



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TRABAJO FINAL DE GRADO

Proyecto de investigación

**Impacto del entrenamiento de boxeo en la reducción del estrés
laboral**

Estudiante: Ignacio Ibáñez

CI: 5.267.236-0

Tutora: Asist. Mag. Sandra Tort Gómez

Revisor: Prof. Adj. Dr. Víctor Ortuño

Montevideo, abril 2026

“Los campeones no se forjan en los gimnasios. Los campeones se forjan con algo que llevan dentro: un deseo, un sueño, una visión”

-Muhammad Ali

Índice

● Resumen	Pag 4
● Abstract	Pag 5
● Fundamentación	Pag 6
● Antecedentes	Pag 9
● Marco conceptual	Pag 16
3.1 Estrés laboral	Pág 16
3.2 Inteligencia emocional	Pag 16
3.3 Relación entre estrés laboral e inteligencia emocional	Pag 17
● Problema	Pag 21
● Preguntas de investigación	Pag 22
● Objetivos	Pag 23
6.1 Objetivo general	Pag 23
6.2 Objetivos específicos	Pag 23
● Metodología	Pag 24
7.1 Diseño del estudio	:Pag 24
7.2 Variables	Pag 25
7.3 Participantes y criterios de inclusión	Pag 25
7.4 Intervención	Pag 25
7.5 Tamaño muestral y asignación	Pag 26
7.6 Control de amenazas a la validez	Pag 26
7.7 Plan de análisis de datos	Pag 27
● Consideraciones éticas	Pag 27
● Cronograma	Pag 29
● Resultados esperados y plan de difusión	Pag 29
● Bibliografía	Pag 31
● Anexos	Pag 34

Resumen

El estrés laboral constituye uno de los principales riesgos psicosociales en los entornos organizacionales contemporáneos, afectando de forma significativa el bienestar psicológico y el desempeño de los trabajadores. En Uruguay, los Contact Center concentran una alta proporción de jóvenes trabajadores, especialmente entre los 18 y 24 años, quienes se enfrentan a condiciones laborales caracterizadas por exigencias productivas elevadas, alta demanda emocional y baja estabilidad, factores que incrementan la vulnerabilidad al estrés.

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo analizar la efectividad de un programa de entrenamiento en boxeo como estrategia para reducir los niveles de estrés laboral y potenciar la inteligencia emocional en trabajadores jóvenes de un Contact Center en Uruguay. La propuesta se fundamenta en evidencia científica que señala que los deportes de combate, practicados en contextos regulados, favorecen el desarrollo de habilidades psicológicas como la autorregulación emocional, la resiliencia, la autoconfianza y el autocontrol, competencias transferibles al ámbito laboral.

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, con un diseño experimental pretest–posttest con grupo control y grupo experimental. La muestra estará compuesta por 40 trabajadores de Contact Center, quienes serán asignados aleatoriamente a los grupos. El grupo experimental participará en un programa de entrenamiento en boxeo durante un período de 12 semanas, con una frecuencia de tres sesiones semanales, mientras que el grupo control mantendrá sus rutinas habituales. Para la medición de las variables se utilizarán instrumentos validados: la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), versión española (2.0) de la Perceived Stress Scale (PSS) de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) y la Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS).

Se espera que los resultados evidencien una reducción significativa del estrés laboral y un aumento en los niveles de inteligencia emocional en el grupo experimental, así como cambios positivos en la percepción de los deportes de combate. Los hallazgos de este estudio podrían aportar evidencia empírica relevante a nivel local y servir como base para el diseño de intervenciones innovadoras en el ámbito de la salud ocupacional.

Palabras clave: estrés laboral, inteligencia emocional, boxeo, deportes de combate, Contact Center.

Abstract

Work-related stress is one of the main psychosocial risks in contemporary organizational environments, significantly affecting workers' psychological well-being and job performance. In Uruguay, Contact Center employ a large proportion of young workers, particularly those aged between 18 and 24, who are exposed to demanding working conditions, strict productivity goals, and high emotional demands, increasing their vulnerability to occupational stress.

The aim of this research project is to analyze the effectiveness of a boxing training program as a strategy to reduce work-related stress and enhance emotional intelligence among young Contact Center workers in Uruguay. The proposal is grounded in scientific evidence indicating that combat sports, when practiced in regulated and structured environments, promote the development of psychological skills such as emotional regulation, resilience, self-confidence, and self-control, which can be transferred to work settings.

A quantitative approach will be employed, using an experimental pretest–posttest design with an experimental group and a control group. The sample will consist of 40 Contact Center workers who will be randomly assigned to either group. The experimental group will participate in a boxing training program lasting 12 weeks, with three sessions per week, while the control group will maintain their usual routines. Work-related stress and emotional intelligence will be assessed using validated instruments: the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Wong and Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS).

It is expected that participants in the experimental group will show a significant reduction in perceived work stress and an increase in emotional intelligence levels, as well as more positive perceptions of combat sports. The findings may contribute relevant local evidence and support the development of innovative occupational health interventions.

Keywords: work-related stress, emotional intelligence, boxing, combat sports, Contact Center.

Fundamentación

El presente proyecto de investigación tiene como objetivo conocer la efectividad de un programa de entrenamiento en boxeo como estrategia para reducir el nivel de estrés laboral en trabajadores de un *Contact Center* en Uruguay.

La elección del deporte boxeo se fundamenta en que, como señalan Vertonghen y Theeboom (2017), aunque frecuentemente son asociados con entornos violentos y riesgo de lesiones, su práctica implica un alto nivel de disciplina, autocontrol y desarrollo de la fortaleza mental.

Diferentes investigaciones han señalado que la práctica de actividad física y, en particular, de deportes de combate en contextos estructurados, contribuye al fortalecimiento

de habilidades psicológicas como la regulación emocional, la resiliencia y la tolerancia a la frustración, las cuales pueden transferirse a contextos laborales exigentes (Vertonghen y Theeboom, 2010; Lakes y Hoyt, 2004; Chekroud et al., 2018). En el contexto uruguayo, para los *Contact Center*, se realizan búsquedas para puestos operativos, los cuales no requieren experiencia laboral previa, permitiendo ser un trabajo accesible para jóvenes de entre 18 a 24 años y aquellos que han migrado desde el interior del país hacia Montevideo para continuar con sus estudios. Según Cabrera (2010), citado por Scarone (2014), pese a los procesos incipientes de descentralización de la educación terciaria y la creación de instituciones privadas en ciudades del interior, la capital sigue siendo el principal destino de quienes buscan oportunidades de formación. Este fenómeno migratorio juvenil se vincula directamente con la alta proporción de jóvenes que recurren a los *Contact Center* como empleo transitorio para sostener sus estudios o su estancia en la ciudad.

