

**PRÁCTICA DEL BOXEO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN  
JÓVENES DE ESTRATOS SOCIOECONÓMICOS BAJOS QUE ASISTEN AL  
“CLUB DE BOXEO MIXTO – ANÍBAL GONZALES” EN LA CIUDAD DE  
CARTAGENA, COLOMBIA**

**MATEO OICATÁ GÓMEZ  
STEPHANIE PAOLA PATERNINA CUESTA  
DAVID JOSÉ VARGAS BURGOS**

**PSIC. JEIMER ORTIZ  
Asesor Disciplinar**

**MGTR. BREINER HERNÁNDEZ  
Asesor Metodológico**

**TRABAJO PRESENTADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGO**

**UNIVERSIDAD DEL SINÚ – SECCIONAL CARTAGENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
CARTAGENA D. T. y C.**

**2021**

## Tabla de Contenido

Planteamiento del Problema .....	4
Justificación .....	8
Objetivos.....	10
Objetivo General.....	10
Objetivos Específicos.....	10
Estado del Arte.....	11
Referente Teórico .....	25
Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson .....	25
Estrategias de Afrontamiento en Realidades Sociales .....	27
Afrontamiento en la Adolescencia.....	31
Estrés.....	33
Metodología .....	36
Tipo de estudio .....	36
Diseño .....	36
Participantes .....	36
Técnicas de recolección de datos.....	37
Procedimiento .....	38
Resultados.....	40
.....	40

Discusión .....	50
Conclusión .....	53
Cronograma.....	55
Presupuesto .....	56
Referencias.....	57

## **Planteamiento del Problema**

En la ciudad de Cartagena de Indias frecuentemente ocurren diversos fenómenos sociales que afectan negativamente la vida de los jóvenes como homicidios, hurtos, bajas estudiantiles, pandillismo, entre otros, especialmente los que habitan en barrios de estratos socioeconómicos bajos.

El primer bimestre del año 2020 se consolida con una cifra total de 29 homicidios, de los cuales 14 ocurrieron durante el mes de enero y 15 durante el mes de febrero, según COSED (Corporación Centro de Observación y Seguimiento del Delito), en su informe bimestral de homicidios de Cartagena 2020. De acuerdo con las cifras publicadas en El Universal, Cartagena contaba con 19 pandillas en el 2019, conformadas por 371 jóvenes aproximadamente, donde la mayoría de estos jóvenes hacen parte de familias en condición de vulnerabilidad social. Además de esta problemática, se suma la cifra de 6.700 niños y jóvenes con deserción escolar en el 2018 donde 753 se encontraban en preescolar y cerca de 2100 en básica secundaria, que de acuerdo a los informes del DANE, a corte de 2018 la ciudad contaba con 209.645 habitantes en edad escolar (5-16) esto corresponde al 20% de la población (Goez, 2019). Gran parte de esta población estudia en instituciones oficiales y se ve obligada a enfrentar problemas de todo tipo durante su recorrido estudiantil, debido a esto, no todos logran obtener un título de bachiller.

La deserción escolar representa un impacto social, puesto que afectaría factores sociales, económicos y políticos, los cuales contribuyen al desarrollo de una nación. Es esencial considerar que, cuando un estudiante decide desertar, comienzan a manifestarse

dificultades marginales en su vida; esto supone que, al conseguir un trabajo, entre más baja sea la capacitación que tenga la persona, más baja será la remuneración, lo cual generaría pobreza social e inconformidad. Lo anterior impacta de manera significativa sobre la sociedad, especialmente a las familias de estratos socioeconómicos bajos, ya que “si los niños y/o los jóvenes no se educan, esto se puede convertir en uno de los promotores y agentes causales del desempleo, la falta de oportunidades, la informalidad, la delincuencia común y el estancamiento del país” (García *et al.*, 2010; Witte y Rogge, 2013, citado por Torres, *et al.*, 2015).

Por tal motivo, es de gran importancia investigar aquellas estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes pertenecientes a barrios de estratos socioeconómicos vulnerables para enfrentar las exigencias diarias de su entorno, así como también los programas distritales que promueven el fortalecimiento de estas a través del deporte y la recreación.

El Instituto Distrital de Deporte y Recreación (IDER), en noviembre del 2020, en su proyecto “*Todos a aprender*”, busca incentivar mediante ABR (aprendizaje basado en retos) la apropiación de conocimientos, partiendo de situaciones cotidianas en el campo del deporte. Este proyecto hace parte de una apuesta innovadora enmarcada en la estrategia institucional de aislamiento activo, atendiendo a la emergencia sanitaria producida por la pandemia del Covid-19. Mediante video, cursos y herramientas didácticas de aprendizaje, se tiene como propósito explorar las competencias y habilidades de los participantes, practicar temáticas a través de retos, flexibilidad de tiempo y espacio, uso razonable de herramientas TIC y dimensiones de la educación.

En otro programa llamado “*Perfeccionamiento deportivo*” el IDER (2020) continúa en su apuesta por estrategias innovadoras como motivo de la emergencia

sanitaria producida por la pandemia del Covid-19. Se trata de un plan de formación virtual que tiene el propósito de extender el proceso de enseñanza-aprendizaje de la “*Escuela de iniciación y formación deportiva EIFD*” a la ciudad de Cartagena. Uno de los objetivos principales de este programa es aprovechar el estado de confinamiento para ofrecer cursos específicos con instrucción teórica que permita a los adolescentes el perfeccionamiento de sus habilidades cognitivas frente al deporte y perfilarlos como semillero deportivo con posibilidad de inserción a un club y ligas deportivas.

El perfeccionamiento deportivo consiste en un proceso de enseñanza y aprendizaje donde se perfeccionan deportistas con un rango de edad entre 14 y 17 años para apropiarse teórica y prácticamente de aspectos relacionados con su preparación física, técnica y táctica de juego en un deporte específico. El programa cuenta con 7 cursos de perfeccionamiento deportivo categorizados por el tipo de deporte: Baloncesto, canotaje, gimnasia, karate-do, natación, softbol y voleibol.

Por último, a través de un programa llamado “*Supérate*”, la Alcaldía de Cartagena, el IDER (2014) y la Secretaría De Educación Del Distrito, buscan contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y generación de oportunidades para el desarrollo social en todo el distrito de Cartagena. Supérate, es un programa nacional de competencias deportivas dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 7 y 17 años, apoyado también en un plan de incentivos que incluye a docentes e instituciones educativas.

En ese sentido, luego de la revisión de las diferentes fuentes, proyectos realizados por parte del distrito y conociendo los beneficios que la práctica del deporte puede traer a nivel psicológico para los jóvenes, se considera pertinente conocer la percepción que tienen los jóvenes pertenecientes al “Club de boxeo mixto – Aníbal

Gonzales” que residen en barrios de estrato socioeconómico bajos de Cartagena sobre la movilización de diversas estrategias de afrontamiento y la práctica del boxeo, lo que condujo a la formulación de la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es el sentido que los jóvenes de estrato socioeconómico bajo que asisten al Club de Boxeo Mixto Aníbal González en la ciudad de Cartagena, le atribuyen a la práctica del boxeo como experiencia movilizadora de estrategias de afrontamiento?

## Justificación

Instituciones como Coldeportes, han recalcado la importancia de los deportes para desarrollar buenos hábitos, costumbres, fortalezas, y demás beneficios en el individuo, así como la capacidad y posibilidad de expresarse al interactuar socialmente con otros. Según Bamonte (2008), “el deporte no transmite valores por la práctica en sí misma, sino que esa transmisión tiene que ver con los recursos que utilizan los docentes o tutores y los modos de participación y desarrollo de las prácticas deportivas como tal” (p.2). Para Prieto (2018) el deporte proporciona valores formativos que le son útiles al ser humano; debido a esto, puede considerarse una herramienta eficaz para hacer frente a la drogadicción.

Por otro lado, Álvarez (2018) afirma que “la precariedad, exclusión, inestabilidad familiar, situación de calle, reclusión y estigmatización son factores que influyen en el consumo de drogas” (p.12). De este modo, las circunstancias anteriormente mencionadas pueden potenciar el desarrollo de conductas desadaptativas, la conformación de pandillas y el microtráfico. Moscoso, et al. (2009) en su libro “Deporte, salud y calidad de vida” afirman que el deporte contribuye a “mejorar la sociabilidad y las habilidades individuales de influencia social, como el asertividad y la autoestima y, entre algunos grupos de riesgo, ayuda, además, a prevenir problemas de desviación social” (p.12).

El deporte se ha convertido en un vehículo para la expresión y liberación de energía. Además, mediante su práctica se obtienen beneficios a nivel social, anímico, biológicos, psicológicos, etc. En ese sentido, Moscoso *et al.* (2009) explican los beneficios que tiene el deporte en diversas áreas:

“A nivel psíquico, el deporte y el ejercicio físico estimulan la producción de hormonas que mejoran el bienestar personal al aumentar la capacidad psicomotriz del individuo y, con ello, la sensación de autonomía personal, lo que crea un mejor estado de ánimo; algo necesario para afrontar los trastornos mentales y para fortalecer el control emocional” (p.11).

Como se revisó, la ejecución del deporte incentiva, la búsqueda de bienestar, asimismo, influye en cómo el sujeto va aprendiendo a adquirir estrategias que lo ayuden a afrontar sus realidades cotidianas. Rodríguez *et al.* (2020) afirman que la práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física. En ese orden de ideas, esta investigación se basa en jóvenes en la etapa de adolescencia que practican el boxeo y que se residen en barrios de estratos socioeconómicos bajos de la ciudad de Cartagena, mayormente barrios donde el índice de criminalidad y de pobreza son significativamente altos; jóvenes, quienes son propensos a desarrollar conductas indeseadas, patrones culturales desadaptativos y visión catastrófica del futuro. Por ende, para esta investigación, es importante comprender la percepción de estos jóvenes frente a la movilización de sus estrategias de afrontamiento y la práctica del boxeo, debido a que se hace necesario conocer qué recursos utilizan para hacer frente a los fenómenos sociales presentes en sus entornos como lo son la criminalidad, conductas indeseadas, el consumo de sustancias psicoactivas, la deserción escolar, entre otros. La presente investigación puede ser de gran contribución para el conocimiento científico y a su vez, para sensibilizar, tanto a la sociedad como a diversas entidades distritales, para que atiendan los fenómenos sociales expuestos en el párrafo anterior.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

1. Comprender el sentido que los jóvenes de estrato socioeconómico bajo que asisten al Club de Boxeo Mixto Aníbal González en la ciudad de Cartagena, le atribuyen a la práctica del boxeo como experiencia movilizadora de estrategias de afrontamiento.

