



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO PARA EL MANEJO  
DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN DEPORTISTAS**

Autores:  
Ernesto Cova  
María Alejandra Navas

Tutora:  
Lucila Trías

Caracas, julio de 2017.



UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN

**EFFECTOS DE UN PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO PARA EL MANEJO  
DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN DEPORTISTAS**

(Trabajo de investigación presentado en la Escuela de Psicología, como requisito parcial para optar al título de Licenciados en Psicología)

Tutora:  
Lucila Trías

Autores:  
Ernesto Cova  
María Alejandra Navas

Caracas, julio de 2017.

## DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

### **Ernesto Cova:**

*En primer lugar quiero agradecer a mis padres por todo su sacrificio, entrega y apoyo. Todo lo que soy y he conseguido se lo debo a ustedes, mi mayor orgullo. Gracias también a mi hermana, mi mayor motivación para ser un buen ejemplo, y mi prima Oriana, otra hermana más.*

*A mis tíos Chilo, el Gordo, Juanvi y Tatiana a mi abuela Tula y a mi familia en general, que siempre tuvo palabras de aliento y admiración hacia mí, además de tenderme una mano o jalarme la oreja cada vez que fuera necesario.*

*A mis amigos, especialmente a Diego, Chuma, Rafael y César, sin cuyo apoyo y constantes momentos de esparcimiento probablemente me hubiera vuelto loco a lo largo de la carrera.*

*A mis colegas y amigos de la mención de Asesoramiento Psicológico y Orientación, especialmente Ildemaro Guarata y José Vizcaya: gracias por estos 2 años de compañía y crecimiento mutuo.*

*A todos aquellos que hicieron de estos años una experiencia inolvidable: Zasharit Romero, Mariale Iscurpi, Rooselyn González, Gabriela Rengifo, Olga Zschuschen, Christopher Carrasquero, Williams Guevara, Tai González, Karina Mantilla y todos aquellos que me acompañaron a lo largo de la carrera.*

*A Génesis Mejías, por su ayuda para llevar a cabo esta investigación, por su incomparable amistad y por todo su cariño incondicional a lo largo de la carrera. A Majo, por su apoyo constante, su cariño, sus regaños, sus palabras de aliento y su incesante ayuda.*

*A mis profesores, especialmente Carolina Mora, que me hizo dudar de mis capacidades y mi vocación más de una vez sólo para superarme constantemente. A Nereida Brito, la “todoterreno” del departamento de Asesoramiento: por su cariño, sus enseñanzas y su voluntad de ayudarnos incluso cuando no le correspondiera.*

*A la profesora Purificación Prieto, quien siempre estuvo dispuesta a tenderme una mano y asesorarme, y al profesor Leonardo Hernández, con quien aprendí más en dos asignaturas que en el 90% de las otras materias, y a quien tengo el orgullo de además de colega, llamar amigo.*

*Al profesor Lenin Lucena, que me brindó la oportunidad de tener el primer acercamiento práctico a la psicología aplicada al deporte, siempre con muy buena disposición y entusiasmo para trabajar contra viento y marea.*

*A la profesora Lucila Trías: terapeuta, tutora y amiga, gracias por la constante asesoría y el apoyo y cariño brindado durante este último par de años.*

*A la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua por permitirnos llevar a cabo nuestra investigación en sus instalaciones y con sus muchachos, por la confianza brindada. Y a la Universidad Central de Venezuela, que ha sido mi casa desde que tengo memoria, y a la que espero retribuirle algo de todo lo que me ha dado a nivel personal y profesional.*

*A Male, más que compañera de tesis y colega, una de mis más grandes amigas, y con quien puedo asegurar que ha sido un completo placer trabajar en perfecta sincronía y armonía, tumbando todos los mitos del trauma que implicaba realizar la tesis con un ser querido.*

*Y por último, a mí, que aunque lo pensé varias veces, nunca me rendí. Esta carrera fue un constante choque conmigo mismo, pero no cambiaría ni un segundo de ella. Gracias psicología por ayudarme a convertirme en lo que soy hoy.*

### **María Alejandra Navas:**

*En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, Adolfo y María Mercedes, por acompañarme y guiarme durante mis 27 años, haciendo todo lo posible por brindarme la mejor formación académica y humana y por ser para mí ejemplos de bondad, trabajo duro, y amor. A mi hermano, Jesús, por ser ejemplo para mí de sentir amor por lo que se hace y de destacar en ello.*

*A Carolina, por ser una madre adoptiva en los últimos años, estando siempre pendiente de mí y abriéndome las puertas de su hogar.*

*A mi familia; mis tíos y tías que se han hecho siempre presentes con sus palabras y sus buenos deseos. También a mi prima María Cristina, ejemplo de mujer y de persona, motivándome día a día a lograr mis metas y a crecer.*

*A mis amigos, especialmente a Vanessa, Fabiana y Betsabé, quienes han sido mi apoyo incondicional en los últimos años y con las cuales estaré eternamente*

*agradecida por hacer diariamente de mi mundo, un lugar mejor y más bonito. También a mis compañeros de mención, que hicieron de estos últimos dos años de clases un tiempo ameno, agradable y llevadero, lleno de aprendizajes personales y de momentos especiales compartidos en grupo.*

*A mis profesores de la Escuela de Psicología, especialmente a Nereida, por su eterno e incondicional apoyo, mostrándose siempre dispuesta a dar mucho más de lo que es requerido por favorecer nuestra formación profesional y personal.*

*A nuestra tutora, Lucy. Gracias por tu paciencia, por tu dedicación y por tus aportes. Gracias por guiarnos y acompañarnos en este paso final de la carrera, gracias por ser una autora más de nuestro trabajo final de grado.*

*A la Universidad Central de Venezuela, por ser mi segundo hogar; un lugar lleno de aprendizaje académico, emocional, personal y humano. No pude haber escogido una mejor Universidad para formarme.*

*A la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua, por abrirnos las puertas y formar parte de este paso tan importante para nuestra formación profesional.*

*Por último, a Ernesto; colega, amigo incondicional y, definitivamente, el mejor compañero de tesis que se puede pedir. Gracias por tu constancia y tu paciencia, por la armonía y por luchar a mi lado contra el “monstruo” llamado Tesis que, trabajando juntos, resultó ser mucho menos terrorífico de lo que esperaba.*

# EFFECTOS DE UN PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN ATLETAS

Cova, Ernesto y Navas, María Alejandra  
ernestocova2@gmail.com / [malecitanavas@gmail.com](mailto:malecitanavas@gmail.com)

Lucila Trías  
[triaspsic@yahoo.com](mailto:triaspsic@yahoo.com)

## Universidad Central de Venezuela RESUMEN

En adición a los estresores cotidianos, los atletas cuentan con preocupaciones relacionadas a su desempeño y condiciones físicas, el tiempo de entrenamiento, la necesidad de recursos y la importancia percibida de alguna competición. A raíz de esto, surge la ansiedad competitiva; que generalmente tiene repercusiones negativas sobre el desempeño esperado de los atletas, al tener efectos sobre sus cogniciones (mediante pensamientos negativos y preocupaciones), sobre su cuerpo y sobre sus niveles de autoconfianza. Tomando esto en consideración, se decidió diseñar y aplicar un programa de asesoramiento psicológico grupal de tipo informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva, teniendo como objetivo la presente investigación determinar el efecto de dicho programa sobre los niveles de información acerca de la ansiedad competitiva, además de sobre los niveles de esta variable en sus tres dimensiones (cognitiva, somática y autoconfianza) en una muestra de 10 atletas pertenecientes al equipo masculino de fútbol, categoría sub 16 de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua, adscrita a la tercera división del fútbol profesional venezolano. Para ello, se utilizó un diseño de investigación cuasi experimental de un solo grupo con pre y postest. El taller fue evaluado y validado por consenso de expertos y el mismo constó de 2 sesiones de 6 horas cada una, contemplando información teórica referente a la ansiedad competitiva y 5 técnicas para su manejo; a saber: respiración profunda, relajación progresiva de Jacobson, visualización guiada, reestructuración cognitiva y el uso de auto-instrucciones. Para la recolección de los puntajes de las dimensiones de la ansiedad competitiva, se utilizó el Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) diseñado por Martens, Vealey y Burton (1990). Finalmente, los resultados obtenidos mostraron diferencias estadísticamente significativas en 2 de las 3 dimensiones evaluadas, así como en el nivel de información acerca de la variable de la muestra, permitiendo concluir que el programa fue exitoso en relación a los objetivos planteados por los investigadores, y que el mismo tendría un efecto positivo para los atletas y su manejo de la ansiedad.

**Palabras clave:** *Ansiedad competitiva, ansiedad en atletas, psicología deportiva, asesoramiento psicológico, reestructuración cognitiva, relajación progresiva, respiración profunda, visualización guiada, autoinstrucciones.*

# EFFECTS OF AN INFORMATIVE/FORMATIVE PROGRAM ON COMPETITIVE ANXIETY MANAGEMENT ON ATHLETES

Cova, Ernesto & Navas, María Alejandra  
ernestocova2@gmail.com / [malecitanavas@gmail.com](mailto:malecitanavas@gmail.com)

Lucila Trías  
[triaslpsic@yahoo.com](mailto:triaslpsic@yahoo.com)

## Universidad Central de Venezuela ABSTRACT

Besides everyday stressors, athletes have to face additional concerns regarding their performance and fitness, their training schedule, the need for resources and the perceived importance of any given competition. As a result, comes the development of competitive anxiety, which usually takes a toll on their expected performance, and has a negative effect on their cognitions (due to concerns and negative thoughts), their bodies, and their self-confidence levels. Taking that into consideration, the authors of this investigation, decided to design and apply an informative-formative psychological counseling program, to improve the way athletes cope with competitive anxiety; being the primary objective to determine the effect of this program on the levels of information about the variable (anxiety), as well as on its perceived level on the 10 athletes of the u16 male soccer team of Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua: team which is currently on the third division of Venezuelan professional soccer league. For this matter, the authors used a quasi-experimental investigation design featuring one group with pre- & post-test. The program was evaluated and validated by area experts, featuring 2 sessions of 6 hours each, and containing information about this variable to go along with 5 techniques to cope with anxiety: Profound breathing, progressive muscle relaxation, imagery, cognitive restructuring and self-instructions. For the cognitive anxiety levels, the Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2) was used. Results showed significant differences in 2 of the 3 dimensions of anxiety, as well as, in the level of information regarding that variable, allowing us to conclude that the program was effective and successful, and that the applying of it could have a positive effect in athletes and the way they cope with competitive anxiety.

**Keywords:** *Competitive anxiety, anxiety on athletes, sports psychology, psychological counseling, cognitive restructuring, progressive muscle relaxation, profound breathing, imagery, self instructions.*

## ÍNDICE

<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>13</b>
<b>II. PROBLEMA</b>	<b>15</b>
<b>2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>15</b>
<b>2.2. OBJETIVOS</b>	<b>18</b>
2.2.1. OBJETIVO GENERAL:	18
2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	19
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>	<b>20</b>
<b>3.1. APROXIMACIÓN TEÓRICA A LA ANSIEDAD</b>	<b>20</b>
3.1.1. TEORÍA PSICOANALÍTICA	21
3.1.2. TEORÍA CONDUCTISTA	22
3.1.3. TEORÍA COGNITIVA	23
3.1.4. TEORÍA TRIDIMENSIONAL O DEL TRIPLE SISTEMA DE RESPUESTA	25
3.1.5. ANSIEDAD RASGO – ESTADO	26
3.1.6. HUMANISMO Y ANSIEDAD	27
<b>3.2. INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DE LA ANSIEDAD</b>	<b>28</b>
3.2.1. INVENTARIO DE ANSIEDAD RASGO – ESTADO (IDARE)	29
3.2.2. INVENTARIO DE SITUACIONES Y RESPUESTAS DE ANSIEDAD (ISRA)	30
<b>3.3. INVESTIGACIONES SOBRE ANSIEDAD</b>	<b>31</b>
<b>3.4. ANSIEDAD COMPETITIVA</b>	<b>33</b>
3.4.1. TEORÍAS SOBRE EL EFECTO DE LA ANSIEDAD SOBRE EL RENDIMIENTO DEPORTIVO	35
3.4.1.1. Teoría del Impulso	35
3.4.1.2. Hipótesis de la U invertida	36
3.4.1.3. Zonas de Funcionamiento Óptimo	37
3.4.1.4. Teoría multidimensional de la Ansiedad	38
3.4.1.5. Modelo de la Catástrofe de Hardy	39
3.4.1.6. Teoría de la Inversión	40
<b>3.5. FACTORES INFLUYENTES EN EL DESARROLLO DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA</b>	<b>41</b>
3.5.1. FACTORES SITUACIONALES	41
3.5.1.1. Importancia del evento	42
3.5.1.2. Incertidumbre que rodea al resultado del evento deportivo	42
3.5.2. FACTORES PERSONALES	42
3.5.2.1. Baja autoestima	43
3.5.2.2. Ansiedad – Rasgo	43
3.5.3. SPORT COMPETITION ANXIETY TEST (SCAT)	45
3.5.4. COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY – 2 (CSAI-2)	46
<b>3.6. INVESTIGACIONES SOBRE ANSIEDAD COMPETITIVA</b>	<b>47</b>
<b>3.7. ENFOQUE PSICOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN: ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO</b>	<b>49</b>
3.7.1. ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO GRUPAL	51
<b>3.8. PROGRAMAS DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO</b>	<b>56</b>
3.8.1. CONCEPTUALIZACIÓN	56
3.8.2. INVESTIGACIONES BASADAS EN PROGRAMAS DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO	58
3.8.3. TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL	62
3.8.4. PROGRAMAS DE ASESORAMIENTO BASADOS EN LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL	67
<b>IV. MARCO METODOLÓGICO</b>	<b>72</b>

<b>4.1. ANÁLISIS DE VARIABLES</b>	<b>72</b>
4.1.1. VARIABLE INDEPENDIENTE	72
4.1.2. VARIABLES DEPENDIENTES	73
4.1.2.1. Ansiedad competitiva	73
4.1.2.2. Nivel de información sobre la ansiedad competitiva	74
4.1.3. VARIABLES EXTRAÑAS	74
<b>4.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>76</b>
<b>4.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>77</b>
<b>4.4. PARTICIPANTES</b>	<b>78</b>
4.4.1. POBLACIÓN	78
4.4.2. MUESTRA	78
<b>4.5. INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE DATOS</b>	<b>79</b>
4.5.1. ANSIEDAD COMPETITIVA: COMPETITIVE STATE ANXIETY INVENTORY – 2 (CSAI-2)	79
4.5.2. NIVEL DE INFORMACIÓN ACERCA DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA	79
4.5.3. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN DEL PROGRAMA	80
4.5.4. INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA	80
4.5.5. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LOS OBSERVADORES	81
4.5.6. INSTRUMENTOS RELACIONADOS CON LA EVALUACIÓN DE EXPERTOS	81
<b>4.6. RECURSOS</b>	<b>82</b>
4.6.1. HUMANOS	82
4.6.2. MATERIALES	82
<b>4.7. PROCEDIMIENTO</b>	<b>83</b>
4.7.1. ETAPA PREPARATORIA	83
4.7.2. ETAPA DE APLICACIÓN	84
4.7.3. ETAPA DE ANÁLISIS DE RESULTADOS	84
4.7.4. ASPECTOS DE CIERRE	86
<b>V. RESULTADOS</b>	<b>87</b>
<b>5.1. EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO.</b>	<b>87</b>
5.1.1. ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE “NIVEL DE INFORMACIÓN SOBRE LA ANSIEDAD COMPETITIVA”.	87
5.1.1.1. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest	88
5.1.1.2. Contraste entre el pretest y el postest para el grupo total de participantes	91
5.1.2. ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE “NIVEL DE ANSIEDAD COMPETITIVA”	93
5.1.2.1. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest (Dimensión: Ansiedad Cognitiva)	94
5.1.2.2. Contraste entre pretest y postest (Dimensión: Ansiedad cognitiva)	98
5.1.2.3. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest (Dimensión: Ansiedad Somática)	100
5.1.2.4. Contraste entre pretest y postest (Dimensión: Ansiedad Somática)	103
5.1.2.5. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest (Dimensión: Autoconfianza)	105
5.1.2.6. Contraste entre pretest y postest (Dimensión: Autoconfianza)	108
<b>5.2. EVALUACIÓN DE LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA</b>	<b>109</b>
5.2.1. EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA	109
5.2.2. EVALUACIÓN CUALITATIVA DE LAS ACTIVIDADES DEL PROGRAMA	114
5.2.3. AUTOEVALUACIÓN COMO FACILITADORES	126
5.2.3.1. Ernesto Cova	126
5.2.3.2. María Alejandra Navas	126
5.2.4. APRENDIZAJES OBTENIDOS POR LOS FACILITADORES	127
5.2.4.1. Ernesto Cova	127

5.2.4.2. María Alejandra Navas	128
5.2.5. EVALUACIÓN DE LA OBSERVADORA	128
<b>5.3. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES</b>	<b>129</b>
5.3.1. EVALUACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN	129
5.3.2. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO COMPLETO	132
VI. DISCUSIÓN	137
<b>VII. CONCLUSIONES</b>	<b>146</b>
<b>VIII. LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>148</b>
<b>8.1. LIMITACIONES</b>	<b>148</b>
<b>8.2. RECOMENDACIONES</b>	<b>150</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>152</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>161</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. <i>DISTRIBUCIÓN DE LA MUESTRA POR EDAD EN AÑOS.</i>	79
TABLA 2. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS PARA EL PRETEST Y POSTEST	88
TABLA 3. <i>PUNTAJES DEL PRETEST</i>	89
TABLA 4. <i>PUNTAJES DEL POSTEST</i>	90
TABLA 5. PRUEBA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV PARA UNA MUESTRA	91
TABLA 6. <i>PRUEBA DE WILCOXON DE LOS RANGOS CON SIGNO</i>	92
TABLA 7. <i>ESTADÍSTICOS DE PRUEBA</i>	92
TABLA 8. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS PARA EL PRETEST Y POSTEST	94
TABLA 9. <i>PUNTAJES DEL PRETEST</i>	95
TABLA 10. <i>PUNTAJES DEL PRETEST</i>	96
TABLA 11. PRUEBA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV PARA UNA MUESTRA	98
TABLA 12. <i>PRUEBA DE WILCOXON DE LOS RANGOS CON SIGNO</i>	99
TABLA 13. <i>ESTADÍSTICOS DE PRUEBA</i>	99
TABLA 14. ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS PARA EL PRETEST Y POSTEST	100
TABLA 15. <i>PUNTAJES DE PRETEST</i>	101
TABLA 16. <i>PUNTAJES DE POSTEST</i>	102
TABLA 17. PRUEBA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV PARA UNA MUESTRA	103
TABLA 18. <i>PRUEBA DE WILCOXON DE LOS RANGOS CON SIGNO</i>	104
TABLA 19. <i>ESTADÍSTICOS DE PRUEBA</i>	104
TABLA 20. <i>ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS</i>	105
TABLA 21. <i>PUNTAJES DEL PRETEST</i>	106
TABLA 22. <i>PUNTAJES DEL POSTEST</i>	107
TABLA 23. PRUEBA DE KOLMOGOROV-SMIRNOV PARA UNA MUESTRA	108
TABLA 24. PRUEBA T DE STUDENT PARA MUESTRAS RELACIONADAS	109
TABLA 25. EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA – FASE DE INICIO: SESIÓN 1	110
TABLA 26. EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA – FASE DE DESARROLLO: SESIÓN 1	111
TABLA 27. EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA – FASE DE CIERRE: SESIÓN 1	112
TABLA 28. EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA – FASE DE INICIO: SESIÓN 2	112
TABLA 29. EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA – FASE DE DESARROLLO: SESIÓN 2	113
TABLA 30. EVALUACIÓN DE LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL PROGRAMA – FASE DE CIERRE: SESIÓN 2	114
TABLA 31. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: HA COMPRENDIDO)	130
TABLA 32. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: QUÉ ASPECTO LE GUSTARÍA QUE FUESE EXPLICADO CON MAYOR PROFUNDIDAD)	131
TABLA 33. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: QUÉ ASPECTO LE GUSTARÍA QUE FUESE EXPLICADO CON MAYOR PROFUNDIDAD)	131
TABLA 34. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: OBJETIVOS DEL PROGRAMA)	132

TABLA 35. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: CONTENIDO Y ESTRUCTURA DEL PROGRAMA)	133
TABLA 36. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: RECURSOS E INSTALACIONES)	134
TABLA 37. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: FACILITADORES)	135

## ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. INTERRELACIÓN ENTRE ANSIEDAD RASGO, ANSIEDAD ESTADO Y AROUSAL	35
FIGURA 2. REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA HIPÓTESIS DE LA U INVERTIDA	37
FIGURA 3. ZONAS DE FUNCIONAMIENTO ÓPTIMO	38
FIGURA 4. TEORÍA DE LA CATÁSTROFE DE HARDY	40
FIGURA 5. FACTORES INFLUYENTES EN EL DESARROLLO DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA	44
FIGURA 6. DISEÑO DE PRETEST-POSTEST CON UN SOLO GRUPO.	78
FIGURA 7. PUNTAJES DEL PRETEST: HISTOGRAMA	89
FIGURA 8. PUNTAJES DEL POSTEST: HISTOGRAMA	90
FIGURA 9. PUNTAJES DEL PRETEST: HISTOGRAMA	96
FIGURA 10. PUNTAJES DEL POSTEST: HISTOGRAMA	97
FIGURA 11. PUNTAJES DEL PRETEST: HISTOGRAMA	101
FIGURA 12. PUNTAJES DEL POSTEST: HISTOGRAMA	102
FIGURA 13. PUNTAJES DEL PRETEST: HISTOGRAMA	106
FIGURA 14. PUNTAJES DEL POSTEST: HISTOGRAMA	107
FIGURA 15. RESULTADOS DE LA EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO-FORMATIVO (ÍTEM: GENERAL)	136

## I. INTRODUCCIÓN

A lo largo de los años, la Psicología se ha dedicado al estudio de la mente humana, pasando por el comportamiento del hombre y por los fenómenos que ocurren ante situaciones determinadas, generando emociones, sentimientos y estados de ánimo que afectan la manera en que éste actúa. Estos fenómenos influyen de manera directa en el comportamiento del ser humano y, por lo tanto, en los resultados que obtiene de las diferentes actividades que realiza. De la misma forma, algunas ramas de la Psicología se han dedicado también al desarrollo de técnicas y metodologías que permitan cambiar o disminuir la manera en que estos fenómenos influyen de manera negativa en el bienestar de las personas.

La ansiedad, es uno de los fenómenos mencionados previamente, que pueden tener una influencia negativa en el bienestar y en el desenvolvimiento de las personas. En 2005, Richards la definió como un estado interno que surge cuando se teme por la propia integridad y está usualmente ligado al posible fracaso o al castigo.

La definición de ansiedad expuesta en el párrafo anterior se ajusta muy bien al caso de los deportistas, que según Scanlan, Stein y Ravizza (1991), se preocupan por su rendimiento, así como por los recursos de tiempo y dinero que deben invertir en el entrenamiento y la preparación para determinado evento. Así, el deporte se convierte en una fuente de estrés relacionado con los resultados de determinada competencia, en vez de ser una actividad de esparcimiento que genera placer y satisfacción, como indica Tomaz (2013).

La ansiedad, se ha convertido entonces en un fenómeno que está constantemente presente en la cotidianidad del ser humano y, específicamente, de las personas que se desempeñan en el ámbito deportivo, guardando relación no solo con los resultados de la competencia, sino con el rendimiento general, incluye la posibilidad de que los competidores sufran lesiones por tener un desempeño inadecuado, como expresan los resultados de la investigación realizada por Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas en el año 2009.

Demostrando que la ansiedad no es completamente negativa, algunas teorías afirman que en el caso de los deportistas un aumento en los niveles de ansiedad genera también un aumento en el rendimiento. Sin embargo, muchas coinciden en

que cuando los niveles de ansiedad son demasiado altos, el rendimiento se ve afectado de manera desfavorable (Weinberg y Gould, 2010).

La afirmación anterior, da cuenta de que los niveles de ansiedad deben ser moderados para que el rendimiento de un deportista sea óptimo, tanto a lo largo del evento competitivo en cuestión, como durante el entrenamiento previo.

Por esto, la presente es una investigación basada en la aplicación de un programa de información y formación, elaborado para disminuir los niveles de ansiedad competitiva en deportistas de la categoría sub 16 de fútbol masculino de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua. Este programa estuvo diseñado como un modelo de asesoramiento psicológico grupal, utilizando técnicas de la terapia cognitivo-conductual para la reducción de los niveles de ansiedad.

## II. PROBLEMA

### 2.1. Planteamiento del problema

Lo primero que es necesario conocer para dar inicio a una investigación sobre ansiedad competitiva en deportistas, es el concepto general de ansiedad.

De acuerdo con Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), la ansiedad es una parte de la existencia humana que todas las personas perciben en algún nivel u otro y que se caracteriza por ser una respuesta de adaptación al medio ambiente en que se desenvuelve. La Real Academia Española (2001) también señala que es una de las sensaciones más frecuentes que experimenta el ser humano.

Por su parte, Ayuso (1988) señala que la ansiedad es una respuesta displacentera y compleja que se presenta a través de tensión emocional, acompañada de algún tipo de malestar físico que se genera ante determinadas situaciones.

Puchol (2003, c.p. Brito en el 2015) indica que, en la actualidad, los estímulos considerados amenazantes no son los mismos de la antigüedad. En el presente, las demandas y exigencias que se presentan a las personas son mucho más sutiles y complejas, interfiriendo con la vida cotidiana de la persona y tornándose problemáticos, pues la ansiedad como respuesta se produce en contextos inadecuados, ante algunos eventos que son considerados aterrorizantes por el individuo, cuando en realidad son cotidianos.

Una gran parte de la población sufre o ha sufrido en algún momento de ansiedad generalizada, como puede observarse en un reporte de la Organización Mundial de la Salud (2001) en el cual se cita a Goldberg y Lecrubier, cuyos estudios encontraron que para 1995, en promedio el 7.9% de la población de ciudades pertenecientes a Grecia, Turquía, India, Alemania, Holanda, Nigeria, Reino Unido, Japón, Francia, Brasil, Chile, Estados Unidos, China e Italia, sufría o había sufrido alguna vez de ansiedad.

Algunos años más tarde, Alonso (2004, c.p. Brito, 2015) encontró que, según el Estudio Europeo de la Epidemiología de los Trastornos Mentales, un 13,6% de la

población de Bélgica, Francia, Alemania, Holanda, Italia y España ha padecido un trastorno de ansiedad alguna vez. Esto representa un aumento de casi 6% en la cantidad de personas que se han visto afectadas por la ansiedad en un período de apenas 9 años.

Para conocer estadísticas más locales, vale mencionar el estudio de Marsiglia (2010), en el cual se afirma que el 13,8% de la muestra estudiada (1159 pacientes venezolanos), presentó síntomas de ansiedad, lo cual da cuenta de que en Venezuela también se registra un alto porcentaje de la población que ha sufrido en algún momento de ansiedad.

Entre los tipos de ansiedad que se han estudiado, se encuentra la ansiedad competitiva, definida por Martens, Vealey y Burton (1990) como una reacción emocional que genera aprehensión y tensión en el individuo ante situaciones de competencia, que se conforma por tres componentes: componente cognitivo; relacionado con los pensamientos de la persona, componente somático, vinculado con reacciones corporales y autoconfianza, que opera aumentando o disminuyendo los niveles de ansiedad (Weinberg y Gould, 2010; Pinto y Vásquez, 2013).

De acuerdo con Spence y Spence (c.p. Weingberg y Gould, 2010), la ansiedad competitiva afecta de manera directa el desempeño y rendimiento de una persona en las actividades que realiza. Y actualmente existen varias teorías que explican de qué manera sucede esto. Una de ellas es la Teoría del Impulso, que indica que, a mayor ansiedad, mayor rendimiento.

Otra de las teorías es la Hipótesis de la U invertida, que indica que el nivel óptimo de ansiedad que garantizará el mejor rendimiento, se encuentra justo en el punto medio de la curva de incremento de la ansiedad. (Weinberg y Gould, 2010). Esta teoría es similar a la de Zonas de Funcionamiento Óptimo (Hanin, 1980), pero se diferencian en que la última considera que el nivel de ansiedad asociado al rendimiento máximo, varía según el individuo.

Estas y otras teorías como la Teoría Multidimensional, el Modelo de la Catástrofe (Hardy, 1990) y la Teoría de la Inversión, han sido utilizadas ampliamente en el marco de la competencia deportiva, para procurar un rendimiento óptimo por parte de los deportistas.

Las razones por las cuales los deportistas sienten ansiedad competitiva tienen que ver con motivos situacionales como la importancia del evento o la incertidumbre con respecto al resultado, o con motivos personales como autoestima o la existencia de la ansiedad como rasgo de personalidad del deportista. (Weinberg y Gould, 2010).

En varias investigaciones, se encontró relación entre el rendimiento general de los atletas y la ansiedad que presentaron antes y durante el evento deportivo. (Olmedilla, Ortega, Boladeras, Abenza y Esparza, 2008. Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas, 2009. Pozo, 2007). Esto indica que, probablemente, generar un cambio en los niveles de ansiedad de los atletas, permitirá generar un cambio en su rendimiento.