Uno de los *Contact center* más grandes de Uruguay, brindó información acerca de las postulaciones a través de su plataforma en lo transcurrido de 2025 (enero-setiembre). En dicho período se han postulado un total de 13.205 personas, de las cuales 5.070 pertenecen al rango etario de 18 a 24 años, lo que equivale a un 38,4% de las postulaciones. Además de las personas que quedaron seleccionadas para ocupar los puestos de atención al cliente, que son 162 personas, 122 entran en el rango de edad mencionado, lo cual equivale a un 75%. Es decir, que del personal que ingresa, 3 de cada 4, entran en el rango de edad en el cual está enfocado este proyecto de investigación.

Si bien estos puestos ofrecen una rápida inserción laboral, se caracterizan por salarios bajos, metas de productividad estrictas y una alta exposición a demandas emocionales derivadas de la atención a clientes, lo que puede generar un nivel de estrés considerable, especialmente en puestos con alta demanda de trabajo emocional (Brotheridge y Grandey, 2002). Estudios han señalado que el estrés laboral prolongado no solo afecta el rendimiento, sino también la salud mental y física de los trabajadores (Organización Mundial de la Salud, 2020).

¿Por qué elegir el boxeo? Múltiples estudios han evidenciado que la práctica de deportes de combate en contextos estructurados aporta beneficios en múltiples áreas del desarrollo humano. En particular, a nivel psicológico, se ha observado que favorecen la autoconfianza, la capacidad de concentración, la autorregulación emocional y la resiliencia frente a situaciones adversas (Vertonghen y Theeboom, 2010; Lakes y Hoyt, 2004; Wacquant, 2004). Asimismo, su práctica en entornos controlados y reglamentados promueve valores como el respeto, la disciplina, la perseverancia y la cooperación, contribuyendo al desarrollo de competencias sociales que pueden trasladarse a la vida laboral y personal. Esta combinación de beneficios físicos, mentales y sociales refuerza la pertinencia de considerar al boxeo como una herramienta integral de intervención para poblaciones expuestas a altos niveles de estrés laboral.

La propuesta de intervención se sustenta también en una motivación personal y profesional. La experiencia acumulada trabajando tanto como representante de atención al cliente como en funciones de reclutamiento en un *Contact Center* me ha permitido observar directamente las demandas emocionales y cognitivas de este entorno. En lo personal, la práctica regular de deportes de combate, primero boxeo y posteriormente artes marciales mixtas, han demostrado ser una herramienta eficaz para el desarrollo de inteligencia emocional, el manejo del estrés y la mejora del desempeño en contextos laborales de alta presión.

En esta línea, estudios recientes han evidenciado un creciente interés por el boxeo en contextos educativos y formativos. Por ejemplo, Vanegas Caraballo (2025), en una revisión sistemática sobre el desarrollo del boxeo escolar, identifica un incremento sostenido en la producción científica entre 2014 y 2024, destacando su implementación en diversos contextos educativos a nivel internacional.

Asimismo, el autor señala que el boxeo, cuando es adaptado a entornos pedagógicos y regulados, contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales, la reducción de

conductas agresivas y el fortalecimiento de la autoestima en poblaciones juveniles. Estos hallazgos refuerzan la pertinencia de considerar los deportes de combate como herramientas de intervención psicológica, no sólo en ámbitos educativos, sino también en contextos laborales caracterizados por altas demandas emocionales.

En este sentido, la evidencia internacional muestra que los deportes de combate han sido implementados en contextos educativos en países como Reino Unido, Canadá, Francia y Australia, con el objetivo de favorecer la inclusión de jóvenes con baja participación escolar y promover su desarrollo integral (Vertonghen y Theeboom, 2010; Lakes y Hoyt, 2004).

Asimismo, distintos estudios destacan que la práctica del boxeo y otras artes marciales, cuando se desarrollan en entornos estructurados, contribuye al desarrollo de habilidades socioemocionales, la regulación de la conducta agresiva y el fortalecimiento de la autoestima (Larrabeiti, 2019; Vertonghen y Theeboom, 2010).

Estos aportes resultan especialmente relevantes para el presente estudio, ya que permiten fundamentar el potencial de los deportes de combate como herramientas para el desarrollo de competencias socioemocionales, particularmente en términos de inteligencia emocional, en poblaciones expuestas a altos niveles de estrés.

Antecedentes

Utilicé diferentes páginas de búsqueda como lo son las bases de datos de Google académico y de Open IA, diferentes TFG de nuestra facultad y estudios realizados en otros países. Se utilizaron diversas palabras claves como lo son “estrés laboral”, “investigaciones sobre beneficios de entrenar artes marciales”, “inteligencia emocional en el deporte”, “mentalidad en los deportes de combate”, “boxeo”, variando en diferentes regiones de América, Europa y Asia, donde el boxeo es sumamente importante, destacando que los resultados obtenidos de dicha búsqueda en relación a nuestro país fueron muy escasos.

Los antecedentes a continuación fueron divididos según la temática y respetando un orden cronológico.

Diversas investigaciones en el ámbito de la psicología del deporte han analizado la relación entre variables como la vitalidad subjetiva, el bienestar psicológico y la fortaleza mental, destacando su papel en el rendimiento y la adaptación a situaciones exigentes (Ryan y Frederick, 1997; Ryff y Singer, 2002; Gucciardi et al., 2009; Laborde et al., 2016). En este marco, la vitalidad subjetiva se entiende como la experiencia consciente de poseer energía y sensación de vitalidad, constituyendo un indicador del bienestar psicológico (Ryan y Frederick, 1997). Por su parte, el bienestar psicológico ha sido conceptualizado como un constructo multidimensional que incluye aspectos como la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito de vida y el crecimiento personal (Ryff y Singer, 2002; Ryff, 2014). En cuanto a la fortaleza mental, esta se define como un conjunto de recursos psicológicos que permiten a los individuos afrontar demandas, mantener el rendimiento y adaptarse a situaciones adversas (Gucciardi et al., 2009).