### **Objetivos Específicos**

1. Conocer el sentido que los jóvenes de estrato socioeconómico bajo que asisten al Club de Boxeo Mixto Aníbal González en la ciudad de Cartagena le confieren a la práctica del boxeo.
2. Determinar cómo, desde las vivencias relacionadas con la práctica del boxeo en jóvenes de estrato socioeconómico bajo que asisten al Club de Boxeo Mixto Aníbal González en la ciudad de Cartagena, se movilizan estrategias de afrontamiento.

## Estado del Arte

Se realizó una revisión documental y se hallaron diversas investigaciones sobre cómo el deporte se ha convertido en una actividad o herramienta que promueve el bienestar integral, la inclusión social, la inclusión de valores, una mejor proyección/visión de vida, la inteligencia emocional, la disminución de actos delictivos y violentos en poblaciones en situación de vulnerabilidad social. La mayoría de estas investigaciones se realizaron en jóvenes. Estas investigaciones se realizaron entre el 2015 y el 2019, con enfoques metodológicos cualitativos, cuantitativos y mixtos, que van desde trabajo de campo hasta revisiones teóricas y/o documentales.

Dentro de este marco, Jo Taylor en 2018 publicó su tesis doctoral titulada “*¿Qué podemos aprender del uso del boxeo como intervención para niños y jóvenes?*”, un estudio que pretendía contribuir a la literatura sobre el uso del boxeo como intervención, para esto recopilaron las experiencias de niños y jóvenes que practican boxeo como una intervención en una organización benéfica llamada PuchNProgress ubicada en un barrio de Londres, Inglaterra considerado como la octava zona más desfavorecida del Reino Unido, donde aproximadamente el 7% de la población está desempleada y el 11% no tiene ningún nivel escolar. Esta entidad provee entrenamiento en boxeo con el objetivo de reducir la participación en pandillas, exclusión escolar y necesidades en salud mental. Para esto se creó un guión de entrevistas semiestructuradas y se realizó una prueba piloto donde se comprobó su validez. Posterior a ello se entrevistaron de manera individual a 12 jóvenes que asisten al centro PunchNProgress de los cuales 10 fueron hombres y 2 fueron mujeres con edades entre 15 y 24 años, así mismo, también se entrevistaron a 4 entrenadores de los cuales 3 fueron hombres, 1 fue mujer con edades

entre 25 y 33 años, las cuales permitieron específicamente la recopilación de datos ricos debido al uso de preguntas abiertas. También permitieron al entrevistador pedir más información, aclarar puntos y reformular preguntas, aclarar puntos y reformular las preguntas si no se entendían bien.

Los participantes describieron que el boxeo como deporte y la experiencia vital de los entrenadores propiciando un ambiente abierto y sin juicios de valor despertaron el interés de integrarse a PunchNProgress, una vez los jóvenes se encontraban dentro de la institución, los entrenadores describieron sus aspiraciones para el futuro de los estudiantes y utilizaron el boxeo como una analogía para impartir lecciones útiles para la vida fuera de PunchNProgress. De igual forma, detallaron los factores y procesos a través de los cuales desarrollaron los beneficios en PunchNProgress. Esto implicó experimentar un respiro de las experiencias difíciles de la vida y, en algunos casos, recibir experiencias positivas para contrarrestarlas. El boxeo facilitó una liberación catártica de las emociones negativas de los participantes y una mejora del afecto después de que se les hubiera dado una oportunidad (Taylor, 2018).

Por último, también se percibió que el boxeo mejoraba la autoeficacia de los jóvenes. Esto se consiguió porque los participantes eligieron participar en un entrenamiento de boxeo difícil como contraste a sus vidas, que les ponían en situaciones difíciles. El entrenamiento de boxeo también mejoró la confianza en sí mismos gracias a su capacidad de autoafirmación de los participantes al exigirles que perseveren en los entrenamientos difíciles y al proporcionarles sesiones de entrenamiento difíciles también les proporcionó habilidades que les permitieron ser más capaces de defenderse (Taylor, 2018).

Otro de nuestros componentes de estudio son las estrategias de afrontamiento; Canton *et al.* (2015) en su estudio “*Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento*” abordaron este componente de forma interesante. En su artículo explican que el interés por el estudio del bienestar psicológico y su relación con las estrategias de afrontamiento se ha producido también en el ámbito deportivo. Evaluaron la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición por 213 deportistas, de cuatro deportes diferentes.

Los resultados les permitieron predecir, a través de los análisis de regresión, la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico en el contexto competitivo, regulado por el papel mediador de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea. Concluyeron que la ecuación de regresión resultante de su trabajo, que predijo en un 40% la experiencia de bienestar psicológico para esta muestra de deportistas describió cuál debe ser el objetivo: orientar hacia la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y evitar las estrategias dirigidas a la emoción. Así mismo, se encontró que, si no puede evitarse experimentar ciertos niveles de ansiedad en una competición deportiva, se debe reconocer el papel mediador de las estrategias de afrontamiento, no sólo en el rendimiento deportivo, sino también en los niveles de bienestar psicológico percibido (Canton *et al.* 2015).

Así mismo, Bonilla (2019) pretendía demostrar, a través de un estudio titulado “*Prácticas deportivas e intervención en Trabajo Social. Una propuesta con mujeres y hombres en procesos de vulnerabilidad social*”, que la actividad deportiva es beneficiosa para grupos sociales en riesgo de exclusión social y permite realizar una mejor intervención de acompañamiento al profesional. Para dicho estudio se realizó una

investigación mixta, la cual se compone del análisis del discurso de dos profesionales entrevistados y el análisis de una encuesta colectiva. Primordialmente se recopiló información acerca del deporte en España, los marcos normativos que lo rodean y cómo se puede intervenir con el deporte en sociedad. Luego se realizó una recopilación de datos cualitativos, mediante un cuestionario que tenía como objetivo conocer la percepción que tienen del deporte, el grado de actividad deportiva y las habilidades que creen que les aporta, desarrolla o favorece la práctica del Taichi como deporte. El cuestionario se realizó en un Centro de Personas Mayores (CMP), en el cual ofrecen servicios de ocio para estas personas. Los participantes fueron un grupo de 30 personas (26 mujeres y 4 hombres). Como resultado se obtuvo que el deporte sirve como una herramienta personal y colectiva para la creación de redes de apoyo, como un espacio donde se sienta la integridad, también se encontró que estas actividades dejan muchos beneficios como el aumento de la autoestima, la reducción de la depresión y la inestabilidad emocional; es por eso que el trabajo social podrá apoyarse en el deporte durante los procesos de intervención.

Por otra parte, Casado *et al.* (2020) realizaron un estudio que se titula “*Deporte e inclusión social en personas con trastorno mental grave (TMG)*” en el cual buscaban investigar las consecuencias de un programa deportivo en personas con TMG. Para ello seleccionaron una liga denominada Ligasame, dirigida a personas con TMG integradas en diferentes recursos de rehabilitación psicosocial de la Red de Atención a Personas con Enfermedad Mental de la Comunidad de Madrid y Asociaciones de Familiares, debido a que resultaba en una experiencia que lograba integrar a 15 equipos de fútbol. El objetivo de este trabajo fue conocer las consecuencias de este programa de fútbol en las personas con TMG que participan en el mismo, a través de la percepción de 26

profesionales de Ligasame que trabajan para las asociaciones o recursos integrados en la misma. En esta investigación se analizaron 26 cuestionarios de respuestas abiertas, diseñado ad-hoc para el estudio, destinado a estos profesionales. Los resultados obtenidos mostraron que un programa deportivo para personas con TMG mejora su condición física, favorece sus relaciones sociales, mejora su autoestima, reduce sus niveles de estrés y ansiedad y potencia aspectos transversales como la utilización de las nuevas tecnologías o la igualdad de género. Además, explican que el deporte tiene un fuerte potencial integrador en un colectivo que puede presentar riesgo de exclusión social. Asimismo, consideran que los resultados obtenidos podrían ser extrapolados a programas deportivos similares, siempre y cuando tengan los mismos objetivos, esto es, utilizar el deporte como una herramienta para la recuperación psicosocial de la persona; objetivos que deben compartir igualmente los profesionales y voluntarios involucrados en los mismos.

De igual forma, Sarmiento (2019), desde su estudio *“Áreas de salud, deporte, arte y cultura cómo medio para la inclusión de estudiantes en condición de vulnerabilidad en las unidades tecnológicas de Santander”* pretendían, analizar la incidencia de las áreas de la salud, deporte, arte y cultura como medio para la inclusión de estudiantes en condición de vulnerabilidad de la institución “Sujetos De Especial Protección Constitucional, Grupos Marginados Y Enfoque De Género” conformado por personas con discapacidad, personas que poseen capacidades o talentos excepcionales, grupos étnicos, desplazados por la violencia, desmovilizados y comunidad LGBTI, para esto se eligió trabajar a partir de los estudiantes activos del segundo semestre del 2019 se entrevistó de manera directa a 200 estudiantes escogidos de forma aleatoria, como una muestra de la cantidad total de estudiantes vulnerables matriculados, en el que

obtuvieron que la incidencia de las áreas de la salud, deporte, arte y cultura tienen un impacto positivo como medio de inclusión para estas personas que están en condición de vulnerabilidad pero, no tienen tanta accesibilidad a ellas debido a que existe poco conocimiento frente a los diferentes programas que ofrece esta área de la institución por parte de los mismos.

Del mismo modo, en 2013 Ortega y Melero realizaron una investigación titulada *“El deporte y la integración social en imágenes: mujeres en forma contra la exclusión”* con la cual buscaban exponer los resultados de una investigación en la que se ha estudiado cómo se puede utilizar el deporte con mujeres en situaciones de riesgo de exclusión, cuáles son sus problemas de cara a la práctica deportiva, qué es lo que esta les puede aportar, cómo se podría desarrollar un programa que llevase el deporte a las mujeres. En esta revisión documental, estos autores concluyeron que las fotografías que les realizaron a estas mujeres evidencian un placer engendrado por la actividad física, un placer que surge por su misma realización, por el movimiento, por el disfrute de las sensaciones corporales. Entre estas mujeres, el deporte juega un papel de ocio muy creativo y de anclaje con el mundo. Frente a una vida nada fácil, el deporte representa la cara más positiva: una actividad autónoma que compensa la heteronomía que ellas sufren en el mundo laboral o en las dificultades familiares. Por otra parte, las fotos dejan traslucir el espíritu de grupo.