En investigaciones como las de Rodríguez (s.f.); Hernández (2008); Rengifo y Sosa (2010) y Leañez y Machado (2010) se demostró que la utilización de Programas de Asesoramiento Grupal tuvo resultados positivos y favorables en cuanto a la formación de personas para generar cambios en distintos ámbitos.

También existen una serie de investigaciones que apoyan la utilización de técnicas de la terapia cognitivo-conductual como método de formación e información específicamente en el área deportiva, debido a la gran proliferación de investigaciones que han demostrado la efectividad de estas técnicas para el tratamiento de los atletas. Entre ellas, se pueden mencionar a Ramírez, Alonso, Falcó y López (2006); Sousa, Cruz, Viladrich y Torregosa (2007); Smith, Smoll y Cumming (2007); Cruz, Torregosa, Sousa, Mora y Viladrich (2010) y Cruz, Mora, Sousa y Alcaraz (2016).

Todos los planteamientos e investigaciones citados y mencionados anteriormente avalan que la ansiedad competitiva influye de manera directa sobre el rendimiento y el desempeño de los atletas, afectando los resultados de las competencias y la propia salud física y mental de los deportistas.

También puede afirmarse que la utilización de Programas de Asesoramiento Grupal, específicamente utilizando técnicas de la terapia cognitivo-conductual, pudiese ser efectiva para promover un cambio en los niveles de ansiedad de los deportistas.

Tras un exhaustivo arqueo bibliográfico, en bases de datos latinoamericanas y venezolanas (como Redalyc, Scielo, Ebsco y las bases de datos electrónicas de la

Universidad Central de Venezuela, Universidad Católica Andrés Bello y Universidad Metropolitana) se llegó a la conclusión de que la mayoría de las investigaciones e intervenciones realizadas en el ámbito deportivo para el manejo de la ansiedad, han sido dirigidas al trabajo con entrenadores o directores de equipo, dejando de lado el trabajo directo con los deportistas que participan de manera activa en las competencias y eventos deportivos.

Por esta razón, y ante la solicitud de la Dirección del Club Deportivo Miranda Pacairigua, quienes señalan que existe un alto componente de ansiedad previo a las competencias y que afecta de manera notable el rendimiento de los atletas, se consideró pertinente elaborar un programa de intervención que aborde a los deportistas de dicha institución universitaria.

Siendo ambas (tanto la ansiedad como el deporte) áreas de interés para los investigadores, éstos consideran importante la realización de una investigación que pueda satisfacer tanto las necesidades de la comunidad deportiva universitaria como su deseo de generar conocimiento útil y valioso para el área de la Psicología Deportiva.

Lo que se busca, entonces, con la investigación es conocer: ¿cuáles serán los efectos de un programa de intervención en asesoramiento psicológico, bajo el enfoque de la terapia cognitivo-conductual, sobre el nivel de ansiedad competitiva (y la información referente a ella) en atletas de la selección Sub-16 de Fútbol del Club Deportivo Miranda Pacairigua?

## **2.2. Objetivos**

### **2.2.1. Objetivo general:**

Determinar los efectos de un Programa de Asesoramiento Psicológico Grupal de tipo informativo-formativo sobre el nivel de información acerca de la ansiedad competitiva, así como los niveles de ansiedad competitiva percibida en la muestra seleccionada.

### **2.2.2. Objetivos específicos:**

- Diseñar y validar un Programa de Asesoramiento Psicológico Grupal de tipo Informativo - Formativo para reducir el nivel de ansiedad competitiva en la muestra seleccionada.
- Aplicar y evaluar el Programa de Asesoramiento Psicológico Grupal de tipo Informativo - Formativo para reducir el nivel de ansiedad competitiva en la muestra seleccionada.
- Determinar y evaluar los efectos del Programa de Asesoramiento Psicológico Grupal de tipo Informativo - Formativo sobre el nivel de información acerca de la ansiedad de la muestra seleccionada.
- Determinar y evaluar los efectos del Programa de Asesoramiento Psicológico Grupal de tipo Informativo - Formativo sobre el nivel de ansiedad competitiva de la muestra seleccionada.
- Evaluar la calidad del Programa de Asesoramiento Psicológico Grupal de tipo Informativo - Formativo mediante un instrumento que permita a los participantes proporcionar feedback a los facilitadores.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Aproximación teórica a la Ansiedad

Tras una exhaustiva revisión bibliográfica, queda en evidencia que, desde inicios del siglo XX, la psicología se ha preocupado por el estudio de la ansiedad a través de numerosas investigaciones acerca de su origen y consecuencias, así como también de estrategias para su control y disminución.

La ansiedad, es definida por la Real Academia Española (2001) como un “estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo”, además de una “angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos”. (pp.161)

Etimológicamente hablando, la palabra ansiedad tendría sus raíces en el idioma latín, partiendo particularmente del vocablo *anxietas*, que, traducido literalmente, podría tratarse de sufrimiento, constricción, ensanchamiento u opresión; teniendo así una connotación negativa desde su aparición como vocablo (Pichot, 1999).

En este sentido, han sido muchos los enfoques y definiciones distintas para abordar el fenómeno de la ansiedad a lo largo de la historia, constructo que ya desde sus bases y antecedentes tanto etimológicos como teóricos, puede ser considerado como abstracto, difuso o ambiguo (Jablensky 1985).

Esta ambigüedad viene ligada a la relación del término ansiedad con otros similares como angustia e inquietud (Lewis, 1980). La diferenciación entre estos términos, sería más bien de carácter dimensional, lo que significa que se distinguen en virtud de su grado de severidad o de capacidad de generar sufrimiento al individuo (Sarudiansky, 2013).

El constructo ansiedad ha sido asociado generalmente con las palabras miedo, pavor o agonía, que vendrían siendo traducciones más literales de su raíz germana *angst*. De igual forma, muchos autores han ligado ambas terminologías, llegando a definir la ansiedad como un estado interno que se experimenta cuando se siente

temor por la integridad propia, frecuentemente asociado al temor, al fracaso, al castigo o al ridículo (Richards, 2005).

Ey (2008), tampoco desliga la ansiedad de otros constructos similares, definiendo la ansiedad como:

Una reacción afectiva patológica tan general que, lejos de constituir un síntoma o un síndrome bien delimitado, se encuentra más o menos en la estructura misma de todos los estados psicopatológicos coloreándolos así de uno de los reflejos más específicos del alma humana, la inquietud y el miedo (pp.101).

Como se ha mencionado previamente, han sido múltiples las definiciones explicativas que abordan el fenómeno de la ansiedad, por lo que será pertinente señalar las teorías más significativas y de mayor trascendencia en el estudio de este constructo, a saber: la teoría psicoanalítica, la teoría conductista, la teoría cognitiva, la teoría tridimensional, la ansiedad como rasgo o estado y la concepción humanista de la ansiedad.

### **3.1.1. Teoría Psicoanalítica**

Los postulados psicoanalíticos establecen que la ansiedad genera neurosis en los individuos, debido a la disociación entre un impulso inaceptable y una contrafuerza aplicada por el ego (Sierra y cols, 2003).

Freud, concibe la ansiedad como un estado emocional o condición caracterizada por una dimensión motora acompañada de una sensación de malestar percibida por el individuo; producto de la incapacidad del yo para reprimir impulsos que por su naturaleza los considera inadmisibles (De Ansorena, Cobo y Romero, 1983).

En sus primeros escritos, Freud diferencia dos conjuntos gnosiográficos: por una parte, las psiconeurosis de defensa, en las cuales la ansiedad reflejaba un conflicto intrapsíquico, un desplazamiento defensivo del afecto que cristalizaba en los síntomas psiconeuróticos; y por otra parte, las llamadas “neurosis actuales” (que incluían a la “neurosis de ansiedad”), en las que la ansiedad se debía a una falta de procesamiento psíquico de la libido, manifestándose en forma más o menos

automática como descarga somática y/o como una actitud psicológica de “ansiedad libremente flotante” (Santiago, Etchebarne, Gómez y Roussos 2010).

Posteriormente, el mismo Freud modificaría su definición de ansiedad, separándola en una díada que incluye la ansiedad señal, que sería una ansiedad anticipatoria que el yo utiliza para defenderse de sus propios procesos internos y la ansiedad neurótica, que sería mucho más fuerte que la señal e invadiría al aparato psíquico, causando una parálisis del yo (Freud 1926 c.p. Santiago y cols, 2010).

Además, esta ansiedad neurótica resulta más complicada, pues se entiende también como una señal de peligro, pero su origen hay que buscarlo en los impulsos reprimidos del individuo, siendo ésta la base de todas las neurosis. Se caracteriza por la carencia de objeto, estando el recuerdo del castigo o evento traumático reprimido, no se reconoce el origen del peligro. Asimismo, se relaciona el peligro con el castigo contingente a la expresión de los impulsos reprimidos (Sierra y cols, 2003).

Freud establece que toda psiconeurosis conlleva un trastorno emocional expresado psíquicamente, independientemente de si tiene o no alteraciones somáticas. Además, la ansiedad sería la característica común de todas las neurosis, debido a su carácter puramente mentalista.

### **3.1.2. Teoría Conductista**

En contraposición a los postulados psicodinámicos, el conductismo clásico buscará llevar el constructo ansiedad hacia definiciones operativas. En este sentido, Hull (1952) definiría la ansiedad como un impulso motivacional responsable de la capacidad del individuo para responder ante una estimulación determinada. Entendiendo pues, a la ansiedad como un impulso que generaría una conducta del individuo.

En este sentido, los conductistas clásicos entenderían la ansiedad como el resultado de una respuesta emocional ante un estímulo en un principio neutro que fue asociado a una experiencia desagradable, por lo que el primero adquiere una valoración negativa relacionada a la consecuencia de su aparición, produciendo a su

vez la respuesta ansiosa, denotando que la ansiedad también está sujeta a los principios básicos del aprendizaje (Morales, 1994).

Para esta postura, es más coherente hablar de miedo o temor en lugar de ansiedad, pues como se mencionó previamente, ésta estaría relacionada a un conjunto de estímulos condicionados o incondicionados que elicitan una respuesta emocional. Asimismo, la ansiedad es concebida como un estímulo discriminativo, debido a que su componente conductual se mantiene a partir de una relación funcional con una consecuencia que ya se ha experimentado en el pasado, indicando además que la misma puede darse también por aprendizaje y modelado (Sierra y cols, 2003).

En este sentido, Mowrer (1960) establece igualmente que la ansiedad es una respuesta aprendida por condicionamiento clásico, pero que éste no bastará para el mantenimiento de la misma; pues será necesaria también la introducción del condicionamiento operante, debido a que este mantenimiento debe ser explicado en función del reforzamiento de las conductas de escape o evitación (reforzamiento negativo), ya que las mismas reducen la respuesta de ansiedad, evitando que se dé la extinción de esta respuesta; denominando a este postulado Teoría Bifactorial.

Seligman (1971), por otra parte, indica que no todos los estímulos percibidos por el sujeto tienen la misma capacidad de ser asociados a estímulos incondicionados de miedo, sino que solamente aquellos que se encuentren filogenéticamente relacionados con amenazas al bienestar del sujeto serán condicionados con facilidad y serán más resistentes a la extinción. A estos postulados, los denominó Hipótesis de Preparación, dando pie a la generación de la teoría de la supresión condicionada.

### **3.1.3. Teoría Cognitiva**

En complemento a estas explicaciones en función de estímulo-respuesta, aparecen investigaciones centradas en los procesos cognitivos, que enfatizan en la percepción que el sujeto realiza de la situación, para posteriormente evaluarla y adjudicarle una valoración que, de ser desbordante de sus recursos, generaría una sensación de ansiedad modulada por procesos cognitivos (Sierra y cols, 2003).

Es acá cuando aparece la teoría cognitiva de Aaron Beck, que plantea que cualquier influencia sobre la cognición debería verse seguida de un cambio en el estado del ánimo y, en consecuencia, de cambios a nivel de la conducta (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983). Beck, propone un modelo sencillo en el que se combinan la psicología del sentido común y la psicología científica (Korman, 2011).

En esta teoría cognitiva, se abre espacio para conceptos como los esquemas, pensamientos automáticos y los sesgos emocionales, partiendo de la metáfora del individuo como procesador de información, asumiendo que el ser humano se enfrenta a un entorno cambiante que demanda adaptación y ajuste mediante la construcción activa de su realidad, a través de la selección, transformación, codificación, almacenamiento y recuperación de información relativa a sí mismo y a su entorno (Fernández, 1992).

Según estos postulados, las respuestas de ansiedad existen debido a una distorsión en este procesamiento de información, sobreestimando o adjudicando una valoración excesiva del grado de peligro asociado a la situación en consonancia con una infravaloración de las capacidades propias del organismo para hacerle frente a esta situación; generando respuestas emocionales excesivas y disfuncionales, así como conductas asociadas a búsqueda de ajuste debido a esta sensación de ansiedad (Fernández, 1992).

En la terapia cognitiva para la ansiedad y la depresión, a los pacientes se les enseña una máxima: “El modo en que pienso afecta sobre el modo en que siento” (Beck y Clark, 2012. p.31). Esta sencilla afirmación es el fundamento de la teoría cognitiva y la terapia de los trastornos emocionales y, sin embargo, los individuos muchas veces no logran reconocer el modo en que sus pensamientos afectan sobre su estado anímico. En este sentido, los individuos suelen asumir que las situaciones y no las cogniciones (es decir, las valoraciones) son responsables de su ansiedad.

Continuando con esta línea, Beck y Clark (2012) plantean que la ansiedad excesiva se puede explicar en función de la interacción de la presencia de creencias disfuncionales sobre el significado de algunas experiencias que condicionan la construcción de la realidad, una alta valoración subjetiva de la importancia de dichas

experiencias y la ocurrencia de un elemento productor de ansiedad específico a estas situaciones.

En estas circunstancias, el sujeto percibe que, si el acontecimiento específico llega a ocurrir, tendrá consecuencias negativas. No obstante, esta impresión generalmente resulta poco realista y en algunas ocasiones está ligada a eventos significativos del desarrollo (Fernández, 1992).

#### **3.1.4. Teoría Tridimensional o del Triple Sistema de Respuesta**

Lang (1968), explica que la ansiedad puede manifestarse en tres planos: en el plano psicológico, apareciendo como miedo, desatención, aprehensión, entre otros; en el plano fisiológico, generando taquicardia o sensación de asfixia, temblores, por mencionar solo algunos y, por último, en el plano conductual en forma de deserción, ausentismo o abuso de sustancias, por ejemplo. En este sentido, se señalarán las principales manifestaciones fisiológicas, psicológicas y conductuales de la ansiedad según la teoría tridimensional de Lang.

La ansiedad está caracterizada por presentar un conglomerado de sensaciones displacenteras y consecuencias negativas para el que la padece. Asimismo, se plantea que estas respuestas ante la ansiedad, son reguladas por un proceso psicológico denominado afrontamiento. Este proceso se refiere a la interacción que se da entre el sujeto y su entorno, planteándose cómo el individuo puede hacer frente a las demandas que su entorno le realiza de manera constante y que él considera desbordante de sus recursos (Cañero, 2002).

Asimismo, la ansiedad puede manifestarse mediante palpitaciones, sacudidas del corazón o elevación de la frecuencia cardíaca, sudoración, temblores o sacudidas, sensación de ahogo o falta de aliento, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácico, náuseas, molestias abdominales, inestabilidad, mareo y desmayo; llegando en casos más extremos a convertirse en un trastorno severo de ansiedad como agorafobia, fobia específica, ataques de pánico, fobia social, trastorno obsesivo compulsivo, entre otros (American Psychiatric Association, 2000).

Sin embargo, la ansiedad no es del todo negativa o perjudicial. Se conoce, que la ansiedad en niveles equilibrados puede ser beneficiosa y hasta útil para los sujetos, pues funciona como impulso para afrontar los retos característicos de la vida diaria. Por otra parte, cuando la misma es excesiva, puede ocasionar descensos en el rendimiento académico, en las relaciones interpersonales e incluso en la salud de la persona que la padece, menoscabando al individuo a nivel psicológico, social y fisiológico. Esto puede ocurrir cuando la ansiedad es demasiado prolongada y/o demasiado intensa (Martínez-Otero, 2014). De acuerdo con Bhave y Nagpal (2005) “la ansiedad pasa a ser una enfermedad cuando los síntomas son graves, penetrantes y duraderos, e interfieren en la vida cotidiana” (pp. 172).

### **3.1.5. Ansiedad Rasgo – Estado**

Una de las concepciones más importantes en el estudio histórico de la ansiedad, fue el desarrollado por Spielberger en 1972, que busca, ante todo, la diferenciación entre la ansiedad como estado, la ansiedad como rasgo complejo productor de miedo y estrés, y la ansiedad como rasgo de la personalidad; de manera que pudiera aclararse o delimitarse la relación existente entre los tres (De Ansorena y cols, 1983).

En este sentido, Spielberger establece que la ansiedad no puede concebirse como un todo unitario, pues señala que la misma es un proceso, una secuencia compleja de hechos cognitivos, afectivos y comportamentales evocada por algunas formas de estrés (De Ansorena y Cols, 1983). Es por eso que Spielberger (1972) señala la diferencia entre rasgo y estado, fundamentando la misma en la actualización unida al estado, en consonancia con la potenciación ligada al rasgo.

La ansiedad como estado (A - Estado), es definida por Spielberger (1972) como la combinación de sentimientos de aprehensión, tensión, preocupación y nerviosismo. Sin embargo, éstos serían concebidos como una situación emocional transitoria fluctuante en el tiempo; por lo que sería considerada una condición subjetiva dada por la percepción consciente ligada a la alta activación del sistema nervioso autónomo que generará cambios fisiológicos. En este sentido, la ansiedad

como estado estaría ligada a la percepción subjetiva generada situacionalmente sólo ante ciertos estímulos percibidos como amenazantes.

Por otra parte, la ansiedad como rasgo (A - Rasgo) sería concebida como una predisposición para percibir estímulos situacionales como peligrosos. Además, Spielberger (1972) indica que la ansiedad como rasgo, no puede ser observable directamente de la conducta, sino que se podrá inferir a partir de la frecuencia con la que el sujeto experimenta elevaciones de su ansiedad como estado (Spielberger, 1972). Asimismo, Furlan (2006) complementa esta definición, indicando que la ansiedad como rasgo de la personalidad debe ser entendida como una tendencia a reaccionar emocionalmente con estados ansiosos ante cierto tipo de situaciones percibidas por el sujeto como amenazantes, de modo que resulta un patrón estable de respuesta del individuo.

En este sentido, la ansiedad tendría un carácter anticipatorio, ya que permite prever o señalar el peligro por lo que resalta su valor funcional. Además, existen diferencias individuales en cuanto al rasgo de ansiedad debido a factores biológicos y aprendidos, por lo que algunas personas tienden a reaccionar ansiosamente a un número mayor de situaciones que otras. (Jiménez, Key y Zapata, 2011).

### **3.1.6. Humanismo y Ansiedad**

Ya en el campo de la psicología humanista, Carl Rogers (1951 c.p. Valdés y Flórez, 1983) indica que la ansiedad se demuestra como la tensión percibida por un concepto del yo en donde la simbolización de ciertas experiencias destruirá su organización, viéndose entonces la ansiedad como una amenaza al *self*.

Asimismo, May (1977) define la ansiedad como "el estado de espíritu del individuo al darse cuenta de que su existencia amenaza ruina, de que puede hundirse con todo su mundo y convertirse en nada" (p. 75). Además, señala que "la ansiedad se produce en el punto psicológico en el que el individuo se enfrenta con la aparición de alguna potencialidad o posibilidad de llenar su existencia" (p. 75).

En este sentido, para May (1977) la ansiedad es un fenómeno normal inherente a todos los seres humanos. Si esta ansiedad, no es desproporcionada en

relación a la amenaza objetiva, no encierra represión o algún otro mecanismo de conflicto intrapsíquico y el individuo es capaz de enfrentar la situación de manera consciente, esta persona podrá desarrollar potencialidades que reduzcan la aparición de una posterior ansiedad neurótica.

Kurt Goldstein también comentó acerca de este constructo, llegando a definir la ansiedad como el resultado de las expectativas catastróficas y las cosas que la persona cree que ocurrirán en el futuro, siendo la ansiedad una disociación del *self* (Goldstein, 1939 c.p. Castañedo, 2008). Siguiendo esta línea de pensamiento, Fritz Perls (c.p. Clarkson y Mackewn, 1993) -padre de la Psicoterapia Gestalt- ofrece una definición bastante cónsona con el postulado de Goldstein, denominando la ansiedad como “la brecha entre el ahora y el después; si se está en el ahora, no puede sentirse ansiedad” (p. 88) Perls también comenta que “la ansiedad es emoción sin respiración, es básicamente emoción suprimida”(p.89), denotando una vez más una disociación del sujeto que posteriormente causará malestar.

Habiendo descrito entonces la ansiedad como un fenómeno que afecta a todos los seres humanos (May, 1977) y reconociendo que resulta displacentera y que afecta el funcionamiento de quien la padece, se hace pertinente realizar estudios e investigaciones que permitan tener más conocimiento sobre este rasgo-estado de la personalidad.

Con miras a la realización de esos estudios y de tener más información sobre el fenómeno, es menester señalar los principales instrumentos de medición para la ansiedad, que sirven para aproximarse al constructo de manera cuantificable y a la postre, determinar el efecto de cualquier intervención a la que se someta una muestra determinada, por lo que a continuación los desarrollaremos con mayor detalle.

### **3.2. Instrumentos de Medición de la Ansiedad**

Después de realizar una extensa revisión de investigaciones previas, puede apreciarse que los dos instrumentos de mayor uso para la medición de la ansiedad son el Inventario de Ansiedad - Estado (IDARE) de Spielberger (1975) y el Inventario

de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) de Miguel - Tobal y Cano - Vindel (2002), por lo que a continuación, se desarrollarán cada uno de ellos

### **3.2.1. Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE)**

El Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (IDARE) fue construido por Spielberger, Gorsuch y Lushene (1966) con la finalidad de disponer de una escala relativamente breve y confiable para medir dos dimensiones básicas de la ansiedad: como rasgo (ansiedad personal) y como estado. Las bases conceptuales de esta medición estuvieron en la teoría de señal de peligro de Freud, los conceptos de Catell acerca de la ansiedad rasgo - estado y el desarrollo refinado de estos conceptos por Spielberger (González, 2007).

El IDARE es un inventario autoevaluativo diseñado para evaluar las formas relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable) (González, 2007).

Este inventario consta de 40 ítems, 20 para ansiedad como rasgo y 20 para ansiedad como estado. En la escala de ansiedad como estado, los 20 ítems se dividen en 10 ítems positivos de ansiedad (lo que significa que, a mayor puntuación, será mayor la ansiedad percibida) y 10 ítems negativos de ansiedad (lo que indicaría que, a mayor puntuación, menor ansiedad percibida). Por su parte, en la escala de ansiedad de rasgo se pueden encontrar 13 ítems positivos de ansiedad y 7 negativos.

La forma de respuesta va del 1, que representa “no, en absoluto” al 4, que representa “mucho” en ambas subescalas. En la escala de estado, se le orienta al sujeto a que debe responder cómo se siente en el momento actual en relación a los ítems formulados, mientras que, en la escala de rasgo, debe responder cómo se siente generalmente ante esos ítems. La puntuación máxima que puede obtener el sujeto es de 80 puntos, denotando un mayor grado de ansiedad relacionado a un mayor puntaje. Finalmente, las puntuaciones directas obtenidas se transforman en centiles según el género del sujeto.

### **3.2.2. Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA)**

Desarrollado en 1986 por Miguel-Tobal y Cano-Vindel, el ISRA se ha convertido en una de las pruebas de evaluación psicológicas más populares en España y en toda la comunidad de habla hispana, siendo traducido a varios idiomas y normalizado para varias poblaciones europeas e incluso latinoamericanas (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 2002).

El Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad se fundamenta en la Teoría Tridimensional de la ansiedad de Lang desarrollada en un apartado previo, así como en el Modelo Multidimensional de la Ansiedad desarrollado por Engler (Miguel-Tobal y Cano-Vindel, 2002).

El ISRA es un instrumento autoaplicado que incluye 224 ítems, además de 24 respuestas de ansiedad divididas de la siguiente manera:

- 10 respuestas de tipo fisiológico
- 7 respuestas de tipo cognitivo
- 7 respuestas de tipo conductual

Además, incluye 22 situaciones agrupadas en rasgos específicos de la ansiedad, denominados áreas situacionales que se dividen en:

- Ansiedad de evaluación
- Ansiedad interpersonal
- Situaciones fóbicas
- Situaciones de la vida cotidiana.

Este instrumento permite la medición de los tres sistemas de respuesta de ansiedad del sujeto de manera independiente, lo cual ofrece la posibilidad de determinar qué técnicas de reducción de ansiedad son más idóneas para cada sujeto, pues permite observar patrones de reacción predominantes con base en las puntuaciones obtenidas en cada sistema de respuesta (fisiológico, cognitivo o conductual).

En el siguiente apartado, se comentarán algunas investigaciones relacionadas con la variable objeto del presente estudio que, tras realizar una extensa revisión de bibliografía, son consideradas de utilidad para el desarrollo de esta investigación y

que, además, incluyeron para la medición de la misma, los instrumentos previamente descritos.

### **3.3. Investigaciones sobre Ansiedad**

Schroh (2011), realizó una investigación cuyo objetivo general era describir los niveles de resiliencia y ansiedad rasgo - estado, asociados al género en una muestra de estudiantes universitarios, así como determinar la correlación existente entre dichas variables de estudio. Para esto, contaron con una muestra conformada por 191 hombres y 173 mujeres con un rango de edad comprendido entre los 16 y los 52 años de edad, para un total de 364 personas, todos estudiantes del Programa Nacional de Formación de Administración, Electricidad y Procesos Químicos del Instituto Universitario de Tecnología "Dr. Federico Rivero Palacio", ubicado en el estado Miranda, Venezuela.

El diseño de su investigación fue de tipo no experimental, de campo, correlacional y transversal. Para la recolección de los datos utilizaron dos instrumentos, a saber: la escala de resiliencia de Connor - Davidson y el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE) de Spielberger y Díaz. El análisis de los datos concluyó las variables ansiedad rasgo y estado, se relacionan con la variable resiliencia de manera estadísticamente significativa.

Por su parte, Jiménez y Cols (2011), quienes construyeron y validaron un programa de arteterapia con el objetivo de conocer sus efectos sobre los niveles de ansiedad que experimentaban los integrantes de la Casa de la Juventud Prolongada del municipio Chacao de Caracas, Venezuela. Para la realización de su investigación, emplearon metodología de tipo cualitativa, cuasi-experimental de pre y post test con un diseño de grupo único, con una muestra conformada por un grupo de 21 sujetos voluntarios de ambos sexos con edades comprendidas entre 65 y 75 años.

Asimismo, para la medición de su variable dependiente, la ansiedad como rasgo - estado, se utilizó el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE) obteniendo resultados que no fueron estadísticamente significativos, por lo que la efectividad del programa es desconocida.

Otra investigación que tomó el IDARE como instrumento, fue la realizada por Reyes y Sufuentes (2004), en la que buscó, mediante la elaboración y aplicación de un programa de asesoramiento psicológico, reducir la ansiedad en dos grupos de 15 adolescentes caraqueños de género femenino cursantes del noveno grado de la tercera etapa de educación media en un rango de edad comprendido entre los 14 y los 16 años, dividiendo los grupos por nivel socioeconómico.

Para el análisis cuantitativo de los resultados se utilizó el estadístico t de Student, mientras que para el análisis cualitativo de los mismos se tomaron en cuenta los resultados obtenidos a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado (IDARE), concluyendo que, si bien hubo diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad percibida antes y después de la aplicación del programa, no hubo diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos.

Por otra parte, Sánchez, Aparicio y Dresch (2006), realizaron una investigación cuyo objetivo fue analizar si existían diferencias en la salud física autopercebida entre mujeres y hombres, cuando se toma en cuenta la situación laboral. Para esto, analizaron tres variables psicológicas: autoestima, ansiedad y satisfacción junto a índices de salud física para diferentes situaciones laborales. Su muestra estuvo conformada por 500 sujetos con un rango de edad comprendido entre 26 y 65 años de edad, recogida de manera aleatoria y representativa de la población española.

Para la medición de estas variables se utilizaron cuatro instrumentos, a saber, la Escala de Autoestima de Rosenberg (RES), un Cuestionario de Satisfacción Autopercebida, un Cuestionario de Medida de la Salud Física y, por último, el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) de Miguel-Tobal y Cano-Vindel (2002). Finalmente, los resultados concluyeron que, aún cuando se analiza el grupo en general, las mujeres tienen peor salud que los hombres, estas diferencias se modifican cuando se toman en cuenta las condiciones de trabajo de los participantes e, incluso, llegan a desaparecer. Es decir, las variables psicológicas predicen más la salud física de ellas que de los hombres, lo que parece indicar que la salud física de las mujeres está íntimamente relacionada con la salud psicológica.

Asimismo, Solano y Cano-Vindel (2012) realizaron una investigación cuyo objetivo fue comparar las manifestaciones de ansiedad obtenidas con el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA) en una muestra clínica de 74 mujeres con anorexia nerviosa y bulimia, con 130 mujeres de un grupo control sin trastornos alimenticios. Para esto, se valieron de la entrevista semiestructurada para el Diagnóstico de los Trastornos de la Alimentación (IDED), el Cuestionario de Actitudes Alimentarias Eating Attitudes Test (EAT) y el Inventario de Situaciones y Respuestas de Ansiedad (ISRA).

