escala de normalidad entre practicantes y no practicantes se obtuvo mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S), en donde las escalas que no obtuvieron un $p \leq 0,05$ fueron las estrategias de *Solución de Problemas*, *Evitación Emocional*, *Evitación cognitiva* y *mindfulness* cuyos $p \geq 0,05$; por lo que se puede decir que los componentes mencionados son los únicos que se comportaron de forma normal.

Tabla 4

Estadísticos Descriptivos, Validez y Normalidad

Instrumento	Media	Moda	D.T	Mínimo	Máximo	Alfa de Cronbach	Normalidad (prueba K-S)
Solución de Problemas	3,97	3	0,98	1,56	6	0,894*	,138
Apoyo Social	3,48	3	1,24	1	6	0,919*	,019*
Espera	2,7	3	1,06	1	5	0,922*	,000*
Religión	2,66	1	1,52	1	6	0,943*	,000*
Evitación emocional	3,3	2	0,96	1	5	0,841*	,2
Apoyo profesional	2,5	1	1,24	1	6	0,909*	,000*
Reacción Agresiva	2,6	2	1,09	1	5	0,861*	,003*
Evitación Cognitiva	3,3	2	1,07	1	6	0,807*	,074
Reevaluación Positiva	3,8	5	1,21	1	6	0,862*	,004*
Expresión de la dificultad de afrontamiento	2,8	2	0,92	1	6	0,541	,014*
Negación	3,1	3	1	1	6	0,547	,000*
Autonomía	3,3	3	1,35	1	6	0,741*	,001*
<i>Mindful Attention Awareness</i>	4,33	4,33	0,91	1,73	6	0,79*	,086

Fuente. Elaboración propia

Como en este estudio la muestra se dividió en dos grupos principales, se volvió a realizar la prueba de Kolmogorov-Smirnoff, segmentando los archivos por practicantes y no practicantes de artes marciales. La tabla 5 muestra los resultados obtenidos de la prueba de normalidad y los estadísticos descriptivos.

Los resultados muestran que los componentes que se comportaron de forma normal fueron el de *Mindfulness*, *Solución de Problemas*, *Evitación Emocional*, *Evitación Cognitiva*, *Reevaluación Positiva* y *Expresión de la dificultad de afrontamiento* ya que sus $p \geq 0,05$. Los demás componentes, obtuvieron un $p \leq 0,05$, por lo que no se comportaron de forma normal.

Tabla 5

Estadísticos descriptivos y Normalidad del grupo de practicantes

Instrumento	Media	Moda	D.T	Mínimo	Máximo	Normalidad (prueba K-S)
Solución de Problemas	4,06	3,67	,94	2	6	,2
Apoyo Social	3,36	2,14	1,13	1	6	,04*
Espera	2,43	1,67	,89	1	4,78	,012*
Religión	2,5	1	1,51	1	5,57	,001*
Evitación emocional	3,32	2,25	,91	1,63	5,5	,2
Apoyo profesional	2,35	3	1,2	1	5,8	,022*
Reacción Agresiva	2,44	2,4	1,1	1	5,4	,002*
Evitación Cognitiva	3,23	3	,99	1,2	5	,2
Revaluación Positiva	4,02	4,4	1,24	1	6	,069
Expresión de la dificultad de afrontamiento	2,78	2,5	,78	1,25	4,5	,2
Negación	3,02	3	,92	1	5,67	,006*
Autonomía	3,42	4	1,26	1	6	,182
Mindful Attention Awareness	4,35	5,07	,9	2,27	5,73	,07

Fuente. Elaboración Propia

Los estadísticos descriptivos y la prueba de normalidad en el grupo de no practicantes se encuentran en la tabla 6 en donde los resultados obtenidos muestran que los componentes de *Espera*, *Expresión de la dificultad de afrontamiento* y *autonomía* fueron las escalas cuyo $p \leq 0,05$ por lo que estas no se comportan de forma normal, mientras que las demás escalas se comportaron de forma normal ya que obtuvieron un $p \geq 0,05$.

Tabla 6

Estadísticos descriptivo y Normalidad del grupo de no practicantes

Instrumento	Media	Moda	D.T	Mínimo	Máximo	Normalidad (prueba K-S)
Solución de Problemas	3,87	3,89	,89	1,56	5,78	,2
Apoyo Social	3,6	3	1,01	1,14	6	,2
Espera	2,98	3	1,34	1	5,56	,004*
Religión	2,83	1	1,14	1	6	,095
Evitación emocional	3,39	3,88	1,52	1	5,25	,2
Apoyo profesional	2,78	1	1,02	1	6	,121
Reacción Agresiva	2,9	2,2	1,26	1	5,2	,2
Evitación Cognitiva	3,5	2,2	1,04	1	5,4	,178
Revaluación Positiva	3,76	4,8	1,14	1	6	,057
Expresión de la dificultad de afrontamiento	2,98	2,75	1,19	1	6	,038*
Negación	3,26	3	1,04	1	6	,2
Autonomía	3,23	3	1,08	1	6	,032*

<i>Mindful Attention Awareness</i>	4,25	4,33	1,28	1,73	6	,114
------------------------------------	------	------	------	------	---	------

Fuente. Elaboración Propia

Los puntajes obtenidos en el EEC-M y el MAAS por parte del grupo de practicantes y no practicantes se muestran en la figura 3. Para poder interpretar los resultados sacados, el EEC-M da un rango de clasificación de uso de los datos que son: 1 = Nunca; 2 = Casi Nunca; 3 = A veces; 4 = Frecuentemente; 5 = Casi Siempre y; 6 = Siempre. El puntaje de la media que se haya obtenido se interpretará de la misma manera según esta clasificación.

Los puntajes promedio que se obtuvieron de las escalas de coping no tuvieron un valor mayor de 3, por lo cual – y según la clasificación de puntajes que ofrece la prueba de coping- se puede decir, que en promedio estas escalas tienen un uso menos frecuente (3 = A veces) entre ambos grupos, siendo las más relevantes las estrategias de *Solución de Problemas*, *Apoyo Social*, *Evitación Emocional*, *Evitación Cognitiva*, *Revaluación Positiva*, *Negación* y *Autonomía*.

Los resultados de los puntajes de la media que se obtuvieron entre ambos grupos se muestran en la figura 3. En el grupo de practicantes, los resultados oscilaron entre los valores 2 a 4, presentando mayores diferencias en las escalas de “*solución de problemas*”, “*reevaluación positiva*”, donde se obtuvo una media de 4, lo cual y según la clasificación de rangos de los puntajes del EEC-M, significaría que estas dos estrategias son las que tienen un uso frecuentemente alto.

En las estrategias que obtuvieron un puntaje de tres (que correspondería a un uso menos frecuente) y que comparándolas con el grupo de no practicantes, hay diferencias en los valores en las escalas de: *apoyo social*, en donde el grupo de no practicantes tuvo una media mayor ($M=3,6$), que el grupo de practicantes ($M=3,36$); *evitación cognitiva*, en donde el grupo de no practicantes tuvo una media mayor ($M=3,5$) junto con la escala de *negación* ($M=3,26$); y en la

escala de *autonomía*, el grupo de practicantes de artes marciales obtuvo una media mayor ($M=3,5$) a la del grupo de no practicantes ($M=3,23$).

Por otro lado, las estrategias que sacaron una media igual a 2 que correspondería a un uso de *Casi Nunca*, en ambos grupos fueron: *espera*, *religión*, *apoyo profesional*, *reacción agresiva*, y *expresión de la dificultad de afrontamiento* donde cada una de las medias de estas escalas del grupo de no practicantes fue mayor al grupo de practicantes.

También se puede evidenciar que en la estrategia de evitación emocional ambas muestras presentan el mismo puntaje (Media = 3,3).

Además, se puede ver que hubo una diferencia mínima en los niveles de mindfulness (Practicantes= 4,35; No Practicantes= 4,25), lo cual indicaría que el grupo de practicantes posee un nivel levemente superior al del grupo de no practicantes, sin embargo, esto no quita el hecho de que ambos grupos poseen un nivel medio-alto de mindfulness.

