

Estrategias de afrontamiento y personalidad en la adaptación de jóvenes a su práctica deportiva. Diferencias de género

Coping and personality in the adaptation of younger in their sport practice. Gender differences

González, J. y Martínez Sandoval, J.

Universidad de Murcia

Recibido: 28/05/2014; aceptado: 09/12/2014

Resumen: El propósito de este estudio transversal, es el de establecer indicadores de las estrategias de afrontamiento en una muestra de jóvenes, estableciendo diferencias por género, relacionadas tanto por curso escolar como por práctica de actividad física de forma regular. La muestra está compuesta por jóvenes (N=119) con edades comprendidas entre 11 y 19 años, administrando cuestionarios de medida de la personalidad (NEO-FFI) y estrategias de afrontamiento (CSI). Los resultados muestran que los chicos presentan una media superior tanto en el manejo adecuado como en el manejo inadecuado de estrategias de afrontamiento, que las chicas. Además, puntúan más alto en las estrategias de afrontamiento de autocrítica; apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social, mientras que las chicas puntúan más alto en resolución de problemas,

pensamiento desiderativo y expresión emocional.

Palabras clave: deporte, coping, adolescencia, diferencias individuales.

Abstract: The purpose of this cross-sectional study is finding coping strategy signs in a young people sample, differentiating on gender, age, and regular physical activity. The sample is composed by young people (N=119) aged between 11 and 19, administering questionnaires of personality measure (NEO-FFI) and coping (CSI). The results show that boys have a higher average in appropriate and inappropriate coping strategies. Also, they scored higher in self-criticism, social support, cognitive restructuring, problem avoidance and social withdrawal, while girls scored higher in problem solving, wishful thinking and emotional expression.

Keywords: sport, coping, adolescence, individual differences.

Las conductas o comportamientos deben ser entendidos como intentos adaptativos frente a los constantes desafíos que impone la vida, una forma de lograr el restablecimiento del equilibrio (tendencia a la homeostasis) que se pierde ante la aparición de cada necesidad que genera tensión. Las personas ponen en juego la consecución y concordancia de objetivos (Sheldon, 2001) que se desean lograr y los recursos que se disponen para su logro.

Así, al hablar de afrontamiento, se refiere a un proceso que incluye los intentos del individuo para resistir y superar demandas excesivas que se le plantean en su acontecer vital y restablecer el equilibrio, es decir, para adaptarse a la nueva situación. (Márquez, 2006; Soucase-Lozano, Soriano-Pastor & Monsalve-Dols, 2005).

En cuanto a las tipologías de afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1984, 1986; Parker & Endler, 1994), los procesos de afrontamiento orientado a la tarea cuando son referidos a aquellas acciones para cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante; los procesos de afrontamiento orientado a la emoción se refieren a aquellas que representan acciones dirigidas a cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo

de las emociones; y los procesos de afrontamiento orientados a la evitación, que representan las acciones para desentenderse de la tarea y redirigir la atención a estímulos no relevantes para la misma.

El afrontamiento debe ser enfocado y específico a cada situación, sin considerarse como bueno o malo en sí mismo (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986). Los esfuerzos de afrontamiento serán adaptativos y tendrán mejores resultados en función de si permiten a la persona proteger su bienestar y manejar apropiadamente las demandas internas y externas exigidas por la situación (Kim, 1999).

El uso de estas estrategias se explica por variaciones individuales en la personalidad y por los aprendizajes previos (Merino, Manrique, Angulo, & Isla, 2007); Las estrategias que el individuo ponga en marcha en el momento de enfrentarse con un estímulo potencialmente estresor, influyen en que la persona viva la situación como estresante o, por el contrario, que pueda suprimir la percepción de estrés y ayudar de esta forma a la adaptación del sujeto a su medio (González, 2007).

