



Universidad  
Nacional  
de Loja

**Universidad Nacional de Loja**

**Facultad de la Salud Humana**

**Carrera de Psicología Clínica**

**Manejo de la ansiedad en los deportistas de las disciplinas de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022**

**Trabajo de titulación previa a la obtención del título de Psicólogo Clínico**

**AUTOR** Jorman Jandry Tapia Orellana

**DIRECTORA:** Dra. Anabel Elisa Larriva Borrero, Mg. S.c.

**LOJA – ECUADOR**

**2023**

*Educamos para* **Transformar**

## Certificación

### CERTIFICACIÓN

Loja, 14 de septiembre de 2022

Doctora

Anabel Larriva Borrero, Mg. Sc.

**DIRECTORA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Certifico:**

Haber revisado, dirigido y orientado con pertinencia todo el proceso de la elaboración del Trabajo de Titulación: “Manejo de la ansiedad en los deportistas de las disciplinas de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022” de la autoría de Jorman Jandry Tapia Orellana, con C.I. 1900749324; previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico; el mismo cumple con las disposiciones institucionales metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho Trabajo de Titulación se encuentra culminado y aprobado, por lo que autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Atentamente,

**ANABEL ELISA**

**LARRIVA**

**BORRERO**

Firma del docente

Identificación del docente: 1102477450

Correo del docente: Anabel.larriva@unl.edu.ec

Firmado digitalmente por ANABEL ELISA LARRIVA BORRERO

Nombre de reconocimiento (DN):

cn=ANABEL ELISA LARRIVA BORRERO,

serialNumber=170822093443, ou=ENTIDAD

DE CERTIFICACION DE INFORMACION,

o=SECURITY DATA S.A. 2, c=EC

Fecha: 2022.09.14 11:39:15 -05'00'

**DIRECTORA DEL TT.**

c.c.: Archivo

### **Autoría**

Yo, **Jorman Jandry Tapia Orellana**, declaro ser autor del presente Trabajo de Titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi Trabajo de Titulación en el repositorio Digital Institucional – Biblioteca virtual.



**Firma:**

**Cédula de identidad:** 1900749324

**Fecha:** 19 de enero de 2023

**Correo electrónico:** jorman.tapia@unl.edu.ec

**Teléfono o celular:** 0999488975

## Carta de autorización

Yo **Jorman Jandry Tapia Orellana** declaro ser autor del Trabajo de Titulación denominado: **Manejo de la Ansiedad en los Deportistas de las Disciplinas de Conjunto de la Categoría Prejuvenil Pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022**, como requisito para optar el título de **Psicólogo clínico**, autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RI, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del Trabajo de Titulación que realice un tercero. Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los diez y nueve días del mes de enero del año dos mil veinte y tres.

**Firma:**



**Autor:** Jorman Jandry Tapia Orellana

**Cédula:** 1900749324

**Dirección:** El Limón, calle 25 de abril y Av. Policía Nacional, Zamora.

**Correo electrónico:** jorman.tapia@unl.edu.ec

**Teléfono:** 2607300

**Celular:** 0999488975

---

### DATOS COMPLEMENTARIOS:

**Director del Trabajo de Titulación:** Dra. Anabel Elisa Larriva Borrero, Mg. S.c.

#### **Tribunal de Grado:**

**Presidente:** Dra. Ana Puertas Azanza

**Vocal:** Psic. Cl. Cindy Estefanía Cuenca Sánchez

**Vocal:** Psic. Karina Cecibel Flores Flores

## **Dedicatoria**

Con amor dedico este proyecto a mis padres, quienes supieron apoyarme durante todo este largo camino, sacrificando sus necesidades por darme lo mejor, les estaré agradecido infinitamente por ayudarme a conseguir este ansiado logro. A mi hermano, abuelos y amigos que supieron aportar con su granito de arena para conseguir un logro más.

*Jorman Jandry Tapia Orellana*

## **Agradecimiento**

Agradezco infinitamente a Dios, a mis padres, abuelos, hermano, amigos y amigas, que han sabido apoyarme en todo momento durante estos años de carrera, gracias por su amistad y cariño, los llevo dentro, como una parte más de mí. A la prestigiosa Universidad Nacional de Loja, por brindarme las herramientas necesarias para ser un profesional. A mi directora del Trabajo de Titulación, Doctora Anabel Larriva Mgtr.

*Jorman Jandry Tapia Orella*

## Índice de Contenidos

Portada.....	i
Certificación.....	ii
Autoría.....	iii
Carta de autorización.....	iv
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	vi
Índice de Contenidos.....	vii
Índice de tablas.....	viii
1. Título.....	1
2. Resumen.....	2
2.1 Abstract.....	3
3. Introducción.....	4
4. Marco teórico.....	7
4.1. CAPÍTULO I: Ansiedad.....	7
4.2. CAPÍTULO II: Deporte.....	8
5. Metodología.....	17
5.1. Enfoque.....	17
5.2. Tipo de diseño utilizado.....	17
5.3. Unidad de estudio.....	17
5.4. Muestra.....	17
5.5. Técnicas.....	18
5.6. Instrumentos.....	18
5.7. Procedimiento.....	48
5.8. Equipo y materiales.....	48
5.9. Análisis estadístico.....	49

6. Resultados .....	50
Objetivo general.....	50
Objetivo específico 1: .....	50
Objetivo específico 2: .....	51
Objetivo específico 3: .....	52
7. Discusión.....	48
8. Conclusiones .....	50
9. Recomendaciones.....	51
10. Bibliografía .....	52
11. Anexos .....	57



## Índice de tablas

Tabla 1 Baremos, reactivo psicológico STAI .....	18
Tabla 2 Grupo experimental pre-test vs grupo experimental post test .....	50
Tabla 3 Niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad rasgo Pre-test Grupo control vs Grupo experimental antes de la aplicación de intervención.....	50
Tabla 4 Niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad rasgo Post-test Grupo control vs Grupo experimental antes de la aplicación de intervención.....	52
Tabla 5 Niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad rasgo, comparación Primera vs Segunda intervención.....	53

## Índice de Anexos

Anexo 1. Test de ansiedad estado/ rasgo STAI .....	57
Anexo 2. Consentimiento Informado.....	59
Anexo 3. Informe de coherencia y pertinencia .....	60
Anexo 4. Certificación del tribunal de grado.....	61
Anexo 5. Certificado de Traducción al Idioma Inglés.....	62
Anexo 6. Fotografías.....	63
Anexo 7. Gráficas con Edad y Sexo .....	64

## **1. Título**

Manejo de la ansiedad en los deportistas de las disciplinas de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre, 2022.

## **2. Resumen**

Dentro del área de la psicología deportiva uno de los factores más influyentes en el rendimiento de los jóvenes deportistas es la ansiedad. Ante ello, el presente estudio de investigación plantea un plan de intervención compuesto con diferentes técnicas cognitivas y de relajación cuyo objetivo es disminuir la variable ansiedad en los deportistas de la categoría prejuvenil de las disciplinas de conjunto pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja. De esta manera bajo un estudio de tipo experimental participaron 34 deportistas de las disciplinas de: Voleibol femenino, Baloncesto masculino y femenino de entre 13 y 17 años quienes, cabe aclarar que toda la población que participó lo realizó en igualdad de condiciones. Para la evaluación previa y posterior a la intervención terapéutica se utilizó el siguiente reactivo psicológico: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI. Los resultados obtenidos fueron positivos, puesto que luego de ejecutar el plan de intervención se produjo una disminución estadísticamente significativa en las variables ansiedad estado y ansiedad rasgo. Así mismo, en los deportistas de la disciplina de baloncesto que formaron parte del grupo control, se notó un aumento de sus niveles de ansiedad al no ser partícipes del plan de intervención.

Palabras clave: Estado, rasgo, psicología, intervención, relajación y respiración.

## **2.1 Abstract**

Within the area of sports psychology one of the most influential factors in the performance of young athletes is anxiety. Given this, the present research study proposes an intervention plan composed of different cognitive and relaxation techniques whose objective is to reduce the anxiety variable in the athletes of the pre-juvenile category of the joint disciplines belonging to the Provincial Sports Federation of Loja. In this way, under an experimental study, 34 athletes participated in the disciplines of: Volleyball and Basketball between 13 and 17 years old who met the inclusion and exclusion criteria. For the evaluation before and after to the therapeutic intervention, the following psychological reagents were used: Anxiety questionnaire (state/trait) in the version adapted for adolescent STAIC. The results obtained show that the intervention plan used produced a statistically significant decrease in the variables anxiety state, trait, cognitive and somatic. On the contrary, a statistically significant increase in the self-confidence variable is demonstrated.

Keywords: State, trait, psychology, intervention, relaxation and STAI.

### 3. Introducción

Actualmente la ansiedad es objeto de estudio de gran interés ya que la prevalencia de este problema de salud mental ha expuesto un incremento a lo largo de los años (Bandelow, Michaelis, 2015), la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) menciona que la ansiedad es una de las principales causas de discapacidad en el mundo. Además, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) sostiene que el 22% de la población sufre de episodios de ansiedad, existiendo mayor prevalencia en las mujeres que en los hombres.

Tusev et al., (2020) menciona, que el 19,4% de la población ecuatoriana presentaron niveles de ansiedad. Igualmente, Espejo (2015) sostiene que en la población deportiva adolescente muestra una incidencia de niveles de ansiedad del 12,5% y es más prevalente en hombres.

Para Salvatierra y Tobal (1998) la ansiedad, es una reacción emocional ante la percepción de peligro o amenaza, que se manifiesta mediante un conjunto de respuestas que engloban aspectos subjetivos o cognitivos de carácter displacentero; aspectos corporales o fisiológicos, caracterizados por un alto grado de activación del sistema nervioso autónomo y del sistema nervioso central., además aspectos observables o motores que suelen implicar comportamientos poco ajustados y escasamente adaptativos.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2005) define al deporte como una actividad humana significativa que se manifiesta y se concreta en la práctica de los ejercicios físicos, bajo la forma competitiva. En este sentido, el deporte ha sido de vital importancia para los niños y jóvenes, puesto que, además de tener efectos muy positivos para la salud física y mental, es considerado como una forma de desarrollo personal y estilo de vida.

Los deportes pueden llegar a ser competitivos, sumamente exigentes y sus participantes requieren tanto de condiciones físicas como mentales, en estas últimas influyen muchos factores como el estrés, cansancio, ansiedad, entre otros, que pueden afectar el correcto desenvolvimiento de las capacidades y el talento del deportista. En este marco, Jodra (2007) señala que, “la situación de ansiedad precompetitiva y competitiva es uno de los motivos que afectan al rendimiento deportivo; y que pueden incidir en que el deportista perciba el momento de competición como una situación amenazante, por lo que es sumamente importante reducir esta situación de amenaza aumentando la situación de controlabilidad” (p.11).

A nivel local cabe recalcar que los estudios recientes sobre psicoterapia para el manejo de la ansiedad en deportistas son escasos, por lo que llevar a cabo la presente investigación será de gran utilidad, por lo tanto, se tomó como principal referencia a los deportistas de la categoría prejuvenil de todas las categorías deportivas de la Federación Deportiva provincial de Loja. Durante el transcurso de la investigación se buscó determinar estrategias para ejecutar correctamente el plan de intervención “Plan de promoción y prevención de salud mental, para el manejo de los niveles de ansiedad de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja”, durante los entrenamientos de los deportistas de la Federación deportiva provincial de Loja para ayudar a manejar los niveles de ansiedad para así mejorar su rendimiento deportivo.

Por lo tanto, es necesario que los deportistas puedan contar con métodos que protejan su salud física y mental, que les permita tener mejores resultados dentro de las competencias y se puedan exteriorizar fuera de ellas; con el fin de que obtengan un bienestar integral que potencie su carrera deportiva. En este aspecto, las técnicas de relajación surgen como un mecanismo efectivo a la hora controlar los niveles elevados ansiedad, producto de las competencias deportivas. Estas técnicas han tenido mucha aceptación en la comunidad científica y deportiva, siendo mecanismos tomados en cuenta por los entrenadores, jugadores y equipos deportivos a la hora de planificar sus entrenamientos y estrategias (Aragón, 2006).

En este sentido, Eberspacher (1995) sostiene que, las técnicas de relajación y su aplicación en los entrenamientos diarios buscan ayudar a controlar o reducir los niveles de ansiedad que estos puedan presentar, además, disminuir el impacto negativo en su rendimiento deportivo.

Dentro de las técnicas de relajación a considerarse, se encuentran: la relajación muscular progresiva, en la cual su objetivo principal es inducir a la tranquilidad mental al suprimir de manera progresiva todas las tensiones musculares, lo que supone un verdadero aprendizaje de la relajación del cuerpo de todas sus regiones y músculos. Esta técnica puede ser clave en el ámbito deportivo, ya que se ahorra energía y evitar desgaste o fatiga durante la competencia.

La técnica de respiración profunda activa la función fisiológica del sistema orgánico para elevar el nivel energético del organismo y desarrollar la capacidad de control consciente de los estados de ese sistema, proporcionando el control de la movilización de las energías biológicas para los fines conscientes de la actividad cuyo beneficio en el deportista radicaría

en liberar tensiones y aumentar su estado de concentración (Rodríguez et al., 2005). El deportista necesitó de un equipo que acompañe su desarrollo, para potenciar sus habilidades y aumentar su confianza. Durante el desarrollo del trabajo investigativo se pretendió conocer la efectividad e impacto del plan de intervención en el manejo de los niveles de ansiedad de los deportistas. De esta manera, esta investigación serviría como apoyo psicológico al deportista Lojano.

La investigación tuvo como objetivo general ejecutar un plan de intervención para el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas de las disciplinas de combate de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022.

Los objetivos específicos fueron evaluar los niveles de ansiedad de los deportistas previo a la aplicación del plan de intervención en los deportistas de la disciplina de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022, identificar los niveles de ansiedad de los deportistas posterior a la aplicación del plan de intervención en los deportistas de la disciplina de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022, determinar si la aplicación del plan de intervención influye en el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas de la disciplina de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022.

La investigación estuvo estructurada por 2 capítulos, el primer capítulo cuenta con ansiedad, definición, dimensiones de la ansiedad como: la ansiedad estado, ansiedad rasgo, ansiedad competitiva; causas de la ansiedad y síntomas de la ansiedad. El segundo capítulo contiene deporte, definición, deportes de conjunto, ansiedad en el deporte, tratamiento, técnicas de relajación, técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, técnicas de respiración, respiración profunda, respiración cuadrada, técnicas de modificación cognitiva y distorsiones cognitivas.



## **4. Marco teórico**

### **4.1. CAPÍTULO I: Ansiedad**

#### **4.1.1. Definición**

La ansiedad es definida por el Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders (DSM-V), como una anticipación aprehensiva de un peligro futuro, acompañado de sentimientos de malestar o síntomas somáticos de tensión. Salazar (2018) nos comenta que la ansiedad es una defensa originada por estímulos que amenazan el equilibrio fisiológico y psicológico, por ende, es un estado natural y no necesariamente prejuicioso, incluso puede considerarse una respuesta saludable.

El Diccionario de la Real Academia Española (vigésima primera edición), define que el término ansiedad proviene del latín anxietas, que hace referencia a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, y sugiere que una de las sensaciones más intensas se presenta con frecuencia en el ser humano. (Real Academia Española, s.f.).

#### **4.1.2. Ansiedad estado**

Se relaciona estrechamente con el estado de ánimo, se experimenta de manera efímera en el organismo, se caracteriza por sentimientos experimentados en el momento, es variable ante el tiempo y en su nivel de intensidad (Aldás, 2018).

