

Estado de Ánimo y Adaptación al Confinamiento por COVID-19 en Deportistas Chilenos en Formación

Mood States and Adaptation to COVID-19 Lockdown Among Chilean Athletes in Formative Stages

Abdón Gallardo¹, José Carlos Jaenes Sánchez², Andrés Pedreros³, David Alarcón² y Patricio Carvajal-Paredes⁴

¹Instituto Nacional de Deportes, Santiago, Chile

²Universidad Pablo de Olavide, Sevilla, España

³Departamento de Ciencias Biomédicas Facultad de Medicina Universidad Católica del Norte, Coquimbo, en Chile

⁴Departamento de Psiquiatría, Universidad Católica de Chile, Santiago, Chile

Autor de correspondencia: Patricio Carvajal-Paredes, pcp.postdocpsych@uc.cl

Cómo citar:

Cómo citar: Gallardo, A., Jaenes Sánchez, J. C., Pedreros, A., Alarcón, D., & Carvajal-Paredes, P. (2026). Estado de Ánimo y Adaptación al Confinamiento por COVID-19 en Deportistas Chilenos en Formación. *Revista De Ciencias Del Ejercicio FOD*, 21(2), 116–132.

doi.org/10.29105/rce-fod.v21i2.201

Link para acceder al artículo:

<https://doi.org/10.29105/rce-fod.v21i2.201>



Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de Creative Commons Licencia de atribución (CC BY-NC) (Creative Commons Atribución-No-Comercial 4.0)

<https://revistas.uanl.mx/interdisciplinaria/revista-de-ciencias-del-ejercicio-fod>

<https://revistafod.uanl.mx/index.php/rce/politica-de-preservacion-digital>

Resumen

Objetivo: Examinar la adaptación psicológica al confinamiento por COVID-19 en deportistas chilenos en formación, evaluando la influencia de las condiciones de entrenamiento y de las actividades de afrontamiento sobre los estados emocionales mediante un modelo de ecuaciones estructurales multigrupo por sexo. **Método:** Participaron 572 deportistas (58.0% hombres, 42.0% mujeres; $M = 15.06$ años, $DE = 3.27$; rango 6-37) del Programa Promesas Chile. Entre mayo y agosto de 2020 se aplicó en línea el Profile of Mood States (POMS) en su versión reducida y el cuestionario RECOVID-19. Se realizaron comparaciones por sexo mediante prueba t , correlaciones parciales controladas por edad y un modelo de ecuaciones estructurales multigrupo con estimación robusta. **Resultados:** Las mujeres presentaron mayor fatiga ($t = -1.99$, $p < .05$) y mayor uso de actividades de afrontamiento ($t = -3.74$, $p < .01$); los hombres, mayor vigor ($t = 2.07$, $p < .05$). El modelo configural mostró ajuste adecuado ($CFI = .979$, $RMSEA = .072$). Las condiciones de entrenamiento se asociaron negativamente con los pensamientos estresantes ($\beta = -.291$) y los problemas de motivación y conducta ($\beta = -.462$), y ambos mediadores predijeron los estados emocionales negativos ($\beta = .190$ a $.461$). Igualar los coeficientes entre sexos empeoró significativamente el ajuste ($\Delta\chi^2 = 108.95$, $\Delta df = 42$, $p < .001$), de modo que la estructura mediacional no resultó invariante. **Conclusiones:** Las condiciones de entrenamiento protegen la adaptación emocional a través de mecanismos cognitivo-motivacionales cuya intensidad difiere entre hombres y mujeres, y subrayan la necesidad de apoyo psicológico estructurado.

Palabras Clave: COVID-19; Deportistas en formación; Estado de ánimo; Adaptación al confinamiento; Modelo de ecuaciones estructurales.

Abstract

Objective: To examine psychological adjustment to COVID-19 lockdown in Chilean athletes in formative stages, assessing the influence of training conditions and coping activities on mood states through a multigroup structural equation model by sex. **Method:** Participants were 572 athletes (58.0% male, 42.0% female; $M = 15.06$ years, $SD = 3.27$; range 6-37) from the Promesas Chile Programme. Between May and August 2020 the short form of the Profile of Mood States (POMS) and the RECOVID-19 questionnaire were administered online. Sex comparisons were computed with Student's t test, age-controlled partial correlations were estimated, and a multigroup structural equation model with robust estimation was fitted. **Results:** Female athletes reported higher fatigue ($t = -1.99$, $p < .05$) and greater use of coping activities ($t = -3.74$, $p < .01$); male athletes reported higher vigour ($t = 2.07$, $p < .05$). The configural model showed adequate fit ($CFI = .979$, $RMSEA = .072$). Training conditions were negatively associated with stressful thoughts ($\beta = -.291$) and with motivational and behavioural problems ($\beta = -.462$), and both mediators predicted negative mood states ($\beta = .190$ to $.461$). Constraining coefficients to be equal across sexes significantly worsened fit ($\Delta\chi^2 = 108.95$, $\Delta df = 42$, $p < .001$), so the mediational structure was not invariant. **Conclusions:** Training conditions protect emotional adjustment through cognitive-motivational mechanisms whose strength differs between male and female athletes, underscoring the need for structured psychological support.

Keywords: COVID-19; Athletes in formative stages; Mood states; Lockdown adjustment; Structural equation modeling.

Introducción

La pandemia por COVID-19 generó una de las disrupciones más extensas que ha experimentado el sistema deportivo internacional en las últimas décadas. La declaración de pandemia por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y las medidas sanitarias adoptadas globalmente, incluyendo el cierre de instalaciones deportivas, la suspensión de competencias y la restricción de la movilidad, alteraron de manera abrupta tanto las demandas del entorno deportivo como los recursos disponibles para afrontarlas. En Chile, el decreto del Estado de Excepción Constitucional de Catástrofe el 18 de marzo de 2020 (Gobierno de Chile, 2020) implicó la suspensión inmediata de los entrenamientos presenciales en centros de alto rendimiento y la transición acelerada hacia modalidades remotas.

Para los deportistas en etapas formativas, esta interrupción resultó particularmente crítica. La estructura del entrenamiento, la interacción social con pares y cuerpos técnicos, y la progresión competitiva constituyen elementos centrales del desarrollo deportivo en edades juveniles (Schinke et al., 2020). La pérdida abrupta de estos componentes durante el confinamiento expuso a los deportistas formativos a una vulnerabilidad psicológica particular, dado que dichos elementos no son meramente contextuales sino estructurantes del proceso de adaptación deportiva y de la consolidación de la identidad atlética.

El modelo de balance estrés-recuperación de Kellmann (2010) y Meeusen et al. (2013) ofrece un marco teórico pertinente para comprender este fenómeno. Según este modelo, el bienestar y el rendimiento deportivo dependen del equilibrio dinámico entre las cargas (físicas, psicológicas y sociales) y los recursos de recuperación disponibles. Cuando este equilibrio se ve alterado por una interrupción prolongada, como ocurrió durante el confinamiento, los

estados emocionales negativos y los pensamientos estresantes pueden funcionar como indicadores tempranos de desadaptación. Estudios previos en contextos no pandémicos han mostrado consistentemente que el estado de ánimo cumple un rol regulador central en el rendimiento, la motivación y la prevención del sobreentrenamiento (Borges Hernández et al., 2019; Torres-Luque et al., 2013).

