

La recreación, habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en adolescentes mexicanos durante la primera etapa del confinamiento por COVID-19

Recreation, social skills and coping strategies during the first stage of COVID-19 confinement in mexican adolescents.

Rossana Tamara Medina Valencia ¹ , Ciria Margarita Salazar ^{1*} , Adriana Isabel Andrade Sánchez ¹ ,
Isela Guadalupe Ramos-Carranza ¹ , Luis Felipe Reynoso Sánchez ² 

¹ Universidad de Colima, México ; ² Universidad de Occidente, México.

* Correspondence: ciria6@u.col.mx

DOI: <https://doi.org/10.17398/1885-7019.19.165>

Recibido: 19/01/2022; Aceptado: 30/07/2023; Publicado: 31/07/2023

OPEN ACCESS

Sección / Section:
Ciencias Sociales aplicadas al
Deporte / Social Science applied
to Sport

Editor de Sección / Edited by:
Sebastián Feu
Universidad de Extremadura,
España

Citación / Citation:
Medina-Valencia- R. T., Salazar, C.
M., Andrade-Sánchez. A. I., Ramos-
Carranza, I. G., & Reynoso-
Sánchez, L. F. (2023). La recreación,
habilidades sociales y estrategias
de afrontamiento en adolescentes
mexicanos durante la primera
etapa del confinamiento por
COVID-19. *E-balonmano Com*,
19(2), 165-178.

Fuentes de Financiación / Funding:
No hay fuentes de financiación /
There are no sources of funding.

Agradecimientos/
Acknowledgments:
-

Conflicto de intereses / Conflicts of
Interest:
All authors declare no conflict of
interest

Resumen

En marzo del 2020, el consejo de Salubridad General Mexicana reconoció la epidemia de enfermedad por el virus SARS-CoV2 como grave y de atención prioritaria estableciendo medidas preventivas llamando al confinamiento. El presente trabajo centra su atención en una población adolescente, que por naturaleza se encuentran en la búsqueda de movilización fuera de la familia y la autonomía. El objetivo planteó analizar la relación de la actividad recreativa de los adolescentes mexicanos durante la primera etapa del confinamiento por COVID-19 (marzo-julio 2020) con el manejo de las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento. El diseño de investigación corresponde al tipo empírico no experimental; para el levantamiento de información se diseñó un cuestionario *ad hoc* que integró tres instrumentos: *Cuestionario la recreación en adolescentes en situación de confinamiento*, *Escala validada de Habilidades Sociales por sus siglas EHS* y *Escalas de afrontamientos para adolescentes (ACS)*. Dicho instrumento tuvo una fiabilidad de Alfa de Cronbach de $\alpha=.962$ y de coeficiente Kaiser-Meyer-Olkin de ,969. La selección de la muestra fue probabilística, conformada por 444 adolescentes mexicanos de la zona occidente de 12 a 17 años, el 57,4% mujeres y 42,6% hombres. Los principales hallazgos muestran relaciones positivas entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento. Siendo las actividades recreativas un recurso de apoyo social que permitió el afrontamiento efectivo durante la pandemia. El 88,1% de los estudiantes tuvo tiempo libre suficiente para realizar actividades recreativas y físico-deportivas como ejercitarse o moverse (67%), trotaron (57,9%), entrenaron un deporte (57,7%) y realizaron caminatas al aire libre (50,7%). Las actividades recreativas realizadas con mayor frecuencia fueron escuchar música, dormir y ver televisión. Asimismo, se encontró que las mujeres obtienen mejores resultados que los hombres en *Habilidades Sociales*; se hallaron diferencias en la *Búsqueda de Apoyo de Expertos*, siendo los jóvenes de bachillerato quienes más recurren a esta medida y; finalmente, se encontró una asociación positiva entre las *Actividades de Afrontamiento* que utilizan los adolescentes y las *Habilidades Sociales*. Lo que corrobora que la habilitación de los adolescentes en el uso positivo y activo del ocio y la recreación permite un mejor afrontamiento y manejo de las habilidades sociales, en otras palabras, un mecanismo para la contención en situación de crisis juvenil o de convivencia social.

Palabras clave: actividades recreativas; actividad física; jóvenes; pandemia y habilidades interpersonales.

Abstract

The Mexican General Health Council in March 2020 recognized the SARS-CoV2 epidemic as serious and of priority attention, establishing preventive measures and calling for confinement. This paper focuses its attention on an adolescent population, who by nature are in search of mobilization outside the family and independence. The objective stated to analyze the relationship of recreational activity of Mexican adolescents during the first stage of COVID-19 confinement (March-July 2020) with handling social skills and coping strategies. The research

design corresponds to the non-experimental empirical type; For the collection of information, an ad hoc questionnaire was designed that integrated three instruments: Questionnaire on recreation in adolescents in a situation of confinement, Validated Scale of Social Skills by its acronym EHS and Coping Scales for adolescents (ACS). Said instrument had a reliability of Cronbach's Alpha of $\alpha=.962$ and a Kaiser-Meyer-Olkin coefficient of .969. The selection of the sample was probabilistic, made up of 444 Mexican adolescents from the western zone between 12 and 17 years old, 57.4% women and 42.6% men. The main findings show positive relationships between social skills and coping strategies. Being recreational activities a social support resource that allowed effective coping during the pandemic. 88.1% of the students had enough free time to carry out recreational and physical-sports activities such as exercising or moving (67%), jogging (57.9%), training a sport (57.7%) and taking walks to the open air (50.7%). The most frequently performed recreational activities were listening to music, sleeping, and watching television. Likewise, it was found that women obtain better results than men in Social Skills; differences were found in the Search for Expert Support, with high school students being the ones who most resort to this measure and; finally, a positive association was found between the Coping Activities used by adolescents and Social Skills. This corroborates that the empowerment of adolescents in the positive and active use of leisure and recreation allows better coping and management of social skills, in other words, a mechanism for containment in a situation of youth crisis or social coexistence.

Keywords: recreational activities; physical activity; adolescents; pandemic and interpersonal skills.

Introducción

El 2020 en la historia de la humanidad, se percibe como un año complicado y atípico económica y socialmente, con un efecto expansivo en todos los espacios y configuraciones de la humanidad. La cotidianidad se irrumpe y la dinámica social se desconfigura, a tal situación de llamar a la reactivación de las actividades “La Nueva Normalidad”. La Organización Mundial de la Salud (2020), preocupada por los alarmantes niveles de contagio y la gravedad de la infección por COVID-19, declara pandemia mundial el 11 de marzo de 2020. En México, el Consejo de Salubridad General anuncia emergencia sanitaria y la suspensión inmediata de actividades no esenciales en los sectores público y privado; reiterando a toda la población la necesidad de abstenerse de realizar actividades fuera de casa, mantener la sana distancia y las medidas básicas de higiene con la finalidad de mitigar la dispersión y transmisión del virus y, con esto, disminuir la carga de enfermedad, sus complicaciones y muerte en la población (Secretaría de Gobernación, 2020). Dichas medidas generaron el cierre de centros educativos, recintos de ocio, gimnasios, centros recreativos, deportivos y de entretenimiento (Secretaría de Salud, 2020). El confinamiento en la población se caracterizó por cambiar la rutina de hábitos individuales y familiares, aumentando el estrés psicosocial entre la población y la paralización de la actividad económica y escolar, siendo este último uno de los factores que más ha permeado en el comportamiento de la población joven, aumento de sedentarismo, desarrollo de malos hábitos alimenticios, sueño irregular, mayor uso de aparatos electrónicos, uso desmedido de redes sociales, plataformas *streaming*, además de tener un sentimiento de aburrimiento y frustración (Brooks et al., 2020).

