



FACULTAD DE HUMANIDADES

ESCUELA ACADÉMICA

PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA
DISMINUIR EL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS**

JUVENILES DE UN CLUB DE LIMA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

Autor:

Bach. Fernández Moreno, Julián

Asesor:

Dr. Gino Reyes Baca

Línea de Investigación:

Psicología y Desarrollo de Habilidades

Pimentel - Perú

2017

PRESENTACIÓN DE LA APROBACIÓN

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS JUVENILES DE UN CLUB DE LIMA

Aprobación de la tesis

**Julián Fernández Moreno
Autor**

**Doctor Gino Reyes Baca
Asesor Metodológico**

**Doctor Ricardo Montoya
Asesor Especialista**

**Roberto Dante Olazabal Boggio
Presidente de Jurado**

**Rony Edinson Prada Chapoñan
Secretario de Jurado**

**Karla Elizabeth Lopez Ñiquen
Vocal de Jurado**

DEDICATORIA

En este trabajo de Tesis me gustaría agradecer a Dios por bendecirme para poder avanzar hasta en este momento anhelado. A la UNIVERSIDAD SEÑOR DEL SIPAN por la oportunidad de estudiar y convertirme en un profesional. También agradecer a los profesores que acompañaron mi carrera profesional ya que todos colaboraron en el día a día en la formación.

También agradecerle a mi familia, a mi esposa Erika y a mi hijo Matías por acompañarme en esta carrera que decidí iniciar con 40 años de edad.

A la institución deportiva que me albergó para las prácticas y posterior investigación.

Mucha gente que han formado parte de mi vida profesional a las que me encantaría agradecerles su amistad, consejos, apoyo, ánimo y compañía en los momentos más difíciles de mi vida.

Hay mucha gente que me ha acompañado y alentado en esta carrera, algunos cercanos a mi persona y otros están a la distancia. No hubiera podido llegar hasta este momento si hubiera faltado alguno de ellos.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

AGRADECIMIENTO

Dedico esta tesis a mi familia, Erika y Matías que son mi fuerza y motivación y quienes me alentaron para no rendirme.

A mi madre Selva Moreno quien me apoyó todo el camino y mi hermana María Selva quien supervisó y me ayudó mucho en esta carrera

A mis tutores en las prácticas y profesores por el conocimiento que me brindaron y por contarme sus experiencias.

A quienes estudiaron mi tesis y la aprobaron, orientándome en este momento tan importante

A todos los que me apoyaron para escribir y concluir esta tesis.

Para ellos es esta dedicatoria de tesis, pues es a ellos a quienes se las debo por su apoyo incondicional.

ÍNDICE

	Pág.
PRESENTACIÓN DE LA APROBACIÓN	2
DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
ÍNDICE	5
LISTA DE TABLAS	7
LISTA DE FIGURAS	8
RESUMEN	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	12
1.1. Situación problemática	12
1.2. Formulación del problema	14
1.3. Delimitación de la Investigación	14
1.4. Justificación e importancia de la investigación	15
1.5. Limitaciones de la investigación	16
1.6. Objetivos de la investigación	17
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	18
2.1. Antecedentes de estudio	18
2.2. Bases teórico científicas	26
2.3. Definición de terminología	31
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	33
3.1. Tipo y diseño de investigación	33
3.2. Población y muestra	33
3.3. Hipótesis	34
3.4. Operacionalización	35
3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	35
3.6. Procedimiento para la recolección de datos	37
3.7. Análisis estadístico e interpretación de los datos	38
3.8. Criterios éticos	38
3.9. Criterios de rigor científico	39
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	40
4.1. Resultados en tablas y figuras	40

4.2. Discusión de resultados	46
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	50
5.1. Conclusiones.....	50
5.2. Recomendaciones.....	51
REFERENCIAS	52
ANEXOS.....	57
Anexo 1: Programa de intervención para disminuir el estrés	57
Anexo 2: Instrumento de recolección	60
Anexo 3: Respuesta de los futbolistas juveniles a la Escala de estrés percibido	61

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Nivel de estrés y después del programa de intervención....	44
Tabla 2 Efectividad del programa de intervención para disminuir el estrés	45
Tabla 3 Efectividad del programa de intervención para mejorar el control del estrés	46
Tabla 4 Efectividad del programa de intervención para disminuir la pérdida de control del estrés.....	46

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Diagrama de cajas del puntaje de la escala de estrés percibido antes y después del programa de intervención.....	34
Figura 2 Diagrama de cajas del factor control del estrés antes y después del programa de intervención.	34
Figura 3 Diagrama de cajas del factor pérdida del control antes y después del programa de intervención.	34
Figura 4 Nivel de estrés antes y después del programa de intervención.....	34

RESUMEN

Objetivo: Determinar la efectividad de un programa de intervención para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima. **Método:** Fue un estudio cuasi experimental antes y después con un grupo de control. La muestra estuvo conformada por 28 futbolistas juveniles, quienes participaron en un programa de intervención para disminución del estrés y se les aplicó el cuestionario “Escala de estrés percibido” (EEP-13) antes y después del programa. Se evaluó el nivel de estrés global y de los factores Control de estrés y Pérdida del control de estrés. Se comparó el puntaje obtenido antes y después del programa mediante la prueba t de Student con un nivel de significancia del 5%. **Resultados:** El análisis estadístico reveló que el 57,1% de los futbolistas presentaron un nivel medio de estrés previo a la intervención; posterior a la intervención, el 53,6% presentó el mismo nivel. Asimismo, el puntaje global antes del programa fue de 19,29 puntos, tras el programa este descendió a 19,29, aunque la prueba resultó no significativa ($p=0,386$). El puntaje del factor Control del estrés se mantuvo constante en 8,96 pero el puntaje del factor Pérdida del control del estrés descendió de 10,82 a 10,32. **Conclusiones:** Si bien, en esta investigación, los datos relevados, no apoyaron las hipótesis planteadas, es necesario continuar con el

programa de Intervención Grupal Cognitivo – Conductual para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de un club de Lima

Palabras claves: Estrés, programa de intervención, futbolistas juveniles.

INTRODUCCIÓN

Los futbolistas juveniles en la actualidad presentan altos niveles de estrés, debido a los diversos factores ambientales, sociales y personales, generándoles malestar físico, psicológico y comportamental los que pueden originar el deseo de deserción de la actividad deportiva, falta de tolerancia a los resultados, poco incremento del nivel deportivo, entre otros.

Debido a ello la finalidad del presente estudio es poder determinar la efectividad de un programa de intervención para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva, por lo tanto, surge el interés de conocer y evaluar los niveles de estrés que pudieran tener los futbolistas juveniles, realizar una intervención para disminuir dichos niveles de estrés y conocer los resultados en beneficio de ellos.

El presente estudio de investigación se encuentra estructurado en VI capítulos:

Capítulo I: Problema de la investigación, donde se encuentra la situación problemática, la formulación del problema, la delimitación de la investigación, la justificación e importancia de la investigación, las limitaciones de la investigación y los objetivos de la investigación.

Capitulo II: Marco teórico, donde se encuentran los antecedentes de

estudio, las bases teórico científicas y la definición de terminológica.

Capítulo III: Marco metodológico, donde se encuentra el tipo y diseño de investigación, la población y muestra, la hipótesis, la operacionalización, los métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos, los procedimientos para recolección de datos, el análisis estadístico e interpretación de los datos, los criterios éticos y los criterios de rigor científico.

Capítulo IV: Análisis e interpretación de los resultados, donde se encuentra los resultados en tablas y figuras y la discusión de resultados.

Capítulo V: Propuesta de investigación

Capítulo VI: Conclusiones y recomendaciones, donde se encuentran las conclusiones y las recomendaciones y se finalizó con las referencias y los anexos (Anexo 1, encuesta)

CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

En todas las situaciones en la que se encuentre implicado el deporte de competición, se encuentran variables psicológicas importantes como: la ansiedad y la motivación pero la que es de mayor importancia y recibe mucha más atención es el estrés, ya que este tiene una alta incidencia sobre el rendimiento del deportista, ya que en el ámbito deportivo existen diversas situaciones que se les puede considerar como estresantes, las que generan alteraciones en los deportistas como disminución de la concentración, aumento de la ansiedad, tensión muscular y entre otros (Pedrosa, Suarez y García, 2012).