Finalmente, los resultados mostraron puntuaciones de ansiedad más altas en el grupo clínico en todas las variables, encontrándose en el mismo un perfil de diferencias entre escalas plano para los tres sistemas de respuesta (cognitivo, fisiológico y conductual) y los cuatro rasgos específicos de la ansiedad (situaciones de evaluación, ansiedad interpersonal, situaciones fóbicas y situaciones cotidianas).

Conociendo ya diferentes investigaciones referentes a la ansiedad y sus resultados, es congruente y fundamental para los objetivos de la presente investigación conocer la conceptualización de la ansiedad en el mundo deportivo, así como los diferentes abordajes que ha tenido a lo largo de su historia y los instrumentos más populares para su medición y registro, por lo que en los apartados siguientes dedicaremos atención a estos puntos.

### **3.4. Ansiedad Competitiva**

Como indica Tomaz (2013), para muchos jóvenes la práctica deportiva en ocasiones no es causa de alegría y satisfacción, sino que puede acarrear una gran cantidad de ansiedad y estrés debido a la gran importancia que se le otorga a los resultados que potencialmente se pueden obtener en una competencia. En este sentido, es pertinente realizar una breve revisión de lo que la ansiedad representa en el ámbito deportivo.

En el contexto deportivo, se ha denominado ansiedad competitiva a una reacción emocional de aprensión y tensión ante situaciones de competencia, siendo concebida como un estado emocional negativo caracterizado por sentimientos de

tensión y nerviosismo junto con preocupaciones y pensamientos negativos relacionados con la competición (expectativas de resultado, falta de recursos técnicos, miedo al fracaso, entre otros) como indican Martens, Vealey y Burton, (1990).

Asimismo, la teoría incorpora tres componentes más a los mencionados anteriormente relacionados con la ansiedad, a saber, un componente de pensamientos ligado a la preocupación y la aprensión, que además tendrá que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos del atleta denominado ansiedad cognitiva, un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida y que además se ocupará de los cambios súbitos de activación fisiológica percibida, que no procederán de un cambio en la actividad sino del estrés y ansiedad que la misma genera. (Weinberg y Gould, 2010). Por último, el tercer componente de la ansiedad competitiva, la autoconfianza, opera como moderador en el proceso de aumento o disminución de los niveles de ansiedad (Larumbe, Pérez-Llantada y López de la Llave, 2009, c.p. Pinto y Vásquez, 2013).

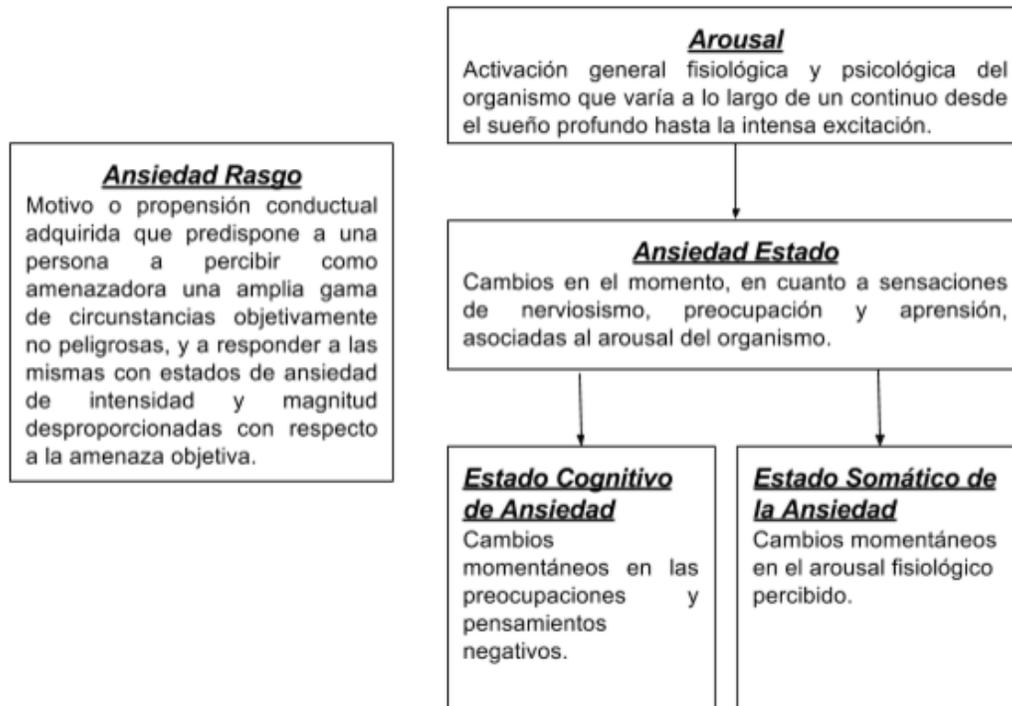
En el mundo del deporte, a menudo la palabra ansiedad se encuentra ligada a la de estrés y sobre todo a la de arousal, por lo que debe puntualizarse la diferencia entre estos constructos. Teniendo ya clara la definición de ansiedad, se entiende el estrés como “el resultado de una relación entre el sujeto y su entorno que es evaluada por aquel como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986 p.43).

Por otra parte, el arousal es definido por Gould y Krane (1992) como “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould y Krane, 1992, pp. 120-121). Este término, indican Weinberg y Gould (2010) hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de arousal, asociado a un estado de coma, hasta el arousal máximo o estado frenético.

Para ilustrar de mejor manera la relación entre ansiedad y arousal, se presenta en la Figura 1 el siguiente esquema, tomado de Weinberg y Gould (2010).

Figura 1

*Interrelación entre ansiedad rasgo, ansiedad estado y arousal*



La definición de ansiedad competitiva a la que se ajusta el presente trabajo es la proporcionada por Martens, Vealey y Burton en 1990, que indica que se trata de una reacción emocional de tensión y aprensión que surge cuando la persona se enfrenta a situaciones de competencia, un estado emocional que se caracteriza por preocupaciones y pensamientos negativos en torno a la competición. Se hace entonces pertinente conocer de qué manera este estado negativo afecta el rendimiento de los deportistas.

### **3.4.1. Teorías sobre el efecto de la Ansiedad sobre el rendimiento deportivo**

#### **3.4.1.1. Teoría del Impulso**

La teoría del impulso establece que la relación entre el arousal, la ansiedad y el rendimiento es lineal y directa (Spence, Spence, y Spielberger, 1966). En esta perspectiva, a medida que aumente el estado de ansiedad y arousal, el rendimiento

del atleta será más óptimo. Sin embargo, muchos deportistas afirman poder recordar la experiencia de haber tenido un nivel de arousal y ansiedad demasiado alto que, en lugar de potenciar su ejecución, terminó por menguarla (Weinberg y Gould, 2010).

Cabe destacar además que, si esto fuera cierto, se esperaría que los deportistas muy cualificados tuvieran una actuación sobresaliente en situaciones de mucha presión y que, por el contrario, muchas veces los competidores de élite sufren el nerviosismo y la sensación de ahogo característicos de la ansiedad, lo que deteriora su rendimiento (Weinberg y Gould, 2010). Es por eso que la teoría del impulso ha sido poco respaldada académicamente (Martens, Vealey y Burton, 1990).

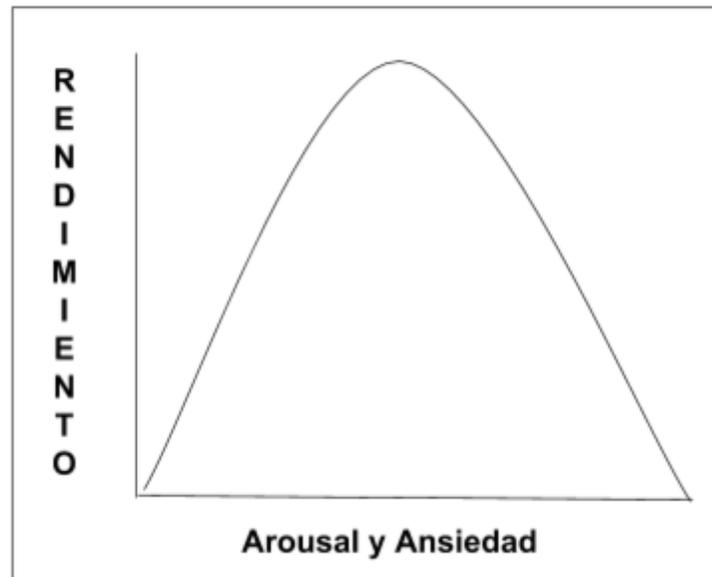
#### **3.4.1.2. Hipótesis de la U invertida**

La hipótesis de la U invertida sostiene que, a niveles más bajos de arousal y ansiedad, la ejecución estará por debajo del nivel normal esperado debido a que el atleta no se encuentra mentalizado ni concentrado en su ejecución. A medida que el nivel de arousal y ansiedad aumentan, también lo hará el rendimiento hasta llegar a un punto óptimo de nivel máximo de ejecución. Sin embargo, si estos niveles continúan aumentando, la ejecución será deficiente. Así pues, esta idea se representa por medio de una U invertida que refleja un rendimiento elevado cuando el nivel de arousal es óptimo, y menor cuando el arousal y la ansiedad son muy altos o muy bajos (Weinberg y Gould, 2010).

A pesar de ser una de las teorías más apoyadas por atletas, entrenadores y psicólogos del deporte, la hipótesis de la U invertida ha sido criticada por algunos teóricos como Hardy (1990), debido a que existen dudas acerca de si el arousal máximo tiene lugar siempre en el punto medio del continuo, así como la naturaleza del propio arousal, lo que ha generado el desarrollo de perspectivas más completas y novedosas (Weinberg y Gould, 2010). En la Figura 2, puede apreciarse gráficamente la hipótesis de la U invertida.

Figura 2

*Representación gráfica de la Hipótesis de la U invertida*



### **3.4.1.3. Zonas de Funcionamiento Óptimo**

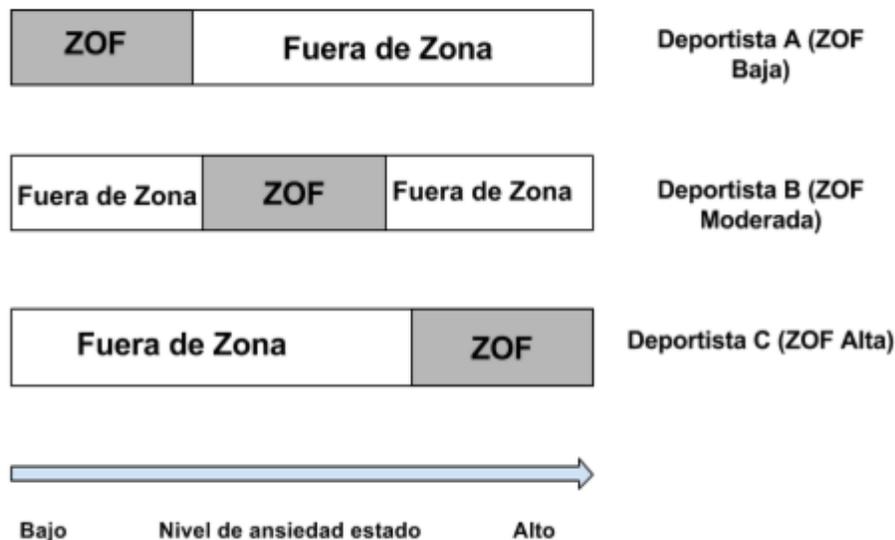
Esta teoría fue desarrollada por Hanin en 1980 y establece un enfoque alternativo al que imperaba en ese entonces, indicando que los deportistas de alto nivel tienen una zona de estado óptimo de ansiedad en el que se produce el máximo rendimiento (Hanin, 1980), de tal modo que fuera de esta zona el rendimiento del atleta es inferior al esperado en el momento de la competencia.

Weinberg y Gould (2010), indican que este enfoque se diferencia del de la U invertida en dos aspectos importantes. En primer lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no siempre se produce en el punto medio de la curva, sino que varía entre los atletas. En segundo lugar, el nivel óptimo del estado de ansiedad no es un punto único, sino una banda ancha. “Por tanto, entrenadores y profesores deberían ayudar a los participantes a identificar y alcanzar su propia zona óptima específica de estado de ansiedad” (Weinberg y Gould, 2010, pp. 114).

A continuación, la Figura 3 ilustra la teoría de las Zonas de Funcionamiento Óptimo con los tres tipos de deportista que discrimina, diferenciando entre zonas bajas, moderadas y altas.

Figura 3

*Zonas de Funcionamiento Óptimo*



#### 3.4.1.4. Teoría multidimensional de la Ansiedad

Según Weinberg y Gould (2010), si bien la hipótesis de las zonas de funcionamiento óptimo de Hanin parecía la respuesta a la interrogante de la relación de arousal, ansiedad y rendimiento, algunos autores la consideraron insuficiente, pues no analizaba si los componentes de la ansiedad estado - ansiedad somática y cognitiva - afectan el rendimiento de forma distinta. En este sentido, la creencia general indica que estos dos componentes influyen de manera diferencial la ejecución del atleta.

Weinberg y Gould (2010) indican que esta teoría multidimensional de la ansiedad señala que “el estado cognitivo de la ansiedad (preocupación) está relacionado negativamente con el rendimiento, esto es, un aumento en dicho estado

produce una disminución en el nivel de ejecución” (Weinberg y Gould, 2010, pp. 115-116). Asimismo, señalan que el estado somático de la ansiedad - es decir, el que se manifiesta fisiológicamente - está relacionado con el rendimiento por medio de una función en forma de U invertida. Sin embargo, Gould y Krane (1992), señalan los pronósticos concretos derivados de la teoría multidimensional de la ansiedad no han sido respaldados consistentemente aún a pesar de que haya estudios que indican que estos dos componentes de la ansiedad predicen de manera diferencial el rendimiento.

#### **3.4.1.5. Modelo de la Catástrofe de Hardy**

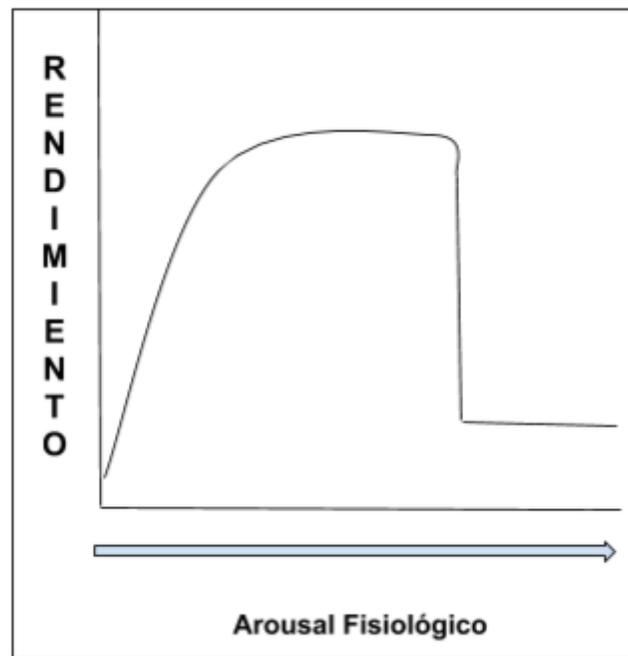
Hardy (1990), indica en su modelo que la ejecución dependerá de una interacción compleja entre el arousal y la ansiedad cognitiva. Asimismo, este modelo de la catástrofe establece que el arousal fisiológico está relacionado con el rendimiento según una función en forma de U invertida, pero sólo cuando el deportista no está preocupado o exhibe un estado cognitivo de ansiedad bajo. Por otra parte, señala que, si el nivel del estado de arousal fisiológico es elevado y el deportista está excesivamente preocupado, los aumentos en el arousal llegarán a una especie de umbral justo después de pasar el punto del nivel máximo de arousal, para que posteriormente se dé un rápido descenso en el rendimiento, es decir, una catástrofe deportiva.

En este sentido, la ansiedad somática puede tener efectos notablemente distintos en función del nivel de ansiedad cognitiva. Además, en condiciones de preocupación excesiva y elevada, tan pronto tengan lugar el exceso de arousal y la catástrofe, la ejecución empeorará considerablemente, lo cual difiere del descenso constante pronosticado por la hipótesis de la U invertida porque la recuperación será mucho más lenta, pues el atleta deberá relajarse completamente para alcanzar nuevamente el nivel óptimo de funcionamiento (Hardy 1990, c.p. Weinberg y Gould, 2010).

En la Figura 4 puede apreciarse gráficamente cómo funciona la teoría de la catástrofe de Hardy con un nivel alto de ansiedad estado cognitiva.

Figura 4.

*Teoría de la Catástrofe de Hardy*



#### **3.4.1.6. Teoría de la Inversión**

Esta teoría fue desarrollada por Kerr y señala que el modo en que el arousal y la ansiedad de una persona afectan su rendimiento dependen básicamente de la interpretación que hace la misma de sus niveles de arousal y ansiedad, indicando que los deportistas hacen cambios rápidos (o inversiones) en sus interpretaciones, lo que haría que perciban el arousal de manera positiva o negativa dependiendo del momento y pasando muy rápidamente de una valoración a otra (Kerr, 1985).

En relación a esto, Martens (1987) indica que la consideración de la ansiedad y el arousal como algo agradable o desagradable será fundamental para comprender su relación con el rendimiento deportivo, ya que si una persona interpreta estos estados positivamente (energía psíquica positiva), esto afectará su ejecución de manera positiva y que, si por el contrario les otorga una valoración negativa (energía psíquica negativa), esto influirá negativamente en el rendimiento deportivo. Es por

eso que, según esta teoría, es necesario tener una energía psíquica positiva alta para tener un rendimiento óptimo.

Otra relación de mucho interés para la psicología aplicada al deporte y el ejercicio físico es el modo en el que el arousal y la ansiedad afectan positiva o negativamente el rendimiento. Si bien aún no se ha llegado a conclusiones definitivas, se ha arrojado mucha información sobre aspectos del proceso que tienen diversas implicaciones en la ayuda que se puede brindar a los atletas para mentalizarse y realizar mejores ejecuciones (Weinberg y Gould, 2010). A continuación, se presentan las principales teorías relativas al efecto de la ansiedad sobre el rendimiento deportivo.

### **3.5. Factores influyentes en el desarrollo de la Ansiedad Competitiva**

Se puede afirmar que hay miles de fuentes específicas de ansiedad y estrés, por lo que los psicólogos del deporte y el ejercicio físico han buscado demostrar que tanto los sucesos importantes en la vida, como los contratiempos cotidianos provocan estrés y afectan la salud física y mental (Willis y Campbell, 1992, c.p. Weinberg y Gould, 2010). En los atletas, a estos estresores se le agregan las preocupaciones por rendir de manera acorde a sus capacidades, los costos económicos y el tiempo necesario para entrenar y las dudas sobre sus aptitudes (Scanlan, Stein y Ravizza, 1991). En este sentido, los factores de mayor influencia en el desarrollo de la ansiedad en los atletas pueden separarse en dos vertientes según Weinberg y Gould (2010): factores situacionales y factores personales.

#### **3.5.1. Factores situacionales**

Según Martens (1987), existen dos fuentes generales de ansiedad situacional, a saber, la importancia atribuida a un suceso o competición y la incertidumbre que rodea al resultado de este evento.

### **3.5.1.1. Importancia del evento**

Cuanto más importante es el evento, tiende a generar más estrés y ansiedad. Por ello, un partido en el que está en juego un campeonato es más estresante que cualquier otro de la temporada, así como podría ser más estresante presentarse a una entrevista de trabajo que observar televisión en casa (Weinberg y Gould, 2010). Lowe (1971) realizó varias investigaciones con beisbolistas en las que concluyó que cuando más decisiva era la situación, mayor eran la ansiedad, el estrés y el nerviosismo que mostraban los atletas.

Sin embargo, es fundamental señalar que la importancia atribuida al acontecimiento no siempre será evidente y que un evento que pueda parecer intrascendente para la mayoría de la gente puede ser de vital importancia para un atleta en concreto, por lo que es menester evaluar continuamente la importancia que los atletas están concediendo a sus actividades (Weinberg y Gould, 2010).

### **3.5.1.2. Incertidumbre que rodea al resultado del evento deportivo**

Según Weinberg y Gould (2010), la incertidumbre es la segunda fuente situacional de ansiedad y estrés de mayor peso y si la importancia del evento aumenta, está también aumentará. En ocasiones los atletas, profesores, entrenadores y profesionales de la medicina deportiva generan incertidumbre innecesaria al no informar a los participantes de los eventos de elementos fundamentales, como las alineaciones, el modo de evitar lesiones en el aprendizaje de destrezas físicas o las expectativas durante el restablecimiento de una lesión deportiva grave, lo que a la postre termina generando gran incertidumbre - y, en consecuencia, ansiedad y estrés - a los atletas. (Weinberg y Gould, 2010).

### **3.5.2. Factores personales**

Según Scanlan (1986), algunas personas describen ciertas situaciones como importantes e inciertas, enfocándolas con más ansiedad de lo que lo harían otras. Existen dos disposiciones de la personalidad relacionadas de forma consistente con

el aumento de las reacciones de ansiedad estado, que son la baja autoestima y un nivel elevado de ansiedad rasgo.

### **3.5.2.1. Baja autoestima**

La baja autoestima está muy relacionada a las percepciones de amenaza y sus cambios correspondientes en el estado ansiógeno. Un deportista con baja autoestima tendrá menos confianza y experiencia y un mayor nivel de ansiedad estado que los que exhiben autoestima más elevada, por lo que el psicólogo es fundamental en el desarrollo y la implementación de estrategias para mejora de la autoconfianza y autoestima para reducir el estado de ansiedad experimentado por los atletas antes, durante y después de las competencias (Weinberg y Gould, 2010).

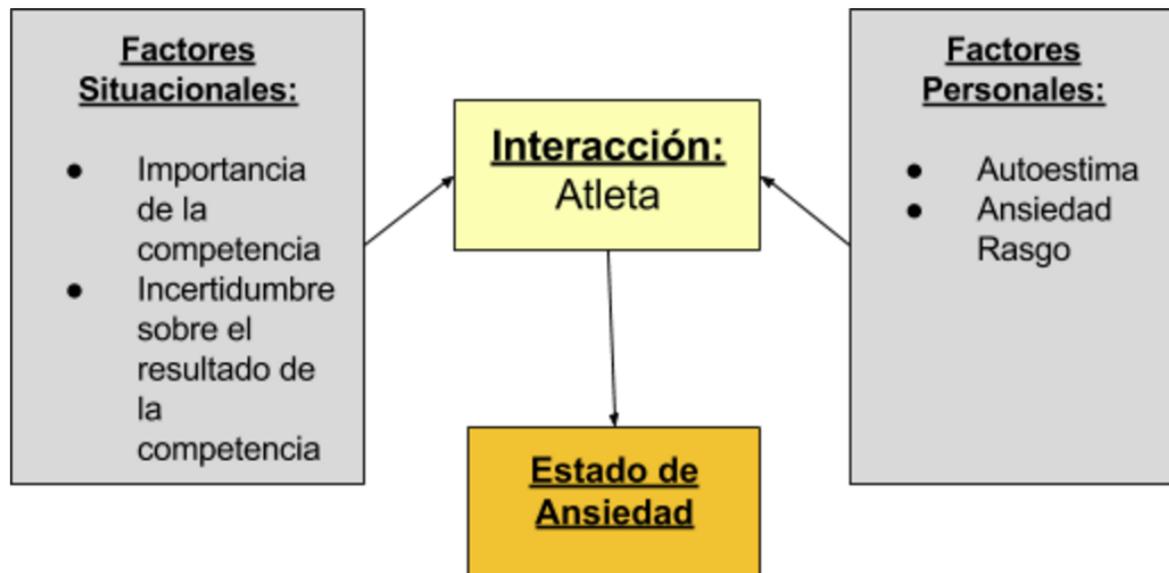
### **3.5.2.2. Ansiedad – Rasgo**

Como se ha mencionado con anterioridad, la ansiedad rasgo constituye un factor de personalidad que predispone a una persona - en este caso, al atleta - a considerar la competición y la evaluación social como más o menos amenazadora. Un atleta con un nivel elevado de ansiedad rasgo percibirá la competición como mucho más amenazante de lo que objetivamente es, provocando más ansiedad que en otro atleta cuyo nivel en dicho rasgo sea menor y afectando de manera negativa su rendimiento deportivo.

En la Figura 5, se sintetiza de manera gráfica la información señalada previamente.

Figura 5

*Factores influyentes en el desarrollo de la Ansiedad Competitiva*



Los niveles de estrés, arousal y ansiedad de los deportistas se han evaluado generalmente mediante el uso de medidas de ansiedad estado administradas en situaciones competitivas, en las que se prevé que el estrés y la ansiedad están en su máximo nivel. Además, los psicólogos del deporte y el ejercicio físico también se valen de diversos métodos fisiológicos y utilizando medidas psicológicas de autoinforme (Weinberg y Gould, 2010).

Estas medidas psicológicas de autoinforme pueden ser globales y multidimensionales. En el primer tipo de escalas, las personas estiman su grado de nerviosismo en escalas autodescriptivas calibradas de menor a mayor, mientras que, en las multidimensionales, se evalúa el grado de preocupación (ansiedad estado cognitiva) y de activación fisiológica (Weinberg y Gould, 2010).

Esto ha permitido, según Weinberg y Gould (2010) que “los investigadores puedan desarrollar un perfil del deportista joven expuesto a un cierto riesgo por experimentar niveles malsanos de estado competitivo de ansiedad” (pp. 531). Este perfil establece que las características personales de los jóvenes expuestos al riesgo de un aumento de la ansiedad estado competitiva son:

- Propensión a un nivel elevado de rasgos de ansiedad.

- Baja autoestima.
- Bajas expectativas de ejecución en relación con su equipo.
- Bajas expectativas de ejecución individual.
- Preocupaciones frecuentes sobre el fracaso.
- Preocupaciones frecuentes sobre las expectativas de los adultos y la evaluación social de los demás.
- Menor diversión percibida.
- Menor satisfacción con la propia ejecución, con independencia del resultado de victoria o derrota.
- Percepción por parte del deportista de la importancia que tiene para sus padres que participe en algún deporte.

En este sentido, según la revisión bibliográfica realizada las escalas de autoinforme más populares para la medición de la ansiedad estado en los atletas son dos: el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) Y el Competitive State Anxiety Inventory - 2, ambos creados por Martens (1990). Asimismo, estos instrumentos han sido utilizados en poblaciones latinoamericanas en investigaciones previas, lo que los hace más pertinentes para el desarrollo de esta investigación.

### **3.5.3. Sport Competition Anxiety Test (SCAT)**

La finalidad de la creación del Sport Competition Anxiety Test (SCAT) fue desarrollar un instrumento con confiabilidad y validez suficiente como para medir adecuadamente la ansiedad - rasgo competitiva (Martens, et al, 1990). Este instrumento fue desarrollado originalmente únicamente para ser aplicado en atletas con edades comprendidas entre los 10 y 15 años, sin embargo, poco después de su creación, fue adoptado también para la población adulta. La consistencia interna, confiabilidad y validez del SCAT fue determinada de manera independiente entre las formas de respuestas de niños y adultos en más de 2500 atletas. Este instrumento se basa en cuatro supuestos teóricos:

- La adopción de una teoría interaccional de la personalidad que predice el comportamiento mejor que otros paradigmas situacionales.

- El desarrollo de un instrumento de situaciones específicas de ansiedad rasgo que tenga un poder predictivo superior comparado a la mayoría de las escalas de ansiedad rasgo.
- La teoría de ansiedad rasgo - estado, que distingue entre ansiedad como rasgo y ansiedad como estado.
- El desarrollo de un modelo conceptual del estudio de la competencia como un proceso social.

El Sport Competition Anxiety Test (SCAT), es un inventario autoaplicado que consta de 15 ítems y tres opciones de respuesta orientadas a la frecuencia de la ocurrencia de la sensación de ansiedad, a saber; “*casi nunca*”, “*algunas veces*”, “*a menudo*”. Cabe destacar que estos 15 ítems están orientados exclusivamente a situaciones de competencia, por lo que los resultados obtenidos deben distinguirse de la ansiedad como rasgo en general. (Martens, et al, 1990).

#### **3.5.4. Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)**

Por otra parte, el Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2) desarrollado igualmente por Martens, et al. (1990), es un inventario autoaplicado que mide el estado de ansiedad competitiva. El CSAI - 2 explora información relativa a las manifestaciones fisiológicas (ansiedad somática) presentes en el atleta en el momento de la aplicación de la prueba, que se aplica justo antes de la competencia. Además, explora información relativa a los pensamientos de preocupación, duda e inquietud (ansiedad cognitiva) que se presentan en el atleta en el momento de la competición. Por último, recopila información relativa a la autoconfianza que siente el deportista frente a la tarea a realizar.

El CSAI - 2 consta de 27 ítems orientados a la exploración y medición de los distintos componentes de la ansiedad competitiva, y consta de 4 opciones de respuesta para cada ítem, a saber “*nada*”, “*un poco*”, “*moderadamente*” y “*mucho*”. A cada opción de respuesta se le atribuye un número del 1 al 4, siendo la opción “*nada*” 1 y “*mucho*” 4 y finalmente, los resultados obtenidos arrojarán un mayor nivel de ansiedad competitiva conforme los puntajes sean más elevados.