Los adolescentes fueron uno de los sectores más golpeados por el confinamiento social, ya que por su naturaleza evolutiva se encuentran en la búsqueda de movilización fuera de la familia, volcando su motivación, tiempo libre y actividades dependientes de relaciones de amistad como fuente de bienestar (Radzik et al., 2008). Arellano et al. (2021), en su estudio con jóvenes universitarios sobre las vulnerabilidades diferenciales durante el primer año de la pandemia Covid-19, observaron retos emocionales, educativos y económicos, así como, escenarios de esperanza y nuevos aprendizajes. En esta línea, Florenzano (2012) explica que el comportamiento y rutina de los adolescentes en situaciones de crisis presentan cambios biológicos y psicológicos a un ritmo acelerado, además de estar influidos por las diferencias y especificidades derivadas de factores como el sexo, la raza, y el ambiente. En la preadolescencia, el grupo de amigos coinciden con la edad, el sexo y las aficiones, los iguales intensifican su confianza en los otros, relacionarse y ser comunes con sus iguales, siendo lo más importante la cercanía con los amigos porque les ayuda a reconfirmarse; por tanto, en una situación de confinamiento, resulta complejo la vinculación (Torralba, 2015). Gaete (2015) indica que

en la etapa de la adolescencia tardía dentro del ámbito psicológico, los chicos y chicas logran que sus intereses sean más estables además de aparecer en ellos la conciencia de los límites y las limitaciones personales; en cuanto a lo cognitivo, alcanzan el pensamiento hipotético-deductivo y en el ámbito social, hay una disminución considerable de la influencia de los pares y la autonomía asume una posición jerárquica en ellos, lo que les permite moralmente convertirse en personas cercanas a las causas o problemas de los demás. Es esta etapa de la vida, el ocio y la recreación tienen un peso fundamental en la construcción de la personalidad. En la recreación convergen diferentes vivencias vinculadas con el colectivo (Gerlero, 2018), el medio y la satisfacción personal (Razo-Yugcha et al., 2018), y las aspiraciones, las cuales se pueden ver afectadas o truncadas en el confinamiento social de manera directa por la frustración del confinamiento y la poca o nula convivencia presencial con sus pares (Alvarado, 2020).

La ocupación del tiempo libre y de ocio se vio alterado desde el anuncio de la pandemia mundial y la orden de confinamiento, lo que antes se concebía como espacios óptimos para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal cambió radicalmente (Reyes, 2014). Ahora la recreación debía seguir representando el estado de bienestar que vivencia cada individuo, participando o descansando en su tiempo de libre. Araoz et al. (2021), en una investigación reciente sobre la adicción a la tecnología y las habilidades sociales, enfatizan la importancia sobre el desarrollo de los momentos de ocio en actividades de interacción social con amigos y familiares. En este orden de ideas, Cuenca (2020) escribe que el ocio es un tiempo de *re-creación* de sí mismo y debe ir más allá de la diversión, se debe transformar en un tiempo para sí mismo, un tiempo interior del que puedan disponer libremente, sin las restricciones impuestas por el contexto o el ambiente. Pérez (2016) es claro cuando afirma la intencionalidad que guarda la recreación con la construcción personal y la habilitación social, incidiendo en los adolescentes en aspectos como: autoestima, adopción de roles, autorregulación del comportamiento y en el rendimiento académico o profesional. En el ámbito de la relación con el yo y la sociedad, la recreación y el ocio son una necesidad y un derecho fundamental, no sólo a nivel individual sino desde una configuración relacional que podría condicionar comunitariamente la manifestación de sus emociones (Contini et al., 2013).

De acuerdo con Mateo (2014) la recreación se representa en el tiempo para el esparcimiento, las visitas culturales, sitios naturales, actividades deportivas, asistencia a eventos o acontecimientos programados, actividades artísticas o de creación, actividades lúdicas, sociofamiliares, audiovisuales, pasatiempos, aficiones y hobbies, y actividades de relajación. La actividad física-deportiva es una actividad muy recurrente en la recreación de los adolescentes, Pascucci (2015) encontró que el acercamiento de los adolescentes a dichas prácticas responde a la motivación por adquirir nuevas experiencias deportivas, desarrollarse físicamente, compararse o acompañarse con otras personas, sentirse bien consigo mismo, descargar tensiones o usar la plataforma para proyectarse socialmente.

Lasen (2000) y Larios-Deniz et al., (2013) proponen que la comunidad, la familia y la institución formen y construyan escenarios para el ocio positivo-activo, terapéutico, lúdico, consuntivo, creativo, ecológico y solidario y con esto propiciar experiencias de apoyo social (Salazar et al., 2021), constructivas y satisfactorias a partir del uso del tiempo libre (Cuenca, 2020). En este sentido, el objetivo del estudio fue analizar la relación de la actividad recreativa de los adolescentes mexicanos durante la primera etapa del confinamiento por COVID-19 (marzo-julio 2020) con el manejo de las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en aras de reducir riesgos y vulnerabilidad en las juventudes en acontecimientos críticos.

Materiales y Métodos

La metodología de estudio correspondió a un enfoque cuantitativo con un diseño de tipo transversal (Rodríguez y Mendivelso, 2018). En otras palabras, de acuerdo Ato et al. (2013) este trabajo se sitúa en los parámetros de una investigación empírica asociativa que persigue analizar la relación funcional existente entre las variables del estudio en función de la comparación entre grupos.

Muestra y participantes

La selección de la muestra fue de tipo probabilístico con el método aleatorio simple (Osuna et al., 1991). El tamaño adecuado de la muestra se propuso en 386 individuos, el cual fue obtenido utilizando la fórmula para una población infinita (recomendada para cuando se desconoce el total de unidades de observación que la integran) considerando el valor de Z en 1,96 (adecuado para el 95% de confianza) y aceptando un 5% de error (o precisión absoluta). Si bien la encuesta fue dirigida a través de redes sociales y se desconocía la cantidad de individuos que responderían, se consideró que la población que se alcanzaría serían los habitantes del estado de Colima, considerando como criterio de eliminación a los participantes que no pertenecieran a la región geográfica antes mencionada, seguido de la edad (entre 11 y 17 años) y su matrícula en primaria, secundaria o preparatoria. Por tanto, la muestra estudiada constó de 444 adolescentes (edad: $14,02 \pm 1,90$ años) de los cuales 57,4% (n = 255) fueron mujeres y 42,6% (n = 189) hombres entre los 12 y 17 años.

Instrumentos y variables

El instrumento que se utilizó fue el “*Cuestionario la recreación en adolescentes en situación de confinamiento*”, mismo que pasó por el proceso de validación de 10 expertos, así como una adaptación idiomática y la validación con una población de adolescentes mexicanos (Medina et al., 2021). El instrumento obtuvo una fiabilidad de *Alfa de Cronbach* de $\alpha=,962$ y de coeficiente *Kaiser-Meyer-Olkin* de ,969. La estructura del instrumento se divide en dos bloques, el primero de ellos está conformado por datos generales que consta de 10 preguntas que indagan sobre edad, sexo, situación escolar, y la percepción muy general de la pandemia COVID-19 para clasificar el cuestionario. El segundo bloque es una adaptación del cuestionario estructurado y validado (Cuenca, 2014) denominado *Cuestionario sobre prácticas de ocio y tiempo libre*, con la orientación en las 14 áreas para la práctica recreativa en América Latina basado en el diseño de programas de recreación (Osorio & Rico, 2011). Lo conforman cuatro preguntas sobre la cantidad de tiempo libre para la práctica de actividades recreativas y la preferencia del acompañamiento para la práctica de estas, así como 80 enunciados redactados con 5 opciones de respuesta para conocer el consumo recreativo.