La evidencia acumulada durante la pandemia confirmó estos planteamientos. En población general, la revisión de Brooks et al. (2020) sobre el impacto psicológico de la cuarentena documentó efectos consistentes de confusión, irritabilidad y sintomatología de estrés postraumático, asociados a la duración del aislamiento y a la pérdida de rutina, y advirtió que esos efectos podían prolongarse más allá del levantamiento de las medidas. En población deportiva, diversos estudios reportaron incrementos significativos en ansiedad, depresión, fatiga mental y dificultades para mantener la motivación y la adherencia al entrenamiento durante los períodos de confinamiento (Clemente-Suárez et al., 2020; Di Fronso et al., 2022; Jukic et al., 2020; Mehrsafari et al., 2020; Pillay et al., 2020). Estos efectos, sin embargo, no fueron homogéneos. Investigaciones recientes han identificado que la magnitud del impacto psicológico estuvo modulada por variables individuales y contextuales, incluyendo el género, la edad y la calidad de las condiciones de entrenamiento durante el aislamiento (Jaenes Sánchez et al., 2021; Pensgaard et al., 2021). En particular, se ha observado una mayor vulnerabilidad psicológica en deportistas mujeres y en grupos etarios correspondientes a la adolescencia tardía, etapas críticas de transición hacia el alto rendimiento.

Más allá de la documentación del impacto, persiste una pregunta poco explorada en la literatura: cómo se articulan estas variables entre sí. Los modelos cognitivo-conductuales del estrés deportivo sugieren que las condiciones objetivas del entorno no

actúan directamente sobre los estados emocionales, sino que su efecto está mediado por procesos cognitivos como la evaluación de demandas y la generación de pensamientos estresantes (Jamieson et al., 2018; Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016). Comprender estos mecanismos mediacionales resulta especialmente relevante en contextos de interrupción prolongada del entrenamiento, donde la heterogeneidad de las condiciones individuales (acceso a equipamiento, seguimiento técnico, espacio doméstico) puede amplificarse y traducirse en trayectorias adaptativas divergentes.

En Chile, los Centros de Entrenamiento Regional y el Programa Promesas Chile, dependiente del Ministerio del Deporte y el Instituto Nacional de Deportes (Ministerio del Deporte de Chile, 2020), debieron adaptar su funcionamiento a la virtualidad enfrentando condiciones desiguales de infraestructura doméstica, conectividad y apoyo técnico. No obstante, la evidencia empírica disponible sobre el impacto emocional del confinamiento en deportistas chilenos en formación sigue siendo limitada, particularmente respecto de los mecanismos a través de los cuales las condiciones objetivas se traducen en experiencia subjetiva de malestar.

El presente estudio tuvo como objetivo examinar la adaptación psicológica al confinamiento por COVID-19 en deportistas del Programa Promesas Chile, evaluando la influencia conjunta de las condiciones de entrenamiento y las actividades de afrontamiento sobre los estados emocionales, e indagando el papel mediador de los pensamientos estresantes y los problemas de motivación y conducta. La literatura sobre respuesta al estrés pandémico documenta de forma consistente que las mujeres informan mayor sintomatología afectiva y un uso más frecuente de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, y atribuye ese patrón

no a diferencias biológicas sino a la distribución desigual de cargas domésticas, de espacio disponible y de exposición a estresores durante el confinamiento (Clemente-Suárez et al., 2020; Jaenes Sánchez et al., 2021). Sobre esa base se plantearon tres hipótesis: (H1) existirían diferencias por género en los estados emocionales y en el uso de actividades de afrontamiento, atribuibles a condiciones socio-estructurales y no a características biológicas; (H2) las condiciones de entrenamiento durante el confinamiento se asociarían negativamente con los estados emocionales negativos; y (H3) los pensamientos estresantes y los problemas de motivación y conducta mediarían la relación entre las variables de adaptación al confinamiento y los estados emocionales, examinándose además si esa estructura mediacional es equivalente en ambos grupos.

Material y métodos

Diseño

Se utilizó un diseño cuantitativo, no experimental, transversal, de alcance correlacional-explicativo. La recolección de datos se realizó en un solo momento durante el período de confinamiento sanitario en Chile, con el propósito de examinar relaciones de asociación y mediación entre variables de adaptación al confinamiento y estados emocionales en deportistas en formación.

Muestra

Participaron 572 deportistas chilenos en formación pertenecientes al Programa Promesas Chile, dependiente del Instituto Nacional de Deportes y el Ministerio del Deporte. La muestra estuvo conformada por 332 hombres (58.0%) y 240 mujeres (42.0%), con una edad media de 15.06 años ($DE = 3.27$, rango 6-37). Por tramos de desarrollo, 80 participantes (14.0%) tenían entre 6 y 11 años, 360 (62.9%) entre 12 y 17 años, y 132 (23.1%) 18 años o más: la muestra es por tanto mayoritariamente adolescente, si bien incluye

ambos extremos del rango formativo. Los participantes provenían principalmente de las regiones Metropolitana (69.9%), Coquimbo (17.7%) y Aysén del General Carlos Ibáñez del Campo (8.0%), con representación menor de las regiones de Valparaíso, Libertador Bernardo O'Higgins, Atacama, Tarapacá, Biobío, Maule y Araucanía.

Los deportes practicados incluyeron disciplinas individuales y colectivas, distribuidos principalmente en voleibol (16.4%), taekwondo (10.5%), ciclismo (8.7%), karate (8.2%), gimnasia artística (7.3%), halterofilia (7.2%), judo (6.1%), atletismo (5.9%), tenis de mesa (5.1%) y patín carrera (4.5%). El nivel competitivo declarado abarcó desde deportistas sin competencia formal hasta nivel internacional, con predominio del nivel nacional. Los criterios de inclusión fueron: estar adscrito al Programa Promesas Chile durante el año 2020, encontrarse en cumplimiento de las medidas de confinamiento sanitario y contar con el consentimiento o asentimiento informado correspondiente según la edad. Se excluyeron los casos que no especificaron sexo, dado el requerimiento del análisis multigrupo; los valores perdidos en las variables del modelo no motivaron exclusión y se trataron mediante estimación de información plena, como se detalla en el apartado de análisis de datos. Por ese motivo los grados de libertad de los contrastes descriptivos varían entre variables.

Instrumentos

Profile of Mood States (POMS), versión corta en español. Se utilizó la versión corta en español validada por Andrade et al. (2010); en este estudio se analizaron 27 ítems distribuidos en seis dimensiones del estado de ánimo: cólera/enojo, fatiga, vigor, amistad, tensión y depresión. Los participantes respondieron en una escala Likert de cinco puntos (1 = nada, 5 = muchísimo) indicando cómo se han sentido en general respecto a la situación de confinamiento. En la presente muestra la consistencia interna de las seis subescalas

resultó satisfactoria, con valores de alfa de Cronbach comprendidos entre .81 (tensión) y .91 (amistad), comparables a los reportados en muestras deportivas iberoamericanas (Jaenes Sánchez et al., 2021).

Cuestionario RECOVID-19 (Emotional and Adaptative Reactions during Confinement COVID-19). Instrumento desarrollado por Jaenes Sánchez et al. (2020) específicamente para evaluar la adaptación psicológica de deportistas competitivos al confinamiento por COVID-19, posteriormente aplicado y validado en muestras internacionales (Jaenes Sánchez et al., 2021). El cuestionario evalúa seis dimensiones: (a) condiciones de entrenamiento (cuatro ítems sobre disponibilidad de material, seguimiento del entrenador, organización personal y mantenimiento de la condición física); (b) aceptación de las reglas del confinamiento; (c) pensamientos estresantes (alteraciones del sueño, dificultades de concentración, temor por familiares); (d) problemas de motivación y conducta, con ítems adaptados del Recovery-Stress Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport; González-Boto et al., 2008) y una pregunta adicional sobre alimentación; (e) búsqueda de información y apoyo psicológico; y (f) actividades de afrontamiento, organizadas en tres conjuntos de tres, cuatro y cuatro ítems respectivamente.