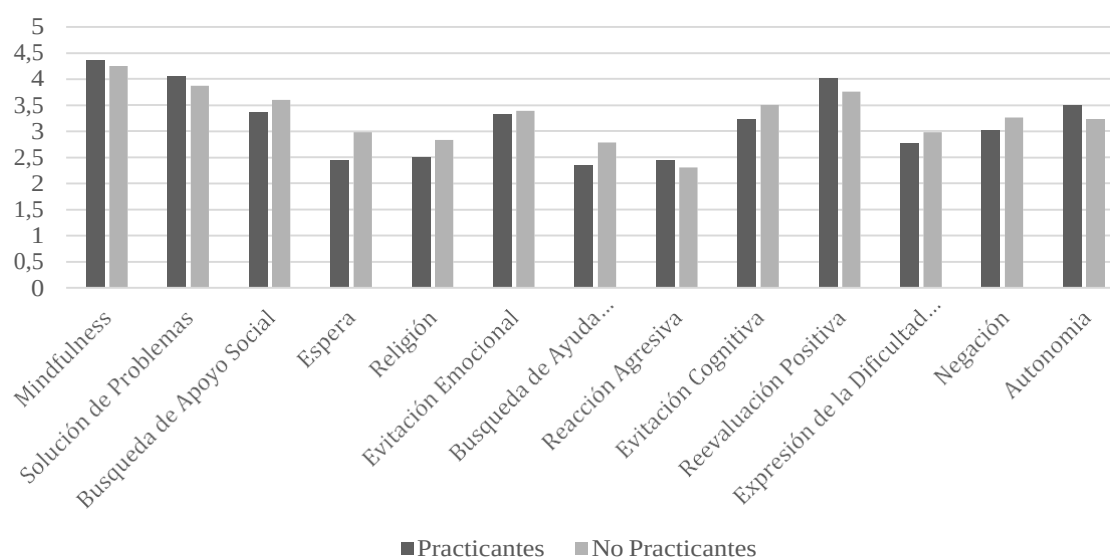


Figura 3. Media de los puntajes de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y el Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS). Fuente. Elaboración propia.

Las figuras que se presentan a continuación, muestran las puntuaciones de la media por género y si eran practicantes o no. La figura 4 muestra los puntajes de la media entre los hombres practicantes de artes marciales y no practicantes. Como se puede ver en la figura 4, el

grupo de practicantes obtuvo puntajes más elevados en los componentes de *Mindfulness*, *Solución de Problemas*, *Búsqueda de Apoyo Social*, *Reevaluación positiva* y *Autonomía*.

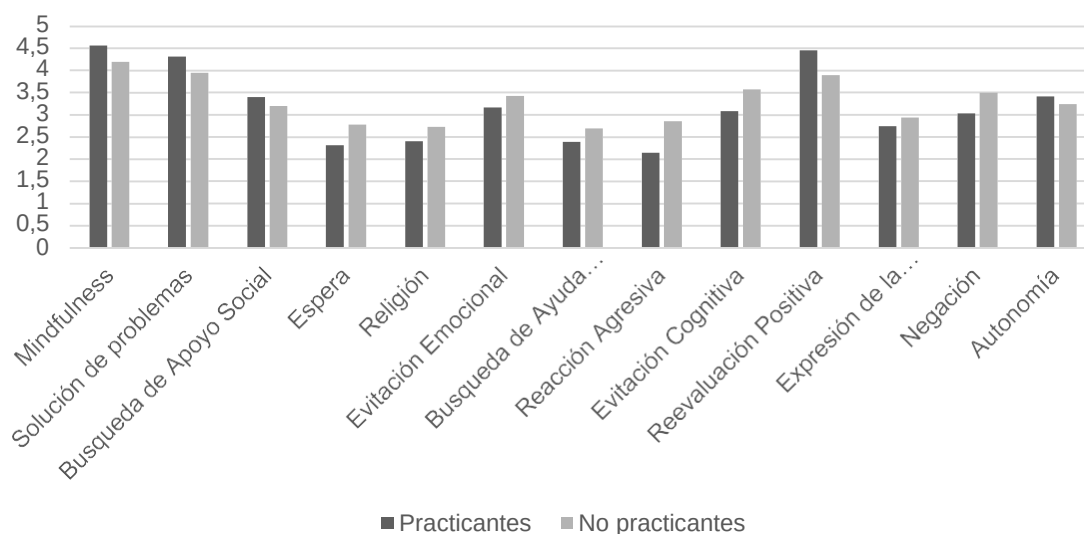


Figura 4. Media de los puntajes media entre hombres practicantes y no practicantes de artes marciales.

Fuente: elaboración propia.

Por otro lado, los puntajes de la figura 5 muestran que, de 13 componentes, las mujeres pertenecientes al grupo de no practicantes de artes marciales, obtuvieron puntajes promedio mayores en nueve componentes, mientras que el grupo de mujeres practicantes de artes marciales, tuvo mayores puntajes promedio en cuatro componentes que fueron *Evitación Emocional*, *Reacción Agresiva*, *Evitación Cognitiva* y *Autonomía*.

La figura 5 muestra los puntajes de la media entre las mujeres practicantes de artes marciales y no practicantes.

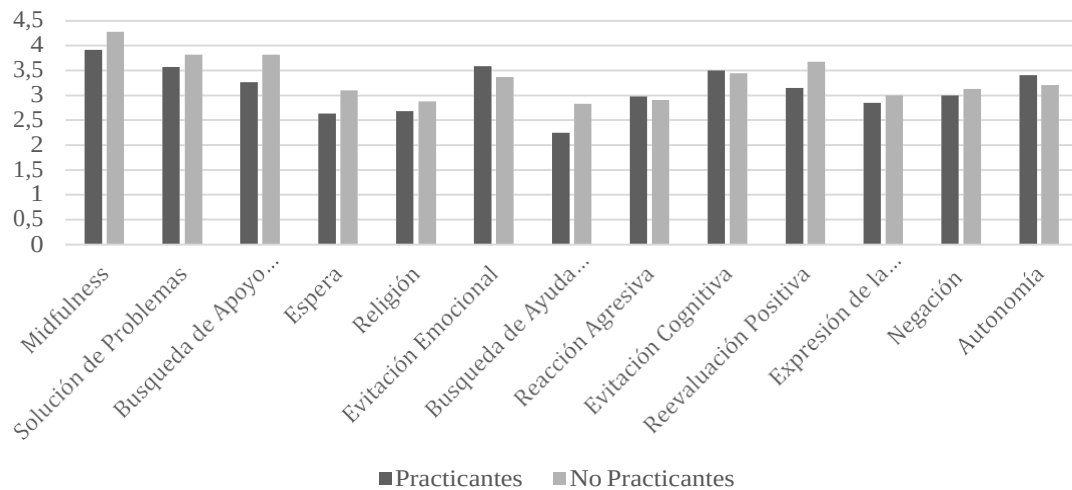


Figura 5. Puntajes media entre mujeres practicantes y no practicantes de artes marciales. Fuente: elaboración propia.

Para establecer si se presentaban diferencias significativas, se aplicó la prueba paramétrica *t* de students para aquellos componentes que presentaron distribuciones de forma normal en la prueba de Kolmogorov-Smirnov; y la prueba de Kruskal Wallis para aquellas escalas que no se comportaron de forma normal.

En la tabla 7, la prueba *t* de students muestra que no se encuentran diferencias significativas en ninguna de las escalas de afrontamiento que presentan distribución normal, y por el otro lado, la prueba de Kruskal Wallis, determina que sí hay diferencias significativas en los componentes de *Espera* y *Reacción Agresiva*, ya que el resultado *p* de ambos fueron $\leq 0,05$, en este caso se podría decir que sí hubo diferencias significativas en estos dos componentes entre el grupo de practicantes y no practicantes, siendo mayor el puntaje de *reacción agresiva* en el grupo de artistas marciales y mayor el puntaje del componente de *espera* en el grupo de no practicantes.

Tabla 7.