La vitalidad subjetiva se entiende como "la percepción consciente de contar con energía y sensación de vitalidad" (Ryan y Frederick, 1997). Además dicha experiencia se define como un indicador del bienestar psicológico. Asimismo, diferentes estudios indican que se relaciona con sentimientos de malestar como pueden ser la depresión, el afecto negativo y el agotamiento físico y emocional en los deportistas. Con respecto al constructo de fortaleza mental, plantea que se conforma por distintas características psicológicas, dentro de las cuales se encuentran la autoconfianza, el control atencional, la resiliencia, la mentalidad de éxito, el pensamiento optimista, la conciencia y regulación emocional, el manejo de desafíos, y la inteligencia de contexto, entre otros; sentimientos de reto, autoconfianza, compromiso y manejo de uno mismo en su propósito, estas son claves para un correcto desempeño deportivo. Por otra parte, el bienestar psicológico es concebido como un constructo multidimensional que refiere a la valoración subjetiva que las personas realizan sobre distintas áreas de su vida y su nivel general de satisfacción. Esto incluye dimensiones

como la auto aceptación, entendida como el reconocimiento tanto de cualidades positivas como negativas, las relaciones positivas con otros individuos, la autonomía e independencia, (las cuales favorecen la resistencia a la presión social y una mejor autorregulación del comportamiento) (Ryff y Singer, 2002), el dominio del entorno, el cual está relacionado con la capacidad de adaptarse y gestionar situaciones internas y externas, el propósito de vida y el crecimiento personal, vinculado al desarrollo de potencialidades y a la búsqueda de un funcionamiento óptimo (Riff, 2014). En el contexto deportivo, el bienestar psicológico se ha relacionado con estilos de afrontamiento más eficaces frente a situaciones adversas. Para el estudio, realizado, participaron 157 jóvenes atletas de alto rendimiento en deportes de combate (14 a 20 años). Se utilizó un diseño transversal, aplicando cuestionarios validados como la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS-J), la Escala de Vitalidad Subjetiva y el Mental Toughness Inventory (MTI). Los resultados muestran que las tres variables están positivamente relacionadas, y que la fortaleza mental actúa como mediadora entre la vitalidad y el bienestar psicológico. Esto indica que los deportistas con mayor energía y entusiasmo tienden a desarrollar más fortaleza mental, lo que se traduce en un mayor bienestar. Sin embargo, se identificaron áreas críticas, como la autoaceptación, donde un porcentaje relevante de atletas mostró puntajes bajos. El estudio concluye que resulta clave implementar programas de intervención psicológica en jóvenes deportistas de combate, centrados en el desarrollo de la fortaleza mental, la autoconfianza y la resiliencia, para mejorar tanto el rendimiento competitivo como la salud mental de los atletas.

Estos hallazgos resultan relevantes para el presente estudio, en tanto evidencian la importancia de los recursos psicológicos en contextos de alta exigencia, particularmente en deportes de combate. En este sentido, permiten considerar que dichas prácticas no solo impactan en el rendimiento deportivo, sino también en variables asociadas al bienestar y la regulación emocional, aspectos directamente vinculados con la gestión del estrés.

El estrés laboral ha sido ampliamente estudiado como un fenómeno complejo y multifactorial que impacta tanto en la salud física como psicológica de los trabajadores. Se define como una respuesta emocional, cognitiva y fisiológica que se produce cuando las demandas laborales superan los recursos o capacidades del individuo para afrontarlas (Organización Mundial de la Salud, 2020). En este sentido, la evidencia indica que la exposición prolongada a situaciones de estrés puede derivar en consecuencias negativas para la salud, incluyendo trastornos psicológicos, deterioro del bienestar y disminución del rendimiento laboral.

No obstante, es importante señalar que no todo el estrés resulta perjudicial. La literatura distingue entre el eustrés, entendido como un nivel de activación positivo que puede favorecer el rendimiento y la adaptación, y el distrés, asociado a una sobrecarga que excede la capacidad de afrontamiento del individuo y genera efectos negativos a nivel físico y mental. Esta diferenciación permite comprender que el impacto del estrés depende tanto de su intensidad como de la percepción y los recursos personales disponibles.

En las últimas décadas, estudios han evidenciado el impacto significativo de los riesgos psicosociales en el entorno laboral, posicionando al estrés como uno de los principales factores asociados al deterioro de la salud y el bienestar de los trabajadores (Karasek, 1979; Siegrist, 1996). En este contexto, la promoción de estrategias de intervención orientadas a la prevención y gestión del estrés ha cobrado especial relevancia dentro de las organizaciones.

Entre dichas estrategias, la actividad física se ha destacado como un recurso eficaz para la reducción del estrés y la mejora del bienestar general. La evidencia empírica sugiere que la práctica regular de ejercicio contribuye a disminuir los niveles de estrés percibido, mejorar la regulación emocional y favorecer la salud mental (Stults-Kolehmainen y Sinha, 2014). Asimismo, la incorporación de actividades físicas tanto moderadas como vigorosas en la rutina diaria puede actuar como un factor protector frente a los efectos negativos del estrés laboral, promoviendo una mejor calidad de vida y un mayor equilibrio entre las demandas laborales y los recursos personales.

En esta línea, estos antecedentes respaldan la inclusión de intervenciones basadas en actividad física como estrategias potenciales para la reducción del estrés laboral. No obstante, aún resulta necesario profundizar en los mecanismos psicológicos a través de los cuales estas prácticas generan dichos efectos, particularmente en relación con variables como la inteligencia emocional.

Burno Mora Pereyra (2018), en su tesis en Antropología de la Cuenca del Plata, en Montevideo, investiga el campo de las prácticas corporales de lucha, particularmente las artes marciales (AM) y los deportes de combate (DC), a partir de una etnografía en clubes de la pelea en Montevideo. Estas prácticas, que en Uruguay han tenido gran auge en los últimos diez años, se constituyen como espacios de socialización, formación corporal y transmisión de valores.

El autor centra su análisis en el concepto de ethos, entendido como un repertorio de valores, moralidades, comportamientos y símbolos (Geertz, 1991; Malán, 2017). Se introducen dos conceptos centrales, estos son:

- El ethos guerrero, ligado a la necesidad social de contar con “ciudadanos guerreros” que puedan defenderse en un contexto de “ciudades del miedo”, alimentadas por dispositivos políticos y mediáticos de inseguridad. Aquí aparece la figura del budoka moderno, que entrena tanto por autodefensa como por una búsqueda de identidad y pertenencia.
- El ethos deportivo, resultado de los procesos de deportivización (Elias y Dunning, 1992; Bourdieu, 1992), que implican secularización, mimesis y sincretismo, transformando las prácticas tradicionales en deportes reglados y competitivos.