Los ítems de condiciones de entrenamiento y el de respeto de la cuarentena se respondieron en escala Likert de cuatro puntos (1 = nunca, 4 = muy frecuentemente), y los de las restantes dimensiones en escala Likert de cinco puntos (1 = nunca, 5 = extremadamente frecuente), salvo los de búsqueda de información y apoyo psicológico, que registran frecuencia en una escala de recuento de cinco categorías (0 a 4). El ítem de mantenimiento de la condición física, formulado en sentido inverso al resto de su dimensión, se recodificó para que una puntuación mayor indique mejor condición. Los ítems de actividades de afrontamiento son dicotómicos y se registraron en la base

como 1 = sí y 2 = no; para los análisis se recodificaron a 1 = sí y 0 = no, de modo que una puntuación mayor indica un uso mayor, y cada conjunto se expresa como número de actividades declaradas.

La consistencia interna en esta muestra fue heterogénea: búsqueda de información y apoyo ($\alpha = .76$), pensamientos estresantes ($\alpha = .65$), problemas de motivación y conducta ($\alpha = .50$), condiciones de entrenamiento ($\alpha = .38$) y actividades de afrontamiento ($\alpha = .38$); la aceptación de las reglas es un ítem único.

Cuestionario sociodemográfico ad hoc. Recogió información sobre edad, sexo autoinformado, región de residencia, deporte practicado, nivel competitivo, nivel educativo, características del hogar (metros cuadrados, disponibilidad de espacios para entrenar), horas semanales de entrenamiento durante el confinamiento, y composición del núcleo familiar.

Procedimiento

El estudio fue aprobado por el Comité Ético Científico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica del Norte (Resolución CECFAMED-UCN N°08/2020, de 11 de junio de 2020), acreditado por el Ministerio de Salud de Chile mediante Resolución Exenta N°1952/2019. El proyecto fue presentado bajo el título "Características psicosociales y estado de ánimo de deportistas pertenecientes al Programa Promesas Chile, de la Región de Coquimbo durante el periodo de cuarentena voluntaria por COVID-19 en el año 2020". El estudio se condujo conforme a los principios de la Declaración de Helsinki.

La recolección de datos se realizó entre el 30 de mayo y el 18 de agosto de 2020 mediante un formulario electrónico de Google Forms, difundido a través de los canales institucionales del Programa Promesas Chile. La mayor parte de las respuestas (74.6%) se concentró durante el mes de agosto, posterior a la difusión oficial del estudio por las federaciones y Centros de Entrenamiento Regional. Previo al inicio del cuestionario, los participantes mayores de 18 años entregaron

consentimiento informado; los menores de edad respondieron mediante asentimiento informado con el consentimiento previo de sus padres, madres o tutores legales. Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de las respuestas, así como el carácter voluntario de la participación. El tiempo promedio de cumplimentación fue de aproximadamente 15 minutos.

Análisis de datos

Los análisis estadísticos se realizaron con R versión 4.4.2 (R Core Team, 2024) y el paquete lavaan 0.6-19 (Rosseel, 2012). En la etapa descriptiva se calcularon frecuencias, medias y desviaciones estándar para todas las variables. Las comparaciones por sexo se realizaron mediante la prueba t de Student para muestras independientes en variables continuas y mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson en variables categóricas. Para examinar las relaciones entre las subescalas del RECOVID-19 y las dimensiones del POMS controlando el efecto de la edad, se calcularon correlaciones parciales de orden uno.

Para evaluar las hipótesis de mediación, se especificó un modelo de ecuaciones estructurales (SEM) en el que las condiciones de entrenamiento y las actividades de afrontamiento operaron como variables exógenas; los pensamientos estresantes, los problemas de motivación y conducta, la aceptación de las reglas del confinamiento y la búsqueda de información y apoyo psicológico como mediadores; y las seis dimensiones del POMS como variables endógenas finales. El modelo incluyó la edad como covariable sobre mediadores y variables endógenas. Se permitió covariar los residuos de los pensamientos estresantes y de los problemas de motivación y conducta: ambas subescalas proceden del mismo instrumento y fueron respondidas por el mismo participante en el mismo momento, de modo que su varianza compartida no atribuible a las exógenas es esperable, y su omisión deterioraba gravemente el ajuste (RMSEA = .130, TLI = .681). Ningún otro

parámetro se liberó post hoc. Dado que no se cumplió el supuesto de normalidad multivariada evaluado mediante el coeficiente de Mardia, se empleó el estimador de máxima verosimilitud robusta (MLR), que corrige el estadístico chi-cuadrado y los errores estándar, con estimación de información plena para los valores perdidos. El ajuste se evaluó mediante los índices comparativo de ajuste (CFI), de ajuste incremental (IFI), de ajuste relativo (RFI), la raíz cuadrada del error de aproximación (RMSEA) y la raíz residual estandarizada (SRMR), considerándose adecuado un CFI e IFI superiores a .95, un RMSEA inferior a .08 y un SRMR inferior a .08 (Hu & Bentler, 1999).

Posteriormente se efectuó un análisis multigrupo por sexo. La invarianza estructural se contrastó comparando tres modelos anidados mediante la prueba de diferencias de chi-cuadrado escalada de Satorra-Bentler (Satorra & Bentler, 2001): un modelo configural sin restricciones, un modelo con los coeficientes de regresión igualados entre grupos y un modelo que añadía la igualdad de las varianzas residuales. Las diferencias entre coeficientes de hombres y mujeres se evaluaron además camino a camino mediante el contraste z, calculado sobre la solución sin estandarizar y sus errores típicos, de la diferencia entre dos estimaciones independientes. Todos los coeficientes estandarizados se informan con el error estándar de la solución estandarizada, y no con el de la solución no estandarizada. La significación estadística se estableció en $p < .05$.

Resultados

Análisis descriptivos y diferencias por sexo

Los análisis descriptivos por sexo y nivel competitivo, así como las diferencias en variables sociodemográficas, se presentan en la Tabla 1. Se observaron asociaciones significativas entre sexo y nivel educativo ($\chi^2 = 24.00$, $gl = 3$, $p < .01$), con mayor presencia femenina en educación básica y mayor

presencia masculina en niveles medio y técnico. Asimismo, se identificó una asociación significativa entre sexo y tamaño del hogar ($\chi^2 = 12.45$, $gl = 4$, $p < .05$), reflejando una distribución desigual en las condiciones residenciales durante el confinamiento.

Tabla 1
Características sociodemográficas de la muestra por sexo

Variable	Hombres n (%)	Mujeres n (%)	χ^2 (gl)
Total	332 (100.0)	240 (100.0)	—
<i>Nivel educativo</i>			24.00** (3)
Básica	89 (26.8)	110 (45.8)	
Media	195 (58.7)	104 (43.3)	
Técnico	12 (3.6)	3 (1.2)	
Licenciatura/Universitario	36 (10.8)	23 (9.6)	
<i>Nivel competitivo</i>			2.18 (3)
No compete	98 (29.5)	68 (28.3)	
Nivel local o regional	55 (16.6)	50 (20.8)	
Nivel nacional	160 (48.2)	112 (46.7)	
Nivel internacional	19 (5.7)	10 (4.2)	
<i>Espacio al aire libre</i>			1.64 (1)
Si	264 (79.5)	201 (83.8)	
No	68 (20.5)	39 (16.2)	
<i>Tamaño del hogar</i>			12.45* (4)
Menos de 50 m ²	32 (9.6)	11 (4.6)	
50–70 m ²	74 (22.3)	50 (20.8)	
70–90 m ²	88 (26.5)	48 (20.0)	
90–120 m ²	55 (16.6)	50 (20.8)	
Más de 120 m ²	83 (25.0)	81 (33.8)	
<i>Horas de entrenamiento semanal</i>			8.16 (5)
Menos de 5 h	53 (16.0)	45 (18.8)	
5–7 h	79 (23.8)	73 (30.4)	
8–10 h	89 (26.8)	64 (26.7)	
11–13 h	57 (17.2)	25 (10.4)	
14–16 h	25 (7.5)	17 (7.1)	
Más de 16 h	29 (8.7)	16 (6.7)	

Nota. Los porcentajes corresponden a porcentajes de columna, calculados sobre el total de hombres ($n = 332$) y el total de mujeres ($n = 240$). * $p < .05$; ** $p < .01$.