Para medir las habilidades sociales se utilizó la Escala validada de Habilidades Sociales por sus siglas EHS (Gismero, 2000) en poblaciones mexicanas para explorar la conducta habitual de los adolescentes en una situación concreta (la primera etapa de la pandemia). La EHS está compuesta por 33 preguntas con respuesta tipo Likert de 1 a 4, siendo 1= no me identifiqué en absoluto y 4= muy de acuerdo y me sentiría así en la mayoría de los casos. La puntuación global elevada califica a las personas como tienen habilidades sociales en distintos contextos. La EHS se constituye de las dimensiones: autoexpresión, defensa, decir no, peticiones e interacción.

En lo relativo a las estrategias de afrontamiento se recurrió a las Escalas de afrontamientos para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1991) para explorar la manera en que los adolescentes afrontaron el tiempo de confinamiento. Dicha escala se ha convertido en una de las referencias para medir la capacidad de los niños y adolescentes para afrontar situaciones críticas o estresantes. En el presente estudio se utilizaron las siguientes dimensiones: afrontamiento afectivo, búsqueda apoyo social, búsqueda de apoyo de expertos, distracciones y diversión, afrontamiento improductivo, conductas de evitación del problema y falta de afrontamiento con respuesta tipo Likert de cinco puntos, desde 1 = no me ocurre nunca o nunca lo hago, hasta 5 = me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.

Procedimiento

Debido al periodo de confinamiento y considerando las medidas de distanciamiento social, la encuesta se lanzó a través de medios digitales utilizando los formularios de Google, buscando mantener el azar y la aleatoriedad de los participantes durante el periodo comprendido del 15 de noviembre al 11 de diciembre de 2020.

Análisis estadístico

El software estadístico utilizado para la obtención de resultados fue el Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales v.25 (SPSS, por sus siglas en inglés). En primera instancia, se realizaron los cálculos descriptivos de *medias* (μ), *desviación estándar* (DE) y *porcentajes* (%) de las variables de tiempo libre y actividades recreativas. Posteriormente, se realizó un análisis de normalidad de los datos mediante la prueba de *Kolmogorov-Smirnov*, la cual arrojó que los datos no siguieron una *distribución normal* ($p < ,05$), por lo que se procedió a utilizar estadística no paramétrica para el análisis de las variaciones, tanto de la percepción de habilidades sociales como de afrontamiento. Se aplicaron los análisis de *U de Mann-Whitney* para analizar las variables en función del sexo, así como la *H de Kruskal-Wallis* para estudiar las diferencias respecto al nivel académico de los sujetos y en función del tiempo libre con el que contaban en ese momento (Zeina & Anan, 2022). Para todos los análisis se consideró el valor $p < ,05$ como punto de corte significativo. Así también se tomaron en cuenta los tamaños del efecto, r para la U de Mann-Whitney y el coeficiente de ϵ^2_R para la H de Kruskal-Wallis para expresar el grado en el que se presenta el fenómeno de interés (Castillo-Blanco & Alegre, 2015). Finalmente, se analizaron las asociaciones entre las escalas utilizando la *Asociación de Spearman* (Martínez Ortega, et. al., 2009).

Resultados

La población participante fue de 444 sujetos, un 18,9% (84) en nivel primaria, 56,1% (249) en nivel secundaria y, 25% (111) en nivel bachillerato. En relación con la edad se encontró una media 14,02 ($\pm 1,9$) años. El 46,2% (205) atendió las medidas extraordinarias preventivas establecidas por el Consejo de Salubridad General absteniéndose de realizar actividades fuera de casa, mantuvieron la sana distancia, así como, adoptaron las medidas básicas de higiene, el 40,5% (180) casi siempre atendió, mientras que el 9,2% (41) en ocasiones, el 3,6% (16) algunas veces y, el 0,5% (2) no estuvieron en confinamiento y por tanto, no aplicaron la Sana Distancia y las medidas básicas de higiene con la finalidad de evitar el contagio y la propagación de la enfermedad.

En la Figura 1 se observó el tiempo libre de los adolescentes durante la contingencia, donde el 32,7% tuvo de 1 a 2 horas, el 34,9% de 3 a 4 horas y el 20,5% más de 4 horas. El 88,1% manifestó que tienen más de una hora de tiempo libre para realizar actividades recreativas y prácticas de ocio, de las cuales, 67% realizaron actividad física como ejercitarse o moverse, 57,9% trotaron, 57,7% entrenaron un deporte y 50,7% realizaron caminatas al aire libre.

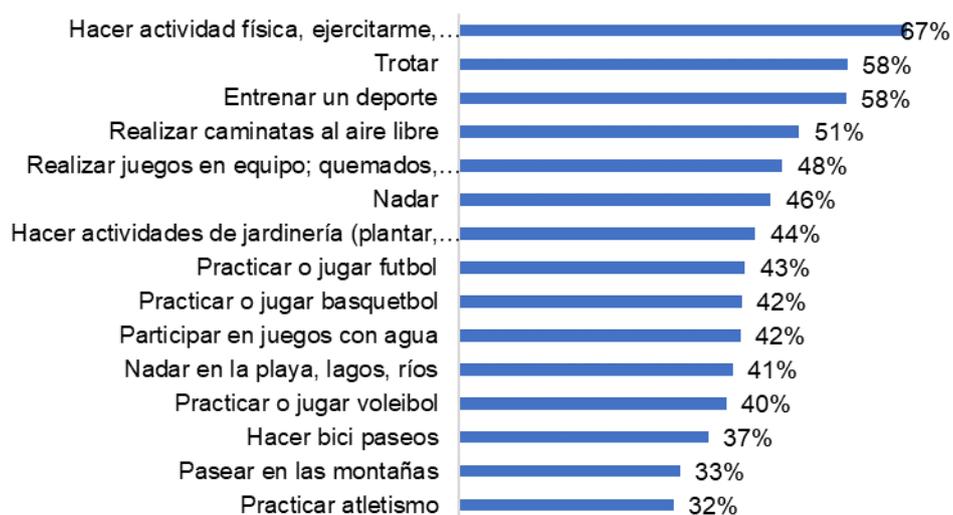


Figura 1. Tiempo libre de los adolescentes en actividades físicas. Fuente: elaboración propia.

En la Figura 2, se muestran las actividades recreativas que la población de adolescentes estudiada no realizó en sus prácticas comunes de recreación y ocio, pero tampoco existió el interés por realizarlas. Bordar con 39 puntos porcentuales seguido de modelar con tan sólo dos puntos menos (37%), y las más bajas resultaron el escribir con un 26%, y realizar la grabación de sonidos en algún dispositivo de audio o computadora (27%), así como, realizar videos en la aplicación de TikTok con el 28%.