Otro estudio desarrollado es el de Marques *et al.* (2016) en su estudio titulado *“El papel del entrenador en la enseñanza de competencias de vida a jóvenes brasileños en riesgo de vulnerabilidad social”* deseaban conocer cómo los entrenadores de proyectos sociales encargados de entrenar equipos de fútbol campo, fútbol sala, baloncesto y voleibol de las ligas de la ciudad de Porto Alegre, Brasil pensaban y actuaban con

respecto a la enseñanza de competencias de vida como la comunicación positiva, el establecimiento de metas, el control emocional y trabajo duro a jóvenes que viven en áreas de riesgo de exclusión social, para esto un experto en psicología deportiva entrevistó a seis entrenadores (5 hombres y 1 mujer), de lo cual se obtuvo que estos profesionales poseen buena voluntad y ganas de realizar la labor educativa, poseen filosofías fundamentadas, vínculo y buena relación con los deportistas, consideración del entorno donde trabajan y estrategias para la enseñanza de competencias de vida, pero poseen muchas limitaciones como un buen planteamiento sistemático, la gran cantidad de jóvenes que cada entrenador tiene bajo su responsabilidad, la poca ayuda interna (nadie poseía un segundo entrenador) y externa, la falta de espacio de intercambio de experiencias entre estos entrenadores que actúan en realidades similares y afrontan las mismas dificultades como la pobreza, el tráfico de drogas, y la falta de apoyo para el mantenimiento de las actividades, lo que impedía un buen planteamiento sistemático para la ejecución estrategias para la enseñanza de competencias de vida, como por ejemplo fomentar la autonomía, estimular el esfuerzo y dar feedback.

Por otra parte, Marín *et al.* (2019) llevaron a cabo un trabajo titulado “*Conductas de " juego justo" y de " habilidades sociales" de los niños y niñas en las clases de educación física en educación primaria*” con el cual buscaron comprobar las conductas apropiadas auto percibidas durante y al finalizar el juego, en relación a las habilidades sociales en función del resultado de los niños y niñas de 5º y 6º curso de Educación Primaria. La población de estudio estaba integrada por 698 alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria de la Comunidad Autónoma de Castilla La Mancha (España). Realizaron una recogida de datos a través de un cuestionario (escala) sobre las habilidades sociales del alumnado de Educación Primaria, en relación a las destrezas del

juego justo y habilidades sociales. Los resultados del estudio mostraron que las conductas analizadas varían en función del género y el tipo de colegio, sin encontrar gran diferencia en función del curso escolar. Ellos perciben al deporte cómo una estrategia para generar y fortalecer las buenas conductas, los valores y principios.

La inteligencia emocional es otra de las competencias fundamentales que conforman la integridad y el equilibrio de las personas, es por eso que Benito *et al.* (2018) realizaron un estudio titulado: “*Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte*” en el que se pretendía analizar las relaciones entre las percepciones de los deportistas de su inteligencia emocional, el apoyo a la autonomía prestado por el entrenador y la relación que tenían con éste. Para esto, se llevó a cabo una investigación instrumental, donde se hizo uso de diversas escalas en inglés traducidas al español dirigida a 327 estudiantes de educación secundaria de varios institutos públicos practicantes de deporte extraescolar. A partir de este estudio se encontró que la inteligencia emocional es una variable relevante para el bienestar de los deportistas, estando positivamente relacionada con la percepción de apoyo a la autonomía por el entrenador y la percepción de las relaciones entre el deportista y el entrenador, asimismo parece favorecer las relaciones con el entrenador, puesto que el deportista tiene más recursos para encararla de la forma más positiva posible.

En esa misma línea, la resiliencia también hace parte de una competencia básica para el afrontamiento de los problemas, especialmente cuando el ambiente en el que se desenvuelve un individuo posee estímulos amenazadores, como es el caso de barrios de estratos socioeconómicos bajos, teniendo en cuenta estos factores, Cabrera *et al.* (2016) investigaron acerca del deporte y la resiliencia en población juvenil de alta vulnerabilidad, buscando medir el impacto de un programa de prevención de violencia

adolescente a través del deporte, con el fin de evidenciar una relación positiva entre el deporte y el desarrollo de mejores aspiraciones, tanto educativas, como laborales y familiares.

Para esto se aplicaron cuestionarios a 143 adolescentes y a 3 responsables de los entrenamientos aplicados (un psicólogo, un profesor de educación física, y un entrenador), a los adolescentes se les aplicó un cuestionario, al inicio de la inscripción, en junio del 2014, conteniendo preguntas de las actividades y preguntas retrospectivas de octubre del 2013, luego en el último mes del programa, diciembre del 2014, se les aplicó otro cuestionario que contenían las mismas preguntas, viéndose en paralelo respuestas acerca de cada joven, conteniendo preguntas sobre aspectos conductuales observados durante el tiempo del programa, se tomaron en cuenta varios aspectos para poder tener veracidad y confiabilidad en este estudio (Cabrera *et al.* 2016).

En la educación, se pudo observar que antes del programa 63% de los adolescentes, asistían a la educación formal, mientras que después de este, se observó que un 60% asistía a clase, en la aspiración se encontró que el número de aspiraciones positivas promedio de los jóvenes de la fundación en la que se hizo el programa era de 2,92, ascendieron a 5,03 al finalizar el programa, teniendo la mayoría al menos un deseo o aspiración positiva, en la variable o aspecto de trabajo, se encontró que antes del programa, cerca del 18% estaba en un trabajo, al final de este se observó que ascendió esta tasa a un 26%, en la vinculación social, así mismo, se evidenció que menos del 5% de los participantes, carecían de una cédula de identidad, al final del programa, se pudo percatar, que esto se redujo a un 3%, en lo que se refiere a conductas riesgosas, tales como fumar, se halló que durante el programa alrededor del 10% de participantes lo hacía, reduciéndose hasta el final de este a un 5%, además de esto, se confirmó que antes

del programa, un 76% de adolescentes tuvieron algún incidente o con la autoridad pública, descendiendo a un 5% al final, terminando en que, en la asistencia al programa, se dio en promedio, que los jóvenes asistieron durante 5,4 meses a alrededor de 20 entrenamientos, reflejando un promedio de edad de 15,3 años y casi el 12% siendo mujeres (Cabrera *et al.* 2016).

Por otro lado, se evaluaron la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición por 213 deportistas, de cuatro deportes diferentes. Los resultados permitieron predecir, a través de los análisis de regresión, la posibilidad de experimentar ansiedad y bienestar psicológico en el contexto competitivo, regulado por el papel mediador de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea (Cabrera *et al.* 2016).

Otra de las investigaciones que se encuentra relacionada con esta temática es la de Fraguela *et al.* (2017), su trabajo se titula: “*Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: beneficios percibidos y organización de la práctica*”, en él hablan acerca de los beneficios percibidos por el ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables y su organización de la práctica, en el que buscaban describir los hábitos de ocio deportivo de jóvenes en riesgo de vulnerabilidad y los que no están en situación de vulnerabilidad, analizar las preferencias de los jóvenes vulnerables y no vulnerables a la hora de realizar actividades físico - deportivas de ocio, organizada o libremente, y poder examinar la percepción de beneficios del ocio deportivo en jóvenes vulnerables.

Para esto se realizó un muestreo probabilístico estratificado mediante afijación proporcional, tomando de referencia, las áreas Nielsen, de las cuales se especificó la titularidad del centro, el sexo y el curso de los 2694 participantes de educación post - obligatoria no universitaria, posterior a ello se elaboró un cuestionario *ad hoc* sobre la

organización de los tiempos académicos de ocio, mostrándose los resultados a los siguientes criterios: estudios, ingresos familiares, situación familiar, situación profesional del padre y de la madre, nivel de estudios del padre y de la madre, nota media, satisfacción familiar (Fraguela *et al.* 2017).

Una vez seleccionados los participantes que cumplían alguno de los criterios fijados, se obtuvo una población en potencial riesgo de vulnerabilidad de 785 (29.1% del total de la muestra), viéndose en los resultados que más de la mitad de los jóvenes realiza alguna actividad física - deportiva entre sus 3 actividades de ocio más importantes, y siendo la más practicada por la juventud, sin embargo, un 45% de los participantes no realizan ninguna actividad físico - deportiva en su tiempo de ocio. Luego de eso se procedió a estudiar la diferencia entre los jóvenes vulnerables y no vulnerables en referencia a la práctica de actividades de ocio deportivo, demostrando que en referencia a la muestra del 44.9% anterior (1209) un 50.7% (613) representando a la población vulnerable, tiende a no practicar actividad deportiva alguna durante su tiempo de ocio (Fraguela *et al.* 2017).

De manera análoga, Benavides *et al.* (2017) realizaron un estudio titulado “*Deporte en familia cómo prevención de problemas de conducta desde edades tempranas*” cuyos objetivos fueron, en primera instancia conocer la relación existente entre los estilos educativos parentales, evaluados desde la perspectiva infantil, y los problemas de conducta en niños de preescolar y, por otro lado, reflexionar sobre los beneficios de la práctica de deporte en familia desde una perspectiva democrática, comprensiva y constructiva en la prevención de problemas de conducta en la etapa preescolar. Participaron 41 estudiantes entre las edades de 4 y 5 años. Los estilos educativos se evalúan a través de la escala PEF-H, y los problemas de conducta

mediante tres escalas del BASC. Los resultados demostraron que el estilo democrático correlaciona significativa y negativamente con los problemas de atención. Sin embargo, no encontró relación significativa entre el estilo permisivo y los problemas de conducta. En cuanto al estilo autoritario, se halló una relación positiva significativa con los problemas de atención.

La temática investigada plantea que el deporte trae muchos beneficios, tal y como Ruiz-Juan y Baena-Extremera (2015) exploran en un estudio titulado “*Predicción de las metas de logro en educación física a partir de la satisfacción, la motivación y las creencias de éxito en el deporte*” cuyo objetivo fue analizar cómo la satisfacción, la motivación y las creencias de éxito en las actividades deportivas de tiempo libre, pueden predecir las orientaciones de meta en educación física.