#### **4.1.3. Ansiedad rasgo**

Esta se caracteriza por ser constante en el tiempo y se relaciona directamente con la personalidad de cada individuo, se trata de una adquisición conductual adquirida que dispone al individuo a ver una situación como amenaza y reaccionar con distintos niveles de intensidad (Aldás, 2018).

#### **4.1.4. Ansiedad competitiva**

La ansiedad competitiva se relaciona directamente como un sentimiento subjetivo de aprehensión o de amenaza, se caracteriza por un aumento en la actividad fisiológica, esta aparece en situaciones donde existe una gran demanda física y emocional (Gómez, 2015). La misma se clasifica en:

#### **4.1.5. Causas de la Ansiedad**

**Causas genéticas:** Parte de los factores predisponentes de la ansiedad hace referencia al patrón hereditario, es decir, puede heredarse a través de los genes (Dueñas, 2019).

**Causas circunstanciales:** hechos traumáticos como un accidente de tráfico, un atentado o un incendio pueden provocar ansiedad; en estos casos, el sentimiento de ansiedad puede desaparecer cuando concluye el problema o bien permanecer durante meses o años. Es lo que se conoce como trastorno de estrés postraumático (Cabeza, 2018).

**Consumo de drogas:** Las anfetaminas, el éxtasis o el LSD son sustancias estupefacientes que pueden causar ansiedad. Para algunas personas, también la cafeína o la teína pueden producirla (Kuaik, 2019).

Experiencias vitales significativas: sin llegar a ser traumáticos, cambios vitales en el presente como un embarazo, o incluso alteraciones en el ámbito laboral (un despido, un ascenso, etcétera) pueden producir ansiedad (Sábado, 2020).

#### **4.1.6. Síntomas de la Ansiedad**

**Síntomas cognitivos:** Miedos y preocupaciones excesivas, anticipación agresiva, dificultad en la concentración, falta de confianza, influye de manera determinante en la actitud y práctica de actividades específicas (Rodríguez, 2022).

**Síntomas físicos:** Tensión, Problemas en la micción, taquicardia, hiperventilación, sueño y alimentación alterados, sudoración, temblor en las distintas extremidades, fatiga o cansancio (Sandín, 2018).

### **4.2. CAPÍTULO II: Deporte**

#### **4.2.1. Definición**

Desde una perspectiva moderna, la definición del deporte se ha vuelto más extensa y versátil. Según Mestre y Orts (2016), la práctica deportiva es una actividad integral de las personas, que se acopla a los conceptos de lo físico y lo mental. Además, posee naturaleza competitiva y está gobernada por reglas institucionalizadas, estas reglas pretenden garantizar la igualdad y el orden.

Desde el punto de vista formal e institucional se tomará como referencia la definición que ofrece la Carta Europea del deporte (1992): “La práctica deportiva es Todo tipo de

actividades físicas que, mediante una participación, organizada o de otro tipo, tengan por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en competiciones de todos los niveles.”

Para Díez (1996) el deporte se define como una actividad física y psíquica que conlleva un gasto energético mayor o menor según su complejidad, además está subordinado a una serie de reglas y normas. Igualmente, Alamo (2014) sostiene que, el deporte implica una competición entre sus participantes, esta puede ser individual o colectiva, realizada en un área determinada, en la mayoría de los casos requiere de un entrenamiento.

#### **4.2.2. Deportes de conjunto**

En el estudio de (Rincon, 2011) menciona que se hace necesario efectuar a priori el siguiente planteo con la finalidad de encarar los deportes acíclicos, sean de conjunto o individuales: analizar el deporte a entrenar tanto desde el punto de vista técnico como también el bio-funcional, efectuar un diagnóstico del rendimiento coyuntural, eventualmente del equipo en todo su conjunto, pero también en forma individual, de cada uno de sus componentes, determinar la prognosis del rendimiento en forma bien clara, con conocimientos precisos de los objetivos que se quieren alcanzar en los múltiples aspectos que caracterizan al deporte de conjunto determinar no solamente el proceso del entrenamiento, sino también la estrategia a utilizarse en el desarrollo de todo el campeonato, se entra de lleno al proceso del entrenamiento y/o campeonato, constante observación y análisis tanto del entrenamiento como del proceso de las competencias, análisis del rendimiento final del equipo o los deportistas al finalizar la temporada y de manera comparativa con los objetivos propuestos a su inicio, A la luz de todo esto determinar la retroalimentación para nuevos objetivos.

#### **4.2.3. Ansiedad en el deporte**

La ansiedad posee la característica de ser multidimensional, es decir, integra diversas variables a tomar en cuenta en su análisis, cuando hablamos de ansiedad deportiva o ansiedad dentro de la práctica de deporte encontramos un sin número de aportes que buscan explicar a que nos referimos, es de esta forma que se caracteriza como las manifestaciones fisiológicas tales como: “malestar estomacal, sequedad en la boca, aumento de tensión muscular, manos frías y pegajosas, exceso de sudor” (Hren, 2020). Es importante reconocer que la ansiedad en los deportistas varía a lo largo de la competición, será distinta al inicio, durante o al finalizar la misma (Saltos,2018).

Podemos darnos cuenta que de esta forma la ansiedad se constituye como uno de los fenómenos más influyentes dentro de la Psicología del Deporte, puesto que genera en la persona estados o respuestas emocionales que impactan de manera directa, ya sea positiva o negativa, en el rendimiento deportivo, ¿de qué depende que la ansiedad sea negativa o positiva?; depende mayormente de la forma en la cual el deportista la experimenta y las habilidades o estrategias de afrontamiento que pone en marcha para hacerle frente (Aldás, 2018).

Lo anteriormente mencionado, debe ser trabajado por el deportista y con la guía de un profesional de psicología, puesto que si se emplean estrategias inadecuadas puede exacerbar la sintomatología ansiosa que se experimenta (Hren, 2020).

#### **4.2.4. Tratamiento**

La psicoterapia es un proceso de comunicación interpersonal entre un profesional experto (terapeuta) y un sujeto necesitado de ayuda por problemas de salud mental (paciente) que tiene como objeto producir cambios para mejorar la salud mental del segundo, con el propósito de hacer desaparecer, modificar los síntomas existentes, atenuar o cambiar modos de comportamiento y promover el crecimiento y desarrollo de una personalidad positiva (Rápida, s.f.).

#### **4.2.5. Técnicas de relajación**

Diversos profesionales de la salud, como especialistas en medicina complementaria, médicos y psicoterapeutas, pueden enseñar varias técnicas de relajación. Aunque son técnicas instruidas por profesionales que cuentan con la formación adecuada, también se puede aprenderlas por cuenta propia y aplicar en el contexto que sea necesario.

Son muchos los beneficios físicos y psicológicos que se puede lograr a través de la práctica de técnicas de relajación, Ozamiz et al., (2022) nos mencionan los siguientes:

- Ayudan a crear sentimientos de bienestar y tranquilidad
- Fortalecen el sistema inmunológico
- Disminución de la ansiedad y los síntomas fisiológicos asociados tales como: latidos del corazón y respiración, mayor capacidad de concentración y memoria.
- Aumento del nivel de energía, los pensamientos positivos y la creatividad (p.2).

En general, las técnicas de relajación implican centrar la atención en algo relajante y aumentar el conocimiento del cuerpo. No importa que técnica de relajación elijas. Lo importante es que trates de practicar las técnicas de relajación con regularidad para aprovecharlos beneficios.

De esta forma, a través de la relajación obtenemos efectos positivos en tres niveles, fisiológico, conductual y cognitivo, por lo que es necesario aplicar técnicas dirigidas a dichos niveles (Ozamiz et al, 2022).

#### **4.2.6. Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson**

Las técnicas de relajación como ya se mencionó son fundamentales en el proceso terapéutico para paliar ciertas enfermedades mentales. El médico fisiólogo Edmund Jacobson desarrolló la técnica en 1934, él empleaba la electromiografía, la cual es: “el registro mediante una aguja de la actividad eléctrica muscular. Las fibras musculares, al contraerse, producen descargas que, recogidas por estos electrodos, dan unos patrones normales o indicativos de lesión a distintos niveles del sistema neuromuscular” (Alegre, 2022, párr.3).

A través de dicha herramienta media niveles de tensión muscular para demostrar que a través de la relajación se obtienen resultados positivos en la persona, descubrió que existe una conexión entre el músculo y el pensamiento, es de esta forma que cuando el músculo se relaja lleva a la calma mental y disminución de la actividad simpática del SNC (Chambi y Puma, 2021).

El método se encuentra enfocado al conocimiento sobre la relajación progresiva de todas las partes que conforman al cuerpo humano, es así que Jacobson propuso que:

Una vez que un grupo de músculos se encuentra tensado se va relajando sistemáticamente; y a la vez se debe ir aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones que son resultados de esa tensión y relajación; se debe tomar en cuenta que una persona puede eliminar esas contracciones musculares y pueden experimentar sensaciones de relajación profundas (Gordillo, 2020, p.15).

El principal objetivo de la técnica es entonces, reconocer la diferencia entre un estado de tensión muscular y un estado de relajación muscular (Ozamiz et al., 2022).

Por tanto, Chambi y Puma (2021) nos mencionan que la técnica se encuentra basada en las siguientes hipótesis:

- Diferenciar el estado del músculo tensionado y relajado
- Existe exclusión entre tensión y relajación, es decir no se puede estar tenso y relajado simultáneamente
- Al conseguir una relajación general del cuerpo también se genera una relajación mental.

Los beneficios de la técnica de relajación de Jacobson se encuentran centrados principalmente a una relajación profunda sin necesidad de esfuerzo, estableciendo un sistema automático de tensión y distensión del individuo que será percibido en el cuerpo del individuo, produciendo bienestar después de la aplicación de la técnica (Gordillo, 2020).

Ahora bien, la ejecución de la técnica se encuentra dividida en tres fases que contribuyen a que la misma sea comprendida y ejecutada de manera fácil; es así que inicialmente nos encontramos a la fase de tensión-relajación caracterizada por tensar y relajar diferentes grupos de músculos del cuerpo, además de que la persona sea capaz de identificar la diferencia entre tensión y relajación muscular (Chambi y Puma, 2021); después tenemos a la fase de repaso en la cual se trata de reconocer mentalmente los diferentes grupos musculares, asegurándose que se encuentren relajados al máximo (Gordillo, 2020); y finalmente en la tercera fase se instruirá a que la persona piense en situaciones agradable y positivas o puede mantener la mente en blanco para de esta forma relajar cuerpo y mente (Chambi y Puma, 2021).

#### **4.2.7. Técnicas de respiración**

Las técnicas de respiración pueden ayudar a casi todos los aspectos de la vida, permiten respirar con orden y sentido, de manera que no sea exclusivamente vista como un acto de supervivencia, por el contrario que sea concebida como una oportunidad para estabilizar a un individuo y de ser necesaria, consolidarla como una herramienta de controlar la ansiedad (Morales, 2018).

#### **4.2.8. Respiración profunda**

La respiración es uno de los procesos esenciales, naturales y automáticos de todo ser vivo, como hemos mencionado anteriormente existe una asociación o relación entre ciertos ejercicios como vía de conseguir una relajación plena, que contribuye a una mejoría del estado de bienestar de la persona. (González.et al., 2018).

Es de esta forma, que una respiración bien realizada se verá encargada de oxigenar y purificar la sangre, una sangre con niveles bajos de oxígeno contribuye a empeorar estados

ansiosos, depresivos, fatiga y en ocasiones provoca que una situación estresante sea más difícil de superar (Blanco, 2019).

La respiración profunda, también es conocida como respiración diafragmática o abdominal, la misma consiste en respirar profundamente para que el cuerpo sea oxigenado de manera correcta y uniforme con el fin de reducir el ritmo cardiaco y estabilizar la presión sanguínea, la presente técnica es efectiva para cuando se desea mantener la calma y reducir la ansiedad (Martínez et al., (2018).

Para llevarla a cabo es en primer lugar encontrar una postura donde la persona se encuentre cómoda, una posición sugerida es acostarse con las manos sobre el abdomen. Según TherapyChat (2022) el proceso consiste en: inspirar lentamente por la nariz para llenar los pulmones de aire mientras observas como el abdomen se hincha. A continuación, debes retener unos segundos el aire, para terminar, soltándolo lentamente a la vez que tus manos y tu abdomen bajan.

Para poder llevar a cabo la respiración de manera adecuada es necesario practicarla de manera frecuente, no es necesario que los períodos de entrenamiento sean largos, pueden realizarse cinco ciclos de respiración alternados de descanso, pese a esto, sí deben ser frecuentes, un minuto tres veces al día, además de llevarse a cabo cuando la persona sienta tensión, ansiedad o estrés (Blanco, 2019).

#### **4.2.9. Respiración cuadrada.**

La respiración cuadrada o box breathing, es la técnica utilizada para realizar respiraciones lentas y profundas; es uno de los ejercicios que ayuden a la relajación mientras el individuo puede concentrarse en contar las respiraciones (Delgado, 2021).

Esta técnica según Gotter (2020) resulta beneficiosa para: “cualquier persona, especialmente para aquellos que quieran meditar o reducir el estrés. Lo usan desde atletas hasta SEALS de la Marina estadounidense, oficiales de policía y enfermeras” (párr.2)

La diferencia entre la respiración cuadrada y otros ejercicios radica en que: “tienen intervalos desiguales entre cada paso, la respiración en caja es única porque tiene cuatro pasos iguales. Si te visualizas dibujando una línea con cada paso del ejercicio, acabarás teniendo un cuadrado al terminar, de ahí su nombre” (Delgado, 2021, párr.3).

Ahora bien, ¿cómo se lleva a cabo?; la persona deberá colocarse sentado derecho en una silla, donde sus pies estén completamente apoyados en el piso, debe encontrarse en un ambiente tranquilo y sin estrés para poder centrarse en su respiración, sus manos se ubicarán en su regazo viendo hacia arriba, una vez preparado se iniciará con el paso número uno denominado exhalar lentamente, para lo cual se exhalará de manera lenta por la boca, expulsando todo el oxígeno de los pulmones, se pedirá a la persona que se centre en esta acción y que tome conciencia de lo que está haciendo (Gotter, 2020).

Como segundo paso tenemos el inhalar lentamente, para esto se inicia inhalando lenta y profundamente por la nariz hasta contar cuatro segundos, se contará de manera mentalmente y lenta, la persona podrá sentir como los pulmones se van llenando y el aire ingresa a los pulmones (Delgado, 2021).

El tercer paso es contener la respiración, Gotter (2020) refiere que el proceso se basa en contener: “la respiración mientras se cuenta lentamente hasta cuatro” (secc. paso 3: contén tu respiración). Y finalmente el paso cuatro se denomina como exhalación, se realizará el mismo procedimiento del paso uno.

Para finalizar se puede explicar de manera breve que los beneficios de la respiración cuadrada se encuentran principalmente en el sistema nervioso parasimpático, puesto que ayuda a que el cuerpo se calme, además de reducir el estrés, ansiedad, mejoría del sueño, aumento de atención, concentración, mejoría de memoria, regulación del estado de ánimo y reducción de la presión arterial (Delgado, 2021).

#### **4.2.10. Técnicas de modificación cognitiva**

Una de las técnicas que se aplicara en el plan terapéutico de este trabajo de titulación, son las de modificación cognitiva o reestructuración cognitiva. La terapia cognitiva se ha implementado en base a una variedad de definiciones que han causado conmoción en la práctica de la psicología clínica, gracias al trabajo extenso de varios autores para facilitar el estudio del ser humano desde otro punto de vista. Las distorsiones cognitivas son una serie de procedimientos en la cual nuestros pensamientos trabajan y manipulan la información, logrando una respuesta en la simulación y formulación de emociones negativas que empeoran el cuadro sincrónico. (Beck, 1995, pág. 61).