Las diferencias por sexo en los ítems individuales del RECOVID-19 se presentan en la Tabla 2. Se observaron diferencias significativas en cuatro ítems: los hombres reportaron mayor seguimiento por parte del entrenador ($t = 2.29$, $p < .05$), mientras que las mujeres reportaron mayor aparición de manías o rituales ($t = -2.67$, $p < .01$) y mayor uso de actividades de afrontamiento tanto en el conjunto de lectura, redes sociales y radio ($t = -3.41$, $p < .01$) como en el de televisión, música, mindfulness y videoconferencias ($t = -5.55$, $p < .01$).

Tabla 2

Diferencias por sexo en los ítems del cuestionario RECOVID-19

Ítem	Hombres M (DE)	Mujeres M (DE)	t (gl)
Condiciones de entrenamiento			
Material adecuado para entrenar	2.51 (0.80)	2.53 (0.73)	-0.28 (569)
Seguimiento del entrenador	3.33 (0.59)	3.21 (0.59)	2.29* (568)
Organización para entrenar	3.17 (0.84)	3.21 (0.86)	-0.58 (569)
Mantenimiento de la forma	2.83 (0.87)	2.75 (0.84)	1.09 (569)
Aceptación de las reglas			
Respeto de la cuarentena	3.21 (0.49)	3.17 (0.42)	0.89 (569)
Pensamientos estresantes			
Alteraciones del sueño	2.61 (1.18)	2.66 (1.21)	-0.56 (570)
Dificultades de concentración	2.58 (1.10)	2.57 (1.13)	0.08 (570)
Miedo de fallecimiento familiar	2.34 (1.29)	2.55 (1.35)	-1.94 (570)
Problemas de motivación y conducta			
Aparición de manías o rituales	1.55 (0.79)	1.75 (0.92)	-2.67** (570)
Dificultad para mantener motivación	2.54 (1.18)	2.55 (1.17)	-0.04 (570)
Aumento de la ingesta (escala ordinal corregida)	2.00 (1.00)	2.12 (1.05)	-1.36 (570)
Búsqueda de información/apoyo psicológico			
Consulta con psicólogo	0.36 (0.72)	0.33 (0.84)	0.47 (570)
Recepción de información psicológica	0.86 (0.88)	0.98 (0.95)	-1.52 (570)
Utilidad de la información/apoyo	1.61 (1.20)	1.60 (1.23)	0.08 (473)
Actividades de afrontamiento			
Conjunto 1: lectura, redes sociales, radio	1.40 (0.69)	1.60 (0.70)	-3.41** (570)
Conjunto 2: TV, música, mindfulness, videoconferencias	2.48 (0.76)	2.83 (0.71)	-5.55** (570)
Conjunto 3: videojuegos, estudio, yoga, aprendizaje	2.42 (0.82)	2.38 (0.99)	0.51 (570)

Nota. M = media; DE = desviación estándar; gl = grados de libertad. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Las comparaciones por sexo a nivel de subescalas totales (Tabla 3) revelaron que las mujeres presentaron significativamente mayor fatiga ($t = -1.99$, $p < .05$) y mayor uso global de actividades de afrontamiento ($t = -3.74$, $p < .01$), mientras que los hombres mostraron mayor vigor ($t = 2.07$, $p < .05$). No se observaron diferencias significativas por sexo en las restantes subescalas del POMS ni del RECOVID-19, lo que sugiere un impacto emocional relativamente homogéneo en las dimensiones evaluadas, salvo en los aspectos energético-vital y de afrontamiento conductual. La H1 se apoya, por tanto, solo parcialmente, ya que las diferencias por género se limitan a la fatiga, el vigor y el uso de actividades de afrontamiento.

Tabla 3

Diferencias por sexo en las subescalas totales del RECOVID-19 y POMS

Subescala	Hombres M (DE)	Mujeres M (DE)	t (gl)
RECOVID-19			
Condiciones de entrenamiento	2.96 (0.45)	2.93 (0.47)	0.84 (570)
Aceptación de las reglas	3.21 (0.49)	3.17 (0.42)	0.89 (569)
Pensamientos estresantes	2.51 (0.92)	2.60 (0.94)	-1.13 (570)
Problemas de motivación y conducta	2.03 (0.72)	2.14 (0.73)	-1.70 (570)
Búsqueda de información/apoyo psicológico	0.85 (0.81)	0.88 (0.87)	-0.48 (570)
Actividades de afrontamiento	2.10 (0.52)	2.27 (0.55)	-3.74** (570)
POMS			
Enojo (cólera)	1.94 (0.78)	2.06 (0.77)	-1.82 (570)
Fatiga	1.96 (0.79)	2.10 (0.82)	-1.99* (570)
Vigor	2.71 (0.98)	2.54 (0.90)	2.07* (570)
Amistad	2.96 (0.93)	2.96 (0.90)	0.01 (570)
Tensión	2.17 (0.86)	2.28 (0.89)	-1.47 (570)
Depresión	1.71 (0.80)	1.79 (0.84)	-1.04 (570)

Nota. M = media; DE = desviación estándar; gl = grados de libertad. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Análisis de correlaciones parciales

Las correlaciones parciales controladas por edad entre las subescalas del RECOVID-19 y las dimensiones del POMS se presentan en la Tabla 4. Las condiciones de entrenamiento mostraron correlaciones negativas significativas con los pensamientos estresantes ($r = -.296$, $p < .01$), los problemas de motivación y conducta ($r = -.459$, $p < .01$), el enojo ($r = -.244$, $p < .01$), la fatiga ($r = -.279$, $p < .01$), la tensión ($r = -.157$, $p < .01$) y la depresión ($r = -.255$, $p < .01$), y correlaciones positivas significativas con el vigor ($r = .194$, $p < .01$), con las actividades de afrontamiento ($r = .139$, $p < .01$) y con la búsqueda de información y apoyo psicológico ($r = .121$, $p < .01$). Este patrón sugiere que mejores condiciones objetivas de entrenamiento durante el confinamiento se asociaron con menor sintomatología negativa y mayor energía vital. El conjunto de estas asociaciones apoya la H2 en la dirección prevista.

Los pensamientos estresantes mostraron asociaciones positivas robustas con los problemas de motivación y conducta ($r = .515$, $p < .01$), el enojo ($r = .548$, $p < .01$), la fatiga ($r = .481$, $p < .01$), la tensión ($r = .557$, $p < .01$) y la depresión ($r = .526$, $p < .01$), y una asociación negativa con el vigor ($r = -.178$, $p < .01$). Los problemas

de motivación y conducta presentaron un perfil correlacional similar, con asociaciones positivas con enojo ($r = .509$, $p < .01$), fatiga ($r = .544$, $p < .01$), tensión ($r = .424$, $p < .01$) y depresión ($r = .495$, $p < .01$), y negativas con vigor ($r = -.284$, $p < .01$) y amistad ($r = -.141$, $p < .01$). Estas correlaciones indican una marcada interdependencia entre las variables cognitivo-motivacionales y los estados emocionales negativos.