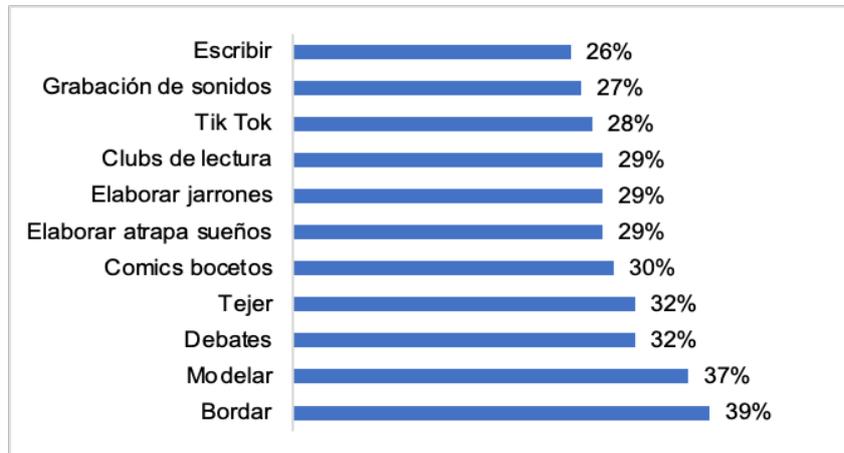


Figura 2. No lo hace y no le gustaría realizarlo. Fuente: Elaboración propia.

Fue evidente el cansancio por confinamiento y la costumbre de estar afuera en el exterior. Lo anterior se hizo notorio (ver Figura 3) al elegir entre las actividades que no hacen pero que les gustaría realizar, como subir o estar en la montaña (50%), seguida de acampar (49%), realizar turismo rural (47%), hacer fogatas y reforestación (45%), visitar museos (44%), conocer lugares (44%), apoyar en la recuperación de espacios (42%), realizar paseos en bici (40%), asistir a conciertos (39%), pasear en lagunas, playas y ríos (39%), entre otras.

Probablemente por la vulnerabilidad presentada en estos tiempos, los adolescentes señalan actividades de voluntariado como apoyar en asilos (48%) y el deseo de ayudar a personas vulnerables (39%). Le siguió las actividades manuales como la elaboración de figuras de plastilina o yeso (42%), tocar instrumentos (40%), elaborar jarrones (39%), y elaborar collares y pulseras (39%).

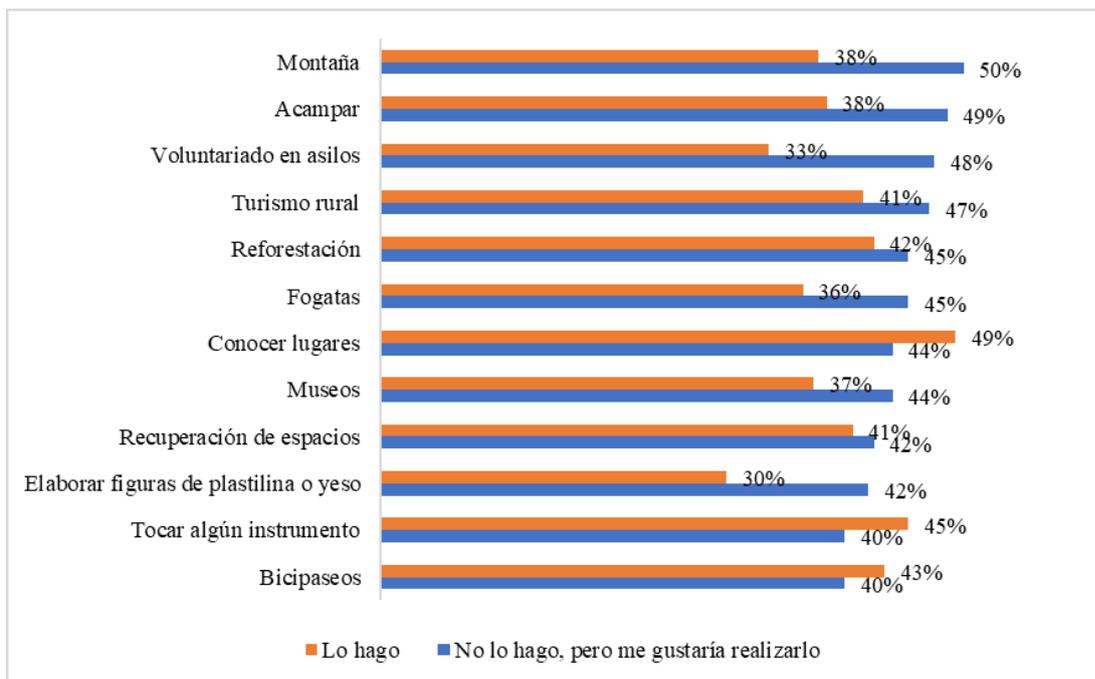


Figura 3. No lo hace y le gustaría realizarlo. Fuente: Elaboración propia.

Por último, las dos actividades que realizaron con mayor frecuencia los adolescentes mexicanos en el período de confinamiento (ver Figura 4) son aquellas que involucran a la utilización de medios digitales y que no los exponía a la pandemia, éstas fueron: escuchar música (91%), ver televisión, videos, redes sociales, series (90%), dormir (89%), platicar (80%), aprender algo nuevo (78%), leer (75%), ejercitarse (74%), cocinar (74%), cuidar su alimentación (73%), cantar (70%), controlar su peso (70%), resolver problemas matemáticos (69%), dibujar (69%), juegos de mesa (67%), evitar sustancias tóxicas (65%), practicar algún deporte (65%), trotar (65%) y bailar (64%).

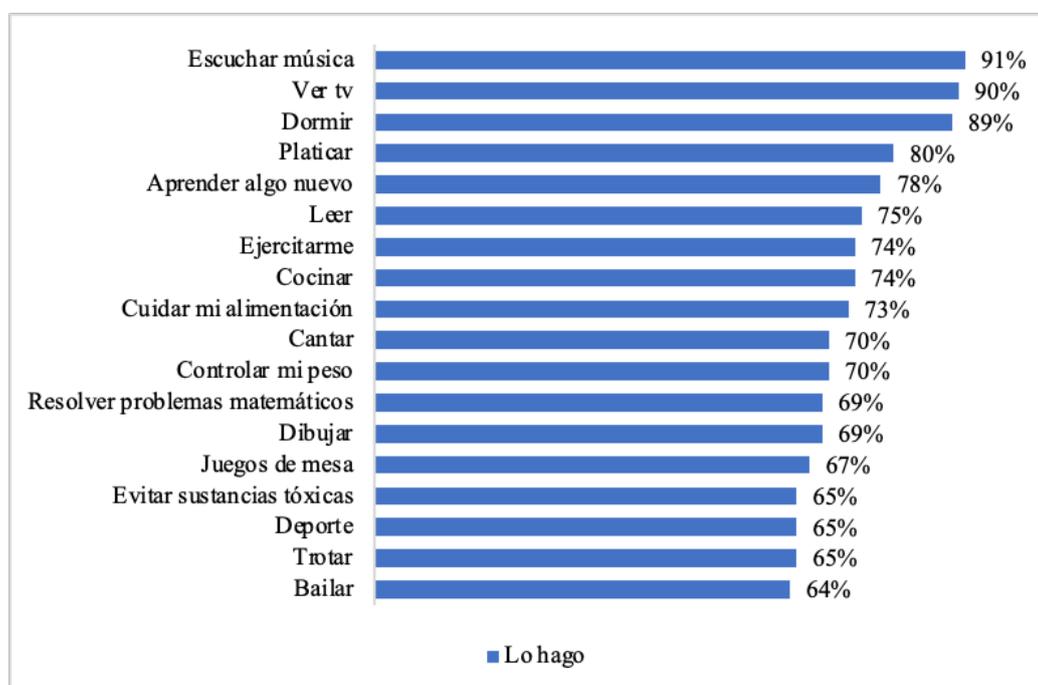


Figura 4. Actividades recreativas realizadas. Fuente: Elaboración propia.