Las cogniciones están compuestas por supuestos nucleares que se forman a partir de una creencia preconcebida del entorno a través de los pensamientos que se generan a partir de



situaciones diversas. Estos se fortalecen a través de los años debidos a experiencias infantiles y a la interacción constante del sujeto con el medio (Mosqueda, Méndez & Galindo, 2017).

Dentro del plan psicoterapéutico aplicado en este presente trabajo de titulación esta la identificación de pensamientos negativos y distorsiones cognitivas. Las distorsiones cognitivas consisten en la predisposición para procesar información de acuerdo con los códigos contenidos en los esquemas cognitivos (Beck, 1970).

Las causas de las distorsiones cognitivas son fruto de todas las experiencias que diariamente vivimos y se instalan a nivel cognitivo. Lo que produce malestar y limitación para realizar distintas actividades, puesto que, el esquema de pensamiento es aprendido o heredado. Todas las personas son seres cambiantes y con una perspectiva distinta, por lo tanto, no se puede ser objetivos en su totalidad. Debido a que desde la infancia forman esquemas distintos que nos ayudan a entender el cómo y porque de las cosas. Cada sujeto no tiene la capacidad de procesar un conjunto de estímulos presentes en cada momento y como consecuencia de ellos no se cuestiona la veracidad de los mismos. Lo que provoca miedo, ansiedad, tristeza, ira y frustración (Benoit, 2019).

#### **4.2.11. Distorsiones cognitivas**

Según Beck (1970), las distorsiones cognitivas consisten en la predisposición para procesar información de acuerdo con los códigos contenidos en los esquemas cognitivos.

**Filtraje.** - Figueroa (2018) se refiere a esta distorsión cognitiva como la selección en forma de visión de túnel, un solo aspecto de una situación.

**Pensamientos Polarizados.** - Según McKay et al. (1988) estos pensamientos se refieren a cierta inclinación a predecir conclusiones extremistas, con posibilidades opuestas, sin tener evidencia de ello.

**Sobre generalización.** - Beck (1979) Sacar de un hecho general una conclusión particular sin base suficiente. Si ocurre algo malo en una ocasión, se esperará que ocurra una y otra vez.

**Interpretación del Pensamiento.** - Según Davis et al. (1988) la interpretación de pensamiento hace referencia a las conclusiones acerca de los sentimientos e intenciones de otros, sin evidencia alguna de ello.

**Visión Catastrófica.** - Según Fanning et al. (1988) Consiste en la predisposición a extraer posibles conclusiones catastróficas, sin que existan datos reales que lo evidencien.

**Personalización.** - Beck (1979), lo describe como el hábito de relacionar los hechos del entorno con uno mismo, sin base suficiente.

**Falacia de Control.** - Lefebvre (1975), se refiere a este como el excesivo control que se ejerce sobre diversos acontecimientos, oscilando entre creencias de alto control o extremos de ningún control.

**Falacia de Justicia.** - Johnson et al (1992), se refieren a esta distorsión cognitiva como la costumbre de valorar como injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos y necesidades.

**Razonamiento Emocional.** - Según Mckay et al. (1988) en esta distorsión cognitiva, los pensamientos están determinados por el estado afectivo intenso del momento.

**Falacia de Cambio.** - Dodge (1980), la describe como la a considerar que son los otros quienes han de cambiar primero su conducta

**Etiquetas Globales.** - Leitenberg et al. (1986) nos dicen que esta distorsión cognitiva consiste en generalizar una o dos cualidades de un juicio negativo global.

**Culpabilidad.** - Krantz y Hammen (1979), se refieren a atribuir la responsabilidad de los acontecimientos a sí mismo o a los demás, sin base suficiente y sin tener en cuenta otros factores que contribuyen al desarrollo de los acontecimientos.

**Los Debería.** - Según Beck (1979) se refiere al hábito de mantener reglas rígidas y exigentes sobre cómo tienen que suceder las cosas. Cualquier desviación de esas reglas o normas se considera insoportable y conlleva a una alteración emocional extrema.

**Falacia de Recompensa Divina.** - Giancola et al (1999) nos dice que es la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales, suponiendo que la situación mejorará mágicamente en el futuro.

## **5. Metodología**

La presente investigación titulada “Manejo de la Ansiedad en los Deportistas de las Disciplinas de Conjunto de la Categoría Prejuvenil Pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022” se realizó en las instalaciones de la Federación Deportiva Provincial de Loja, la cual es una institución de derecho privado, con finalidad social y pública sin fines de lucro, que se encarga de planificar, fomentar, controlar y coordinar las actividades del deporte formativo, se desarrolla en las asociaciones por deporte y Ligas Cantonales, como la administración de las instalaciones deportivas en beneficio de los niños/as, adolescentes y juventud lojana que practica el deporte formativo. En la misma se llevan a cabo varias disciplinas deportivas. El tiempo de investigación fue del periodo académico abril-septiembre 2022, lo cual es un total de 5 meses.

### **5.1. Enfoque**

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, experimental, de corte longitudinal, ya que se manipulo intencionalmente una variable independiente, tomando datos y al analizarlo mediante el análisis estadístico inferencial con el reactivo psicológico STAI (Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo durante el periodo 2022).

### **5.2. Tipo de diseño utilizado**

El diseño de la investigación fue correlacional porque se podrá medir la influencia de la aplicación del plan de intervención del grupo experimental versus un grupo de control de los deportistas de las disciplinas de conjunto de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

### **5.3. Unidad de estudio**

La población estuvo conformada por 34 deportistas de la categoría prejuvenil de las disciplinas pertenecientes a los deportes de conjunto de la Federación Deportiva Provincial de Loja, los cuales son las siguientes: Grupo experimental: baloncesto masculino y voleibol femenino y Grupo control: baloncesto femenino que se encuentran matriculados en las disciplinas mencionadas pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja.

### **5.4. Muestra**

Se trabajó con la población total, considerando a deportistas de ambos sexos con edades comprendidas entre 13 y 17 años, que pertenezcan al área de conjunto, dando así una muestra de 34 deportistas, siendo 23 personas del grupo experimental y 11 del grupo control.

Cabe recalcar que se trabajó con toda la población y todos participaron en igualdad de condiciones.

### 5.5. Técnicas

La técnica utilizada fue la aplicación de un plan de intervención para el manejo de la ansiedad, esta buscó actuar de manera positiva ante los deportistas, por medio de la ejecución de técnicas de relajación que aportan aminorando la tensión física y mental.

La técnica que se utilizó fue la aplicación del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo STAI, el cual evalúa dos dimensiones de la ansiedad, la ansiedad estado y ansiedad rasgo, cada una con 20 cuestiones.

### 5.6. Instrumentos

La variable ansiedad se evaluó con el siguiente test:

STAI. Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo: Es un cuestionario que fue originalmente elaborado por Charles Spielberger, R.L. Gorsuch y R.E. Lushene en la segunda mitad del siglo pasado. Esta herramienta consiste en un cuestionario que debe ser respondido por el paciente, contestando a 40 preguntas tipo Likert en las cuales indicará cómo de ansioso se siente en varias situaciones.

**Tabla 1: Baremos, reactivo psicologico STAI**

STAI		
	Baremos	
	Estado	Rasgo
ALTA	>37	>43
SOBRE PROMEDIO	32-36	38-42
PROMEDIO	31	37
INFERIOR AL PROMEDIO	28-30	32-36
BAJA	<27	<31

Fuente: Reactivo psicológico STAI

Elaborado: Jorman Jandry Tapia Orellana

### Plan terapéutico:

El instrumento denominado “Plan de promoción y prevención de salud mental, para el manejo de los niveles de ansiedad de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja” es de nuestra autoría, el mismo está conformado por técnicas de modificación cognitiva y técnicas de relajación, además de psicoeducación y diversas actividades lúdicas.

### **“Plan de intervención y promoción de la salud mental para el manejo de la ansiedad de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja”**

**Elaborado por:** Josselyn Cueva, Angie Paladines y Jorman Tapia

#### **Introducción:**

La ansiedad se puede vislumbrar claramente en los deportistas ya que ellos viven en un estado constante de presión y tensión a raíz de su participación en competencias deportivas exigentes. Si un deportista se encuentra ante una situación que se siente incapaz de controlar o bien carece del repertorio de respuestas adecuadas lo más probable es que las reacciones sean inadecuadas, con lo que el organismo experimenta una elevación de los niveles de ansiedad.

Tenemos que tener en cuenta que la ansiedad es una emoción normal es un aspecto importante para aquellos que la tienen, ya que el objetivo no puede ser eliminarla, sino aprender a tolerarla y gestionarla. (Carrillo, 2009)

Las técnicas de relajación surgen como un mecanismo efectivo a la hora controlar los niveles elevados de estrés y ansiedad, producto de las competencias deportivas, estas técnicas han tenido mucha aceptación en la comunidad científica y deportiva, siendo mecanismos tomados en cuenta por los entrenadores, jugadores y equipos deportivos a la hora de planificar sus enteramientos y estrategias.

#### **Justificación:**

La aplicación del presente plan psicoterapéutico pretende influir positivamente a la sociedad y a los deportistas, ya que por medio de la ejecución a que las técnicas de relajación, que son procedimientos por los cuales se reducen los niveles de reacción automática del organismo, aminorando la tensión física y mental, se busca aportar positivamente al manejo de la ansiedad.

Durante la ejecución del presente plan psicoterapéutico, se pretende conocer como las técnicas de relajación impactan en el manejo en de los niveles de ansiedad de los deportistas

de la Federación deportiva provincial de Loja. Las técnicas de relajación ayudan a mantener un estado de tranquilidad frente a estímulos excesivos, siendo de utilidad en casos de ansiedad.

**Objetivos:**

**Objetivo General:**

- Desarrollar en los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja habilidades para el manejo de sus niveles de ansiedad mediante el uso de las técnicas de relajación.

**Objetivos específicos:**

- Evaluar los niveles de ansiedad de los deportistas previo y posterior a la aplicación de las técnicas de relajación.

- Promover el uso de las técnicas de relajación como estrategias psicoterapéuticas para el manejo de la ansiedad

- Psicoeducar acerca de la ansiedad y la identificación de distorsiones cognitivas y cuáles son las técnicas adecuadas para su manejo

**Encuadre:**

El programa de promoción y prevención de salud mental, para el manejo de los niveles de ansiedad, está diseñado específicamente para aplicarse a de los deportistas de la Federación deportiva provincial de Loja.

**“Plan de Intervención y Promoción de la Salud Mental para el Manejo de la Ansiedad de los Deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja”**

**Fase 1: Primera evaluación**

**Sesión 1: Establecimiento de Rapport, integración grupal y aplicación del primer reactivo psicológico.**

<b>Sesión</b>	<b>Actividad</b>	<b>Temáticas abordadas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Técnicas y recurso</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
1	<p>Presentación del personal evaluador</p> <p>Introducción al plan terapéutico</p> <p>Rapport</p> <p>Aplicación del primer reactivo psicológico</p>	<p>Encuadre del plan psicoterapéutico</p> <p>Objetivos a obtener del plan psicoterapéutico</p> <p>Explicación del Test STAI y Test de ansiedad deportiva</p>	<p>Presentación del personal evaluador</p> <p>Establecimiento de Rapport e integración del grupo</p> <p>Identificar los niveles de ansiedad presentes en los deportistas previo al inicio del plan terapéutico</p>	<p>Rapport</p> <p>Integración del grupo</p> <p>Escucha activa</p> <p>Test STAI y Test de ansiedad deportiva</p> <p>Consentimiento informado</p>	<p>Presentar al personal evaluador y dar a conocer los objetivos generales y específicos del plan de intervención, explicar en qué consisten los reactivos psicológicos y su proceso de aplicación para luego proceder con la aplicación de los reactivos psicológicos.</p> <p>Entregar los consentimientos informados</p> <p>Los participantes y evaluadores harán dos grupos, las personas se formarán en dos círculos, uno pequeño y uno más grande, ubicándose de tal forma que los participantes queden frente a frente, los participantes van a platicar con el compañero que tengan frente a si, haciendo preguntas que les permita</p>	1h	Psicológico Clínico

					<p>conocerse más. Ejm, ¿Cómo conociste el deporte?, ¿Cuál es tu hobby favorito?, ¿Cuál es tu comida favorita?, ¿Tienes mascotas? Las personas tienen 2 min para recolectar toda la información posible a sus compañeros, el primer grupo (el círculo de afuera) será el primer en hacer preguntas, pasados el tiempo límite, el círculo exterior cambiara de pareja, para preguntar a la persona de la derecha y así sucesivamente hasta volver a tener al frente a la persona inicial y será esta quien le haga preguntas.</p> <p>Al finalizar la actividad solicitar a los participantes que mencionen ¿Qué es lo que más les llamó la atención? y ¿Cómo se sintieron con respecto a la dinámica?</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

## Fase 2: Psicoeducación: Técnicas de Relajación

### Sesión 2: Psicoeducación acerca de la ansiedad

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
2	Conversatorio Psicoeducativo acerca de la teoría	¿Qué es la ansiedad?	Establecer un círculo de empatía.	Empatía Consentimientos informados	Recepción de consentimientos informados	1h	Psicológico Clínico



	<p>Polivagal de S. Porges.</p> <p>Establecer un círculo de empatía</p>	<p>¿Cómo funciona la ansiedad en el organismo?</p> <p>Tipos de ansiedad</p> <p>Autoconfianza</p>	<p>Psicoeducar acerca de la ansiedad</p> <p>Reforzamiento de la teoría aprendida</p>	<p>Dinámica “Biblioteca Humana”</p> <p>Feedback: Lluvia de ideas</p>	<p>Los participantes se ubicarán sentados en semicírculo, el dirigente usará una pelota pequeña pasándola por los participantes, cuando los participantes tengan la pelota van a comentar para el grupo un momento que haya sido de gran importancia en su vida, todos deben participar.</p> <p>Realizar preguntas a los participantes y premiar las participaciones con reforzadores positivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Tenías conocimiento previo del tema visto?</li> <li>- ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?</li> <li>- Resume lo aprendido el día de hoy</li> </ul> <p>Realizar preguntas a los participantes y premiar las participaciones con reforzadores positivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Tenías conocimiento previo del tema visto?</li> <li>- ¿Qué fue lo que más te llamo la atención?</li> <li>- Resume lo aprendido el día de hoy</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--	--	--

**Sesión 3: Respiración Diafragmática Profunda. Respiración triangular. Respiración cuadrada.**

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
3	Aplicación de técnicas de relación: Tipos de respiración.	Técnicas de respiración	Reforzar Rapport.  Enseñar las diversas técnicas de respiración: diafragmática profunda, triangular y cuadrada.	Dinámica “El cartero”  Conversatorio  Exposición	Para realizar esta dinámica, los participantes deben sentarse ubicados en media luna o en círculo, quien dirija la dinámica repetirá la frase “El cartero trae una carta para...” y continuará la frase con características físicas de los participantes, las personas que cumplan el criterio deberán levantarse e intercambiar puestos, el último participante en sentarse deberá contestar unas preguntas para conocernos mejor: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Tienes mascotas?</li> <li>- ¿Cuál es tu fruta preferida?</li> <li>- ¿Prefieres el café en agua en leche?</li> <li>- ¿Quién es tu cantante favorito?</li> <li>- ¿Cuál es tu película favorita?</li> <li>- ¿Qué hobby te gusta practicar?</li> <li>- ¿Cuál es tu personaje favorito?</li> </ul>	1h	Psicológico Clínico

