



Universidad
Nacional
de Loja

Universidad Nacional de Loja

Facultad De Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Manejo de la Ansiedad en los Deportistas de las Disciplinas de Tiempo y
Marca 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 Psicóloga
Clínica.**

AUTORA:

Josselyn Andrea Cueva Pangay

DIRECTORA:

Dra. Anabel Elisa Larriva Borrero. Mg. Sc.

Loja – Ecuador

2023

Certificación de la directora del trabajo de titulación



Universidad
Nacional
de Loja

Facultad
de la Salud
Humana

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 tiempo y marca de la categoría prejuvenil pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022”** de la autoría de **Josselyn Andrea Cueva Pangay, con c.i. 1105074734**; previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica; 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
C.I. 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., c=EC
2022.09.14 11:41:19 -05'00'

DIRECTORA DEL TT.

c.c.: Archivo

Autoría

Yo, **Josselyn Andrea Cueva Pangay**, declaro ser autora 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:

Handwritten signature of Josselyn A. Cueva in blue ink, written over a horizontal line.

Cédula de identidad: 1105074734

Fecha: 20 de enero 2023

Correo electrónico: josselyn.cueva@unl.edu.ec

Teléfono o celular: 0997267098

Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del Trabajo de Titulación.

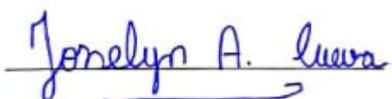
Yo **Josselyn Andrea Cueva Pangay** declaro ser autora del Trabajo de Titulación titulado **Manejo de la ansiedad en los deportistas de las disciplinas de tiempo y marca de la categoría prejuvenil pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022** como requisito para optar el título de **Psicóloga Clínica**, 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 en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, 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 veinte días del mes de enero del año dos mil veinte tres.

Firma:



Autora: Josselyn Andrea Cueva Pangay

Cédula: 1105074734

Dirección: Clodoveo Jaramillo Alvarado, Buenos aires y Córdova #24-63

Correo electrónico: josselyn.cueva@unl.edu.ec

Teléfono: 2613534

Celular: 099726708

DATOS COPLEMENTARIOS:

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

Dedicatoria

Con mucho amor dedico este trabajo a mi madre, por todo su sacrificio que me ha ayudado a llegar hasta este momento tan importante en vida, a mi padre por su apoyo y cariño, y a mis abuelos, mis segundos padres que han sido mi inspiración y motivación para continuar cada día.

Josselyn Andrea Cueva Pangay

Agradecimiento

Le agradezco a Dios, a la Virgen del Cisne a mis padres, abuelos, hermanos y tíos que me han brindado su apoyo a lo largo de estos 5 años, así mismo a mis amigas Karla, Angie, Cinthya, Guiss, Anmy y Gabby, quienes me han brindado su sincera amistad, a mi amada gata Nina y a Cuca, y a la Universidad Nacional de Loja por ser la institución que me ha permitido formarme como profesional. Un especial agradecimiento a la Tutora de mi Trabajo de titulación la Doctora Anabel Larriva Mgtr.

Josselyn Andrea Cueva Pangay

Índice de contenidos

Portada	i
Certificación de la directora del trabajo de titulación	ii
Autoría	iii
Carta de autorización	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Índice de contenidos	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de gráficos.....	ix
Indice de anexos	ix
1. Título	1
2. Resumen	2
2.1. Abstract	3
3. Introducción	4
4. Marco Teórico	7
4.1. Ansiedad.....	7
4.1.1. <i>Definición</i>	7
4.1.2. <i>Ansiedad Estado</i>	7
4.1.3. <i>Ansiedad Rasgo</i>	7
4.1.4. <i>Ansiedad competitiva</i>	7
4.1.5. <i>Clasificación</i>	8
4.1.6. <i>Causas de la Ansiedad</i>	8
4.1.7. <i>Síntomas de la Ansiedad</i>	9
4.2. Deporte.....	9
4.2.1. <i>Definición</i>	9
4.2.2. <i>Deportes de tiempo y marca</i>	9
4.2.3. <i>Ansiedad en el deporte</i>	10
4.3. Técnicas para el manejo de ansiedad.....	10
4.3.1. <i>Técnicas de relajación</i>	10
4.3.1.1. <i>Técnicas de relajación muscular de Jacobson</i>	11
4.3.1.2. <i>Técnicas de respiración</i>	13
<i>Respiración profunda</i>	13
<i>Respiración cuadrada</i>	14
4.3.1.3. Técnicas de modificación cognitivas	15

4.3.2.1. <i>Distorsiones cognitivas</i>	16
4.3.2.1.1. Filtraje	16
4.3.2.1.2. Pensamientos Polarizados	16
4.3.2.1.3. Sobre generalización	16
4.3.2.1.4. Interpretación del Pensamiento	16
4.3.2.1.5. Visión Catastrófica	16
4.3.2.1.6. Personalización	16
4.3.2.1.7. Falacia de Control	17
4.3.2.1.8. Falacia de Justicia	17
4.3.2.1.9. Razonamiento Emocional	17
4.3.2.1.10. Falacia de Cambio	17
4.3.2.1.11. Etiquetas Globales	17
4.3.2.1.12. Culpabilidad	17
4.3.2.1.13. Los Debería	17
4.3.2.1.14. Falacia de Recompensa Divina	17
5. Metodología	18
5.1. <i>Enfoque</i>	18
5.2. <i>Tipo de diseño utilizado</i>	18
5.3. <i>Unidad de estudio</i>	18
5.4. <i>Muestra</i>	19
5.5. <i>Técnicas</i>	19
5.6. <i>Instrumentos</i>	19
5.6.1. STAI	19
5.6.2. Plan de intervención psicoterapéutico.	20
“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”	22
5.8. <i>Equipo y materiales</i>	33
5.9. <i>Análisis estadístico</i>	33
6. Resultados	35
Objetivo 1.	35
Objetivo 2.	36
Objetivo 3.	38
7. Discusión	40
8. Conclusiones	42
9. Recomendaciones	43
10. Bibliografía	44
11. Anexos	48

Índice de tablas

Tabla 1: Baremos STAI	19
------------------------------------	-----------

Índice de gráficos

Figura 1: STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo resultados pre test	35
Figura 2: STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo resultados post intervención	36
Figura 3: Resultados STAI pre test y post intervención del grupo experimental vs control...	38

Índice de anexos

Anexo 1. Instrumentos psicológicos.	48
Anexo 2. Consentimiento informado.	51
Anexo 3. Oficio de designación de director del Trabajo de Titulación.	52
Anexo 4. Oficio del Informe de Estructura y Coherencia del Trabajo de titulación.	53
Anexo 5. Certificación de traducción del resumen del Trabajo de titulación al idioma inglés.	54
Anexo 6. Certificación del tribunal de grado.	55

1. Título

Manejo de la ansiedad en los deportistas de las disciplinas de tiempo y marca de la categoría prejuvenil pertenecientes a la federación deportiva provincial de Loja.