Los análisis de las diferencias por sexo, grado académico y horas libres sobre las habilidades sociales y habilidades de afrontamiento de los participantes (Ver Tabla 1) resalta que las mujeres puntúan más alto en las habilidades sociales que los hombres; y que el factor sexo influye significativamente ($p < .05$) a nivel global sobre las habilidades sociales (*Global Habilidades Sociales*), así como de forma específica en las habilidades de *Autoexpresión*, *Hacer Peticiones* e *Interacciones*, siendo mayor en el caso de las mujeres. En relación con las acciones de afrontamiento, en promedio parece que los hombres buscan más apoyo social, apoyo de expertos, distracciones y diversión, así como afrontamiento improductivo; sin embargo, estos valores no son estadísticamente significativos ($p > .05$). Además, se observa que las mujeres adolescentes del presente estudio tienden a mostrar mayores niveles ($p < .01$) para no realizar ninguna acción de afrontamiento (*No Afrontamiento*) ante la situación de contingencia por el Covid-19 con respecto a los hombres. Los tamaños de los efectos encontrados, en la comparación de las variables en relación con el sexo, fueron bajos ($r < .010$), por lo que es importante tomar con reservas los resultados de las significancias estadísticas presentadas. Solamente en la variable que asocia el no realizar ninguna acción de afrontamiento el valor obtenido sigue siendo bajo, aunque superior al resto ($r < .020$).

En referencia al grado académico como un factor que puede influir sobre los resultados, en general, los jóvenes de bachillerato presentan más habilidades sociales; sin embargo, solo se observó una diferencia significativa ($p < .05$) en el estilo de afrontamiento relacionado con la *Búsqueda de Apoyo de Expertos*, en el que los y las jóvenes de nivel secundaria y preparatoria muestran una mayor tendencia a buscar expertos como estrategia de afrontamiento ante la contingencia por el Covid-19. En el mismo sentido, el factor del tiempo libre con el que los participantes cuentan durante la contingencia por COVID-19 mostró diferencias significativas en las variables de estrategias de afrontamiento, siendo

los jóvenes que cuentan con 1 a 2, y 3 a 4 horas libres entre semana quienes presentan una mayor puntuación ($p < .05$) global de afrontamiento (*Global Afrontamiento*) y de disposición a la *Búsqueda de Apoyo Social* que quienes cuentan con menos de 1 hora libre entre semana. De la misma forma, estos mismos jóvenes (1 a 2, y 3 a 4 horas), a su vez, muestran significativamente ($p < .05$) mayores niveles de *Afrontamiento Improductivo* con respecto a sus homólogos que solo cuentan con menos de 1 hora libre por semana. Es importante señalar que, los tamaños del efecto encontrados, en todas las comparaciones donde se consideró el grado académico y las horas libres, fueron de valores nulos ($E^2_R < .000$), por lo que puede deducirse que las diferencias significativas señaladas deben ser tomadas con reservas.

Tabla 1. Análisis de varianza de la percepción de habilidades sociales y de afrontamiento en adolescentes en función del sexo, grado académico y tiempo libre.

Variable	Sexo		r	Sig.	Grado académico				Tiempo libre				E^2_R	Sig.
	Mujer	Hombre			Primaria	Secundaria	Preparatoria	E^2_R	Sig.	< 1 hora	1 a 2 horas	3 a 4 horas		
HS Autoexpresión	2,37 ±,81	2,21 ±,75	,009 ,047*		2,28 ±,75	2,28 ±,81	2,37 ±,76	,000 ,542	2,29 ±,75	2,27 ±,81	2,34 ±,79	2,29 ±,76	,000	,926
Defensa	2,27 ±,87	2,14 ±,87	,007 ,089		2,15 ±,87	2,17 ±,85	2,36 ±,90	,000 ,149	2,18 ±,82	2,20 ±,91	2,29 ±,87	2,14 ±,83	,000	,584
Decir no	2,65 ±1,34	2,61 ±1,36	,000 ,730		2,46 ±1,31	2,65 ±1,35	2,72 ±1,36	,000 ,459	2,60 ±1,34	2,63 ±1,36	2,68 ±1,36	2,56 ±1,34	,000	,947
Peticiones	2,53 ±1,06	2,30 ±1,05	,011 ,027*		2,22 ±,98	2,41 ±1,08	2,63 ±1,06	,000 ,034*	2,37 ±1,05	2,37 ±1,07	2,54 ±1,09	2,38 ±1,01	,000	,502
Interacción	2,20 ±,94	2,03 ±,94	,009 ,050		2,14 ±,99	2,06 ±,93	2,26 ±,92	,000 ,148	2,22 ±,96	2,10 ±,96	2,14 ±,96	2,10 ±,89	,000	,867
A Afrontamiento	3,06 ±,94	3,05 ±,97	,000 ,850		3,16 ±,93	3,03 ±,98	3,04 ±,91	,000 ,386	2,88 ±1,04	3,08 ±,96	3,08 ±,92	3,08 ±,95	,000	,668
Afectivo														
Búsqueda apoyo social	3,26 ±,78	3,32 ±,79	,002 ,379		3,25 ±,77	3,25 ±,78	3,38 ±,81	,000 ,247	3,00 ±,90	3,30 ±,79	3,38 ±,74	3,27 ±,75	,000	,027*
Búsqueda de apoyo de expertos	3,68 ±1,25	3,79 ±1,16	,001 ,461		3,38 ±1,37	3,76 ±1,16	3,92 ±1,15	,000 ,024*	3,40 ±1,28	3,71 ±1,14	3,89 ±1,16	3,65 ±1,34	,000	,071
Distracciones y diversión	3,63 ±1,22	3,69 ±1,14	,000 ,717		3,54 ±1,21	3,72 ±1,22	3,61 ±1,10	,000 ,262	3,57 ±1,30	3,69 ±1,15	3,69 ±1,20	3,60 ±1,17	,000	,893
Afrontamiento improductivo	3,19 ±,92	3,23 ±,92	,000 ,688		3,14 ±,89	3,19 ±,95	3,29 ±,88	,000 ,381	2,87 ±1,05	3,26 ±,88	3,28 ±,90	3,17 ±,92	,000	,035*
Conductas de evitación del problema	3,10 ±,88	3,03 ±,95	,002 ,361		3,08 ±,85	3,04 ±,92	3,12 ±,93	,000 ,737	2,92 ±1,10	3,11 ±,84	3,10 ±,93	3,03 ±,87	,000	,412
Falta de afrontamiento	2,84 ±,73	2,63 ±,77	,020 ,003*		2,71 ±,80	2,73 ±,74	2,83 ±,75	,000 ,692	2,64 ±,83	2,73 ±,72	2,86 ±,77	2,66 ±,72	,000	,124
Global Habilidades sociales	28,39 ±9,18	26,54 ±8,72	,010 ,037*		26,77 ±8,43	27,22 ±9,13	29,08 ±9,14	,000 ,137	27,45 ±8,37	27,27 ±9,49	28,26 ±9,10	27,10 ±8,57	,000	,709
Global Afrontamiento	91,87 ±19,9	91,31 ±20,59	,001 ,574		91,32 ±20,45	90,48 ±19,58	94,43 ±21,21	,000 ,180	85,00 ±23,34	92,12 ±20,19	93,94 ±19,25	90,76 ±19,18	,000	,042*

Fuente: Elaboración propia. * $p < .05$. HS: Habilidades Sociales; A: habilidades de Afrontamiento.