Kent (2003) citado en González, Valdivia, Cachón, Zurita y Romero (2017) definió al estrés en el ámbito deportivo como una afección psicológica que se da cuando la persona observa un desequilibrio entre las exigencias que soportan y su capacidad para cumplirlas, y cuando la incapacidad tiene consecuencias importantes y para Ferreira, Valdés y González (2002) citado en González, Valdivia, Cachón, Zurita y Romero (2017), explicaron que el estrés también puede ser positivo y puede preparar al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación y entusiasmo para afrontar las demandas deportivas.

En el caso de los futbolistas existen estudios en los cuales

estudian el nivel de estrés que estos puedan tener a causa de sus competencias deportivas, como en un estudio realizado en España concluyeron que los futbolistas de un equipo semiprofesional no tuvieron problemas en mantener su concentración en la competición, en la focalización de los estímulos del juego y en controlar el estrés (Garrido, González y Chacón, 2013), en otro estudio realizado por Fenoy y Campoy (2012) citados por González, Valdivia, Zagalaz y Romero (2015) en la que estudiaron a 64 futbolistas con una edad media de 16 años, encontraron que el control del estrés previene posibles conductas disfuncionales, concluyendo que dicha información ayuda al tratamiento del control de estrés, y en el estudio de González (2013) citado en González, Valdivia, Zagalaz y Romero (2015) realizado en 25 futbolistas de tercera división encontraron que a mayor autoconfianza menor tasa de abandono y que los niveles del control de estrés eran medios concluyendo que la medición del control de estrés no predecía la continuidad en el futuro.

Por tales motivos es importante que un deportista sepa controlar el estrés para canalizar los estímulos estresores que pueden afectar su desempeño deportivo (González, Valdivia, Zagalaz y Romero 2015), debido a ello se ve la necesidad de poder

implementar un programa que ayude a disminuir los niveles de estrés en los futbolistas, teniendo en cuenta que los estudios realizados a los deportistas a nivel internacional se enfocan en los aspectos físicos de estos, pero no en los aspectos psicológicos, siendo estos últimos un área importante en las diferentes disciplinas deportivas, y a nivel nacional no existen estudios relacionados directamente con la evaluación y la disminución de los niveles de estrés que puedan tener los deportistas juveniles, por ello se formula la siguiente pregunta de investigación ¿Será efectivo un programa de intervención para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de un club de Lima?

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la efectividad de un programa de intervención para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima?

1.3. Delimitación de la Investigación

Delimitación geográfica:

El presente estudio fue aplicado en un club deportivo ubicado en la ciudad de Lima.

Delimitación temporal:

El estudio se realizó durante los meses de enero a noviembre de

2017

Delimitación social:

La investigación se enmarco en la evaluación de futbolistas semiprofesionales provenientes de las canteras juveniles de un club deportivo.

Delimitación temática:

La temática principal de la investigación giró en torno al estrés en deportistas, específicamente en futbolistas, se evaluó el nivel de estrés, control de estrés y pérdida del control de estrés.

1.4. Justificación e importancia de la investigación

Debido a la deserción deportiva, la falta de iniciativa, la poca tolerancia a los resultados y el poco incremento de nivel deportivo en los futbolistas juveniles a nivel nacional, es que se justifica la presente investigación, la cual pretende implementar un programa de intervención para disminuir el estrés en estos futbolistas, independientemente de las causas que lo generen, para que puedan manejar los síntomas que genera el estrés en ellos y puedan responder de manera adecuada e inmediata sin afectar sus habilidades y actividades deportivas, además esta intervención será de utilidad como medio de aprendizaje para el fortalecimiento de sus habilidades sociales y comportamentales, brindándole nuevos recursos para afrontar diversas situaciones

que encontrara a los largo de su juventud y adultez, por otro lado, la presente investigación será de aporte teórico y científico por la nula información sobre programas de intervención en deportistas para disminuir el estrés, donde los resultados encontrados servirán como base para futuras investigación que se realicen al respecto.

1.5. Limitaciones de la investigación

Como principales limitaciones en la ejecución del presente estudio de investigación tuvieron las siguientes: a) la poca participación de los futbolistas juveniles, lo cual no permitió tener una muestra significativa, b) momento del programa de intervención inapropiado por estar en tiempo de eliminatorias, c) pocos estudios relacionados con el aspecto psicológico de los futbolistas juveniles.

1.6. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Determinar la efectividad de un programa de intervención para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima.

Objetivos específicos

- Determinar el nivel de estrés percibido por los futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima, antes y después del programa de intervención.
- Determinar la efectividad del programa de intervención para mejorar el control estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima.
- Determinar la efectividad del programa de intervención para disminuir la pérdida del control estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

Antecedentes internacionales

Gómez. (2017), realizo una tesis en México, con el objetivo de conocer el impacto de un programa de relajación sobre estrés y toma de decisiones en árbitros de futbol, para ello se realizó un estudio cuasi experimental, cuantitativo y correlacional, en la que participaron 25 jóvenes árbitros de futbol que están en proceso de formación, en la que se realizó una previa platica para el llenado de los cuestionarios, luego se realizó el programa de intervención psicológica y luego se realizó una segunda evaluación, entre los resultados no se encontraron diferencias significativas, al comparar el estrés y la toma de decisiones se observó una diferencia mínima entre una y otra $p=0.183$ y los resultados de la toma de decisiones demostraron una diferencia significativa en el post test, demostrando mejoría $p=0.007$. Concluyo que los árbitros tienen un constante estado de estrés propio de la actividad teniendo repercusión en la toma de decisiones.

Salazar, Pérez y Flores (2017), realizaron un estudio en México con la finalidad de caracterizar el estrés en 341 jóvenes deportistas bachilleres mexicanos, por ello realizaron un estudio observacional, prospectivo y descriptivo. Como principales resultados obtuvieron: se caracterizó a los participantes del

estudio con un nivel de estrés precompetitivo de 2.64, indicando un nivel de estrés bajo, con una media de 2.3 en las mujeres y de 2.1 en los varones ($p=0.05$), se encontró mayor nivel de estrés en los jóvenes deportistas de la disciplina de softbol con una media de 2.4, en general la media del estrés fue de 3.4, encontrando una diferencia significativa entre las jugadoras de softbol con una media 2.9 ($p=0.05$), se encontró que los que más generan estrés en los deportistas eran los estresores ambientales como el caso del calor excesivo, seguido de los estresores académicos y laborales como la injusticia de autoridades, los síntomas de estrés en los deportistas fueron las emociones /actitudinales, como el cansancio y la preocupación, seguido por los síntomas físicos como la tensión en la espalda o el dolor de piernas y pies, las estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas con mayor frecuencia son el escuchar música, ejercitarse, pensar positivamente y respirar profundamente. Concluyeron que el estrés en los deportistas estuvo generado por impactos sociales, es decir, por situaciones ajenas al deportista logrando disminuir su rendimiento.

Anton, Howley, Pimentel, Davis, Brown, et al. (2016), realizaron un estudio en Estados Unidos con la finalidad de determinar la efectividad del plan de estudio de habilidades mentales para la reducción del estrés en los participantes, donde 9 participantes

completaron el plan de estudios de habilidades mentales (MSC siglas en ingles), en la que no se observó diferencias significativas en la frecuencia cardiaca entre el pre y pos MSC para la prueba de esfuerzo social Trier (TSST por sus siglas en ingles) y la pinza O'Connor prueba de destreza (OTDT por sus siglas en ingles), en la administración del TSST, la frecuencia cardiaca aumento de descanso al rendimiento en el pre-MSC y en el pos-MSC ($p < 0.05$) respectivamente y reducido desde el rendimiento hasta el reposo después de la prueba pre-MSC y en el pos-MSC ($p < 0.05$) respectivamente, en el caso de la OTDT la frecuencia cardiaca aumento desde el rendimiento, pero la frecuencia cardiaca aumento desde temprano en la competición hasta después del rendimiento en ambas pruebas OTDT en el pre-MSC y en el pos-MSC ($p < 0.05$) respectivamente, los participantes percibieron menos estrés después del TSST y OTDT después de la implementación del MSC, para el TSST el estrés percibido cayo de 19.14 a 15 ($p < 0.05$) durante la prueba y de 14.14 a 10.86 ($p < 0.05$) después de la prueba, y para el OTDT el estrés cayo de 16.44 a 13 ($p < 0.05$) durante la prueba y de 11.3 a 9.3 ($p < 0.05$) después de la prueba. Concluyeron que el MSC fue efectiva para reducir el estrés percibido y la carga de trabajo de los principiantes quirúrgicos durante las 2 pruebas exhaustivas de estrés.