2. Resumen

La ansiedad se establece como un factor que puede y/o afecta al rendimiento de deportistas de diferentes categorías, por lo que proponer intervenciones psicológicas centradas en técnicas de relajación y de modificación cognitiva, destinadas a disminuir la ansiedad presente en dicha población se vuelve necesario. Por tanto, el presente estudio se desarrolló con el propósito de ejecutar un plan de intervención para el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas pertenecientes a la categoría de tiempo y marca de la Federación Deportiva Provincial de Loja. De esta forma se realizó un diseño experimental en el que participaron deportistas de las categorías de atletismo, natación, ciclismo, levantamiento de pesa y patinaje. Los instrumentos usados fueron el Cuestionario de Ansiedad estado/rasgo (STAI) y su versión adaptada para niños de 8 a 15 años, además del plan de intervención psicoterapéutico. Los resultados obtenidos evidenciaron que una intervención psicológica centrada en la relajación del deportista, técnicas de modificación cognitivas y actividades lúdicas arrojaron resultados positivos en la disminución de la ansiedad estado. En lo que respecta a la ansiedad como rasgo post intervención no existieron una diferencia estadísticamente significativa en dichos niveles. Finalmente, este aporte sugiere que debe existir mayor investigación y varianza de técnicas para determinar la eficacia de las mismas destinadas a la disminución de la ansiedad.

Palabras clave: estado, rasgo, psicología, intervención, investigación.

2.1. Abstract

Anxiety is established as a factor that can and/or affects the performance of athletes of different categories, so proposing psychological interventions focused on relaxation techniques and cognitive modification, aimed at reducing the anxiety present in this population becomes necessary. Therefore, the present study was developed with the purpose of executing an intervention plan for the management of anxiety levels in athletes belonging to the category of time and brand of the Loja Provincial Sports Federation. In this way, an experimental design was carried out in which athletes from the categories of athletics, swimming, cycling, weight lifting and skating participated. The instruments used were the State/Trait Anxiety Questionnaire (STAI) and its version adapted for children from 8 to 15 years of age, in addition to the psychotherapeutic intervention plan. The results obtained showed that a psychological intervention focused on the athlete's relaxation and cognitive modification techniques yielded positive results in the reduction of state anxiety. Regarding anxiety as a post-intervention trait, there was no statistically significant difference in said levels. Finally, this contribution suggests that there should be more research and variety of techniques to determine their effectiveness in reducing anxiety.

Keywords: state, trait, psychology, intervention, research.

3. Introducción

Actualmente la ansiedad es un 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 (2015), la Organización Mundial de la Salud (2020), menciona que, la ansiedad es una de las principales causas de discapacidad en el mundo. Además, la Organización Panamericana de la Salud (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. En relación a la población deportiva, Espejo (2015) sostiene que el 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 simpático., 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 (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, en la ciudad de Loja el deporte siempre 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.

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, tomo como principal referencia a los deportistas de la categoría prejuvenil de las disciplinas de tiempo y marca de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

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).

Por lo tanto, es necesario que los deportistas puedan contar con métodos que protejan su salud 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. Es necesario que los deportistas trasciendan y tengan verdaderas oportunidades de sacar a la luz todo su potencial, el deportista necesita de un equipo que acompañe su desarrollo, para potenciar sus habilidades y aumentar su confianza. La psicología deportiva ha reunido todos los conceptos básico-teóricos y prácticos que da la psicología general, con una sola finalidad, lograr la máxima comprensión sobre los diferentes factores psicológicos que influyen en el desarrollo motriz de un deportista mejorando así sus condiciones mentales.

La presente investigación cuenta con pertinencia metodológica ya que se cuenta con un instrumento necesario para medir la variable ansiedad, durante el transcurso de la investigación se buscó determinar la eficacia del empleo del “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”, con una duración de diez sesiones, aplicadas una vez por semana, con la finalidad de ampliar las investigaciones que abarquen esta temática en nuestro entorno, esta investigación pretende ampliar el conocimiento científico y brindar un modelo de intervención aplicable, cuya finalidad es manejar de brindar herramientas a los deportistas para manejar sus niveles de ansiedad.

Por lo tanto, el objetivo general de este estudio fue:

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

Se establecieron los siguientes objetivos específicos:

1) Evaluar los niveles de ansiedad de los deportistas previo a la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico en los deportistas.

2) Identificar los niveles de ansiedad de los deportistas posterior a la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico en los deportistas.

3) Determinar si la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico influye en el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas de las disciplinas de tiempo y marca de la categoría prejuvenil pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022.

La revisión de literatura de la presente investigación está dividida en 3 capítulos: El primer capítulo aborda la ansiedad, con conceptualización, tipología, causas y síntomas. En el segundo capítulo se aborda los deportes, con conceptualización y los deportes de tiempo y marca los cuales formaron parte del estudio de esta investigación, continuando con la ansiedad en el deporte, donde seguido se habla de las técnicas presentes en el “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”, las cuales son las técnicas de relajación y técnicas de modificación cognitiva.

4. Marco Teórico

4.1. 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.

4.1.2. Ansiedad Estado

Para Aldás (2018) 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.

4.1.3. Ansiedad Rasgo

Para Aldás (2018) 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.

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 (Gomez, 2015).

4.1.5. Clasificación

El manual de la clasificación internacional de enfermedades décima revisión (CIE-10, 1992) clasifica a la ansiedad en sus diversas dimensiones, a partir de la sección F40 correspondientes a trastornos mentales:

- F40: Trastornos de ansiedad fóbica
- F40.0: Agorafobia
- F40.1: Fobias sociales
- F40.2: Fobias específicas (aisladas)
- F40.8: Otros trastornos de ansiedad fóbica
- F40.9: Trastornos de ansiedad fóbica sin especificación
- F41: Otros trastornos de ansiedad fóbica
- F41.0: Trastorno de pánico (ansiedad paroxística episódica)
- F41.1: Trastorno de ansiedad generalizada
- F41.2: Trastorno mixto ansioso - depresivo
- F41.3: Otro trastorno mixto de ansiedad
- F41.8: Otros trastornos de ansiedad especificados

4.1.6. 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).