Asimismo, las respuestas obtenidas se analizaron a través de la Asociación de Spearman, donde se encontró una asociación positiva, aunque débil ($r_s = .270$), entre las *Actividades de Afrontamiento* y las *Habilidades Sociales*. Es decir, aquellos jóvenes que realizan actividades de afrontamiento también utilizan sus habilidades sociales (o incluso, es probable que ayuden a su desarrollo).

Analizando estas asociaciones más detalladamente, se encontró que los jóvenes que tenían la habilidad social de la *Autoexpresión* también hacían uso de la *Defensa* ($r_s=,665$) y *Hacían Peticiones e Interacciones* ($r_s=,642$). Siendo a su vez, la escala que más aporta al nivel global de *Habilidades Sociales*.

En relación con las actividades de afrontamiento se detectó, a través de las asociaciones, que los jóvenes que *Buscan Apoyo Social* tienen acciones de *Afrontamiento Afectivo* ($r_s=,612$), de *Búsqueda de Apoyo de Expertos* ($r_s=,704$), *Distracciones y Diversión* ($r_s=,687$) y estrategias de *Afrontamiento Improductivo* ($r_s=,631$); siendo la escala de *Búsqueda de Apoyo Social* la que más aporta al *Afrontamiento en General* ($r_s=,885$).

Discusión

El objetivo fue analizar la actuación de las actividades recreativas y su relación con las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en una etapa de aislamiento social que durante los primeros meses limitó estrictamente las relaciones con otras personas fuera de la esfera familiar. De esta forma, la situación socioemocional experimentada durante la pandemia explica el comportamiento de los adolescentes frente a una realidad inestable y el uso de las actividades recreativas como una estrategia de afrontamiento capaz de mediar y regular la competencia social. En este sentido, los adolescentes mexicanos modificaron sus hábitos para adaptarse a la pandemia, entre ellos, las prácticas de actividad física, sus hábitos de escuchar música, ver televisión, videos, consultar redes sociales o dormir.

En términos similares, en un estudio con deportistas jóvenes chilenos con una rutina consolidada, el confinamiento también alteró significativamente las prácticas cotidianas (Suárez-Iglesias et al., 2023), especialmente, las que tienen relación con la actividad física y el bienestar psicológico. En contra parte a los chilenos, los adolescentes mexicanos mostraron mayor dedicación del tiempo libre y de ocio en actividades recreativas entre ellas, actividades físico-deportivas de baja intensidad lo que permitió a los adolescentes mantener sus relaciones y la regulación de sus conductas sociales estables. En una revisión hecha por Andreu (2020) sobre los efectos psicológicos y las rutinas experimentadas durante la pandemia se coincide también que el ejercicio y las actividades lúdicas fueron herramientas útiles para luchar contra los efectos psicológicos producidos durante el confinamiento, caso distinto, para aquellos, que sus dinámicas cotidianas consideraban a la actividad física de alta competencia un regulador emocional que se vio alterado con la pandemia. Asimismo, Hernández (2003) señala que aparte de las actividades recreativas y deportivas, la convivencia con la familia es otro regulador durante situaciones extremas o crisis juveniles, ya que fortalece y da confianza a los adolescentes en situaciones de incertidumbre como fue el caso de la pandemia.

Ha de subrayarse la notable presencia del uso de la tecnología en las actividades recreativas por parte de los adolescentes mexicanos como el escuchar música, televisión, series, videos, redes sociales, las cuales han adquirido una presencia cada vez mayor en los procesos de socialización de los adolescentes llegando a convertirse en su principal agente de socialización según Pallares (2014). En este sentido, Abreu (2020) hace notar la exposición intensa a las tecnologías de información y las redes sociales en la pandemia por COVID-19 y los efectos que tuvo en diferentes poblaciones, para los adolescentes y jóvenes, les permitió continuar en comunicación y mantener sus relaciones con sus pares, en otras palabras, fue un regulador emocional, para compartir, convivir y solicitar cuando lo requirieron apoyo por parte de los expertos. Caso distinto, fue para aquellos niños y adolescentes que no tuvieron acceso a las tecnologías, vivieron un confinamiento y un aislamiento, que generó ansiedad, desórdenes alimentarios, obesidad e inseguridades, afectando las relaciones personales y la regulación conductual.

A este respecto, para Sadaba y Bringue (2015) pueden realizarse lecturas diferentes sobre el uso excesivo del tiempo en la utilización de medios digitales porque por una parte, los adolescentes los utilizan para entretenerse, socializarse, estar en contacto con su grupo de iguales, mientras que la contraparte puede ser un motivo de preocupación para las familias por la repercusión negativa que puede tener la realización de un uso inadecuado de las mismas como tener el acceso a medios inapropiados, la exposición de la privacidad e intimidad de los menores, y otra

lectura de los padres es que ven limitado el impacto de las actuaciones educativas que ellos pueden llegar a ejercer a través del uso de los mismos.

En el sentido de las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes del presente estudio fue posible identificar que si bien, estas son positivas, podrían mejorarse. Una revisión rápida (Brooks et al., 2020) sobre el impacto psicológico de la cuarentena sobre los confinados, señala que, dentro de los principales efectos negativos, a nivel psicológico, se presenta el estrés postraumático al igual que la frustración y el aburrimiento (Suárez-Iglesias et al., 2023); asimismo, un estudio con adolescentes que practicaban boxeo (Zazueta-Beltrán et al., 2022), reportó una tendencia de los participantes hacia el uso de estrategias de afrontamiento desadaptativas centradas en la emoción, a la par de emplear la distracción como un recurso para manejar el estrés durante la pandemia. En el caso de los adolescentes encuestados se identificó que los mayores puntajes en las estrategias de afrontamiento se relacionan con la *Búsqueda de Apoyo de Expertos, Distracciones y Diversión y Búsqueda de Apoyo Social*, mismas que se han identificado como mediadores para disminuir el impacto negativo de situaciones altamente estresantes en niños y adultos (Su et al., 2020). Dichas estrategias pueden ser facilitadas por los avances tecnológicos y de conectividad a través de las redes sociales y las diferentes plataformas que la tecnología y el internet brindan (en la actualidad) para estar conectados con los pares y amigos, ayudando a mantener el apoyo social presente (Courtet et al., 2020; Wasserman et al., 2020). De acuerdo con la literatura, contar con apoyo social puede ayudar a disminuir el impacto psicológico negativo de una situación estresante (Carrillo, 2022; Guessoum et al., 2020; Pan et al., 2005), además de facilitar el compartir dinámicas para la distracción y diversión (en la diversidad recreativa o actividad física-deportiva), así como la conexión con expertos (Maunder et al., 2003) y la información de medios oficiales que pueden resultar en un elemento de apoyo para los adolescentes (Manuell & Cukor, 2011).