Este inventario fue sometido a la prueba de análisis factorial por Soriano (1999), concluyendo que la consistencia interna de estos factores realmente podía explicar el estado de ansiedad que se pretendía evaluar. En este sentido, Capdevila (1997) establece que la dimensión de ansiedad cognitiva obtenida a través de la aplicación del CSAI - 2 corresponde a la ansiedad competitiva, mientras que por otra parte el componente somático corresponde a la activación o arousal del atleta.

Para efectos de esta investigación, se procederá a utilizar este instrumento pues presenta información más detallada sobre los niveles de ansiedad competitiva, al contemplar varias dimensiones de la misma. Asimismo, el CSAI - 2 es cónsono con la definición teórica de ansiedad competitiva que decidimos adoptar, al ser desarrollado por los mismos autores en aras de realizar la medición sistematizada de la ansiedad competitiva y permite realizar mediciones antes y después de la aplicación del programa, lo cual permitirá a los investigadores conocer la efectividad de la aplicación.

Se han realizado investigaciones cuyo propósito ha sido medir - e intervenir sobre - los niveles de ansiedad en atletas. En el próximo apartado, se comentarán algunas que, además, se han valido de estos dos instrumentos mencionados previamente para la medición y registro de la ansiedad en deportistas.

Para la realización de esta investigación se tomó el CSAI-2 como instrumento de medición de la variable ansiedad competitiva, considerando que el mismo ha sido aplicado en otras poblaciones latinoamericanas, además de ser el de mayor uso y difusión en el ámbito de la psicología aplicada al deporte.

### **3.6. Investigaciones sobre Ansiedad Competitiva**

Olmedilla, Ortega, Boladeras, Abenza y Esparza (2008) realizaron un estudio descriptivo correlacional y transversal cuyo objetivo era determinar la relación entre el catastrofismo y la ansiedad competitiva en una muestra de 61 deportistas de diversas disciplinas y de ambos sexos con rangos de edades comprendidas entre los 14 y los 34 años, todos residentes de la región de Murcia, España. Para esto, utilizaron dos instrumentos, en principio el Pain Catastrophizing Scale (PCS) para

valorar el catastrofismo ante el dolor y el Sport Competition Anxiety Test (SCAT) para la medición y registro de la ansiedad competitiva de los atletas participantes.

Los resultados finalmente indicaron que no hay relación estadísticamente significativa entre la ansiedad competitiva y el catastrofismo ante el dolor, aunque aquellos deportistas con niveles mayores de ansiedad, mostraron puntuaciones más elevadas de catastrofismo.

Asimismo, Olmedilla, Andreu, Ortín y Blas (2009), realizaron una investigación cuyo objetivo era analizar las relaciones entre el nivel de ansiedad rasgo, la percepción de éxito y las lesiones en jugadores jóvenes de fútbol en una muestra conformada por 72 futbolistas con edades comprendidas entre los 14 y los 24 años, todos residentes de la región de Murcia, España; a los que se le administró un cuestionario de autoinforme que recogía información relativa a las lesiones que habían sufrido.

Para la evaluación de la percepción de éxito, se valieron del Cuestionario de Percepción de Éxito (POSQ) y para la ansiedad rasgo se utilizó el Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Los resultados de esta investigación concluyeron que la ansiedad rasgo manifiesta una relación significativa con el número de lesiones y con las lesiones producidas durante los partidos. Asimismo, se aprecia una relación negativa entre la ansiedad y la percepción de éxito. Sin embargo, no se pudo confirmar el papel de la percepción de éxito, como modulador del efecto de la ansiedad rasgo sobre las lesiones.

Por otra parte, Pozo (2007) realizó una investigación cuyo objetivo general fue describir la intensidad y dirección de la ansiedad estado (tanto somática, como cognitiva) precompetitiva y la autoconfianza en relación a las expectativas de resultados de la competencia. Para esto, utilizó como muestra a 59 atletas de diversas disciplinas deportivas con un promedio de edad de 20,02 años, utilizando como instrumento de medición el Competitive State Anxiety Inventory - 2 (CSAI - 2) antes de la competencia junto con sus predicciones del resultado del evento.

Finalmente, los resultados descriptivos de esta investigación indicaron que los sujetos que tuvieron un mejor desempeño del esperado mostraron un menor grado

de ansiedad cognitiva y somática, además de presentar mayor autoconfianza en comparación a los demás atletas.

Más recientemente Zarauz y Ruiz (2013) realizaron una investigación cuyos objetivos eran conocer los hábitos de entrenamiento, historial atlético y nivel de ansiedad de adultos mayores a 35 años de edad de la región de Murcia que entrenan y compiten en atletismo, analizando las diferencias por sexo, y desarrollar modelos predictivos de su ansiedad en función de sus hábitos de entrenamiento e historial atlético. Para esto, solicitaron colaboración al responsable nacional de atletas veteranos para colgar un enlace en la sección de Veteranos de la Web de la RFEA, así como al Foro de Atletismo de España, contando con una muestra de 5704 atletas.

Los resultados de esta investigación indicaron que tanto hombres como mujeres del estudio obtuvieron puntuaciones altas en autoconfianza y moderadas en ansiedad cognitiva y somática. Aun teniendo valores moderados en ansiedad ambos sexos, lo que no se predijo fue que las mujeres puntuasen en ansiedad somática significativamente más alto que los varones. De la misma manera, obteniendo puntuaciones altas los dos sexos, lo que tampoco se predijo fue que los hombres puntuasen significativamente más alto que las mujeres en autoconfianza.

### **3.7. Enfoque psicológico de la investigación: Asesoramiento Psicológico**

La presente investigación tomará como enfoque el asesoramiento psicológico. Se entenderá como Asesoramiento Psicológico una rama de la psicología que procura el bienestar del ser humano como un todo integral de una sociedad, y a la vez de la sociedad en la cual vive. (Obregón, 1996). Además, el asesoramiento psicológico se diferencia de otras disciplinas, porque trasciende el “dar consejos”, enfocándose en el campo aplicado del bienestar del ser humano en las dimensiones de prevención y desarrollo a nivel grupal (Casado, 1982).

Según Obregón (1996), el asesoramiento psicológico se desarrolla mediante un proceso de asistencia profesional donde la relación de ayuda es el instrumento básico y está enfocada principalmente en el asesorado, su conocimiento y

comprensión de sí mismo (características y potencialidades, fundamentalmente) y del mundo que lo circunda.

En este sentido, las metas del asesoramiento psicológico serían los cambios en la conducta y la personalidad, la salud mental, la resolución de problemas, el aumento de la eficacia personal y el aprendizaje en toma de decisiones (Obregón, 1996).

El asesoramiento psicológico está enmarcado dentro de la teoría de la psicología humanista. Este movimiento psicológico, denominado tercera fuerza (en complemento de las teorías conductistas y psicoanalíticas) surge a mediados del Siglo XX y es principalmente desarrollado en los Estados Unidos, teniendo sus máximos exponentes en Carl Rogers, Rollo May y Abraham Maslow. Esta corriente psicológica presenta una posición filosófica que coloca al hombre y su experiencia en el centro de su interés (Frick, 1973).

En este sentido, las prioridades de la psicología humanista están determinadas por los auténticos problemas humanos que surgen con contornos nítidos, siendo sensible y resistente a la tentación de crear una imagen del hombre según una teoría, en lugar de formular una teoría que revele al hombre de manera más completa (Frick, 1973). Es por eso que Losada (1995) señala que la psicología humanista se vale de una concepción holística del ser humano y de su entorno y contexto, considerándolo un ente activo, responsable, consciente, libre, creativo y con tendencia a la auto - afirmación, destacando ante todo el potencial del hombre para su desarrollo personal positivo.

Partiendo de esta visión del hombre que ofrece la psicología humanista y relacionándola con la concepción de la ansiedad competitiva como una reacción emocional de aprehensión y tensión ante situaciones de competencia (Martens y cols, 1990), se puede concluir que una intervención de asesoramiento psicológico será de gran utilidad para los atletas debido a su carácter desarrollador de potencialidades, proporcionándole herramientas para hacerle frente a situaciones ansiógenas que permitan una adaptación idónea a su medio, traducándose esto en un gran crecimiento personal evidenciado en el aumento de confianza en su propia ejecución, disminuyendo la aparición de situaciones productoras de ansiedad y potenciando al

máximo su rendimiento deportivo, lo que a la postre modificará la percepción que el atleta hace de la situación competitiva que considera desbordante de sus recursos.

La mención de asesoramiento y orientación ha brindado a los investigadores las destrezas y competencias necesarias para la planificación y aplicación de programas de intervención grupal y les ha preparado también con información y técnicas para el manejo de ansiedad que resultarán útiles durante la construcción, aplicación y evaluación del programa. Asimismo, el carácter ecléctico del Asesoramiento Psicológico brinda la posibilidad de nutrirse de diferentes enfoques, como en este caso el cognitivo conductual; para la elaboración de programas de intervención grupal. Por último, ha entrenado a los investigadores en una visión holística e integrativa del hombre, que permite entender que la ansiedad afectará de manera global su rendimiento en todos los ámbitos en los que se desenvuelva (deporte, academia, sociedad, familia, etc.). De esta manera, puede considerarse que ambos investigadores tienen la preparación y el criterio necesarios para llevar a cabo esta investigación.

### **3.7.1. Asesoramiento Psicológico Grupal**

El asesoramiento psicológico, si bien se enmarca en una visión individual, también extiende su foco de intervención hacia el colectivo. En este sentido, el asesoramiento psicológico grupal ha sido definido por numerosos autores a lo largo de los años, por lo que es importante repasar algunas de estas definiciones para efectos de la presente investigación. Sin embargo, para poder hablar de asesoramiento psicológico grupal, es menester primero definir qué es un grupo.

En relación a esto, Salazar y Montero (1986) indican que un grupo es un determinado número de personas que trabajan juntas o que simplemente se encuentran presentes en un salón al mismo tiempo. Asimismo, el grupo está conformado por individuos que pertenecen a una organización e interactúan de cara a cara para así actuar de manera unitaria, definirse por sí mismos y por otros como miembros del grupo, compartir percepciones, motivaciones, cogniciones,

necesidades, objetivos y metas comunes. Estos grupos pueden dividirse según su estructura y según su formación.

Asimismo, Cartwright y Zander (1980), definen al grupo como un conjunto de individuos cuyas relaciones mutuas hacen a éstas interdependientes en algún grado significativo. Así definido, el término grupo se refiere a una clase de entidades sociales que tienen en común la propiedad de la interdependencia entre sus miembros constitutivos, variando en su naturaleza y en la magnitud de la interdependencia existente entre los miembros del mismo.

Sobre el proceso grupal, Rogers (1973), señala que el mismo surge de la necesidad de algo que la persona no halla en su medio laboral, en su iglesia ni en su escuela o universidad o en la vida familiar moderna, por lo que existe un ansia de relaciones reales e íntimas en las que los sentimientos y emociones puedan expresarse en forma espontánea sin una previa y cuidadosa censura o contención, para que sea posible compartir experiencias profundas y correrse el riesgo de probar nuevas formas de conducta para que la persona se aproxime al estado en que todo se conoce y acepta para que su desarrollo sea factible.

Ya en relación a lo que es el asesoramiento psicológico grupal, Shertzer y Stone (1972), indican que el mismo es un proceso interpersonal, dinámico y cara a cara en el que un determinado grupo de individuos trabaja conjuntamente bajo la dirección de un asesor psicológico debidamente capacitado. En este tipo de intervención, el trabajo se concentra en las preocupaciones situacionales, la exploración de los problemas normales inherentes al desarrollo humano, el desarrollo de la comprensión de sí mismo y la búsqueda de una adaptación más sana al medio que rodea al individuo, destacando la naturaleza preventiva para evitar que las situaciones problemáticas aumenten su intensidad o frecuencia.

Otros autores que definen el asesoramiento psicológico grupal, son Pietrofesa, Minor y Stanford (1980) que indican que el mismo es un proceso fundamentalmente remedial y centrado en la resolución de problemas particulares en una situación de grupo, convirtiéndolo en el enfoque más apropiado para personas que atraviesan alguna dificultad, poseen insatisfacciones específicas o están comprometidas real o

potencialmente en conductas autodestructivas que impiden su sano desenvolvimiento en su medio social.

Por último, Dyer y Vriend (1980) definen al asesoramiento psicológico grupal como un procedimiento asistencial que se inicia con una exploración por parte de los miembros del grupo de su propio mundo, con la finalidad de identificar procesos de pensamiento, sentimiento y acciones que les resultan contraproducentes, valiéndose de los servicios de un asesor de grupo que ayuda a cada miembro de éste a establecer objetivos individuales relacionados con la sustitución de las ideas y acciones desadaptativas por otras alternativas más productivas y saludables para su desarrollo.

Asimismo, muchos han sido los modelos que han servido para delimitar las funciones, campos de acción y metodologías para el asesoramiento psicológico grupal. De esta manera, Morrill, Oetting y Hurst (1974, c.p. Guevara, 2005), establecen una diferenciación en tres tipos de grupos beneficiarios del asesoramiento psicológico, a saber:

**1. Grupo Primario:** Definido por Obregón (2002) como la unidad básica de la organización social. Estos grupos son los que más influencia tendrán sobre el individuo. El grupo primario es un grupo íntimo con asociación personal continua y cara a cara determinado más por el grado de intimidad que de proximidad física. Estos grupos tienen una alta influencia en la formación del autoconcepto.

**2. Grupos de asociaciones:** Obregón (2002) señala que los grupos de asociaciones, o grupos organizados como también son conocidos; son grupos basados en la escogencia u oportunidad de asociarse. En este sentido, los miembros del grupo de asociaciones están conscientes de compartir intereses o necesidades similares y se embarcan juntos de una manera organizada para alcanzar sus intereses. Ejemplos de grupos de asociaciones son las clases, clubes, los estudiantes de un mismo piso de una residencia o un grupo de estudio.

**3. Institución o comunidad:** Obregón (2002) señala que en estos grupos no necesariamente se reúnen todos sus miembros, aún cuando los mismos están conscientes de su membresía como parte de una institución o comunidad.

Asimismo, el modelo descrito por Morrill, et al (1974, c.p. Guevara, 2005) también señala una diferenciación en relación al propósito de la intervención de asesoramiento psicológico, para así delimitar y clarificar de manera más específica la función y el curso de acción que el asesor tomará al realizar la intervención. Estos propósitos se dividen en:

**1. Prevención:** Obregón (2002) señala que el propósito preventivo consiste en la identificación de habilidades que pueden ser necesarias en un futuro, por lo que está justificado que el individuo las adquiera.

**2. Corrección:** Asimismo, Obregón (2002) indica que, en la intervención de carácter correctivo o remedial, existe una discrepancia entre las habilidades y las demandas ambientales. Estas intervenciones, estarían orientadas hacia la solución de problemas, carencia o déficit de habilidades interpersonales y sociales, fallas en la escogencia vocacional, fallas en grupos por deficiencias en su estructura u organización.

**3. Desarrollo:** En relación a este apartado, Obregón (2002) comenta que las intervenciones de asesoramiento psicológico con propósito de desarrollo son aquellas que están orientadas a realzar o mejorar el funcionamiento saludable de individuos o grupos. En este sentido, las intervenciones de desarrollo incluyen programas proactivos de promoción del desarrollo. Su foco primario es la promoción del crecimiento positivo de todo el ser humano. Un ejemplo de este tipo de intervención son los grupos de crecimiento personal.

En relación a lo estipulado con anterioridad, se puede señalar que la presente investigación tendrá como beneficiario un grupo de asociaciones, en este caso conformado por atletas de la categoría sub 16 de fútbol de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua, lo que justificaría la utilización del asesoramiento psicológico grupal. Asimismo, el propósito de esta investigación será, en parte, preventivo, pues busca suministrar conocimiento relativo a la ansiedad competitiva que le permita a los atletas contar con mayor información acerca de qué les sucede en esas situaciones; y correctivo por otra parte, debido a que buscará eliminar la discrepancia entre las habilidades de los atletas y las demandas ambientales percibidas por los mismos.

Shertzer y Stone (1972), indican que entre las ventajas del asesoramiento psicológico grupal destacan las experiencias que promueven el crecimiento y desarrollo personal por el aporte de la vivencia de varios sujetos, la satisfacción de necesidades de pertenencia, afecto y descarga emocional, apoyo y autoexploración. Además, provee al individuo de pruebas de realidad acerca de aprehender ciertas conductas gracias al feedback grupal y le proporciona más responsabilidad al sujeto. Por último, sirve de fuente de aprendizaje vicario y de diversidad de opiniones que enriquecen a todos los miembros del grupo.

Algunos autores plantean otra distinción entre dos modalidades de asesoramiento psicológico grupal en función de la naturaleza de la intervención que realizarán, de manera que se pueda denotar con mayor especificidad el trabajo del asesor y el objetivo que persigue con el mismo. En este sentido, la naturaleza de la intervención puede dividirse, según Cirigliano y Valverde (1987) en:

**1. Informativo:** De acuerdo a Cirigliano y Villaverde (1987), el asesoramiento grupal informativo consiste en una agrupación social formalmente organizada que cuenta con medios determinados para actuar en cuanto a ciertos propósitos, tareas y relaciones mutuas de sus integrantes. Esta experiencia puede considerarse educativa, ya que como su nombre lo indica, su finalidad es proporcionar información a sus participantes de temas seleccionados por el asesor responsable.

Asimismo, el énfasis del asesoramiento grupal informativo es preventivo, ya que busca la modificación de la conducta de los participantes, que generalmente presentan interés en los temas a tratar. Los grupos de asesoramiento informativo generalmente están conformados por una cantidad de integrantes que oscila entre los 10 y 20, con una duración determinada que generalmente es extensa, pudiendo ir desde horas hasta semestres o años (Materano, 1998).

**2. Formativo:** Por otra parte, el asesoramiento grupal de tipo formativo es definido por Cirigliano y Villaverde (1987) como un proceso interpersonal dinámico que utiliza la interacción del grupo dentro de un clima de respeto mutuo y aceptación, de manera que los miembros exploren sus creencias y aprendan vías nuevas de acción y herramientas de vida.

En el asesoramiento grupal de tipo formativo, el nivel de los problemas abordados se centra en el desarrollo personal y social de los participantes del grupo, que presentan problemas que no son considerados patológicos. Esto indica que la atención está dirigida más hacia el individuo dentro del grupo y su experiencia de encuentro con respecto a la temática abordada. En este sentido, los individuos que conforman estos grupos son considerados normales y la composición del mismo oscila entre 10 y 20 participantes como máximo y entre 5 y 10 como mínimo. Por otra parte, la duración de este tipo de grupo dependerá de las metas establecidas por los miembros del mismo, generalmente de manera prolongada. (Departamento de Asesoramiento Psicológico y Orientación, s/f).

Tomando estas definiciones como referencia, se puede concluir que el asesoramiento psicológico grupal que se usará en la presente investigación es de naturaleza informativa, ya que se toma como objetivo impartir conocimiento relativo a la ansiedad competitiva, sus manifestaciones, repercusiones y técnicas para su control al grupo de participantes voluntarios para someterse a la intervención. Asimismo, se puede apreciar también un componente formativo en esta investigación, pues la intervención está diseñada con base en el desarrollo personal del atleta, buscando que aprenda, aprehenda y aplique las técnicas impartidas para su beneficio en la práctica deportiva y en otros aspectos ansiógenos de su vida, modificando sus actitudes, pensamientos y conductas en pro de un desenvolvimiento más sano en relación con su medio.

Esta intervención estará basada en un programa de asesoramiento psicológico grupal, por lo que, en el próximo apartado, se definirá qué es un programa de asesoramiento psicológico, además de señalar investigaciones relevantes que han utilizado esta modalidad.

### **3.8. Programas de Asesoramiento Psicológico**

#### **3.8.1. Conceptualización**

Guevara (2005) señala que un Programa de Asesoramiento Psicológico constituye una composición única de personas, recursos y lugares que se reúnen

para cumplir objetivos comunes cuya programación debe ser el producto del estudio de las características, requerimientos y facilidades de una institución o comunidad en un momento determinado. Estos programas son documentos que describen la manera en que se debe trabajar para la obtención de metas propuestas dentro de la planificación. A su vez, estos a menudo se dividen en proyectos más limitados que contienen objetivos específicos, procedimientos para obtenerlos y formas de evaluación del alcance de las metas que permitan determinar tanto el éxito de la aplicación, como las modificaciones pertinentes a las que deba someterse el mismo para su óptimo funcionamiento.

Según Hollis y Hollis (1965), la función de los programas realizados dentro del marco del asesoramiento psicológico grupal, es orientar las intervenciones hacia las áreas que necesitan de mayor atención o de atención prioritaria, en función de prioridades establecidas hacia los beneficiarios del mismo. Es por esto que los programas deben ser lo más explícitos y de fácil entendimiento posible, para poder garantizar su éxito y posterior replicación en otros ámbitos.

Guevara (2005) indica que un programa de asesoramiento psicológico debe incluir los siguientes apartados:

- **Introducción:** Este punto debe comprender y considerar el marco teórico filosófico que sustenta el programa y los principios subyacentes a las actividades a implementarse en el mismo, junto la justificación de la creación e implementación del programa. Por último, deben definirse las políticas que regirán la programación del mismo, así como los cursos de acción a seguir, límites y medios para el logro de los objetivos planteados.
- **Objetivos Generales:** Incluye la exposición de la meta última que persigue la creación y aplicación del programa. Puede incluirse más de un objetivo general, siempre y cuando estos sean alcanzables sin que el logro de uno intervenga con la consecución del otro. Asimismo, de estos objetivos se derivarán objetivos más concretos y específicos que desglosen con mayor claridad los diferentes pasos a seguir para el logro de estos objetivos generales.

- **Objetivos específicos:** Comprenden la expresión de aquellos planteamientos específicos que sirven de guía para las acciones pertinentes a corto y mediano plazo para alcanzar el o los objetivos generales.
- **Actividades y procedimientos:** Este apartado debe comprender las acciones concretas que deben realizarse dentro de cada unidad específica del programa con la finalidad de alcanzar los objetivos correspondientes. Los procedimientos se refieren a la sistematización y los pasos que deben seguirse para el desarrollo idóneo de las actividades. Es fundamental que tanto actividades como procedimientos se expresen con la mayor claridad posible, especificando las secuencias y detalles a seguir para implantar el programa con la máxima eficiencia posible.
- **Evaluación:** Comprende la calificación de los resultados del programa tras su implementación. La misma se hace en función de normas o criterios para evaluar el rendimiento, instrumentos para evaluar los objetivos específicos del programa, momentos y actividades previstas como punto de control e índices de rendimiento para evaluar el programa en su totalidad.

Asimismo, Rogers (1973) establece una diferenciación de los programas con base en su duración, calificándolos según la misma en minitones, maratones o programas secuenciales. Los minitones, como su nombre lo indica, son los de menor duración, mientras que los maratones comprenden una duración continua de al menos 24 horas. Por último, los programas secuenciales comprenden aquellos en la que los sujetos se reúnen varias horas a la semana durante un tiempo determinado. Debido a las características de esta investigación, así como la factibilidad de los recursos, la presente intervención tendrá carácter de minitón.

En Venezuela y más específicamente en la Universidad Central de Venezuela, han sido numerosas las investigaciones que han utilizado programas de asesoramiento psicológico como herramienta metodológica, por lo que a continuación señalaremos algunas relevantes para los efectos de esta investigación.

### **3.8.2. Investigaciones basadas en Programas de Asesoramiento Psicológico**

Rodríguez (s/f), realizó una investigación cuyo objetivo era la modificación del autoconcepto de una muestra de adolescentes privadas de libertad mediante la aplicación de un programa de asesoramiento psicológico basado en la terapia artística. Para el diseño, validación y aplicación del programa, se tomaron en cuenta 5 dimensiones o categorías del autoconcepto, a saber: *Académica, emocional, social, familiar y física*.

Para la realización de esta investigación, se contó con la participación de 8 adolescentes reclusas en el Servicio de Protección Integral del Niño y del Adolescente del estado Miranda (S.E.P.N.A.M.I), utilizando un diseño preexperimental de un solo grupo con pre y postest. Para la medición y evaluación del mismo, se utilizó el test AF-5.

Los resultados de esta investigación, sin embargo, no arrojaron variaciones estadísticamente significativas entre los resultados del pretest y del postest en cuanto al autoconcepto, a pesar de que durante y después de la aplicación del programa, pudieron apreciarse cambios conductuales significativos en las participantes del programa, reportados de manera verbal por ellos y por el personal de la institución.

Beaumont y Pineda (2003), realizaron una investigación cuyo objetivo era diseñar un Programa de Asesoramiento Psicológico basado en la Psiconeuroinmunología (PNI) dirigido a pacientes diagnosticados como VIH positivo. Para ello, realizaron una investigación de carácter exploratoria, llevándose a cabo una revisión bibliográfica dirigida al área de la PNI y el VIH/SIDA en adultos. Asimismo, los investigadores realizaron un sondeo exploratorio de necesidades con la finalidad de recabar información de la población VIH consultada que fuese relevante para el diseño del programa.

Para el desarrollo de esta investigación, se contó con una muestra conformada por cuarenta y seis (46) personas divididas en seis (6) sujetos a los cuales se les aplicó el pilotaje del sondeo exploratorio de necesidades, y 40 que fueron sometidos a la aplicación definitiva del instrumento.

De la revisión bibliográfica realizada y de los resultados arrojados por el sondeo exploratorio de necesidades, procedieron a diseñar el Programa de Asesoramiento Psicológico basado en la Psiconeuroinmunología (PNI) dirigido a pacientes

diagnosticados como VIH positivo, el cual constaba de cuatro sesiones de aproximadamente cuatro horas cada una. Las áreas abordadas en las sesiones que conforman el programa se dividieron en cuatro módulos de información, a saber: Suministro de información de VIH/SIDA y Psiconeuroinmunología (PNI), Relajación y Visualización, Autosugestión y Programación Neurolingüística, Calidad de Vida y Cierre. Para cada una de las sesiones, se contó con un Cuestionario de Evaluación, así como un Cuestionario de Evaluación Final del programa.

Al culminar la investigación, Beaumont y Pineda (2003) concluyeron que algunos factores de índole personal social tales como el estrés, la ansiedad, la depresión, la discriminación y el aspecto económico, entre otros, afectan negativamente la salud de estos pacientes, es por ello que el empleo de las técnicas que utiliza la PNI sería beneficioso para los sujetos diagnosticados con VIH positivo.

Asimismo, Hernández (2008), realizó una investigación cuyo objetivo era diseñar, aplicar y evaluar un Programa de Asesoramiento Psicológico sobre mitos y realidades de la violencia de pareja, mediante un diseño preexperimental de tipo pretest y posttest con un solo grupo. Para la realización de esta investigación, se contó con una muestra conformada por 16 estudiantes de sexo femenino en edades comprendidas entre 17 y 30 años de diversas carreras de estudio de la Universidad Central de Venezuela.

La aplicación del programa de asesoramiento psicológico se desarrolló mediante un taller grupal informativo-formativo constituido por dos (2) módulos de 13 horas en total. Para la evaluación del programa se realizó la aplicación pre y posttest de un cuestionario de tipo informativo, elaborado para tal fin, y por medio del cuestionario de evaluación de las sesiones del taller.

Los resultados arrojaron medias más altas en la postprueba que en la preprueba y diferencias estadísticamente significativas al comparar el nivel de información de las participantes entre ambas mediciones, lo cual garantiza la efectividad del programa y el cumplimiento de los objetivos del taller, evidenciando que el programa de asesoramiento psicológico de tipo informativo-formativo actúa como herramienta de prevención en el tema de la violencia de pareja.

Recientemente, Rengifo y Sosa (2010) realizaron una investigación cuyo objetivo era evaluar los efectos de un programa de asesoramiento psicológico grupal sobre la Inteligencia Emocional en un grupo de estudiantes universitarios. Para esto, se valieron principalmente técnicas de Psicoterapia Corporal. Se empleó un diseño cuasiexperimental de grupo de control sin tratamiento con pretest y posttest, en una muestra de 14 estudiantes tanto para el grupo experimental como para el grupo control.

El programa de asesoramiento psicológico fue estructurado para responder a cada una de las dimensiones especificadas en el Instrumento de Inteligencia Emocional de Sojo y Steinkopf Revisado (IIESS-R), a saber, *Percepción de las Propias Emociones*, *Percepción de las Emociones de Otras Personas* y *Manejo de las Emociones*. Asimismo, se incorporó una sesión destinada a promover el uso de las emociones dentro de los procesos cognitivos, aun cuando esta dimensión no sería evaluada directamente por el IIESS- R, siendo su propósito facilitar la adquisición de las habilidades inherentes al manejo de las emociones. Los resultados permiten concluir que se incrementaron los niveles de Inteligencia Emocional del grupo experimental, aun cuando no se presentaron diferencias estadísticamente significativas con respecto al grupo control.

Asimismo, Leañez y Machado (2010), realizaron una investigación cuyo objetivo fue diseñar, evaluar y aplicar un programa de asesoramiento psicológico grupal que trabajara las siete dimensiones del autoconcepto, a saber: *autoconcepto académico*, *comprensión lectora*, *comprensión matemática*, *autoconcepto familiar*, *autoconcepto emocional* y *autoconcepto general*.