Tabla 4

Correlaciones parciales entre las subescalas del RECOVID-19 y POMS, controladas por edad

Variable	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Condiciones de entrenamiento	.051	-.296*	-.459*	.121**	.139**	-.244*	-.279*	.194**	.044	-.157*	-.255*
2. Aceptación de las reglas	—	.040	-.074	-.034	.066	-.017	-.007	-.107*	-.133*	-.023	-.055
3. Pensamientos estresantes	—	.515**	.042	-.031	.548**	.481**	-.178*	-.082	.557**	.526**	
4. Problemas de motivación y conducta	—	—	-.054	-.016	.509**	.544**	-.284*	-.141*	.424**	.495**	
5. Búsqueda de información/apoyo psicológico	—	—	—	.075	.024	-.019	.051	.062	.056	.080	
6. Actividades de afrontamiento	—	—	—	—	-.038	-.013	.164**	.211**	.072	-.001	
7. Enojo (cólera)	—	—	—	—	—	.625**	-.147*	-.069	.635**	.639**	
8. Fatiga	—	—	—	—	—	—	-.215*	.006	.613**	.597**	
9. Vigor	—	—	—	—	—	—	—	.627**	-.027	-.163*	
10. Amistad	—	—	—	—	—	—	—	—	.074	-.026	
11. Tensión	—	—	—	—	—	—	—	—	—	.659**	
12. Depresión	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	

Nota. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Modelo de ecuaciones estructurales

Se especificó un modelo de ecuaciones estructurales multigrupo por sexo, con las condiciones de entrenamiento y las actividades de afrontamiento como variables exógenas, las cuatro subescalas restantes del RECOVID-19 como mediadores, y las seis dimensiones del POMS como variables endógenas finales, controlando por edad. Los índices de ajuste de los modelos anidados se presentan en la Tabla 5. El modelo configural mostró un ajuste adecuado ($\chi^2 = 84.24$, $gl = 34$; $CFI = .979$, $IFI = .980$, $RMSEA = .072$, $SRMR = .036$). Igualar entre grupos los coeficientes de regresión deterioró significativamente el ajuste ($\Delta\chi^2 = 108.95$, $\Delta gl = 42$, $p < .001$), por lo que

la estructura mediacional no puede considerarse invariante entre hombres y mujeres; añadir además la igualdad de las varianzas residuales no produjo un deterioro adicional significativo ($\Delta\chi^2 = 10.43$, $\Delta gl = 13$, $p = .66$). En consecuencia, los coeficientes se interpretan por separado en cada grupo.

Tabla 5

Índices de ajuste de los modelos anidados de ecuaciones estructurales

Modelo	χ^2	gl	CFI	RFI	IFI	RMSEA	SRMR
Modelo total (una sola muestra)	63.09**	17	.980	.881	.981	.069	.032
Modelo configural (multigrupo libre)	84.24**	34	.979	.851	.980	.072	.036
Modelo estructural (regresiones iguales)	195.69**	76	.951	.845	.952	.074	.053
Modelo residual (regresiones residuales)	210.59**	89	.950	.858	.951	.069	.056

Nota. CFI = índice comparativo de ajuste; RFI = índice de ajuste relativo; IFI = índice de ajuste incremental; RMSEA = raíz cuadrada del error de aproximación. SRMR = raíz cuadrada media residual estandarizada. Estimación de máxima verosimilitud robusta (MLR). Los estadísticos chi-cuadrado de cada modelo son los estándar; la diferencia de chi-cuadrado entre modelos anidados que se reporta en el texto es la escalada de Satorra-Bentler. ** $p < .01$.

Efectos de la edad

Los coeficientes estandarizados del efecto de la edad sobre las subescalas del RECOVID-19 y las dimensiones del POMS se presentan en la Tabla 6. La edad mostró efectos positivos significativos sobre los pensamientos estresantes ($\beta = .120$, $p < .01$), la amistad ($\beta = .107$, $p < .01$), los problemas de motivación y conducta ($\beta = .094$, $p < .05$), la fatiga ($\beta = .080$, $p < .05$) y la depresión ($\beta = .071$, $p < .05$). En las mujeres la edad se asoció además con menor vigor ($\beta = -.170$, $p < .01$) y mayor tensión ($\beta = .120$, $p < .05$), efectos ausentes en los hombres. La diferencia entre grupos en el efecto de la edad sobre el vigor es significativa ($z = 2.74$, $p < .01$). Estos resultados sugieren que la edad opera como un factor diferenciador moderado en la experiencia emocional durante el confinamiento, con mayor sintomatología a edades más avanzadas dentro del rango muestreado.

Tabla 6

Coefficientes estandarizados del efecto de la edad sobre las variables del RECOVID-19 y POMS

Variable dependiente	Total β (EE)	Hombres β (EE)	Mujeres β (EE)
Aceptación de las reglas	.057 (.041)	.030 (.052)	.069 (.062)
Pensamientos estresantes	.120** (.043)	.135** (.048)	.142 (.073)
Problemas de motivación y conducta	.094* (.039)	.057 (.047)	.190** (.063)
Búsqueda de información/apoyo psicológico	.011 (.043)	.034 (.049)	-.012 (.080)
Enojo (cólera)	.032 (.030)	.036 (.039)	.027 (.051)
Fatiga	.080* (.033)	.058 (.045)	.135* (.053)
Vigor	-.012 (.044)	.068 (.056)	-.170** (.061)
Amistad	.107** (.041)	.139* (.055)	.083 (.057)
Tensión	.034 (.034)	-.016 (.047)	.120* (.051)
Depresión	.071* (.032)	.071 (.046)	.073 (.047)

Nota. β = coeficiente de regresión estandarizado; EE = error estándar de la solución estandarizada. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Efectos de las variables exógenas

Los coeficientes del efecto de las condiciones de entrenamiento y las actividades de afrontamiento sobre las variables mediadoras se presentan en la Tabla 7. Las condiciones de entrenamiento mostraron efectos negativos significativos sobre los pensamientos estresantes ($\beta = -.291$, $p < .01$) y sobre los problemas de motivación y conducta ($\beta = -.462$, $p < .01$) en la muestra total, y un efecto positivo sobre la búsqueda de información y apoyo psicológico ($\beta = .112$, $p < .01$). El análisis multigrupo mostró que los dos primeros efectos fueron significativos en ambos grupos (todos $p < .01$) y que su magnitud no difiere entre hombres y mujeres (pensamientos estresantes: hombres $\beta = -.329$, mujeres $\beta = -.224$, $z = -1.44$, $p = .151$; problemas de motivación y conducta: hombres $\beta = -.490$, mujeres $\beta = -.406$, $z = -1.16$, $p = .245$). El efecto sobre la búsqueda de apoyo, en cambio, fue significativo solo en los hombres ($\beta = .172$, $p < .01$) y no en las mujeres ($\beta = .039$, ns), si bien la diferencia entre ambos grupos no alcanzó significación ($z = 1.78$, $p = .074$).

Las actividades de afrontamiento no mostraron efectos significativos sobre ninguna de las variables mediadoras en la muestra total. El análisis multigrupo reveló, no obstante, un efecto diferencial: en los hombres un mayor uso de actividades de afrontamiento se asoció con mayor

aceptación de las reglas del confinamiento ($\beta = .142$, $p < .01$), efecto ausente en las mujeres ($\beta = -.049$, ns; $z = 2.51$, $p < .05$). El efecto sobre los pensamientos estresantes también difirió entre grupos, con signo negativo en los hombres ($\beta = -.083$) y positivo en las mujeres ($\beta = .103$); ninguno de los dos alcanza significación por separado, pero sí lo hace su diferencia ($z = -2.32$, $p < .05$).