4.1.7. 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. 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 tiempo y marca

Según García Ucha (1999) los deportes de tiempo y marca se definen como “Marca en sentido estricto, es un logro deportivo cuantificable característico de algunas disciplinas deportivas, dentro de una competencia, que señale el punto alcanzado por cada competidor, por ejemplo, el tiempo realizado en una carrera o la distancia lograda en un salto. Récord es la

mejor marca de un deportista. Las marcas y los récords siempre son una cantidad, ya que se trata de un logro deportivo cuantificable.”

Los deportes de tiempo y marca se llevan a cabo dentro de las competencias de manera individual, por lo que Ruiz (2012), considera que son aquellos en los que la persona se encuentra sola en el espacio y tiene que hacer frente a una situación de carácter psicomotriz, de modo que, el participante tiene que luchar contra sí mismo: superar una marca, recorrer una distancia determinada o lograr una puntuación. Se pueden llevar a cabo en entornos estables como pistas atléticas o entornos inestables como montañas en el caso de ciclismo

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).

4.3. Técnicas para el manejo de ansiedad

4.3.1. 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).

A continuación, se abordará diferentes técnicas de relajación:

4.3.1.1. Técnicas de relajación muscular 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).

4.3.1.2. 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.

Dichas técnicas son efectivas para lidiar con sus problemas y enfrentar adversidad, buenos hábitos correctos de respiración son esenciales para buena salud física y mental, en este caso vamos a analizar tanto la respiración profunda como la respiración diafragmática.

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.

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. Se consciente de cómo se van vaciando los pulmones y una vez que hayas expulsado todo el aire siente cómo te relajas (secc. respiración abdominal).

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).

A modo de conclusión se puede explicar la técnica como una segura, eficaz, sencilla, de bajo costo y sin grandes requerimientos para llevarla a cabo.

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).

Este tipo de respiración se lleva a cabo de la siguiente manera: “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, para lo cual Gotter (2020) nos 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.

La persona que realiza la respiración puede escoger entre tener los ojos abiertos o no, lo que le ayude a visualizar mejor un dibujo de un cuadrado para poder realizar de manera correcta el ejercicio.

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).

4.3.1.3. 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 porqué 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).

4.3.2.1. 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.

4.3.2.1.1. Filtraje

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

4.3.2.1.2. 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.

4.3.2.1.3. 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.

4.3.2.1.4. 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.

4.3.2.1.5. Visión Catastrófica

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

4.3.2.1.6. Personalización

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

4.3.2.1.7. 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.

4.3.2.1.8. 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.

4.3.2.1.9. Razonamiento Emocional

Según McKay et al. (1988) en esta distorsión cognitiva, los pensamientos están determinados por el estado afectivo intenso del momento.

4.3.2.1.10. Falacia de Cambio

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

4.3.2.1.11. Etiquetas Globales

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

4.3.2.1.12. 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.

4.3.2.1.13. 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.

4.3.2.1.14. 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 tiempo y marca 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 durante el periodo académico abril -septiembre 2022, lo cual es un total de 5 meses.

5.1. Enfoque

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que los resultados de los niveles de ansiedad de los participantes fueron reflejados en puntuaciones dados por el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI). Este enfoque también pretende explicar y predecir los fenómenos investigados, buscando de tal forma regularidades y relaciones causales en la variable.

5.2. Tipo de diseño utilizado

El diseño de la presente investigación es experimental debido a que el objetivo principal de esta investigación fue ejecutar un plan de intervención para el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas. Este diseño tiene un alcance correlacional porque se podrá medir la influencia aplicación del plan de intervención del grupo experimental versus un grupo de control de los deportistas de las disciplinas de tiempo y marca de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

5.3. Unidad de estudio

La población está conformada por 38 deportistas de la categoría prejuvenil de las disciplinas pertenecientes a los deportes de tiempo y marca de la Federación Deportiva provincial de Loja, los cuales son las siguientes: Grupo experimental: Atletismo, Natación, Patinaje y grupo control: Levantamiento de pesas y Ciclismo que se encuentran matriculados en las disciplinas mencionadas de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

5.4. Muestra

La muestra está conformada por deportistas de ambos sexos con edades comprendidas entre 13 y 18 años. Los cuales están subdivididos por las categorías, el grupo experimental, siendo de 25 deportistas, conformado por los deportes de: atletismo (9), patinaje (7), y natación (9). Y el grupo de control conformado por 13 deportistas conformado por los deportes: ciclismo (8) y levantamiento de pesas (5).

5.5. Técnicas

Las técnicas utilizadas fueron la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico y la aplicación del reactivo psicológico: Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) previo y post intervención psicológica.

5.6. Instrumentos

5.6.1. STAI.

Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo y su versión adaptada para niños de 8 a 15 años de edad STAIC: Este 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, contestando a 40 preguntas tipo Likert. La principal finalidad de esta escala es averiguar cuánta ansiedad sufre el paciente, pero teniendo en cuenta si esta ansiedad es algo característico del mismo o si es algo momentáneo, como respuesta ante un evento estresante. Este instrumento se utilizó para medir la variable ansiedad de los participantes.

Tabla 1. Baremos del cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo.

<i>STAI</i>		
	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

Tabla 1: Baremos STAI

Elaborado por: Josselyn Cueva

5.6.2. Plan de intervención psicoterapéutico.

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” está conformado por técnicas de modificación cognitiva y técnicas de relajación, además de psicoeducación y diversas actividades lúdicas. El cual se utilizó con el fin de cumplir con el objetivo general de la presente investigación.

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 y modificación cognitiva 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, con este se busca aportar positivamente al manejo de la ansiedad.

Durante la ejecución del presente plan psicoterapéutico, se pretende conocer como las técnicas de relajación, las técnicas de modificación cognitiva y las actividades lúdicas, impactan en el manejo en de los niveles de ansiedad de los deportistas de la Federación deportiva provincial de Loja. Las técnicas de relajación y modificación cognitivas 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, técnicas de modificación cognitivas y actividades lúdicas.

Objetivos específicos:

- Psicoeducar acerca de la ansiedad a los jóvenes deportistas pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja.
- Promover el uso de las técnicas de relajación, técnicas de relajación, técnicas de modificación cognitivas y actividades lúdicas, como estrategias psicoterapéuticas para el manejo de la ansiedad

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 de las diversas disciplinas deportivas., con edades comprendidas entre 13 y 17 años.