El autor discute sobre los prejuicios sociales que se suelen asociar a las luchas con violencia, brutalidad o sujetos sádicos y violentos. El análisis muestra que, lejos de ser simples espacios de agresión, los clubes funcionan como espacios de regulación social, donde se produce

disciplina, autocontrol y formas alternativas de sociabilidad. En palabras del autor, no son “Disneylandia”, sino espacios donde se construyen sujetos atravesados por contradicciones entre mercado, seguridad, deporte y tradición.

Como aportes principales de esta tesis, destacó como hace una notable ampliación de los estudios sobre deporte y luchas desde una mirada antropológica y cultural (apoyándose en autores como Alabarces, Archetti, Comaroff y Comaroff). Más enfocado con el campo de los luchadores profesionales, presenta la problematización de prejuicios sobre violencia y legitimando estas prácticas como caminos de formación personal y social, enfoque que menciono en esta tesis. Además, genera debates sobre la enseñanza de las luchas y su potencial educativo, mostrando estos conceptos de ethos, de las diferentes características que tienen actualmente los que practican estos deportes.

Otra revisión bibliográfica que resulta pertinente mencionar, es la realizada por Larrabeiti Blanco (2019), la cual profundiza en los valores y beneficios psicológicos que transmiten las artes marciales y los deportes de contacto, subrayando su importancia en el ámbito educativo y su potencial para promover el desarrollo integral de los estudiantes. Según el trabajo, estas disciplinas están estrechamente relacionadas con principios tradicionales, como los heredados del bushido, el código ético de los samuráis japoneses, que enfatiza virtudes como la justicia, el valor, la benevolencia, la cortesía, la veracidad, el honor y la lealtad. Estos valores, además de formar la base filosófica de muchas artes marciales, contribuyen a la formación moral y ética de los practicantes, ayudándolos a integrarse socialmente y a comportarse de manera respetuosa y responsable.

La investigación resalta que la práctica de artes marciales y deportes de contacto no solo favorece el desarrollo de cualidades morales, sino que también aporta beneficios psicológicos significativos. Estudios como los de Lakes y Hoyt (2004) muestran que su práctica puede mejorar la autorregulación emocional y cognitiva, y promover conductas pro-sociales, especialmente en niños y adolescentes. Además, la práctica regular puede aumentar la

confianza en uno mismo, reducir niveles de agresividad y hostilidad, y potenciar el rendimiento académico, aspectos que refuerzan la importancia de su integración en los programas de educación física .

Desde una perspectiva educativa, estos deportes transmiten valores como el respeto, la honestidad y la disciplina, que son esenciales para la formación moral del alumnado. La incorporación de las artes marciales en las aulas, particularmente en secundaria, puede ofrecer un entorno donde los estudiantes aprendan no solo técnicas de defensa personal, sino también habilidades sociales y valores fundamentales para su crecimiento personal y social. La experiencia empírica del autor en disciplinas como el taekwondo, judo, aikido y boxeo refuerza que la enseñanza basada en la no violencia y la promoción de la convivencia pacífica resulta especialmente valiosa para los estudiantes, incluyendo aquellos con TDAH, quienes pueden beneficiarse enormemente de la estructura y el control que ofrecen estas actividades.

Asimismo, la revisión incluye antecedentes sobre políticas educativas en Europa y Canadá, donde la introducción de los deportes de contacto en los programas de educación física ha sido motivada por el interés en promover el desarrollo integral del alumnado, además de fomentar actividades físicas variadas y estimulantes. La propuesta de una unidad didáctica de seis sesiones orientada a estudiantes de secundaria, centrada en técnicas de autodefensa y autocontrol, busca promover estos beneficios, enfatizando la importancia de practicar en un entorno de respeto y sin agresión, para consolidar los valores esenciales de estas disciplinas.

En resumen, la tesis de Larrabeiti Blanco (2019) evidencia que las artes marciales y deportes de contacto, cuando se incluyen en la educación física, pueden ser instrumentos poderosos para la transmisión de valores tradicionales y la promoción del bienestar psicológico, orientando a los estudiantes hacia una convivencia saludable y responsable.

En conjunto, estos aportes refuerzan la idea de que las prácticas de combate pueden constituir herramientas válidas para el desarrollo de habilidades socioemocionales. Sin embargo, se observa un vacío en la literatura respecto a su aplicación en contextos

organizacionales y su impacto específico sobre el estrés laboral, lo cual justifica la pertinencia del presente estudio.

Marco conceptual

El estrés laboral se define como una respuesta emocional, cognitiva, fisiológica y conductual ante demandas laborales que exceden los recursos o capacidades del individuo (Organización Mundial de la Salud, 2020). En los entornos actuales caracterizados por la sobrecarga, la incertidumbre y la constante adaptación tecnológica, el estrés laboral ha adquirido especial relevancia. Según Karasek (1979), el estrés surge del desequilibrio entre las demandas del trabajo y el grado de control que el empleado tiene sobre sus tareas. Posteriormente, Siegrist (1996) amplió este concepto con su modelo de esfuerzo-recompensa, subrayando que el estrés se incrementa cuando el esfuerzo invertido no es proporcional a las recompensas recibidas.

En las últimas décadas, el estrés laboral ha sido ampliamente abordado desde modelos teóricos contemporáneos como el Job Demands–Resources (JD-R), el cual plantea que las demandas laborales elevadas, combinadas con bajos recursos, incrementan el riesgo de agotamiento, deterioro del bienestar y disminución del rendimiento organizacional (Bakker y Demerouti, 2007). Desde este enfoque, se ha evidenciado que el estrés puede clasificarse en dos dimensiones: estrés desafío (challenge stressors), que puede estimular el rendimiento, y estrés obstáculo (hindrance stressors), que tiende a disminuir la motivación y la productividad laboral (Bakker y Demerouti, 2007). Este enfoque dual permite comprender que no todo el estrés laboral es necesariamente disfuncional, sino que su impacto depende de la percepción y las estrategias de afrontamiento del trabajador.