Es aquí donde los componentes estructurales de la personalidad, moderan sobre las diferencias individuales, en la instauración de una serie de elementos que permiten aprender a manejar situaciones de un modo determinado u otro, incluso conformando un sistema personal complejo que permite la eficacia en los comportamientos y acciones.

A modo de feedback, el sujeto, a la vez que recibe efectos

Dirección para correspondencia [Correspondence address]: Juan González Hernández. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos psicológicos. Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. Campus de Espinardo. 30100. Espinardo, Murcia (España). E-mail: jgonzalez@um.es

del ambiente, actúa sobre él mismo. Por tanto, la constitución de la personalidad se enmarca en un contexto social dinámico que va configurando desde edades tempranas, patrones comportamentales regularmente estables. Entendiendo ese desarrollo mediante ciclos de procesamiento de la información cognitivo-emocional unido al interpersonal (Caprara & Zimbardo, 1996), así como la aceptación o rechazo social de los iguales (Cyranski, Frank, Shear, Swartz, Fagiolini, Scott & Kupfer, 2000).

Desde esta óptica, diversos autores señalan que los cambios asociados a la adolescencia producen una considerable incidencia de estresores y una mayor vulnerabilidad al desarrollo de consecuencias emocionales (Hampel & Petermann, 2006). Y para ello, las maneras que aprenden para afrontar estas situaciones se convierten en una función moderadora de especial importancia en la adolescencia (Frydenberg, 1997; Morán, Landero & González, 2009; Sandín, 2003).

Por ejemplo, a medida que aumenta la edad, se incrementa el afrontamiento orientado a la emoción (reducción de la tensión, autoinculparse,...) (Sandstrom, Cillessen & Eisenhower, 2003), dependiendo de la intensidad y orientación en la exposición a experiencias (Williams & McGillicuddy, 2000). Es por ello, que la práctica de actividad física o alguna modalidad deportiva, con sus peculiaridades (experiencia, intensidad competitiva, percepción de éxitos o fracasos, etc.), facilita disponer de unas estrategias de afrontamiento u otras (Allen, Frings, & Hunter, 2012).

Así pues, los chicos emplean de forma significativa estrategias de afrontamiento centradas en el problema y conforme crecen, muestran mayor flexibilidad para alternar entre estrategias orientadas al problema y a la emoción (Mummery, Schofield & Perry, 2004), además de mostrar más conductas agresivas (Frydenberg, 1999; Sandstrom et al., 2003).

Sin embargo, las chicas tienden a valorar las situaciones estresantes como menos controlables y se inclinan más por el empleo de estrategias como preocupación y recurrir a los demás o apoyo social (Hampel & Petermann, 2005), tienden a presentar conductas inhibidas, ansiedad y otros síntomas de carácter internalizado (Sandstrom et al., 2003). El estilo focalizado en el problema parece estar asociado a un mayor bienestar en ambos sexos (Donalson Prinstein, Danovsky, & Spirito, 2000; Williams & McGillicuddy, 2000).

La práctica de actividad física, considerada como instrumento útil para el desarrollo de "herramientas personales", se entiende como instrumento educativo (equilibrio entre los sistemas familiar, educativo y social, favorece la socialización de las personas) (González, 2012; Gaudreau, 2004) y como modelo de salud (que fomenta la aparición de recursos

de resistencia personales y sociales, disminución de factores de riesgo y estresores) (Band, E.B. & Weisz, 1990; Mayer, Krause, Seifert, Görlich & Eberspächer, 2005; Hölter, 2007).

En deportistas, las estrategias de afrontamiento se han asociado a variables tales como control percibido (González, 2012), autoeficacia (Haney & Long, 1995), ansiedad rasgo (Giacobbi & Weinberg, 2000), autoconfianza (Grove & Heard, 1997; Mummery et al., 2004; Prapavessisa, Groveb, Maddisona & Zillmann, 2003), ansiedad-estado (Ntoumanis & Biddle, 2000), orientaciones de meta (Benar & Loghmani, 2012), clima motivacional (Goral, 2008), afectos positivos y negativos (NSajadi, KhanMohamadi, Eskandaric, Heidaryd, Darbani, 2011) o medidas de ejecución (Haney & Long, 1995).