Tabla 7

Coefficientes estandarizados de las variables exógenas sobre los mediadores

Variable dependiente	Total β (EE)	Hombres β (EE)	Mujeres β (EE)
Condiciones de entrenamiento			
Aceptación de las reglas	.043 (.044)	.006 (.058)	.089 (.067)
Pensamientos estresantes	-.291** (.037)	-.329** (.046)	-.224** (.059)
Problemas de motivación y conducta	-.462** (.035)	-.490** (.047)	-.406** (.052)
Búsqueda de información/apoyo psicológico	.112** (.035)	.172** (.045)	.039 (.056)
Actividades de afrontamiento			
Aceptación de las reglas	.060 (.039)	.142** (.050)	-.049 (.062)
Pensamientos estresantes	.011 (.041)	-.083 (.050)	.103 (.062)
Problemas de motivación y conducta	.048 (.038)	-.026 (.046)	.116 (.059)
Búsqueda de información/apoyo psicológico	.060 (.045)	.055 (.062)	.054 (.063)

Nota. β = coeficiente de regresión estandarizado; EE = error estándar de la solución estandarizada. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Efectos de los mediadores sobre los estados emocionales

Los coeficientes del efecto de los mediadores sobre las dimensiones del POMS se presentan en la Tabla 8. Los pensamientos estresantes mostraron efectos directos sobre las cuatro dimensiones emocionales negativas: incrementaron significativamente el enojo ($\beta = .395$), la fatiga ($\beta = .272$), la tensión ($\beta = .461$) y la depresión ($\beta = .371$), todos con $p < .01$, sin efecto significativo sobre el vigor ($\beta = -.035$, ns) ni sobre la amistad ($\beta = -.005$, ns). La magnitud de estos efectos, sin embargo, difirió entre grupos: el efecto sobre el enojo fue sustancialmente mayor en los hombres ($\beta = .508$) que en las mujeres ($\beta = .212$; $z = 4.14$, $p < .01$), y el efecto sobre el vigor cambió de signo entre grupos, siendo negativo en hombres ($\beta = -.149$, $p < .05$) y positivo en mujeres ($\beta = .146$, $p < .05$; $z = -3.18$, $p < .01$).

Los problemas de motivación y conducta también mostraron efectos significativos sobre las dimensiones emocionales: incrementaron

el enojo ($\beta = .307$), la fatiga ($\beta = .402$), la tensión ($\beta = .190$) y la depresión ($\beta = .304$), y disminuyeron el vigor ($\beta = -.276$) y la amistad ($\beta = -.147$), todos con $p < .01$. También aquí el efecto sobre el enojo difirió marcadamente entre grupos, siendo mayor en las mujeres ($\beta = .515$) que en los hombres ($\beta = .159$; $z = -3.73$, $p < .01$). La aceptación de las reglas del confinamiento se asoció negativamente con el vigor ($\beta = -.125$, $p < .01$) y con la amistad ($\beta = -.142$, $p < .01$), sin efectos significativos sobre las dimensiones negativas. La búsqueda de información y apoyo psicológico se asoció positivamente con la depresión ($\beta = .077$, $p < .05$) y no mostró efectos significativos sobre las demás dimensiones. En conjunto, estos resultados apoyan la H3 en cuanto al papel mediador central de los pensamientos estresantes y los problemas de motivación y conducta, aunque no en cuanto a su equivalencia entre hombres y mujeres. El efecto de la búsqueda de apoyo sobre el enojo también difirió entre grupos, negativo en los hombres ($\beta = -.044$) y positivo en las mujeres ($\beta = .093$), con diferencia significativa ($z = -2.17$, $p < .05$) pese a que ninguno de los dos coeficientes lo es por separado.

Tabla 8
Coeficientes estandarizados de los mediadores sobre las dimensiones del POMS

Variable dependiente	Total β (EE)	Hombres β (EE)	Mujeres β (EE)
<i>Aceptación de las reglas</i>			
Enojo (cólera)	-.009 (.034)	-.048 (.041)	.071 (.054)
Fatiga	.012 (.033)	-.004 (.045)	.045 (.047)
Vigor	-.125** (.038)	-.096* (.043)	-.188** (.068)
Amistad	-.142** (.038)	-.071 (.045)	-.259** (.063)
Tensión	-.025 (.038)	-.002 (.051)	-.062 (.055)
Depresión	-.043 (.033)	-.074 (.040)	.003 (.056)
<i>Pensamientos estresantes</i>			
Enojo (cólera)	.395** (.041)	.508** (.051)	.212** (.053)
Fatiga	.272** (.045)	.307** (.063)	.217** (.058)
Vigor	-.035 (.051)	-.149* (.065)	.146* (.067)
Amistad	-.005 (.045)	-.008 (.055)	.007 (.072)
Tensión	.461** (.037)	.453** (.052)	.481** (.054)
Depresión	.371** (.039)	.349** (.054)	.396** (.052)
<i>Problemas de motivación y conducta</i>			
Enojo (cólera)	.307** (.046)	.159** (.056)	.515** (.058)
Fatiga	.402** (.048)	.330** (.069)	.472** (.063)
Vigor	-.276** (.047)	-.187** (.061)	-.368** (.069)
Amistad	-.147** (.049)	-.103 (.065)	-.220** (.071)
Tensión	.190** (.042)	.194** (.052)	.160* (.071)
Depresión	.304** (.042)	.289** (.056)	.321** (.066)

Búsqueda de información/apoyo psicológico

Enojo (cólera)	.022 (.033)	-.044 (.037)	.093 (.053)
Fatiga	-.008 (.033)	-.066 (.037)	.053 (.055)
Vigor	.034 (.041)	.091 (.048)	-.051 (.067)
Amistad	.050 (.044)	.056 (.061)	.045 (.063)
Tensión	.046 (.031)	.063 (.037)	.025 (.051)
Depresión	.077* (.039)	.070 (.041)	.077 (.071)

Nota. β = coeficiente de regresión estandarizado; EE = error estándar de la solución estandarizada. * $p < .05$; ** $p < .01$.

Discusión

El presente estudio examinó la adaptación psicológica al confinamiento por COVID-19 en deportistas chilenos en formación mediante un modelo estructural multigrupo, identificando que los pensamientos estresantes y los problemas de motivación y conducta constituyen mediadores cognitivo-emocionales centrales entre las condiciones objetivas del confinamiento y los estados emocionales. El hallazgo más sobresaliente refiere a la magnitud del efecto de estos dos mediadores sobre las dimensiones negativas del POMS: con coeficientes estandarizados entre .190 y .461 sobre enojo, fatiga, tensión y depresión, operaron como las variables explicativas más robustas del malestar emocional reportado. Este patrón sugiere que la traducción del estresor objetivo (confinamiento, interrupción del entrenamiento) en experiencia emocional negativa está mediada principalmente por procesos cognitivos y motivacionales, más que por las características objetivas del entorno doméstico o por el uso de actividades de afrontamiento. La prueba de invarianza indicó, no obstante, que la intensidad de estos mecanismos no es equivalente en hombres y mujeres.