Prueba t de Student y Kruskal Wallis entre practicantes de artes marciales y no practicantes

Componentes	p. de prueba de Levene	p. de t de student	Kruskal Wallis
Escala de Estrategias de Coping			
Solución de Problemas	,608	,321	
Búsqueda de Apoyo Social	,	,	,451
Espera			,006*
Religión	,	,	,243
Evitación emocional	,395	,701	
Búsqueda de Ayuda profesional	,	,	,06
Reacción Agresiva			,014*
Evitación Cognitiva	,138	,214	
Revaluación Positiva	,	,	,269
Expresión de la dificultad de afrontamiento	,	,	,418
Negación	,	,	,187
Autonomía	,	,	,455
Mindfulness	,587	,599	

Fuente. Elaboración propia

Para determinar si las escalas se comportaban de forma normal al analizarlas por género, se realizó el procedimiento de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados de la prueba de normalidad del grupo de hombres y mujeres se muestran en la tabla 8.

Por parte del grupo de hombres, los componentes que obtuvieron un $p \leq 0,05$ fueron *Solución de Problemas*, *Espera*, *Reacción Agresiva*, *Reevaluación Positiva* y el *Mindfulness*. En el grupo de las mujeres las escalas que no se comportaron de forma normal fueron *Espera*, *Evitación Cognitiva*, *Expresión de la dificultad de afrontamiento* y *Negación* fueron los que no se comportaron de forma normal ya que obtuvieron un puntaje $\leq 0,05$.

Como las escalas de Evitación Cognitiva y negación fueron las únicas escalas que no se comportaron normal en ambos grupos, entonces para estas escalas se realizó la prueba no paramétrica de Kruskal Wallis, mientras que, para las demás escalas, a pesar de que algunas obtuvieron una escala normal y la otra no, aun se puede hacer comparaciones entre ambos grupos con la prueba t de Student para muestras independientes.

Tabla 8

Prueba normalidad en hombres y mujeres

Instrumento	Normalidad Hombres (prueba K-S)	Normalidad Mujeres (Prueba K-S)
Solución de Problemas	,2	,2
Apoyo Social	,062	,2
Espera	,2	,001*
Religión	,004*	,077
Evitación emocional	,2	,2
Apoyo profesional	,005*	,2
Reacción Agresiva	,038*	,2
Evitación Cognitiva	,027*	,018*
Revaluación Positiva	,062	,2
Expresión de la dificultad de afrontamiento	,2	,024*
Negación	,046*	,029*
Autonomía	,012*	,2
<i>Mindful Attention Awareness</i>	,02*	,2

Fuente. Elaboración propia

Ya que la muestra también estuvo conformada por hombres y mujeres, tanto practicantes como no practicantes, se realizaron las mismas pruebas para ver si había diferentes resultados entre estos dos grupos, independiente si eran practicantes o no, la tabla 9 muestra los puntajes obtenidos por la prueba de Kruskall Wallis y la t de Student para muestras independientes.

Los resultados p, de la tabla 9 obtenidos de las pruebas muestran que, por el lado de la t de Student, sí hubo diferencias significativas en los componentes de *Solución de Problemas*, *Espera*, *Reacción Agresiva*, *Reevaluación Positiva* y *autonomía*. Por otro lado, los resultados

de la prueba de Kruskal Wallis muestran que los componentes de *Evitación cognitiva* y *Negación* no hubo diferencias significativas, ya que ambos p fueron superiores a 0,05.

Tabla 9

Prueba t de Student y de kruskall Wallis entre hombres y mujeres

Componentes	p. de t de student	Prueba de Kruskall Wallis
Solución de Problemas	,018*	
Búsqueda de Apoyo Social	,241	
Espera	,031*	
Religión	,344	
Evitación emocional	,343	
Búsqueda de Ayuda profesional	,614	
Reacción Agresiva	,014*	
Reevaluación Positiva	,001*	
Evitación Cognitiva	,	,373
Expresión de la dificultad de afrontamiento	,501	
Negación	,	,597
Autonomía	,011*	
Mindfulness	,114	

Fuente. Elaboración propia

Para hacer la comparación entre las medias de cada uno de los 4 grupos que conformaron la muestra, se realizó una prueba Post Hoc donde se hicieron comparaciones múltiples entre los estilos de artes marciales abordados frente a cada uno de los puntajes de las medias de los factores abordados en esta investigación; los resultados de esta comparación se encuentran en las tablas 10, 11 y 12. Para ver cuáles fueron los puntajes media obtenidos de cada una de los grupos abordados en esta investigación, se realizó la tabla donde se muestran las medias y desviaciones estándar.

El grupo que obtuvo el mayor nivel de mindfulness fue el de aquellos que practican Kung Fu con una media de 4,98. En los puntajes de estrategias de afrontamiento, los grupos de

practicantes de artes marciales obtuvieron un puntaje superior que el grupo de no practicantes en las escalas de *Solución de Problemas*, *Reevaluación Positiva* y *Autonomía*.

Tabla 10

Media y Desviación Estándar entre modalidades y grupo de no practicantes

Componentes	Modalidad							
	Taekwondo		Kung Fu		Aikido		Ninguno	
	Media	S	Media	S	Media	S	Media	S
Mindfulness	4,12	,962	4,98	,712	4,66	,584	4,25	,891
Solución de Problemas	3,91	,891	4,44	1,29	4,29	,932	3,87	1,01
Búsqueda de Apoyo Social	3,4	1,23	3,4	1,59	3,25	,705	3,6	1,34
Espera	2,65	,943	1,86	,937	2,09	,544	2,98	1,14
Religión	2,64	1,69	2,11	1,52	2,31	,988	2,83	1,52
Evitación Emocional	3,62	,923	2,8	,773	2,75	,538	3,39	1,02
Búsqueda de Ayuda Profesional	2,28	1,28	2,72	1,24	2,4	1,03	2,78	1,26
Reacción Agresiva	2,77	1,16	1,44	,536	2	,653	2,9	1,04
Evitación Cognitiva	3,38	,939	3,28	1,02	2,83	1,08	3,5	1,14
Reevaluación Positiva	3,93	1,35	4,48	1,06	4,06	1,03	3,76	1,19
Expresión de la dificultad de afrontamiento	2,98	,743	2	,847	2,59	,649	2,98	1,04
Negación	3,07	,906	2,2	1,01	3,23	,809	3,26	1,08
Autonomía	3,45	1,31	3,3	1,85	3,38	,960	3,23	1,28

Fuente. Elaboración propia

Los resultados obtenidos por la prueba de comparaciones múltiples de Tukey muestran que en el componente de mindfulness no hubo diferencias significativas en ninguno de los grupos trabajados en esta investigación, ya que todos los p obtenidos son $\geq 0,05$, por lo que no se puede rechazar en este caso la hipótesis de diferencia entre los grupos.

Tabla 11

Comparación Múltiple en Mindfulness entre modalidades

Variable Dependiente	Modalidad (A)	Modalidad (B)	p. Sig.
Puntaje Total Mindfulness	Ninguno	Kung Fu	,293
		Aikido	,453
		Taekwondo	,913
	Kung Fu	Ninguno	,293
		Aikido	,895
		Taekwondo	,181
	Aikido	Ninguno	,453
		Kung Fu	,895
		Taekwondo	,256
	Taekwondo	Ninguno	,913
		Kung Fu	,181
		Aikido	,256

Fuente. Elaboración propia

Los datos resultantes de la comparación múltiple muestran diferencias significativas en los componentes de *Espera*, donde se vieron diferencias significativas entre el grupo de Aikido con los no practicantes cuyo $p = 0,029$ el cual es $\leq 0,05$, siendo el grupo de no practicantes los que más utilizan esta estrategia ya que su puntaje media, fue superior; *Evitación emocional*, donde las diferencias estuvieron entre los grupos de Aikido y Taekwondo cuyo $p = 0,029$, siendo el grupo de Taekwondo los que más utilizan esta estrategia; y *Reacción Agresiva*, donde se vieron diferencias entre los grupos de no practicantes y Kung Fu con un $p = 0,017$, siendo el mayor el grupo de no practicantes quien tuvo una media mayor al grupo de Kung-Fu; No practicantes y aikido con un $p = 0,03$, siendo mayor el grupo de no practicantes; por último se encontraron diferencias significativas en el mismo componente pero entre dos modalidades de artes marciales que fueron Kung Fu y Taekwondo con un $p = 0,041$, siendo la media mayor en el grupo de Taekwondo.