“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

Fase 1: Primera evaluación

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

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
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 conocerse más. Ej., ¿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>	1h	<p>Psicológico</p> <p>Clínico</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	Establecer un círculo de empatía. Psicoeducación acerca de la ansiedad	¿Qué es la ansiedad? ¿Cómo funciona la ansiedad en el organismo? Tipos de ansiedad Autoconfianza	Establecer un círculo de empatía. Psicoeducar acerca de la ansiedad Reforzamiento de la teoría aprendida	Empatía Consentimientos informados Dinámica “Biblioteca Humana” Feedback: Lluvia de ideas	Recepción de consentimientos informados 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. Realizar preguntas a los participantes y premiar las participaciones con reforzadores positivos. - ¿Tenías conocimiento previo del tema visto? - ¿Qué fue lo que más te llamo la atención? - Resume lo aprendido el día de hoy Realizar preguntas a los participantes y premiar las participaciones con reforzadores positivos. - ¿Tenías conocimiento previo del tema visto? - ¿Qué fue lo que más te llamo la atención? - Resume lo aprendido el día de hoy	1h	Psicológico Clínico

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"> - ¿Tienes mascotas? - ¿Cuál es tu fruta preferida? - ¿Prefieres el café en agua en leche? - ¿Quién es tu cantante favorito? - ¿Cuál es tu película favorita? - ¿Qué hobby te gusta practicar? - ¿Cuál es tu personaje favorito? 	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

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
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: 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"> - Sobre generalización o ser exagerado - Abstracción selectiva o centrarse en aspectos negativos - Inferencia arbitraria o conclusiones apresuradas - Pensar mal de los demás - Adivinar el futuro o ser pesimista - Magnificación o minimización - Los debería - Etiquetación - Creerse los malos sentimientos 	1h	Psicológico Clínico

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

Sesión 7: Introducción a las 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.	<p>Identificar cuáles son las interpretaciones que hacemos en diversos contextos y como estas emociones afectan a nuestras emociones.</p> <p>Explicar que la ansiedad tiene factores cognitivos, es decir aquellas distorsiones cognitivas que nos impiden rendir de la manera más óptima.</p> <p>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.</p> <p>- Los participantes se van a pegar estos papeles al cuerpo.</p> <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>	1h	Psicológico Clínico

Sesión 8: Técnicas de modificación cognitivas

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
8	<p>Análisis de pensamientos negativos</p> <p>Explicación acerca de qué y cuáles son las técnicas de modificación cognitivas a usarse en este plan</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 para cuando se encuentren atrapados en una distorsión cognitiva.</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"> - Enfoque directo - Entrevistar a otras personas - Lo peor que podría suceder - En qué me ayuda pensar así 	1h	<p>Psicológico</p> <p>Clínico</p>

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. Conseguir objetivos comunes. Feedback de lo aprendido durante el programa	Dinámica de la isla desierta Juego “el cono” Dinámica “El ovillo” Conversatorio Feedback	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</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"> - Preguntar ¿Cuál es la técnica que más te ha funcionado? - ¿Qué aprendiste el día de hoy? - ¿Cómo te sentiste durante el taller? 	1h	Psicológico Clínico

Fase 4: Segunda Evaluación

Sesión 10: Evaluación Post-intervención

Sesión	Actividad	Temáticas abordadas	Objetivo	Técnicas y recurso	Desarrollo	Tiempo	Responsable
10	<p>Aplicación de reactivos psicológicos post plan de intervención.</p> <p>Cierre del taller.</p>	<p>Test STAI y Test de Ansiedad deportiva CSAI-2</p> <p>Técnicas de relajación</p> <p>Técnicas de modificación cognitiva</p> <p>Manejo de ansiedad</p>	<p>Aplicación grupal de la técnica de relajación 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>Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson</p> <p>Test STAI y Test de ansiedad deportiva</p> <p>Conversatorio</p> <p>Motivación</p> <p>Rapporr</p> <p>Finalización del taller</p>	<p>Se aplicará la técnica de manera grupal, de manera dirigida por el evaluador.</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>	1h	<p>Psicológico</p> <p>Clínico</p>

5.9. 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 tiempo y marca, el cual tiene una duración de 10 semanas.

Para el Objetivo 1 y 2 se aplicó el reactivo psicológico Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (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 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 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, graficas de los niveles de ansiedad obtenidos en los resultados reactivos psicológicos y pruebas de hipótesis para comparar los grupos:

- Porcentajes a través de gráficas 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 gráficas de los niveles de ansiedad obtenidos de los reactivos psicológicos en la segunda aplicación del test post a la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico.

- Porcentajes a través de gráficas de los resultados comparando los resultados del pre test y el test post intervención del grupo experimental y el grupo control.

6. Resultados

Objetivo 1.

Evaluar los niveles de ansiedad de los deportistas previo a la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico.

En respuesta a este objetivo se realizó la aplicación pre test del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI), mediante cual se determinó el promedio estadístico de los resultados de la Ansiedad de los participantes separándolos por grupo experimental y en grupo control para la finalidad de esta investigación. Se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 1. STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo resultados pre test

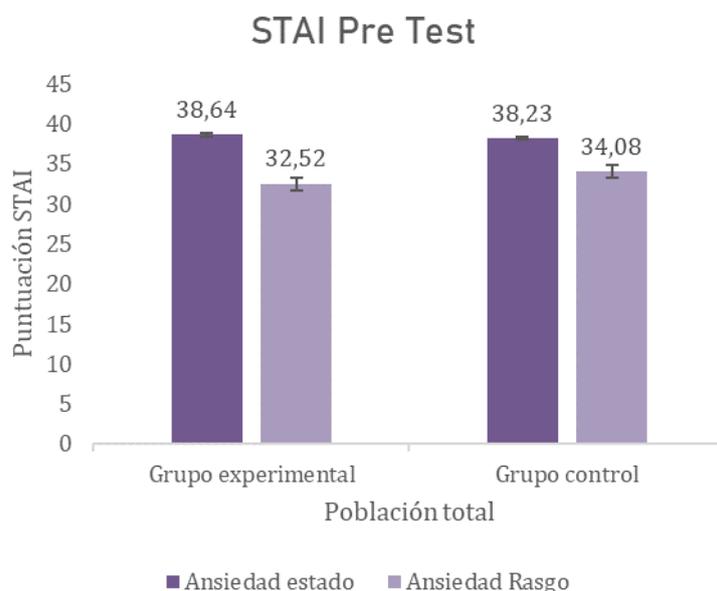


Figura 1: STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo resultados pre test

Elaborado por: Josselyn Cueva

Análisis: El grafico nos refleja un promedio estadístico de los resultados de los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo de los participantes a través del Cuestionario de ansiedad-estado rasgo (STAI) en el pre test, en el cual nos indica que, en el **grupo experimental**, la **ansiedad estado** se encuentra en un promedio de 38 puntos, interpretados como ansiedad estado alta, y la **ansiedad rasgo** se ubica en un promedio de 32 puntos, interpretada como ansiedad rasgo inferior al promedio. Mientras que, en el **grupo control**, la **ansiedad estado** se encuentra en un promedio de 38 puntos, interpretados como ansiedad estado alta, y la **ansiedad**

rasgo se ubica en un promedio de 34 puntos, interpretada como ansiedad rasgo inferior al promedio.