#### Sesión 4: Técnica de Relajación Muscular progresiva de Jacobson Parte 1

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
4	Aplicación de la técnica de relajación: Técnica de Relajación Muscular progresiva de Jacobson	Técnica de Relajación Muscular progresiva de Jacobson	Relajar y estirar nuestros músculos para iniciar con mejor actitud la sesión. Dar a conocer la importancia y beneficios de la técnica de relajación muscular Progresiva de Jacobson. Conocer la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Motivar a los participantes a practicar la técnica en su vida diaria.	Estiramiento muscular  Conversatorio  Realización grupal de la técnica.  Motivación  Tarea intrasesión	Pedir que un participante guíe al resto a realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento. Introducción a la técnica.  Los participantes van a realizar de forma guiada la técnica de relajación muscular progresiva.  Solicitar a los participantes que realicen la técnica en su hogar y llevar un registro diario.  Tarea intrasesión: aplicar la técnica aprendida durante toda la semana, dos veces al día, hasta la próxima intervención	1h	Psicológico Clínico

**Sesión 5: Técnica de Relajación Muscular progresiva de Jacobson Parte 2**

<b>Sesión</b>	<b>Actividad</b>	<b>Temáticas abordadas</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Técnicas y recurso</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Responsable</b>
5	Aplicación de la técnica de relajación: Técnica de Relajación Muscular progresiva de Jacobson	Técnica de Relajación Muscular progresiva de Jacobson	Relajar y estirar nuestros músculos para iniciar con mejor actitud la sesión. Dar a conocer la importancia y beneficios de la técnica de relajación muscular Progresiva de Jacobson. Conocer la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson. Motivar a los participantes a practicar la técnica en su vida diaria.	Estiramiento muscular Conversatorio Realización grupal de la técnica. Motivación Feedback Tarea intrasesión	Pedir que un participante guíe al resto a realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento. Introducción a la técnica.  Los participantes van a realizar de forma guiada la técnica de relajación muscular progresiva.  Solicitar a los participantes que realicen la técnica en su hogar y llevar un registro diario.  Reforzar los conocimientos de la técnica de relajación aprendida en la sesión anterior  Tarea intrasesión: aplicar la técnica aprendida durante toda la semana dos veces al día, hasta la próxima intervención	1h	Psicológico Clínico

### Fase 3: Psicoeducación de Técnicas de Modificación Cognitivas

#### Sesión 6: Psicoeducación Distorsiones cognitivas

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
6	Aplicación de la técnica de relajación: Técnica de Relajación Muscular progresiva de Jacobson	<p>¿Qué son los pensamientos y estado de ánimo? ¿Y cuál es su relación?</p> <p>¿Qué son los pensamientos negativos?</p> <p>¿Qué y cuáles son las distorsiones cognitivas?</p>	<p>Reforzar los conocimientos de las técnicas de relajación cortas.</p> <p>Identificar la relación entre pensamientos y estados de ánimo.</p> <p>Conocer ¿Cuáles son los tipos de pensamientos que nos hacen sentir mal?</p> <p>Detectar en los participantes los pensamientos negativos.</p>	<p>Feedback de técnicas de relajación</p> <p>Roleplay</p> <p>Conversatorio</p> <p>Autorregistro</p> <p>Tarea intraversión</p>	<p>Seleccionar un participante al azar y solicitar que guíe al equipo a realizar cualquiera de las técnicas aprendidas en las sesiones anteriores.</p> <p>Identificar cuáles son las interpretaciones que hacemos en diversos contextos y como estas emociones afectan a nuestras emociones</p> <p>Tipos de distorsiones cognitivas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sobregeneralización o ser exagerado</li> <li>- Abstracción selectiva o centrarse en aspectos negativos</li> <li>- Inferencia arbitraria o conclusiones apresuradas</li> <li>- Pensar mal de los demás</li> <li>- Adivinar el futuro o ser pesimista</li> <li>- Magnificación o minimización</li> <li>- Los debería</li> <li>- Etiquetación</li> <li>- Creerse los malos sentimientos</li> <li>- Personalización</li> </ul>	1h	Psicológico Clínico

			Motivar a los participantes a implementar el autorregistro de pensamientos negativos en su vida diaria.		Brindar a los participantes la herramienta que les permita identificar las distorsiones cognitivas que presentan y trabajar en ellas.  Tarea intrasesión: Autoregistro de pensamientos positivos y negativos		
--	--	--	---	--	--	--	--

### Sesión 7: Técnicas de modificación cognitiva

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
7	Introducción a las técnicas de modificación cognitiva	Distorsiones cognitivas  Modificación cognitiva	Conseguir que los participantes sean capaces de identificar en ellos las distorsiones cognitivas	Roleplay Conversatorio  Dinámica “etiquetas prejuiciosas” Feedback de la sesión  Hojas de papel recortadas en pedazos pequeños, esferos o lapiceros.	Identificar cuáles son las interpretaciones que hacemos en diversos contextos y como estas emociones afectan a nuestras emociones.  Explicar que la ansiedad tiene factores cognitivos, es decir aquellas distorsiones cognitivas que nos impiden rendir de la manera más óptima.  Solicitar que los participantes escriban en papeles cuáles son sus puntos fuertes y débiles, todo lo que alguna vez alguien les ha dicho o se han dicho a sí mismos. - Los participantes se van a pegar estos papeles al cuerpo.	1h	Psicológico Clínico

					<p>Para finalizar les vamos a solicitar que eliminen las etiquetas que sean prejuiciosas a su persona.</p> <p>Preguntar a todos los participantes cómo se sintieron durante el proceso de la dinámica practicada y solicitar conclusiones.</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

### Sesión 8: Técnicas de modificación cognitiva

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
8	<p>Análisis de pensamientos negativos</p> <p>Psicoeducación</p>	Modificación cognitiva	<p>Reforzar los conocimientos de las técnicas de relajación cortas.</p> <p>Identificar las ventajas de ser optimista.</p> <p>Modificar los pensamientos negativos encontrados.</p> <p>Brindar herramientas a los participantes</p>	<p>Feedback</p> <p>Roleplay</p> <p>Conversatorio</p> <p>Hojas “Análisis de pensamientos negativos</p>	<p>Seleccionar un participante al azar y solicitar que guíe al equipo a realizar cualquiera de las técnicas aprendidas en las sesiones anteriores.</p> <p>Mediante el uso de roleplay simular situaciones en las que se compara la importancia de ser optimista vs ser pesimista.</p> <p>Llenar cuestionario de “análisis de pensamientos negativos”, primero personalmente y luego estas distorsiones.</p> <p>Explicación de técnicas de modificación cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfoque directo</li> <li>- Entrevistar a otras personas</li> </ul>	1h	Psicológico Clínico

			para cuando se encuentren atrapados en una distorsión cognitiva.		- Lo peor que podría suceder - En qué me ayuda pensar así		
--	--	--	--	--	--	--	--

### Sesión 9: Motivación

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
9	Motivar a los deportistas	Motivación Trabajo en equipo Empatía Planteamiento de objetivos	Reforzar la relación de amistad de los participantes  Potenciar el trabajo en equipo.  Reconocer sentimientos y emociones ajenos.  Respetar los turnos.  Reconocer la pertenencia a un grupo.	Dinámica la isla desierta  Juego “el cono”  Dinámica “El ovillo”  Conversatorio  Feedback	Cada participante debe contar qué tres cosas se llevarían a una isla desierta y con qué compañero compartirían la experiencia. Es útil para que las personas se abran al equipo y se creen vínculos entre ellos.  Los participantes se van a dividir en dos equipos, posteriormente serán enumerados dentro de sus respectivos grupos y colocados en equipos a la misma distancia de un cono que estará en el centro de la cancha.  El líder dirá en voz alta un número y cada participante de cada grupo al que le pertenezca ese número se levantará lo más rápido posible para llegar al centro y recoger el cono para llevarlo a su equipo sin ser palpado por alguien de algún equipo contrario, gana un punto el participante que lleve el cono a su grupo o aquel que haya tocado a su rival con el cono en las manos antes de llegar a su meta.	1h	Psicológico Clínico



			<p>Conseguir objetivos comunes.</p> <p>Feedback de lo aprendido durante el programa</p>		<p>Todos los participantes se sientan en círculo. El profesor empieza lanzando el ovillo a alguien sin soltar una punta. Al tiempo que lanza el ovillo dice algo positivo que le guste o valore la persona a la que se lo lanza. Quien recibe el ovillo, agarra el hilo y lanza el ovillo a otra persona. También dice algo que le guste. Así sucesivamente, sin soltar el hilo, para que vayamos tejiendo la telaraña. El juego termina cuando todos hayan cogido el ovillo. Después realizamos un diálogo para ver ¿cómo se han sentido?, ¿cómo hemos recibido las valoraciones?, y si nos reconocemos en ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Preguntar ¿Cuál es la técnica que más te ha funcionado?</li> <li>- ¿Qué aprendiste el día de hoy?</li> <li>- ¿Cómo te sentiste durante el taller?</li> </ul>		
--	--	--	---	--	--	--	--

#### Fase 4: Segunda Evaluación

#### Sesión 10: Evaluación Post-intervención

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
10	Aplicación de reactivos psicológicos post plan de intervención.	Test STAI y Test de Ansiedad deportiva CSAI-2	Aplicación grupal de la técnica de relajación muscular progresiva	Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson	Se aplicará la técnica de manera grupal, de manera dirigida por el evaluador.	1h	Psicológico Clínico

	<p>Cierre del taller.</p>	<p>Técnicas de relajación</p> <p>Técnicas de modificación cognitiva</p> <p>Manejo de ansiedad</p>	<p>muscular progresiva de Jacobson</p> <p>Aplicación de los reactivos aplicados al inicio del programa.</p> <p>Explicar cómo mediante la aplicación de las técnicas de relajación y modificación cognitiva se puede lograr manejar la ansiedad.</p> <p>Finalización del taller.</p>	<p>Test STAI y Test de ansiedad deportiva</p> <p>Conversatorio</p> <p>Motivación</p> <p>Rapport</p>	<p>Solicitar que los participantes completen los reactivos de manera consciente, en condiciones óptimas.</p> <p>Se explicará a los participantes como mediante la aplicación de las técnicas de relajación y modificación cognitiva se puede lograr manejar la ansiedad.</p> <p>Charla con la cual se despedirá de los participantes, se motivará a continuar con la práctica de las técnicas de relajación y modificación cognitiva aprendidas y entrega de reforzadores positivos.</p> <p>Agradecimiento y cierre del plan psicoterapéutico.</p>		
--	---------------------------	---	---	---	--	--	--

## **5.7. Procedimiento**

Para el objetivo general se aplicó el plan psicoterapéutico denominado “Plan de Promoción y Prevención de Salud Mental, para el Manejo de los Niveles de Ansiedad de los Deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja” a las diferentes disciplinas deportivas de los deportes de conjunto, el cual tiene una duración de 10 semanas.

Para el objetivo específico 1 y 2 se aplicó el reactivo psicológico STAI con el fin de obtener los resultados de los niveles de ansiedad de los deportistas previo y post aplicación del plan de intervención titulado: “Plan de Promoción y Prevención de Salud Mental, para el Manejo de los Niveles de Ansiedad de los Deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja”.

Para el objetivo específico 3 se estableció la correlación realizando una comparativa con los niveles de ansiedad mediante la aplicación del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), de los resultados obtenidos previo y posterior a la aplicación de el plan de intervención: “Plan de Promoción y Prevención de Salud Mental, para el Manejo de los Niveles de Ansiedad de los Deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja” y se realizó una comparativa de los resultados de los niveles de ansiedad obtenidos a través de la aplicación de test del Grupo Experimental, que fueron a quien se les aplico el plan psicoterapéutico y con el Grupo control, a quienes no se les aplico el plan psicoterapéutico y así determinar si la aplicación del plan psicoterapéutico influyo en el manejo de los niveles de ansiedad de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril - septiembre 2022.

## **5.8. Equipo y materiales**

- Portátil
- Celular
- Esferos
- Impresora/impresiones
- Portafolio
- Hojas de registro
- Consentimiento informado
- Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)
- Sistema Python

## **5.9. Análisis estadístico**

Los datos obtenidos se analizaron empleando el lenguaje de programación Python, en el cual cuenta con herramientas que permiten facilitar el análisis estadístico y generar gráficas. Se desarrolló un software automatizado basado en los Baremos del reactivo psicológico: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), para mostrar los porcentajes, gráficas y tablas de los niveles de ansiedad obtenidos en los resultados, reactivos psicológicos y pruebas de hipótesis para comparar los grupos:

- Porcentajes a través de tablas de los niveles obtenidos de los reactivos psicológicos de ansiedad en la primera aplicación del test previo a la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico.
- Porcentajes a través de tablas de los niveles de ansiedad obtenidos de los reactivos psicológicos en la segunda aplicación del test posterior a la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico.
- Porcentajes a través de tablas de los niveles de ansiedad obtenidos de los reactivos psicológicos del grupo experimental versus el grupo control.
- Pruebas de hipótesis para la obtención de datos estadísticamente significativos e intervalos de confianza.

## 6. Resultados

### Objetivo general

Ejecutar un plan de intervención para el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas de las disciplinas de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022.

**Tabla 2. Grupo experimental pre-test vs grupo control post-test.**

	Grupo experimental		Grupo experimental	
	Pre-Test		Post-Test	
<b>Ansiedad Estado</b>	<b>F</b>	<b>%</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Alta	20	86,95%	13	56,52%
Sobre promedio	2	8,69%	2	8,69%
Promedio	1	4,34%	1	4,34%
Inferior al promedio	0	0%	5	21,73%
Baja	0	0%	2	8,69%
<b>Ansiedad rasgo</b>				
Alta	2	8,69%	2	8,69%
Sobre promedio	2	8,69%	3	13,04%
Promedio	2	8,69%	0	0%
Inferior al promedio	9	39,13%	8	34,78%
Baja	8	34,78%	10	43,47%

**Fuente:** Reactivo psicológico STAI

**Elaborado:** Jorman Jandry Tapia Orellana 2022

### Objetivo específico 1:

Evaluar los niveles de ansiedad de los deportistas previo a la aplicación del plan de intervención en los deportistas de la disciplina de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022.

Para ello realizamos la aplicación del reactivo psicológico Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) previo a la ejecución del plan de intervención, el cual nos arrojó los siguientes resultados:

**Tabla 3. Niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad rasgo Pre-test Grupo control vs Grupo experimental antes de la aplicación de intervención.**

<b>Ansiedad estado</b>	Grupo experimental		Grupo control	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alta	20	86,95%	5	45,45%

Sobre promedio	2	8,69%	5	45,45%
Promedio	1	4,34%	0	0%
Inferior al promedio	0	0%	0	0%
Baja	0	0%	1	9,09%
<b>Ansiedad rasgo</b>				
Alta	2	8,69%	4	36,36%
Sobre promedio	2	8,69%	6	54,54%
Promedio	2	8,69%	1	9,09%
Inferior al promedio	9	39,13%	0	0%
Baja	8	34,78%	0	0%

**Fuente:** Reactivo psicológico STAI

**Elaborado:** Jorman Jandry Tapia Orellana 2022

### **Análisis:**

El test nos indica que en el grupo experimental que está conformado por los deportes de Baloncesto Masculino y Voleibol Femenino la ansiedad estado tuvo una puntuación promedio de 40, lo que indica una ansiedad estado alta y en el grupo control conformado por Baloncesto Femenino alcanzó una puntuación de 35, lo que se interpreta como ansiedad estado sobre promedio.