Con todo ello, los objetivos del presente trabajo persiguen describir las características de personalidad y estrategias de afrontamiento que utilizan adolescentes y la práctica regular de actividad física que realizan, buscando diferencias de género, e identificando cuáles de las variables aportan más información para entenderlas como habilidades de adaptación individual en la práctica deportiva.

Método

Con una metodología descriptiva y correlacional, se desarrolla un estudio transversal realizado con una muestra aleatoria de adolescentes que practican deporte en instalaciones municipales de la Región de Murcia, España.

Participantes. La muestra está compuesta por adolescentes (N=319), de los cuales el 55,8% son chicos y un 44,2% chicas, con edades comprendidas entre 11 y 19 años (M: 16.10 años; DT: 2.76). En cuanto a la práctica deportiva fuera del horario escolar, 204 participantes (63,94%) si practican deporte de forma federada (112 chicos-92 chicas), y 119 sujetos (37,3%), lo practican de manera amateur (66 chicos-43 chicas).

La distribución en función de los estudios, indica que el mayor porcentaje de participantes se encuentra cursando primer curso universitario en la modalidad de Ciencias del Deporte (61.3%), seguido de los alumnos de 1º ESO (19.3%), alumnos de 2º ESO (11.8%) y finalmente, de 3º ESO (7.6%).

Un 32.05% de la muestra de chicos indican que han practicado entre 3 y 5 años alguna modalidad deportiva; y de las chicas, las que indican practicar más de 5 años son las más numerosas con un 36.58%. Los que han practicado deporte durante menos de un año a lo largo de su vida, son los que presentan los porcentajes más bajos, los chicos con un 2.56% frente a un 9.75% de las chicas.

Tabla 1. Distribución de frecuencia de años que ha practicado alguna modalidad deportiva por género

		Sexo de los participantes de la muestra		Total
		chicos	chicas	
Frecuencia de años que lleva practicando alguna modalidad deportiva	menos de un año	5(2,56%)	14(9,75%)	19 (5,95%)
	entre 1 y 3 años	27(15,38%)	44(31,71%)	71(22,25%)
	entre 3 y 5 años	57(32,05%)	32(21,95%)	89(28,87%)
	más de cinco años	89(50%)	51(36,58%)	140(43,88%)
Total		178 (55,8%)	141(44,2%)	319

Instrumentos. Se ha utilizado un cuestionario ad hoc para la clasificación sociodemográfica de los participantes; teniendo en cuenta las variables de género, edad, curso escolar y frecuencia de práctica de actividad física extraescolar. A continuación se les preguntaba por su opinión sobre el efecto de la práctica de ejercicio para el desarrollo físico y psicológico.

Para el estudio de las estrategias de afrontamiento se utiliza el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI; Cano, Rodríguez y García, 2007). En su parte cuantitativa, formada por 41 ítems, distribuidos en una escala likert de 0 (en absoluto) a 4 (totalmente), donde se responde a la frecuencia de utilización de determinadas estrategias de afrontamiento así como al grado de eficacia percibida en el afrontamiento. Describe ocho estrategias de afrontamiento, contemplando su agrupación en estrategias adecuadas (resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva) e inadecuadas (autocrítica, pensamiento desiderativo, evitación social y retirada social). Con una fiabilidad alpha de Cronbach para la muestra de .82.

Para la evaluación de los principales factores de personalidad, se utiliza el NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI; Costa y McCrae; 1992), que dispone de una descripción individual en *Neuroticismo*, *Extraversión*, *Apertura*, *Amabilidad* y *Responsabilidad*. Compuesto por sesenta ítems prueba (doce por factor), con una variabilidad de respuesta tipo Likert, de 1 a 5. La consistencia interna se muestra fiable con un alfa de Cronbach para la muestra de .72.