Olmedilla, Rubio, Ortega, García. (2016). Con el objetivo de implementar un programa piloto de control de estrés y relajación muscular de 3 meses dirigido a reducir la incidencia de lesiones deportivas, en la que participaron 63 jugadores de fútbol masculino de 4 equipos de la Liga Nacional Juvenil, divididos en 2 grupos, uno de 35 participantes de tratamiento y otro de 28 participantes sin tratamiento, con una edad media de 17.5 años, donde los jugadores sufrieron casi 1 lesión cada 3 meses antes de implementar el tratamiento, lo que disminuyó después de implementar el tratamiento, el efecto principal del grupo y el efecto de interacción del grupo de tiempo fueron estadísticamente significativos ($p=0.005$), donde ambos efectos fueron los mismos como resultado del uso del pretratamiento, las diferencias entre ambos grupos fueron significativas después del tratamiento ($p=0.005$), demostrando que se presentaron más lesiones en el grupo sin tratamiento, la satisfacción global promedio con el programa fue de 6.1, a los atletas les gustó la relajación muscular y los módulos de auto instrucciones, con una satisfacción alta. Concluyeron que un programa destinado a controlar la respuesta al estrés puede reducir la incidencia de lesiones deportivas en atletas jóvenes.

Díaz, Ortigosa, Díaz y Castillo (2015) realizó un estudio con el objetivo de implementar una intervención psicoeducativa, para

disminuir los niveles estrés, en este caso de índole académico, aplicado en estudiantes de medicina. El escenario de estudio fue un aula de la universidad médica y se trabajó en el período de noviembre de 2012 a enero de 2013. El universo de la investigación estuvo compuesto por estudiantes de medicina que se encuentra en el inicio de su carrera, pertenecientes a la sede central de la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, quedando formada por 19 estudiantes de primer año de la carrera de Medicina, entre 18 y 22 años, separados por quince mujeres y cuatro hombres, que presentaban síntomas y conductas asociadas al padecimiento de estrés académico. Los hallazgos permitieron establecer que en el estudio pre test los estudiantes presentaron estrés académico en un nivel moderado y en el estudio post test predominó el nivel leve. El diseño de la intervención fue efectivo para disminuir el nivel de estrés académico, y su implementación brindó recursos educativos y psicológicos a los estudiantes para el manejo adecuado del estrés en el contexto académico.

Mateo, Rodríguez, Costa, Sánchez, Casimiro, et al. (2013), realizaron un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite en (España) aplicado a una muestra conformada por 27 motociclistas juveniles de sexo masculino, con una media de edad

de 15.60, estos compiten en la mayor competencia de motociclismo el mayor nivel mundial, estamos citando la competición elite de motociclismo a estos se les aplicó una batería de pruebas utilizadas de la siguiente manera, tras cada competición se les pidió a los deportistas una autoevaluación de las diferentes áreas como la parte física y psicológica que habían sentido en la carrera. También de la misma manera, profesionales evaluaron las capacidades de los motociclistas en la parte psicológica, sus capacidades técnicas y también la parte física. Los días siguientes a las carreras de motos, estos deportistas juveniles realizaron el llenado de la prueba de estrés percibido (PSS-10) y también la de autoestima (RSES). Los hallazgos sugieren que los deportistas de motociclismo evaluados se enfrentan a fuertes cantidades de estrés en su tarea, similares a otras situaciones deportivas o grupos de similar estatus cuando se desarrolla con ellos un trabajo continuado de entrenamiento. Encontrando en los resultados que sorpresivamente los niveles de estrés no bajaron, pero si aprendieron a controlarlo de mejor manera.

Cubillos (2011), realizo en Colombia la tesis con el propósito de implementar un programa de educación para la salud desde la Educación Física que contribuya a disminuir el sedentarismo y el estrés en los docentes de la Facultad de Ciencias de Educación

Universidad Libre Sede Bosque Popular, para ello se realizó un estudio mixto y descriptivo. Como principales resultados halló: el 55% de los que participaron eran mujeres y el 45% eran varones, donde el 32% del total de participantes tenían entre 30 a 35 años, donde el 63.4% de los participantes se inscribieron al programa, el desarrollo de los contenidos de las sesiones presenciales tuvieron éxito en la intervención, solo 1 indicador mostro debilidad, sobre la asistencia de los participantes fue buena con excepción con las sesiones de Tai Chi por no coincidir con los horarios que se establecieron, los docentes mostraron felicidad con las sesiones, estando más motivados por los avances biopsicosociales y desearon continuar con el programa de manera indefinida. Concluyo que los docentes lograron identificar las prácticas saludables y los conocimientos básicos que les ayuden a disminuir el sedentarismo y el estrés.

Antecedentes nacionales

Esta es la única la investigación hallada sobre factores psicodeportivos en futbolistas.

Reyes (2009), realizó una investigación con el fin de tener en claro el clima motivacional y la orientación a la meta, en un futbolistas mayores y profesionales locales. La muestra se compuso por 111 participantes, entre los 17 y los 35 años, de

diversos clubes de Lima. Se procedió a aplicar el Cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte, y el Cuestionario de orientación al Ego y a la Tarea, con el fin de tener medidas en los plazos y metas orientaciones de meta. De acuerdo al más resaltante de los resultados se encontró:

a) La aparición de una relación entre el clima tarea y la orientación de meta tarea.

b) No había grandes diferencias en las variables según edad.

Se tiene claro que las investigaciones hechas sobre la ansiedad y estrés en los deportistas se ha convertido en un tema importante de debate en el fútbol nacional e internacional y obviamente, en la Psicología deportiva, pero igual se halla un cierto enfrentamiento o discrepancia referente al tema, puesto que parece que efectivamente en la práctica del fútbol infantil y juvenil o adolescente se está generando bastante estrés y, por tanto, agotamiento de estos jóvenes con intenciones de abandono. El estrés de los juveniles, se puede generar debido a una variedad de situaciones o aspectos. Y en varias ocasiones estos casos de estrés pueden estar generados por hechos comunes o individuales de la práctica de fútbol y sus presiones y situaciones diarias; por hechos que aparecen en el momento de la competencia y lógicamente antes o después. De igual manera,

estos hechos están generados por cuestiones cotidianas del entrenamiento deportivo o de las puntuales características individuales de los futbolistas.

2.2. Bases teórico científicas

Estrés

Es parte de la vida, se considera como una respuesta funcional y natural de cuerpo, que tiene como función el prepararnos para actuar o escapar de posibles amenazas, teniendo en cuenta que en la vida cotidiana existen diversos estímulos estresantes o estresores, siendo estos estímulos los que provocan las respuestas fisiológicas que pueden ser a nivel psicológico o físico, cuyas respuestas físicas pueden ser los traumatismos, infecciones crónicas, calor o frío intenso, inmovilizaciones parciales o completas, entre otros, y como estresores psicológicas tenemos a las emociones fuertes, relaciones amorosas, ansiedad, problemas familiares, etc. (De Camargo, 2010)

El estrés afecta a cualquier población sin importar el sexo, edad, raza o nivel socioeconómico, existiendo una relación muy estrecha entre el estrés psicológico y social con los problemas, laborales, familiares y sociales, teniendo como consecuencias las afecciones a las funciones básicas del organismo ocasionando así un desequilibrio y poder generar enfermedades agudas, debido a

ello se considera un problema de salud pública a nivel mundial (Maruris, Cortes, Gómez y Godínez, 2011)

Tipos de estrés

- Eutres: De Luca, Sánchez, Pérez y Leija (2004) consideraban al eutres como un estrés agudo, cuya duración es limitada y compuesto por un mínimo, un máximo y regresando al mínimo, con síntomas que desaparecen cuando termina el episodio de estrés, y De Camargo (2010), los considera como el buen estrés, el cual es esencial para la vida, el crecimiento y la sobrevivencia, donde este tipo de estrés incentiva a la persona para obtener buenos resultados y poder adaptarse a los cambios.
- Distres: Naranjo (2009), manifestó que se le podía considerar al excesivo estrés el cual es causado por un gran estímulo, pudiendo producir angustia, rotura de la armonía del cuerpo y de la mente, generando una mala respuesta ante diversas situaciones cotidianas, para De Camargo (2010) era considerado como el mal estrés, siendo este dañino y patológico, el cual puede matar neuronas del hipocampo, y contribuyendo a las patologías mentales, y acelerar el envejecimiento.