El test nos indica que en el grupo experimental que está conformado por los deportes de Baloncesto Masculino y Voleibol Femenino la ansiedad rasgo tuvo una puntuación de 33, lo que indica una ansiedad rasgo inferior al promedio y en el grupo control conformado por Baloncesto Femenino alcanzó una puntuación promedio de 30, lo que se interpreta como ansiedad rasgo sobre baja.

### **Objetivo específico 2:**

Identificar los niveles de ansiedad de los deportistas posterior a la aplicación del plan de intervención en los deportistas de la disciplina de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022.

Para ello realizamos la aplicación del reactivo psicológico Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) posterior a la aplicación del plan de intervención, el cual nos arrojó los siguientes resultados:

**Tabla 4. Niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad rasgo Post-test Grupo control vs Grupo experimental antes de la aplicación de intervención.**

	<b>Grupo experimental</b>		<b>Grupo control</b>	
<b>Ansiedad estado</b>	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Alta	13	56,52%	8	72,72%
Sobre promedio	2	8,69%	3	27,27%
Promedio	1	4,34%	0	0%
Inferior al promedio	5	21,73%	0	0%
Baja	2	8,69%	0	0%
<b>Ansiedad rasgo</b>				
Alta	2	8,69%	0	0%
Sobre promedio	3	13,04%	2	18,18%
Promedio	0	0%	1	9,09%
Inferior al promedio	8	34,78%	3	27,27%
Baja	10	43,47%	5	45,45%

**Elaborado:** Jorman Jandry Tapia Orellana 2022

**Fuente:** Reactivo psicológico STAI

### **Análisis:**

El test nos indica que en el grupo experimental que está conformado por los deportes de Baloncesto Masculino y Voleibol Femenino la ansiedad estado tuvo una puntuación promedio de 32,5, lo que indica una ansiedad estado sobre promedio y en el grupo control conformado por Baloncesto Femenino alcanzó una puntuación promedio de 38, lo que se interpreta como ansiedad estado alta.

El test nos indica que en el grupo experimental que está conformado por los deportes de Baloncesto Masculino y Voleibol Femenino la ansiedad rasgo tuvo una puntuación de 33, lo que indica una ansiedad rasgo baja y en el grupo control conformado por Baloncesto Femenino alcanzó una puntuación de 33, lo que se interpreta como ansiedad rasgo inferior al promedio.

### **Objetivo específico 3:**

Determinar si la aplicación del plan de intervención influye en el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas de la disciplina de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022.

**Tabla 5. Niveles de Ansiedad Estado y Ansiedad rasgo, comparación Primera vs Segunda intervención.**

	Grupo experimental		Grupo control		Grupo experimental		Grupo control	
	Pre-Test		Pre-Test		Post-Test		Post-Test	
<b>Ansiedad Estado</b>	F	%	F	%	F	%	F	%
Alta	20	86,95%	5	45,45%	13	56,52%	8	72,72%
Sobre promedio	2	8,69%	5	45,45%	2	8,69%	3	27,27%
Promedio	1	4,34%	0	0%	1	4,34%	0	0%
Inferior al promedio	0	0%	0	0%	5	21,73%	0	0%
Baja	0	0%	1	9,09%	2	8,69%	0	0%
<b>Ansiedad Rasgo</b>								
Alta	2	8,69%	4	36,36%	2	8,69%	0	0%
Sobre promedio	2	8,69%	6	54,54%	3	13,04%	2	18,18%
Promedio	2	8,69%	1	9,09%	0	0%	1	9,09%
Inferior al promedio	9	39,13%	0	0%	8	34,78%	3	27,27%
Baja	8	34,78%	0	0%	10	43,47%	5	45,45%

Fuente: Reactivo psicológico STAI

Elaborado: Jorman Jandry Tapia Orellana

### **Análisis:**

La ansiedad estado, luego de la aplicación al plan de intervención en el grupo experimental presenta una disminución promedio de los niveles de ansiedad estado del 18% y para el grupo control al cual no se aplicó una intervención aumentó en un 10%, siendo así que la diferencia estadística se ubica en una disminución del 29% en el grupo experimental respecto al grupo control. Por lo que, luego de la aplicar la prueba de hipótesis se concluye que la intervención sí tuvo un efecto en la disminución de la ansiedad estado, en un rasgo de confianza del 95%, la reducción se ubica entre el 21% y el 37%, con un p-value de 0.

La ansiedad rasgo luego de la aplicación al plan de intervención en el grupo experimental presenta una disminución promedio de los niveles de ansiedad rasgo del 8% y para el grupo control al cual no se aplicó una intervención aumentó en un 5%, siendo así que la diferencia estadística se ubica en una disminución del 14% en el grupo experimental respecto al grupo control. Por lo que, luego de la aplicar la prueba de hipótesis se concluye que la intervención sí tuvo un efecto en la disminución de la ansiedad rasgo, en un rasgo de confianza del 95%, la reducción se ubica entre el 5% y el 24%, con un p-value de 0.0009



## 7. Discusión

Todo problema de origen psicológico de no ser detectado e intervenido a tiempo, puede generar alteraciones en el rendimiento de un individuo; no es la excepción cuando hablamos dentro del ámbito deportivo, puesto que un estado emocional negativo se llega a consolidar como detonante de la alteración en su rendimiento. La ansiedad es un estado emocional contrario a la calma, serenidad y quietud, cualidades indispensables en el deporte, y, por ende, imprescindibles para un buen rendimiento. De esta forma, la investigación tuvo como objetivo principal ejecutar un plan de intervención para el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja. Se realizó un diseño experimental en el que participaron deportistas pertenecientes a las categorías de Baloncesto y Voleibol, quienes fueron seleccionados a través de muestreo estadístico. Se tuvo que establecer el grupo experimental, el cual se encontró conformado por deportistas de baloncesto masculino y vóley femenino, y el grupo control, por baloncesto femenino, todo esto con el fin determinar si la intervención contó con impacto. El instrumento que fue empleado es el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Los resultados obtenidos para dar contestación al primer objetivo específico demuestran que el grupo experimental previa a la intervención reportó una ansiedad estado alta, por otro lado, el grupo control presentó ansiedad estado sobre promedio y Alta. Ahora bien, después de la intervención el grupo experimental disminuyó sus niveles ansiosos, teniendo como resultado una oscilación entre ansiedad estado inferior al promedio y ansiedad estado sobre promedio. Sin embargo, el grupo control aumentó en gran medida, reportando una ansiedad estado alta. Dichos resultados son contrarios con los de Menéndez y Becerra (2020) donde se refleja que la ansiedad tanto para la primera como para la segunda intervención reportan niveles altos, sin existencia de reducción de los mismos, lo cual concuerda solamente a lo que sucedió dentro del grupo control.

En cuanto a la ansiedad como rasgo se obtuvo que el grupo experimental que la ansiedad oscilo tanto como rasgo baja e inferior al promedio, en cambio en el grupo control la ansiedad reportada fue la de sobre promedio. Después de la intervención los niveles de ansiedad como rasgo ni aumentaron ni disminuyeron, se mantuvieron iguales pre y post intervención. Mellinas (2016) en su estudio sobre Intervención psicológica en trastorno de ansiedad por separación en una mujer adulto: un estudio de caso refiere que en los niveles de

ansiedad como rasgo existió una reducción del pre tratamiento con respecto al post tratamiento.

Segura et al., (2018) en su estudio sobre autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol llegan a contradecir a lo que se encontró en esta investigación, ellos ponen en manifiesto el hecho de que los niveles de ansiedad somática en los deportistas disminuyeron a medida que transcurría el tiempo y con ello existía mayor adherencia al tratamiento.

Ahora bien, para el objetivo de determinar si la aplicación de las técnicas de relajación influyó en el manejo de los niveles de ansiedad de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja se obtuvieron los siguientes resultados; para la ansiedad estado se evidenció que la intervención sí tuvo un efecto en la disminución del 29% de este tipo de ansiedad en el grupo experimental respecto al grupo control. Estos resultados se encuentran en la misma línea de lo que explican Fernández, Calero y Santacreu (2014) en su estudio sobre un caso de ansiedad generalizada o un problema de asertividad: el análisis funcional como herramienta clave para fijar el plan de tratamiento donde a través del cuestionario de STAI reflejaron una reducción de la ansiedad como estado en comparación de los niveles previos al inicio del tratamiento.

En la ansiedad como rasgo la intervención también contó con un efecto en la disminución del grupo control, exactamente el 14% respecto al grupo control. El presente estudio aporta de manera significativa a un tema poco estudiado dentro del área de psicología, puesto que la rama de la psicología deportiva aún es un tema con poca importancia a nivel nacional, por tanto, realizar este tipo de estudios contribuye a detectar y poner en acción propuestas para disminuir patologías mentales que se encuentren afectando la salud mental de deportistas ecuatorianos.

## **8. Conclusiones**

- En primer lugar, se puede concluir que tanto el grupo experimental como control antes de la intervención del plan psicoterapéutico propuesto en el trabajo de titulación presentaban niveles elevados de ansiedad estado y rasgo.
- Se logró determinar a través de un análisis comparativo entre el grupo experimental y control que existió una diferencia significativa en el grupo en el cual se intervino en cuanto a la reducción en niveles de ansiedad como estado y rasgo, considerando de esta forma que por medio de la aplicación del citado plan de intervención es posible la disminución de dicha sintomatología en mención.
- Finalmente, se puede determinar que el entrenamiento en técnicas de modificación cognitiva y técnicas de relajación en deportistas de la Federación Deportiva de Loja contribuyen de manera positiva a la disminución de la ansiedad y al refuerzo y/o incremento de autoconfianza.

## **9. Recomendaciones**

- Se sugiere implementar acciones locales y nacionales con el fin de brindar apoyo al adolescente deportista para que pueda trabajar con mayor desenvolvimiento, confianza y seguridad, dejando de lado la problemática aquí estipulada y estudiada que afecta a jóvenes ecuatorianos, en especial a aquellos que practican uno u otro deporte.
- Es necesario ahondar en estudios que permitan no solamente actuar una vez detectada la patología, sino más bien que se encuentren encaminados a detectar factores de riesgo y causas de la ansiedad en deportistas para en base a esto llevar a cabo medidas de prevención.
- Se vuelve imperativa capacitar al cuerpo técnico de las diferentes categorías deportivas en lo que respecta a enfermedades de salud mental que impactan de manera directa al rendimiento deportiva además de fomentar la incorporación de profesionales en psicología deportiva para poder abordarlas de manera óptima.
- Ampliar investigaciones en psicología deportiva, puesto que es uno de los campos menos abordados e investigados a nivel nacional en los últimos años lo que ha solidificado una barrera de actuación y promoción en la salud mental del deportista.

## 10. Bibliografía

- Aldás, A. (Marzo de 2018). INFLUENCIA DE LA ANSIEDAD EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN FUTBOLISTAS. Repositorio Institucional Ri UTA. Disponible en: <https://bit.ly/3Q4gDby>
- Alegre, M. (2022). Electromiografía y electroneurografía. Clínica Universidad de Navarra. <https://bit.ly/3zWLMrN>
- Bandelow, B. y Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 327. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Beck, A. (1995). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1970). Cognitive therapy: Nature and relation to behavior therapy. *Behavior therapy*, 1(2), 184-200. Disponible en: *Terapia cognitiva: naturaleza y relación con la terapia conductual - ScienceDirect*
- Beck, A. T. (1976). *La terapia cognitiva y los trastornos emocionales*. Nueva York: Prensa de Universidades Internacionales. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Beck, A. T. (Ed.). (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press. Disponible en: *Cognitive Therapy of Depression - Google Libros*
- Benoit, Claudine. 2019. "Procesamiento Inferencial Durante La Comprensión Escrita y Oral En Estudiantes de Una Escuela Primaria." *Revista Espacios* 40:9.
- Blanco, E. (31 de octubre de 2019). La respiración profunda. *PERSUM*. <https://bit.ly/3SuvspJ>
- Brown, J. M., Hougen, J. T., Huber, K. P., Johns, J. W. C., Kopp, I., Lefebvre-Brion, H., ... & Zare, R. N. (1975). The labeling of parity doublet levels in linear molecules. *Journal of Molecular Spectroscopy*, 55(1-3), 500-503. Disponible en: <https://zarelab.com/wp-content/uploads/2020/05/97.pdf>
- Chambi, M., y Puma, A. (2021). Eficacia de las técnicas de relajación muscular de Jacobson para aliviar el estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca-Arequipa, 2021. [Obtención del título profesional de Licenciado en Tecnología Médica Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación, Universidad Continental]. Repositorio Institucional Ri UC. <https://bit.ly/3QmF2ZG>
- CIE-10. (1992). *Trastornos Mentales y del Comportamiento*. Décima Revisión de la

- Clasificación Internacional de las enfermedades. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Organización Mundial de la Salud, Ginebra. Disponible en: [https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index\\_10\\_mc.html](https://eciemaps.mscbs.gob.es/ecieMaps/browser/index_10_mc.html)
- Deepti, A., Sandeep, K., (2015). Relationship between psychological skills and batminton skills performance. Obtenido de: <http://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue1/PartE/3-3-32-955.pdf>.
- Delgado, C. (09 de julio de 2021). Supera el estrés y la ansiedad con la respiración cuadrada, el sencillo ejercicio de respiración que solo requiere 16 segundos. BUSINESS INSIDER. Disponible en: <https://bit.ly/3Q06Kvv>
- Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children's aggressive behavior. *Child development*, 162-170. Disponible en: Social Cognition and Children's Aggressive Behavior on JSTOR
- Dueñas Amaya, L. J. (2019). Factores de predisposición genéticos y epigenéticos de los trastornos de ansiedad. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12 (2), 61 - 68. Obtenido de: <https://reviberopsicologia.iberu.edu.co/article/view/1570>
- Eberspacher, H. (1995). Entrenamiento mental: un manual para entrenadores y deportistas. Zaragoza: Inde publicaciones.
- Espejo, O. (2015). Niveles de Ansiedad y Rendimiento Deportivo. [Tesis para la obtención del Título de Psicólogo Clínico, Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional Ri PUCE.
- French-Davis, R. (1988). Esbozo de un planteamiento neoestructuralista. *Revista de la CEPAL*. Disponible en: [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/11688/034037044\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/11688/034037044_es.pdf)
- Giancola, P. R., & Tarter, R. E. (1999). Funcionamiento cognitivo ejecutivo y riesgo de abuso de sustancias. *Ciencia Psicológica*, 10(3), 203-205. Disponible en: Etiology of early age onset substance use disorder: A maturational perspective | *Development and Psychopathology* | Cambridge Core
- Gómez, P. López, E. Rodríguez, L. & Rodríguez, M. (2015). Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles: un estudio de caso. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10(1), 77-84. Disponible en: [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/12953/1/0537108\\_20151\\_0009.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/12953/1/0537108_20151_0009.pdf)
- González, L. Villanueva, G. Ríos, E. (2018). Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad en adultos mayores. *Revista de enfermería del Instituto*