Objetivo 2.

Identificar los niveles de ansiedad de los deportistas posterior a la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico.

En respuesta a este objetivo se realizó la aplicación del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) al final de la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico, mediante cual se determinó el promedio estadístico de los resultados de la Ansiedad de los participantes separándolos por grupo experimental y en grupo control para la finalidad de esta investigación. Se obtuvieron los siguientes resultados:

Figura 2. STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo resultados post intervención

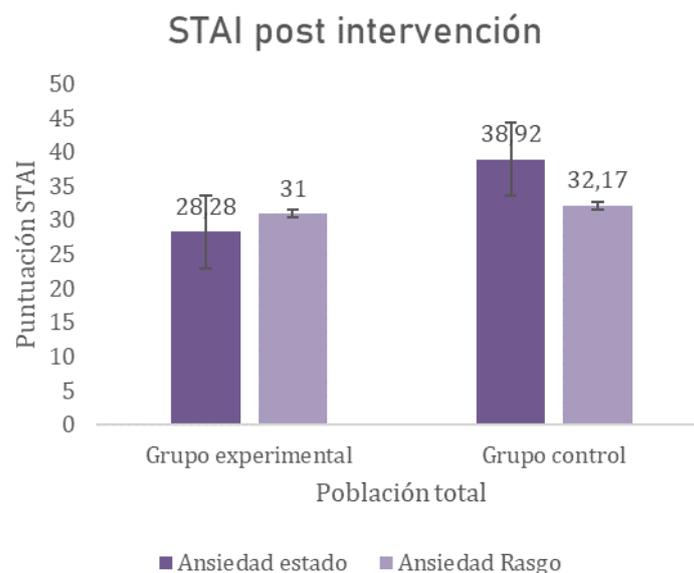


Figura 2: STAI Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo resultados post intervención

Elaborado por: Josselyn Cueva

Análisis: El grafico nos refleja un promedio estadístico de los resultados de los niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo de los participantes a través del Cuestionario de ansiedad-estado rasgo (STAI) en el test post intervención, en el cual nos indica que, en el **grupo experimental**, la **ansiedad estado** se encuentra en un promedio de 28 puntos, interpretados como ansiedad estado inferior al promedio, y la **ansiedad rasgo** se ubica en un promedio de 31 puntos, interpretada como ansiedad rasgo baja. Mientras que, en el **grupo control**, la **ansiedad estado** se encuentra en un promedio de 38 puntos, interpretados como ansiedad

estado alta, y la **ansiedad rasgo** se ubica en un promedio de 32 puntos, interpretada como ansiedad rasgo inferior al promedio.

Objetivo 3.

Determinar si la aplicación del plan de intervención psicoterapéutico influye en el manejo de los niveles de ansiedad de los deportistas de las disciplinas de tiempo y marca de la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril – septiembre 2022.

En respuesta a este objetivo se realizó una comparativa de los resultados obtenidos a través del Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en el pre test y los resultados obtenidos en la aplicación del test post intervención psicoterapéutica, esta comparativa permitirá ver diferencias en los resultados y de esta forma inferir estadísticamente si la ejecución del plan de intervención aplicado en la presente investigación influyo en el manejo de los niveles de ansiedad de los deportistas. Los resultados fueron los siguientes:

Figura 3. Resultados STAI pre test y post intervención del grupo experimental vs control

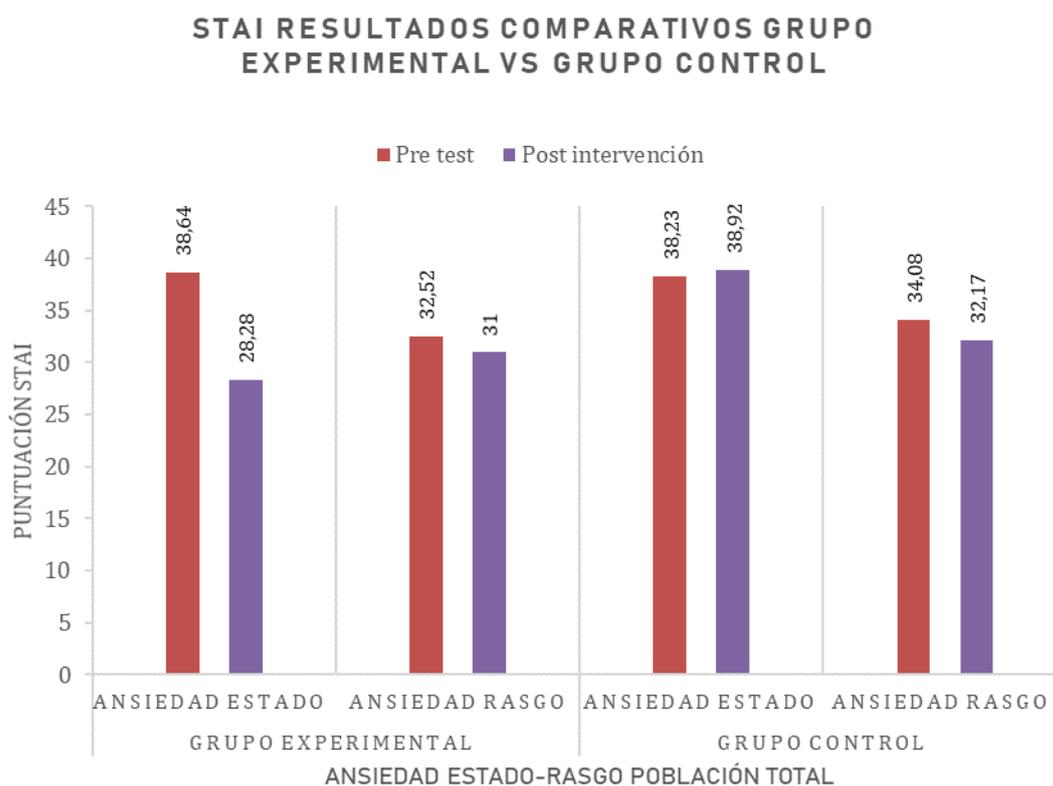


Figura 3: Resultados STAI pre test y post intervención del grupo experimental vs control