Estrés en el deporte

El estrés en el deporte es considerado como distres, por los síntomas que causan en los deportistas como: los síntomas físicos (aumento de la frecuencia cardiaca, de la frecuencia respiratoria, tensión muscular, sudoración y entre otros), psicológicos (ansiedad, miedo, falta de concentración, entre otros) y comportamentales (manerismo, hablar rápido sin entenderse, entre otros), pero también existe el estrés bueno que prepara al cuerpo para la actividad, ayudándolo a mantener la motivación, concentración y entusiasmo (Ferreira, Valdés y González, 2001).

Estrés en deportistas jóvenes

Dentro de la psicología del deporte los estudios que se han realizado sobre el estrés en deportistas son de vital importancia y discusión, ya que parece que el deporte infantil está generando últimamente bastante estrés y agotamiento, ya que según diversas informaciones estadísticas la incidencia de este estrés en jóvenes deportistas es de 35 a 47%, donde el 50% de los jóvenes que presentan este fenómeno acaban abandonando la práctica deportiva, o de lo contrario no continúan con las prácticas deportivas por la exigencia y el excesivo estrés competitivo, justamente este último en los jóvenes puede darse por diversas circunstancias, siendo estas propias del deportista o del deporte, y

las que pueden aparecer antes, durante o después de la competencia (Guillen, 2008).

- Determinantes que generan estrés antes de la competición: en diversos estudios se han demostrado que los jóvenes que practican deportes individuales tiene mayor estrés que en los que practicas deportes en equipos, ya que en los equipos la responsabilidad queda diluida entre todos los miembros en comparación con el deportista individual que asume solo toda la responsabilidad, luego se ha considerado al tiempo previo a la competición, ya que a más cercano el día de la competencia mayor es la ansiedad que los deportistas generan, y por último se considera a la importancia de la competición, ya que cuanto más importante es la competencia más es la ansiedad que tiene el deportistas (Guillen, 2008).
- Determinantes que generan estrés durante la competición: en diversos estudios se han señalado como determinantes a la dificultad del deporte, a las críticas en el momento del juego, o la función que desempeña el deportista, generando así altos niveles de ansiedad en el deportista en el momento de la competencia (Guillen, 2008).
- Determinantes que generan estrés después de la competición: los resultados de la competencia generan

altos niveles de ansiedad en los deportistas, ya sean los resultados positivos o negativos, teniendo en cuenta que los resultados negativos son los que generan mayores niveles de estrés en los deportistas (Guillen, 2008).

El estrés no debe de ser evitado de manera tajante, ya que estas situaciones de estrés ayudaran al deportista joven a saber cómo manejarlas, por sí mismo o con la ayuda de otros, cuando los episodios de estrés se dan de manera ocasional pueden tener un valor pedagógico, pero cuando se dan de manera regular estas pueden ser perjudiciales y debe de ser evitado (Flores, 2016).

Estrés en futbolistas

En el caso de los jugadores de futbol, estos viven bajo el estrés durante toda su carrera deportiva, debido a que existen diversos estresores que pueden influir en su rendimiento, pudiendo debilitarlo o fortaleciendo, teniendo en cuenta que existen diversas variables que influyen en el estrés, siendo las de mayor importancia las subjetivas del propio individuo dependiendo de su acervo cultural, aunque en la psicología del deporte no es considerada esta variable, pero se tiene en cuenta que el factor cultural es de importancia para el deportista ya que de ello

depende su manera de ver e interpretar la información (Ferreira, Valdés y González. 2001 y Ferreira, Valdés y Arroyo, 2002)

2.3. Definición de terminología

- **Adolescencia:** periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años (Organización Mundial de la Salud, 2017).
- **Deporte:** actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas (Real Academia Española, 2014a)
- **Estrés:** estímulo considerado como amenazantes provocando la reorganización de la vida de la persona, dependiendo de la intensidad con que se presente y el grado en la que sea percibido (Morales y Moysen, 2015).
- **Fútbol:** juego en conjunto, donde la estrategia se elija es fundamental para el desarrollo del partido (Gobierno Federal de México, 2008).
- **Intervención:** acción y efecto de intervenir, tomar parte de un asunto, interceder o mediar (Real Academia Española, 2014b)
- **Juventud:** periodo de la vida humana que procede inmediatamente a la madurez (Real Academia Español,

2014c).

- **Programa:** previa declaración de lo que se piensa hacer en alguna materia u ocasión, proyecto ordenado de actividades, serie ordenada de operaciones necesarias para llevar a cabo un proyecto (Real Academia Española, 2014d)

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La presente investigación es un estudio de tipo aplicativo, representada por un programa de intervención para la disminución del estrés en futbolistas juveniles de un club deportivo de Lima. Se realizó la evaluación de resultados y posteriores proyecciones con el fin de aplicarlas en beneficio de los jóvenes.

3.1.2. Diseño de investigación

La línea de investigación la enmarcamos de diseño cuasi experimental antes y después con un grupo de control, que así lo mencionamos porque genera cambios a partir de la comparación del estado actual y el futuro o previsto, luego de la aplicación del programa. Para poder conocer en qué medida el programa cumple con sus objetivos. (Hernández, Fernández y Baptista, 1999). En estos casos la prueba que corresponde aplicar es una prueba "t" de Student apareada.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

La población estuvo formada por 87 futbolistas juveniles hombres de un club de Lima, nacidos entre el año 1999 a 2002.

3.2.2. Muestra

La muestra de estudio fue de 28 futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima.

3.2.3. Tipo y técnica de muestreo

El tipo de muestreo fue “no probabilístico”. La técnica de muestreo fue intencional.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

El programa de intervención es efectivo para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima.

3.3.2. Hipótesis Específicas

- El puntaje y nivel de estrés percibido por los futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima, a nivel global y por factores, disminuye tras la intervención del programa.
- El programa de intervención es efectivo para mejorar el control estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima.
- El programa de intervención es efectivo para disminuir la pérdida del control estrés en futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima.

3.4. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	FUENTE
Programa de intervención para disminuir el estrés en futbolistas	Proyecto de intervención sobre técnicas de manejo del estrés, que incluye charlas y trabajo de campo.	Conociendo nuestro estrés	Elaboración propia
		Relajados y meditando	
		Autodiálogo, control de pensamientos	
		Visualización	
		Establecemos las metas, donde vamos que queremos	
		Autoestima	
		Concentrados	
		Motivados	
		Asertivos y comunicativos	
		Recuento	
Estrés	Respuesta funcional y natural del organismo que produce síntomas físicos, psicológicos y conductuales.	Control del estrés	Escala EPP-13
		Pérdida del control del estrés	

3.5. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Métodos

El método que se utilizó en la investigación para la recolección de los datos fue de preprueba (evaluación del estrés percibido antes del programa de intervención) y posprueba (evaluación del estrés percibido posterior a la intervención).

3.5.2. Técnicas

La técnica de recolección de datos fue la encuesta.

3.5.3. Instrumentos

El programa de intervención se detalla en el anexo 1. El instrumento de recolección de datos será "Escala de estrés

percibido” (EEP-13), como su nombre lo indica, sirve precisamente para medir el estrés percibido. (Anexo 2) De acuerdo a Benítez et al., la escala EEP fue creada por Cohen, Kamarak y Mermelstein en el año 1983 y fue adaptada al español por Landero y González el año 2004 en México. Dichas versiones -original y traducida-, contienen 14 ítems los cuales se adecuan a las realidades norteamericanas.