- Mexicano del Seguro social. Disponible en: Open Journal Systems (imss.gob.mx)
- Gordillo, M. (2020). La técnica de relajación progresiva de Jacobson en personas con ansiedad. [Obtención del grado de Licenciado en Terapia Ocupacional, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio Institucional Ri UCE. <https://bit.ly/3QD00Uz>
- Gotter, A. (17 de junio de 2020). Box breathing o respiración del cuadrilátero (o cuadrada). Healthline. <https://bit.ly/3zyFVrl>.
- Hren, A. (2020). Emoción y deporte. La ansiedad como factor limitante de rendimiento deportivo en la pre-competencia. Repositorio Institucional RiUnrn. Disponible en: <https://bit.ly/3byfH0i>
- Johnson, M. K. (1992). MEM: Mechanisms of recollection. *Journal of cognitive neuroscience*, 4(3), 268-280. Disponible en: MEM: Mechanisms of Recollection | MIT Press Journals & Magazine | IEEE Xplore
- Krantz, S., & Hammen, C. L. (1979). Assessment of cognitive bias in depression. *Journal of abnormal psychology*, 88(6), 611. Disponible en: APA PsycNet
- Latif, M., Husain, M. I., Gul, M., Naz, S., Irfan, M., Aslam, M., ... & Naeem, F. (2021). Culturally adapted trauma-focused CBT-based guided self-help (CatCBT GSH) for female victims of domestic violence in Pakistan: feasibility randomized controlled trial. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 49(1), 50-61. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32993831/>.
- Leitenberg, H., Yost, L. W. y Carroll-Wilson, M. (1986). Errores cognitivos negativos en niños: desarrollo de cuestionarios, datos normativos y comparaciones entre niños con y sin síntomas autoinformados de depresión, baja autoestima y ansiedad de evaluación. *Revista de consultoría y psicología clínica*, 54(4), 528. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037/0022-006X.54.4.528>
- Martínez, L., Olvera, G., y Villareal, E. (2018). Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad en adultos mayores. *Revista enfermería Inst Mex Seguro Soc*. 26(2), 99-104. <https://bit.ly/3SrHVdH>
- Mckay, M., Davis, M. & Fanning, P. (1988). Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés. Primera edición. España: Martínez Roca S. A.
- Méndez (2021). Deportes de coordinación y arte competitivo. Disponible en: <https://prezi.com/p/hickdh28i6j7/deportes-de-coordinacion-y-arte-competitivo/>
- Morales, A. (2018). Hologramas interactivos para la bio-retroalimentación de la respiración

- de niños con autismo. Centro de Investigación Científica y de Educación Superior de Ensenada, Baja California. [https://cicese.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1007/2510/1/Tesis\\_Morales\\_Tellez\\_Arturo\\_08\\_oct\\_2018.pdf](https://cicese.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1007/2510/1/Tesis_Morales_Tellez_Arturo_08_oct_2018.pdf)
- Mosqueda, Andrea, Cecilia Méndez, and Eduardo Galindo. 2017. "Distorsiones Cognitivas y Atribuciones de Causalidad: Un Taller de Pareja." *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 20(1).
- Ozamiz, N., Dosil, M., Eiguren, A., y Picaza, M. (2020). Reduction of Covid-19 Anxiety Levels Through Relaxation techniques: A Study Carried Out in Northern Spain on a Sample of Young University Students. *Frontiers in Psychology*. 11 (2038), 1-6. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02038>
- Peñaloza, R., Jaenes, J., Méndez, M., Jaenes, P., (2016). Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF): EL poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos*, 30(207-210). Recuperado de: [file:///C:/Users/ACER/Downloads/DialnetElPoderExplicativoDeLaAnsiedadEnLosEstadosDeAnimoD-5529627%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/DialnetElPoderExplicativoDeLaAnsiedadEnLosEstadosDeAnimoD-5529627%20(1).pdf).
- Ramírez, M. (2014). Factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo de futbolistas del club García Agreda de la ciudad de Tarija. *Ventana Psicológica*. (7) 9
- Rápida, G. (2007). Guía de práctica clínica para el manejo de pacientes con trastornos de ansiedad en Atención Primaria.
- Ruiz, J., Zaraus, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables sociodemográficas. *Nuevas tendencias en educación física y deporte*. (25) 28-31. *Salud Navarra*. (2018). Tipos trastornos ansiedad. Navarra: [http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadania/Mi+enfermedad/Trastornos+de+ansiedad/Introduccion/Tipos+trastornos+ansiedad/)
- Salvatierra, N.; Tobal, M. (1998). Predicción de la ansiedad en sujetos varones en el ámbito deportivo y su relación con la modalidad deportiva, el nivel académico y el tipo de deporte. *Revista Española de Medicina de la Educación Física y el Deporte*. 7 (4) 205-216
- Sandín, B., Valiente, R. M., Pineda, D., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2018). Escala de Síntomas de los Trastornos de Ansiedad y Depresión (ESTAD): Datos preliminares sobre su estructura factorial y sus propiedades psicométricas. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 23(3), 163-177.



TherapyChat. (22 de septiembre de 2019). Técnicas de respiración y sus beneficios. TherapyChat. <https://bit.ly/3BNfX6p>

Vázquez-Cruz, E., Sotomayor-Tapia, J., González-López, A. M., Montiel-Jarquín, Á. J., Gutierrez-Gabriel, I., Romero-Figueroa, M. S., ... & Campos-Navarroy, L. A. (2018). Satisfacción del paciente en el primer nivel de atención médica. *Revista de Salud pública*, 20, 254-257. Disponible en: SciELO - Salud Pública - Satisfacción del paciente en el primer nivel de atención médica Satisfacción del paciente en el primer nivel de atención médica ([scielosp.org](http://scielosp.org))

## 11. Anexos

### Anexo 1. Test de ansiedad estado/rasgo STAI

Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Nombres y Apellidos \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

#### PRIMERA PARTE

1	Me siento calmado	1	2	3
2	Me encuentro inquieto	1	2	3
3	Me siento nervioso	1	2	3
4	Me encuentro descansado	1	2	3
5	Tengo miedo	1	2	3
6	Estoy relajado	1	2	3
7	Estoy preocupado	1	2	3
8	Me encuentro satisfecho	1	2	3
9	Me siento feliz	1	2	3
10	Me siento seguro	1	2	3
11	Me encuentro bien	1	2	3
12	Me siento molesto	1	2	3
13	Me siento agradable	1	2	3
14	Me encuentro atemorizado	1	2	3
15	Me encuentro confuso	1	2	3
16	Me siento animoso	1	2	3
17	Me siento angustiado	1	2	3
18	Me encuentro alegre	1	2	3
19	Me encuentro contrariado	1	2	3
20	Me siento triste	1	2	3

#### SEGUNDA PARTE

1	Me preocupa cometer errores	1	2	3
2	Siento ganas de llorar	1	2	3
3	Me siento desgraciado	1	2	3
4	Me cuesta tomar una decisión	1	2	3
5	Me cuesta enfrentarme a mis problemas	1	2	3
6	Me preocupo demasiado	1	2	3
7	Me encuentro molesto	1	2	3
8	Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan	1	2	3
9	Me preocupan las cosas del colegio	1	2	3
10	Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer	1	2	3
11	Noto que mi corazón late más rápido	1	2	3
12	Aunque no lo digo, tengo miedo	1	2	3
13	Me preocupo por cosas que puedan ocurrir	1	2	3
14	Me cuesta quedarme dormido por las noches	1	2	3
15	Me cuesta quedarme dormido por las noches	1	2	3
16	Me preocupa lo que los otros piensen de mi	1	2	3

17	Me influyen tanto los problemas, que no puedo olvidarlos durante un tiempo	1	2	3
18	Tomo las cosas demasiado en serio	1	2	3
19	Encuentro muchas dificultades en mi vida	1	2	3
20	Me siento menos feliz que los demás chicos	1	2	3

## 2. Consentimiento informado

Reciba un cordial saludo de parte de la estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja realizando el proyecto de tesis titulado: **“MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2022”** para lo cual solicito de manera respetuosa su colaboración para formar parte de este estudio acción brindada será manejada de manera confidencial únicamente por la investigadora y no tendrá ningún otro fin más que académico.

Para formar parte de esta investigación se le pedirá completar dos reactivos psicológicos de manera individual al inicio, además de participar en los talleres grupales que se darán una vez a la semana, en los cuales se brindará herramientas de relajación, respiración y cognitivo conductuales para manejar la ansiedad, su participación es completamente voluntaria. Participar en esta investigación es muy importante ya que permitirá aportar a la ciencia con datos reales que puedan ayudar el posterior desarrollo de tratamientos. Su parte en este estudio no implica ningún riesgo para su persona, si surge alguna duda sobre el estudio le adjunto mi información personal donde estaré presta a contestar: [jcueva98@gmail.com](mailto:jcueva98@gmail.com)/0959678820

Mencionado lo anterior si está de acuerdo y desea participar por favor complete la siguiente información: Yo ..... representante legal de ..... acepto que mi hij@ sea participe en la presente investigación con el consentimiento de que la información recopilada será con fines estrictamente académicos en constancia de afirmación adjunto mi firma y número de cédula

.....

..... CI:

### 3. Informe de coherencia y pertinencia



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

#### **CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Loja, 21 DE JULIO DE 2022

Dra. Ana Puertas Azanza  
**GESTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

En primer lugar, quiero llegar a usted con un cordial y efusivo saludo, muestra de mi estima y consideración.

En respuesta al oficio No-401- C.PS.CL- FSH-UNL, el proyecto denominado: "MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS DE CONJUNTO DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE2022", autoría del señor Jorman Jandry Tapia Orellana CI.1900749324,, estudiante del X ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana, en cuanto al análisis solicitado y luego de haber revisado el proyecto se puede evidenciar que tiene estructura y coherencia, por tal razón puede continuar con el proceso de investigación.

Esperando la favorable acogida a la presente le anticipo mis más sinceros agradecimientos, deseándole éxitos en las funciones que viene desempeñando en beneficio de nuestra carrera.

Atentamente:

  
Anabel Larriva Borrero

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA DE LA UNL**

#### 4. Certificación del tribunal de grado



UNL

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

### CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

### CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 24 de noviembre de 2022

En calidad del Tribunal calificador del Trabajo de Titulación de Grado titulado **MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS DE CONJUNTO DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2022**, de la autoría del Sr. **JORMAN JANDRY TAPIA ORELLANA** portador de la cédula de identidad Nro. **1900749324** previo a la obtención del título de **PSICÓLOGO CLÍNICO**, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por el miembro del Tribunal o por la Directora del Trabajo de Titulación, por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del Trabajo de Titulación de Grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y Sustentación Pública.

**APROBADO**

Dra. Ana Catalina Puertas Azanza  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

Psic. Cl. Cindy Estefanía Cuenca Sánchez Mgs  
**VOCAL PRINCIPAL**

Psic. Cl. Karina Cecibel Flores Flores  
**VOCAL PRINCIPAL**

## 5. Certificado de traducción al idioma inglés

### CERTIFICACIÓN

Yo Raymond Dpol Toledo Saetama, licenciado en Ciencias de la Educación Mención Inglés, registro Nro. 1031-2021-2284613 certifico:

Que el resumen de la tesis titulada: “Manejo de la ansiedad en los deportistas de las disciplinas de conjunto de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja periodo Abril-Septiembre 2022” de autoría de Jorman Jandry Tapia Orellana, con cédula de ciudadanía 1900749324, es fiel traducción al idioma inglés a mi saber y entender.

Lo certifico en honor a la verdad pudiendo el interesado hacer uso de este documento como estime conveniente.



Lcdo. Raymond Toledo Saetama

Cdla: 1900772847

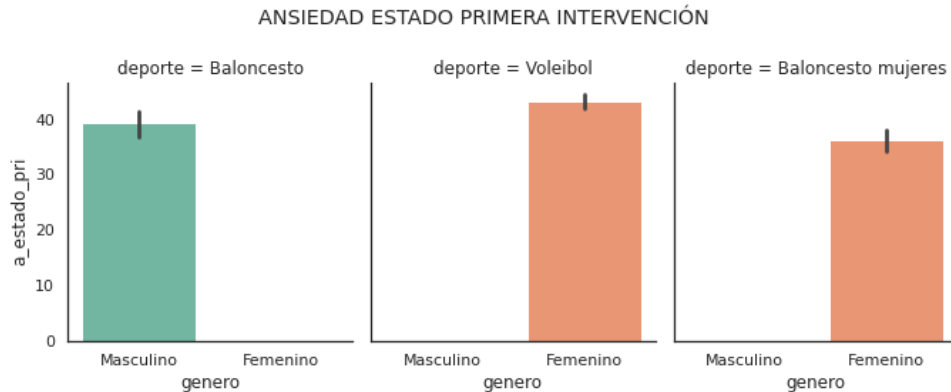
## 6. Fotografías





## 7. Graficas con edad y sexo

### Grafica 1. Ansiedad estado primera intervención



Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI

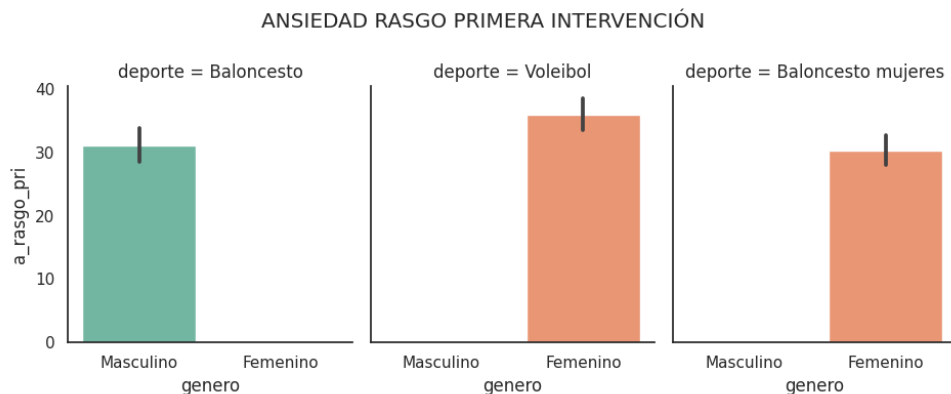
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

#### Análisis:

La ansiedad estado en la primera intervención calificada con el reactivo psicológico STAI nos indica que: En el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 39 puntos, calificada como ansiedad estado alta; en voleibol la población femenina se ubica en 41 puntos interpretada como ansiedad estado alta.

Como grupo control tenemos la disciplina de baloncesto, tomando la población con una puntuación de 35, interpretada como ansiedad estado sobre promedio.

### Grafica 2. Ansiedad rasgo primera intervención



Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI

Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

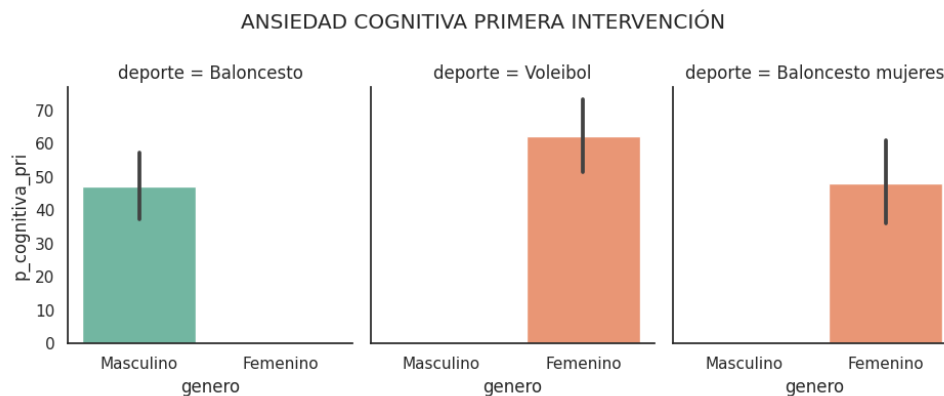
#### Análisis:

La ansiedad rasgo en la primera intervención calificada con el reactivo psicológico STAI nos indica que: En el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población

masculina se ubica en 31 puntos, calificada como ansiedad rasgo baja; en voleibol la población femenina se ubica en 35 puntos interpretada como ansiedad rasgo inferior al promedio.