Procedimiento. Se realiza petición formal a los responsables de los centros educativos para autorizar el estudio. Se facilitan los correspondientes consentimientos informados para la participación en el estudio, tanto para alumnos de la E.S.O. (padres al ser menores de edad), como para los ya adultos, dando su consentimiento personal. La administración de los cuestionarios ha sido por un mismo investigador y de forma grupal para cada curso, concertando una hora de clase para la misma.

Análisis de datos. Teniendo en cuenta los objetivos planteados, se han realizado análisis descriptivos de tendencia central (media), dispersión (desviación típica) y frecuencias, pruebas de diferencia de medias y análisis discriminantes, análisis de correlación entre variables individuales. Utilizando para los análisis de datos paquete estadístico SPSS, en su versión 17.0.

Resultados

Se observa la distribución y diferencia de medias de las diferencias individuales para los participantes de la muestra que, al ser analizadas desde una perspectiva global, respecto a la variable género, el análisis multivariante (Tabla 2) muestra que la función discriminante obtenida es significativa ($p=.008$), en concreto para la dimensión cordial o afable, que clasifica correctamente un 74.5% a favor de los chicos (36.91) con respecto a las chicas (34.36).

Tabla 2. Coeficientes estandarizados (CE) del análisis discriminante de diferencias individuales, según el género del deportista.

	Media	DT	F	p	CE (chicos vs chicas)
Neuroticismo	34.88	5.20	.261	.610	-.123
Extrovertido	40.33	3.64	.255	.614	-.122
Apertura Mental	37.11	4.40	.000	.983	.005
Afabilidad	36.03	4.53	9.064	.003**	.726
Responsabilidad	41.28	4.90	.522	.471	.174

N=119. n chicos=78; n chicas: 41

Valor: .147; Wilks' Lambda: .872; Correlación Canónica: .358; Chi-Cuadrado: 15.698; Significación: .008; Reclasificación: 74,5%

En la *Tabla 3*, se observa que la distribución y diferencia de medias de las dimensiones de estilo de afrontamiento para los participantes de la muestra no se muestra significativamente diferencias entre jóvenes de diferente género. Se aprecia que la

media más alta es la correspondiente a la *Resolución de Problemas* (15.61) y la media más baja es la correspondiente a *Retirada Social* (10.23). El análisis discriminante tampoco muestra significatividad alguna entre los mismos.

Tabla 3. Estadísticos para Estilos de afrontamiento según género.

	Media	DT	F	p	CE (chicos vs chicas)
Resolución de problemas (REP)	15.61	2.95	.015	.904	-.063
Autocrítica (AUT)	12.18	3.23	.722	.397	.442
Expresión Emocional (EEM)	11.97	3.20	.000	.998	-.001
Pensamiento Desiderativo (PSD)	15.26	3.51	.618	.434	-.409
Apoyo social (APS)	14.97	3.26	.169	.682	.214
Reestructuración Cognitiva (REC)	13.49	2.85	1.175	.281	.564
Evitación Social (EVT)	10.90	3.12	.003	.958	.028
Retirada Social (RET)	10.23	3.00	.116	.735	.177
MANEJO ADECUADO	14.01	2.15	.223	.638	.246
MANEJO INADECUADO	12.14	1.90	.024	.878	.080 [†]

N=119. n chicos=78; n chicas: 41

Valor: .032; Wilks' Lambda: .969; Correlación Canónica: .175; Chi-Cuadrado: 3.514; Significación: .898; Reclasificación: 79.8%

Cuando se establecen correlaciones entre las características de personalidad y estrategias de afrontamiento (tabla 4), aparecen relaciones significativamente positivas entre la dimensión *neurótica* con las estrategias de *autocrítica* ($r=.254; p=.000$), *pensamiento desiderativo* ($r=.205; p=.002$) y *retirada social* ($r=.238; p=.000$). De la misma forma, las dimensión *extrovertida* correlaciona positivamente con *pensamiento desiderativo* ($r=.132; p=.048$), igual que con la dimensión *afable*

($r=.130; p=.050$). La dimensión *responsable* se corresponde positivamente con la estrategia de *resolución de problemas* ($r=.231; p=.001$).