Tabla 12

Comparación Múltiple en Las Estrategias de Afrontamiento

Variable Dependiente	Modalidad A	Modalidad B	p. Sig.
Puntaje Total Espera	Ninguno	Kung Fu	,094
		Aikido	,029*
	Kung Fu	Ninguno	,094
		Aikido	,029*
	Aikido	Ninguno	,029*
		Kung Fu	,974
		Taekwondo	,338
	Taekwondo	Ninguno	,479
		Kung Fu	,374
		Aikido	,338
Puntaje Total Evitación Emocional	Ninguno	Kung Fu	,531
		Aikido	,136
		Taekwondo	,688
	Kung Fu	Ninguno	,531
		Aikido	1
		Taekwondo	,261
	Aikido	Ninguno	,136
		Kung Fu	1
		Taekwondo	,029*
	Taekwondo	Ninguno	,688
		Kung Fu	,261
		Aikido	,029*
Puntaje Total Reacción Agresiva	Ninguno	Kung Fu	,017*
		Aikido	,03*
		Taekwondo	,95
	Kung Fu	Ninguno	,017*
		Aikido	,731
		Taekwondo	,041*
	Aikido	Ninguno	,03*
		Kung Fu	,731
		Taekwondo	,108
	Taekwondo	Ninguno	,95
		Kung Fu	,041*
		Aikido	,108

Fuente. Elaboración propia

Discusión de resultados

La presente discusión se hace teniendo en cuenta que hay escasas fuentes con las cuales se puede realizar una comparación con los hallazgos que se encontraron en esta investigación.

En cuanto al objetivo de comparar los resultados obtenidos de las pruebas e identificar si habían diferencias significativas entre ambos grupos trabajados, se encontró que, a pesar de que la media de los puntajes de mindfulness, entre ambos grupos, fue mayor en los practicantes de artes marciales ($M= 4,35$; $S= 0,9$), siendo el grupo de Aikido ($M= 4,98$, $S= 0,584$) y Kung-Fu ($M=4,66$, $S=0,712$) los que obtuvieron niveles superiores, que en el grupo de no practicantes ($M=4,25$, $S= 0,891$), el análisis estadístico muestra que estas diferencias no son significativas. Esto puede deberse a que el valor medio en el grupo de Taekwondo ($M= 4,12$; $S= 0.962$) fue inferior al del grupo de no practicantes de artes marciales, lo cual pudo afectar el puntaje del grupo de los practicantes. Esto contrasta con los resultados que encontró Cuellar, et al. (2018), en su investigación, que mostraba que la práctica de aikido podía influir en los niveles de mindfulness. Hay que tener en cuenta que, a diferencia de dicha investigación, que fue de tipo cuasiexperimental con mediciones pre y post, este estudio fue de tipo transversal no experimental, lo que podría ser una de las causas por las que en este estudio no se hallaron diferencias significativas en este componente. Otra causa por la cual no hubo diferencias significativas, puede deberse al criterio de inclusión de tiempo de entrenamiento, como referencia se tiene la investigación de Sánchez-López et al. (2014); donde clasificaron a la población experta por encima de los 5 años, mientras que en esta se disminuyó la inclusión a un tiempo de 2 años en adelante.

Hay que recordar que, el grupo de Taekwondo, tuvo dentro de los participantes, practicantes principiantes, a diferencia de las otras artes marciales que poseían más practicantes de la categoría de avanzados o cinturones negros, lo cual puede ser una de las razones por las que varió la media del puntaje de mindfulness.

Remitiéndose a la media de los puntajes de las estrategias de afrontamiento, se pudo identificar que el grupo de practicantes de artes marciales, suelen utilizar en mayor medida las estrategias de afrontamiento orientadas a la **resolución del problema**, presentando puntajes más altos en las subescalas que en este caso son; *Solución de Problemas* ($M=4,06$; $S= 0,94$), *Reevaluación positiva* ($M=4,02$; $S= 1,24$) y *Autonomía* ($M=3,42$; $S=1,26$), mientras que la escala de *Búsqueda de Apoyo profesional* ($M=2,35$; $S=1,2$), fue la única de las estrategias orientadas a la resolución del problema donde obtuvo un puntaje de uso mayor en el grupo de no practicantes ($M= 2,78$; $S= 1,02$).

Hay que aclarar que esto no significa que los practicantes de artes marciales no utilicen las otras estrategias de afrontamiento, el EEC-M da una aproximación de cuánto uso les dan a las estrategias de afrontamiento, en el caso del grupo de practicantes estos obtuvieron una media más baja que la del grupo de no practicantes, lo que indica que utilizan las demás estrategias, pero en menor medida.

Al haber una media más altas en las subescalas de las estrategias centradas en el problema, habría una relación con lo que halló la investigación de Radochoski et al. (2011), en donde se vio que los practicantes de Karate-Do tuvieron una puntuación más alta en las estrategias centradas en la resolución a la tarea (que también hace parte de las estrategias centrada al problema), hecho que también se pudo observar a lo largo de esta investigación con los practicantes de artes marciales que también presentaron puntajes más altos en esta variable.

Esto puede indicar que, el uso de estas estrategias de afrontamiento no se limita a las modalidades deportivas abordadas en esta investigación o a la de Radochoski et. al (2011), sino que las demás modalidades de artes marciales ayudan a promover las estrategias enfatizadas a la resolución del problema.

El estudio de Montes y Restrepo (2015), midió las estrategias de afrontamiento en dos equipos de fútbol usando el mismo cuestionario de este trabajo, las estrategias de *Búsqueda de Ayuda profesional*, *Búsqueda de Apoyo Social* y *Religión* eran las más usadas por las dos escuelas de fútbol, hecho que difiere de los resultados de esta investigación, donde estas escalas tuvieron mayor tendencia de uso en el grupo de personas no practicantes.

En este estudio, el grupo de no practicantes de artes marciales obtuvo mayores puntajes en las estrategias centradas en la emoción y las estrategias de evitación, siendo las subescalas de *Búsqueda de Apoyo Social*, *Religión*, *Expresión de la Dificultad de Afrontamiento*, *Espera*, *Evitación Emocional*, *Evitación Cognitiva* y *Negación* las que fueron más altas; por su parte, la escala de *reacción agresiva* fue la única escala, donde el grupo de practicantes de artes marciales obtuvo un nivel de uso mayor.

Como podemos observar en las demás escalas de estrategias de afrontamiento, la media de los puntajes fue más alta en las subescalas de las estrategias de afrontamiento orientados al problema, habiendo relación con la investigación de Radochonski et. al (2011), que no solo midieron el uso de estas estrategias, sino también componentes de la ansiedad competitiva. Los resultados mostraron que las estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de la tarea, influían de manera positiva en los practicantes de karate-do, los que tuvieron puntajes más altos en autoconfianza y bajos niveles de ansiedad cognitiva y somática, mientras que en el otro grupo de atletas fue lo contrario.

En el deporte no siempre se utilizan las estrategias de afrontamiento orientadas a la tarea, sino que hay investigaciones como la de Barhamizade y Besharat (2010), donde muestra que los estilos de afrontamiento hacia la tarea están negativamente relacionados con el logro deportivo, a diferencia de los estilos de afrontamiento a la evitación, que poseen una relación positiva con el logro deportivo.

La diferencia radica en que los estilos de afrontamiento hacia la tarea hacen que el deportista centre toda su atención en el estresor, lo cual puede provocar un mayor consumo de energía y como consecuencia, causa una reducción en la fuerza tanto mental como física en el atleta, bajando su rendimiento y aumentando las probabilidades de derrota.

Viéndolo de este modo, tanto las estrategias orientadas a la tarea o hacia el problema, como las de evitación, influyen en el rendimiento deportivo. Sin embargo, las estrategias hacia el problema influyen positivamente en los niveles de autoconfianza y ayuda a bajar los niveles de ansiedad cognitiva y somática (Radochonski et. al, 2011), mientras que las estrategias de evitación pueden ayudar en el rendimiento de una competencia y el logro deportivo (Barhamizade y Besharat, 2010).