Referente a las diferencias, tanto en las habilidades sociales como en las estrategias de afrontamiento, se analizaron tres diferentes factores que fueron: a) Sexo, en el que las mujeres presentaron mayores puntajes en las habilidades sociales, coincidiendo con lo ya previamente reportado por otras investigaciones (Day & Livingstone, 2003; Di Cango et al., 2020; Eschenbeck et al., 2007); sin embargo, contrario a los datos reportados, las mujeres reportan mayor conducta de evitación acorde con la escala de *Falta de Afrontamiento* que los hombres, siendo posiblemente un hallazgo relevante para considerar para futuros estudios. Por otro lado, el factor del grado académico sólo mostró diferencias significativas en la habilidad de búsqueda de apoyo de expertos, en el que los adolescentes que cursan la secundaria y preparatoria tienden a utilizar más esta estrategia, posiblemente explicado por las diferencias en madurez cognitiva y conocimiento sobre los alcances que un especialista en un determinado tema puede proporcionar (Bokhorst et al., 2010).

Por último, el tener tiempo libre entre 1 a 4 horas por semana resultó ser un factor que influye significativamente sobre un afrontamiento más eficaz como es la posibilidad de contar con apoyo social, el cual resulta clave para hacer frente a condiciones como la generada por la contingencia por COVID-19 (Guessoum et al., 2020; Salazar et al., 2021); sin embargo, de no ser aprovechado de forma adecuada, el tiempo libre puede transformarse en una "pérdida de tiempo" que se refleja en la percepción de *Afrontamiento Improductivo* como fue el caso del presente estudio. Es una realidad que la actividad recreativa y deportiva tienen un profundo vínculo social y compartición de experiencias con otros y a partir de otros (Cuenca, 2020), aumentando la competencia social y aumentando las estrategias de afrontamiento como fue el caso de esta población (Canessa, 2002). En el presente estudio se constata, que el tiempo dedicado a las actividades recreativas, mayormente fueron a las actividades asociadas al movimiento, muchas de esas actividades se realizaron como parte de la clase de educación física o deportiva, como integrante de algún club o colectivo (Sánchez-Iglesias et al., 2023), ejercitación autónoma a partir de plataformas y redes sociales, otro tanto, salía a espacios abiertos a caminar o trotar.

Es preciso mencionar que una de las limitaciones del estudio fue el acceso a una población mayor de adolescentes, especialmente a los de nivel primaria y bachillerato, que permitiera analizar el fenómeno en la adolescencia temprana, intermedia y tardía, para precisar los efectos en cada etapa.

Conclusiones y aplicaciones prácticas

Sin duda la capacidad que tuvo la población estudiada para afrontar la incertidumbre de salud presentada por la pandemia por COVID-19 y posterior, el confinamiento social, estuvo regulada por las habilidades globales de afrontamiento, que, si bien no tuvieron valores relevantes en lo individual, en conjunto fueron suficientes para mediar las relaciones sociales durante los primeros meses del aislamiento. A su vez, fue posible identificar que los participantes del estudio tienden a hacer frente a la contingencia por COVID-19 de forma positiva, utilizando recursos de afrontamiento como la búsqueda de apoyo social y de expertos, así como el expresarse para dar a conocer sus emociones y sentimientos. Una de las estrategias de afrontamiento utilizada por la población estudiada para distraerse o divertirse fueron las actividades recreativas, entre ellas, las prácticas físico-deportivas. De este modo, la aplicación práctica del trabajo radica en la formalización de una cultura de la ocupación del tiempo en actividades recreativas que permitan a los más jóvenes encontrar en la recreación y el deporte, escenarios para formación de la competencia social y la capacidad para afrontar situaciones en crisis como la acontecida de 2020 a 2022.

Author Contributions: En los artículos con varios autores deberían indicarse, brevemente, las contribuciones individuales de cada co-autor: "Conceptualización, R.T.M.V; metodología, I.G.R.C; software, A.I.A.S; validación, R.T.M.V and A.I.A.S; análisis estadísticos, A.I.A.S; investigación, C.M.S.C; preparación de datos, A.I.A.S. and I.G.R.C; preparación del manuscrito, C.M.S.C. and R.T.M.V and L.F.R.S; redacción - revisión y edición, C.M.S.C and L.F.R.S.: Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

Referencias

- Alvarado, P. L. (2020). Tiempo capitalista y tiempo viral: una reflexión sobre la manía de la producción. En: Ortuño, A., Pineda, C., Montes, D., Martín, D., Lameda, F., García de Vicuña, H. y Alvarado, L (Ed), *Coronatextos: Reflexiones Virales* (pp. 3-16). <https://www.sinasefe-ifc.org/litoral/wp-content/uploads/2020/05/Coronatextos.-Reflexiones-virales.pdf>
- Andreu C. E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 209–220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Araoz, E., Araoz, Z., Ramos, G. y Uchasara, M. (2021). Adicción a internet y habilidades sociales en adolescentes peruanos de educación secundaria. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1), 74-80. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675699>
- Arellano, A., Cuevas, A. y Robles, K. (2021). Jóvenes universitarios, COVID-19 y vulnerabilidades diferenciales. *Revista Geográfica de Chile Terra Australis*, 57(1), 2-17. <https://doi.org/10.23854/07199562.2021571.Arellano2>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 29(3), 1038–1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Castillo-Blanco, R., & Alegre, B, A. (2015). Importancia del tamaño del efecto en el análisis de datos de investigación en psicología. *Persona: Revista de la facultad de psicología*, (18), 137-148.
- Contini, N., Lacunza, A. y Esterkind, A. (2013). Habilidades sociales en contextos urbanos y rurales. Un estudio comparativo con adolescentes. *Psicogente*, 16(29), 103–117
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R., y Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19(2), 417–426. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2009.00540.x>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S. y Greenber, 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)

- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, (005), 191-233.
- Carrillo, P. J. (2022). Percepción de salud, de soledad, de felicidad e imagen corporal según el tipo de desayuno durante el confinamiento a causa de la Covid-19. *E-balonmano.Com*, 18(1), 65-72
- Courtet, P., Olié, E., Debien, C. y Vaiva, G. (2020). Keep Socially (but Not Physically) Connected and Carry on: Preventing Suicide in the Age of COVID-19. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 81(3), 20com13370. <https://doi.org/10.4088/JCP.20com13370>
- Cuenca, M. (2014). *Ocio valioso*. Universidad de Deusto.
- Cuenca, M. (2020, 05 de marzo) *El Viro-aburrimiento*. Blog. https://manuelcuenca.es/el-viro-aburrimiento/?fbclid=IwAR0DKwhZEJHU6xQzP35p4nwXzdc1CuEmLOtq2VuJP8Gltk4XZFEQ_gfmOg7M.
- Day, A. L. y Livingstone, H. A. (2003). Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 35(2), 73–83. <https://doi.org/10.1037/h0087190>
- Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., Calcagno, G., y Fiorilli, G. (2020). Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), Article e8867. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238867>
- Eschenbeck, H., Kohlmann, C.-W. y Lohaus, A. (2007). Gender differences in coping strategies in children and adolescents. *Journal of Individual Differences*, 28(1), 18–26. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.28.1.18>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Afrontamiento de los adolescentes: las diferentes formas en que los niños y las niñas se enfrentan. *Journal of adolescence*, 14(2), 119-133. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Florenzano, R. (2012). Aspectos biopsicosociales del crecimiento y desarrollo. En: M. Maddaleno, R. Florenzano, (eds). *Guías curriculares. Salud integral del adolescente*. 31-41. Santiago. Corporación de Promoción Universitaria.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo Psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Gerlero, J. (2018). *Recreación y dictadura. Un caso de Latinoamérica*. Oaxaca: La casa de las preguntas.
- Gismero, E. (2000). *EHS Escala de habilidades sociales*. Madrid: TEA Publicaciones de Psicología Aplicada. Vol. 14.
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L. y Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113264. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113264>
- Hernández, A. (2003). *Descripción de los factores familiares más significativos que influyen en el rendimiento escolar infantil*. Tesis. Universidad Autónoma del Estado de México.
- Larios-Deniz, J. L., Cervantes, L. A. G., De la Mora Cuevas, J. M. & Salazar-C., C. (2013). El concepto de ocio y las tres D. En Larios-Deniz, J. & De la Mora, J. *La Diversidad sexual en la escuela secundaria*, Universidad de Colima, 106-126. Ubicado en: https://www.ucol.mx/content/publicacionesenlinea/adjuntos/La-diversidad-sexual-en-la-escuela-secundaria_432.pdf#page=107
- Lasen, A. (2000). *A contratiempo: un estudio de las temporalidades juveniles*. Centro de Investigaciones.
- Medina, R., Ramos, I. y Andrade, A (2021). El tiempo libre y la recreación en la adolescencia durante el confinamiento por COVID-19 (Original). *Revista Científica Olimpia*, 18(1), 279-293. <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2226>
- Manuell, M. E., y Cukor, J. (2011). Mother Nature versus human nature: public compliance with evacuation and quarantine. *Disasters*, 35(2), 417-442. <http://doi.org/10.1111/j.0361-3666.2010.01219.x>
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., Sadavoy, J., Verhaeghe, L. M., Steinberg, R., y Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *CMAJ. Canadian Medical Association Journal*, 168(10), 1245–1251. <https://www.cmaj.ca/content/168/10/1245.short>
- Martínez Ortega, R. M., Tuya Pendás, L. C., Martínez Ortega, M., Pérez Abreu, A., & Cánovas, A. M. (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 8(2), 0-0. Recuperado en 28 de julio de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2009000200017&lng=es&tlng=en.
-

- Mateo, J. (2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EfDeportes.com*, 19(196). <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Organización Mundial de la Salud. Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>., consultado el 18 de enero de 2022.
- Osorio, C. E. y Rico, A. C. (2011). *Diseño y evaluación de programas de recreación*. (2ª. Edición). Fundación Colombiana de Tiempo Libre y Recreación.
- Osuna, J. R., Ferreras, M. L. y Núñez, A. (1991). Inferencia estadística, niveles de precisión y diseño muestral. *Reis*, (54), 139-162. <https://doi.org/10.2307/40183521>
- Pallares, M. (2014). Medios de Comunicación: ¿Espacio o agentes de socialización en la adolescencia? *Pedagogía Social. Revista Universitaria*, 23(1), 231-252. http://dx.doi.org/10.7179/PSRI_2014.23.10
- Pan, P., Chang, S. H., y Yu, Y. Y. (2005). A Support Group for Home-Quarantined College Students Exposed to SARS: Learning from Practice. *The Journal for Specialists in Group Work*, 30(4), 363-374. <https://doi.org/10.1080/01933920500186951>
- Pascucci, M. (2015). Los Jóvenes universitarios y el ocio. *European Scientific Journal*. Vol.1, 116-127. Ubicado en: <https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=e78b52fc08e06bfa07a3deaf89d52e745fc76cf>, consultado el 05 de junio de 2023.
- Pérez, G. (2016). El derecho a la recreación como una oportunidad para el desarrollo de las habilidades sociales en niños y niñas de la comunidad de UPIS Huáscar-San Juan de Lurigancho. [Tesis PE.Universidad Nacional Mayor de San Marco].
- Radzik, M., Sherer, S. y Neinstein, L. (2008). *Psychosocial development in normal adolescents*. En L. Neinstein, C. Gordon, D. Katzma, D. Rosen, y E. Woods (eds.), *Adolescent health care. A practical guide* (pp. 27-31). Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Razo-Yugcha, A., Aguilar- Chasipanta, W., Rodríguez–Torres A. y Jordán-Sánchez, J. (2018). Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes. *Arrancada*, 18(34), 247-456. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/254>
- Reyes, A. (2014). Cultura de la recreación, democracia y conciencia política. *Educación*, 23(44), 88-111. <http://hdl.handle.net/20.500.12799/2930>
- Rodríguez, M. y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141-146. <http://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/RMS/article/view/368>
- Sabada, Ch. y Bringue, X: (2015). Niños y adolescentes españoles ante las pantallas: rasgos configuradores de una generación interactiva. *CEE Participación Educativa*, 15 (1), 86-104. <https://hdl.handle.net/10171/18443>
- Secretaría de Gobernación. (2020, 31 de marzo). *Diario oficial de la Federación*. https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020&print=true
- Secretaría de Salud. (2020). *Todo sobre el COVID-19*. <https://coronavirus.gob.mx/>
- Salazar, C. M., Andrade, A. I. y Peña, C. S. (2021). Percepción del apoyo social en jóvenes preuniversitarios de Colima, México. *Revista Arista-Crítica*, 1(1), 103–117. <https://doi.org/10.18041/2745-1453/rac.2020.v1n1.6280>
- Su, Y., D'Arcy, C. y Meng, X. (2020). Social Support and Positive Coping Skills as Mediators Buffering the Impact of Childhood Maltreatment on Psychological Distress and Positive Mental Health in Adulthood: Analysis of a National Population-Based Sample. *American Journal of Epidemiology*, 189(5), 394–402. <https://doi.org/10.1093/aje/kwz275>
- Suárez-Iglesias, D., Soto, D., Ayán, C., & Martínez-de-Quel, Óscar. (2023). El impacto de covid-19 en los hábitos saludables y el bienestar psicológico de jugadoras de balonmano chilenas. *E-balonmano.Com: Revista De Ciencias Del Deporte*, 19(1), 1-12. Recuperado a partir de <https://publicaciones.unex.es/index.php/ebalonmano/article/view/2082>
- Torralba, E. M. (2015). Estudio psicosocial de las actividades de ocio en la adolescencia. *Tesis doctoral*. Universidad de Castilla-LaMancha. <http://hdl.handle.net/10578/7456>
- Wasserman, D., Iosue, M., Wuestefeld, A. y Carli, V. (2020). Adaptation of evidence-based suicide prevention strategies during and after the COVID-19 pandemic. *World Psychiatry*, 19(3), 294–306. <https://doi.org/10.1002/wps.20801>

- Zazueta-Beltrán, D. K., Vanegas-Farfano, M., Reynoso-Sánchez, L. F., Morales-Beltrán, R. A., & Rodenas Cuenca, L. T. (2022). Afrontamiento y factores resilientes en tiempos de COVID-19: Un estudio con adolescentes boxeadores. *Retos*, 45, 660–670. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.92337>
- Zeina, MB, Miari, M. y Anan, MT (2022). Pruebas Neutrosóficas de Kruskal-Wallis y Mann Whitney de valor único. Conjuntos y sistemas neutrosóficos , 51 , 948-957. Obtenido de <https://fs.unm.edu/NSS2/index.php/111/article/view/2030>