Para el presente estudio se utilizó la versión EEP-13 validada por Benítez et al. (2014) en una muestra de funcionario públicos venezolanos. Esta última escala presenta 13 ítems, agrupadas en 2 factores: El primer factor agrupa los ítems 1, 2, 3, 8, 11 y 12 que se consideran negativos, y representan la percepción de desamparo o pérdida de control y sus consecuencias. El segundo factor agrupa los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13, que se consideran positivos, y representan la autoeficacia o control de las situaciones estresantes o amenazantes. Cada ítem se valora en una escala tipo Likert de cinco puntos: donde 0=Nunca, 1=Casi nunca, 2=De vez en cuando, 3=Frecuentemente y 4=casi siempre. La escala total puntúa de 0 a 52, teniendo en cuenta que deben invertirse las puntuaciones de los ítems positivos, siendo las puntuaciones más elevadas indicadoras de un mayor nivel de estrés percibido.

Esta puntuación se clasificó en tres niveles:

Bajo: 0 – 17 puntos.

Medio: 18 – 34 puntos.

Alto: 35 – 52 puntos.

3.5.4. Validación y confiabilidad de instrumentos

Benítez, et al. (2014) validaron la escala EEP-13 en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. Ellos encontraron un coeficiente alfa de Cronbach de 0.95, demostrando la alta consistencia interna del instrumento y la fiabilidad para su aplicación.

3.6. Procedimiento para la recolección de datos

La escala de estrés percibido (EEP-13) fue aplicada por primera vez a jóvenes futbolistas, previo a su turno de entrenamiento, procurando siempre realizarla en horarios diurnos. Cabe señalar que es ideal evaluar este tipo de escalas antes del entrenamiento, porque luego los participantes se encuentran dispersos, comprometidos con sus horarios y por la experiencia en pruebas anteriormente aplicadas, no están comprometidos y atentos en toda su magnitud. Luego de 48 horas se dio inicio al programa de intervención para disminuir el estrés, este fue ejecutado 2 veces por semana hasta completar las 10 sesiones que incluían charlas

y actividades de campo y gimnasia. Finalmente 48 horas después de culminado el programa, se realizó la segunda y última evaluación del estrés percibido, utilizando la misma escala.

3.7. Análisis estadístico e interpretación de los datos

Para evaluar la efectividad del programa de intervención se evaluaron los puntajes obtenidos por los futbolistas juveniles del cuestionario EEP-13. Para ello se realizó un análisis gráfico mediante el diagrama de cajas comparando el puntaje antes y después del programa. Además, se realizó el análisis estadístico mediante la prueba t de Student con el que también se comparó el puntaje antes y después del programa de intervención. Esta prueba se realizó considerando un nivel de significancia del 5%.

3.8. Criterios éticos

Se guarda reserva tanto de todos los juveniles, así como de la institución deportiva limeña.

Se procuró:

- a) Ocultar a los evaluados la naturaleza o contexto de la investigación.
- b) Evitar exponer a los jóvenes a actos o hechos que podrían perjudicarles o disminuir su propia autoestima.
- c) No invadir ni ventilar la intimidad del grupo experimental.

3.9. Criterios de rigor científico

Con el objetivo de mantener el rigor científico que toda investigación cuantitativa debe contemplar, se realizaron las siguientes especificaciones:

- Se tomó la precaución de utilizar un instrumento de recolección de datos debidamente validado, teniendo como base la referencia más actualizada, la cual demostró alta consistencia interna del instrumento y la fiabilidad para su aplicación.
- Se procuró que el levantamiento de los datos se diera en situaciones similares en cuanto a horarios y eventos que pudieran causar estrés; sin embargo, debido a la limitada disponibilidad de tiempo y acceso a los participantes, las evaluaciones pre y pos-prueba coincidieron con partidos difíciles.
- Debido a que no se realizó evaluación de normalidad de las variables, se eligió utilizar la prueba estadística no paramétrica “t” de Student para la comparación de los resultados de la escala de estrés percibido.

CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

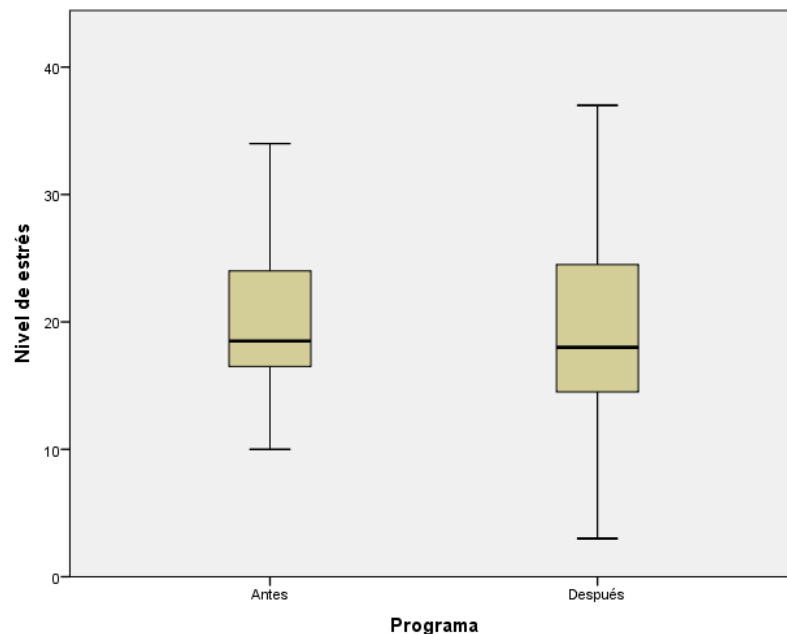
RESULTADOS

4.1. Resultados en tablas y figuras

La muestra de estudio estuvo conformada por 28 futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima a quienes se les midió el nivel de estrés, antes y después de su participación en un programa de intervención, precisamente para disminuir su estrés.

Figura 1

Diagrama de cajas del puntaje de la escala de estrés percibido antes y después del programa de intervención

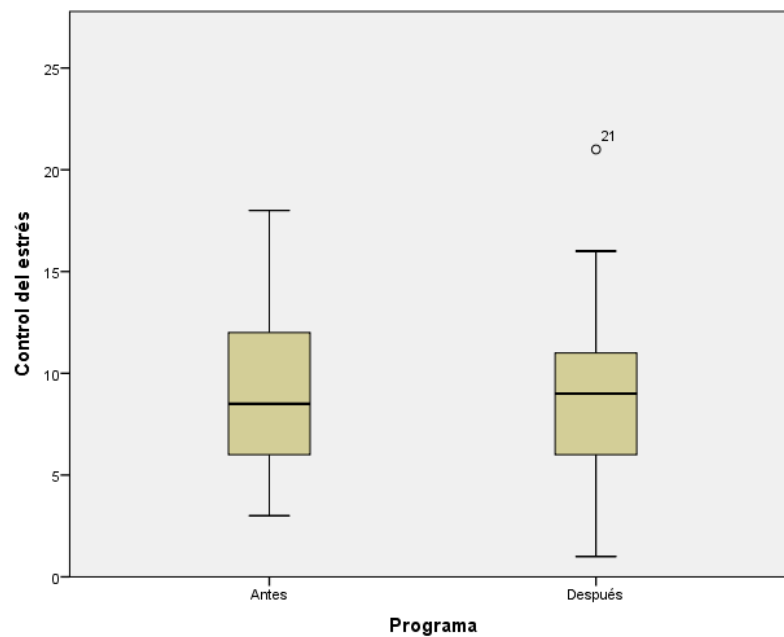


El puntaje de la escala de estrés percibido por los futbolistas juveniles antes del programa de intervención osciló entre los 10 y

34 puntos y tuvo una mediana de 18,5. Posterior a la intervención, el puntaje de estrés osciló entre valores de 3 y 37 puntos y tuvo una mediana de 18. En la figura 1 se puede observar que la mediana después del programa de intervención es ligeramente menor que antes de la intervención. Además, se observa que los mínimos puntajes de estrés se presentaron después de la intervención.