Participaron 2168 estudiantes del primer curso de enseñanza secundaria obligatoria, seleccionados aleatoriamente para participar en un estudio longitudinal, de Costa Rica (423), México (408) y España (1337), siendo 1052 chicos (50.4%), 1037 chicas (49.6%) y 79 no reflejaron el sexo, de centros públicos (86.6%) y concertados (13.4%). El rango de edad estuvo entre 11 y 16 años ( $M = 12.49$ ;  $DT = .81$ ), siendo la edad media en chicos 12.53 ( $DT = .87$ ) y 12.44 ( $DT = .74$ ) en chicas. Se realizó entre febrero-junio de 2011. En el mismo, afirman que, en relación a la motivación hacia las prácticas físico-deportivas de tiempo libre, en los tres países los alumnos afirmaron estar intrínsecamente motivados, aunque el alumnado mexicano presenta valores medios por encima del resto de países. Igualmente, apareció una tendencia de incremento de las medias a medida que se incrementa el nivel de autodeterminación. La importancia de este trabajo radica en que, al responder al objetivo de la investigación, se descubrió que variables relacionadas con la actividad físico-deportiva en el tiempo libre llevan a los

alumnos a plantearse una o varias metas de logro, con la consecuencia que ella o ellas pueden tener en su comportamiento a nivel educativo (Ruiz-Juan y Baena-Extremera, 2015).

A su vez, Bermúdez et al. (2018), en su artículo *“El arte, el deporte y la lúdica: elementos claves de la educación para la paz”* se plantearon como objetivo esclarecer los conceptos cultura de paz y educación para la paz, desde la construcción colectiva del conocimiento, en este sentido se precisaron como elementos claves el empleo del arte, el deporte y la lúdica, con el reconocimiento de la educación para la paz como un proceso que necesita continuidad, dinamismo y creatividad permanente. También explican que uno de los elementos “imprescindibles y favorecedores para el desarrollo de una cultura de Paz son el arte, el deporte y la lúdica” (p. 171). Además, afirman que las actividades lúdicas, deportivas-recreativas o festivas han sido actividades que se han mantenido durante el desarrollo de la humanidad ya que, desde las primeras manifestaciones culturales, en el hombre se ven reflejadas este tipo de actividades. Explican que practicar arte, deporte es como jugar con las reglas, las leyes y la disciplina de una lúdica lo cual implica el goce individual y colectivo, experiencias extraordinarias, protagonismos, osadías, atrevimientos interesantes, sociabilidad, el probar las posibilidades de dar y recibir con esfuerzo y la increíble sensación de que estimen lo que haces dentro de la familia, amigos, conocidos y, sin embargo, es insuficiente el reconocimiento de los procedimientos lúdicos en la dirección de las relaciones colectivas y personales de los educandos en el proceso educativo.

También, Villena *et al.* realizaron un estudio en 2016 titulado *“Perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: influencia sobre la autoestima”*. En él, estos autores también analizaron aspectos relacionados con el

autoestima, pero enfocado en cómo las dimensiones de perfeccionismo y expresión de la ira influyen en este aspecto pilar de la personalidad en futbolistas masculinos a través de diversos test, de los cuales obtuvieron que los deportistas con tendencias perfeccionistas y a reaccionar frecuentemente con rabias y furia presentan una menor autoestima, es por ello que cuando no cumplen ciertos estándares o cometen alguna falla su autoestima se ve afectada, teniendo así, menos metas personales, pero por el contrario, los que tengan alta autoestima se sentirán más valiosos, tendrán estándares personales y profesionales más altos y tendrán menos rasgos perfeccionistas. Es por ello que se debe profundizar el estudio de la autoestima en el área del deporte con el objetivo de neutralizar debilidades y promover el perfeccionismo adaptativo.

En la presente revisión documental se encontraron una serie de proyectos que estudiaron los beneficios que posee la práctica del deporte, especialmente el boxeo a nivel biopsicosocial, como lo es el aumento de la autoestima, la inteligencia emocional, el rendimiento académico, la reducción de la depresión, el estrés y la ansiedad; de igual forma, se encontró que en la práctica del boxeo existe mucho apoyo emocional, la generación y fortalecimiento de buenas conductas, valores y principios. Sin embargo, en dicha búsqueda exhaustiva no se encontraron artículos que hablaran acerca del rol que puede tener la práctica del boxeo en la movilización de las estrategias de afrontamiento en los jóvenes de estratos socioeconómicos bajos, y justamente por ello, este estudio cobra valor ya que se pretende comprender la existencia de la movilización de diversas estrategias de afrontamiento como producto de la práctica de este deporte.

## Referente Teórico

La adolescencia es un periodo de desarrollo humano que se da después de la niñez y que se caracteriza por diversos cambios a nivel psicológico, biológico, sexual y social; también conocido como pubertad. Esta última se debe diferenciar en que es el periodo inicial de cambios en el ser humano que inicia la etapa de la adolescencia y que normalmente ocurre entre los 10 y 13 años. Según la Organización Mundial de la Salud (1986) la adolescencia se define como el periodo de crecimiento y desarrollo humano, el cual se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años.

### Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erik Erikson

Erik Erikson hace alusión a la adolescencia en su teoría del desarrollo psicosocial. La principal tarea de la adolescencia es confrontar la crisis de identidad frente a la confusión de identidad o también llamada identidad frente a confusión de roles, de tal forma que pueda convertirse en un adulto único con un sentido del yo coherente y un rol determinado en la sociedad. La identidad del yo significa saber quién es el ser humano y cómo encaja en el resto de la sociedad; tomar lo aprendido acerca de la vida y moldearlo, de manera que la sociedad lo estime como algo significativo (Erikson, 1968, citado por Papalia *et al.*, 2021).

De acuerdo con esto, la identidad puede ser construida en la medida en que los jóvenes son capaces de resolver tres problemas importantes: la elección de una *ocupación*, la adopción de *valores* con los cuales convivir y el desarrollo de una *identidad sexual* satisfactoria. Cuando los jóvenes no son capaces de decidir por una identidad ocupacional o sus oportunidades son muy limitadas, estos están en riesgo de

adoptar comportamientos con graves consecuencias negativas, como la delincuencia. Así mismo, el principal peligro de esta etapa era la confusión de identidad o de roles, ya que esta puede postergar en gran medida la consecución de la adultez psicológica (Erikson, 1984).

Según Erikson (1982) aquellos adolescentes que son capaces de resolver satisfactoriamente la crisis de identidad desarrollan la virtud de la *fidelidad*. Esta hace referencia a la lealtad, fe, o sentido de pertenencia a un ser querido, amigos y compañeros; así como también puede ser una identificación con un conjunto de valores, religión, movimiento político, creencias, empresas o grupo étnico. La fidelidad, además, puede ser vista como una extensión de la confianza, donde se ven implícitos algunos elementos o experiencias de nuestra infancia. Es de mucha relevancia superar la desconfianza, debido a que la adolescencia exige compartir pensamientos y sentimientos hacia nuestros seres queridos.

En resumen, la adolescencia está marcada por diversas transformaciones a nivel individual, social y biológica, en estos cambios influye mucho la capacidad del individuo de superar aquellas crisis que se presenten.

Por otro lado, el adolescente necesita afrontar situaciones dependiendo del contexto sociocultural en el que se desarrolla, este afrontamiento tiene que ver con la forma en que hace frente a las exigencias de estas mismas situaciones.

## **Estrategias de Afrontamiento en Realidades Sociales**

Macías *et al.* (2013) nos explican que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas tenemos para dar frente a las demandas internas y externas las cuales resultan excesivas para nuestros propios recursos.

Lazarus (1999) fue especialmente conocido por su teoría sobre el estrés y las emociones, desde la cual afirmaba que "los conceptos estrés, emociones y afrontamiento pertenecen juntos y forman una unidad conceptual, siendo emoción el concepto supraordinal, porque incluye el estrés y el afrontamiento" (p. 36).

Así mismo, cuando un individuo se encuentra frente a una situación estresante, realiza una evaluación primaria, es decir, intenta comprender el significado de la situación, para posteriormente calificarla cómo estresante, positiva, controlable, cambiante o irrelevante. Por otro lado, en caso de que considere la situación cómo estresora, el individuo procederá a realizar una segunda evaluación, la cual va a determinar los posibles recursos y opciones de los que dispone el individuo para hacerle frente a la situación estresante. Esta segunda evaluación va más dirigida a "¿qué se puede hacer?", y es allí donde las estrategias de afrontamiento hacen presencia (Lazarus y Folkman, 1986).

Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

Además, estos autores clasificaron las estrategias de afrontamiento de dos formas complementarias, una es la dirigida al problema y la otra dirigida a la emoción. La primera se encuentra orientada a la modificación del problema y al cambio de la situación adversa hacia otra situación que no suponga una amenaza para el sujeto y la segunda va dirigida hacia tratar de reducir la respuesta emocional negativa provocada por una situación estresante, la cual tiene la característica de ser percibida como amenaza o estancamiento, o también, como oportunidad para salir adelante (Lazarus y Folkman, 1986).

Por otra parte, los estudios realizados por Frydenberg (1997) se basan en los conceptos propuestos por Lazarus. Esta autora hace énfasis en las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes y menciona dos estilos los cuales considera productivos, uno de ellos se denomina “resolver el problema”, mediante este se refleja la tendencia a manejar las dificultades de forma directa; el segundo se denomina “referencia hacia los otros”, que implica distribuir las preocupaciones hacia los demás, como un soporte para sus dificultades. Por último, propone un estilo no productivo o disfuncional que denomina “afrontamiento no productivo”, debido a que sus estrategias no permiten al individuo encontrar una solución a los problemas, tendiendo a la evitación.

Estos tres estilos que Frydenberg (1997) define están constituidos por 18 estrategias de afrontamiento distribuidas entre ellos. El primer estilo llamado “Resolver el problema”, lo constituyen las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física y reservarlo para sí. Dentro del segundo estilo llamado “referencia a otros” encontramos: buscar apoyo social, acción

social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional. Como último estilo hallamos el denominado “afrontamiento no productivo” constituido por las estrategias: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y Auto-Inculparse.

Existen una gran variedad de estrategias posibles que un individuo puede manejar, su uso se determina ya sea por la naturaleza del estímulo estresor y las circunstancias en las que se produce, tomando como ejemplo a Forsythe y a Compas, en 1987 dos situaciones, las situaciones donde se puede tomar acciones constructivas, consistiendo en favorecer estrategias centradas en solucionar un problema, y las situaciones donde cabe más la aceptación, favoreciendo las estrategias centradas en las emociones.