Elaborado por: Josselyn Cueva

Análisis: En el grafico podemos observar los resultados del pre test y post test de la ansiedad estado y ansiedad rasgo de la población total divididos en grupo experimental y grupo control, es así como:

- En el grupo experimental la ansiedad estado pre test se obtuvo un promedio de 38,64 puntos, lo cual indica una ansiedad estado alta, mientras que en el post test fue de un promedio de 28,28 puntos, indicando una ansiedad estado inferior al promedio. Existiendo una diferencia porcentual del 10,36% en la ansiedad estado.
- En el grupo control el nivel de ansiedad estado pre test se obtuvo un promedio de 38,23 puntos, interpretado como ansiedad estado alta, mientras que en el post test fue de un promedio de 39,92 , lo que indica ansiedad estado alta. La comparación refleja una diferencia porcentual del 0,32%, lo que indica que no existió una diferencia estadísticamente significativa.
- En el grupo experimental la ansiedad rasgo pre test fue de un promedio de 32,52 puntos, lo cual indica una ansiedad rasgo inferior al promedio, mientras que en el post test fue de 31 puntos en promedio, indicando una ansiedad rasgo baja. Existiendo una diferencia porcentual del 1,52% en la ansiedad rasgo, lo que indica que no existió una diferencia estadísticamente significativa.
- En el grupo control la ansiedad rasgo pre test fue de 34,08 puntos en promedio, lo cual indica una ansiedad rasgo inferior al promedio, mientras que en el post test fue de 32,17 puntos en promedio, indicando una ansiedad rasgo baja. Existiendo una diferencia porcentual del 1,91% en la ansiedad rasgo, lo que indica que no existió una diferencia estadísticamente significativa.

7. Discusión

La competencia y/o práctica deportiva se encuentra rodeada de una serie de circunstancias que pueden acarrear niveles altos de tensión física, psíquica o ansiedad en los participantes, que de no recibir una intervención profesional y oportuna pueden ocasionar un impacto negativo en el rendimiento deportivo. Es por esto, que el objetivo principal del presente estudio fue ejecutar un plan de intervención para el manejo de los niveles de ansiedad en los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja.

En la presente investigación experimental, se estudiaron un total de 38 deportistas de la categoría de tiempo y marca (atletismo, ciclismo, levantamiento de pesas, natación y patinaje), además se estableció el grupo experimental y grupo control, los mismos que quedaron distribuidos de la siguiente forma: el grupo experimental comprendió la disciplina de atletismo, patinaje y natación con 9, 7 y 9 deportistas respectivamente; y el grupo control se encontró conformado por las disciplinas de ciclismo con 8 participantes y levantamiento de pesas con 5 deportistas.

En cuanto a los resultados obtenidos a través del Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo y su versión adaptada para edades de 8 a 15 años se determinó que como promedio los niveles de ansiedad como estado en el pre test del grupo experimental fueron de 38 puntos, lo que indica una “ansiedad estado alta.” Por otro lado, en el grupo fue de 38 puntos, lo que también indica niveles de “ansiedad estado alta”. Una vez llevada a cabo la intervención se encontraron los siguientes resultados, la ansiedad como “inferior al promedio” con 28 puntos fue el promedio dentro del grupo experimental y mientras que en el grupo control se mantuvieron los niveles iniciales, reportando una “ansiedad estado alta”, con 38 puntos. Los resultados concuerdan en los encontrados por Pérez (2009), donde la ansiedad como estado se sitúa por encima del percentil 85, lo que nos refiere que los pacientes al inicio del tratamiento presentaban niveles elevados de ansiedad clínica.

En lo que respecta a la ansiedad promedio como rasgo en el grupo experimental fue de 32 puntos, interpretado como “ansiedad rasgo inferior al promedio”. La ansiedad como rasgo post intervención en el grupo experimental obtuvo un promedio de 31 puntos, interpretado como “ansiedad rasgo baja”. Mientras que en el grupo control los niveles de ansiedad rasgo pre test indicaron un promedio de 34 puntos interpretado como “ansiedad rasgo inferior al promedio”, mientras que los resultados post intervención dieron un promedio de 32 puntos interpretado como “ansiedad rasgo inferior al promedio. En ambos grupos se puede evidenciar

que los niveles de ansiedad como rasgo pre test y post intervención se mantuvieron similares y no existieron diferencias estadísticamente significativas. Vásquez (2016) en su propuesta por disminuir los niveles de ansiedad se encontró pre test que los niveles de ansiedad rasgo alcanzaron los 58 puntos, sin embargo, post test hubo una reducción a 48 puntos, lo cual nos indica que, si existió una disminución de niveles de ansiedad, a diferencia de este estudio en la ansiedad como rasgo.

Finalmente, para determinar si la aplicación del plan de intervención influyó en los niveles de ansiedad de los deportistas de la Federación Deportiva Provincial de Loja se logró establecer que la intervención psicológica disminuyó en un 10,36% la ansiedad como estado en el grupo experimental respecto al grupo control. Sin embargo, la intervención no contó con un impacto significativo en la reducción de la ansiedad como rasgo, esto es todo lo contrario a lo reportado por Pérez (2009) quien después de intervenir terapéuticamente observó una reducción significativa en la ansiedad como rasgo y adicionalmente también en la ansiedad como estado la reducción fue de un gran impacto.

Cabe destacar que en el presente estudio existieron limitaciones que pudieron afectar la veracidad de los resultados, la principal fue el número poblacional de deportistas. Finalmente, se puede mencionar que la presente investigación sugiere una importante contribución sobre un tema poco estudiado, principalmente el hecho de proponer planes de intervención en población previamente diagnosticada porque sería recomendable ampliar el campo de estudio en otras federaciones deportivas ecuatorianas.