Este hallazgo se alinea con los planteamientos del modelo integrado de respuesta al estrés propuesto por Jamieson et al. (2018), según el cual la valoración cognitiva de la situación estresante modula su impacto emocional. En el contexto del confinamiento, los deportistas formativos experimentaron alteraciones del sueño, dificultades de concentración y temor anticipatorio respecto a familiares, los cuales operaron como ruta de impacto sobre el

estado emocional general. La evidencia previa en deportistas durante la pandemia respalda esta interpretación: Jaenes Sánchez et al. (2021), en una muestra de 1248 deportistas españoles competitivos, identificaron un patrón estructural equivalente, con los pensamientos estresantes mostrando los efectos directos más fuertes sobre enojo, fatiga, tensión y depresión. La replicación de este patrón en el enojo, la tensión y la depresión en una muestra de deportistas chilenos en formación, con perfil etario y nivel competitivo distintos, refuerza la generalización del mecanismo mediacional propuesto. En la fatiga, en cambio, el efecto directo dominante no es el de los pensamientos estresantes ($\beta = .272$) sino el de los problemas de motivación y conducta ($\beta = .402$), y esa diferencia se mantiene en los dos grupos (hombres $\beta = .330$ frente a $\beta = .307$; mujeres $\beta = .472$ frente a $\beta = .217$).

Condiciones de entrenamiento como factor protector

Las condiciones de entrenamiento durante el confinamiento se asociaron negativamente con los pensamientos estresantes ($\beta = -.291$) y los problemas de motivación y conducta ($\beta = -.462$), confirmando su rol protector sobre la adaptación psicológica. La disponibilidad de material adecuado, el seguimiento por parte del entrenador y la posibilidad de mantener una rutina organizada actuaron como recursos amortiguadores frente al estresor pandémico. Este resultado es coherente con la conceptualización de Kellmann (2010) y Meeusen et al. (2013) del balance estrés-recuperación: cuando los recursos del entorno deportivo se mantienen disponibles, aun en condiciones adversas, el sistema atleta-entrenamiento conserva capacidad adaptativa.

El análisis multigrupo aportó un matiz relevante: el efecto protector de las condiciones de entrenamiento sobre los problemas de motivación y conducta fue significativo y de magnitud similar en ambos grupos ($\beta = -.490$ en hombres y $\beta = -.406$ en

mujeres), y el efecto sobre la búsqueda de apoyo psicológico resultó significativo en los hombres ($\beta = .172$, $p < .01$) y no en las mujeres ($\beta = .039$, ns), si bien la diferencia entre ambos no alcanzó significación ($z = 1.78$, $p = .074$). Hallazgos congruentes se han reportado en estudios previos donde el género modula la efectividad de los recursos de afrontamiento (De La Vega et al., 2020; Reigal et al., 2020).

Estrategias de afrontamiento: un patrón paradójico

A diferencia de lo esperado, las actividades de afrontamiento no mostraron efectos protectores significativos sobre los estados emocionales negativos. Las mujeres reportaron mayor uso de actividades de afrontamiento que los hombres ($t = -3.74$, $p < .01$), particularmente en los conjuntos que combinan medios audiovisuales, redes sociales y prácticas de regulación como mindfulness y videoconferencias. Ese mayor uso no se tradujo en menor sintomatología negativa. En el modelo, el afrontamiento no mostró efectos significativos sobre los mediadores en el conjunto de la muestra, si bien en las correlaciones parciales se asoció con mayor vigor ($r = .164$, $p < .01$) y mayor amistad ($r = .211$, $p < .01$). La dirección del efecto en las mujeres, hacia mayores problemas de motivación y conducta ($\beta = .116$, ns), coincide con la descrita por Jaenes Sánchez et al. (2021) en deportistas españoles, donde las estrategias de afrontamiento se asociaron paradójicamente a mayores estados emocionales negativos en mujeres, aunque en esta muestra no alcanza significación estadística.

Una interpretación plausible es que el incremento en el uso de estas estrategias durante el confinamiento haya sido en buena medida reactivo: una respuesta a la presencia de malestar emocional preexistente, más que una práctica preventiva sistemática. Que sean precisamente las mujeres, el grupo que informó mayor fatiga, quienes declaran un uso más frecuente es coherente con

esa lectura, si bien el diseño transversal no permite establecer el orden temporal. Este efecto, descrito en otras poblaciones bajo estrés pandémico (Shechter et al., 2020), sugiere que la disponibilidad de estrategias de afrontamiento no garantiza su eficacia regulatoria si no están acompañadas de un encuadre técnico que las articule con objetivos terapéuticos específicos.

Diferencias por género y edad

Las diferencias por género en estados emocionales fueron de magnitud menor que las reportadas en estudios internacionales. Las mujeres presentaron mayor fatiga ($t = -1.99$) y menor vigor ($t = 2.07$) que los hombres, sin diferencias significativas en enojo, tensión o depresión a nivel de subescala total. Este patrón contrasta parcialmente con el estudio español de Jaenes Sánchez et al. (2021), donde las mujeres mostraron puntuaciones significativamente mayores en enojo, fatiga, tensión y depresión. La diferencia podría atribuirse al perfil etario de la muestra chilena ($M = 15.06$ años, mayoritariamente adolescente) frente a la española ($M = 22.31$ años, deportistas competitivos adultos), así como a la distinta composición por disciplinas y niveles competitivos. Conviene señalar que la evidencia en psicología del desarrollo indica que las diferencias por género en sintomatología afectiva emergen y se acentúan durante la pubertad y la adolescencia temprana, de modo que la atenuación observada aquí no puede atribuirse sin más a la juventud de la muestra y requiere contraste en estudios diseñados a tal efecto.

El efecto de la edad sobre las variables emocionales fue significativo, aunque de magnitud modesta, con asociaciones positivas para fatiga, amistad y depresión. El efecto sobre la depresión ($\beta = .071$, $p < .05$) fue de magnitud comparable en mujeres ($\beta = .073$) y en hombres ($\beta = .071$). En las mujeres, en cambio, la edad se asoció además con menor vigor ($\beta = -.170$, $p < .01$)

y mayor tensión ($\beta = .120$, $p < .05$), efectos ausentes en los hombres. Este patrón es coherente con la literatura que identifica la adolescencia tardía y la transición a la adultez temprana como ventanas de mayor vulnerabilidad psicológica, especialmente en contextos de incertidumbre prolongada respecto a la trayectoria deportiva (Reardon et al., 2019; Rice et al., 2016).

Aceptación de las reglas y búsqueda de apoyo psicológico

La aceptación de las reglas del confinamiento no mostró el patrón protector que cabía esperar: se asoció negativamente con el vigor ($\beta = -.125$, $p < .01$) y con la amistad ($\beta = -.142$, $p < .01$), sin efectos significativos sobre las dimensiones emocionales negativas, y el efecto sobre la amistad fue notablemente mayor en las mujeres ($\beta = -.259$) que en los hombres ($\beta = -.071$; $z = 2.61$, $p < .01$). Una lectura posible es que la adhesión estricta a las medidas sanitarias implicara, en deportistas en formación, una renuncia efectiva al contacto con el grupo de entrenamiento, que es a la vez su principal fuente de vínculo social y de activación vital. La búsqueda de información y apoyo psicológico, por su parte, se asoció positivamente con la depresión ($\beta = .077$, $p < .05$), perfil también identificado en la literatura previa y que refleja probablemente que el contacto con apoyo psicológico ocurre en respuesta a malestar ya instalado.

Conclusiones

Este estudio aporta evidencia empírica sobre los mecanismos psicológicos a través de los cuales el confinamiento por COVID-19 afectó la adaptación emocional de deportistas chilenos en formación. Los resultados muestran que los pensamientos estresantes y los problemas de motivación y conducta constituyen los mediadores centrales entre las condiciones del confinamiento y los estados afectivos negativos, y que la

intensidad de esos mecanismos difiere entre deportistas hombres y mujeres, diferencia que se interpreta en términos de la vivencia e identidad social de género y no del sexo biológico, que no fue objeto de medición. Las condiciones de entrenamiento durante el confinamiento operaron como factor protector frente al malestar emocional, mientras que las actividades de afrontamiento no mostraron efectos preventivos significativos.