Investigaciones recientes ponen de manifiesta la existencia de varias estrategias o modos de afrontamiento, siendo por ejemplo “*la escala de modos de afrontamiento*” (ways of coping, WOC) de Folkman y Lazarus (1980) un instrumento que evalúa una serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, tomando al menos ocho estrategias diferentes, dos para la solución de problemas, cinco para la regulación emocional, y una última centrada en ambas áreas:

**Confrontación.** Intentar solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente riesgosas.

**Planificación.** Pensar y desarrollar estrategias con el fin de solucionar un problema

**Distanciamiento.** Apartarse del problema, no pensar en él, y/o evitar que le afecte a uno

**Autocontrol.** Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales

**Aceptación de Responsabilidad.** Reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema

**Escape-evitación.** Empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos

**Reevaluación Positiva.** Percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante.

**Búsqueda de Apoyo Social.** Acudir a otras personas en busca de ayuda, información o comprensión y apoyo emocional.

## **Afrontamiento en la Adolescencia**

Es bien sabido que la adolescencia es una etapa compleja en la que se presentan aspectos y sucesos que podrían ser una fuente de estrés como lo son problemas relacionados en la escuela, dificultades familiares, presión social, relaciones amorosas, problemas en cuanto a relación consigo mismo, incertidumbre al futuro, etc. (Solís y Vidal, 2006) que, por ende, estos factores pueden influir en el bienestar mental. Es por ello que los adolescentes deben desarrollar competencias psicosociales importantes para su posterior posicionamiento en el mundo adulto. De no contar con estrategias de afrontamiento positivas para responder a este tipo de situaciones, se pueden generar comportamientos menos adaptativos y mayor vulnerabilidad en el adolescente, afectando su desarrollo psicológico (González *et al.*, Citado por Veloso-Besio *et al.*, 2010) e incluso su vida (Cuadra *et al.*, 2009, citado por Veloso-Besio *et al.*, 2010).

Hay otros autores como Frydenberg y Lewis (1997) que afirman que se puede distinguir los modos en que el adolescente encara cualquier situación y una problemática particular; el primero hace referencia al afrontamiento general, mientras que el segundo al afrontamiento específico. Debido a esto, subdividen los tres estilos de afrontamiento:

***Estilo de Afrontamiento Focalizado en las Emociones.*** Buscar apoyo social, buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional.

***Estilo Focalizado en la Solución del Problema.*** Concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física.

***Estilo Focalizado en la Evitación.*** preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse, reservarse para sí.

En 18 estrategias diferentes, donde cada sujeto tiende a utilizar las estrategias de afrontamiento que domina, ya sea por aprendizaje previo o por hallazgo casual o imprevisto estas estrategias se condicionan dependiendo de la percepción que se haga de la situación, de los recursos personales con los que se encuentre para afrontarla y la frecuencia con la que se utilice; Así mismo, estas estrategias pueden resultar tanto adaptativas reduciendo el estrés a largo plazo, como desadaptativas reduciendo el estrés a corto plazo, provocando consecuencias en la salud a largo plazo (Veloso-Besio *et al.*, 2010).

Con base en esto, es importante reconocer que la aplicación de las estrategias de afrontamiento son un componente importante para la adaptabilidad y funcionalidad de los adolescentes que permitan responder a las diferentes situaciones que se le presenten en su vida diaria.

## **Estrés**

Fierro, en el año 1997, realizó en su estudio “*Estrés, afrontamiento y adaptación*”, realizó bajo 12 apartados, una revisión o explicación teórica de diferentes enfoques acerca de la adaptación y afrontamiento al estrés.

Su punto de partida fue generar la acepción general de la adaptación como función comportamental individual, siendo un atributo de la conducta, no habiendo en esta una conducta disfuncional.

Afirma que el sujeto se encuentra en una relación básica con el mundo, refiriéndose, además que el concepto de adaptación, es un intercambio de energías, entre el agente, y el mundo, basado en diferentes relaciones.

- a. Estimulación, transducción de energía física en psíquica
- b. De conducta motriz, consistente en transducción de energía psíquica en física.

Este tipo de adaptación es referida como una de clase activa e interactiva, incluyéndose el adaptar el entorno a las necesidades y demandas propias, y, poder realizarlo de manera visible y habitable (Fierro, 1997).

Skinner (1953) afirmó que “*se aprende lo que sirve para la supervivencia*”, aludiendo al evolucionismo de Darwin, afirmando que se adquieren características que imponen mejores condiciones para vivir y poder reproducir.

También afirma, que, mientras la adaptación es un comportamiento universal, la reacción ante el estrés, no lo es, no toda situación nueva, es situación de estrés.

Según Pelechano (1991) se considera estrés al estímulo o conglomerado de estímulos que son externos o ajenos al individuo, resultando con características afectivas negativas.

Fierro en 1983, citado por Fierro (1997) afirma que “el estrés es el exceso de heterogeneidad de estímulos, que el individuo no puede procesar correctamente en su totalidad”.

El estrés, para poder entender su esencialidad, hay que delimitar y señalar sus características diferenciales respecto a otros procesos o fenómenos, tanto afines como mezclados con este mismo.

El estrés, suele aparecer con alguno o varios elementos tales como, el duelo, pena de pérdida, ansiedad, depresión, etc..., sin embargo, no se deben confundir con estos mismos.

Según Costa *et al.* (1996) el estrés es caracterizado por un alto contenido emocional negativo, sin embargo, esto no basta para delimitarlo frente a otras emociones, bastaría describirlo, y poder extender su concepto ante todas sus posibilidades y los patrones posibles.

Hay maneras de cómo afrontar la realidad, sin embargo, no todos son deliberados, conscientes o volitivos, caso de los mecanismos de defensa, siendo estudiados por la psicología experimental (Zeller, 1950), y dimensional o estructural (Byrne, 1974).

Esta clase de mecanismos, al ser mecanizado, funciona en forma de resorte, dirigido al problema objetivo, sin embargo, el concepto de afrontamiento puede ampliarse este concepto de “defensa” abarcando aquella dirigida hacia la realidad exterior, hacia el peligro objetivo como tal, y no a la ansiedad o desazón, que se implica a enfrentar en el afrontamiento como tal, incluyendo estrategias conscientes.

Muchas estrategias de afrontamiento tienen como fin último, enfrentar la realidad, aquella que se opone al deseo, al pensamiento desiderativo, involucrando un principio de realidad, de racionalidad práctica.

Moos (1993) en el inventario para evaluación de respuestas de afrontamiento, realizó una catalogación de tales estrategias en cuatro grandes categorías: cognitivas, comportamentales y de evitación (comportamental o cognitiva).

Sin embargo, Stone y Neale (1984) operaron de modo menos sistemático con ocho categorías de afrontamiento: distracción, redefinición de la situación, acción directa, catarsis, aceptación, soporte social, relajación y religiosidad.

## **Metodología**

### **Tipo de estudio**

El presente estudio es de tipo cualitativo, el cual, según Mieles *et al.* (2012) reivindica la realidad subjetiva e intersubjetiva como campo de conocimiento, la vida cotidiana como escenario básico de investigación y el diálogo como posibilidad de interacción.

### **Diseño**

Se trata de un estudio de corte fenomenológico toda vez que se fundamenta en el estudio de las experiencias de vida, en relación a un suceso, desde la perspectiva del sujeto. Este método asume el análisis de los aspectos más complejos de la vida (Fuster, 2019). Así mismo, el propósito principal del diseño fenomenológico es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias (Hernández *et al.*, 2014).

### **Participantes**

Para la elección de los participantes se realizó un muestreo no probabilístico intencional, de tal manera que, de los jóvenes que se encuentren vinculados a una institución deportiva llamada “Club de boxeo mixto – Aníbal Gonzales”, ubicada en la localidad de pie del cerro de la ciudad de Cartagena, en la cual practican principalmente

boxeo, solo participaron aquellos que cumplieron con los criterios de inclusión que son los siguientes:

- Practicar boxeo en el “Club de boxeo mixto – Aníbal Gonzales”,
- Tener entre 14 y 20 años,
- Habitar en un barrio de estrato socioeconómico bajo.

### **Técnicas de recolección de datos**

Como técnica de recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructurada, la cual cobra importancia a efectos de este estudio pues, tal como lo señala Hammer. y Wildavsky (1990) en esta técnica se determina de antemano cuál es la información relevante que se quiere conseguir, se hacen preguntas abiertas dando oportunidad a recibir más matices de la respuesta, permite ir entrelazando temas, pero requiere de una gran atención por parte del investigador para poder encauzar y estirar los temas.

## **Procedimiento**

### *Fases*

**Elaboración de la Técnica de Recolección de Datos.** Durante esta fase los investigadores, con base en el cuestionario COPE-28 creado por Carver en 1997 para medir diversos modos de afrontamiento, se construyó los instrumentos de los cuales se van a valer para el desarrollo de su investigación.

**Observación y Selección del Lugar Donde Se Encuentra la Población.** Los investigadores se comunicaron formalmente con los responsables y/o representantes del lugar con el objetivo de agendar una visita en la cual se observó y reconoció el lugar donde se realizó la investigación, haciendo uso de los protocolos de bioseguridad y portando los implementos necesarios para prevenir el virus. De ese modo se logró establecer el primer contacto, conocer a los entrenadores, encargados, y en especial a los practicantes de boxeo, esto con el objetivo de presentar nuestra investigación y motivarlos a que participen, para así, seleccionar a un grupo de jóvenes voluntarios, teniendo en los criterios de inclusión planteados, para así cumplir con el objetivo de la investigación.

**Selección de Participantes.** En esta fase se seleccionaron a las personas que voluntariamente quisieron participar de la investigación, la cual estuvieron confirmadas por 5 adolescentes, 4 de ellos fueron hombres y 1 de ellos mujer con edades de 14 a 20.

**Entrega y Firma de Consentimientos Informados.** Una vez seleccionada la muestra, se les entregó un documento denominado consentimiento informado, el cual se expresa de manera detallada el objetivo y procedimientos de la investigación, para que los participantes revisaran y diligenciaran el consentimiento, expresando voluntariamente su participación, lo cual dará paso a proceder con la investigación.

**Aplicación de técnicas de Evaluación.** Durante esta fase se aplicó la técnica que se ha estructurado y construido previamente, permitiendo así el levantamiento de la información necesaria, la cual fue sometida a análisis e interpretaciones. Todo ello con fines investigativos.

**Análisis e interpretación de Resultados.** Por último, se analizaron los resultados obtenidos mediante los instrumentos de recolección de datos, para esto, utilizó la técnica del resaltado para identificar información relevante para así crear una serie de códigos, que fueron agrupados en subcategorías, los cuales permitieron realizar discusiones y conclusiones que evidencian el cumplimiento de los objetivos de la presente investigación.