Para la evaluación y medición de la investigación, se utilizó la Escala de Autoconcepto (Ag), aplicada a los 6 estudiantes universitarios que conformaron la muestra de la investigación. Los resultados mostraron un aumento significativo en 3 de las 7 dimensiones evaluadas del autoconcepto, incluyendo la del autoconcepto general; demostrando que el uso de talleres y programas de asesoramiento psicológico tendrían una influencia positiva en el autoconcepto de los sujetos.

Por último, se hará referencia a la investigación de Brito (2015), cuyo objetivo fue determinar los efectos de un programa de asesoramiento psicológico de tipo

informativo para el manejo de la ansiedad ante los exámenes de un grupo de estudiantes universitarios de la Universidad Central de Venezuela. Para esto, contó con la participación de 18 estudiantes de ambos sexos, con una edad promedio de 26 años, todos atendidos en el Departamento de Psicología de la Organización de Bienestar Estudiantil (OBE) de dicha universidad.

Para esta investigación, se valió de un enfoque explicativo con un diseño cuasiexperimental de pre y postest sin grupo control, construyendo un cuestionario para medir el nivel de información de los participantes acerca de la ansiedad ante los exámenes. Tras diseñar y validar el programa, se realizó su aplicación, que constó de un minitón de 8 horas académicas, abarcando contenidos teórico-prácticos acerca de la ansiedad ante los exámenes y algunas técnicas para su manejo.

Finalmente, los resultados permitieron concluir que habría diferencias estadísticamente significativas sobre el nivel de información acerca de la ansiedad ante los exámenes antes y después de la aplicación del programa, lo cual demostró la efectividad del mismo y el cumplimiento de los objetivos planteados antes de su implementación.

Con base en lo apreciado previamente, podemos concluir que los Programas de Asesoramiento Psicológico tienen una influencia positiva sobre la modificación de la percepción de varios constructos. Asimismo, es importante señalar que los programas de asesoramiento psicológico se encuentran enmarcados a su vez dentro de un paradigma que funge como base teórica y metodológica para el diseño de los mismos. Es por eso, que en el siguiente apartado se comentará acerca del paradigma cognitivo conductual, ya que será el que tomará esta investigación como pilar teórico para el diseño del programa.

### **3.8.3. Terapia Cognitivo-Conductual**

La terapia cognitivo conductual surge a comienzos de los años 60 en la Universidad de Pensilvania de la mano de Aaron Beck, en aras de desarrollar un tratamiento breve y efectivo para la depresión, centrado en el presente y destinado a

resolver problemas actuales y modificar el pensamiento y las conductas disfuncionales (Beck 1964 c.p. Beck, 1995).

El surgimiento y desarrollo de esta teoría, se debe principalmente a la poca satisfacción hallada en los resultados del psicoanálisis, enfoque predominante en el tratamiento terapéutico de ese entonces (Gálvez, 2009). Desde su surgimiento, ha habido numerosas adaptaciones de la terapia cognitivo conductual para su aplicación a otro tipo de trastornos psiquiátricos y poblaciones (Beck, 1995). Estas adaptaciones han modificado el enfoque, objetivo y duración de la terapia cognitivo conductual, pero los principios básicos del mismo han permanecido intactos. Este enfoque sostiene que todas las perturbaciones psicológicas tienen en común una distorsión del pensamiento que influye directamente en el estado anímico y en la conducta de las personas (Clark y Fairburn, 1986).

En este sentido, una evaluación realista y la posterior modificación del pensamiento producen una mejoría en esos estados de ánimo y, por ende, en el comportamiento de manera permanente debido al cambio de las creencias disfuncionales (Beck, 1995). En otras palabras, la teoría cognitivo conductual afirma que el cambio conductual se encuentra mediado por las actividades cognitivas, es decir, la identificación y la alteración sistemática de aspectos cognitivos desadaptativos producirá los cambios conductuales deseados (Gálvez, 2009).

El paradigma cognitivo conductual, si bien surge con el objetivo de la modificación conductual, no debe ligarse completamente a la teoría clásica de la psicología conductista o la psicología basada en los principios del aprendizaje, pues sus principios han debido matizarse y ampliarse para no quedar circunscritos exclusivamente a este enfoque, que considera insuficiente para obtener resultados satisfactorios (Rachman, 1997). En este sentido, la relación prevaleciente entre el paradigma cognitivo conductual y el conductista clásico es, a pesar del renacido interés, más débil que nunca (Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012).

A continuación, se presentan lo que según Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) son las principales características del enfoque cognitivo conductual:

- La terapia cognitivo conductual es una actividad terapéutica de carácter psicológico basada, sobre todo en sus inicios, en la psicología del aprendizaje.

Actualmente parte de sus intervenciones se basan en la psicología científica, que busca ser su marco referencial.

- Las técnicas y procedimientos utilizados en la terapia cognitivo conductual cuentan en una buena parte con base científica y experimental, sin embargo, también toma muchas herramientas de la psicología clínica, como la reestructuración cognitiva, relajación y técnicas paradójicas.
- El objeto del tratamiento se enfoca en la conducta y sus procesos subyacentes, en sus niveles conductual, cognitivo, fisiológico y emocional. La conducta se considera susceptible a medición y evaluación (así sea de manera indirecta) en la que influyen aspectos manifiestos y encubiertos.
- La conducta se conceptualiza como básicamente aprendida, es decir, fruto de los diversos factores que han operado en la historia del sujeto, sin ignorar la influencia de factores biológicos y sociales. Sin embargo, señala que tomar exclusivamente como referencia los modelos clásicos del aprendizaje resultará insuficiente, aceptándose modelos causales multivariados desde los que se pueden establecer intrincadas relaciones funcionales que superan el modelo tradicional E-O-R-C.
- El objetivo de la intervención es el cambio conductual, cognitivo y emocional, modificando o eliminando las conductas desadaptativas y enseñando conductas adaptadas cuando éstas no se producen. Para ello, la intervención también puede concentrarse en la modificación de los procesos cognitivos que funcionan como base del comportamiento.
- La terapia cognitivo conductual hace gran énfasis en los determinantes actuales del comportamiento, sin embargo, también considera los factores históricos que explican el por qué se está dando la situación actual.
- Desde el punto de vista metodológico, se considera característica fundamental la utilización de la metodología experimental, es decir, de un enfoque empírico que se aplica a lo largo de todo el proceso, en la evaluación y explicación de la conducta del sujeto, en el diseño de la intervención y en la valoración de sus resultados.

- Hay una estrecha relación entre evaluación y tratamiento, que se extiende a lo largo de toda la intervención, dándose entre ambas una constante y mutua interdependencia que dificulta su distinción como fases diferentes. Sin embargo, son numerosas las intervenciones que se plantean en la actualidad a partir de criterios diagnósticos tradicionales y mediante protocolos estandarizados de actuación. Este proceder es fruto del conocimiento que se ha ido adquiriendo acerca de los factores implicados en la génesis y mantenimiento de algunos problemas de comportamiento y de la eficacia que ciertas intervenciones estandarizadas han mostrado en el tratamiento de determinados cuadros psicopatológicos.
- La relación terapéutica tiene un valor explícitamente reconocido, sobre todo en las nuevas terapias contextuales, donde las contingencias que se desarrollan durante la propia situación terapéutica son consideradas un contexto de aprendizaje tan relevante como cualquier otro, al convertirlo en un entorno representativo del contexto habitual del sujeto.
- El tratamiento conductual ha sido y es eminentemente activo. Implicando la realización de actividades por parte del interesado en su medio ambiente natural.
- La terapia cognitiva conductual se interesa especialmente en la evaluación de las intervenciones, aspecto que procede del enfoque empírico que tiñe todo lo referente a la evaluación y tratamiento. Dicha eficacia se deberá establecer experimentalmente valorando los cambios producidos en la conducta tratada, considerando cambios a corto y largo plazo, así como su generalización al ambiente habitual del sujeto.

Asimismo, Beck (1995) señala una decena de principios básicos que sirven de pilar para la terapia cognitivo conductual, a saber:

1. La terapia cognitivo conductual se fundamenta en una formación dinámica del paciente y su problema planteado en términos cognitivos: El terapeuta conceptualiza las dificultades en tres tiempos, a saber, el presente, las situaciones significativas en su vida y los desencadenantes de su problema

2. La terapia cognitivo conductual requiere una sólida alianza terapéutica: El terapeuta debe ser cálido y empático y mostrar interés y una preocupación genuina por su paciente.
3. La terapia cognitivo conductual enfatiza la participación activa del paciente: Se entiende la terapia como un trabajo en equipo.
4. La terapia cognitivo conductual está orientada hacia objetivos y centrada en problemas determinados: El terapeuta solicita al paciente que enumere sus problemas y fije objetivos específicos.
5. La terapia cognitivo conductual inicialmente destaca y enfatiza en el presente: Debe ponerse el máximo interés en las situaciones actuales y específicas que alteran al paciente.
6. La terapia cognitivo conductual es educativa y tiene por objeto enseñar a sus beneficiarios a ser sus propios terapeutas para enfatizar en la prevención de recaídas: El terapeuta instruye a sus pacientes en relación a su trastorno, así como su naturaleza y desarrollo. Además, debe ayudarlo a fijar objetivos y a saber cómo podrá modificar su conducta.
7. La terapia cognitivo conductual es limitada en el tiempo: Generalmente el tratamiento tiene una duración de unas 14 sesiones, aunque esto no es limitante ni rígido.
8. Las sesiones de terapia cognitivo conductual son estructuradas: El terapeuta debe armar una estructura para cada sesión, indistintamente del trastorno del paciente o el objetivo de la misma.
9. La terapia cognitivo conductual ayuda a los pacientes a identificar y a evaluar sus pensamientos y comportamientos disfuncionales y a actuar en consecuencia: El terapeuta enseña a sus pacientes a identificar sus pensamientos disfuncionales, para posteriormente evaluar la validez de los mismos.
10. La terapia cognitivo conductual se sirve de una variedad de técnicas para cambiar el pensamiento, el estado de ánimo y la conducta: Pues toma herramientas de otros enfoques, principalmente de las psicoterapia conductista y gestáltica.

El enfoque cognitivo conductual se vale de diversas técnicas para sus tratamientos; como la desensibilización sistemática, el entrenamiento en afrontamiento y solución de problemas, el entrenamiento en habilidades sociales, el entrenamiento asertivo, la terapia cognitivo conductual, la terapia racional emotiva, la intervención paradójica, la inoculación del estrés, la relajación progresiva y autógena, la detención de pensamiento, la visualización, el entrenamiento en respiración, y el entrenamiento en autoinstrucciones, siendo las últimas las más comunes en la aplicación del enfoque dentro del ámbito deportivo.

Como se ha descrito, este enfoque abarca una cantidad de técnicas que, se considera, pudiesen ser útiles y efectivas en un entrenamiento para el manejo de la ansiedad. Por esa razón, se estima pertinente utilizarlo como marco para la presente investigación.

En consonancia con esto, se señalan algunas investigaciones que utilizaron como herramienta programas de asesoramiento psicológico basados en el paradigma cognitivo conductual que se consideran relevantes para el desarrollo de esta investigación.

#### **3.8.4. Programas de Asesoramiento Basados en la Terapia Cognitivo-Conductual**

Ramírez, Alonso, Falcó, y López (2006), realizaron una investigación cuyo objetivo era desarrollar una intervención formativa de carácter psicológico para trabajar con árbitros deportivos. Para esto, contaron con la participación de 48 árbitros de fútbol de 3ª división del Comité Técnico Valenciano y Comité Técnico Vasco durante la temporada 2003/2004. El programa diseñado, denominado PIHPA, estaba orientado a proporcionar herramientas para la motivación, control emocional, autoconfianza, concentración y comunicación.

Para el registro y medición de todas estas variables, se valieron de la ya mencionada Sport Competition Anxiety Scale (SCAT), el Cuestionario de Estrés de Árbitros de Fútbol (CEAF), un cuestionario autoadministrado que evalúa el nivel de estrés que diversas situaciones relacionadas con el arbitraje le generan al árbitro.

Además, la Escala de Competencia Percibida en Árbitros de Fútbol (diseñada ad hoc por los autores para esta intervención), que autoevalúa su competencia como árbitro en: rendimiento físico, técnicas, y tácticas. Asimismo, el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), un cuestionario autoadministrado que evalúa: Control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Por último, utilizaron el Cuestionario de Toma de Decisiones en el Arbitraje de Fútbol (CTD-AF), el cual evalúa el estilo de toma de decisiones en el rol de árbitro: Estrés en la toma de decisiones, decisión rápida con incertidumbre y determinación y compromiso en la toma de decisiones. La evaluación realizada por los árbitros participantes puso de manifiesto la satisfacción por esta intervención formativa, la utilidad percibida a largo plazo de los contenidos trabajados, ya que se logró proporcionar a los árbitros conocimientos sobre destrezas psicológicas básicas, facilitar el aprendizaje de dichas destrezas y su aplicación a situaciones del arbitraje, así como la consolidación de las mismas.

Sousa, Cruz, Viladrich y Torregrosa (2007), realizaron una investigación cuyo objetivo era evaluar los efectos del Programa de Asesoramiento Personalizado a Entrenadores, (PAPE) sobre el compromiso deportivo, la diversión deportiva, las oportunidades de implicación y el abandono de jóvenes futbolistas. Para esto, se valieron de 4 equipos de fútbol de la ciudad de Barcelona, España, cuyos jugadores tenían edades comprendidas entre los 14 y los 16 años, además del entrenador de cada uno de los equipos. Los jugadores de los cuatro equipos, contestaron al Sport Commitment Questionnaire (SCQ) antes y después de la intervención. El contenido de este cuestionario va orientado al compromiso deportivo, la diversión percibida y las oportunidades de implicación en el deporte.

La intervención PAPE tiene como principal objetivo observar, analizar e intervenir en las necesidades conductuales de los entrenadores definiendo objetivos específicos para cada uno de ellos e interviniendo de forma individual con cada entrenador, buscando la modificación de 3 conductas objetivo. Además de la intervención conductual, el PAPE incide sobre los efectos positivos para el equipo y

jugadores, como la motivación, el clima motivacional, el compromiso deportivo de los jugadores y el rendimiento deportivo.

Los resultados demostraron que el entrenador 1 y el 3 aumentaron los comportamientos de apoyo (reforzamiento y ánimo al error) y disminuyeron sus comportamientos punitivos (castigo e instrucción técnica punitiva). El entrenador 2 disminuyó sus comportamientos punitivos y el entrenador 4 aumentó sus comportamientos de apoyo. Por lo tanto, los resultados demostraron que tres de los cuatro entrenadores lograron aumentar las conductas positivas y disminuir las negativas, demostrando la efectividad de la intervención.

Smith, Smoll, y Cumming (2007), realizaron una intervención utilizando el Mastery Approach to Coaching, un programa de asesoramiento cognitivo conductual diseñado para promover un clima motivacional más inclusivo que permita disminuir los niveles de ansiedad en los atletas, tanto en la ansiedad cognitiva como en la somática. El objetivo de su investigación fue determinar el efecto de este programa sobre los niveles de ansiedad competitiva en atletas de baloncesto a lo largo de toda la temporada. Para esto, se valieron de la colaboración de 37 entrenadores (33 hombres y 4 mujeres) y 216 atletas (117 niños y 99 niñas) con edades comprendidas entre los 10 y los 14 años, todos participantes de programas de baloncesto comunitario en el oeste de los Estados Unidos, utilizando un diseño cuasi experimental de dos grupos.

Para la medición de la ansiedad competitiva, utilizaron la Sport Anxiety Scale-2, que cuenta con 5 subescalas para medir ansiedad somática, preocupación y interrupción de la concentración. Además, para medir el clima motivacional, se valieron de la Motivational Climate Scale for Youth Sports, que consiste en seis ítems orientados hacia climas de superación (aprendizaje cooperativo, esfuerzo, importancia de roles) y seis ítems orientados hacia un clima de ego (rivalidad entre miembros, reconocimiento desigual, castigo por equivocaciones).

Tras la intervención los resultados demostraron que los atletas cuyos entrenadores se habían sometido al entrenamiento, percibían que sus entrenadores fomentaban un clima de superación en mayor medida que los atletas del grupo control. Asimismo, los atletas del grupo experimental mostraron una disminución de

los niveles de ansiedad competitiva conforme avanzaba la temporada, mientras que los atletas cuyos entrenadores no se habían sometido a la intervención mostraron un incremento significativo de ansiedad competitiva a lo largo de la temporada. Cabe destacar, además, que la intervención mostró un mismo nivel de efectividad tanto en los equipos masculinos como en los femeninos.

Cruz, Torregrosa, Sousa, Mora y Viladrich (2010), realizaron una investigación cuyo objetivo era resumir un conjunto de intervenciones realizadas sobre entrenadores de fútbol y baloncesto, además de recalcar las ventajas de realizar este tipo de intervenciones, evaluando los efectos de dos variaciones de Programas de Asesoramiento Personalizado a Entrenadores (PAPE 1 y PAPE2) en los cambios conductuales de los entrenadores.

Para el primer estudio (PAPE 1) contaron con la participación de cuatro entrenadores de fútbol, cuyos jugadores participaban en el campeonato de Cataluña de la categoría cadete y jugaban en los dos niveles más competitivos (división de honor y preferente), mientras que para el segundo (PAPE 2), se valieron de la colaboración de cinco entrenadores de baloncesto, dos de categorías infantil, uno de categoría cadete, otro de la categoría juvenil y otro senior de un club deportivo de la provincia de Alicante. Los equipos infantiles, cadete y juvenil participaban en la liga regional de baloncesto y el equipo senior lo hacía en preferente.

Para el registro y medición de su variable, utilizaron el Sistema de Evaluación de la Conducta del Entrenador (CBAS), diseñado para registrar los comportamientos de los entrenadores de fútbol y baloncesto. Con el CBAS se registran dos tipos de conductas: conductas reactivas y conductas espontáneas, en un conjunto total de 12 categorías de comportamientos. Las conductas reactivas son respuestas del entrenador a actuaciones deseables o aciertos, equivocaciones o errores y conductas disruptivas de alguno de sus jugadores; mientras que las conductas espontáneas son las iniciadas por el entrenador, sin antecedentes inmediatos o bien definidos en el juego del equipo. Dichas conductas pueden estar relacionadas con el juego o ser irrelevantes al mismo.

Finalmente, los resultados mostraron que los entrenadores de ambos estudios aumentaron las conductas de apoyo a sus jugadores (refuerzo, ánimo ante el error y

ánimo general) y disminuyen sus conductas punitivas (castigo e instrucción técnica punitiva) en función de los objetivos que se han propuesto en su programa personalizado de asesoramiento en el 88% de los casos. Asimismo, se produjo también una mejora en algunos comportamientos que los entrenadores no habían establecido como objetivo. Ambos programas de asesoramiento personalizado fueron eficaces para lograr cambios más importantes en la conducta de los entrenadores que los obtenidos en intervenciones en grupo, en las que los entrenadores no podían establecer sus objetivos prioritarios.

Asimismo, Cruz, Mora, Sousa y Alcaraz (2016), realizaron una investigación en Barcelona; España, cuyo objetivo era evaluar una intervención basada en el programa Coach Effectiveness Training (CET), utilizando para ello un estudio de caso único. La muestra estuvo conformada por dos entrenadores de baloncesto seleccionando 3 conductas para mejorar y 20 jugadores de baloncesto que fungieron como observadores a lo largo del estudio.

Los instrumentos utilizados durante esta investigación, fueron la Coaching Behavior Assessment System, un instrumento utilizado para observar y cuantificar los comportamientos de los entrenadores durante prácticas o partidos, basándose en 12 categorías comportamentales posibles. Asimismo, el CBAS Coach-Perceived Behavior Scale, que mide las percepciones del entrenador en cuanto a sus propios comportamientos y la situación en la que se dan los mismos, y el CBAS Player Perceived Behavior Scale, que mide la percepción de los atletas acerca de los comportamientos del entrenador, específicamente relacionados a la frecuencia y la situación en la que los entrenadores se comportan de alguna manera.

Concretamente, las percepciones de los jugadores del Entrenador 1 mostraron un claro aumento de Ánimo General y Ánimo Contingente al Error, y las de los jugadores del Entrenador 2 una clara mejoría de Ánimo General, Refuerzo e Instrucción Técnica al Error. Los resultados demostraron que el entrenador uno logró cambios positivos en 2 de sus 3 conductas objetivo, mientras que el segundo entrenador logró cambios positivos en sus 3 conductas objetivo. Asimismo, los cambios en las conductas de los entrenadores fueron percibidos por todos los atletas

en la etapa de evaluación, demostrando la efectividad de la intervención basada en el Coach Effectiveness Training.

Habiendo expuesto varios programas de asesoramiento que han resultado exitosos utilizando técnicas de la terapia cognitivo-conductual, resulta adecuado adaptarse a ese marco para el diseño y aplicación del programa que representa la base de esta investigación.

## **IV. MARCO METODOLÓGICO**

### **4.1. Análisis de Variables**

#### **4.1.1. Variable Independiente**

Programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva.

##### **1. Definición teórica**

Con respecto a los programas, Brito (2015) explica citando a Guevara (2005) y Mahler (1971) que un programa informativo es un conjunto de objetivos, tiempo, recursos y criterios orientados a generar una experiencia educativa con el enfoque particular de dar información sobre, en este caso, la ansiedad competitiva.

Un programa formativo, en cambio, es definido por Cirigliano y Villaverde (1987) como un proceso interpersonal dinámico que utiliza la interacción del grupo para que los miembros aprendan nuevas vías de acción y adquieran herramientas que les permitan afrontar la ansiedad competitiva.

Puede concluirse entonces que, según Cirigliano y Villaverde (1987), un programa de tipo informativo-formativo es un conjunto de objetivos, tiempo, recursos y criterios orientados a generar una experiencia educativa que proporcione información, genere nuevas vías de acción y brinde herramientas a los participantes para afrontar la ansiedad competitiva.

##### **2. Definición operacional**

Es una serie de actividades y objetivos que han sido estructurados con miras a que la selección sub-16 obtenga información y entrenamiento sobre la ansiedad

competitiva y las técnicas para manejarla. Se trata de un conjunto de 28 actividades, cada una de las cuales fue diseñada para cumplir un objetivo específico y tiene requerimientos individuales de recursos, tiempo, y criterios para avalar su alcance. Las actividades serán realizadas en dos sesiones, con una duración de 6 horas cada una. En ellas, se desarrollan dinámicas de activación, exposiciones teóricas ilustradas e interactivas, ejercicios prácticos y aplicación de instrumentos de medición y evaluación. (Ver Anexo 1).

#### **4.1.2. Variables Dependientes**

##### **4.1.2.1. Ansiedad competitiva**

###### **1. Definición teórica**

Se ha denominado ansiedad competitiva a una reacción emocional de aprensión y tensión ante situaciones de competencia, siendo concebida como un estado emocional negativo caracterizado por sentimientos de tensión y nerviosismo junto con preocupaciones y pensamientos negativos relacionados con la competición (expectativas de resultado, falta de recursos técnicos, miedo al fracaso, entre otros) (Martens et al, 1990).

###### **2. Definición operacional**

Puntuaciones obtenidas en el cuestionario Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Este cuestionario recoge información específica sobre las manifestaciones fisiológicas del deportista en el momento en el que se aplica la prueba (ansiedad somática), que es precisamente antes de la competición -ítems 1, 2, 3, 4, 6, 8, 11, 13, 17, 20, 23 y 26-; por otro, informa sobre los pensamientos de preocupación, inquietud y/o duda que surgen en el atleta en ese crítico momento, pensamientos que tienen una relevante influencia en el rendimiento posterior que se alcanza; y, finalmente, aporta información acerca de la autoconfianza del deportista frente a la tarea - ítems 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 y 27-, percepción subjetiva que correlaciona con el nivel de ansiedad estado que en ese momento experimenta.

Finalmente, los puntajes elevados obtenidos en este inventario corresponderán a altos niveles de ansiedad competitiva percibida. (Martens et al, 1990).

#### **4.1.2.2. Nivel de información sobre la ansiedad competitiva**

##### **1. Definición teórica**

Grado de adquisición de conocimientos que permiten ampliar o precisar los que se poseen sobre una materia determinada (Diccionario de la Real Academia Española, 2001); específicamente sobre la ansiedad competitiva, la cual comprende la definición de ansiedad competitiva (Martens et al, 1990), los factores influyentes sobre su desarrollo (Weinberg y Gould, 2010), las teorías sobre la influencia de la ansiedad competitiva sobre el rendimiento deportivo (Weinberg y Gould, 2010) y las técnicas para su control y disminución.

##### **2. Definición operacional**

Puntaje obtenido en el Cuestionario sobre el nivel de información acerca de la ansiedad competitiva, aplicado antes y después del desarrollo del contenido del programa. El puntaje se calcula a través del número de aciertos logrados en el instrumento, el cual consta de 20 preguntas con respuestas de opciones múltiples, al que un mayor puntaje obtenido representará un mayor nivel de información sobre ansiedad competitiva.

#### **4.1.3. Variables extrañas**

##### **1. Variables controladas**

En consonancia con lo señalado por McGuigan (1996), se contó con el control de algunas variables extrañas antes y durante la realización de ambas sesiones del

taller informativo-formativo, eliminando su influencia en los resultados tentativos de la investigación.

- **Voluntariedad de participación:** Todos los participantes acudieron a ambas sesiones de manera voluntaria, sin necesidad de ofrecer incentivos ni corriendo riesgo de ser penalizados por la institución si decidían no asistir.
- **Facilitadores:** Ambos facilitadores, además del observador, fueron los mismos durante las dos sesiones del taller.
- **Horario y duración del taller:** El horario y la duración establecidos para ambas sesiones del taller se mantuvieron iguales para las mismas.
- **Instrucciones:** Referidas a las verbalizaciones de ambos facilitadores a lo largo de todo el taller en consonancia a lo establecido en el Manual del Facilitador (Ver anexo 2). Asimismo, el lenguaje utilizado fue sencillo y el volumen de voz fue suficientemente audible para todos los participantes.
- **Materiales:** Referente a todo lo utilizado como apoyo del contenido teórico y las actividades propuestas para ambas sesiones del taller, ofreciendo exactamente los mismos materiales en las mismas cantidades para cada uno de los participantes.
- **Espacio físico y ambiente:** Ambas sesiones se llevaron a cabo en el mismo espacio, contando además con condiciones de iluminación, ruido y ventilación propicias para la realización de las mismas.
- **Interrupciones:** Todos los participantes estuvieron presentes a la hora de inicio de ambas sesiones del taller. Asimismo, se le notificó al resto del personal operativo que debían esperar al final del taller si deseaban ingresar a la sala, y se colocó un letrero visible en la puerta del salón.
- **Necesidades fisiológicas:** Reguladas gracias al establecimiento de descansos previstos para la autorregulación.

- **Condiciones de selección:** Para efectos de este taller, sólo se permitió el ingreso a jugadores pertenecientes a la categoría sub 16 del equipo de fútbol masculino de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua. Por ende, todos eran pertenecientes al mismo nivel educacional, en este caso cursantes del ciclo diversificado, a la misma institución deportiva, al mismo género y, por último, al mismo grupo etario comprendido entre 14 y 16 años.

## **2. Variables no controladas**

- **Diferencias individuales:** Referidas a condiciones inherentes a cada participante, a saber (y entre otras) ansiedad, autoestima, estado de ánimo, motivación, situaciones personales (problemas familiares o escolares), condiciones de salud, historia de vida, habilidades sociales, fatiga, deseabilidad social, empatía y rapport hacia los facilitadores, conocimientos previos acerca de la variable.

## **4.2. Tipo de investigación**

Tomando en cuenta los postulados de Hernández, Fernández y Baptista (2010), la presente investigación tiene un alcance explicativo, ya que su interés está centrado en explicar “por qué se relacionan dos o más variables” (p.108). Asimismo, esta investigación busca evaluar cuál es el efecto sobre las variables dependientes (nivel de información sobre la ansiedad competitiva y ansiedad competitiva percibida) causado por la presencia de la variable independiente (programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva).

En consonancia con lo estipulado por Noguera (1984) es una investigación hetero-observacional de tipo extrospectiva, debido a que los investigadores deben recolectar los datos psicológicos observables, concretos y exteriores. Además, es una investigación de tipo grupal; con variables especificadas de carácter prospectivo al contar con una variable independiente y otras dependientes y, por último, esta investigación es denominada un experimento de campo, pues se desarrolla en un ambiente no artificial y con bajo control de variables extrañas.

En relación a los experimentos de campo, Kerlinger y Lee (2002), establecen que los mismos consisten en “un estudio de investigación realizado en una situación real, donde una o más variables independientes son manipuladas por el experimentador bajo condiciones cuidadosamente controladas como la situación lo permita” (p. 525). En este caso, la variable independiente a manipular será el programa de tipo informativo-formativo, mientras que se buscará mediante la constancia de condiciones mantener control de variables extrañas (McGuigan, 1996).

Asimismo, la siguiente investigación fue concebida mediante el enfoque cuantitativo, ya que se presupone la administración de instrumentos para la recolección de datos, que luego serán codificados, tabulados y analizados para concretar conclusiones que permitan probar hipótesis para establecer patrones de comportamiento, así como también probar teorías. (Hernández et al, 2010). En este sentido, se planteó el diseño, validación, aplicación y evaluación de un programa informativo-formativo y la medición de su efectividad sobre el nivel de información acerca de la ansiedad competitiva, así como de los niveles de ansiedad competitiva percibida de los participantes, mediante el cálculo y análisis estadístico del instrumento de medición aplicado.