8. Conclusiones

Una vez concluido el trabajo de investigación y tomando como referencia los objetivos inicialmente planteados, se concluye que:

- La comparación entre los niveles de ansiedad pre test y post intervención del grupo experimental vs. grupo control demuestran una diferencia estadísticamente significativa en cuanto a la disminución de los niveles de ansiedad como estado, considerando la intervención con entrenamiento en respiración diafragmática profunda, respiración triangular, respiración cuadrada, técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson, técnicas modificación cognitiva y actividades lúdicas.
- No se logró identificar una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad como rasgo en relación a la pre intervención y post intervención, por tanto, se puede mencionar que las técnicas de relajación, modificación cognitiva y actividades lúdicas aquí puestas en práctica no tuvieron el impacto esperado en la disminución de dicha ansiedad.
- El adiestramiento en técnicas de relajación como la propuesta por Jacobson, al igual que en técnicas de respiración como la diafragmática profunda, triangular y cuadrada; y modificación cognitiva en deportistas de la Federación Deportiva de Loja son técnicas que contribuyen a la disminución de la ansiedad; a excepción de la ansiedad como rasgo.
- Finalmente, se puede determinar que el entrenamiento en técnicas de relajación y modificación cognitiva en deportistas de la Federación Deportiva de Loja contribuyen de manera positiva a la disminución de la ansiedad.

9. Recomendaciones

- Replicar el estudio en las diferentes entidades categóricas de la Federación Deportiva Nacional del Ecuador, para determinar con mayor exactitud los factores psicológicos implicados en el rendimiento deportivo, para de esta manera crear intervenciones oportunas.
- Capacitar al cuerpo técnico de las Federaciones Deportivas Nacionales en técnicas que contribuyan a la disminución del efecto perjudicial de la ansiedad en el rendimiento deportivo.
- Ampliar investigaciones acerca de intervenciones psicológicas deportivas, para de esta forma comparar, la eficacia de las diferentes técnicas destinadas a la disminución de la ansiedad.
- Realizar estudios longitudinales/experimentales tomando en cuenta la presencia de momentos competitivos que llegan a afectar los niveles de ansiedad, además de llevarla a cabo en un mayor número poblacional de participante.
- 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.

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 electro neurografía*. 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. 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., Rush, A. J., Shaw, B.F. y Emery, G. (1979). *Cognitive theory of depression*. New York: Guilford Press
- Beck, A. T. (1995). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International universities press.
- 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>
- Céspedes, D. (2021). *Adiestramiento en la relajación progresiva para disminuir la ansiedad precompetitiva en deportistas [Tesis previo a la obtención del grado académico de Magister en Psicología Clínica mención Psicoprevención y Promoción de la Salud Mental, Universidad Técnica de Ambato]*. Repositorio Institucional Ri UTA. <https://bit.ly/3rcntp5>
- 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.mschs.gob.es/eciemaps/browser/index_10_mc.html
- 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>
- Deepti, A., Sandeep, K., (2015). Relationship between psychological skills and badminton skills performance. Obtenido de: <http://www.kheljournal.com/archives/2015/vol2issue1/parte/3-3-32-955.pdf>.
- Dodge, K.A. (1993). Social-cognitive mechanisms in the development of conduct disorder and depression. *Annual Review of Psychology*, 44, 559 – 584.
- 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.
- 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
- 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 riurn. 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 (catchbt 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. y Carroll-Wilson, M. (1986). Negative cognitive errors in children: Questionnaire development, normative data, and comparison between children with and

- without self-reported symptoms of depression, low self-esteem and evaluation anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54, 528-536
- 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>
- Méndez (2021). Deportes de coordinación y arte competitivo. Disponible en: <https://prezi.com/p/hickdh28i6j7/deportes-de-coordinacion-y-arte-competitivo/>
- Mckay, M., Davis, M. & Fanning, P. (1988). Técnicas cognitivas para el tratamiento de la ansiedad. Primera edición. España: Martínez Roca S. A.
- 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>
- Peña, M., Andreu, J. (2018). Distorsiones cognitivas: una revisión sobre sus implicaciones en la conducta agresiva y antisocial. *Psicopatología clínica, legal y forense*, vol. 12, 2012, pp. 85-99. Extraído de:
- Peñalosa, 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).
- Pérez, N. (2009). Tratamiento de los trastornos de ansiedad: Diseño y evaluación de una intervención grupal basada en la Inteligencia Emocional. [Tesis doctoral para la formación de personal investigador, Universitat Ramon Llull]. Repositorio Institucional Ri TDX. <https://bit.ly/3tlgumi>
- 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
- 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://acceda.cris.ulpgc.es/bitstream/10553/12953/1/0537108_20151_0009.pdf
- Ruiz, J., Zaraus, A. (2014). Ansiedad en maratonianos en función de variables sociodemográficas. *Nuevas tendencias en educación física y deporte*. (25) 28-31. Navarra.
- 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/

- 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
- Segura, D., Adanis, D., Barrantes, K., Ureña, P., y Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, ansiedad precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de Fútbol categorías Sub 17 y Juvenil. *Mhsalud*. 15(2), 1659-097. <https://bit.ly/3rnxody>
- Therapychat. (22 de septiembre de 2019). Técnicas de respiración y sus beneficios.therapychat. <https://bit.ly/3bnfx6p>
- Trujillo, D., y Reyes, M. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*. 36, 418-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>
- Vásquez, D. (2016). Disminución de la ansiedad rasgo por medio de la propuesta didáctica “superando temores con un balón y con todos mis compañeros” para el desarrollo de la autoestima en niños de 11 a 12 años del Club Deportivo CS Futsal. [Tesis previa a la obtención del título de Licenciado en Educación Básica con Énfasis en Educación Física Recreación y Deporte, Universidad Libre Colombia]. Repositorio Institucional Ri UNILIBRE. <https://bit.ly/3bifnkk>

11. Anexos

11.1. Anexo 1. Instrumentos psicológicos.

11.1.1. STAI y STAIC.

STAI

INSTRUCCIONES

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted. Ahora mismo, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado.	0	1 # 2	3	
2. Me siento seguro.	0	1 # 2	3	
3. Estoy tenso	0	1 # 2	3	
4. Estoy contrariado.	0	1 # 2	3	
5. Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1 # 2	3	
6. Me siento alterado.	0	1 # 2	3	
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1 # 2	3	
8. me siento descansado	0	1 # 2	3	
9. Me siento angustiado.	0	1 # 2	3	
10. Me siento confortable	0	1 # 2	3	
11. tengo confianza en mi mismo.	0	1 # 2	3	
12. Me siento nevioso	0	1 # 2	3	
13. Estoy desasosegado.	0	1 # 2	3	
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1 # 2	3	
15. Estoy relajado	0	1 # 2	3	
16. Me siento satisfecho	0	1 # 2	3	
17. Estoy preocupado.	0	1 # 2	3	
18. Me siento aturdido y sobreexitado.	0	1 # 2	3	
19. Me siento alegre.	0	1 # 2	3	
20. En este momento me siento bien	0	1 # 2	3	