Asimismo, el contexto post-pandemia ha intensificado la atención sobre la salud mental en el trabajo. Un estudio reciente reportó que las condiciones laborales adversas, la sobrecarga y la falta de reconocimiento se asocia con un mayor riesgo de burnout y rotación laboral (Bakker y Demerouti, 2007). Por tanto, la gestión del estrés se ha convertido en una prioridad tanto para la psicología organizacional como para las políticas de recursos humanos.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional (IE) se refiere a la capacidad para percibir, comprender, regular y utilizar las emociones de manera adaptativa en uno mismo y en los demás (Salovey y Mayer, 1990). Este constructo ha evolucionado desde su formulación inicial hacia modelos más aplicados, como el propuesto por Goleman (1995), que integra competencias emocionales, como la autoconciencia, autorregulación, motivación, empatía y habilidades sociales, directamente vinculadas al desempeño laboral.

En el ámbito organizacional, la evidencia empírica ha demostrado que la inteligencia emocional se asocia de manera significativa con indicadores de bienestar laboral, satisfacción en el trabajo y menores niveles de estrés percibido (Chen, Huang y Chu, 2024). El autor mostró que los empleados con mayores niveles de inteligencia emocional reportan menor estrés percibido y mayor satisfacción laboral, mediado por un mejor clima organizacional. Además, se ha identificado que la IE no solo favorece la regulación emocional, sino también la resiliencia y la capacidad de afrontamiento ante situaciones de presión. Estas habilidades facilitan respuestas más adaptativas y flexibles, contribuyendo a un mejor equilibrio entre las demandas laborales y los recursos personales.

Relación entre estrés laboral e inteligencia emocional

Diversos estudios recientes han confirmado una relación negativa y significativa entre la inteligencia emocional y el estrés laboral (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006). Los individuos con mayores niveles de IE presentan menor probabilidad de experimentar estrés

crónico y mayor bienestar subjetivo, debido a su habilidad para reinterpretar cognitivamente los eventos estresantes y manejar de manera eficaz sus emociones.

La evidencia empírica muestra que la IE actúa como un mediador o moderador entre el estrés y el rendimiento laboral. Extremera y Fernández-Berrocal (2006) ya habían señalado que las personas con alta IE utilizan estrategias de afrontamiento más efectivas, reduciendo los niveles de tensión psicológica. Las investigaciones actuales corroboran y amplían este hallazgo, destacando la relevancia de la inteligencia emocional como un recurso psicológico clave para la prevención del burnout y la promoción del bienestar organizacional (Bakker y Demerouti, 2007).

En síntesis, la inteligencia emocional constituye un factor esencial en la gestión del estrés laboral. Su desarrollo a través de intervenciones organizacionales, programas de capacitación o entrenamiento emocional puede mejorar la salud mental y la eficiencia del personal. Por tanto, fomentar la IE en los entornos laborales representa una estrategia preventiva y de fortalecimiento del capital humano.

Relación entre deporte e inteligencia emocional

La relación entre la práctica deportiva y la inteligencia emocional ha sido objeto de creciente interés en la literatura científica, particularmente en disciplinas que implican altos niveles de exigencia física y regulación emocional. Diversos estudios han señalado que la participación en actividades deportivas contribuye al desarrollo de habilidades emocionales, tales como la identificación, comprensión y regulación de las emociones, tanto a nivel individual como interpersonal (Laborde, Dosseville y Allen, 2016).

En este sentido, los deportes de combate presentan características específicas que los diferencian de otras prácticas físicas, ya que requieren un alto grado de autocontrol, manejo de la impulsividad y regulación emocional en situaciones de presión. Estas demandas favorecen el desarrollo de competencias vinculadas a la inteligencia emocional,

especialmente en lo que respecta al control emocional y la toma de decisiones en contextos de alta activación (Vertonghen y Theeboom, 2010).

Asimismo, la evidencia sugiere que la práctica sistemática de actividades físicas estructuradas puede generar mejoras en la autoconciencia emocional y en la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes, lo cual resulta especialmente relevante en poblaciones expuestas a altos niveles de estrés laboral (Stults-Kolehmainen y Sinha, 2014).

En conjunto, estos hallazgos permiten sostener que el deporte, y particularmente los deportes de combate como el boxeo, pueden constituir una herramienta eficaz para el desarrollo de la inteligencia emocional, contribuyendo tanto al bienestar psicológico como a una mejor adaptación a las demandas del entorno laboral.

Integración teórica de las variables en estudio

A partir de los desarrollos teóricos presentados, resulta necesario integrar las variables en estudio dentro de un modelo explicativo común. Si bien el estrés laboral, la inteligencia emocional y la práctica deportiva han sido abordados de manera individual a lo largo del presente proyecto, la evidencia sugiere que estas variables se encuentran estrechamente vinculadas entre sí, especialmente en contextos caracterizados por altas demandas y exigencias psicológicas.

En este sentido, la práctica de deportes de combate como el boxeo puede ser comprendida no sólo como una actividad física orientada a la mejora del estado físico, sino también como un espacio que favorece la regulación emocional, el autocontrol y la gestión de la activación fisiológica. Estas características han sido ampliamente asociadas a los efectos positivos de la actividad física sobre la reducción del estrés y la mejora del bienestar psicológico (Stults-Kolehmainen y Sinha, 2014; Salmon, 2001).

En este marco, la inteligencia emocional adquiere un rol central como mecanismo mediador, en tanto permite comprender cómo los beneficios derivados de la práctica deportiva se traducen en una disminución del estrés laboral. Específicamente, el entrenamiento en boxeo podría contribuir al desarrollo de habilidades como la autoconciencia emocional y la autorregulación, entendidas como procesos centrales en los modelos de regulación emocional (Gross, 1998). Estas competencias facilitan una interpretación más adaptativa de las demandas laborales y una mejor gestión de las respuestas emocionales frente a situaciones estresantes, lo cual se asocia con menores niveles de estrés percibido (Extremera y Fernández-Berrocal, 2006; Mikolajczak et al., 2007).

De este modo, se propone un modelo teórico en el cual la práctica de boxeo impacta indirectamente en la reducción del estrés laboral a través del fortalecimiento de la inteligencia emocional. En el cual, el deporte no actúa únicamente como una vía de descarga física, sino como un dispositivo de entrenamiento psicológico que potencia recursos internos del individuo, favoreciendo una adaptación más eficaz frente a las demandas del entorno laboral. Esta articulación permite comprender de manera integrada los efectos de la intervención propuesta, reforzando la coherencia conceptual del estudio.