Como grupo control tenemos la disciplina de baloncesto, tomando la población con una puntuación de 30, interpretada como ansiedad rasgo sobre promedio.

### Grafica 3. Ansiedad Cognitiva primera intervención



Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI

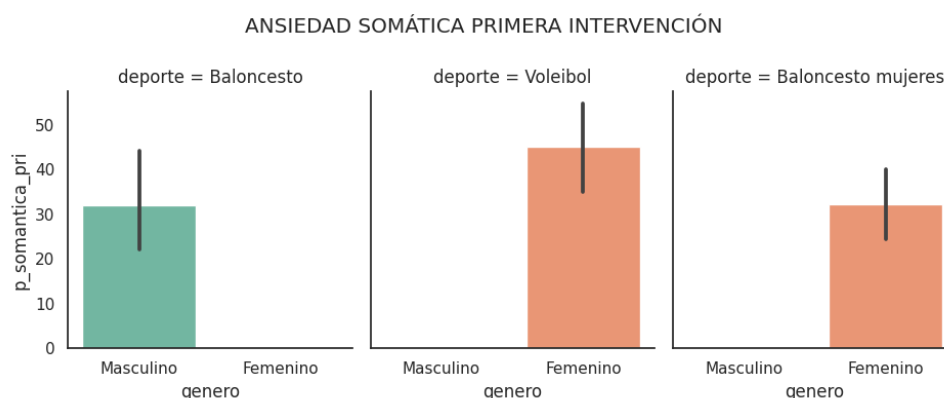
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

### Análisis:

La ansiedad cognitiva en la primera intervención calificada con el reactivo psicológico CSAI nos indica que: en el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 47%, calificada como bastante ansiedad cognitiva; en voleibol la población femenina se ubica en 61% interpretada como bastante ansiedad cognitiva.

En el grupo control la disciplina de baloncesto la población femenina se sitúa en 47%, interpretada como bastante ansiedad cognitiva.

### Grafica 4. Ansiedad Somática primera intervención



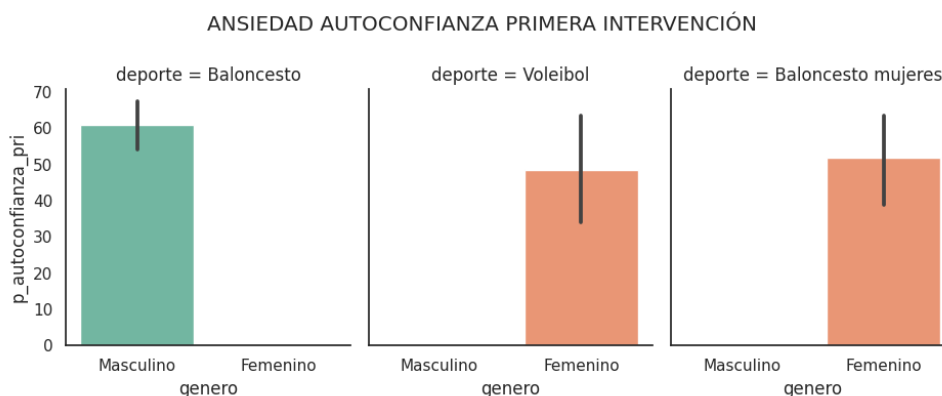
Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

### Análisis:

La ansiedad somática en la primera intervención calificada con el reactivo psicológico CSAI nos indica que: en el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 40%, calificada como bastante ansiedad somática; en voleibol la población femenina se ubica en 23% interpretada como algo de ansiedad somática.

En el grupo control la disciplina de baloncesto la población femenina se sitúa en 40%, interpretada como bastante ansiedad somática.

### Grafica 5. Autoconfianza primera intervención



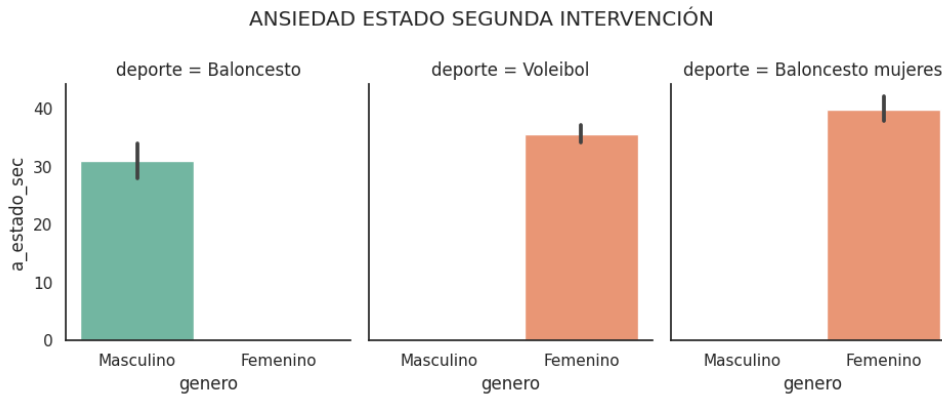
Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

### Análisis:

En cuanto a la autoconfianza en la primera intervención calificada con el reactivo psicológico CSAI nos indica que: en el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 60%, calificada como bastante autoconfianza; en voleibol la población femenina se ubica en 47% interpretada como bastante autoconfianza.

En el grupo control la disciplina de baloncesto la población femenina se sitúa en 50%, interpretada como bastante autoconfianza.

### Grafica 6. Ansiedad estado segunda intervención



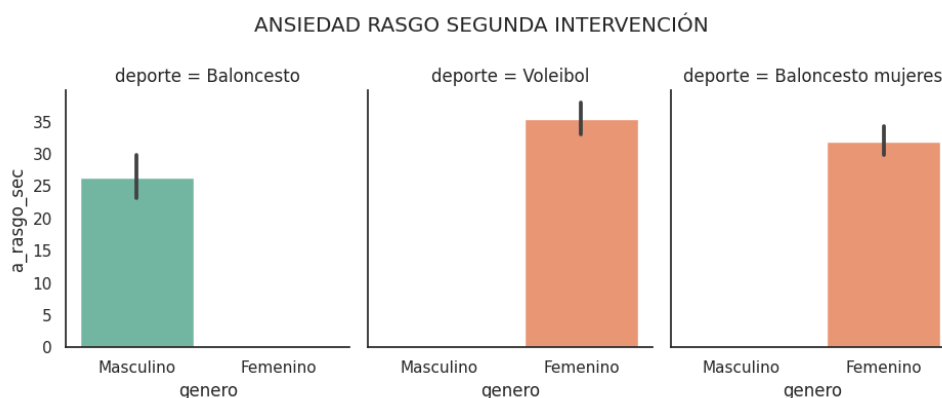
*Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.*

### **Análisis:**

La ansiedad estado en la segunda intervención calificada con el reactivo psicológico STAI nos indica que: En el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 30 puntos, calificada como ansiedad estado inferior al promedio; en voleibol la población femenina se ubica en 35 puntos interpretada como ansiedad estado sobre promedio.

Como grupo control tenemos la disciplina de baloncesto, tomando la población con una puntuación de 38, interpretada como ansiedad estado alta.

### **Grafica 7. Ansiedad rasgo segunda intervención**



*Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.*

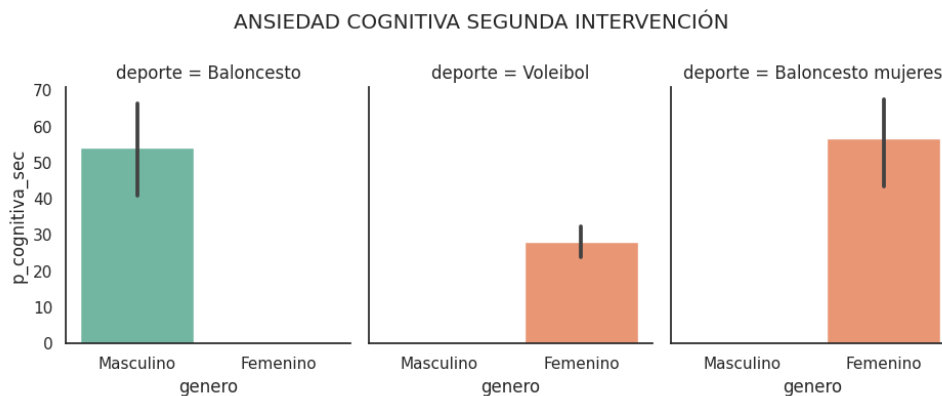
### **Análisis:**

La ansiedad rasgo en la segunda intervención calificada con el reactivo psicológico STAI nos indica que: En el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población

masculina se ubica en 26 puntos, calificada como ansiedad rasgo baja; en voleibol la población femenina se ubica en 35 puntos interpretada como ansiedad rasgo inferior al promedio.

Como grupo control tenemos la disciplina de baloncesto, tomando la población con una puntuación de 30, interpretada como ansiedad rasgo sobre promedio.

**Grafica 8. Ansiedad cognitiva segunda intervención**



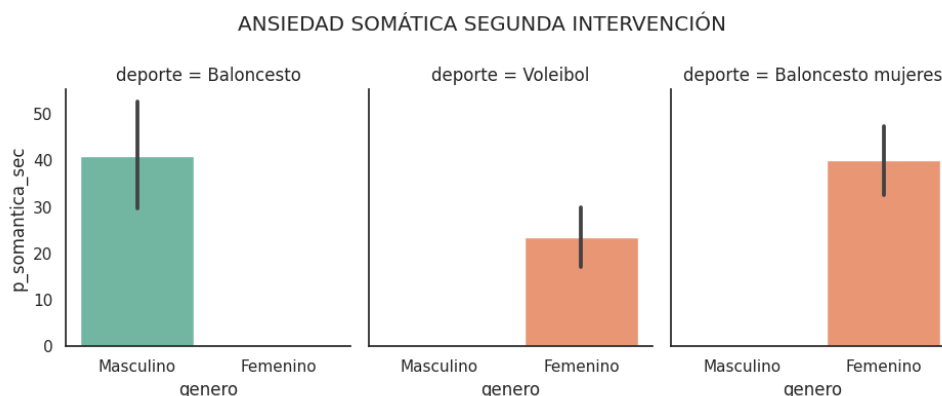
Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
 Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

**Análisis:**

La ansiedad cognitiva en la segunda intervención calificada con el reactivo psicológico CSAI nos indica que: en el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 52%, calificada como bastante ansiedad cognitiva; en voleibol la población femenina se ubica en 27% interpretada como algo de ansiedad cognitiva.

En el grupo control la disciplina de baloncesto la población femenina se sitúa en 55%, interpretada como bastante ansiedad cognitiva.

**Grafica 9. Ansiedad somática segunda intervención**



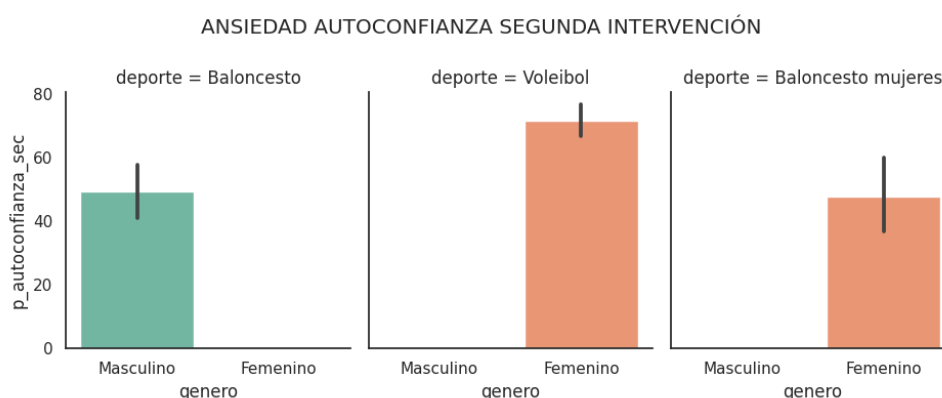
Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

### Análisis:

La ansiedad somática en la segunda intervención calificada con el reactivo psicológico CSAI nos indica que: en el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 40%, calificada como bastante ansiedad somática; en voleibol la población femenina se ubica en 25% interpretada como algo de ansiedad somática.

En el grupo control la disciplina de baloncesto la población femenina se sitúa en 40%, interpretada como bastante ansiedad cognitiva.

### Grafica 10. Autoconfianza segunda intervención



Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

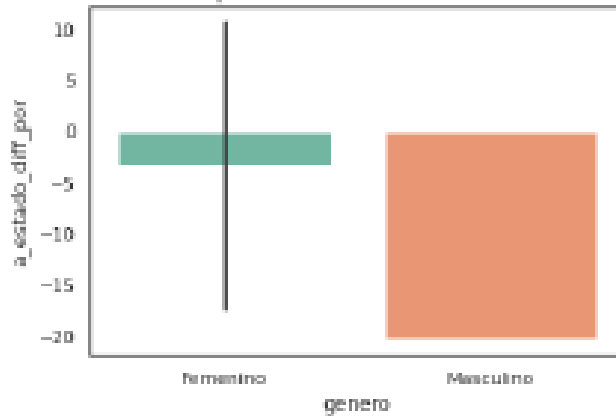
### Análisis:

En cuanto a la autoconfianza en la primera intervención calificada con el reactivo psicológico CSAI nos indica que: en el grupo experimental, la disciplina de baloncesto en la población masculina se ubica en 49%, calificada como bastante autoconfianza; en voleibol la población femenina se ubica en 70% interpretada como bastante autoconfianza.

En el grupo control la disciplina de baloncesto la población femenina se sitúa en 46%, interpretada como bastante autoconfianza.

### Grafica 11. Ansiedad estado por sexo después de la intervención

ANSIEDAD ESTADO GENERAL | DIFERENCIA PORCENTUAL DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN



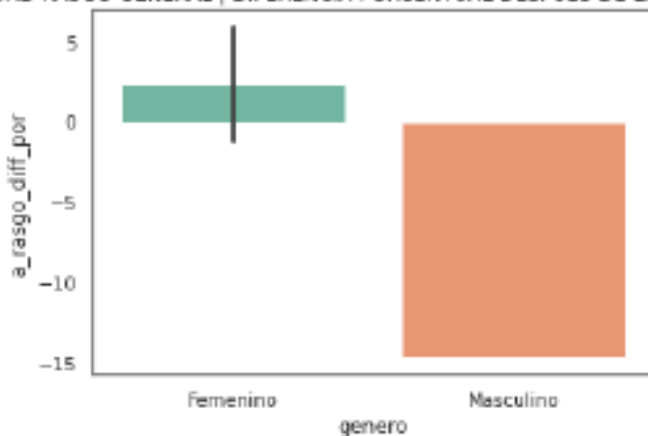
Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

### Análisis:

Al grupo experimental, población a quienes se les fue aplicado el plan de intervención psicoterapéutico, se evidenció una disminución de 3% en los niveles de ansiedad estado en la población femenina, dichos niveles de ansiedad lograron una disminución mayor en la población masculina, siendo esta de 20%.