Según el manejo adaptativo de las mismas, las estrategias de afrontamiento correlacionan con la *responsabilidad* ($r=.140; p=.031$) en un *manejo adecuadamente adaptativo*, así como un *manejo inadecuado* correlaciona significativamente con la dimensión *neurótica* ($r=.298; p=.000$).

Tabla 4. Correlaciones indicadores de personalidad y estrategias de afrontamiento.

		neurótica	extrovertida	apertura	afable	responsable
Resolución de problemas	C, de Pearson					.231**
	Sig. (bilateral)					.001
Autocrítica	C, de Pearson	.254**				
	Sig. (bilateral)	.000				
Pensamiento desiderativo	C, de Pearson	.205**	.132*		.130*	
	Sig. (bilateral)	.002	.048		.050	
Retirada social	C, de Pearson	.238**				
	Sig. (bilateral)	.000				
MANEJO ADECUADO	C, de Pearson					.140*
	Sig. (bilateral)					.031
MANEJO INADECUADO	C, de Pearson	.298**				
	Sig. (bilateral)	.000				

N=119

Discusión y conclusiones

Las diferencias reflejadas y objeto de estudio se ajustan parcialmente en la búsqueda de los objetivos planteados, e indican la no existencia de diferencias de género en jóvenes deportistas en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento. En contraposición, la investigación con población normal de adolescentes ha mostrado que son las chicas las que evidencian mayores conductas adaptativas y resolutivas (Ficková, 1998; Gómez, Luengo, Romero & Villar, 2006; González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002; Martín, Lucas & Pulido, 2011).

A pesar de ello, si se aprecian indicadores más altos en estrategias adaptativas en chicas que en chicos, incluso con una tendencia a la significación en estrategias desadaptativas en chicos que en chicas. En el caso de las chicas, las mayores puntuaciones en *pensamiento desiderativo y expresión emocional*, confirma lo propuesto por otros trabajos (Ficková 1998; Hampel & Petermann, 2005). Las chicas tienden a compartir sus problemas, a buscar más apoyo en la resolución de los mismos, a preocuparse y a temer por el futuro en mayor medida que los chicos, que buscan reestructurar por sí mismos las situaciones.

En cuanto a las características de personalidad, las mayores diferencias en *afabilidad* si contrastan con investigaciones anteriores tanto en población normal (Fantín, Ferrero & Correché, 2005; Sandstrom et al., 2003), como en población de jóvenes deportistas (Ruiz, 2008). En general, este tipo de conductas se ajustan a un plano más relacionado con la salud y el bienestar del individuo, ya que principalmente, el apoyo social disminuye la tendencia a huir o evitar el problema.

Los procesos de enseñanza más actuales están apostando por la potenciación de comportamientos prosociales dentro de la escuela, así como en el aprendizaje de un mayor manejo emociones, concediendo mayor importancia a los sentimientos el respeto por las emociones del otro (Eisenberg, Fabes &

Spinrad, 2006; Inglés et al., 2009). El deporte, con su expresión permanente de necesidades, de sensaciones y de todas las emociones provocadas por la consecución de los objetivos propuestos, con su cercanía con el éxito o el no éxito, permite el desarrollo de una mayor capacidad de conocimiento de sí mismo así como oportunidad de vivencias y expresión emocional.

En cuanto a las relaciones entre variables, se observa una relación significativamente positiva entre las estrategias desadaptativas y la condición neurótica de la personalidad, lo que si permite ajustarse a estudios con personalidad en población normal (Caprara & Zimbardo, 1996), que indican relaciones entre el comportamiento neurótico y los desajustes en la capacidad de adaptación del individuo.