Figura 2

Diagrama de cajas del factor Control del estrés antes y después del programa de intervención

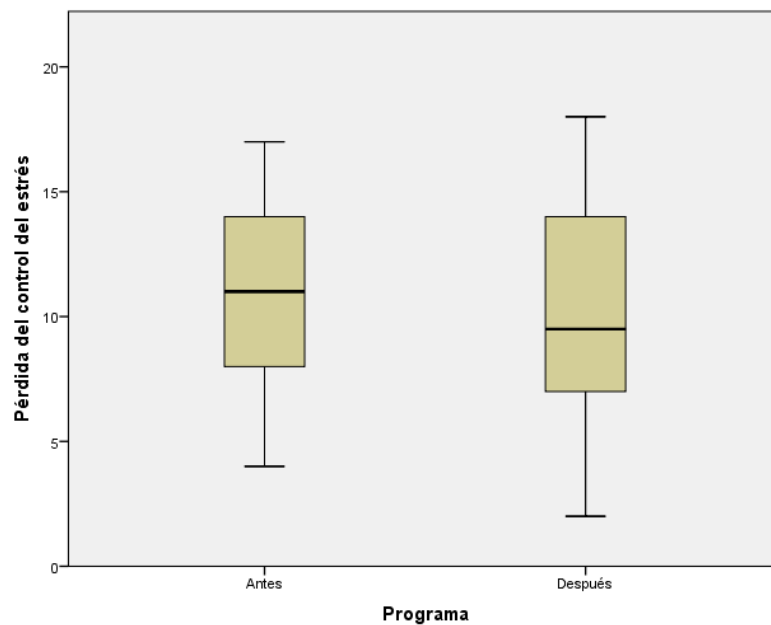


El puntaje del factor Control del estrés, percibido por los futbolistas juveniles antes del programa de intervención, osciló

entre los 3 y 18 puntos y tuvo una mediana de 8,5. Posterior a la intervención, el puntaje osciló entre valores de 1 y 21 puntos y tuvo una mediana de 9. En la figura 2 se puede observar que la mediana después del programa de intervención es ligeramente mayor que antes de la intervención. Sin embargo, se observa que los mínimos puntajes de estrés se presentaron después de la intervención. Excepto por el máximo puntaje después de la intervención (21 puntos), pero este se considera un caso atípico por estar muy alejado de los demás valores, se observa que la mediana es sensible a valores outliers

Figura 3

Diagrama de cajas del factor Pérdida del control antes y después del programa de intervención



El puntaje del factor Pérdida del control del estrés, percibido por los futbolistas juveniles antes del programa de intervención, osciló entre los 4 y 17 puntos y tuvo una mediana de 11. Posterior a la intervención, el puntaje osciló entre valores de 2 y 18 puntos y tuvo una mediana de 9,5. En la figura 3 se puede observar que la mediana después del programa de intervención es inferior que antes de la intervención. Además, se observa que los mínimos puntajes de estrés se presentaron después de la intervención.

Tabla 1

Nivel de estrés antes y después del programa de intervención

Nivel de estrés	Antes del programa de intervención		Después del programa de intervención	
	N	%	N	%
Bajo	12	42,9%	12	42,9%
Medio	16	57,1%	15	53,6%
Alto	0	0,0%	1	3,6%
Total	28	100%	28	100%

La tabla 1 muestra que el nivel de estrés antes del programa de intervención fue bajo para el 42,9% (12) de los futbolistas juveniles y medio para el 57,1% (16). Después del programa de intervención, el nivel de estrés se mantuvo bajo para el 42,9% (12) de los futbolistas juveniles, sin embargo, fue medio para el 53,6% (15) y alto para el 3,6% (1). (Ver figura 4)

Figura 4

Nivel de estrés antes y después del programa de intervención

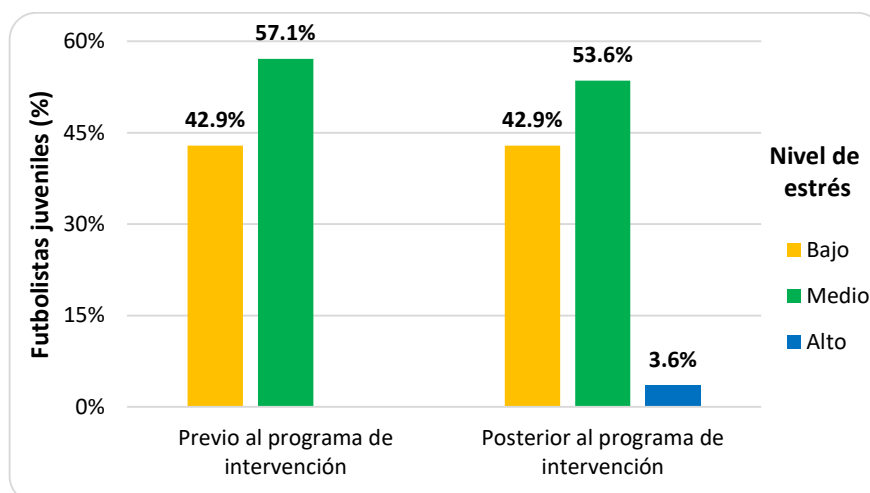


Tabla 2

Efectividad del programa de intervención para disminuir el estrés

Escala EEP (Nivel de estrés)	Antes del programa de intervención	Después del programa de intervención	p*
	$\bar{x} \pm DS$	$\bar{x} \pm DS$	
	19,79 ± 5,9	19,29 ± 7,5	0,386

(*) Prueba t de Student para muestras relacionadas

La tabla 2 muestra que el puntaje promedio del estrés percibido antes del programa de intervención fue de $19,79 \pm 5,9$, mientras que después de la intervención fue de $19,29 \pm 7,5$, es decir fue menor tras el programa de intervención, a pesar que la prueba no resultó significativa ($p=0.386$).

Tabla 3

Efectividad del programa de intervención para mejorar el control del estrés

Escala EEP (Control del estrés)	Antes del programa de intervención	Después del programa de intervención	p*
	$\bar{x} \pm DS$	$\bar{x} \pm DS$	
	8,96 ± 3,6	8,96 ± 4,3	0,999

(*) Prueba t de Student para muestras relacionadas

La tabla 3 muestra que el puntaje promedio del factor Control del estrés antes del programa de intervención fue de $8,96 \pm 3,6$, mientras que después de la intervención fue de $8,96 \pm 4,3$, es decir se mantuvo tras el programa de intervención. Es decir, no se encontraron diferencias significativas antes y después de la intervención ($p=0.999$).

Tabla 4

Efectividad del programa de intervención para disminuir la pérdida del control del estrés

Escala EEP (Pérdida del control del estrés)	Antes del programa de intervención	Después del programa de intervención	p*
	$\bar{x} \pm DS$	$\bar{x} \pm DS$	
	10,82 ± 3,5	10,32 ± 4,5	0,305

(*) Prueba t de Student para muestras relacionadas

La tabla 4 muestra que el puntaje promedio del factor Pérdida del control del estrés antes del programa de intervención fue de $10,82 \pm 3,5$, mientras que después de la intervención fue de $10,32 \pm 4,5$, es decir fue menor tras el programa de intervención, a pesar que la prueba no resultó significativa ($p=0.305$).

4.2. Discusión de resultados.

Sabemos que en ocasiones los datos no apoyan las hipótesis; que la investigación no aporte evidencia a favor de la hipótesis planteada: “el programa de intervención es efectivo para disminuir el estrés en futbolistas juveniles” de ningún modo significa que la investigación carezca de utilidad. Lo importante es analizar por qué no se aportó evidencia en favor de las hipótesis y contribuir al conocimiento del fenómeno que se está investigando.

Según Sampieri, las hipótesis contienen variables; éstas son propiedades cuya variación puede ser medida. Las hipótesis son proposiciones tentativas acerca de las relaciones entre dos o más variables y se apoyan en conocimientos organizados y sistematizados.

En el presente estudio realizado en 28 futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima, se encuestó y se analizó la efectividad de un programa de intervención para disminuir el estrés en los futbolistas juveniles. Para lograr este objetivo se utilizó el instrumento, Escala de

Estrés Percibido (EEP-13), el cual tiene validez probada en diferentes estudios.

Respecto a la efectividad del programa de intervención para disminuir el estrés en los futbolistas juveniles, los resultados aportaron, que antes de la intervención el promedio de estrés en los futbolistas juveniles fue de $19.79 \pm 5,9$ y después de la intervención fue de $19,29 \pm 7,5$; lo cual informa que luego de la intervención hubo una disminución en los puntajes de estrés en los futbolistas juveniles. Resultados similares encontró Gómez (2017), donde el promedio de estrés en los árbitros estudiados fue de 3.1263 antes de la intervención y después de la intervención el promedio de estrés en los árbitros fue de 2.9900.