## Resultados

Tabla 1 análisis de resultados

Cartegoria	Subcategorías	Codigos
<p><b>Afrontamiento:</b> esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo</p>	<p><b>Asertividad:</b> respuestas emocionales y conductuales adecuadas sin uso de hostilidad o agresividad frente a los problemas que se presenten.</p>	<p><b>Distanciamiento:</b> Apartarse del problema, no pensar en él, y/o evitar que le afecte a uno.</p>
		<p><b>Autocontrol:</b> Esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales y conductuales</p>
		<p><b>Catarsis:</b> método de desahogo de emociones. es la eliminación o expulsión de sentimientos, pensamientos y emociones tóxicas que se encuentran dentro de la persona y puede realizarlo consciente o inconscientemente mediante rituales, acciones, palabras o reflejos automáticos, lo cual resulta en una suerte de depuración mental, alímica y hasta física.</p>
	<p><b>No asertividad:</b> respuestas emocionales y conductuales inadecuadas con componentes de hostilidad o agresividad frente a los problemas que se presenten.</p>	<p><b>Confrontacion no productiva:</b> Intentar solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente riesgosas.</p>
	<p><b>Proyeccion:</b> visión basada en la autorealización que se quiere alcanzar</p>	<p><b>Motivacion a salir adelante:</b> es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados que le permitan construir un mejor futuro.</p>
		<p><b>Disminucion de ocio:</b> Es la disminucion de actividades no productivas que restan tiempo para realizar actividades importantes.</p>
		<p><b>Proyecto de vida:</b> plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas.</p>
		<p><b>Fortalecimiento de autoestima:</b> aumento de percepcion positiva de si mismo, de sentirse capaz, digno y exitoso.</p>
<p><b>Referencia a otros:</b> encaminado a buscar apoyo social, acción social, ayuda profesional, etc.</p>	<p><b>Redes de apoyo emocional:</b> conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas.</p>	

El análisis de los resultados de las entrevistas permitió reconocer 1 categoría, de afrontamiento 4 subcategorías, y 9 códigos que se irán presentando a lo largo de este apartado.

Con el fin de dar soporte a la tabla realizada y anexada, se presentarán las respectivas citas en las cuales se fundamenta cada elemento expuesto en ella, agrupada de acuerdo con las categorías, subcategorías y códigos que emergieron del análisis realizado.

La categoría afrontamiento se compone de 4 subcategorías, siendo, asertividad, no asertividad, proyección y referencia a otros.

Respecto a la subcategoría *asertividad*, se pudieron desglosar estrategias implementadas por los participantes, siendo una de ellas el **Distanciamiento**, que se define como “Apartarse del problema, no pensar en él, y/o evitar que le afecte a uno”, bajo esta subcategoría se consiguieron respuestas de los sujetos tales como, "*No, no, ya no. Era más que cualquier vainita... ya no le prestó atención. Porque ya como uno está practicando boxeo ya... Tengo mucha ventaja. Es más, lo dejo quieto. Mejor lo ignoro*" .... "*El boxeo me ha brindado más, ¿Cómo te digo?, ser más amigo, no todo va a ser pelea, sino amistad ¿me entiendes? Tratar de evitar lo mayor posible cualquier roce, Eso*" .... "*Me ha ayudado bastante, porque yo era así, un poco más agresivo, bastante agresivo, bueno. En cambio, acá, como estoy allá mejor me calmo. Cuando me hacen coger rabia en la casa, no cojo y me pongo... me pongo a hablar, sino que me quedo callado*" (sujeto 1).

"*Yo las ignoro ósea, como que no me concentro en eso, no digo que... sí bueno voy para allá a pelear y eso. No me dejo llevar*" (sujeto 2).

*" Yo salía de la casa y sentía como algún rencor, más las peleas que se forman por aquí y eso, siempre me bajaba la moral, pero... nunca me deje bajar ni nada de eso, yo siempre seguía practicando y seguía para adelante. cuando en la casa surgía un problema yo me venía para acá y ya cuando regresaba a la casa me preguntaban, "no que, ¿qué pasa?" y yo decía "nada no se" .... "Si, antes cuando tenía la disciplina esta, no peleaba ni nada, no pensaba tipo "porque soy boxeador voy a crearme más y a pelear con otro, siempre trataba de evitar y eso" (sujeto 3).*

*"Para evitarme como que problemas en la calle, concurría a esto" (sujeto 5).*

En el apartado del código **Autocontrol**, definido como "esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales y conductuales", se encontró que los participantes desarrollaron esta habilidad ante situaciones adversas o peligrosas que pudieran desencadenar situaciones que atenten contra sus propias vidas, respondiendo .... *"cómo les digo, ósea, tenemos claro de que, mientras estemos allí de que, en la discusión, no podemos sobrepasarnos" .... "hora en el presente como ya se todas las cosas del boxeo, no puedo sobrepasarme, no puedo utilizar mi fuerza con otras personas." .... "aprendo muchas cosas en sí, he... he aprendido a manejarme y controlarme." (sujeto 2) ....*

*"...de auto control también, porque era una persona impulsiva anteriormente, agresiva y como que entrenar aquí me ha ayudado a calmar ese temperamento que tenía anteriormente" .... "el autocontrol me ha ayudado bastante, era una persona se podría decir, no era tolerante, entonces, sé que aprendo cosas acá, entonces si alguien me hace algo, podría como defenderme, pero trato de no hacerlo, porque sé que trae consecuencias a mi casa, acá al gimnasio, entonces, trato de no hacerlo" (sujeto 4).*

*“pues digamos que me ensañaron a ¿Cómo te explico? Manejarme ósea algún problema o algo por el estilo sé cómo controlarme y tener que alejarme de eso” (sujeto 5).*

Otro código que se desglosa de la subcategoría asertividad fue la **Catarsis**; la cual se define como *“método de desahogo de emociones. es la eliminación o expulsión de sentimientos, pensamientos y emociones tóxicas que se encuentran dentro de la persona...”* hallando que los participantes encuentran en el club de boxeo mixto “Anibal Gonzales” un lugar donde puedan liberar toda la carga emocional negativa que vivencia en su día a día, respondiendo:

Los sujetos en este aspecto respondieron .... *"Digamos que no se, como que una motivación, sino como que un ¿sabes cómo se llama eso? un desahogo" .... "Pues, como diría antes, como un desahogo, los problemas en la casa, y en la calle, como en la escuela y esas cosas" .... "...cuando salgo de aquí digamos que siento como que tranquilidad" .... "Bastante, todo el estrés queda ahí .... en el saco o con cualquier compañero, por decir así, uno se expresa aquí en el ring, uno cualquier sentimiento uno como que lo bota ahí" .... "como el boxeo ayudaría a otros jóvenes?, pues de la misma manera que me ayudo a mí, a liberar estrés, ..... como que en Cartagena siguen las peleas y esas cosas, si vienen aquí por lo menos pueden liberarse, si quieren pelear se pelean, pero se va a quedar en el ring" (sujeto 5).*

*"..... entonces como que he tratado ayudarla y venir acá a entrenar boxeo y hacer ejercicios, como para liberar un poco la tensión y los problemas" .... "... y como que me he enfocado más en el desde que me pasan cosas, como a desestresarme y poder aprender más" .... " Sabes, a medida que voy entrenando aprendiendo cosas nuevas, uno va liberando el estrés, la tensión, muchas veces, uno viene con cargas negativas acá al*

*gimnasio, entonces calentando, enfocándose más en lo que es la práctica del boxeo, los movimientos, el jab, la defensa, como que uno olvida un poco lo que es eso, y uno sale liberado de aquí por ejemplo yo salgo bien, sabes, salgo bien de aquí, sin ningún pensamiento negativo, y cada día aprendiendo más" .... (sujeto 4).*

*"Si normal, cuando siento tristeza y eso, la descargo acá, entrenando, en llanta, en barras, pesas y todo." .... "Cuando veía discusión en mi casa me daba rabia, se me metía como el demonio, y yo me venía acá, a entrenar con el saco, hacer barra fuerte y todo eso, liberaba todo aquí; cuando ya iba para la casa, ya iba relajado y ya todo estaba más quieto" (sujeto 3).*

*"Me libero de todo eso en el boxeo, practicando, y como que toda la rabia, ósea me la libero allí." .... "Me ha ayudado mucho, Siento como que, un alivio dentro de mí. Porque, las frustraciones y todo eso las estoy dejando a un lado, y estoy como que concentrada al deporte" (sujeto 2).*

*"Sí, porque siento que con eso me calmo más. Al darle al saco me calmé" .... "¿Cada cuánto cojo el saco en tu casa y practicas?, Bueno, aja cuando tengo rabia" .... yo me pongo a hacer ejercicio, a alzar pesas, a hacer vainas así. Me ha ayudado bastante. También allá cogí y puse un saco con arena y cuando cojo rabia, empiezo a pegarle" (sujeto 1).*

En cuanto a la subcategoría de **no asertividad**, donde se desglosa la **confrontación no productiva**, definida como "Intentar solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas o potencialmente riesgosas", se encontraron respuestas de los participantes que hacían alusión a estas prácticas, tales como.... *"Uff antes la afrontaba*

*como de que, Uyy! me da rabia y cogía a esa persona y como que, no paraba de pelear"*  
(sujeto 2).

*"...Nada cogí fue la droga, desde que salí de aquí cogí la droga y me fui hasta fondo hasta ahora que me pegué contra el muro" .... "Pero cuando andaba en malos pasos, tenía muchos problemas, he peleado verdad, pero no y que peleado de trompadas ni nada, hablo de puñaladas y esa vaina si me entiendes" (sujeto 3).*

*"Te doy un ejemplo, yo salía del colegio tenía las cosas que, me guardaba las cosas, yo me las guardaba, ósea, cualquier discusión con mi papá y esas cosas, mis problemas siempre yo me los guardaba .... Hasta un punto que estallaba, y el que me molestaba, con ese me desquitaba" (sujeto 5).*

Se desglosa otra subcategoría denominada **proyección** que se caracteriza por encontrar en el discurso de los participantes, señales de proyección de ellos mismos hacia futuro, en referencia a ellos mismos, tomando en cuenta, ya sea el boxeo o no, de las cuales se encontraron códigos tales como **Motivación a salir adelante**, que se define como “un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados que le permitan construir un mejor futuro”, donde se vieron fragmentos de la entrevista donde se vio esto, tales como:

*"Me sentía bien, sentía que el boxeo me ayudó a sacar mis estudios adelante porque yo sentía la moral de aquí, ósea, la moral yo la sacaba era de aquí, desde que me bajaba del ring y me quitaba las vendas, buscaba era hacer mis tareas enseguida. Cuando salía de entrenar me iba para el colegio y dejaba mis tareas para la noche, en la noche yo no salía, cuando terminaba de estudiar me ponía a ver videos de boxeo que me ayudaba a seguir*

*adelante, estudiando. esto a mí siempre me ayudó a terminar el bachiller .... Pero ya cuando me metí aquí otra vez, el chip se me cambió, yo quise cambiar como era debido"* (sujeto 3).