### **4.3. Diseño de investigación**

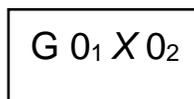
El diseño de la investigación es cuasi-experimental, considerando que los participantes no fueron elegidos al azar; pertenecen a un grupo preexistente de deportistas reunidos bajo el marco de uno de los clubes adscritos a la Dirección de Deportes de la Universidad Central de Venezuela. Esta clasificación fue tomada de Hernández, Fernández y Baptista (2010).

En cuanto a las mediciones a realizar, el diseño puede clasificarse como diseño de pre y pos prueba con un solo grupo (Hernández, Fernández y Baptista (2010), lo cual significa que se medirá tanto el nivel de información sobre la ansiedad competitiva, como el nivel de ansiedad competitiva, antes y después de la aplicación del programa, utilizando para ello un “Cuestionario acerca del nivel de información sobre el manejo de la ansiedad competitiva” y una versión en español del “CSAI-2:

Competitive State-Anxiety Inventory 2". Los autores explican que realizar mediciones antes y después de la aplicación del programa, permite hacer un seguimiento al grupo. El esquema del diseño empleado puede observarse la siguiente figura:

Figura 6

*Diseño de pretest-posttest con un solo grupo.*



#### **4.4. Participantes**

##### **4.4.1. Población**

Para esta investigación, la población está conformada por 10 deportistas del municipio Zamora del Estado Miranda, pertenecientes a la categoría sub 16 de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua.

##### **4.4.2. Muestra**

La muestra a utilizar para la investigación, es de tipo "no probabilística intencional"; nombre que utilizan Hernández, Fernández y Baptista (2010) para definir una muestra que ha sido seleccionada con base en las características requeridas y relevantes para los investigadores. En este caso se trata de integrantes de la categoría sub 16 del equipo de fútbol de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua, adscrito a la tercera división del fútbol profesional venezolano, quienes aceptaron la invitación para asistir al "Taller informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva en atletas" que extendieron los facilitadores.

Diez personas conformaron la muestra, sus características son las siguientes:

- 1. Edad:** Comprendida entre los 14 y los 16 años, promedio de 14,7 años.

Tabla 1

*Distribución de la muestra por edad en años.*

<b>Edad</b>	14	15	16
<b>f</b>	5	3	2

**2. Sexo:** Masculino 10 (100%)

**3. Estado civil:** Soltero 10 (100%)

**4. Nivel de estudios en curso:** La totalidad de la muestra cursa bachillerato, ubicándose 3 en 2º año de básica III (30%), 3 en 3º año de básica III (30%) y 4 en 1º año de Media Diversificada (40%).

#### **4.5. Instrumentos para recolección de datos**

##### **4.5.1. Ansiedad Competitiva: Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2)**

Para esta variable se contó con el CSAI-2, un cuestionario que recoge información específica sobre las manifestaciones fisiológicas del deportista en el momento en el que se aplica la prueba referida a la ansiedad somática, además de a las cogniciones asociadas a los pensamientos de preocupación previas al momento de la competencia, referidas a la ansiedad cognitiva y, por último, al nivel de autoconfianza que cada individuo percibe ante situaciones competitivas.

Este instrumento cuenta con 27 ítems para la medición de estas 3 dimensiones componentes de la ansiedad competitiva, contando cada ítem con 4 opciones de respuesta en una escala tipo Likert que va del 1 al 4, donde 1 se refiere a “en absoluto” y 4 a “demasiado”. Finalmente, el puntaje obtenido en cada dimensión se conforma de la sumatoria de todos los puntajes obtenidos en los ítems relativos a la misma. (Martens et al, 1990). (Ver Anexo 3). Es importante puntualizar que este instrumento no ha sido validado en la población venezolana.

##### **4.5.2. Nivel de información acerca de la Ansiedad Competitiva**

Para la medición de esta variable independiente, se diseñó y validó el instrumento “Cuestionario sobre el nivel de información acerca la ansiedad

competitiva” (ver Anexo 4) Este instrumento consta de 20 ítems de selección simple, en donde únicamente habría una respuesta correcta entre cuatro alternativas. Para la validación del mismo se recurrió a 2 profesoras de la escuela de psicología de la UCV y una educadora, como expertas.

Los elementos a considerar a la hora de la validación del instrumento se refirieron al contenido de los ítems y su pertinencia para los propósitos de esta investigación, además de concentrarse en el número de ítems en función del dominio específico de todas las áreas del contenido del presente taller. También, se evaluó la claridad, coherencia, cohesión y redacción de cada ítem, procurando con ambas evaluaciones proporcionar al instrumento de validez de contenido (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) y validez aparente (Kerlinger y Lee, 2002).

#### **4.5.3. Instrumento de evaluación de la primera sesión del programa**

Diseñado con la finalidad de conocer las impresiones y opiniones de cada uno de los participantes de las sesiones del taller en relación al desarrollo del mismo, para tomar correctivos pertinentes ya fuera de cara a la sesión siguiente o a posibles reediciones del taller, en aras de trabajar en pro de los objetivos planteados por los investigadores.

Asimismo, este formato de evaluación de las sesiones constaba de dos cuadros de preguntas de selección simple alusivas al nivel de comprensión de los contenidos teóricos y tiempos dedicados a la práctica de los mismos, además de un par de preguntas abiertas que hacían referencia a las sugerencias y elementos de mejora del taller (Ver Anexo 5).

#### **4.5.4. Instrumento de evaluación del programa**

Para la evaluación del programa en conjunto se diseñó el instrumento “Formato de Evaluación del Programa Informativo-Formativo para el Manejo de la Ansiedad Competitiva”. Este instrumento consta de 5 ítems referidos a los siguientes puntos: Objetivos del programa, contenido y estructura, recursos, instalaciones, programa en general, y desempeño de los facilitadores, con opciones de respuesta

en escala tipo Likert con 5 valores, a saber; muy deficiente, deficiente, regular, bueno, excelente (Ver Anexo 6).

#### **4.5.5. Instrumentos de evaluación de los observadores**

Para este fin nos valimos del “Formato de Evaluación: Objetivos del programa” (Ver Anexo 7), que permitía recolectar información referente al número de participantes que se involucraban en las actividades, además de sus conductas verbales y no verbales referentes a la evaluación de los objetivos específicos de cada actividad.

Además, la observadora evaluó a ambos facilitadores mediante el uso de la “Guía de Observación de los Facilitadores por parte del Observador” basada en los lineamientos señalados por Corrales (s.f.), adaptado por Obregón (2007) (Ver Anexo 8). Esta guía le permitió apreciar diversos aspectos de cada uno de los facilitadores a lo largo de todas las etapas de ambas sesiones del taller, referentes al manejo del grupo, las técnicas empleadas y el tono de voz y claridad de las instrucciones, corregido mediante la cuantificación de los aspectos valorados positivamente utilizando una escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta, a saber: insuficiente, regular, bien, muy bien y excelente.

#### **4.5.6. Instrumentos relacionados con la evaluación de expertos**

**1. Formato de “Validación de Experto para el Instrumento de Medición”:** Este formato puede observarse en el anexo 9 y está conformado por 3 aspectos, a saber:

- Información general del experto
- Evaluación del instrumento, contemplando 5 opciones de respuesta que van desde “insuficiente” hasta “muy buena”
- Relacionada específicamente a la evaluación de cada pregunta y recomendaciones pertinentes, ya sea de mantener el ítem, mejorarlo o eliminarlo, además de un espacio destinado para las observaciones.

**2. Formato de evaluación de experto para el programa:** Contiene criterios referentes a los objetivos generales y específicos del programa y de cada sesión, así como de los contenidos, actividades y materiales necesarios. Para evaluar el programa, se solicitó información referente a si se estaba de acuerdo o no con cada criterio, y en caso de no estarlo, se solicitaban observaciones y recomendaciones, puede encontrarse en el Anexo 10.

## **4.6. Recursos**

### **4.6.1. Humanos**

- 1. Participantes:** 10 atletas integrantes del equipo de fútbol masculino, categoría sub 16 de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua.
- 2. Dos facilitadores:** Responsables de la conducción de las sesiones del taller, así como las exposiciones teóricas y la dirección de las prácticas y dinámica.
- 3. Una observadora:** Responsable del registro sistemático del nivel de logro de cada objetivo específico de las sesiones del taller, así como del desempeño de cada uno de los facilitadores, utilizando los instrumentos señalados en el apartado previo.

### **4.6.2. Materiales**

#### **1. Documentos de autorización**

De acuerdo con las pautas del Código de Ética Profesional del Psicólogo, se realizaron formatos de “Carta de Consentimiento Informado” y “Autorización para grabaciones y fotografías”. Pueden encontrarse en los anexos 11 y 12, respectivamente.

#### **2. Material y equipos de apoyo para las actividades**

Se contó con material suficiente para el uso de los 10 participantes en términos de hojas blancas, lápices, creyones, marcadores, tijeras, pega,

pinturas, cartón, láminas de papel bond, madera, etc. Estos materiales fueron colocados en una mesa ubicada en la parte delantera del salón.

Se reprodujo la cantidad suficiente de instrumentos de medición de ambas variables, de evaluación de la sesión y taller, así como del material de apoyo que habría de ser entregado a los participantes para la realización de algunas actividades.

Se contó, además, con una computadora portátil, un proyector de imagen (video-beam) y cornetas para reproducir el audio utilizado en varias actividades.

#### **4.7. Procedimiento**

Esta investigación se desarrolló en cuatro etapas: preparatoria, de aplicación, análisis de resultados y aspectos de cierre. Cada una de las etapas será explicada en detalle a continuación:

##### **4.7.1. Etapa preparatoria**

- 1. Derivación teórica:** Se realizaron consultas bibliográficas en distintas bibliotecas (Biblioteca Central UCV, Biblioteca de la Escuela de Psicología UCV, Biblioteca UCAB), así como varias en bibliotecas y bases de datos virtuales (Psicothema, Andrómeda-Universidad Metropolitana, UCAB, Dialnet, Redalyc, Scielo, EBSCO y Google Académico). Todas estas consultas abrieron la posibilidad de entender a profundidad el concepto de la ansiedad competitiva, conociendo exploraciones y posturas desarrolladas por diferentes autores e investigadores. Esta revisión documental permitió definir el problema, fijar objetivos, y construir el marco teórico y metodológico de esta investigación, así como seleccionar el instrumento más adecuado para la medición de la variable “Ansiedad Competitiva”.
- 2. Contacto inicial con la institución:** Se estableció contacto con el Prof. William Castro, director del Club Deportivo Miranda Pacairigua. Se le presentó la propuesta de intervención y este la consideró un aporte valioso al Club,

debido considerar que los atletas presentaban altos niveles de ansiedad, específicamente en el equipo sub-16. En este sentido, el director escribió una carta mostrando su preocupación por el rendimiento de los atletas y solicitando la intervención.

- 3. Diseño inicial del programa informativo:** Se elaboró la planificación inicial del programa, con base en los objetivos de la investigación. Esta planificación incluyó la elaboración del manual del facilitador y la construcción de los instrumentos y formatos necesarios para la correcta aplicación del taller.
- 4. Validación de expertos:** Se solicitó a 3 expertos que realizaran una revisión exhaustiva del programa y sus diferentes componentes (manual de facilitador, instrumentos de medición, formatos de consentimiento, etc.). Para esto, se utilizó el “formato de validación de expertos” (Ver Anexo 10). Cada experto ofreció sus correcciones, las cuales fueron llevadas a cabo según sus instrucciones.

#### **4.7.2. Etapa de aplicación**

La misma fue realizada como se pautaba en la planificación del programa. Primero, se aplicó el pretest para el nivel de ansiedad competitiva, 20 minutos antes de un partido de fútbol. Luego, se realizaron 2 sesiones del programa propuesto, cada una con una duración de 6 horas. En ambas sesiones se contó con la participación de 10 deportistas y un observador.

Al comenzar la primera sesión, los facilitadores se presentaron, se procedió a aplicar el pretest informativo y se llevaron a cabo las exposiciones y dinámicas pertinentes a lo estipulado para esta sesión. Posteriormente, se realizó la segunda sesión llevando a cabo la misma estructura, aplicando el postest informativo al finalizar la misma. Finalmente, en un próximo y último encuentro, se recopilaron los puntajes del postest de ansiedad 20 minutos antes de un partido de fútbol.

#### **4.7.3. Etapa de análisis de resultados**

- 1. Procesamiento y tratamiento de datos:** Una vez llevado a cabo el programa, se procedió a corregir y registrar los resultados de los

instrumentos de medición aplicados durante él. Inicialmente, los datos fueron vaciados en hojas de cálculo del programa Excel 2016 y luego fueron transferidos a SPSS 22.0.

- 2. Análisis cuantitativo de la variable independiente “nivel de información sobre la ansiedad competitiva”:** Inicialmente, se realizó un análisis descriptivo para los resultados de pre y postest, comparando medidas de tendencia central (media, mediana y moda), dispersión (desviación típica, mínimo y máximo) y distribución (asimetría y curtosis). Luego, se aplicó la prueba Kolmogorov-Smirnov para determinar la normalidad de las distribuciones. En vista de que los resultados del postest no se ajustaron a la curva normal, se procedió a correr la prueba de Wilcoxon para determinar la existencia de diferencias significativas entre los resultados de ambas mediciones.
- 3. Análisis cuantitativo de la variable independiente “nivel de ansiedad competitiva”:** Se realizaron análisis descriptivos para los resultados de pre y postest de cada una de las dimensiones de la variable (ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza), comparando las medidas de tendencia central, de dispersión y de distribución. Posteriormente, se aplicó Kolmogorov-Smirnov para determinar la normalidad de las distribuciones de cada una de las dimensiones. En aquellas que se ajustaban a la curva normal, se utilizó la Prueba “t” de Student, con el objetivo de determinar la existencia de diferencias significativas. En el caso de las que no se ajustaban a la curva normal, se utilizó la prueba de Wilcoxon con el mismo objetivo; determinar la significación de las diferencias entre las mediciones realizadas antes y después de la intervención.
- 4. Análisis cuantitativo de los resultados del programa:** Se analizó el cumplimiento de los objetivos específicos para cada una de las actividades del programa, utilizando frecuencia y porcentaje.

- 5. Análisis cualitativo de las actividades del programa:** Se describió el desarrollo de cada una de las actividades que se llevaron a cabo durante la aplicación del programa.

#### **4.7.4. Aspectos de cierre**

Se discutieron los resultados obtenidos, se plantearon las conclusiones de la investigación, las limitaciones encontradas, y se formularon recomendaciones para futuras investigaciones.

## **V. RESULTADOS**

Este capítulo, está conformado por los resultados que se han obtenido tras la aplicación del programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva, desde los niveles cuantitativo y cualitativo. En primer lugar, se muestra el análisis estadístico de los datos obtenidos con la aplicación de los instrumentos “CSAI-2” y “Nivel de información acerca de la Ansiedad Competitiva”, que fueron utilizados para medir las variables dependientes. Luego, se desarrollan los resultados de la evaluación del programa que funcionó como variable independiente, tomando en cuenta las actividades desarrolladas, su descripción, el cumplimiento de los objetivos, y la opinión de la observadora y de los participantes con respecto a la primera sesión y al programa total.

### **5.1. Efectos de la aplicación de programa informativo-formativo.**

#### **5.1.1. Análisis cuantitativo de la variable independiente “Nivel de información sobre la ansiedad competitiva”.**

Para conocer el efecto del programa formulado sobre el nivel de información acerca de la variable, se aplicó a los participantes del taller el “Cuestionario sobre el nivel de información acerca del manejo de la ansiedad competitiva” (Ver Anexo 4) como pretest y postest.

Posteriormente, los datos recopilados fueron vaciados en hojas de cálculo de Excel 2016 y procesados utilizando el paquete estadístico SPSS 22.0 en español. Inicialmente, tomamos en consideración los estadísticos descriptivos de tendencia central, de dispersión y de distribución. Además, se sometió a los datos a la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra con la finalidad comprobar la normalidad de la distribución de los datos, así como a la prueba Wilcoxon de los rangos con signos para determinar la existencia de diferencias estadísticamente significativas entre los datos obtenidos en el pretest y postest.

### 5.1.1.1. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest

Tabla 2

*Estadísticos descriptivos para el pretest y postest*

		Estadísticos	
		Puntajes	Puntajes
		Pretest	Postest
N	Válido	10	10
	Perdidos	0	0
Media		6,20	9,00
Mediana		6,50	8,50
Moda		7	8
Desviación estándar		1,687	1,414
Asimetría		,132	1,473
Error estándar de asimetría		,687	,687
Curtosis		-,989	1,226
Error estándar de curtosis		1,334	1,334
Mínimo		4	8
Máximo		9	12

En la tabla 2 puede apreciarse que la N de la muestra es de 10 participantes, en donde algunos de los mismos obtuvieron en el pretest un puntaje mínimo de 4 y máximo de 9 puntos, obteniendo así una media grupal de 6.20 puntos; con una desviación estándar de 1.68; una moda de 7 y una mediana de 6.50, lo que indica que alrededor de la mitad de los participantes se ubicó por encima de este valor. Al contar con una mediana, moda y media con puntuaciones bastante similares, podemos asumir que la distribución de los datos es normal. En relación a la asimetría de la distribución, se observa una asimetría positiva, es decir; la curva de la distribución se ubica hacia el lado derecho, indicando que la mayoría de los puntajes se agrupan en los puntajes bajos de la prueba, tanto en el pretest como en el postest.

Cuando se habla del postest, se evidencia un puntaje mínimo de 8 puntos y un máximo de 12, obteniendo así una media grupal de 9 puntos; con una desviación estándar de 1,41; una moda de 8 y una mediana de 8.50, lo que indica que alrededor de la mitad de los participantes se ubicó por encima de este valor. Nuevamente, al

contar con mediana, moda y media similar, se asume que la distribución de los datos es normal para las puntuaciones del posttest. En relación a la curtosis, se observa que la curva es platicúrtica, indicando que, tras la intervención, disminuyó la variabilidad en los datos.

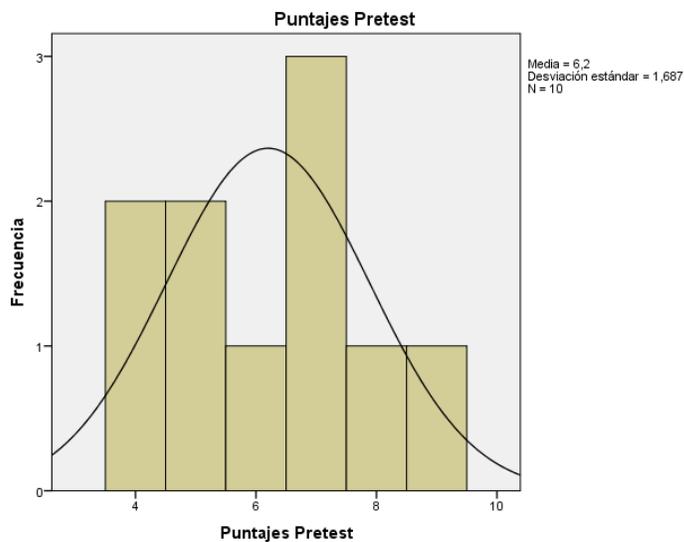
Tabla 3

*Puntajes del pretest*

Puntajes Pretest					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	4	2	20,0	20,0	20,0
	5	2	20,0	20,0	40,0
	6	1	10,0	10,0	50,0
	7	3	30,0	30,0	80,0
	8	1	10,0	10,0	90,0
	9	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Figura 7

*Puntajes del pretest: Histograma*



La Tabla 3 evidencia la frecuencia de los puntajes obtenidos por todos los participantes durante el pretest, reflejando que el puntaje mínimo fue de 4, obtenido por dos sujetos; mientras que el máximo de 9 fue alcanzado por un solo participante. En el histograma presentado en la Figura 5, puede apreciarse la representación gráfica de los valores en intervalos.

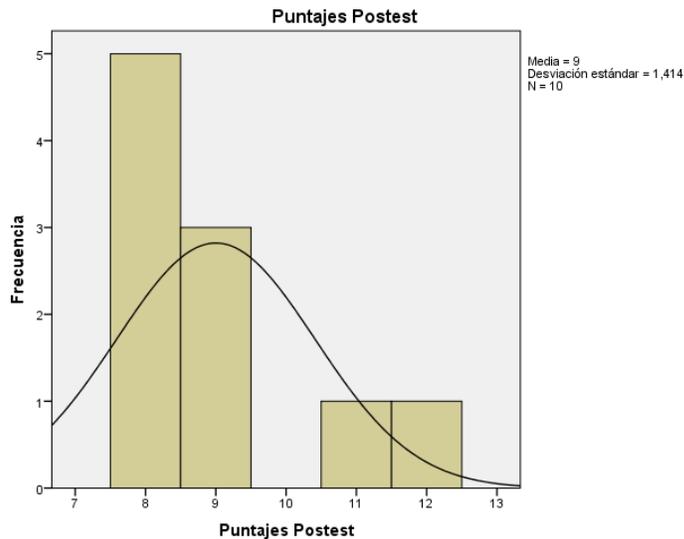
Tabla 4

*Puntajes del postest*

Puntajes Postest					
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válido	8	5	50,0	50,0	50,0
	9	3	30,0	30,0	80,0
	11	1	10,0	10,0	90,0
	12	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0		

Figura 8

*Puntajes del postest: histograma*



En la Tabla 4 se ven reflejadas las frecuencias de los puntajes obtenidos por los participantes en el postest, con 5 participantes obteniendo el puntaje mínimo de 8 y

sólo 1 obteniendo el máximo de 12 puntos, con la mayoría de los puntajes agrupándose por debajo de la media. Asimismo, en la Figura 6 se pueden observar las distribuciones de los puntajes representadas gráficamente.

### 5.1.1.2. Contraste entre el pretest y el postest para el grupo total de participantes

En aras de determinar el estadístico de contraste pertinente y determinar si el mismo debía ser paramétrico o no, los datos fueron sometidos a la Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra, de manera que pudiera comprobarse la hipótesis de la normalidad de la distribución de los datos. A continuación, se presentan los resultados arrojados por la prueba.

Tabla 5

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

<b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b>			
		<b>Puntajes</b>	<b>Puntajes</b>
		<b>Pretest</b>	<b>Postest</b>
N		10	10
Parámetros	Media	6,20	9,00
normales <sup>a,b</sup>	Desviación estándar	1,687	1,414
Máximas	Absoluta	,182	,300
diferencias	Positivo	,162	,300
extremas	Negativo	-,182	-,240
Estadístico de prueba		,182	,300
Sig. asintótica (bilateral)		,200 <sup>c,d</sup>	,011 <sup>c</sup>

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

En la Tabla 5 se pueden apreciar los resultados arrojados por la Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una sola muestra, obteniendo una Z de 0.182 para el momento del pretest, y de 0.300 en los puntajes del postest. Asimismo, la significación asintótica bilateral es de 0.200 a la hora del pretest y de 0.011 para el postest. Al obtener puntajes inferiores al nivel de significancia  $p=0.05$ , podemos

concluir que la distribución de los datos no se comporta de manera normal en el posttest. En consecuencia, se sometieron los datos a la prueba no paramétrica Wilcoxon de los rangos con signo para verificar si las diferencias entre las medias obtenidas del pretest y posttest fueron estadísticamente significativas.

Tabla 6

*Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo*

<b>Rangos</b>				
		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Puntajes Posttest - Rangos negativos		0 <sup>a</sup>	,00	,00
Puntajes Pretest Rangos positivos		9 <sup>b</sup>	5,00	45,00
	Empates	1 <sup>c</sup>		
	Total	10		

a. Puntajes Posttest < Puntajes Pretest

b. Puntajes Posttest > Puntajes Pretest

c. Puntajes Posttest = Puntajes Pretest

Puede observarse en la tabla 6 que los puntajes del posttest fueron superiores a los del pretest en el 9 de los 10 casos, mientras que únicamente en uno la puntuación se mantuvo igual.

Tabla 7

*Estadísticos de prueba*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
<b>Puntajes Posttest - Puntajes Pretest</b>	
Z	-2,684 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,007

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 7 puede observarse que, con una significación de 0.007, (menor que 0.05), se considera que las diferencias entre los puntajes de pretest y posttest son significativas.

### **5.1.2. Análisis cuantitativo de la variable independiente “Nivel de ansiedad competitiva”**

Para conocer de qué manera se vio afectado el nivel de ansiedad competitiva por el programa informativo-formativo, se aplicó a los participantes el CSAI-2 (ver Anexo 3) como pretest y postest 15 minutos antes de competencias deportivas.

Luego, se recopilaron los datos en hojas de cálculo de Excel 2016 y se procesaron utilizando el paquete estadístico SPSS 22.0 en español. Se corrieron, primero, los estadísticos descriptivos de tendencia central, de dispersión y de distribución para cada dimensión. Luego, igualmente para cada dimensión, se sometió a los datos a la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra, para determinar la normalidad de la distribución de los datos y posteriormente aplicar la prueba t de Student para las distribuciones normales y Wilcoxon para las no normales, y así determinar la existencia de diferencias

### 5.1.2.1. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest (Dimensión: Ansiedad Cognitiva)

Tabla 8

*Estadísticos descriptivos para el pretest y postest*

		<b>Estadísticos</b>	
		<b>Ansiedad Cognitiva (Pretest)</b>	<b>Ansiedad Cognitiva (Postest)</b>
N	Válido	10	10
	Perdidos	0	0
Media		21,20	20,30
Mediana		21,00	17,00
Moda		19 <sup>a</sup>	15 <sup>a</sup>
Desviación estándar		6,125	5,618
Asimetría		-,201	,469
Error estándar de asimetría		,687	,687
Curtosis		-,893	-2,118
Error estándar de curtosis		1,334	1,334
Mínimo		11	15
Máximo		29	28

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Como podemos apreciar en la tabla 8, para los 10 participantes, los puntajes obtenidos en el componente de ansiedad cognitiva presentaron para el pretest un puntaje mínimo de 11 y máximo de 29. Además, queda evidenciada una media de 21.2, una mediana de 21 y una moda de 19; también para los datos obtenidos en el pretest, permitiendo asumir que los datos se comportan de manera normal debido a la similaridad de los puntajes. En relación a la asimetría, en los resultados del pretest se obtuvo una asimetría negativa, por lo que, en atención a que la curva de la distribución se ubica al lado izquierdo de la distribución, se puede afirmar que los puntajes se agrupan en los extremos superiores de la escala.

Si nos concentramos en el postest, notaremos una puntuación mínima de 15 y máxima de 28, con una puntuación media de 20.3, una mediana de 17 y una moda de 15. Tomando en cuenta estos valores, podemos asumir que los datos del postest no se distribuyen de manera normal. En cuanto a la asimetría, puede observarse que para el postest existe una asimetría positiva, indicando que la curva de la distribución se encuentra hacia el lado derecho, indicando que la mayoría de los puntajes se agrupa en los valores bajos de la prueba. En relación a la curtosis, se observa una distribución platicúrtica tanto en pretest como en postest, indicando que en ambos hubo una alta variabilidad de puntajes.

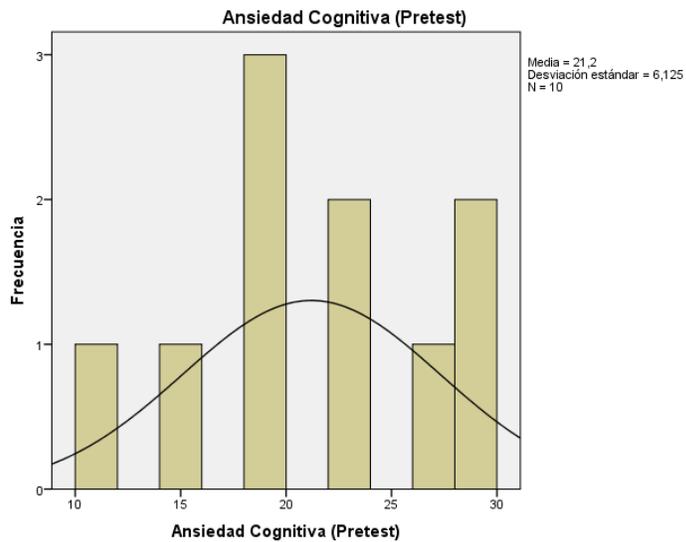
Tabla 9

*Puntajes del Pretest*

<b>Ansiedad Cognitiva (Pretest)</b>					
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>	
Válido	11	1	10,0	10,0	10,0
	14	1	10,0	10,0	20,0
	18	1	10,0	10,0	30,0
	19	2	20,0	20,0	50,0
	23	2	20,0	20,0	70,0
	27	1	10,0	10,0	80,0
	29	2	20,0	20,0	100,0
Total	10	100,0	100,0		

Figura 9

*Puntajes del pretest: histograma*



La Tabla 9 evidencia la frecuencia de los puntajes obtenidos por todos los participantes durante el pretest específicamente en la dimensión de ansiedad cognitiva, reflejando que el puntaje mínimo de 11 fue obtenido por un solo participante; mientras que el máximo de 29 fue alcanzado por un par de sujetos. En el histograma presentado en la Figura 7, puede apreciarse la representación gráfica de los valores en intervalos.