Problema

El estrés laboral constituye uno de los principales riesgos psicosociales en el ámbito organizacional, afectando tanto el bienestar de los trabajadores como el desempeño de las empresas (Organización Mundial de la Salud, 2020). En Uruguay, los Contact Center concentran una gran proporción de jóvenes trabajadores, de entre 18 y 24 años, que enfrentan condiciones de empleo caracterizadas por metas estrictas, bajos salarios y una alta exposición a demandas emocionales derivadas de la atención al cliente. Estas condiciones generan niveles significativos de estrés laboral, los cuales impactan negativamente en su bienestar psicológico, su desempeño laboral y su permanencia en el empleo

Diversas investigaciones han demostrado que la actividad física, y en particular la práctica de artes marciales y deportes de combate contribuye significativamente al desarrollo de habilidades psicológicas como la resiliencia, el autocontrol y la regulación emocional (Vertonghen y Theeboom, 2010; Lakes y Hoyt, 2004). Asimismo, la evidencia indica que el ejercicio físico regular se asocia con una reducción del estrés percibido y una mejora en la salud mental general (Stults-Kolehmainen y Sinha, 2014; Chekroud et al., 2018).

En este sentido, los deportes de combate, cuando son practicados en entornos estructurados y supervisados, no solo favorecen el bienestar físico, sino también el desarrollo psicosocial de los individuos, promoviendo competencias emocionales relevantes para afrontar contextos de alta demanda (Larrabeiti, 2019; Vertonghen y Theeboom, 2010). En poblaciones juveniles, estas prácticas se han asociado además con mejoras en la autorregulación emocional y en habilidades socioemocionales, lo que permite inferir su potencial impacto sobre la inteligencia emocional (Lakes y Hoyt, 2004).

No obstante, en el contexto uruguayo la evidencia empírica sobre la utilización de deportes de combate como estrategias de intervención en el ámbito laboral es prácticamente inexistente, particularmente en poblaciones jóvenes insertas en sectores como los Contact Center, caracterizados por altas demandas emocionales y elevados niveles de estrés. Esta

ausencia de estudios limita la posibilidad de desarrollar intervenciones basadas en evidencia adaptadas a las características del contexto local.

En este marco, se identifica un vacío en la literatura en relación con la aplicación de programas de entrenamiento en boxeo orientados específicamente a la reducción del estrés laboral y al desarrollo de la inteligencia emocional en trabajadores jóvenes.

Por lo tanto, la presente investigación se propone contribuir a la generación de conocimiento empírico en el contexto uruguayo, evaluando la efectividad de un programa de entrenamiento en boxeo como estrategia de intervención en salud ocupacional. De este modo, se busca no solo aportar evidencia científica a nivel local, sino también explorar alternativas innovadoras de intervención que integren el entrenamiento físico y el desarrollo de competencias emocionales en entornos laborales exigentes.

Preguntas de investigación

- ¿Un programa de entrenamiento en boxeo reduce significativamente los niveles de estrés laboral en trabajadores de un Contact Center?
- ¿La participación en dicho programa mejora los niveles de inteligencia emocional de los participantes?
- ¿Existen diferencias en los efectos de la intervención según sexo, edad o experiencia laboral?
- ¿La percepción que tienen los participantes sobre el boxeo, cambia después de la intervención?

Objetivos

Objetivo general

Conocer la efectividad de un programa de entrenamiento de boxeo como estrategia para reducir el nivel de estrés laboral y potenciación de la inteligencia emocional del personal de un *Contact Center*.

Objetivos específicos

- Analizar si la participación en el programa de boxeo genera mejoras en los niveles de inteligencia emocional de los participantes.
- Comparar los efectos del entrenamiento según variables sociodemográficas y laborales (sexo, edad, experiencia laboral previa).
- Explorar los cambios en la percepción y actitudes de los participantes hacia el boxeo después de la intervención.

De acuerdo a este recorte problemático y estos objetivos, se plantean las siguientes hipótesis:

H1: Los participantes del grupo experimental presentarán una reducción significativa en los niveles de estrés laboral en comparación con el grupo control.

H2: El grupo experimental mostrará un aumento en inteligencia emocional.

Metodología

Diseño del estudio

El presente proyecto adopta un enfoque cuantitativo porque pretende analizar, mediante procedimientos objetivos y mediciones numéricas, el efecto de un programa de entrenamiento en boxeo sobre el nivel de estrés y la inteligencia emocional de trabajadores de un Contact Center. El enfoque cuantitativo se caracteriza por la recolección de datos a través de instrumentos estandarizados y la aplicación de análisis estadísticos que permiten establecer relaciones causales y comparaciones entre grupos (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista, 2014).

Dentro del paradigma cuantitativo, se optó por un diseño experimental con grupo control y grupo experimental, en tanto esta estrategia metodológica permite manipular deliberadamente la variable independiente (participación en el programa de entrenamiento) y observar sus efectos sobre las variables dependientes (estrés e inteligencia emocional). Según Kerlinger y Lee (2002), el experimento es el método más sólido para probar hipótesis causales, ya que posibilita controlar variables extrañas y aumentar la validez interna del estudio.

Asimismo, el uso de mediciones pretest y posttest posibilita observar los cambios intra-sujetos en el tiempo y, al mismo tiempo, compararlos entre grupos. Campbell y Stanley (1966) señalan que los diseños pretest–posttest con grupo control permiten aislar los efectos de la intervención de otros factores como la maduración, la historia o los efectos de la prueba, fortaleciendo la inferencia causal.

La elección de este diseño también responde a que el objetivo de la investigación no es únicamente describir o correlacionar, sino evaluar el impacto de una intervención concreta en el ámbito laboral, lo que requiere un abordaje experimental. La literatura en psicología organizacional y en ciencias del deporte muestra que este tipo de metodologías son

adecuadas para estudiar el efecto de programas de entrenamiento físico sobre variables psicológicas relevantes, aportando tanto evidencia empírica como aplicaciones prácticas (Shadish, Cook y Campbell, 2002).

Variables

VI : participación en programa de entrenamiento de boxeo (sí/no).

VD: puntajes en test de estrés e inteligencia emocional (pre y post).

Covariables/control: edad (años), sexo (mujer/hombre), experiencia laboral (en años).

Participantes y criterios

Población objetivo: personas que trabajan en Contact Center, de 18–24 años; que presenten aptitud médica para actividad física.

Estrés: Para evaluar el nivel de estrés, se utiliza el test PSS-14 (Perceived Stress Scale), en su versión de 14 ítems.