Las implicancias prácticas de estos hallazgos son directas para el sistema deportivo chileno. En contextos de interrupción prolongada del entrenamiento, sea por causas sanitarias, lesiones o circunstancias institucionales, la mantención del seguimiento técnico, la disponibilidad de material básico de entrenamiento y la continuidad de la organización rutinaria emergen como factores estructurantes de la adaptación psicológica. Asimismo, los programas de apoyo psicológico para deportistas formativos deberían focalizarse específicamente en el manejo de los pensamientos estresantes y de los problemas motivacionales emergentes, dado su rol mediacional central. Las intervenciones cognitivo-conductuales orientadas a la reestructuración de pensamientos anticipatorios negativos, el manejo de la inquietud por familiares y la regulación de las alteraciones del sueño cuentan con sustento empírico directo a partir de los presentes hallazgos.

Las principales limitaciones del estudio refieren a su diseño transversal, que impide establecer relaciones causales y trayectorias temporales en la adaptación al confinamiento. La muestra, aunque considerable ($N = 572$), provino mayoritariamente de tres regiones del país (Metropolitana, Coquimbo y Aysén), lo que limita la generalización a deportistas formativos de otras zonas geográficas. El POMS se administró sin la adaptación a

población infantojuvenil que recomiendan sus autores, y el rango de edad de la muestra (6 a 37 años) es amplio. La aplicación en línea, necesaria dada la situación sanitaria, pudo introducir sesgos asociados a la accesibilidad tecnológica diferencial. Adicionalmente, el uso de un cuestionario específico (RECOVID-19) recién desarrollado durante la pandemia limita la comparabilidad histórica con períodos no pandémicos. Investigaciones futuras deberían incorporar diseños longitudinales que examinen la evolución de los estados emocionales y los procesos mediacionales durante y después de períodos de confinamiento, así como su asociación con indicadores objetivos de rendimiento deportivo posterior.

Este estudio contribuye a la literatura iberoamericana en psicología del deporte aportando evidencia empírica de un fenómeno irrepetible, recogida en tiempo real durante el confinamiento sanitario de 2020. La identificación de un mecanismo cognitivo-motivacional robusto, junto con la constatación de que su intensidad difiere por género, refuerza la utilidad de los modelos cognitivo-mediacionales para comprender la adaptación deportiva a estresores agudos prolongados y orienta el diseño de protocolos de apoyo psicológico diferenciados para deportistas en formación frente a futuras disrupciones del entorno competitivo.

Declaración del uso de inteligencia artificial

Durante la preparación de este manuscrito se utilizó el asistente Claude (Anthropic, versión Opus 4.7) como apoyo en la revisión editorial y reorganización estructural del texto. Específicamente, la herramienta se empleó para: (a) verificar la consistencia interna entre el manuscrito original y el archivo de resultados estadísticos; (b) reescribir secciones según los lineamientos

de formato de la revista; (c) verificar la completitud y formato de las referencias bibliográficas; y (d) traducir el resumen y palabras clave al inglés. Todos los análisis estadísticos, decisiones interpretativas, hallazgos y conclusiones científicas fueron realizados y validados íntegramente por los autores. Los autores revisaron exhaustivamente cada sección generada con asistencia de la herramienta, asegurando la corrección técnica, la fidelidad a los datos originales y la coherencia con el marco teórico del estudio.

Referencias

- Andrade, E., Arce, C., Torrado, J., Garrido, J., De Francisco, C., & Arce, I. (2010). Factor structure and invariance of the POMS mood state questionnaire in Spanish. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(1), 444-452. <https://doi.org/10.1017/S1138741600003991>
- Borges Hernández, P. J., Ruiz-Barquín, R., & De la Vega Marcos, R. (2019). Influencia del estado emocional en el rendimiento: Estudio experimental. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 12(3), 210-215. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2018.03.003>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., de la Vega Marcos, R., & Martínez Patiño, M. J. (2020). Modulators of the personal and professional threat perception of Olympic athletes in the actual COVID-19 crisis. *Frontiers in Psychology*, 11, 1985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>
- De La Vega, R., Ruiz-Barquín, R., Boros, S., & Szabo, A. (2020). Could attitudes toward COVID-19 in Spain render men more vulnerable than women? *Global Public Health*, 15(9), 1278-1291. <https://doi.org/10.1080/17441692.2020.1791212>
- Di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., Robazza, C., & Bertollo, M. (2022). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(1), 79-91. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1802612>
- Gobierno de Chile. (2020). Decreto Supremo N° 104, declara estado de excepción constitucional de catástrofe, por calamidad pública, en el territorio de Chile. Ministerio del Interior y Seguridad Pública. Diario Oficial de la República de Chile.
- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S., & Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: The Recovery-Stress Questionnaire (RESTQ-Sport). *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(5), 635-650. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.5.635>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jaenes Sánchez, J. C., Agudo, M. C., González, P. G., González, J. L., & Ordoñez, J. G. (2020). El impacto del confinamiento en nadadores y nadadoras de nivel nacional e internacional españoles. *Revista de Comunicación de la Real Federación Española de Natación*, 2, 42-45.

- Jaenes Sánchez, J. C., Alarcón Rubio, D., Trujillo, M., Peñaloza Gómez, R., Mehrsavar, A. H., Chirico, A., Giancamilli, F., & Lucidi, F. (2021). Emotional reactions and adaptation to COVID-19 lockdown (or confinement) by Spanish competitive athletes: Some lessons for the future. *Frontiers in Psychology*, 12, 621606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621606>
- Jamieson, J. P., Crum, A. J., Goyer, J. P., Marotta, M. E., & Akinola, M. (2018). Optimizing stress responses with reappraisal and mindset interventions: An integrated model. *Anxiety, Stress, & Coping*, 31(3), 245-261. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1442615>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K., & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(Suppl. 2), 95-102. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x>
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 45(1), 186-205. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a>
- Mehrsavar, A. H., Gazerani, P., Moghadam Zadeh, A., & Jaenes Sánchez, J. C. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 147-148. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.011>
- Ministerio del Deporte de Chile. (2020). Programa Promesas Chile: Lineamientos institucionales 2020. Instituto Nacional de Deportes.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak (WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Pensgaard, A. M., Oevreboe, T. H., & Ivarsson, A. (2021). Mental health among elite athletes in Norway during a selected period of the COVID-19 pandemic. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), e001025. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-001025>
- Pillay, L., Janse van Rensburg, D. C. C., Jansen van Rensburg, A., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670-679. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- R Core Team. (2024). R: A language and environment for statistical computing (Version 4.4.2) [Computer software]. R Foundation for Statistical Computing. <https://www.R-project.org/>

- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebarga, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Reigal, R. E., Vázquez-Diz, J. A., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 241. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010241>
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Satorra, A., & Bentler, P. M. (2001). A scaled difference chi-square test statistic for moment structure analysis. *Psychometrika*, 66(4), 507-514. <https://doi.org/10.1007/BF02296192>
- Schinke, R. J., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 269-272. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1754616>
- Shechter, A., Diaz, F., Moise, N., Anstey, D. E., Ye, S., Agarwal, S., Birk, J. L., Brodie, D., Cannone, D. E., Chang, B., Claassen, J., Cornelius, T., Derby, L., Dong, M., Givens, R. C., Hochman, B., Homma, S., Kronish, I. M., Lee, S. A. J., ... Abdalla, M. (2020). Psychological distress, coping behaviors, and preferences for support among New York healthcare workers during the COVID-19 pandemic. *General Hospital Psychiatry*, 66, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.06.007>
- Torres-Luque, G., Hernández-García, R., Olmedilla, A., Ortega, E., & Garatachea, N. (2013). Fluctuación del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) en un periodo competitivo en judokas de élite. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 313-320.