En cuanto a la condición responsable del joven deportista, se ajusta a las conductas más adaptativas del comportamiento, tal y como indica literatura específica (Rueda & Pérez, 2004), lo que configura una dimensión altamente importante para el entendimiento, comprensión y entrenamiento de habilidades que permitan mayores ajustes ante las situaciones de conflicto deportivo.

El trabajo ofrece una serie de limitaciones concretadas en la muestra reducida, que no permite generalizaciones en gran medida sobre los resultados obtenidos. Con ello, si que permite una base científica para estudios futuros sobre población de jóvenes deportistas, ante la evidencia científica que relaciona personalidad y estilos de afrontamiento como un tema de estudio interesante. Por las mismas razones, también en la relación de características de personalidad y estrategias de afrontamiento en población (adolescente o no) que practica deporte o ejercicio físico.

Incluir más variables de estudio, nos permitirá establecer mayor calidad a los datos aportados, ya que en numerosas ocasiones las relaciones entre variables se deben a influencias de moderación de otros elementos no contemplados a priori en las investigaciones.

Referencias

- Allen, M., Frings, D., & Steve, H. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 4, 264-275.
- Band, E.B., & Weisz, J.R. (1990). Developmental differences in primary and secondary control and adjustment to juvenile diabetes. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19, 150-158.
- Benar, N., & Lohmani, M. (2012). The relationship between goal-orientations and sport commitment among athletes. *Pedagogika, psihologija ta mediko-biologicni problemi fizicnogo vohovanna i sportu*, 5, 154-160.
- Caprara, G. V., & Zimbardo, P. G. (1996). Aggregation and amplification of marginal deviations in the social construction of personality and maladjustment. *European Journal of Personality*, 10, 79-110.
- Cyranowski, J.M., Frank, E., Shear, M.K., Swartz, H., Fagiolini, A., Scott J., & Kupfer, D.J. (2005). Interpersonal psychotherapy for depression with panic spectrum symptoms: a pilot study. *Depress Anxiety*, 21, 140-142.
- Donaldson, D., Prinstein, M.J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70, 3, 351-359.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. En W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology. Vol. 3: Social, emotional and personality development* (pp. 646-718). New York: John Wiley & Sons.
- Fantín, M., Ferrero, M., & Correché, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de san Luis. *Fundamentos en humanidades*, 1, 159-176.
- Ficková, E. (1998). Interaccion of self-concept and coping strategies in adolescents. *Studia Psychologica*, 40, 4, 297-302.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J.(1986). Dynamics of Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 992-1003.

11. Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives*. New York: Routledge
12. Frydenberg, E., & Lewis, R. (1999). Things don't better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94.
13. Gradeau, P. (2004). *Les stratégies de coping utilisées par les athlètes en situation de compétition sportive: Développement d'un modèle multidimensionnel du coping, de ses antécédents et des ses conséquences*. Tesis Doctoral inédita. Université du Montreal. Canada.
14. Giacobbi, P., & Weinberg, R. (2002). An examination of coping in sports: individual trait anxiety differences and situational consistency. *The Sport Psychologist*, 14, 1, 42 - 62.
15. González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7, 1, 61-70.
16. González, J. (2012). *Análisis de la personalidad y características psicológicas en la práctica deportiva*. Tesis Doctoral inédita. Universidad de Murcia. España.
17. González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psichotema*, 14, 2, 363-368.
18. Gomez-Fraguela, J.A., Luengo, M.A., Romero, E., & Villar, P. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 3, 581-597.
19. Goral, M. (2008). The effect of excessive motivation of sport. *The social sciences*, 3, 8, 654-653.
20. Grove, R. J., & Heard, N. P. (1997). Optimism and sport confidence as correlates of slump related coping among athletes. *The Sport Psychologist*, 11, 400-410.
21. Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34, 2, 73-83.
22. Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415.
23. Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping effectiveness: a path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1726-1746.
24. Hölter, G. (2007). Sport- und Bewegungstherapie in der Psychosomatik. In H. Deimel, G. Huber, K. Pfeifer & K. Schüle (Eds.), *Neue aktive Wege in Prävention und Rehabilitation* (pp. 213-223). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
25. Inglés, C., Benavides, G., Redondo, J., García-Fernández, J.M., Ruíz, C., Estévez, C., & Huescar, E. (2009). Conducta prosocial y rendimiento académico en estudiantes españoles de Educación Secundaria Obligatoria. *Anales de Psicología*, 25, 1, 93-101.
26. Kim, M.S. (1999). Relationship of achievement related dispositions, cognitions, and the motivational climate appraisals, coping strategies and their effectiveness in sport. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Purdue, NC.
27. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. En W. D. Gentry (Ed.), *The handbook of behavioral medicine* (pp. 282-325). Nueva York: Guilford. Stress, appraisal, and coping. Nueva York: Springer.
28. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
29. Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 2, 359-378.
30. Martín, G., Lucas, B., & Pulido, R. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *Revista Brocar*, 35, 157-166.
31. Morán, C., Landero, R., & González, M.T. (2009). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9, 2, 543-552.
32. Mayer, J., Krause, S., Seifert, J., Görlich, P., & Eberspächer, H. (2005). Salutogenese und Medizinische Trainingstherapie. [Salutogenesis and Medical Training Therapy]. *Bewegungstherapie und Gesundheitsport*, 21, 247-252.
33. Merino, C., Manrique, G., Angulo, M., & Isla, N. (2007). Indicador de Estrategias de Afrontamiento al Estrés: Exploración normativa y de su estructura factorial. *Ansiedad y Estrés*, 13, 1, 25-40.
34. Mummery, W., Schofield, G., & Perry, C. (2004). Bouncing Back: The Role Of Coping Style, Social Support And Self-Concept In Resilience Of Sport Performance. *Athletic Inside. The Online Journal of Sport Psychology*, 6, 3, 1-15.
35. NSajadi, S., KhanMohamadi, S., Eskandari, S., Heidary, A., & Darbani, H. (2011). The Relationship Between Coping Strategies, Goal Setting And Competitive Anxiety With Athletic Performance Of The Students In Single And Group Teams. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 384-385.
36. Ntoumanis, N. & Biddle, S. J. H. (2000). The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
37. Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1994). Coping and defense: A historical overview. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 3-23). New York: Wiley.
38. Prapavessis, H., Grove, R., Maddison, R., & Zillmann, N. (2003). Self-handicapping tendencies, coping, and anxiety responses among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 4, 4, 357-375.
39. Ruiz, R. (2008). Aportaciones del análisis subdimensional del cuestionario de personalidad BFQ para la predicción del rendimiento en judokas jóvenes de competición. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 8, 1, 5-29.
40. Rueda, B., & Pérez, A.M. (2004). Personalidad y percepción de autoeficacia: influencia sobre el bienestar y el afrontamiento de los problemas de salud. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 9, 3, 205-219.
41. Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3, 141-157.
42. Sandstrom, M.J., Cillessen, A.H., & Eisenhower, A. (2003). Children's Appraisal of Peer Rejection Experiences: Impact on Social and Emotional Adjustment. *Social Development*, 12, 530-550.
43. Sheldon, K. M. (2001). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In P. Schummuck & K. M. Sheldon (Eds.), *Life goals and well-being. Towards a positive psychology of human striving* (pp. 18-36). Seattle: Hogrefe & Huber.
44. Soucase-Lozano, B., Soriano-Pastor, J. F. & Monsalve-Dols, D. (2005). Influencia de los procesos mediadores en la adaptación al dolor crónico. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 227-241.
45. Williams, K., & McGillicuddy, D.L.A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20, 4, 537-549.