Aunque, como se mencionó en el marco referencial, el uso de estrategias de afrontamiento depende del estresor y de la evaluación que la persona le dé a la situación (Naranjo, 2009), además, el éxito y el fracaso de su uso no depende necesariamente que hayan estrategias o estilos mejores o peores que otras, la efectividad de estas depende de las posibilidades que ofrece el entorno, los fines que se persiguen y la meta a conseguir (Uribe, Ramos, Villamil y Palacio, 2018), después de todo no todas las situaciones afectan y causan el mismo estrés en todas las personas (Taylor, 2007).

Conclusiones

El trabajo arroja que existen diferencias significativas, entre practicantes y no practicantes, en los componentes de *Espera*, siendo mayor en el grupo de no practicantes y *Reacción Agresiva*, siendo mayor en el grupo de practicantes. Mientras que, en los demás componentes de las estrategias de afrontamiento, los resultados arrojan que no hay diferencias significativas entre los dos grupos trabajados.

Por el lado del mindfulness, los resultados de los análisis estadísticos muestran que no hubo diferencias significativas en este componente entre el grupo de practicantes de artes marciales y no practicantes.

Al realizar el análisis estadístico comparando entre hombres y mujeres, se puede ver que hay diferencias significativas en los componentes de *solución de problemas*, cuyo nivel fue más alto en el grupo de hombres; *espera*, siendo más alto los niveles en el grupo de mujeres; *reacción agresiva*, siendo más alta en el grupo de mujeres; *reevaluación positiva*, siendo mayor el nivel en el grupo de hombres; y *autonomía*, siendo más alta en el grupo de hombres.

Los datos arrojados por la prueba de tukey al momento de realizar la comparación múltiple entre los grupos se puede concluir que, por el lado del mindfulness no hay diferencias significativas entre los grupos de Taekwondo, Kung Fu, Aikido y no practicantes.

Por último, en el caso de las estrategias de afrontamiento, la prueba de tukey arroja que hay diferencias significativas en los siguientes componentes y grupos; entre el grupo de Aikido y no practicantes en la estrategia de *espera*, siendo mayor el puntaje en el grupo de no practicantes; entre el grupo de Aikido y Taekwondo en la estrategia de *evitación emocional*, donde es mayor en el grupo de Taekwondo; y *reacción agresiva* entre los grupos de Aikido y no practicantes, siendo mayor el nivel en el grupo de no practicantes; Kung Fu y no practicantes, siendo mayor en el grupo de no practicantes; y el grupo de Taekwondo y Kung Fu, siendo mayor el nivel en el grupo de Taekwondo.

Aportes, limitaciones y sugerencias

Esta investigación puede ayudar a corregir la visión errónea que algunas personas tienen sobre las artes marciales, donde las consideran como prácticas para gente violenta que buscan desahogarse, tanto física como mentalmente, por medio de combates. Una de las principales enseñanzas que brindan las artes marciales a sus alumnos, es que estas siempre deben usarse para la defensa y nunca como un medio para lastimar a otros, ya que sigue la idea de que todo lo que hacemos, nos será devuelto incluso el doble.

Todas las artes marciales están regidas por un código de disciplina que los practicantes deben seguir, el cual es que si desean continuar en el camino de las artes marciales deben aprender a crecer como persona siguiendo los aspectos a continuación: cortesía, integridad, perseverancia, autocontrol, espíritu indomable, amor, lealtad y honestidad.

Este trabajo también aporta al campo de la investigación de la psicología del deporte y a la línea de investigación Calidad de Vida y Bienestar en Contextos de Salud de la Universidad Santo Tomás, la cual trata de buscar formas que promuevan el bienestar y la calidad de vida en diferentes contextos de la vida cotidiana y su relación con factores de orden personal, social y cultural, favoreciendo el desarrollo de entornos saludables y productivos e incidir en las prácticas culturales.

La aplicación de la psicología del deporte es un campo relativamente nuevo en el contexto colombiano, por lo que ofrece varios temas que pueden tratarse, sobre todo en el ámbito de las artes marciales, las cuales han sido incluidas en otras investigaciones y se ha visto que su práctica conlleva a múltiples beneficios tanto mentales como físicas, tales como la mejora en la atención plena, la reducción de los niveles de ansiedad y estrés para que la persona pueda rendir de una mejor manera haciendo uso de adecuadas estrategias de afrontamiento para abordar las distintas demandas ya sea interiores o exteriores.

Esta investigación también abre las puertas e invita al trabajo interdisciplinar entre la psicología y el deporte, para que puedan desarrollarse proyectos que ayuden a la salud mental y física de las personas por medio de las artes marciales, ya que el mindfulness y el uso de estrategias de afrontamiento para combatir el estrés no son los únicos elementos que se entrenan, sino que, tal y como se vio en los antecedentes de la investigación, la práctica de las artes marciales plantean más componentes psicológicos, los cuales serían aconsejables de abordar para investigaciones futuras.

Esta investigación brindó un aporte a las instituciones de artes marciales, en donde al realizar la devolución de resultados, se les explicó que los datos obtenidos no son estables ni revelan una verdad exacta, sino que son una aproximación de cómo funcionan las estrategias de afrontamiento al estrés y los niveles de mindfulness, y que estas pueden seguirse entrenando.

Esta investigación se limita a que no podría decir si las mismas influencias que tiene la práctica de las artes marciales en los componentes trabajados en esta investigación se desarrollan a la par con otros deportes, siendo este un buen motivo para realizar más investigaciones en donde, aparte de comparar un grupo de practicantes de artes marciales y no practicantes, compare también un grupo de deportistas de diferentes ámbitos y que también aborden más componentes psicológicos.

Se sugiere que, para futuras investigaciones, se haga mayor difusión y se den a conocer las diferentes opciones que presta la Universidad Santo Tomás para el desarrollo de trabajos de grado, ya que una limitación que se tuvo es que el conocimiento estadístico brindado por el programa de psicología, excede al que se requiere para poder manejar programas de análisis estadísticos como el SPSS, el cual es obligatoria para el ejercicio investigativo.

Otra sugerencia para futuras investigaciones es que el proceso de aprobación por parte del comité ético, sea más organizado y que las actualizaciones que se hagan a los formatos no

retrasen el proceso de aprobación, debido a que esto puede afectar el tiempo de aplicación de los instrumentos y en consecuencia afectar a los estudiantes.

Otra de las limitaciones que se presentó a lo largo de la investigación, fue que el tamaño de la muestra entre las modalidades, eran más pequeñas en comparación a la muestra de personas que no practicaban artes marciales, dificultando la generalización de los datos. En este orden de ideas, es recomendable que, para próximas investigaciones, se aumente significativamente el tamaño de la muestra de practicantes de cada modalidad, o tener el mismo número de personas de cada arte marcial para así poder realizar más comparaciones con personas que no practiquen artes marciales, además de cambiar el enfoque de la investigación a uno mixto (cuantitativo y cualitativo), con el fin de tener una mejor perspectiva frente al fenómeno en cuestión.

Una de las mayores limitaciones que tuvo esta investigación fue la falta de material sobre este campo y su aplicación en el contexto colombiano y la psicología del deporte, ya que, como se mencionó a través de la investigación, las artes marciales han sido poco estudiadas a nivel nacional, por lo que se sugiere que se hagan mayores investigaciones sobre este tema, y así contar con mayor cantidad de fuentes y promocionar poco a poco su práctica.