Respecto a la efectividad del programa de intervención para mejorar el control de estrés, los resultados mostraron, que antes de la intervención el promedio del control de estrés fue de $8,96 \pm 3,9$ en los futbolistas juveniles y después de la intervención fue de $8,96 \pm 4,3$, mostrando que luego de la intervención los niveles de control del estrés se mantuvieron, y no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

En relación a la efectividad del programa de intervención para disminuir la pérdida del control de estrés, los resultados develaron, que antes de la intervención el promedio de la pérdida del control de estrés fue de $10,82 \pm 3,5$ en los futbolistas juveniles y después de la intervención fue de $10,32 \pm 4,5$, mostrando que luego de la intervención el promedio de pérdida de control del estrés fue menor, aunque no tuvo significancia estadística.

En esta investigación, los datos relevados, no apoyaron las hipótesis planteadas, con el nivel de significación seleccionado, con el tipo de prueba elegida., es necesario continuar esta investigación tanto a nivel regional como internacional.

Debido a los pocos estudios internacionales y nacionales relacionados con la presente investigación, no se pudieron comparar las dimensiones mencionadas, ello representó una limitación en el estudio y al mismo tiempo motivó aún más su realización; ya que constituye un precedente bibliográfico del tema que puede servir de base para futuras investigaciones que deseen desarrollar esta línea de investigación poco estudiada a pesar de su importancia, puesto que la preparación del futbolista debe ser integral que incluya su desarrollo físico y psicológico para llevar a la victoria a su equipo.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Si bien, en esta investigación, los datos relevados, no apoyaron las hipótesis planteadas, es necesario continuar con el programa de Intervención Grupal Cognitivo – Conductual para disminuir el estrés en futbolistas juveniles de un club de Lima

- Aunque el nivel de significación seleccionado y el tipo de prueba elegida no permitió demostrar la hipótesis planteada, antes y después del programa de intervención, el estrés de la mayoría de los futbolistas juveniles de un club de Lima fue de nivel medio, y el porcentaje descendió de 57,1% a 53,6%; como también disminuyó el puntaje promedio de la escala EEP de los futbolistas juveniles tras el programa de intervención de 19,79 a 19,29 puntos.
- El programa de intervención no fue efectivo para mejorar el Control del estrés de los futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima, sin embargo, el puntaje del control de estrés se mantuvo antes y después del programa de intervención.
- El programa de intervención no fue efectivo para disminuir la

Pérdida del control del estrés de los futbolistas juveniles de una institución deportiva de Lima, el puntaje de pérdida de control del estrés disminuyó tras el programa de intervención.

5.2. Recomendaciones

- Se recomienda aplicar regularmente un programa de intervención para disminuir el estrés a los futbolistas juveniles del club de Lima, a fin de obtener una mayor disminución de su nivel de estrés y de esta forma obtener los resultados deportivos esperados.
- Se recomienda optimizar y perfeccionar el programa de intervención para que sea aplicable a diversos ámbitos deportivos y en diferentes categorías profesionales.
- Se recomienda aplicar el programa de intervención intensificando esfuerzos en cuanto al control el estrés. Las estrategias deben enfocarse principalmente a controlar y organizar la forma de pasar el tiempo y afrontar las dificultades de la vida.
- Se recomienda aplicar el programa de intervención pérdida de control de estrés de los futbolistas juveniles del club deportivo de Lima. Las estrategias deben enfocarse principalmente a afrontar

todas las actividades que tienen que hacer y a manejar los problemas inesperados.

Con base en estos lineamientos teóricos, Hernandez Sampieri, Fernández Collado, Baptista Lucio (1999), es recomendable recordar que no siempre los datos apoyan las hipótesis, lo que no invalida la investigación, los autores sugieren que el no aporte evidencia a favor de la hipótesis planteada pues de ningún modo significa que la investigación carezca de utilidad. Lo importante es analizar los motivos y las causas y poder favorecer al conocimiento del fenómeno que se está investigando.

Según los mismos autores, las hipótesis contienen variables; éstas son propiedades cuya variación puede ser medida. Las hipótesis son proposiciones tentativas acerca de las relaciones entre dos o más variables y se apoyan en conocimientos organizados y sistematizados.

REFERENCIAS

- Anton, N., Howley, L., Pimentel, M., Davis, C., Brown, C., et al. (2016). Effectiveness of a mental skills curriculum to reduce novices' stress. *Journal of surgical research*: 1-7
- Benítez, A., D'Anello, S., y Noel, G. (2014). Validación de la escala de estrés percibido (EEP-13) en una muestra de funcionarios públicos venezolanos. *In Anales de la Universidad Metropolitana*. 13(1)
- Cubillos, A. (2011). *Implementación de un programa de educación para la salud desde la educación física, que contribuya a disminuir el sedentarismo y el estrés de los docentes de la facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Libre sede Bosque Popular*. (Tesis de titulación). Universidad Libre de Colombia. Colombia.
- De Camargo, B. (2010). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*; 17(2): 78-86
- De Luca, P., Sánchez, A., Pérez, G. y Leija L. (2004). Medición integral del estrés crónico. *Revista mexicana de ingeniería biomédica*. XXV(1): 60-66
- Díaz, Y., Ortigosa, E. Díaz, A., y Castillo Y. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en

- estudiantes de primer año de medicina. *Revista Electrónica Dr. Zoilo E. MarinelloVidaurreta*. 40(5): 1-13
- Ferreira, M., Valdés, H., y Arroyo, M. (2002). Estrés en jugadores de futbol: una comparación Brasil y Cuba. *Cuaderno de Psicología del Deporte*. 2(1): 1-8
- Ferreira, M., Valdés, H., y González, E. (2001). Estrés en jugadores de futbol: una comparación Brasil y Colombia. *Revista digital-Buenos Aires*, 7(35): 1-9
- Flores, J. (2016). *Estrategias para reducir el estrés de los deportistas*. MVP SPORT.
- Garrido, M., González, G., y Chacón, F. (2013). Estudio sobre el control de estrés en futbolistas de un equipo semiprofesional. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*. 15:240-249
- Gobierno Federal de México. (2008). *Futbol. El juego de todos*. CONADE
- Gómez, O. (2017). *Programa de intervención psicológica con árbitros de futbol: "El impacto del estrés psicológico en la toma de decisiones"* (Tesis para maestría). Universidad Autónoma de Nuevo León. México.
- González, G., Valdivia, P., Zagalaz, M., y Romero, S. (2015). La autoconfianza y el control del estrés en futbolistas: revisión de estudios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1): 95-101

- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F. Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*; 32(2):-5
- Guillen, F. (2008). *Problema emergente en el deporte competitivo infantil: El estrés de los jóvenes deportistas*. XVIII Congreso Panamericano de Educación Física-Caracas.
- Hernández Sampieri R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (1999). *Metodología de la Investigación*. México, D.F: McGraw-Hill. 5° Edición. Recuperado de http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/blog/docentes/trabajos/33885_116783.pdf
- Maruris, M., Cortés, P., Gómez, L., y Godínez, F. (2011). Niveles de estrés en una población del sur de México. *Psicología y Salud*. 21(2):239-244
- Mateo, M., Rodríguez, M., Costa, R., Sánchez, C., Casimiro, A., et al. (2013). Efecto de un programa de intervención sobre el estrés percibido, autoestima y rendimiento en jóvenes pilotos de motociclismo de elite. *Revista de Psicología del Deporte*. 22(1): 125-133
- Morales, B., y Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 9-20.