*"... es también como una forma de atraer a las mentes jóvenes para que en un futuro no anden en las calles y creando problemas y cosas así, porque tristemente Cartagena es una ciudad, donde hay muchas pandillas y cosas así entonces, para que se centren en algo que es bueno y que no les vaya a dañar la vida"* (sujeto 4).

*"...porque muchos jóvenes sabes que están con las drogas y esas cosas, digamos como que esto puede ayudar a salirse de eso, como que, un mundo fuera de lo común"* (sujeto 5).

**Disminución de ocio**, definido como “disminución de actividades no productivas que restan tiempo para realizar actividades importantes”, donde se obtuvieron respuestas de los participantes que concuerdan en que el boxeo es un método de aprovechamiento del tiempo .... *"cuando estoy aburrido, no tengo nada que hacer. Ya hice tareas, ya hice oficio y me pongo a entrenar también, para cada día aprender más" .... "Si, también porque se dedican a una cosa. No están por ahí... como no tienen nada que hacer están por las calles, en los barrios que hay muchos así que fuman y eso ¿me entiendes? En cambio, si se meten al boxeo tienen algo que hacer y se dedican más a esto. Y conociendo a los entrenadores, viendo el apoyo, se dedican más y dejan de estar en las calles"* (sujeto 1).

*"digamos como que, para no estar en la calle, estando sentado sin hacer nada, me metí a hacer esto"* (sujeto 5).

Los participantes concordaron en sus respuestas que también veían al boxeo como una carrera profesional a futuro, expresando un deseo de desempeñarse como boxeadores profesionales, permitiendo desglosar el código **proyecto de vida**, que se define esta estrategia como “plan que una persona se traza para conseguir objetivos en la vida, es un camino para alcanzar metas” .... *“Cuando siento así... este...bueno, cuando veo así, mi familia, que necesitan algo, así, pa los pasajes, pa alguna cosa, así... me dan ganas de salir más adelante y ayudarlos, para que cuando yo tenga así, con el favor de Dios, ser profesional, ayudarlos con cualquier cosa, ayudándolos”* (sujeto 1).

*"quiero ganarme mi cinturón, en que mis sueños se hagan realidad, y en sacar adelante este deporte que es muy exitoso."* (sujeto 2).

*"ahora quiero cambiar, que voy a tener mis 18, ahora si voy con moral, así sea que me tengan hasta los 30 pero quiero tener mi cinturón"* (sujeto 3).

A su vez, en esta subcategoría, se encontró en **fortalecimiento de la autoestima** por parte de un entrevistado, esto definido como “*aumento de percepción positiva de sí mismo, de sentirse capaz, digno y exitoso*”, expresado por parte de un sujeto .... *“anteriormente era una persona tímida reservada y por hacer, entrenar, a practicar boxeo y alzar pesas, como que mi autoestima, trato de subir más, físicamente, mentalmente, entonces sí, digamos que ha habido una mejoría, desde que empecé a entrenar”* (sujeto 4).

Por último se encontró y desglosó la subcategoría de **referencia a otros**, desglosándose en el código **redes de apoyo emocional**, que se define como “conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas”,

donde se encontró por parte de la gran mayoría de entrevistados, que encuentran en el club de boxeo mixto “Aníbal Gonzales” el apoyo tanto como del entrenador principal, como de los otros entrenadores, así como de los mismos compañeros y personas aledañas al club....

*“Bastante, porque aquí nos cogen como familia ¿me entiendes? No nos tratan como simples estudiantes, sino como familia. Nos tratan como sus hijos. Y también entre nosotros (haciendo referencia a los compañeros) nos tratamos como familia y bien.”*

(sujeto 1).

" .... Sí, claro. Mi profe Aníbal, él nos dice que el boxeo es un deporte super bacano porque este... nos abre muchas puertas, aparte de los estudios nos abre muchas *el profe Aníbal es como un segundo papá, nos da fortaleza, nos orienta más. Nuestro segundo entrenador Bryan también, nuestros compañeros también.* " puertas y nos ayuda a saber muchas cosas. Cómo no ver el mundo como uno lo ve" .... "Me sentía me sentía muy apoyada, muy ósea muy feliz," (sujeto 2).

*"Yo caminé fue aquí en este gimnasio. Él (Aníbal Gonzales), es como si fuera un padre" .... "el profe siempre me ha dado la mano a mí y nunca tengo que dejársela caer; El me cogió a mí desde pelaito a mí, más bien él es mi papá, yo no tengo papa, mi papa es el" .... "...esto aquí para mí era como una casa, yo aquí venía me bañaba, hacía lo que podía hacer, estudiaba en esos tiempos" .... " cómo te digo, siempre me han apoyado porque yo soy un pelao serio, de buen corazón, siempre me he portado bien con todo el mundo, y me han brindado la mano como yo se las he brindado a ellos si me entiendes, y así normal, Aquí siempre todos estamos unidos" .... “Aquí en el club, siempre he sentido apoyo total del profe, él siempre me mantenía mi bucal, mis guantes, mi todo, el profe siempre me tenía todo. Él es como mi papá" .... "Uff, bastante, a pelados han sufrido bastante, que no han*

*sentido el apoyo como yo lo he tenido. el profe les ha brindado la mano a muchos pelaos, el no deja morir a nadie. el profe le brinda la mano a cualquiera" (sujeto 3).*

*" aquí no es como un ambiente negativo en el que todo el mundo se quiere golpear y cosas así, simplemente somos como amigos, y tratamos de tener la mejor convivencia posible, para que no pasen altercados y cosas así, nos llevamos bastante bien la verdad, he encontrado apoyos en ellos" (sujeto 4).*

## Discusión

El objetivo del presente estudio fue comprender el sentido que los jóvenes, que viven en barrios de estrato socioeconómico 1 y/o 2 de la ciudad de Cartagena que practican boxeo en el Club Aníbal González, le atribuyen a práctica la práctica de este deporte como experiencia movilizadora de sus estrategias de afrontamiento. Una vez aplicadas las entrevistas y analizados los resultados se observó que, efectivamente, existe una movilización de sus estrategias de afrontamiento; además, se halló que dichas estrategias de afrontamiento apuntan a satisfacer una demanda interna y/o emocional por parte de las personas que asisten a este club. Lo anterior, implicando que la práctica del boxeo en el club prepara a los jóvenes, promoviendo en ellos el desarrollo de habilidades para poder hacerle frente a las emociones negativas (producto de las situaciones difíciles del día a día); tal como lo afirman Lazarus y Folkman (1986) en su teoría, donde explican que existen dos tipos de estrategias de afrontamiento; la primera es la dirigida al problema y la segunda dirigida a la emoción. En la presente investigación se demuestra, desde las perspectivas de los participantes, que existe una implementación de estrategias dirigidas a la emoción, para afrontar, primero las demandas internas y luego así poder afrontar las demandas externas.

Estos resultados guardan relación con lo que sostiene la tesis doctoral de Jo Taylor (2018) llamada “*¿Qué podemos aprender del uso del boxeo como intervención para niños y jóvenes?*”; un estudio aplicado en un barrio de Londres, Inglaterra, que era considerado como la octava zona más desfavorecida del reino unido, donde el 7% de la población está desempleada y el 11% no tiene nivel escolar alguno, esto junto a la organización benéfica Punch N Progress. Los resultados obtenidos explican que los

participantes lograron tener un respiro de las experiencias difíciles, facilitando una liberación catártica de emociones negativas, fortaleciendo el aspecto afectivo, y mejorando su autoeficacia, esto al recibir una oportunidad por parte de la organización (Taylor, 2018).

Del mismo modo, se halló relación con los resultados de la investigación de Bonilla (2019) denominada “*Prácticas deportivas e intervención en Trabajo Social. Una propuesta con mujeres y hombres en procesos de vulnerabilidad social*”, donde se obtuvo como resultado que el deporte funge como herramienta personal y colectiva, para crear redes de apoyo y aumentar la autoestima; aunque en esta investigación se demostraba una reducción de la depresión e inestabilidad emocional, producto de la práctica deportiva, concluyendo así que la práctica deportiva podría utilizarse en el trabajo social durante procesos de intervención.

Por otra parte, el estudio de Casado, et al. (2020) llamado “*Deporte e inclusión social en personas con trastorno mental grave (TMG)*”, a pesar de ser dirigida a una población con TMG, demostró resultados coincidentes con la presente investigación; donde se observa de primera mano, un fortalecimiento en relaciones sociales, una mejora en la autoestima, reducción de niveles de estrés y ansiedad. Sin embargo, estudian otras variables que son ajenas a los objetivos de la presente investigación, tales como el aprovechamiento de nuevas tecnologías, la igualdad de género y el mejoramiento de la condición física.

A partir del análisis de las entrevistas, la presente investigación tomó como subcategoría la “*referencia a otros*”, en la que se implementó el código *redes de apoyo*

*emocional*, explicando la importancia del apoyo emocional y empático por parte de entrenadores. Lo anterior, guarda relación en cierta medida con los planteamientos de Benito et al. (2018) en su estudio “*Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte*”, el cual buscaba analizar las relaciones entre, las percepciones de los deportistas de su inteligencia emocional, el apoyo a la autonomía prestado por el entrenador y la relación con este. Su investigación demostró una relación con los resultados de la presente investigación, debido a que se ve un fortalecimiento en la inteligencia emocional en los deportistas, ya que, al tener una percepción de apoyo a la autonomía por el entrenador y la percepción de sus buenas relaciones con el mismo, se evidencia un favorecimiento en las relaciones con este, puesto que el deportista tiene más recursos para encarar dicha relación de la forma más positiva posible.