A continuación, encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas

ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

	Casi Nunca	A Veces	A Menudo	Casi Siempre
21 Me siento calmado.	0	1	# 2	3
22. Me Canso rápidamente	0	1	# 2	3
23. Siento ganas de llorar	0	1	# 2	3
24. Me gustaría ser feliz como otros	0	1	# 2	3
25. pierdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	# 2	3
26. Me siento descansado	0	1	# 2	3
27. Soy una persona tranquila serena y sosegada	0	1	# 2	3
28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	# 2	3
129. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	# 2	3
30. Soy feliz	0	1	# 2	3
31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	# 2	3
32. Me falta confianza en mi mismo	0	1	# 2	3
33. Me siento seguro	0	1	# 2	3
34. No suelo afrontar crisis o dificultades	0	1	# 2	3
35. Me siento triste (melancólico).	0	1	# 2	3
36. Estoy satisfecho.	0	1	# 2	3
37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	# 2	3
38. Me afectan tanto los engaños que no puedo olvidarlos	0	1	# 2	3
39. Soy una persona estable.	0	1	# 2	3
40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	# 2	3

VALIDACIÓN DEL INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO (STAIC)
Inventario de Ansiedad Estado - Rasgo (STAIC)

1

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

11.2. Anexo 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 trabajo de titulación denominado: **“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/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:.....

11.3. Anexo 3. Oficio de designación de director del Trabajo de Titulación.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Facultad
de la Salud
Humana

Oficio. No.417- C.PS.CL- FSH-UNL
Loja 26 de julio del 2022

Doctora
Anabel Larriva Borrero
DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL
Ciudad. -

De mi consideración:

Por medio del presente y dando cumplimiento a lo dispuesto en el “Capítulo II del Proyecto de Tesis, Artículos 133, y 134 del Reglamento de Régimen Académico de la Universidad Nacional de Loja, aprobado el 26 de julio del 2009”, una vez que ha cumplido con todos los requisitos y considerando que el proyecto de Tesis fue aprobado; me permito hacerle conocer que está dirección, la ha designado Directora de Tesis del Proyecto, denominado: “MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS DE TIEMPO Y MARCA DE LA CATEGORÍA PREJUVENIL PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2022”, autoría del Srta. Josselyn Andrea Cueva Pangay con C.I 1105074734, estudiante del X ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la Salud Humana.

Esperando la favorable acogida a la presente le anticipo mi agradecimiento, deseándole éxitos en las funciones que viene desarrollando en beneficio de nuestra carrera.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:
**ANA CATALINA
PUERTAS
AZANZA**

Dra. Ana Catalina Puertas A.

**DIRECTORA DE LA CARRERA
DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-
UNL**

Archivo
APA/tsc

11.4. Anexo 4. Oficio del Informe de Estructura y Coherencia del Trabajo de titulación.



UNL

Universidad
Nacional
de Loja

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

Loja, 21 DE JULIO DE 2022

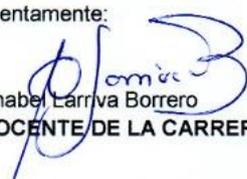
Dra. Ana Puertas Azanza
GESTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

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

En respuesta al oficio No. -399- C.PS.CL- FSH-UNL, el proyecto denominado: "MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS DE TIEMPO Y MARCADE LA CATEGORÍA PREJUVENIL PERTENECIENTES A LA FEDERACIÓN DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2022", autoría de la señorita Josselyn Andrea Cueva Pangay C.I.1105074734, 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

Dirección: Av. Manuel I. Monteros V. TELÉFONO: (593)(7)2573478-2571379

11.5. Anexo 5. Certificación de traducción del resumen del Trabajo de titulación al idioma inglés.

CERTIFICACION DE TRADUCCIÓN

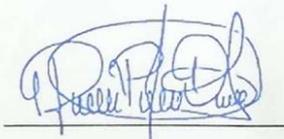
Loja, 10 de enero de 2023

María Daniela Peralta Ortega

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN "INGLÉS"

Certifico:

Que luego de haber revisado la traducción al idioma inglés del Resumen del trabajo de titulación, denominado: "**Manejo de la ansiedad en los deportistas de las disciplinas de tiempo y marca de la categoría prejuvenil pertenecientes a la Federación Deportiva Provincial de Loja periodo abril-septiembre 2022**" de autoría de la estudiante egresada Josselyn Andrea Cueva Pangay, con cédula de identidad 1105074734, previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica el mismo cumple con las normas ortográficas y de redacción y puede ser incorporado al trabajo de titulación.



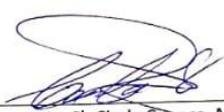
Lic. María Daniela Peralta Ortega

DOCENTE DE IDIOMA DE INGLÉS

Registro N. Senescyt

1031-2020-2197497

11.6. Anexo 6. Certificación del tribunal de grado.

		Universidad Nacional de Loja	Facultad de la Salud Humana
<u>CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA</u>			
<u>CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO</u>			
Loja, 22 de noviembre de 2022			
<p>En calidad del Tribunal calificador del Trabajo de Titulación de Grado titulado: MANEJO DE LA ANSIEDAD EN LOS DEPORTISTAS DE LAS DISCIPLINAS DE TIEMPO Y MARCA DE LA FEDERACION DEPORTIVA PROVINCIAL DE LOJA PERIODO ABRIL-SEPTIEMBRE 2022, de la autoría de la Srta. Josselyn Andrea Cueva Pangay portadora de la cédula de identidad Nro. 1105074734 previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por los miembros del Tribunal o por la Director 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.</p>			
<p>APROBADO</p>			
 Dra. Karina Gabriela Rojas Carrion, Mgs PRESIDENTA DEL TRIBUNAL			
 Psic. Cl. Anahy Aguirre C. Mgs MIEMBRO DEL TRIBUNAL		 Psic. Cl. Cindy Cuenca, Mgs MIEMBRO DEL TRIBUNAL	
<small>Calle Manuel Monteros tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador 072-571379 Ext. 102</small>			