Referencias

- Aikikai de Colombia (2017). Compartiendo el Aikido desde 1987.
<http://www.aikikaidecolombia.org/nosotros>
- American Psychological Association (s. f.). Los distintos tipos de estrés.
<https://www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx>
- Anshel, M., Williams, L. y Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28(2), 141-156.
<https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19981802286>.
- Arruza, J., Arribas, S., Otaegi, O, Gonzales, O, Irazusta, S y Ruiz, L, M. (2011) Percepción de competencia, Estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología*, 27(2), 536-543. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051029>
- Bahramizade, H., Besharat, M. (2010) The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 764–769. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042810015557>.
- Bermúdez, J., Pérez. A. y Sanjuán, P. (2017). Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación. Ed: Universidad Nacional Abierta y a Distancia, 2, Madrid. ISBN: 978-84-362-7245-1. Recuperado de:
<https://books.google.com.co/books?id=XfZVDgAAQBAJ&pg=PT68&lpg=PT68&dq=Estos+procesos+entran+en+funcionamiento+en+todos+aquellos+casos+en+que+se+desequilibra+la+transacci%C3%B3n+individuo+ambiente+y+como+consecuencia&source=bl&ots=W25mjKSIfK&sig=QIAa7JZ5GoddjyaC2UwYJu4D650A&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwizwv-65-3fAhWLmlkKHWvHBBsQ6AEwAHoECAkQAQ#v=onepage&q=Estos%20procesos%20entran%20en%20funcionamiento%20en%20todos%20aquellos%20casos%20en%20que%20se%20desequilibra%20la%20transacci%C3%B3n%20individuo+ambiente%20y%20como%20consecuencia&f=false>

- Brown, K y Ryan, R (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
Recuperado de: <https://psycnet.apa.org/buy/2003-02410-012>
- Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y. y Fiatarone, M. (2010). Effects of martial arts on health status: a systematic review. *Journal of Evidence-Based medicine*. 3, 205-219. Recuperado de: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1756-5391.2010.01107>.
- Burke, C. (2010). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child y Family Studies*, 19(2), 133-144. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/330358657_Mindfulness-Based_Approaches_with_Children_and_Adolescents_A_Preliminary_Review_of_Current_Research_in_an_Emergent_Field.
- Caldera Montes, J. F., & Pulido Castro, B. E. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Caldera.pdf.
- Campillo, A. (2015) Editorial: el Taekwondo, un Camino marcial. *Nova et Vetera*, 1(6).
- Capdevilla, A., Bellmunt, H. y Domingo, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y recreación*, 27, 28-33.
<http://www.redalyc.org/pdf/3457/345738764006.pdf>.
- Castanier, C., Le, C., y Woodman, T. (2011) Mountaineering as affect regulation: the moderating role of self-regulation strategies. *Anxiety, Stress, y Coping*, 24, 75-89.
Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/43161566_Mountaineering_as_affect_regulation_The_moderating_role_of_self-regulation_strategies.
- Cecchii, A., Montero, J., y Peña. J. (2003) Repercusiones del programa de intervención para

desarrollar la responsabilidad personal y social de Hellison sobre los comportamientos de fair-play y el autocontrol. *Psicothema*, 15(4), 631-637. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72715417>.

Condarcuri, R. (2016). Estrés laboral en Colombia ¿qué supone en Cifras? Instituto Europeo de Psicología Positiva. Recuperado de: <https://cursopsicologiapositiva.com/estres-laboral-colombia/>.

Cox, R. (2009) Psicología del deporte Conceptos y sus aplicaciones. 6ta Ed. Buenos Aires; Madrid, Bogotá D.C., Chaoultepec, Plaza Venezuela; Panamericana. Cap. 9: Estrategias de afrontamiento e intervención en el deporte.

Cuellar, R., Bazán, A., y Araya, G. (2018). Efectos de la práctica de Aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica. *Retos*, 35, 13-19. https://www.researchgate.net/publication/326922962_Efectos_de_la_practica_de_aikido_sobre_mindfulness_y_la_ansiedad_en_estudiantes_universitarios_de_Costa_Rica_Effects_of_practicing_aikido_on_mindfulness_and_anxiety_in_Costa_Rican_university_students.

- Domínguez, R. (2016) Estrategias de afrontamiento utilizadas por deportistas que han debido abandonar la práctica de un deporte por lesión. Universidad Rafael Landívar; Tesis de grado. Recuperado de: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2016/05/42/Dominguez-Ruth.pdf>
- Espartero, J., Villamón, M., & González, R. (2011). Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural. *Movimento*, 17(3). Recuperado de: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/21569/17736>.
- Esteva, I., Álvarez, O., y Castillo, I. (2016) Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 16(2), 51-64. Recuperado de: <https://revistas.um.es/cpd/article/view/264421>.
- Feliciano-López, V., Ortega-Guzmán, J., Jiménez-Chafey, M. I., Duarté-Vélez, Y., Chárriez-Cordero, M., y Bernal, G. (2017). Exposición y conocimiento sobre la prevención del suicidio, estigma, estrategias de afrontamiento y recursos en estudiantes de nuevo ingreso de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. = Exposure and knowledge of suicide prevention, stigma, coping strategies, and resources in freshman of the University of Puerto Rico, Rio Piedras Campus. *Revista Puertorriqueña De Psicología*, 28(1), 46-61.
- Fernández, C. y Edo, S. (1994). ¿Cómo influye el control percibido en el impacto que tienen las emociones sobre la salud? *Anales de psicología*, 10(2), 127-133.
- Flórez, J. (s.f.) Los deportes de combate y las artes marciales como estrategia para disminuir la agresividad escolar. Obtenido de unicauca.com: <http://www.unicauca.edu.co/eventos/index.php/educoloquio/2016/paper/viewFile/481/248>.
- Francisco, R., Loios, S., y Pedro, M. (2016). Family Functioning and Adolescent Psychological Maladjustment: The Mediating Role of Coping Strategies. *Child Psychiatry y Human Development*, 47(5), 759-770.

Gallegos, S. (S. F.). ¿Qué son las artes marciales? Arte Marcial. Recuperado de la página de SCRIBD: <http://es.scribd.com/206470186/Deber>.

Garcés, E. y García, C. (2003). Calidad de vida y deporte: ¿Conceptos siempre compatibles?: Incidencia en el manejo del estrés en deportistas. *Rev. Psicología del Deporte*, 6(2), 137-148. Recuperado de: <https://www.rpd-online.com/article/view/460>.

García, S., Tobal, F., Escudero, P., Gutiérrez, C. y Castellanos V. (s. f.). Las artes marciales, su origen y actualidad: una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. *Temas de Asia Oriental, Sociedad, Cultura y Economía*, 141-174. Recuperado de: <http://orientando.uv.mx/index.php/orientando/article/view/1563>

Gómez, P., Hernández, J., Utria, O y Jiménez, H. (2008) Diferencias en las estrategias de afrontamiento de acuerdo a variables sociodemográficas y el tiempo de diagnóstico en pacientes hipertensos del centro médico Corpas Niza. *Psychología Avances de la disciplina*, 2, 161-190. <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999006.pdf>.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014) Metodología de la Investigación. Sexta Edición. Ed: Mc Graw Hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>.

Herrera-Gutiérrez, E., Brocal-Pérez, D., Sánchez, D. y Rodríguez, J. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12, 31-38. Recuperado de: https://digitum.um.es/xmlui/bitstream/10201/38287/1/04_Relacion%20entre%20actividad%20fisica.pdf.

Jekauc, D., Kittler, C. y Schlagheck. (2017). Effectiveness of a Mindfulness-Based intervention for athletes. *Psychology*, 8, 1-13. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/312014956_Effectiveness_of_a_Mindfulness-Based_Intervention_for_Athletes.

Lane, A., Bucknall, G., Davis, P., y Beedie, C. (2012) Emotions and Emotion Regulation

Among Novice Military Parachutists. *Psychology*, 24, 327-341. Recuperado de:
[https://www.researchgate.net/publication/221939890_Emotions_and_Emotion_Regul
ation_Among_Novice_Military_Parachutists](https://www.researchgate.net/publication/221939890_Emotions_and_Emotion_Regulation_Among_Novice_Military_Parachutists)

- Lazarus, S. R., y Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal and Coping. Recuperado de <https://books.google.com.co/books?id=i-ySQQQuUpr8C&printsec=frontcover&dq=lazarus+y+folkman&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjEkt3u0svhAhUDpFkKHXICcn4Q6AEIODAC#v=onepage&q=Task%20coping&f=false>.
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. y Aguirre-Acevedo, D. (2006). Propiedades Psicométricas y Validación de las Escalas de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) en una muestra Colombiana. *Universitas Psychologica (en línea)*, disponible en <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750210>. ISSN 1657-9267.
- Lopategui, E. (2000). Estrés: concepto, causa y control. Recuperado de: <http://www.saludmed.com/Documentos/Estres.html>.
- López, J., y López, L. M. (2008). Fisiología clínica del ejercicio. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=eSUEpbNRt7gC&pg=PA485&lpg=PA485&dq=petruzzello+ansiedad-estado,+la+ansiedad-rasgo&source=bl&ots=VuW4MDXmsI&sig=ACfU3U3ETaTIItY6-rMK4SfbFJF55qQLvgA&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiwy7Ca38vhAhWpwVkKHe_2CGAQ6AEwA3oECAcQAQ#v=onepage&q=petruzzello%20ansiedad-estado%2C%20la%20ansiedad-rasgo&f=false.
- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Dolores, M. y Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, y Education*, 6, 41-53. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/318748635_Mindfulness_y_rendimiento_deportivo.
- Márquez, S. (2005). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760209>.
- Martín, M., Jiménez, M., y Frenández-Abascal. (1997). Estudio sobre las escalas de estilos y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 3(4).