Inteligencia emocional: la herramienta utilizada sería el WLEIS (Wong y Law Emotional Intelligence Scale), de 16 ítems y validado en español, el cual mide 4 dimensiones: autoconciencia, autorregulación, uso de emociones y manejo de emociones en otros.

Intervención

Grupo experimental: programa de entrenamiento en deporte de combate (boxeo) durante 3 meses (12 semanas) de 3 sesiones/semana, con una duración de 1 hora cada una.

Componentes del entrenamiento: calentamiento, técnica básica, trabajo aeróbico/anaeróbico controlado, sombra/saquito, enfriamiento y breve respiración/conciencia corporal.

Grupo control: sin intervención estructurada; se les solicita mantener sus rutinas habituales.

Adherencia y fidelidad: registrar asistencia (% sesiones) y eventos adversos. Estas prácticas ayudan a interpretar efectos y amenazas a la validez.

Tamaño muestral y asignación

N total = 40 sujetos, para que sea representativa en la población de un Contact Center, no se hará una división de sexo marcada. La estrategia sería al azar entre los interesados en formar parte, se haría una lista y a través de una aplicación se realizará el sorteo, esta metodología es recomendada para equivalencia de grupos y control de variables extrañas.

Control de amenazas a la validez

En relación con la validez interna, se contemplan posibles amenazas:

Mortalidad experimental: posible abandono de participantes durante las 12 semanas.

Para reducir este riesgo, se implementarán estrategias de retención como la comunicación periódica con los participantes, la flexibilidad horaria en las sesiones y el seguimiento individual. Asimismo, se registrará la adherencia (% de asistencia) y se realizarán análisis comparativos entre quienes completan y quienes abandonan, con el fin de evaluar posibles sesgos en los resultados

Efecto Hawthorne: la mejora en los participantes podría deberse a la atención recibida durante la intervención y no exclusivamente al programa de boxeo. Para controlar este efecto, el grupo control será expuesto a condiciones similares de seguimiento y evaluación que el grupo experimental (por ejemplo, instancias de contacto periódico), sin incluir la intervención específica. De este modo, se busca equilibrar el efecto de la atención recibida entre ambos grupos.

Contaminación entre grupos: dado que los participantes pertenecen a la misma

organización, podrían intercambiar información. Se solicitará discreción respecto a la intervención.

Plan de análisis de datos

El análisis estadístico de los datos se realizará mediante el software **Jamovi** (versión vigente al momento del análisis), el cual permite la aplicación de procedimientos paramétricos y no paramétricos adecuados al diseño experimental del estudio.

Se efectuarán análisis descriptivos de todas las variables, incluyendo medias, desvíos estándar, valores mínimos y máximos. Asimismo, se evaluarán los supuestos de normalidad mediante la prueba de Shapiro–Wilk y la inspección de histogramas y coeficientes de asimetría y curtosis.

Para analizar el efecto de la intervención se aplicará un ANOVA mixto de medidas repetidas 2x2, esto se emplea porque el estudio combina un factor entre grupos (experimental vs. control) y un factor dentro de los sujetos (pretest vs. posttest). Este análisis permite determinar si la intervención produce cambios significativos en el tiempo y si dichos cambios son mayores en el grupo experimental en comparación con el grupo control.

Consideraciones éticas

La presente investigación se ajusta a los principios éticos establecidos por las normas vigentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de la República para estudios con seres humanos.

En primer lugar, la participación será absolutamente voluntaria. Todos los trabajadores que decidan formar parte del estudio recibirán información clara y comprensible sobre los

objetivos de la investigación, las características del programa de entrenamiento, los posibles beneficios y riesgos, así como el derecho a retirarse en cualquier momento sin ningún tipo de consecuencia negativa en su vida laboral o personal. Para ello, se solicitará la firma de un consentimiento informado, el cual será requisito previo a la inclusión en el estudio.

La investigación garantiza la confidencialidad y el anonimato de los participantes. Los datos recolectados se codificarán de manera que no puedan ser vinculados con identidades personales, y los resultados serán presentados únicamente en forma grupal. Asimismo, la información obtenida será utilizada con fines estrictamente académicos y de investigación. El almacenamiento de los datos se realizará en dispositivos protegidos, en concordancia con la normativa uruguaya de protección de datos personales (Ley N.º 18.331).

En relación con los riesgos y beneficios, el programa de intervención contempla la práctica de un deporte de combate en modalidad adaptada, sin contacto pleno, lo que reduce significativamente la probabilidad de lesiones. No obstante, se exigirá la aptitud médica previa para asegurar que todos los participantes cuenten con las condiciones físicas necesarias. Las sesiones serán supervisadas por entrenadores calificados, incluyendo protocolos de calentamiento y enfriamiento, y el uso de equipamiento adecuado. En caso de presentarse algún evento adverso, la intervención será suspendida o adaptada de forma inmediata, priorizando siempre el principio de no maleficencia.

Entre los beneficios esperados se encuentran la reducción del estrés laboral, el desarrollo de la inteligencia emocional y la adquisición de recursos de afrontamiento útiles tanto en el ámbito personal como en el laboral. Estos beneficios potencian el bienestar general de los trabajadores participantes, lo que otorga a la intervención un valor agregado en términos de salud ocupacional.

Finalmente, el proyecto será sometido a la evaluación y aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la UDELAR, garantizando que su implementación respete los estándares éticos y académicos exigidos para investigaciones en población humana.

Cronograma

Meses												Actividades
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
												Presentación al comité de ética
												Difusión
												Realizar Pre-test
												Intervención
												Realizar Post-Test
												Depuración de datos y análisis estadístico
												Interpretación de resultados
												Redacción de Informe final

Resultados esperados y plan de difusión

Los resultados esperados es que se cumplan ambas hipótesis, mostrando que los participantes del grupo experimental presentarán una reducción significativa en los niveles de estrés laboral en comparación con el grupo control, y el grupo experimental mostrará un aumento significativo en inteligencia emocional.

Por último, se considera posible que los resultados varíen según características sociodemográficas como el sexo, la edad o la experiencia laboral, lo que podría aportar información útil para el diseño de futuras intervenciones más específicas.

Los resultados que se obtengan podrían servir como base para implementar estrategias de intervención innovadoras, que integren el ejercicio físico estructurado y el entrenamiento

mental como componentes clave para el bienestar y la salud ocupacional de los trabajadores jóvenes.