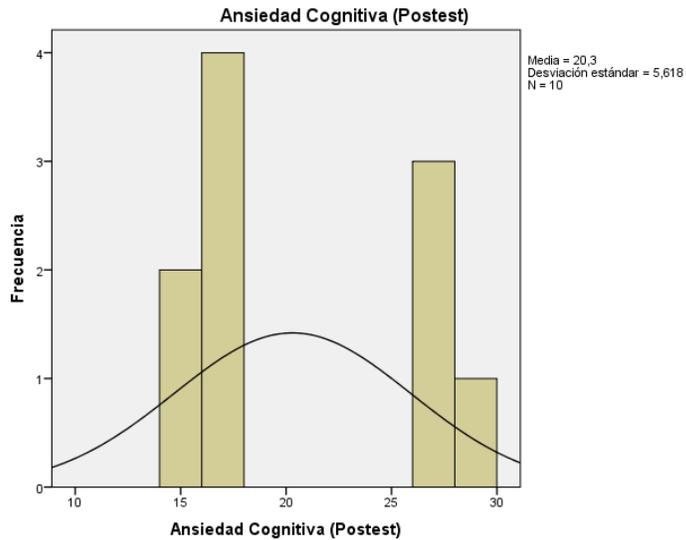
Tabla 10

*Puntajes del pretest*

<b>Ansiedad Cognitiva (Postest)</b>					
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	15	2	20,0	20,0	20,0
	16	2	20,0	20,0	40,0
	17	2	20,0	20,0	60,0
	26	2	20,0	20,0	80,0
	27	1	10,0	10,0	90,0
	28	1	10,0	10,0	100,0
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Figura 10

*Puntajes del postest: histograma*



La Tabla 10 refleja la frecuencia de los puntajes obtenidos por todos los participantes durante el postest específicamente en la dimensión de ansiedad cognitiva, reflejando que el puntaje mínimo de 15 fue obtenido por un par de sujetos; mientras que el máximo de 28 fue alcanzado por un solo participante. En el histograma presentado en la Figura 8, puede apreciarse la representación gráfica de los valores en intervalos.

### 5.1.2.2. Contraste entre pretest y postest (Dimensión: Ansiedad cognitiva)

Tabla 11

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

		<b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b>	
		<b>Ansiedad Cognitiva (Pretest)</b>	<b>Ansiedad Cognitiva (Postest)</b>
N		10	10
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	21,20	20,30
	Desviación estándar	6,125	5,618
Máximas extremas	diferencias Absoluta	,140	,322
	Positivo	,140	,322
	Negativo	-,128	-,245
Estadístico de prueba		,140	,322
Sig. asintótica (bilateral)		,200 <sup>c,d</sup>	,004 <sup>c</sup>

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

En la Tabla 11 se pueden apreciar los resultados arrojados por la Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una sola muestra, obteniendo una Z de 0.140 para el momento del pretest, y de 0.322 en los puntajes del postest. Asimismo, la significación asintótica bilateral es de 0.200 a la hora del pretest y de 0.04 para el postest. Al obtener puntajes inferiores al nivel de significancia  $p=0.05$ , podemos concluir que la distribución de los datos no se comporta de manera normal en el postest. En consecuencia, se sometieron los datos a la prueba no paramétrica Wilcoxon de los rangos con signo para verificar si las diferencias entre las medias obtenidas del pretest y postest fueron estadísticamente significativas.

Tabla 12

*Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo*

			<b>Rangos</b>		
			<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Ansiedad Cognitiva (Postest)	-	Ansiedad Cognitiva (Pretest)	6 <sup>a</sup>	4,50	27,00
		Rangos negativos			
		Rangos positivos	3 <sup>b</sup>	6,00	18,00
		Empates	1 <sup>c</sup>		
Total			10		

a. Ansiedad Cognitiva (Postest) < Ansiedad Cognitiva (Pretest)

b. Ansiedad Cognitiva (Postest) > Ansiedad Cognitiva (Pretest)

c. Ansiedad Cognitiva (Postest) = Ansiedad Cognitiva (Pretest)

En la tabla 12 se puede observar que, en 6 de los 10 casos, el puntaje de la ansiedad cognitiva es menor en el posttest que en el pretest. En 3 de los casos, es mayor en el posttest que en el pretest y en 1 caso la puntuación de mantuvo igual.

Tabla 13

*Estadísticos de prueba*

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
Ansiedad Cognitiva (Postest) - Ansiedad Cognitiva (Pretest)	
Z	-,535 <sup>b</sup>
Sig. asintótica (bilateral)	,592

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

En la tabla 13 puede observarse que, con una significación de 0.592, (mayor que 0.05), se considera que las diferencias entre los puntajes de pretest y posttest no son significativas.

### 5.1.2.3. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest (Dimensión: Ansiedad Somática)

Tabla 14

*Estadísticos descriptivos para el pretest y postest*

		<b>Estadísticos</b>	
		<b>Ansiedad Somática</b>	<b>Ansiedad Somática</b>
		<b>(Pretest)</b>	<b>(Postest)</b>
N	Válido	10	10
	Perdidos	0	0
Media		17,40	12,80
Mediana		17,50	11,50
Moda		17 <sup>a</sup>	11
Desviación estándar		5,641	3,393
Asimetría		,651	1,857
Error estándar de asimetría		,687	,687
Curtosis		,854	3,535
Error estándar de curtosis		1,334	1,334
Mínimo		10	10
Máximo		29	21

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Como se puede observar en la tabla 14, para los 10 participantes, los puntajes obtenidos para el pretest en el componente de ansiedad somática, presentaron para el pretest un puntaje mínimo de 10 y máximo de 29, una media de 17.4, una mediana de 17.5 y una moda de 17. La curva presenta una asimetría positiva, lo que indica que la mayoría de los resultados se agrupan en las puntuaciones bajas de la prueba. En cuanto a la curtosis, se observa una curva leptocúrtica, indicado que hay poca variabilidad entre los resultados, pues la mayoría de los valores se concentran en un pequeño rango de valores.

Para el postest, se obtuvo igualmente una puntuación mínima de 10, pero se nota diferencia con el pretest pues la puntuación máxima es 21. Se aprecia una media de 12.8, mediana de 11.5 y moda de 11, todas menores de las obtenidas en el pretest. En cuanto a asimetría y curtosis, se observa igualmente una asimetría positiva, con

la mayoría de los resultados inclinados hacia los puntajes bajos, y una curva leptocúrtica, indicando que los puntajes se concentran en un rango pequeño de valores.

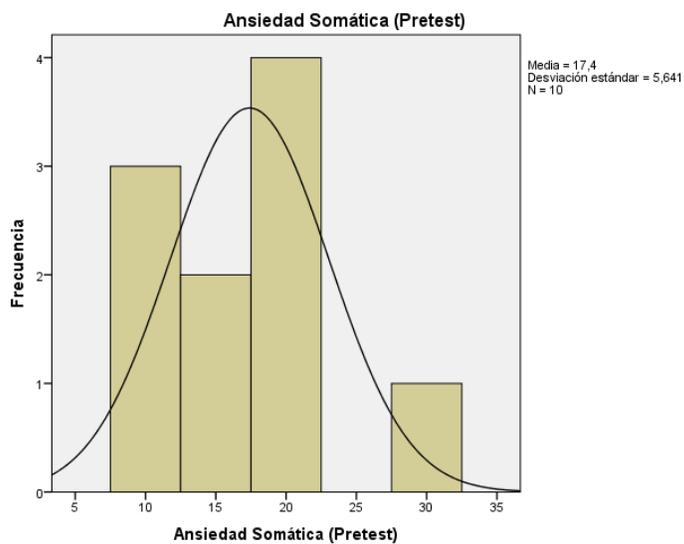
Tabla 15

*Puntajes de pretest*

<b>Ansiedad Somática (Pretest)</b>					
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>	
Válido	10	1	10,0	10,0	10,0
	11	1	10,0	10,0	20,0
	12	1	10,0	10,0	30,0
	17	2	20,0	20,0	50,0
	18	1	10,0	10,0	60,0
	19	2	20,0	20,0	80,0
	22	1	10,0	10,0	90,0
	29	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0		

Figura 11

*Puntajes del pretest: histograma*



La tabla 15 representa la frecuencia de los puntajes obtenidos por todos los participantes durante el postest, específicamente en la dimensión de ansiedad somática. En la Figura 9, se representan gráficamente los puntajes en intervalos.

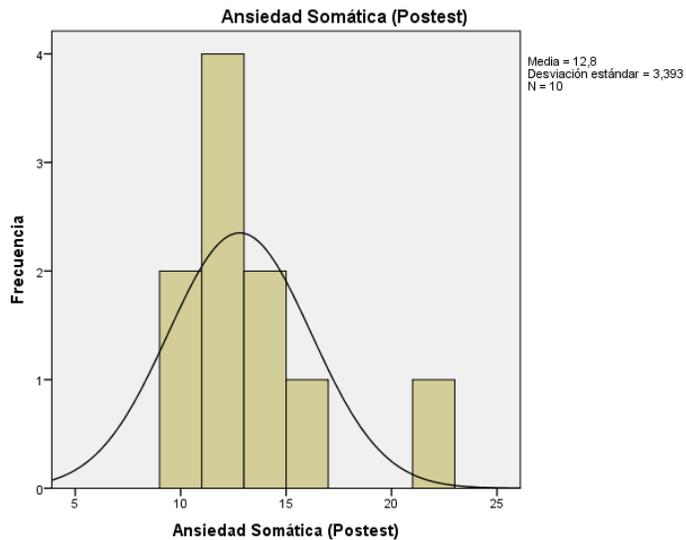
Tabla 16

*Puntajes de postest*

<b>Ansiedad Somática (Postest)</b>					
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>	
Válido	10	2	20,0	20,0	20,0
	11	3	30,0	30,0	50,0
	12	1	10,0	10,0	60,0
	13	2	20,0	20,0	80,0
	16	1	10,0	10,0	90,0
	21	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0		

Figura 12

*Puntajes del postest: histograma*



En la tabla 16, puede observarse la frecuencia de los puntajes obtenidos por todos los participantes durante el postest, específicamente en la dimensión de

ansiedad somática. En el histograma (Figura 10), se aprecia la representación gráfica de los puntajes en intervalos.

#### 5.1.2.4. Contraste entre pretest y postest (Dimensión: Ansiedad Somática)

Tabla 17

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

<b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b>			
		<b>Ansiedad Somática (Pretest)</b>	<b>Ansiedad Somática (Postest)</b>
N		10	10
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	17,40	12,80
	Desviación estándar	5,641	3,393
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,188	,276
	Positivo	,188	,276
	Negativo	-,172	-,205
Estadístico de prueba		,188	,276
<b>Sig. asintótica (bilateral)</b>		<b>,200<sup>c,d</sup></b>	<b>,029<sup>c</sup></b>

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

En la tabla 17 pueden observarse los resultados arrojados por la prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra, obteniendo una Z de 0.188 para el pretest y de 0.276 en los puntajes del postest. Para el pretest, se presenta una significación asintótica bilateral de 0.200 y para el postest de 0.029. Considerando un nivel de significancia de 0.05, estos resultados indican que la distribución de los datos no se comporta de manera normal en el postest.

Tabla 18

*Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo*

			<b>Rangos</b>		
			<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Ansiedad Somática (Postest) - Ansiedad Somática (Pretest)	Rangos negativos		8 <sup>a</sup>	5,31	42,50
	Rangos positivos		1 <sup>b</sup>	2,50	2,50
	Empates		1 <sup>c</sup>		
<b>Total</b>			<b>10</b>		

a. Ansiedad Somática (Postest) < Ansiedad Somática (Pretest)

b. Ansiedad Somática (Postest) > Ansiedad Somática (Pretest)

c. Ansiedad Somática (Postest) = Ansiedad Somática (Pretest)

Habiendo determinado que la muestra del postest no se comporta de manera normal, se optó por aplicar la prueba de Wilcoxon. En la tabla 18, puede apreciarse que, para la dimensión de ansiedad somática, se obtuvieron puntajes más bajos en el postest que en el pretest en 8 de los 10 casos. Puntajes más altos en el postest que en el pretest en un caso, y que se mantuvieron los puntajes idénticos también en un caso.

Tabla 19

*Estadísticos de prueba*

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
Ansiedad Somática (Postest) - Ansiedad Somática (Pretest)	
Z	<b>-2,380<sup>b</sup></b>
Sig. asintótica (bilateral)	<b>,017</b>

a. Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo

b. Se basa en rangos positivos.

En la tabla 19 se muestra que la prueba de Wilcoxon presenta una significación de 0.17 para las diferencias entre el pretest y el postest. Considerando una significación de 0.05, puede asumirse que las diferencias entre los puntajes, antes y después de la intervención, son significativas.

### 5.1.2.5. Estadísticos descriptivos para el pretest y postest (Dimensión: Autoconfianza)

Tabla 20

*Estadísticos descriptivos*

		Estadísticos	
		Autoconfianza (Pretest)	Autoconfianza (Postest)
N	Válido	10	10
	Perdidos	0	0
Media		29,10	31,20
Mediana		29,00	31,00
Moda		29 <sup>a</sup>	31
Desviación estándar		3,348	1,932
Asimetría		,158	-,005
Error estándar de asimetría		,687	,687
Curtosis		-,287	-,360
Error estándar de curtosis		1,334	1,334
Mínimo		24	28
Máximo		35	34

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

En la tabla 20, se muestra que, para los 10 participantes, las puntuaciones obtenidas en la dimensión de Autoconfianza, presentaron para el pretest un puntaje mínimo de 24 y máximo de 35. Además, se observa una puntuación media de 29.1, una mediana de 29 y una moda también de 29. En el pretest se presenta una asimetría positiva, lo que indica que la mayoría de los puntajes se agrupan hacia los valores bajos de la escala. La curva del pretest es platicúrtica, indicando que existe una gran variabilidad entre las puntuaciones de los diferentes participantes.

En cuanto al postest, se observa un puntaje mínimo de 28 y máximo de 34, una media de 31.2, mediana de 31, y moda igualmente de 31. Además se puede apreciar una asimetría negativa, lo que señala que la mayoría de las las puntuaciones se concentran en los valores más elevados de la escala. Al igual que en el pretest, la

curva del postest es platicúrtica, indicando que existe una gran variabilidad entre los puntajes.

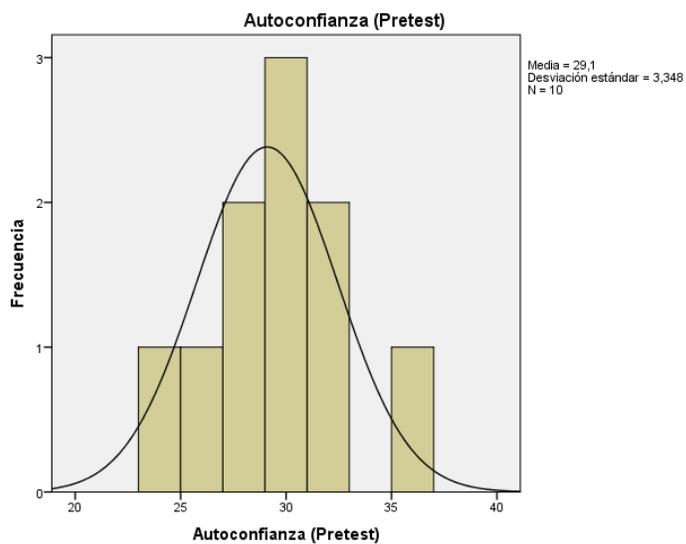
Tabla 21

*Puntajes del pretest*

Autoconfianza (Pretest)						
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Válido	24	1	10,0	10,0	10,0	
	25	1	10,0	10,0	20,0	
	27	1	10,0	10,0	30,0	
	28	1	10,0	10,0	40,0	
	29	2	20,0	20,0	60,0	
	30	1	10,0	10,0	70,0	
	32	2	20,0	20,0	90,0	
	35	1	10,0	10,0	100,0	
	Total	10	100,0	100,0		

Figura 13

*Puntajes del pretest: histograma*



En la tabla 21 se refleja la frecuencia de los puntajes obtenidos por todos los participantes durante el pretest, específicamente en la dimensión de autoconfianza,

mostrando que tanto el puntaje mínimo de 24, como el máximo de 25, fueron obtenidos por un solo sujeto, respectivamente. En el histograma, presentado en la figura 11, se observa la representación gráfica de los puntajes, en intervalos.

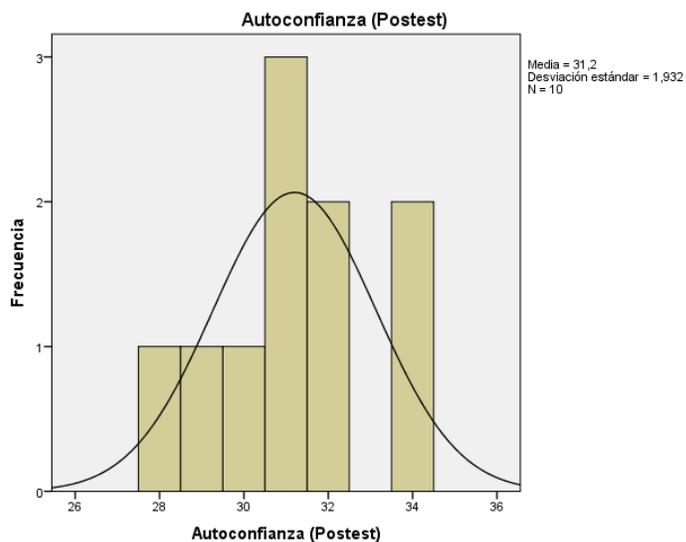
Tabla 22

*Puntajes del postest*

<b>Autoconfianza (Postest)</b>					
		<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Válido	28	1	10,0	10,0	10,0
	29	1	10,0	10,0	20,0
	30	1	10,0	10,0	30,0
	31	3	30,0	30,0	60,0
	32	2	20,0	20,0	80,0
	34	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Figura 14

*Puntajes del postest: histograma*



En la tabla 22, se presentan las frecuencias de las puntuaciones alcanzadas por los participantes en el postest, para la dimensión de autoconfianza. Se observa el puntaje mínimo fue obtenido por un solo participante, mientras que el máximo se

alcanzó en un par de oportunidades. En el histograma (figura 12), se aprecia la representación gráfica de los valores, en intervalos.

### 5.1.2.6. Contraste entre pretest y postest (Dimensión: Autoconfianza)

Tabla 23

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

<b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b>			
		<b>Autoconfianza (Pretest)</b>	<b>Autoconfianza (Postest)</b>
N		10	10
Parámetros	Media	29,10	31,20
normales <sup>a,b</sup>	Desviación estándar	3,348	1,932
Máximas diferencias	Absoluta	,112	,159
	Positivo	,112	,141
extremas	Negativo	-,107	-,159
Estadístico de prueba		,112	,159
Sig. asintótica (bilateral)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

d. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

En la tabla 23 se observan los resultados arrojados por la prueba Kolmogorov-Smirnov para una muestra, obteniendo una Z de 0.112 para el pretest, y de 0.159 en el postest. La significación asintótica bilateral es de 0.200 tanto para pretest como para postest. Considerando una significación de 0.05, puede asumirse que las distribuciones de ambas mediciones se comportan de manera normal.

Tabla 24

*Prueba t de Student para muestras relacionadas*

		Prueba de muestras emparejadas							
		Diferencias emparejadas							
		Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par	Autoconfianza	-2,100	3,479	1,100	-4,588	,388	-1,909	9	,089
1	(Pretest)	-							
	Autoconfianza								
	(Postest)								

La tabla 24 muestra, en sus primeras columnas, los estadísticos que hacen referencia a la media, la desviación estándar y la media de error estándar del par considerado. A continuación, se observa el intervalo de confianza para las diferencias entre las medias obtenidas estimándose que, con una confianza de 95%, la diferencia entre las medias del pretest y postest se ubica entre -4.588 y 0.388. Por último, se observa el valor estadístico t (-1,909), con sus grados de libertad (9) y el nivel de significación bilateral de 0.89. Al considerar una significación de 0.05, puede decirse que las diferencias entre el pretest y postest no son significativas para la dimensión de Autoconfianza.

## 5.2. Evaluación de la aplicación del programa

En este apartado, se presentan las evaluaciones de los objetivos específicos y de las actividades, tomando en cuenta las anotaciones de la observadora y las experiencias de los facilitadores.

### 5.2.1. Evaluación de los objetivos específicos del programa

Para informar el logro de los objetivos específicos del programa, se presentan las tablas 25, 26, 27, 28, 29 y 30, correspondientes a las fases de inicio, desarrollo y cierre de cada una de las sesiones comprendidas en el taller.

Tabla 25

*Evaluación de los objetivos específicos del programa – Fase de inicio: sesión 1*

<b>FASE DE INICIO – SESIÓN 1</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Evaluación de objetivos específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Esperado</b>	<b>Obtenido</b>
1	Mostrar disposición para el inicio del taller y establecer rapport con los facilitadores.	80%	80%
2	Obtener información en cuanto a la estructura de la sesión y del taller.	80%	100%
3	Indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el pretest del programa informativo-formativo.	100%	100%
4	Romper el hielo e interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía.	80%	100%
5	Manifiestar cómo se sienten en el momento presente.	80%	100%

En la tabla 25, se puede observar que, durante la fase de inicio de la sesión 1, se superaron los objetivos de todas las actividades, con excepción del primero, en el cuál simplemente se alcanzó la expectativa.

Tabla 26

*Evaluación de los objetivos específicos del programa – Fase de desarrollo: sesión 1*

<b>FASE DE DESARROLLO – SESIÓN 1</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Evaluación de objetivos específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Esperado</b>	<b>Obtenido</b>
6	Iniciarse en el tema estipulado para la sesión.	80%	70%
7	Adquirir información acerca de la ansiedad, su definición y sus manifestaciones.	80%	100%
8	Retener información sobre los efectos corporales de la ansiedad competitiva.	80%	100%
9	Retener información sobre la respiración profunda como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	80%	100%
10	Identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la respiración profunda como técnica para manejarla.	80%	90%
11	Activar su cuerpo mediante una actividad de movimiento grupal.	80%	100%
12	Retener información sobre la relajación progresiva de Jacobson como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	80%	90%
13	Identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la relajación progresiva de Jacobson como técnica para manejarla.	80%	100%
14	Retener información sobre la visualización como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	80%	90%
15	Identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la visualización como técnica para manejarla.	80%	100%

En la tabla anterior, puede observarse que los objetivos de la fase de desarrollo de la sesión 1 fueron y sobrepasados en 9 de las 10 actividades, mientras que, en la actividad restante, no se alcanzó el mínimo esperado.

Tabla 27

*Evaluación de los objetivos específicos del programa – Fase de cierre: sesión 1*

<b>FASE DE CIERRE – SESIÓN 1</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Evaluación de objetivos específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Esperado</b>	<b>Obtenido</b>
16	Expresar los aprendizajes más valiosos que se llevaron de la sesión.	80%	90%
17	Evaluar el desempeño de los facilitadores y la sesión en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.	80%	100%

En la tabla que acaba de presentarse, se observa que los dos objetivos planteados para la fase de cierre de la sesión 1 fueron cumplidos y superados.

Tabla 28

*Evaluación de los objetivos específicos del programa – Fase de inicio: sesión 2*

<b>FASE DE INICIO – SESIÓN 2</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Evaluación de objetivos específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Esperado</b>	<b>Obtenido</b>
1	Mostrar disposición para el inicio del taller y establecer rapport con los facilitadores.	80%	100%
2	Obtener información sobre la estructura de la sesión.	80%	70%
3	Interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía	100%	100%
4	Manifiestar cómo se sienten en el momento presente.	80%	100%
5	Repasar la información de la sesión anterior.	80%	80%

En la tabla 28, se puede apreciar que, durante la realización de la fase de inicio de la sesión 1, se cumplieron 4 de 5 objetivos (3 de ellos superando el porcentaje

esperado y uno alcanzando el mínimo requerido). En la actividad restante, no se alcanzó el porcentaje mínimo requerido para el cumplimiento del objetivo)

Tabla 29

*Evaluación de los objetivos específicos del programa – Fase de desarrollo: sesión 2*

<b>FASE DE DESARROLLO – SESIÓN 2</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Evaluación de objetivos específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Esperado</b>	<b>Obtenido</b>
6	Obtener conocimiento acerca de la psicología cognitiva	80%	100%
7	Identificar sus pensamientos automáticos a la hora de competir	80%	100%
8	Retener información sobre la reestructuración cognitiva como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	80%	100%
9	Identificar sus pensamientos automáticos y realizar una práctica de reestructuración cognitiva	80%	100%
10	Activar su cuerpo mediante una actividad de movimiento grupal.	80%	100%
11	Retener información sobre el auto habla y las auto instrucciones.	80%	100%
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar aspectos de mejoría en su técnica deportiva</li> <li>• Realizar una práctica de auto habla y auto instrucciones.</li> </ul>	80%	100%

En la tabla 29 puede observarse que fueron cumplidos y superados todos los objetivos propuestos para la fase de desarrollo de la sesión 2 del programa.

Tabla 30

*Evaluación de los objetivos específicos del programa – Fase de cierre: sesión 2*

<b>FASE DE CIERRE – SESIÓN 2</b>			
<b>Actividad</b>	<b>Evaluación de objetivos específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Esperado</b>	<b>Obtenido</b>
13	Expresar lo que representa su club para ellos.	80%	70%
14	Expresar los aprendizajes obtenidos durante las sesiones del programa.	80%	90%
15	Indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el postest del programa informativo	100%	100%
16	Evaluar el desempeño de los facilitadores y la sesión en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.	80%	100%

En la tabla 30 puede observarse que, durante la fase de cierre de la segunda sesión, fueron cumplidos 3 de los objetivos superando la expectativa de respuesta y participación. Sin embargo, en la actividad restante, no se alcanzó el porcentaje mínimo para considerar el objetivo como logrado.

### **5.2.2. Evaluación cualitativa de las actividades del programa**

En las investigaciones de carácter psicosocial se considera valioso el análisis cualitativo de las actividades realizadas, pues permite recopilar información relevante sobre la manera en que se dieron y la experiencia de los participantes, sumando información al análisis cuantitativo. Para este fin, se utilizaron las pautas para el informe de facilitación propuestas por Obregón y Vernet (2010), mostradas en el anexo 13.

#### **a. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN**

- 1. Sesión:** Primera.
- 2. Lugar:** Estadio Guido Blanco, Guatire.
- 3. Fecha:** 23 de mayo de 2017.

4. **Hora de inicio:** 9:00 am.
5. **Hora de finalización:** 3:00 pm.
6. **Duración de la sesión:** 6 horas.
7. **Facilitadores:** Ernesto Cova y María Alejandra Navas
8. **Observadora:** Génesis Mejías (Estudiante de Psicología)
9. **Número de participantes al inicio:** 12 personas.
10. **Número de participantes al final:** 12 personas.

## **b. DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN EN FUNCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS**

Previo al inicio de la sesión, los facilitadores colocaron sobre la mesa todos los equipos y materiales necesarios para el correcto desarrollo de la sesión. Se cubrió el suelo con dos parches grandes de grama artificial para que los participantes pudieran realizar cómodamente las actividades prácticas, se encendió el aire acondicionado y se alinearon los pupitres de manera que pudiesen estar sentados durante la sesión.

### **FASE DE INICIO**

#### ***Actividad N° 1: Presentación***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren mostrar disposición para el inicio del taller y establecer rapport con los facilitadores.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores solicitaron a los participantes que entraran al salón y se ubicaran en los pupitres de su preferencia. Se les solicitó que colocaran sus pertenencias a los lados del salón y tomaran asiento. Luego, los facilitadores se presentaron de nombre y apellido, señalaron su condición de tesistas y agradecieron a los participantes su asistencia y disposición. Los participantes respondieron de manera verbal y no verbal y mostraron atención, con excepción de dos, que se mostraron menos atentos y dispuestos.

#### ***Actividad N° 2: Estructuración de la sesión y del taller***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren obtener información en cuanto a la estructura de la sesión y del taller.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores explicaron a los participantes cuál sería la estructura de la sesión y del programa en términos de cantidad de sesiones, cantidad de horas por sesión, recesos y actividades a realizar. Los participantes se mostraron atentos, manteniendo la mirada al frente y asintiendo con la cabeza en señal de entendimiento.

***Actividad N° 3: Pre-test “Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el pretest del programa informativo-formativo.

**Descripción de la actividad:** Se le entregó a cada uno de los participantes una copia del cuestionario diseñado para medir el nivel de información sobre la ansiedad y un lápiz. Se les explicó el propósito del pretest y se les solicitó que contestaran todas las preguntas. Cada uno de los participantes finalizó el cuestionario en el tiempo estipulado.

***Actividad N°4: El Perrito.***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren romper el hielo e interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía.

**Descripción de la actividad:** Se eligió al azar un participante, utilizando varios retazos de papel doblado, uno de los cuales contenía un dibujo de un perro. Se les solicitó a todos que salieran del salón y se dirigieran al campo de fútbol. Una vez allí, se les indicaron las pautas de la actividad y se dio comienzo al juego. Todos participaron de manera activa, estando en posesión del balón al menos dos veces en la duración de la actividad.

***Actividad N° 5: Ronda Gestáltica***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren manifestar cómo se sienten en el momento presente.