- Matas, A. (2012). Introducción a la investigación en ciencias de la educación. Recuperado de: <http://www.jprades.net/wp-content/uploads/2012/11/Introduccio%C3%8Cn-a-la-investigacio%C3%8Cn-en-Ciencias-de-la-Educacio%C3%8Cn.pdf>.
- Miller, L. H., Smith, A. D., & Rothstein, L. (1994). The stress solution: An action plan to manage the stress in your life. Ed: *Pocket Books*.
- Milligan, K. (2013) Using Integra Mindfulness Martial Arts to address self-regulation challenges in youth with learning disabilities: A qualitative exploration. *J Child Fam Stud*, 562- 575. Recuperado de: <http://web.a.ebscohost.com/bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=aa153842-c139-482f-8597-2e213195ce79%40sessionmgr4007>
- Milligan, K. (octubre de 2010) Mindfulness Martial Arts: An Innovative Treatment for Youth with Learning Disabilities and Co-occurring Mental Health Difficulties. Obtenido de [excellenceforchildand youth.ca](http://www.excellenceforchildand youth.ca): http://www.excellenceforchildand youth.ca/sites/default/files/gai_attach/EIG-1155_Final_Outcomes_Report.pdf.
- Molinero, O., Salguero, A. y Márquez, S. (2012). Estrés-recuperación en deportistas y su relación con los estados de ánimo y las estrategias de afrontamiento. *Revista de psicología del deporte*, 12, 163-170. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235124455021>.
- Montes, J. y Restrepo, J. (2015) Diferencias de las estrategias de afrontamiento del estrés pre-competencia de los equipos categoría “Primera c” de la fundación Camilo Zúñiga y las divisiones inferiores del Club Atlético Nacional. (Tesis de grado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado de: <http://200.24.17.74:8080/jspui/handle/fcsh/262>.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*. 33(2), 171-190. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>.

- Naves-Bittencourt, W., Mendonça-de-Sousa, A., Stults-Kolehmainen, M., Fontes, E., Córdova, C., Demarzo, M. y Boullosa, D. (2015). *European Journal of Human Movement*, 34, pp 34-51. <https://recyt.fecyt.es/index.php/ejhm/article/view/56371/34359>
- Organización Mundial de la Salud. (2018, 30 de marzo). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Orlandini, A. (1996). El estrés: Qué es y cómo evitarlo. México. Ed: Fondo de Cultura Económica. Recuperado de: <https://books.google.com.co/books?id=d8-KuiJAOXIC&printsec=frontcover&dq=estres&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjB1Lrog97bAhVBuVMKHblIDX8Q6AEIJjAA#v=onepage&q&f=false>.
- Pacheco., León., Peralta. R. y Jaimes. J. (2017) Autoconcepto y autocontrol en estudiantes del nivel secundaria de instituciones privadas de Lima Sur. *Revista científica ciencias de la Salud*, 10(2) 22-27. Recuperado de: http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/959/1013
- Pedrosa, J. y Ros, R. (2015). Programa de taichi y mindfulness en Trastornos Límite de la Personalidad. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*. (113), 33-44. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5207996.pdf>.
- Radochonski, M., Cynarski, W., Perenc, L., y Siorek-Maslanka, Lu. (2011). Competitive Anxiety and Coping Strategies in Youth Martial Arts and Track and Field Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 27, 181-190. Recuperado de: http://johk.pl/files/014radochonski_at_al.pdf.
- Redacción EL TIEMPO (2001). Aikido contra la violencia. Recuperado de: <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-544112>
- Pérez, A. y Botella, L (2006). Mindfulness y Psicoterapia. Cap. 2: Conciencia Plena (Mindfulness) y Psicoterapia: Concepto, evaluación y aplicaciones clínicas. *Revista de Psicoterapia*, 7, 77-120. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/257921110_Conciencia_plena_Mindfulness

Rivera. (2 de octubre de 2015) Influencia de los deportes de combate en la agresividad y autocontrol en adolescentes. Obtenido de SlideShare:
<https://es.slideshare.net/karateyalgomas/influencia-de-los-deportes-de-combate-en-la-agresividad-y-autocontrol-en-adolescentes>.

- Roesch, C., Vaughn, A., Aldridge, A., y Villodas, F. (2009) Daily diaries and minority adolescents: Random coefficient regression modeling of attributional style, coping, and affect. *International Journal Of Psychology*, 44(5), 393-400. Recuperado de: <http://web.b.ebscohost.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=87839bb4-eafe-49d8-a85b-71d28dd7b38d%40sessionmgr104>
- Rómulo, B. (1981). Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13, 85-96. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/805/80513106.pdf>
- Ruiz, F., Suárez-Falcón, J. y Riaño-Hernández, D. (2016). Psychometric properies of the Mindful Attention Awareness Sale in Colombian undergraduates. *Suma Psicológica*, 23, 18-24. Recuperado de: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.003>.
- Sánchez-López, J., Fernández, T., Martínez-Mesa, J. y Moreno-Aguirre, A. (2014). Evaluación de la atención en deportistas de artes marciales expertos y novatos. *Revisa de Psicología del Deporte*, 23(1), 87-94. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235129571010.pdf>
- Sepúlveda-Vildósola, A., Romero-Guerra, A., y Jaramillo-Villanueva, L. (2012). Estrategias de afrontamiento y su relación con depresión y ansiedad en residentes de pediatría en un hospital de tercer nivel. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex*, 69(5), 347-354. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462012000500005
- Solé, S., Carrança, B., Serpa, S. y Palmi, J. (2014). Aplicaciones del mindfulness (consciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508. https://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-sole-carra%C3%A7a-palmi-et al/pdf_es.
- Suls, J. y Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249-288. <https://psycnet.apa.org/record/1986-20250-001>.
- Taylor, S., Cousino, L., Lewis, B., Gruenewald, T., Gurung, R., y Updegraff, J. (2000).

Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-Befriend, not fight or flight.

Psychological

Review,

107(3),

pp.411-429.

<https://scholar.harvard.edu/marianabockarova/files/tend-and-befriend.pdf>

- Tejero-González, C. y Balsalobre-Fernández, C. (2010) Práctica de Artes Marciales y niveles de actitud hacia la violencia en adolescentes. *Revista de ciencias del deporte*, 13-21. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=86517385003>
- Twemlow, S. (2008) Embodying the Mind: Movement as a Container for Destructive Aggression. *American Journal of Psychology*, 1 - 34. Recuperado de: <http://web.a.ebscohost.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&sid=055f7f70-03f7-44b5-b895-142e3dc8bdef%40sessionmgr4006>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, j. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Vallejo, M. (2006). Mindfulness. *Papeles del Psicólogo*, 27(2), 92-99. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1340.pdf>
- Vargas, V., y Araya, G. (2010) Perfil de rasgos psicológicos para el rendimiento deportivo en hombres y mujeres practicantes de Taekwondo. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 5(2). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126268006>
- Vasquez-Dextre, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Rev Neuropsiquiatra*, 79, 42-51. Recuperado de; <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>

Anexos

MAAS

A continuación, se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente cuando está atenta y consciente de la experiencia que está viviendo en el presente. Lea cada frase y conteste, rodeando el número adecuado a su caso en condiciones ideales. Tenga en cuenta que esta información será confidencial y únicamente con fines académicos. Cualquier duda con respecto a la prueba preguntarle al investigador. Finalmente, le agradecemos por su participación y colaboración.