Un resultado esperado secundario es que la percepción de los participantes hacia los deportes de combate se vuelva más positiva tras la intervención, asociándose con disciplina, autocontrol y bienestar psicológico, más que con violencia o agresividad.

Para poder difundir el proyecto, se compartirá a través de diferentes canales de comunicaciones. Difusión profesional a través de redes académicas como LinkedIn, con el objetivo de transferir conocimiento aplicado al ámbito de Recursos Humanos y realizar presentaciones académicas en jornadas científicas de la Facultad de Psicología (UDELAR).

Bibliografía

- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands–Resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Brotheridge, C. M., & Grandey, A. A. (2002). Emotional labor and burnout: Comparing two perspectives of people work. *Journal of Vocational Behavior*, 60(1), 17–39.
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1966). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., et al. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015. *The Lancet Psychiatry*, 5(9), 739–746.
- Chen, Y.-C., Huang, Z.-L., & Chu, H.-C. (2024). Relationships between emotional labor, job burnout, and emotional intelligence: A meta-analytic structural equation modeling approach. *BMC Psychology*, 12, 672. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02167-w>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE.
- Elias, N., & Dunning, E. (1992). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Fondo de Cultura Económica.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45–51.
- Extremera, N., Rey, L., & Sánchez-Álvarez, N. (2019). Validation of the Spanish version of the Wong Law Emotional Intelligence Scale (WLEIS-S). *Psicothema*, 31(1), 94–100. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.147>
- Geertz, C. (1991). *La interpretación de las culturas*. Gedisa.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gucciardi, D. F., Gordon, S., & Dimmock, J. A. (2009). Development and preliminary validation of a mental toughness inventory for Australian football. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 201–209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.07.011>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.

Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308. <https://doi.org/10.2307/2392498>

Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales*. McGraw-Hill.

Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 26(8), 862–874. <https://doi.org/10.1111/sms.12510>

Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting emotional and social competence in children through social-emotional learning. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 12(2), 66–72.

Larrabeiti, M. (2019). *Valores y beneficios psicológicos de las artes marciales y deportes de combate: Una propuesta educativa* (Trabajo de fin de grado). Universidad del País Vasco.

McCambridge, J., Witton, J., & Elbourne, D. R. (2014). Systematic review of the Hawthorne effect: New concepts are needed to study research participation effects. *Journal of Clinical Epidemiology*, 67(3), 267–277.

Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1107–1117. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.01.003>

Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847–862.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Estrés en el trabajo: Un reto colectivo*. OMS.

Ordoqui Baldriche, J. A. (2014). Psicodiagnóstico y propuesta de intervención en el deporte de boxeo: Un estudio de caso. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 9(1).

Pascual-Castroviejo, D. (2008). TDAH en la infancia: Implicaciones en la educación física. *Revista de Psicología y Educación*, 20, 15–23.

Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93.

Remor, E., & Carroble, J. A. (2001). Versión española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7(2–3), 195–201.

Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65(3), 529–565.

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.

Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 541–555). Oxford University Press.

Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(99\)00032-X](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(99)00032-X)

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

Scarone, G. (2014). *Cultura migratoria: estudiantes universitarios del interior en Montevideo* (Trabajo final de grado). Universidad de la República, Uruguay.

Shadish, W. R., Cook, T. D., & Campbell, D. T. (2002). *Experimental and quasi-experimental designs for generalized causal inference*. Houghton Mifflin.

Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>

Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81–121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>

Vanegas Caraballo, O. J. (2025). Revisión sistemática del desarrollo del boxeo escolar. *GADE: Revista Científica*, 5(3), 90–110. <https://doi.org/10.63549/rq.v5i3.688>

Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: A review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(4), 528–537.

Wacquant, L. (2004). *Body & soul: Notebooks of an apprentice boxer*. Oxford University Press.

Anexos

Escala de Estrés Percibido - Perceived Stress Scale (PSS) – versión completa 14 ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

N °	Ítem	Nunc a (0)	Casi nunca (1)	De vez en cuando (2)	A menud o (3)	Muy a menudo (4)
1	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4

- 5 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida? 0 1 2 3 4
- 6 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales? 0 1 2 3 4
- 7 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien? 0 1 2 3 4
- 8 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer? 0 1 2 3 4
- 9 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida? 0 1 2 3 4
- 1 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que tenía todo bajo control? 0 1 2 3 4
- 1 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control? 0 1 2 3 4
- 1 En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer? 0 1 2 3 4

1 En el último mes, ¿con qué 0 1 2 3 4
3 frecuencia ha podido controlar la
forma de pasar el tiempo?

1 En el último mes, ¿con qué 0 1 2 3 4
4 frecuencia ha sentido que las
dificultades se acumulan tanto que
no puede superarlas?

Versión al castellano del Wong and Law Emotional Intelligence Scale Instrucciones:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con un círculo la respuesta que más se aproxime a sus preferencias. No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5	6	7
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Más bien en desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	Más bien de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

Ítem	1	2	3	4	5	6	7
1.- La mayoría de las veces sé distinguir por qué tengo ciertos sentimientos. (P Intra)	1	2	3	4	5	6	7
2.- Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos. (P Inter)	1	2	3	4	5	6	7
3.- Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas. (AE)	1	2	3	4	5	6	7
4.- Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional. (RE)	1	2	3	4	5	6	7
5.- Tengo una buena comprensión de mis propias emociones. (P Intra)	1	2	3	4	5	6	7
6.- Soy un buen observador de las emociones de los demás. (P Inter)	1	2	3	4	5	6	7

- 7.- Siempre me digo a mí mismo que soy una persona competente. (AE) 1 2 3 4 5 6 7
- 8.- Soy capaz de controlar mis propias emociones. (RE) 1 2 3 4 5 6 7
- 9.- Realmente comprendo lo que yo siento. (P Intra) 1 2 3 4 5 6 7
- 10.- Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás. (P Inter) 1 2 3 4 5 6 7
- 11.- Soy una persona auto-motivadora. (AE) 1 2 3 4 5 6 7
- 12.- Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado. (RE) 1 2 3 4 5 6 7
- 13.- Siempre sé si estoy o no estoy feliz. (P Intra) 1 2 3 4 5 6 7
- 14.- Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean. (P Inter) 1 2 3 4 5 6 7
- 15.- Siempre me animo a mí mismo para hacerlo lo mejor que pueda. (AE) 1 2 3 4 5 6 7
- 16.- Tengo un buen control de mis propias emociones. (RE) 1 2 3 4 5 6 7