- Naranjo, M., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2): 17-190
- Olmedilla, A., Rubio, V., Ortega, E., García, A. (2016). Effectiveness of a stress management pilot program aimed at reducing the incidence of sports injuries in young football (soccer) players. *Physical Therapy in Sports*. doi: 10.1016/j.ptsp.2016.09.003.
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Desarrollo en la adolescencia*. Programas y proyectos. Recuperado de: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
- Pedrosa, I., Suarez, J., García, E. (2012). Construcción de una escala de valoración del estrés en el ámbito deportivo (EEAD). *Revista electrónica de metodología aplicada*; 17(2):18-31
- Real Academia Español. (2014a). *Deporte*. Diccionarios. 23ª Edición. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=CFEFwiY>
- Real Academia Español. (2014b). *Intervenir*. Diccionarios. 23ª Edición. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=LxRmruS>
- Real Academia Español. (2014c). *Juventud*. Diccionarios. 23ª Edición. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=MfShQ7t>
- Real Academia Español. (2014d). *Programa*. Diccionarios. 23ª Edición. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=UJPgYGO>
- Reyes, M. (2009). Clima motivacional y orientación de meta en

futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 9(1): 5-20

Salazar, C., Pérez, S., Flores, P. (2017). Caracterización del estrés en jóvenes deportistas mexicanos durante una competición. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 416, 35-50

ANEXOS

Anexo1: Programa de intervención para disminuir el estrés

Sesión	Duración	Método	Contenido
1			
Conociendo nuestro estrés	15 minutos	Diapositivas y charla	Conceptos del estrés adaptados al deporte y puntualmente al fútbol.
	25 minutos	Diapositivas y charla	Conocimiento de los síntomas del estrés antes de un partido y durante el mismo.
	10 minutos	Video y conclusiones	Casos de vida y ejemplos de personas que controlaron su estrés.
2			
Relajados y meditando	10 minutos	Diapositivas y charla	Conceptos y diferenciaciones entre la meditación y la relajación, beneficios
	20 minutos	Campo y gimnasio	Técnicas de relajación: Respirar hondo, contar las respiraciones, 7-4-8 y otros
	20 minutos	Gimnasio	Técnicas de meditación: Observación de pensamientos, concertarse en la respiración.
3			
Autodiálogo, control de pensamientos	10 minutos	Diapositivas y charla	Reconocer los pensamientos negativos y el autodiálogo posterior a los errores.
	25 minutos	Ejercicios de role playing	Listados de pensamientos negativos y positivos, como armar las frases sin términos negadores dentro de la misma.
4			
Visualización	10 minutos	Diapositivas y charla	Conocimiento de beneficios y de sacarle provecho a la visualización.

35 minutos	Gimnasio	Modelos y tipos de visualización: para aprender técnicas nuevas, de momentos del juego, de antes del partido.
------------	----------	---

5

Establecemos las metas, done vamos que queremos	45 minutos	Prueba grupal	Completar un formulario con su carrera proyectada, poniendo sus metas en los años posteriores, luego poner los problemas que puedan surgir en el camino. También completar que se debe hacer y mejorar para llegar a esas metas subsiguientes. Conocimiento del equilibrio Desafío-Habilidades.
--	------------	---------------	---

6

Autoestima	10 minutos	Diapositivas y charla	Conceptos sobre la autoestima, importancia.
	25 minutos	Caso de Vida.	Visita de un exfutbolista para conocer sus experiencias.
	20 minutos	Role playing, talleres	Técnicas individuales y grupales de mejora de autoestima: El espejo, el círculo, paseo por el bosque.

7

Concentrados	15 minutos	Diapositivas y charla	Definir la concentración como elemento clave de la fuerza mental. Saber clasificar información entre relevante e irrelevante.
	35 minutos	Ejercicios	Entrenar factores, como el control de los ojos, aislamiento, usar palabras claves, estar en presencia de factores perturbadores.

8

Motivados	15 minutos	Diapositivas y charla	Tener bien claro los tipos de motivación intrínseca o extrínseca, su utilización y provechos.
	10 minutos	Videos	Historias de vida que alientan a la motivación: Messi, Michael Jordan.
	20 minutos	Ejercicios	Técnicas para aumentar la motivación, estrategias motivacionales de recompensa.

9

Asertivos y comunicativos	15 minutos	Diapositivas y charla	Tener en claro la asertividad como herramienta de comunicación y las habilidades sociales como a la forma en que nos comportamos y lo que decimos cuando estamos con los demás.
	30 minutos	Ejercicios, dinámicas de grupo	presentación individual, practicarla, importancia de la comunicación,
	20 minutos		Técnicas de mejoramiento, reforzamiento en habilidades Sociales
10			
Recuento	25 minutos	Charla grupal	Contar que técnica utilizaron para controlar su estrés, como aprendieron a identificarlo y demás experiencias de sus técnicas y herramientas adquiridas.

Anexo 2. Instrumento de recolección

Escala de estrés percibido (EEP-13)

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuentemente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. En el último mes ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?					
3. En el último mes ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?					
4. En el último mes ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?					
5. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?					
6. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?					
8. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?					
9. En el último mes ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?					
10. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?					
11. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han estado fuera de tu control?					
12. En el último mes ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?					
13. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?					

Anexo 3. Respuestas de los futbolistas juveniles a la Escala de estrés percibido

A. ANTES DE LA INTERVENCIÓN

A1. Respuestas a los ítems (positivos) correspondientes al control del estrés.

Control del estrés	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		Frecuentemente		Casi siempre		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
4. En el último mes ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	0,0%	7	25,0%	0	0,0%	14	50,0%	7	25,0%	28
5. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	0,0%	4	14,3%	8	28,6%	11	39,3%	5	17,9%	28
6. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?	0	0,0%	2	7,1%	4	14,3%	12	42,9%	10	35,7%	28
7. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	0	0,0%	2	7,1%	8	28,6%	13	46,4%	5	17,9%	28
9. En el último mes ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	0,0%	3	10,7%	8	28,6%	11	39,3%	6	21,4%	28
10. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?	0	0,0%	5	17,9%	6	21,4%	11	39,3%	6	21,4%	28
12. En el último mes ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?	0	0,0%	5	17,9%	9	32,1%	9	32,1%	5	17,9%	28

A2. Respuestas a los ítems (negativos) correspondientes a la pérdida del control del estrés

Pérdida del control del estrés	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		Frecuentemente		Casi siempre		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
1. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?	1	3,6%	9	32,1%	10	35,7%	8	28,6%	0	0,0%	28
2. En el último mes ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?	7	25,0%	13	46,4%	6	21,4%	2	7,1%	0	0,0%	28
3. En el último mes ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?	2	7,1%	12	42,9%	5	17,9%	6	21,4%	3	10,7%	28
8. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	0,0%	13	46,4%	10	35,7%	3	10,7%	2	7,1%	28
11. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han estado fuera de tu control?	3	10,7%	3	10,7%	12	42,9%	3	10,7%	7	25,0%	28
13. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	1	3,6%	9	32,1%	11	39,3%	6	21,4%	1	3,6%	28

B. DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN

B1. Respuestas a los ítems (positivos) correspondientes al control del estrés.

Control del estrés	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		Frecuentemente		Casi siempre		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
4. En el último mes ¿Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	0,0%	4	14,3%	2	7,1%	14	50,0%	8	28,6%	28
5. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	0,0%	3	10,7%	5	17,9%	16	57,1%	4	14,3%	28
6. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?	0	0,0%	4	14,3%	0	0,0%	15	53,6%	9	32,1%	28
7. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas te van bien?	0	0,0%	2	7,1%	10	35,7%	12	42,9%	4	14,3%	28
9. En el último mes ¿Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	0,0%	1	3,6%	8	28,6%	13	46,4%	6	21,4%	28
10. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?	0	0,0%	7	25,0%	6	21,4%	11	39,3%	4	14,3%	28
12. En el último mes ¿Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?	0	0,0%	3	10,7%	15	53,6%	6	21,4%	4	14,3%	28

B2. Respuestas a los ítems (negativos) correspondientes a la pérdida del control del estrés

Pérdida del control del estrés	Nunca		Casi nunca		De vez en cuando		Frecuentemente		Casi siempre		Total
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
1. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?	2	7,1%	6	21,4%	12	42,9%	6	21,4%	2	7,1%	28
2. En el último mes ¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?	10	35,7%	9	32,1%	5	17,9%	3	10,7%	1	3,6%	28
3. En el último mes ¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno de tensión)?	1	3,6%	9	32,1%	11	39,3%	4	14,3%	3	10,7%	28
8. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	1	3,6%	12	42,9%	14	50,0%	1	3,6%	0	0,0%	28
11. En el último mes ¿Con qué frecuencia has estado enfadado/a porque las cosas que te han estado fuera de tu control?	4	14,3%	6	21,4%	10	35,7%	5	17,9%	3	10,7%	28
13. En el último mes ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	3	10,7%	8	28,6%	11	39,3%	4	14,3%	2	7,1%	28