	CASI SIEMPRE					CASI NUNCA
Podría sentir una emoción y no ser consciente de ella hasta más tarde.	1	2	3	4	5	6
Rompo o derramo cosas por descuido, por no poner atención, o por estar pensando en otra cosa.	1	2	3	4	5	6
Encuentro difícil estar centrado en lo que está pasando en el presente.	1	2	3	4	5	6
Tiendo a caminar rápido para llegar a dónde voy, sin prestar atención a lo que experimento durante el camino.	1	2	3	4	5	6
Tiendo a no darme cuenta de sensaciones, de tensión física o incomodidad, hasta que realmente capta mi atención.	1	2	3	4	5	6
Me olvido del nombre de una persona tan pronto me lo dicen por primera vez.	1	2	3	4	5	6
Parece como si "funcionara en automático" sin demasiada consciencia de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
Hago las actividades con prisas, sin estar realmente atento a ellas.	1	2	3	4	5	6
Me concentro tanto en la meta que deseo alcanzar, que pierdo contacto con lo que estoy haciendo ahora para alcanzarla.	1	2	3	4	5	6
Hago trabajos o tareas automáticamente, sin darme cuenta de lo que estoy haciendo.	1	2	3	4	5	6
Me encuentro a mí mismo escuchando a alguien por una oreja y haciendo otra cosa al mismo tiempo.	1	2	3	4	5	6
Conduzco en "piloto automático" y luego me pregunto por qué fui allí.	1	2	3	4	5	6
Me encuentro absorto del futuro o el pasado.	1	2	3	4	5	6
Me descubro haciendo cosas sin prestar atención.	1	2	3	4	5	6
Pico sin ser consciente de que estoy comiendo.	1	2	3	4	5	6

MASS (Escala de Conciencia o Atención Plena)

Características:

Se encuentra estructurada como un autoinforme de 15 ítems, los cuales cuentan con una escala de Likert de 6 opciones (6 = casi nunca; 1 = casi nunca). Este instrumento busca medir la capacidad de la persona para estar atenta y consciente de su experiencia presente durante su vida cotidiana. Es decir, para medir el grado en que las personas prestan atención durante varias tareas o, por el contrario, se comportan en "piloto automático" sin prestar suficiente atención a ellos. Es decir que a mayor puntaje la persona presta más atención al momento presente.

Validez:

La validez divergente de la escala se estableció mediante la correlación de las puntuaciones de la MAAS con la escala autoaplicada de depresión CES-D, se obtuvo una correlación de Pearson de -0,558 con una $p < 0,001$

Confiabilidad:

La consistencia interna global de la escala, evaluada mediante el estadístico α de Cronbach, es de 0,897. En el análisis ítem por ítem del valor de α la escala se comporta de forma homogénea y no aparecen ítems irrelevantes que perjudiquen al α global de la MAAS.

Utilizando el coeficiente de fiabilidad por el método de las dos mitades con la corrección de Spearman-Brown se obtiene un valor de 0,865.

Calificación:

La puntuación se obtiene a partir de la media aritmética del total de ítems y puntuaciones elevadas indican mayor estado mindfulness. Es decir, mayor nivel de atención en el momento presente.

Comparación clínico y no clínico:

Se estudió la fiabilidad de la escala MAAS en el tiempo en un subgrupo de 32 sujetos de la muestra no clínica, mediante la comparación de las puntuaciones obtenidas entre dos administraciones consecutivas separadas por dos semanas. Se obtuvo una correlación de Pearson de 0,823 con una $p < 0,001$

Para establecer la capacidad de la escala para detectar cambios en la habilidad de mindfulness, se realizó una comparación de medias para muestras relacionadas. Las puntuaciones obtenidas en la MAAS antes y después de la aplicación del módulo de mindfulness de 10 semanas de duración de la TDC en una submuestra clínica de 30 pacientes diagnosticados de TLP. En la prueba T-Test no se observaron diferencias significativas entre ambas administraciones que presentaron una correlación de Pearson de 0,789 con una $p < 0,001$.

En cuanto al MAAS, los rangos planteados fueron: bajo, puntajes menores a 1,5; medio – bajo de 1,51 – 3; medio – alto de 3,01 – 4,5; y alto, puntajes mayores a 4,51.

Apêndice 2. Escala de estratégias de Coping – modificada (EEC-M)

Grupo de Investigación Estudios Clínicos y Sociales en Psicología
Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia

A continuación se plantean diferentes formas que emplean las personas para afrontar los problemas o situaciones estresantes que se les presentan en la vida. Las formas de afrontamiento aquí descritas no son ni buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras, dependiendo de la situación problema. Trate de recordar las diferentes situaciones o problemas más estresantes vividos durante los últimos años, y responda señalando con una X en la columna que le señala la flecha (↓), el número que mejor indique qué tan habitual ha sido esta forma de comportamiento ante las situaciones estresantes.

	1 Nunca	2 Casi nunca	3 A veces	4 Frecuentemente	5 Casi siempre	6 Siempre
1.	Trato de comportarme como si nada hubiera pasado	1 2 3 4 5 6				
2.	Me alejo del problema temporalmente (tomando unas vacaciones, descansando, etc.)	1 2 3 4 5 6				
3.	Procuro no pensar en el problema	1 2 3 4 5 6				
4.	Descargo mi mal humor con los demás	1 2 3 4 5 6				
5.	Intento ver los aspectos positivos del problema	1 2 3 4 5 6				
6.	Le cuento a familiares o amigos cómo me siento	1 2 3 4 5 6				
7.	Procuro conocer mejor el problema con la ayuda de un profesional	1 2 3 4 5 6				
8.	Asisto a la iglesia	1 2 3 4 5 6				
9.	Espero que la solución llegue sola	1 2 3 4 5 6				
10.	Trato de solucionar el problema siguiendo unos pasos concretos bien pensados	1 2 3 4 5 6				
11.	Procuro guardar para mí los sentimientos	1 2 3 4 5 6				
12.	Me comporto de forma hostil con los demás	1 2 3 4 5 6				
13.	Intento sacar algo positivo del problema	1 2 3 4 5 6				
14.	Pido consejo u orientación a algún pariente o amigo para poder afrontar mejor el problema	1 2 3 4 5 6				
15.	Busco ayuda profesional para que me guíen y orienten	1 2 3 4 5 6				
16.	Tengo fe en que puede ocurrir algún milagro	1 2 3 4 5 6				
17.	Espero el momento oportuno para resolver el problema	1 2 3 4 5 6				

[illegible]

		1	2	3	4	5	6
		Nunca	Casi nunca	A veces	Frecuentemente	Casi siempre	Siempre
49.	Acudo a la iglesia para poner velas o rezar	1	2	3	4	5	6
50.	Considero que las cosas por sí solas se solucionan	1	2	3	4	5	6
51.	Analizo lo positivo y negativo de las diferentes alternativas	1	2	3	4	5	6
52.	Me es difícil relajarme	1	2	3	4	5	6
53.	Hago todo lo posible para ocultar mis sentimientos a los otros	1	2	3	4	5	6
54.	Me ocupo de muchas actividades para no pensar en el problema	1	2	3	4	5	6
55.	Así lo quiera, no soy capaz de llorar	1	2	3	4	5	6
56.	Tengo muy presente el dicho "al mal tiempo buena cara"	1	2	3	4	5	6
57.	Procuro que algún familiar o amigo me escuche cuando necesito manifestar mis sentimientos	1	2	3	4	5	6
58.	Intento conseguir más información sobre el problema acudiendo a profesionales	1	2	3	4	5	6
59.	Dejo todo en manos de Dios	1	2	3	4	5	6
60.	Espero que las cosas se vayan dando	1	2	3	4	5	6
61.	Me es difícil pensar en posibles soluciones a mis problemas	1	2	3	4	5	6
62.	Trato de evitar mis emociones	1	2	3	4	5	6
63.	Dejo a un lado los problemas y pienso en otras cosas	1	2	3	4	5	6
64.	Trato de identificar las ventajas del problema	1	2	3	4	5	6
65.	Considero que mis problemas los puedo solucionar sin la ayuda de los demás	1	2	3	4	5	6
66.	Pienso que no necesito la ayuda de nadie y menos de un profesional	1	2	3	4	5	6
67.	Busco tranquilizarme a través de la oración	1	2	3	4	5	6
68.	Frente a un problema, espero conocer bien la situación antes de actuar	1	2	3	4	5	6
69.	Dejo que pase el tiempo	1	2	3	4	5	6