### Grafica 12. Ansiedad rasgo por sexo después de la intervención

ANSIEDAD RASGO GENERAL | DIFERENCIA PORCENTUAL DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN

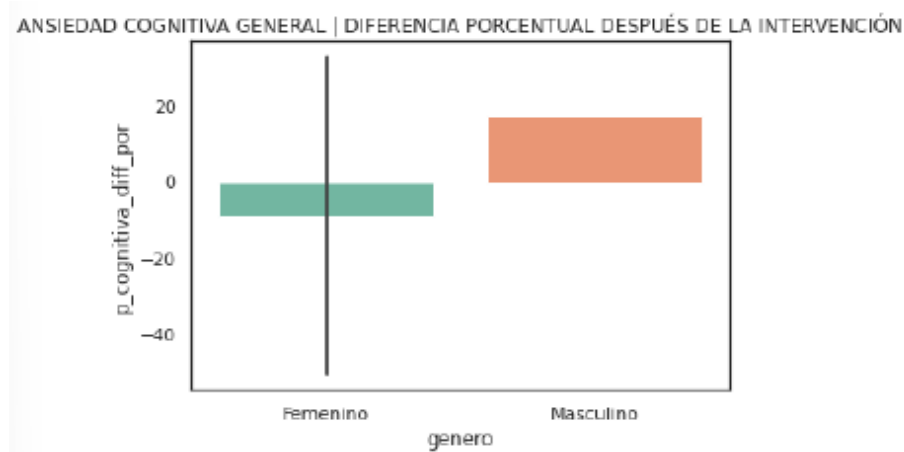


Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

### Análisis:

Al grupo experimental, población a quienes se les fue aplicado el plan de intervención psicoterapéutico, se evidenció un aumento de 2% en los niveles de ansiedad rasgo en la población femenina, dichos niveles de ansiedad lograron una disminución en la población masculina, siendo esta de 14%.

**Grafica 13. Ansiedad cognitiva por sexo después de la intervención.**

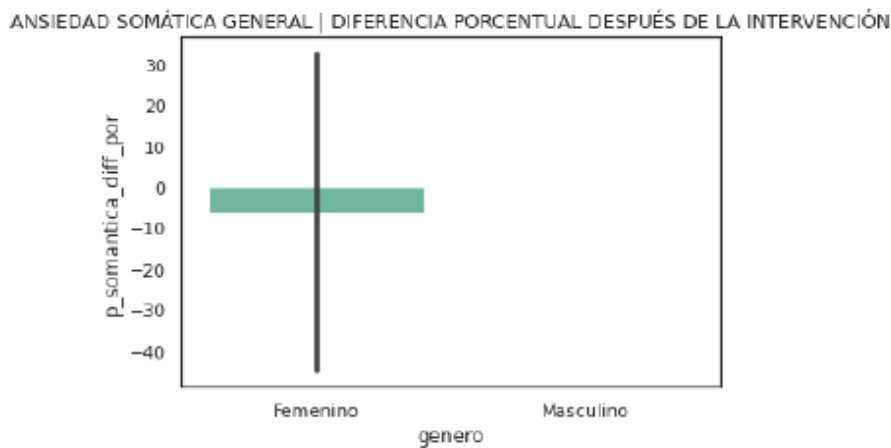


Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

**Análisis:**

Al grupo experimental, población a quienes se les fue aplicado el plan de intervención psicoterapéutico, se evidenció una disminución de 9% en los niveles de ansiedad cognitiva en la población femenina, dichos niveles de ansiedad tuvieron un incremento en la población masculina, siendo esta de 15%.

**Grafica 14. Ansiedad somática por sexo después de la intervención.**



Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

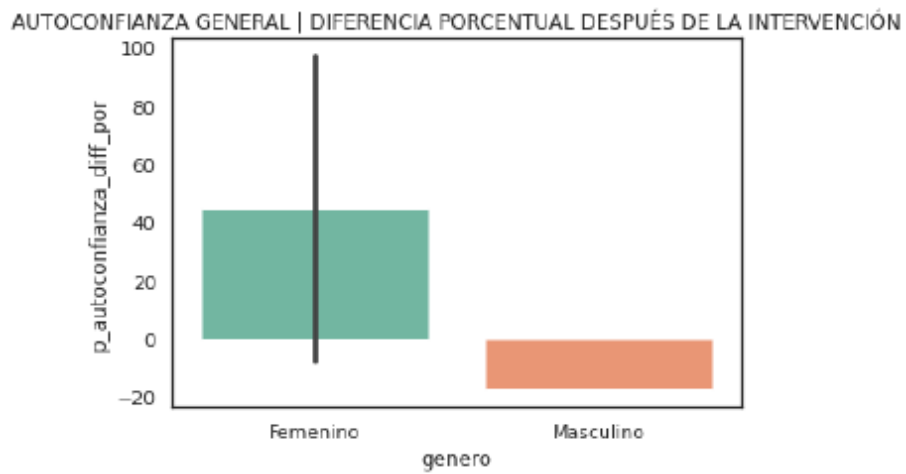
**Análisis:**

Al grupo experimental, población a quienes se les fue aplicado el plan de intervención psicoterapéutico, se evidenció una disminución de 8% en los niveles de



ansiedad cognitiva en la población femenina, dichos niveles de ansiedad no variaron en la población masculina.

**Grafica 15. Autoconfianza por sexo después de la intervención.**



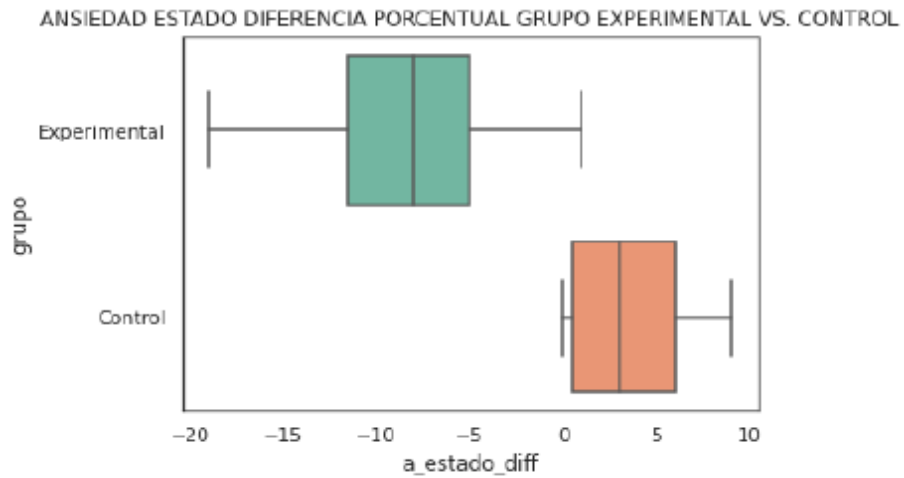
*Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI*

*Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.*

**Análisis:**

Al grupo experimental, población a quienes se les fue aplicado el plan de intervención psicoterapéutico, se evidenció un aumento de 43% en la autoconfianza en la población femenina, dicha autoconfianza disminuyó en la población masculina, siendo esta de 15%.

**Grafica 17. Ansiedad como estado, grupo experimental vs. grupo control.**

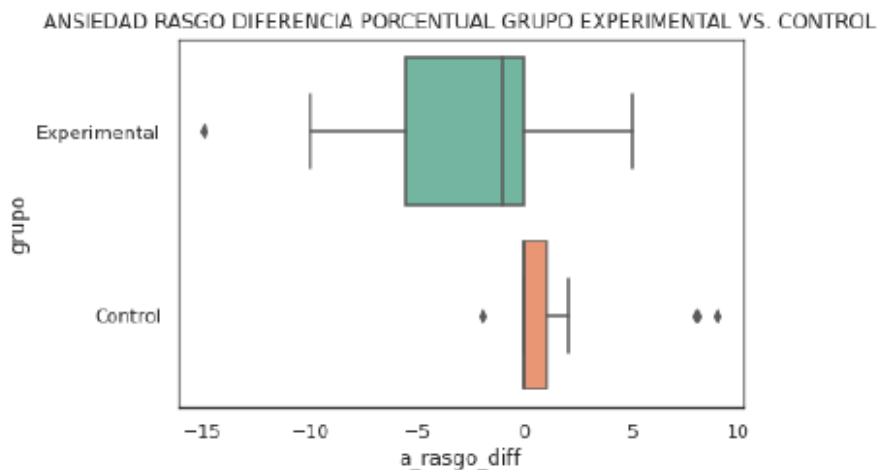


*Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.*

**Análisis:**

La ansiedad estado, luego de la aplicación al plan de intervención en el grupo experimental presenta una disminución de los niveles de ansiedad estado del 18% y para el grupo control al cual no se aplicó una intervención aumentó en un 10%, siendo así que la diferencia estadística se ubica en una disminución del 29% en el grupo experimental respecto al grupo control. Por lo que, la intervención sí tuvo un efecto en la disminución de la ansiedad estado, en un rasgo de confianza del 95%, la reducción se ubica entre el 21% y el 37%.

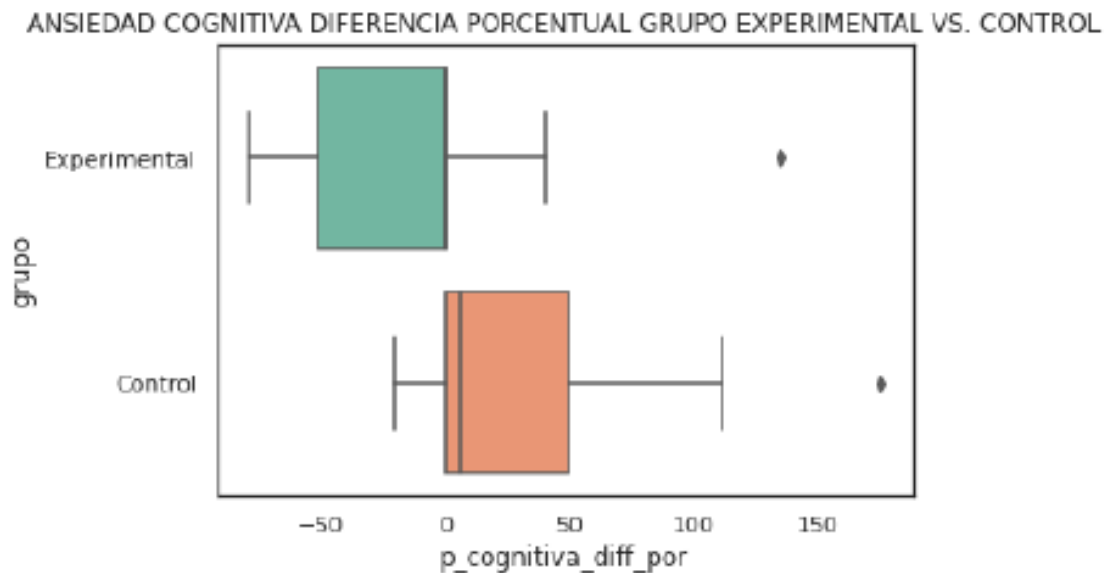
**Grafica 18. Ansiedad como rasgo, grupo experimental vs. grupo control.**



### Análisis:

La ansiedad rasgo luego de la aplicación al plan de intervención en el grupo experimental presenta una disminución de los niveles de ansiedad rasgo del 8% y para el grupo control al cual no se aplicó una intervención aumentó en un 5%, siendo así que la diferencia estadística se ubica en una disminución del 14% en el grupo experimental respecto al grupo control. Por lo que, la intervención sí tuvo un efecto en la disminución de la ansiedad rasgo, en un rasgo de confianza del 95%, la reducción se ubica entre el 5% y el 24%.

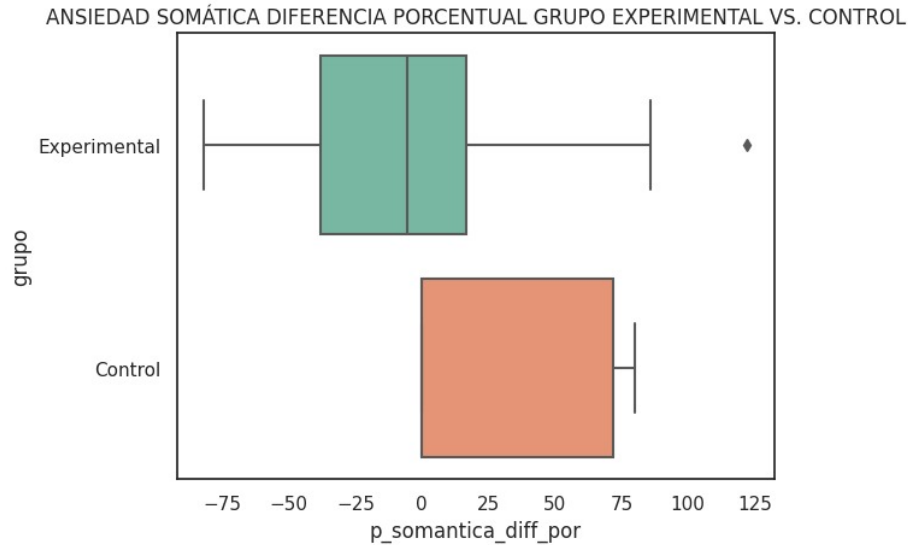
**Grafica 19.** Ansiedad cognitiva, grupo experimental vs. grupo control.



### Análisis:

La ansiedad cognitiva luego de la aplicación al plan de intervención en el grupo experimental presenta una disminución de los niveles de ansiedad cognitiva del 15% y para el grupo control al cual no se aplicó una intervención aumentó en un 33%, siendo así que la diferencia estadística se ubica en una disminución del 48% en el grupo experimental respecto al grupo control. Por lo que, la intervención sí tuvo un efecto en la disminución de la ansiedad cognitiva, en un rasgo de confianza del 95%, la reducción se ubica entre el 11% y el 90%.

**Grafica 20.** Ansiedad somática, grupo experimental vs. grupo control.

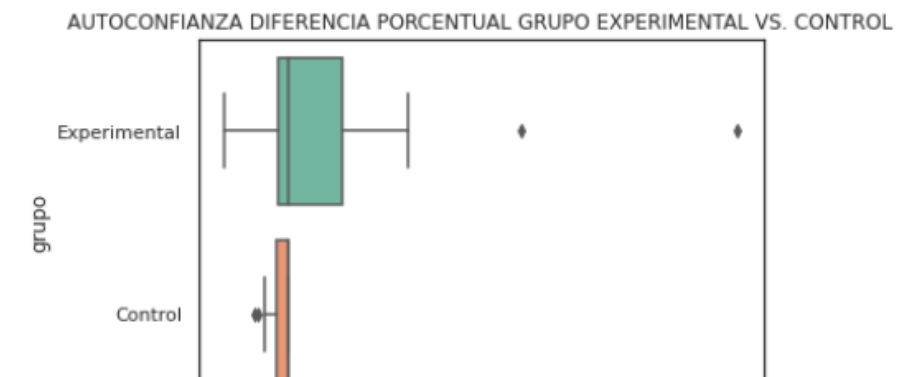


Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
 Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

**Análisis:**

La ansiedad somática luego de la aplicación al plan de intervención en el grupo experimental presenta una disminución de los niveles de ansiedad somática del 7% y para el grupo control al cual no se aplicó una intervención aumentó en un 32%, siendo así que la diferencia estadística se ubica en una disminución del 40% en el grupo experimental respecto al grupo control. Por lo que, la intervención sí tuvo un efecto en la disminución de la ansiedad somática, en un rasgo de confianza del 95%, la reducción se ubica entre el 11% y el 69%.

**Grafica 21. Autoconfianza, grupo experimental vs. grupo control.**



Fuente: Reactivos psicológicos STAI Y CSAI  
 Elaboración: Jorman Jandry Tapia Orellana, 2022.

**Análisis:**

La autoconfianza luego de la aplicación al plan de intervención en el grupo experimental presenta un aumento de los niveles de autoconfianza del 37% y para el grupo control al cual no se aplicó una intervención disminuyó en un 7%, siendo así que la diferencia estadística se ubica en un aumento del 4% en el grupo experimental respecto al grupo control. Por lo que, la intervención sí tuvo un efecto en la autoconfianza, en un rasgo de confianza del 95%, el aumento se ubica entre el 7% y el 93%.