## Conclusión

Mediante los resultados obtenidos al analizar las entrevistas, se pudo observar que existe una movilización de estrategias de afrontamiento en jóvenes de estratos socioeconómicos 1 y/o 2, de la ciudad de Cartagena, que asisten al club de boxeo mixto “Aníbal Gonzales”. Se halló que sus estrategias se encuentran más direccionadas a satisfacer demandas emocionales o internas. Por otra parte, también se obtuvieron resultados parecidos en la tesis del autor Jo Taylor, quien realiza su tesis doctoral "*¿Que podemos aprender del uso del boxeo como intervención para niños y jóvenes?*" en 2018, junto a la organización benéfica PunchNprogress que provee entrenamiento en boxeo con el objetivo de reducir la participación en pandillas, exclusión escolar y necesidades en salud mental, dando como resultado que los 12 jóvenes entrevistados mediante entrevista semiestructurada, describieron que las prácticas de boxeo en PunchNprogress es un ambiente libre de juicios de valor y abierto. Taylor (2018) explicó que las practicas del boxeo, implica un "respiro" de toda experiencia difícil que los jóvenes participantes pasaron, facilitando, una liberación catártica de emociones negativas y una mejora del afecto, que, a su vez produce un fortalecimiento en autoestima, autoeficacia, autocontrol, distanciamiento, entre otras habilidades que propician el desarrollo de estrategias de afrontamiento funcionales, y que contrarrestan las experiencias difíciles de su día a día. Nuestros resultados fueron muy similares a los de este estudio.

Si bien, este estudio pretendió comprender (desde las percepciones de estos jóvenes) el sentido que le atribuyen a la práctica del boxeo como experiencia movilizadora de sus estrategias de afrontamiento, hubo limitaciones poblacionales a la hora de buscar las fuentes de información (jóvenes de entre 14 y 20 años) para el desarrollo de los

resultados. Además, debido al cronograma, no se contó con la disponibilidad para conseguir mayores fuentes de información a nivel poblacional. A partir de lo explicado, se pudo determinar que la práctica del boxeo en jóvenes que asisten al club de boxeo mixto Anibal Gonzales y, viven en zonas de estrato socioeconómico 1 y 2 de Cartagena de Indias, les permite el movilizar sus estrategias de afrontamiento internas, que les posibiliten afrontar de manera exitosa su realidad cotidiana.

### Cronograma

Fases	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4	Mes 5
Construcción de instrumentos de evaluación					
Construcción de consentimientos informados					
Contacto inicial con personal encargado de la población para agendar primer encuentro					
Primer encuentro y visita al centro donde se encuentra la muestra potencial.					
Socialización acerca de los objetivos/metas de la investigación, así como la participación que la potencial muestra tendrá.					
Encuadre de horarios a tratar para la aplicación del instrumento					
Entrega y firma de consentimientos informados					
Explicación y aplicación de					

instrumento de evaluación					
Análisis y digitalización de resultados					
Caracterización de resultados					
Retroalimentación de resultados					
Presentación del proyecto de grado					

### Presupuesto

Material o Recurso	Especie	Efectivo	Total
Investigadores	3		
Transporte		85.000	
Refrigerio (incentivo)		60.000	
Impresión	1	5.000	
Total		150.000	

## Referencias

- Bamonte, L. (2008). El juego y el deporte como una herramienta para la inclusión social y educativa. *Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, La Plata. <https://www.academica.org/000-021/53>
- Benavides A., & Romero López, M., y Fernández Cabezas, M. & Pichardo Martínez, M. C. (2017). Deporte en familia como prevención de problemas de conducta desde edades tempranas. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 449-456. ISSN: 0214-9877. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349853365046>
- Benito, M. M., Luján, J. F. G., y Benito Trigueros, A. M. (2018). Inteligencia emocional, percepción de apoyo a la autonomía y relaciones en el deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 13-20.
- Bermúdez B., Díaz Vera, E., y Fernández Bermúdez, A. (2018). El arte, el deporte y la lúdica: elementos claves de la educación para la paz. *Revista Conrado*, 14(63), 171-176. <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado>
- Bonilla Toribio, R. (2019). Prácticas deportivas e intervención en Trabajo Social. Una propuesta con mujeres y hombres en procesos de vulnerabilidad social.

<http://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/39796/TFG-G4048.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Cabrera, J. M., Cid, A., y Irisarri, J. (2016). Deporte y resiliencia en población juvenil de alta vulnerabilidad (Sports and Resilience in High Vulnerability Youth Population). *Documentos de Trabajo/Working Papers*, 1602. IDEAS.

<https://ideas.repec.org/p/mnt/wpaper/1602.html>

Cantón, E., Checa, I. y Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología*, 34(2),71-78. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v34i02.02>

Carver, C.S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.

Casado, D. G., Algarra, J. C., & Tardón, B. G. (2020). Deporte e inclusión social en personas con trastorno mental grave (TMG). *Psychology, Society, & Education*, 12(1), 71-83.

Corporación centro de Observación y Seguimiento del Delinto COSED. (2020). *Informe Bimestral de Homicidios Cartagena de Indias Primer Bimestre de 2020*.

<https://www.cosed.org/portal/wp-content/uploads/2020/05/InformeHomic.pdf>

- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. *Estrés y Salud. Valencia: Promolibro*, p. 119-133.
- Fraguela Vale, R., De-Juanas Oliva, A. y Franco Lima, R. (2017). Ocio deportivo en jóvenes potencialmente vulnerables: beneficios percibidos y organización de la práctica. *Pedagogía social: revista interuniversitaria*, (31), 49-58.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). ACS. *Escalas de Afrontamiento para adolescentes. Manual Madrid: TEA*, adaptación Española.
- Fuster Guillen, D. E. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y representaciones*, 7(1), 201-229.
- Goez, A. (27 de junio de 2019). 6.700 niños y jóvenes cartageneros abandonaron el colegio en 2018. El Universal. <https://www.eluniversal.com.co/cartagena/6700-ninos-y-jovenes-cartageneros-abandonaron-el-colegio-en-2018-AA1332561>
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M. M., y Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(Número 2), 363-368.  
<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8028>. Tomado de Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z. & Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal:*

*Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>

Hammer, D., y Wildavsky, A. (1990). La entrevista semi-estructurada de final abierto.

Aproximación a una guía operativa. *Historia y fuente oral*, p. 23-61.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill, p. 127-493.

Instituto Distrital de Deporte y Recreación IDER. (26 de febrero de 2014). Supérate. IDER.

<https://ider.gov.co/index.php/deportes/deporte-estudiantil/superate>

Instituto Distrital de Deporte y Recreación IDER. (8 de junio de 2020). IDER amplía ciclo

formativo de la EIFD - "Perfeccionamiento Deportivo". IDER. Recuperado de:

<https://ider.gov.co/index.php/noticias/ider-amplia-ciclo-formativo-de-la-eifd-perfeccionamiento-deportivo>

Instituto Distrital de Deporte y Recreación IDER. (23 de noviembre de 2020). Proyecto de Formación Social Deporte Social Comunitario "Todos a Aprender". IDER.

<https://ider.gov.co/index.php/deportes/deporte-social-comunitario/todos-a-aprender>

Folkman, S. y Lazarus, R.S. (1980). An analysis of coping in a middle aged community

sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Forsythe, C., y Compas, B. (1987). Interaction of cognitive appraisals of stressful events and coping: Testing the goodness of fit hypothesis. *Cognitive therapy and research*, 473-485.

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca

Marín, E., Gil Madrona, P., Prieto Ayuso, A., Aguilar Jurado, M. A., Samalot-Rivera, A. (2019). Conductas de " juego justo " y de " habilidades sociales " de los niños y niñas en las clases de educación física en educación primaria. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 14(2), 130-134.

Macías, María Amarís, y Madariaga Orozco, Camilo, & Valle Amarís, Marcela, & Zambrano, Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1),123-145. ISSN: 0123-417X. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

Marques, M., Sousa Jaume Cruz, C., y Koller, S. (2016). El papel del entrenador en la enseñanza de competencias de vida a jóvenes brasileños en riesgo de vulnerabilidad social. *Universitas Psychologica*, 15(1), 129-140.

Mieles Barrera, M. D., Tonon, G., y Alvarado Salgado, S. V. (2012). Investigación cualitativa: el análisis temático para el tratamiento de la información desde el enfoque de la fenomenología social. *Universitas humanística*, (74).

Organización Mundial de la Salud. (1986). La salud de los jóvenes, un desafío para la sociedad. Ginebra

Ortega, A. S., y Melero, K. B. (2013). El deporte y la integración social en imágenes:

mujeres en forma contra la exclusión. *Feminismo-s*, 21, 139. *Pandillas en*

*Cartagena: de 82 en el 2014 a 19 en 2019*. (2019, 1 diciembre).

www.eluniversal.com.co. <https://www.eluniversal.com.co/sucesos/pandillas-en-cartagena-de-82-en-el-2014-a-19-en-2019-YJ2083089>

Rodríguez Torres, A., Rodríguez Alvear, J., Guerrero Gallardo, H., Arias Moreno, E.,

Paredes Alvear, A., y Chávez Vaca, V. (2020). Beneficios de la actividad física para

niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General*

*Integral*, 36(2), e1535.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-)

[21252020000200010&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010&lng=es&tlng=es).

Ruiz-Juan, F., y Baena-Extremera, A. (2015). Predicción de las metas de logro en

educación física a partir de la satisfacción, la motivación y las creencias de éxito en

el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(2),

193-203.

Moscoso Sanchez, D., Moyano Estrada, E., Biedma Velázquez, L., Fernández-Ballesteros

García, R., Martín Rodríguez, M., Ramos González, C., Rodríguez-Morcillo Baena,

L. y Serrano del Rosa, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. Barcelona: Obra

Social Fundación" la Caixa". *Motricidad*, 2, 71-86.

<https://www.researchgate.net/publication/307688533> Deporte salud y calidad de vida

Solís, C., y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39.

Sarmiento Suarez, K. (2019). Áreas de salud, Deporte, Arte y Cultura Como Medio Para la Inclusión de Estudiantes en Condición de Vulnerabilidad en las Unidades Tecnológicas de Santander.

Taylor, J. (2018). *What can we learn from using boxing as an intervention for children and young people?* (Doctoral dissertation, UCL (University College London)).

Torres González, J. D., Acevedo Correa, D., y Gallo García, L. A. (2015). Causas y consecuencias de la deserción y repitencia escolar: una visión general en el contexto latinoamericano. *Cultura Educación Y Sociedad*, 6(2).

Villena, A. J. M., Hernández, J. G., y Zafra, A. O. (2016). Perfeccionismo percibido y expresión de ira en deportistas varones adolescentes: Influencia sobre la autoestima. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 8(3), 30-39.