**Descripción de la actividad:** Se le solicitó a cada uno de los participantes que expresaran cómo se sentían en el momento en el cual se estaba llevando a cabo la actividad. Cada uno de los 12 participantes dijo al menos una palabra para expresar su estado emocional.

## **FASE DE DESARROLLO**

### ***Actividad N° 6: ¿Qué es la ansiedad competitiva?***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren iniciarse en el tema estipulado para la sesión.

**Descripción de la actividad:** Se les preguntó a los participantes qué entendían por ansiedad competitiva. Los participantes indicaron conceptos que habían escuchado o que conocían sobre la ansiedad competitiva, con excepción de tres que indicaron que ya alguien más había dicho lo que tenían pensado decir, o que no conocían nada sobre el tema.

### ***Actividad N° 7: Exposición “Ansiedad Competitiva”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren adquirir información acerca de la ansiedad, su definición y sus manifestaciones.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores realizaron una presentación breve sobre el concepto de la ansiedad competitiva, sus componentes, causas y efectos. Para esto, utilizaron el material de apoyo elaborado para tal fin y solicitaron paráfrasis a los participantes.

### ***Actividad N° 8: ¿Qué siento estando ansioso?***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre los efectos corporales de la ansiedad competitiva.

**Descripción de la actividad:** Se pidió a los participantes que se ubicaran en grupos de cuatro y se les entregaron láminas de papel bond, lápices, marcadores y colores. Luego, se les solicitó que realizaran un dibujo en el cual representaran los efectos de la ansiedad competitiva que sienten o han sentido en su cuerpo antes de un evento deportivo. Una vez finalizados los dibujos, se pidió a cada grupo que expusiera y explicara brevemente su representación.

### ***Actividad N° 9: Exposición “respiración profunda”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre la respiración profunda como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores realizaron una presentación breve sobre el concepto y el método de la respiración profunda, señalando los efectos que

puede tener sobre la ansiedad competitiva. Para esto, utilizaron el material de apoyo elaborado para tal fin y solicitaron paráfrasis a los participantes.

***Actividad N° 10: Aplicación “respiración profunda”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la respiración profunda como técnica para manejarla.

**Descripción de la actividad:** Se aplicó la respiración profunda como técnica para el manejo de la ansiedad. Para comenzar, se solicitó a los participantes que se acostaran bocarriba sobre la grama artificial y que se colocaran lo más cómodos posible, cerrando los ojos. Acto seguido, se dio inicio al protocolo de respiración profunda. Aquellos casos en los que no se estaba realizando correctamente, los facilitadores se acercaron a la persona en cuestión y le guiaron de manera personalizada para la correcta realización de la técnica. Al finalizar el protocolo, se preguntó a los participantes cómo se sentían y si notaban alguna diferencia con el estado previo a la actividad.

***Actividad N° 11: “Los remangados”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren activar su cuerpo mediante una actividad de movimiento grupal.

**Descripción de la actividad:** Se solicitó a los participantes que se pusieran de pie y se dirigieran al campo de fútbol. Se seleccionaron de manera aleatoria (a través de una rifa) dos participantes que serían “los remangados”. Se les explicó el funcionamiento de la actividad y se dio inicio al juego. Se dio un minuto más de lo estipulado en el programa para que pudiesen ser “convertidos” todos los participantes. Al final de la actividad, todos mostraban sonrisas y respiración amplia.

***Actividad N° 12: Exposición “relajación progresiva de Jacobson”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre la relajación progresiva de Jacobson como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores realizaron una presentación breve sobre el concepto y el método de la relajación progresiva de Jacobson, señalando los efectos que puede tener sobre la ansiedad competitiva. Para esto, utilizaron el material de apoyo elaborado para tal fin y solicitaron paráfrasis a los participantes.

### ***Actividad N° 13: Aplicación “relajación progresiva de Jacobson”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la relajación progresiva de Jacobson como técnica para manejarla.

**Descripción de la actividad:** Se solicitó a los participantes que se acostaran nuevamente sobre la grama artificial, bocarriba, y que cerraran los ojos. Se dio inicio al protocolo, prestando especial atención a los movimientos de cada uno de los participantes y corrigiéndolos de manera personalizada para garantizar el mejor aprovechamiento posible de la actividad por cada uno de los participantes. Al finalizar el protocolo, se les preguntó cómo se sentían y qué les había parecido el ejercicio. Hubo que despertar a uno de los participantes durante la actividad, pues se había quedado dormido. Sin embargo, luego continuó con la actividad de manera normal.

### ***Actividad N° 14: Exposición “visualización”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre la visualización como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores realizaron una presentación breve sobre el concepto y el método de la visualización guiada, señalando los efectos que puede tener sobre la ansiedad competitiva. Para esto, utilizaron el material de apoyo elaborado para tal fin y solicitaron paráfrasis a los participantes.

### ***Actividad N° 15: Aplicación “visualización”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la visualización como técnica para manejarla.

**Descripción de la actividad:** Se solicitó a los participantes que se acostaran nuevamente sobre la grama artificial, se colocaran en una posición cómoda y cerraran los ojos. Se dio inicio al protocolo, prestando atención a la respiración de los participantes, verificando que se mantuvieran despiertos y que sus ojos estuvieran cerrados. Al finalizar la actividad, se les preguntó su opinión sobre el ejercicio, si lo pondrían en práctica antes de un evento deportivo y si consideran que funcionó.

## **FASE DE CIERRE**

### ***Actividad N° 16: ¿Qué técnica me gustó más?***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren expresar los aprendizajes más valiosos que se llevaron de la sesión.

**Descripción de la actividad:** Se preguntó a los participantes cuál de las técnicas había disfrutado más, considerado más útil o efectiva y por qué. Los participantes respondieron uno por uno.

#### ***Actividad N° 17: Evaluación de la sesión***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren evaluar el desempeño de los facilitadores y la sesión en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.

**Descripción de la actividad:** Se le entregó a cada uno de los participantes una copia del formato de evaluación de la sesión 1, y un lápiz. Luego, se les solicitó que llenaran el cuestionario con la mayor honestidad posible, recordándoles que sus respuestas serían completamente anónimas y que su único propósito era el de permitir la mejora de los facilitadores y del diseño de la sesión. Al cabo del tiempo destinado para responder el cuestionario, los participantes devolvieron los formatos a los facilitadores. Por último, los facilitadores agradecieron nuevamente a los participantes su asistencia y disposición, y les indicaron que podían retirarse.

#### **a. DATOS DE IDENTIFICACIÓN DE LA SEGUNDA SESIÓN**

1. **Sesión:** Segunda.
2. **Lugar:** Estadio Guido Blanco, Guatire.
3. **Fecha:** 25 de mayo de 2017.
4. **Hora de inicio:** 9:00 am.
5. **Hora de finalización:** 3:00 pm.
6. **Duración de la sesión:** 6 horas.
7. **Facilitadores:** Ernesto Cova y María Alejandra Navas
8. **Observadora:** Génesis Mejías (Estudiante de Psicología)
9. **Número de participantes al inicio:** 11 personas.
10. **Número de participantes al final:** 11 personas.

## **b. DESARROLLO DE LA PRIMERA SESIÓN EN FUNCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS**

Previo al inicio de la sesión, los facilitadores colocaron sobre la mesa todos los equipos y materiales necesarios para el correcto desarrollo de la sesión. Se colocaron los pupitres de manera tal que todos los participantes pudiesen tener visibilidad de las imágenes proyectadas, y se encendió el aire acondicionado.

### **FASE DE INICIO**

#### ***Actividad N° 1: Presentación***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Mostrar disposición para el inicio del taller y establecer *rapport* con los facilitadores.

**Descripción de la actividad:** Se invitó a los participantes a ingresar al salón y ubicarse en los pupitres. Se les dio la bienvenida y se les agradeció su asistencia y disposición para la segunda sesión del programa.

#### ***Actividad N° 2: Estructuración de la sesión***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Obtener información sobre la estructura de la sesión.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores señalaron a los participantes la estructura de la sesión en términos de actividades a realizar, duración, recesos y hora de finalización. Tres de los participantes no dieron indicativos verbales o no verbales de tener claridad en cuanto a lo explicado.

#### ***Actividad N° 3: Que no se caiga***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía

**Descripción de la actividad:** Se invitó a los participantes a ponerse de pie, salir del salón y dirigirse al campo de fútbol. Se les indicó el funcionamiento de la actividad y se dio inicio a la primera ronda del juego. Habiendo terminado la primera ronda (con la caída del balón al suelo), se inició una segunda ronda, exigiendo que cada participante realizara exactamente dos toques al balón antes de pasarlo a alguien más. En la tercera y última ronda, se exigió que los participantes realizaran

exactamente tres toques al balón antes de pasarlo a un compañero. Al finalizar la ronda, se indicó el fin de la actividad. Los participantes mostraban sonrisas y respiración amplia.

#### ***Actividad N° 4: Ronda Gestáltica***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Manifestar cómo se sienten en el momento presente.

**Descripción de la actividad:** Se le solicitó a cada uno de los participantes que expresaran cómo se sentían en el momento en el cual se estaba llevando a cabo la actividad. Cada uno de los 11 participantes dijo al menos una palabra para expresar su estado emocional.

#### ***Actividad N° 5: Repaso***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Repasar la información de la sesión anterior.

**Descripción de la actividad:** Se solicitó a los participantes que, en orden, indicaran qué recordaba de la sesión anterior, haciendo un breve resumen tanto de los contenidos como de las técnicas realizadas.

### **FASE DE DESARROLLO**

#### ***Actividad N° 6 Exposición “Pensamientos automáticos, modelo cognitivo de la psicología”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Obtener conocimiento acerca de la psicología cognitiva

**Descripción de la actividad:** Antes de comenzar la exposición, se pidió a los participantes que comentaran qué entendían por psicología cognitiva. Algunos de ellos ofrecieron definiciones propias o que habían escuchado previamente. Luego, los facilitadores realizaron una presentación breve sobre este tema. Para esto, utilizaron el material de apoyo elaborado para tal fin y solicitaron paráfrasis a los participantes.

#### ***Actividad N° 7 Qué suelo pensar estando ansioso***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Identificar sus pensamientos automáticos a la hora de competir

**Descripción de la actividad:** Se proyectó información sobre los pensamientos automáticos, y se entregó a los participantes un formato de registro de pensamiento, y un lápiz. Acto seguido, se les pidió que colocaran en el formato al menos una situación en la que se hayan sentido ansiosos antes, durante o inmediatamente después de una competencia, y qué pensamientos han tenido en esas ocasiones, qué emociones han sentido y con qué intensidad. Se les pidió también que dejaran en blanco los últimos dos recuadros para una próxima actividad. La impresión de los facilitadores es que la actividad no fue explicada con suficiente claridad, pues los participantes tuvieron dificultades para completarla, requiriendo constante asistencia.

#### ***Actividad N° 8: Exposición “reestructuración cognitiva”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Retener información sobre la reestructuración cognitiva

**Descripción de la actividad:** Antes de comenzar la exposición, se pidió a los participantes que comentaran qué entendían por reestructuración cognitiva y los efectos que ésta podría tener sobre la ansiedad competitiva. Algunos de ellos ofrecieron definiciones propias o que habían escuchado previamente. Luego, los facilitadores realizaron una presentación breve sobre este tema. Para esto, utilizaron el material de apoyo elaborado para tal fin y solicitaron paráfrasis a los participantes.

#### ***Actividad N° 9: Cambiando mi pensamiento***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren:

- Identificar sus pensamientos automáticos
- Realizar una práctica de reestructuración cognitiva

**Descripción de la actividad:** Se pidió a los participantes que llenaran los últimos dos recuadros del formato de registro de pensamiento, colocando un pensamiento más adaptativos para cada uno de los pensamientos automáticos que registraron previamente y luego de qué manera eso hubiese afectado sus emociones o acciones.

#### ***Actividad N° 10: Me pica aquí***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía

**Descripción de la actividad:** Se pidió a los participantes que se pusieran de pie, salieran al campo de fútbol y se colocaran en círculo. Luego, se explicó la actividad y se dio inicio al juego. Se hicieron tres rondas antes de dar por finalizada la actividad.

***Actividad N° 11: Exposición “auto habla y auto instrucciones”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Retener información sobre el auto habla y las auto instrucciones.

**Descripción de la actividad:** Antes de comenzar la exposición, se pidió a los participantes que comentaran qué entendían por auto habla y auto instrucciones, y los efectos que éstas podrían tener sobre la ansiedad competitiva. Algunos de ellos ofrecieron definiciones propias o que habían escuchado previamente. Luego, los facilitadores realizaron una presentación breve sobre este tema. Para esto, utilizaron el material de apoyo elaborado para tal fin y solicitaron paráfrasis a los participantes.

***Actividad N° 12: Qué me digo y cómo lo hago***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren:

- Identificar aspectos de mejoría en su técnica deportiva
- Realizar una práctica de auto habla y auto instrucciones.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Se entregó a los participantes una hoja blanca y un lápiz. Luego, se les solicitó que pensarán en una parte de su juego a nivel técnico que les gustaría mejorar y que escribieran un manual de instrucciones lo más detallado posible sobre las acciones que deberían llevar a cabo para lograr mejorar su destreza. Al finalizar, se les pidió que compartieran el manual realizado con el resto del grupo.

**FASE DE CIERRE**

***Actividad N° 13: “Cobrando penales”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren afianzar los conocimientos adquiridos durante la sesión.

**Descripción de la actividad:** Se realizó esta actividad en lugar de la que estaba planeada, pues los facilitadores percibieron que los conocimientos adquiridos durante la sesión por los participantes estaban poco asimilados, y consideraron pertinente realizar una actividad que permitiera afianzarlos. Se invitó a los participantes a ponerse de pie y dirigirse al campo de fútbol. Una vez allí, se realizó una ronda de penales en la cual cada uno de los deportistas debía expresar el pensamiento automático que llegaba a su mente, identificar la emoción, buscar un pensamiento más adaptativo y decir en voz alta las instrucciones que debía seguir para realizar exitosamente el lanzamiento del balón hacia el arco.

***Actividad N° 14: Ronda de Cierre***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Expresar los aprendizajes obtenidos durante las sesiones del programa.

**Descripción de la actividad:** Se solicitó a los participantes que, uno por uno, expresaran el aprendizaje más valioso obtenido durante la sesión y durante el taller.

***Actividad N° 15: Post-test “Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el postest del programa informativo

**Descripción de la actividad:** Se le entregó a cada uno de los participantes una copia del cuestionario diseñado para medir el nivel de información sobre la ansiedad y un lápiz. Se les explicó el propósito del postest y se les solicitó que contestaran todas las preguntas. Cada uno de los participantes finalizó el cuestionario en el tiempo estipulado.

***Actividad N° 16: Evaluación del taller***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Evaluar el desempeño de los facilitadores y el taller en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.

**Descripción de la actividad:** Se le entregó a cada uno de los participantes una copia del formato de evaluación del taller. Luego, se les solicitó que llenaran el cuestionario con la mayor honestidad posible, recordándoles que sus respuestas serían completamente anónimas y que su único propósito era el de permitir la mejora de los

facilitadores y del diseño del taller. Al cabo del tiempo destinado para responder el cuestionario, los participantes devolvieron los formatos a los facilitadores. Por último, los facilitadores agradecieron nuevamente a los participantes su asistencia y disposición, y les indicaron que podían retirarse.

### **5.2.3. Autoevaluación como facilitadores**

#### **5.2.3.1. Ernesto Cova**

Considero que mi desempeño a lo largo de ambas sesiones del taller fue bastante bueno, en principio porque recurrí a muchos ejemplos orientados a la práctica del fútbol para clarificar los contenidos teóricos a los participantes.

En este sentido, mis conocimientos técnicos y experiencia previa en la práctica del fútbol fueron de gran ayuda para el dominio y control de un grupo que, si bien fue bastante colaborador, tendía a dispersarse y distraerse con facilidad.

Asimismo, realicé un esfuerzo por adaptar los contenidos teóricos, las exposiciones y la forma de conducir el taller para que no fuera percibido como una clase tediosa, sino más bien como un compartir dinámico de experiencias y conocimientos.

Considero que mi manejo del grupo fue bastante adecuado, dirigiéndome a los participantes como “uno más”, pero sin perder la perspectiva del trato respetuoso o el carácter directivo que la situación ameritaba.

A la hora de intervenir, los comentarios fueron puntuales y facilitadores, propiciando la participación de los integrantes del taller salvo en un par de oportunidades en las que pude haber intervenido, pero por temor a dañar la buena relación con el grupo preferí guardar silencio.

En relación a las oportunidades de mejora, creo que debo mejorar mi dicción para hacerme entender con mayor facilidad, y en ocasiones debí bajar la velocidad al hablar para ser más claro.

#### **5.2.3.2. María Alejandra Navas**

Considero que mi desempeño general en ambas sesiones fue satisfactorio y adecuado, adaptándose a las necesidades del grupo y favoreciendo la transmisión de los contenidos.

Específicamente en la primera sesión, mis conocimientos previos y manejo de la teoría y práctica de las técnicas de respiración profunda, relajación progresiva de Jacobson y visualización guiada (que he facilitado previamente en varias ocasiones), favorecieron la realización exitosa de las actividades.

En ambas sesiones me esforcé por mantener en el grupo un ambiente de respeto y escucha entre los participantes, promoviendo un ambiente que propiciara la participación de todos en las actividades que ameritaban que compartieran experiencias o pensamientos personales.

Sin embargo, considero que aún hay espacio para mejorar en la dirección de técnicas y en el manejo de grupos, sobre todo en el modelamiento de las actividades, que en la primera sesión no fue óptimo.

#### **5.2.4. Aprendizajes obtenidos por los facilitadores**

##### **5.2.4.1. Ernesto Cova**

En primera instancia, desde el momento del inicio del arqueo bibliográfico, esta investigación tuvo mucho valor para mí, tomando en cuenta que era enfocada en el rubro aplicado de la psicología al que quisiera dedicarme (psicología deportiva) y considerando una variable cuyo abordaje preventivo y remedial considero menester en nuestra profesión, como lo es la ansiedad.

Para el momento del diseño del programa, el constante feedback con los asesores, así como su guía para la estructuración y creación de actividades sirvió de apoyo fundamental, y lo considero algo muy nutritivo y enriquecedor para el futuro, tomando en cuenta que espero diseñar muchos más programas a lo largo de mi desempeño profesional y, si bien cometeré nuevos errores, al menos podré evitar algunos.

A la hora de la aplicación, pude consolidar, reforzar y aplicar conocimiento y técnicas impartidas en el Departamento de Asesoramiento Psicológico y Orientación,

experiencia por demás satisfactoria al ser un primer acercamiento a lo que sería el ejercicio profesional de la psicología en lo referente al manejo de grupos.

Para finalizar, de toda la experiencia rescato mucho la importancia de la investigación y sobre el llevar a la práctica lo investigado, y lo que empezó siendo motivo de ansiedad desde el primer día que inicié la carrera (la psicología experimental), terminó convirtiéndose en un área de interés a la que espero aportar continuamente en los años venideros.

#### **5.2.4.2. María Alejandra Navas**

Entre los aprendizajes más valiosos, está la oportunidad de haber trabajado con deportistas y conocer el funcionamiento interno de un equipo desde la perspectiva del psicólogo, en términos de sus interacciones y de su manera de comunicarse. Además, es la primera vez que se me presenta la oportunidad de trabajar con adolescentes, y es uno de los intereses que planeo desarrollar a futuro.

A nivel de exposición, aprendí que es conveniente modelar cada actividad a su inicio para favorecer el entendimiento del procedimiento y la realización por parte de los participantes.

En cuanto al manejo de grupos, reconocí lo importante que es establecer un nivel de comunicación respetuoso pero cercano con los participantes, para asegurarse de que se mantenga una actitud de respeto, pero no se establezca una distancia que genere diferencias entre participantes y facilitadores.

Por último, y como aprendizaje general, recalco lo importante que es estar adecuadamente preparado a nivel teórico, técnico, emocional y de recursos para la realización de un taller de manera exitosa.

#### **5.2.5. Evaluación de la observadora**

Mientras se llevaba a cabo el programa, se contó con la participación de una observadora, cuyo rol era el de registrar la manera en que se desarrollaban las actividades, verificando en qué medida se cumplía cada uno de los objetivos específicos pautados. Para ello, se elaboró un formato en el cual la observadora

podría ver el objetivo de cada actividad y anotar a un lado el número de participantes que habían cumplido ese objetivo. Otra responsabilidad de la observadora era evaluar a los facilitadores, utilizando un formato elaborado por Corrales (s.f.) y adaptado por Obregón (2007).

Durante la primera sesión, la observadora calificó con 27 de 28 puntos a ambos facilitadores, siendo esta una puntuación excelente. El único aspecto en el que la observadora consideró prudente no asignar el punto a ninguno de los dos facilitadores, fue en el modelamiento de las actividades y técnicas a realizar. Durante la segunda sesión, sin embargo, la observadora calificó a ambos facilitadores con la puntuación máxima de 28 puntos.

### **5.3. Evaluación del programa por parte de los participantes**

En este apartado, se expone y describe la evaluación del programa informativo-formativo que fue realizada por los participantes, tanto de la primera sesión, como del taller completo. La evaluación se llevó a cabo a través de dos formatos diseñados para ello que fueron llenados por cada uno de los participantes.

#### **5.3.1. Evaluación de la primera sesión**

Con miras a conocer qué opinión se formaron los participantes sobre el desarrollo de la primera sesión y poder así hacer ajustes para la segunda sesión que favorecieran el alcance de los objetivos, se les solicitó que llenaran el “Formato de evaluación de la primera sesión” del programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva (Ver Anexo 5).

Tabla 31

*Resultados de la evaluación de la primera sesión del programa informativo-formativo (Ítem: Ha comprendido)*

<b>Ha comprendido:</b>	<b>Nada</b>		<b>Poco</b>		<b>Mucho</b>	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
La definición de ansiedad competitiva (AC)	0	-	1	10%	9	90%
Las causas de la AC	0	-	4	40%	6	60%
Las consecuencias de la AC	1	10%	4	40%	5	50%
Los efectos de la AC	1	10%	2	20%	7	70%
Qué es y cómo se practica la respiración profunda	0	-	1	10%	9	90%
Qué es y cómo se practica la relajación progresiva	0	-	3	30%	7	70%
Qué es y cómo se practica la visualización guiada	0	-	0	-	10	100%

En la tabla anterior, puede observarse que la definición de ansiedad competitiva fue comprendida en “mucho” por la mayoría de los participantes (90%) mientras que únicamente uno de ellos comprendió “poco”. En cuanto a las causas, consecuencias y efectos, fueron comprendidas “mucho” por 60%, 50% y 70% respectivamente, en “poco” por 40%, 40% y 20% y en “nada” por 10% y 10% en el caso de consecuencias y efectos. La teoría y práctica de la técnica de respiración profunda fue comprendida en “mucho” por 90% y en “poco” por 10%, en el caso de la respiración progresiva, fue comprendida en “mucho” por 70% y en “poco” por 30%, mientras que la visualización fue comprendida “mucho” por el 100% de los participantes.

Tabla 32

*Resultados de la evaluación de la primera sesión del programa informativo-formativo (Ítem: Qué aspecto le gustaría que fuese explicado con mayor profundidad)*

<b>Qué aspecto le gustaría que fuese explicado con mayor profundidad</b>	<i>f</i>	%
La visualización guiada	5	50%
La relajación progresiva	2	20%
La respiración profunda	1	10%
Las consecuencias de la AC	1	10%
No comentó	1	10%

En el ítem mostrado en la tabla 32, los participantes tenían la opción de escoger cualquier aspecto que les hubiese gustado trabajar a mayor profundidad durante la sesión, sin necesidad de escoger de una lista. Por esta razón, no todos los comentarios son iguales. Sin embargo, se han agrupado por área de interés. Puede observarse que, aunque el 100% de los participantes señaló haber entendido “mucho” la visualización guiada (como se expresa en el apartado anterior), al 50% le hubiese gustado profundizar aún más en el tema. Un 20% de los participantes hubiese deseado tocar de manera más dedicada la relajación progresiva, mientras que un 10% considera pertinente profundizar más en la respiración profunda. Otro 10% desea conocer más sobre las consecuencias de la ansiedad competitiva y el 10% restante no comentó nada en este ítem.

Tabla 33

*Resultados de la evaluación de la primera sesión del programa informativo-formativo (Ítem: Qué aspecto le gustaría que fuese explicado con mayor profundidad)*

<b>Tiene alguna sugerencia para mejorar cualquier otro aspecto del taller</b>	<i>f</i>	%
No comentó	5	50%
Mejor refrigerio	2	20%
Exposiciones más dinámicas	1	10%

Las opiniones y comentarios recogidos en la tabla reflejan que el 50% de los participantes no tuvo ninguna sugerencia para la mejoría del taller, mientras que 20% recomendó ofrecer un mejor refrigerio y 10% (una persona) consideró que las exposiciones deberían realizarse de manera más dinámica para favorecer la atención de los participantes.

### 5.3.2. Evaluación del programa informativo-formativo completo

Una vez finalizada la segunda sesión, se solicitó a los participantes que llenaran un formato utilizado para evaluar la totalidad del taller. En las tablas que aparecen a continuación se muestran los resultados obtenidos.

Tabla 34

*Resultados de la evaluación del programa informativo-formativo (Ítem: objetivos del programa)*

Objetivos del programa	1*		2*		3*		4*		5*	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
<b>Obtener información sobre:</b>										
1. Ansiedad competitiva: definición y manifestaciones.	0	-	0	-	2	20%	4	40%	4	40%
2. Técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva: respiración profunda, Relajación Progresiva de Jacobson, visualización guiada, reestructuración cognitiva, auto-habla y auto-instrucciones.	0	-	0	-	1	10%	2	20%	7	70%
<b>Realizar prácticas de:</b>										
Técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva	0	-	0	-	2	20%	4	40%	4	40%

1\*: Muy deficiente. 2\*: Deficiente. 3\*: Regular. 4\*: Bueno. 5\*: Excelente.

Como se refleja en la Tabla 34, el primer ítem de la evaluación está referido a los objetivos del programa. Con respecto a la obtención de información sobre la ansiedad competitiva, el 40% de los participantes lo consideró un objetivo “excelente”,

otro 40% lo consideró “bueno” y el 20% restante lo consideró “regular”. La obtención de información sobre las técnicas de manejo de la ansiedad competitiva fue considerada como un objetivo “excelente” por el 70%, “bueno” por el 20% y “regular” por el 10% de los participantes. En este ítem, también se incluye el objetivo de realizar prácticas de cada una de las técnicas, el cuál fue considerado como “excelente” por un 40%, “bueno” por otro 40% y “regular” por un 20% de los participantes.

Tabla 35

*Resultados de la evaluación del programa informativo-formativo (Ítem: Contenido y estructura del programa)*

Contenido y estructura	1*		2*		3*		4*		5*	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Organización de los contenidos teóricos	0	-	2	20%	1	10%	5	50%	2	20%
Organización de las actividades prácticas	0	-	0	-	4	40%	2	20%	4	40%
Presentación audiovisual	1	10%	1	10%	0	-	3	30%	5	50%
Dinámicas de activación grupal	0	-	0	-	1	10%	5	50%	4	40%
Tiempo dedicado a presentaciones teóricas	1	10%	0	0%	0	0%	5	50%	4	40%
Tiempo dedicado a actividades y dinámicas	1	10%	0	-	2	20%	3	30%	4	40%
Tiempo de receso	2	20%	1	10%	0	-	6	60%	1	10%

1\*: Muy deficiente. 2\*: Deficiente. 3\*: Regular. 4\*: Bueno. 5\*: Excelente.

En la tabla 35, referida al contenido y estructura del programa, la organización de los contenidos teóricos fue considerada “excelente” por 20% de los participantes, “buena” por 50%, “regular” por 10% y “deficiente” por 20%. La organización de las actividades prácticas fue considerada “excelente” por 40% de los participantes, “buena” por 20% y “regular” por el 40% restante. La presentación audiovisual, fue evaluada como “excelente” por el 50%, “buena” por el 30%, “deficiente” por el 10% y “muy deficiente” por el 10% restante. En cuanto a las dinámicas de activación grupal, fueron consideradas “excelentes” por el 40%, “buenas” por el 50% y “regulares” por

el 10% de los participantes. El tiempo dedicado a las presentaciones teóricas fue calificado como “excelente” por el 40%, “bueno” por el 50%, y “muy deficiente” por el 10%, mientras que el tiempo dedicado a actividades y dinámicas fue considerado “excelente” por 40%, “bueno” por 30%, “regular” por 20% y “muy deficiente” por 10%. Por último, el tiempo de receso fue considerado “excelente” por el 10%, “bueno” por el 60%, “deficiente” por el 10% y “muy deficiente” por el 20% de las personas que asistieron al taller.

Tabla 36

*Resultados de la evaluación del programa informativo-formativo (Ítem: Recursos e instalaciones)*

Recursos e instalaciones	1*		2*		3*		4*		5*	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Espacio físico.	0	-	0	-	8	80%	0	-	2	20%
Condiciones ambientales (luz, ventilación, acústica).	0	-	1	10%	4	40%	2	20%	3	30%
Material de apoyo.	0	-	0	-	2	20%	3	30%	5	50%
Recursos audiovisuales (video-beam, laptop, sonido)	0	-	0	-	1	10%	4	40%	5	50%

1\*: Muy deficiente. 2\*: Deficiente. 3\*: Regular. 4\*: Bueno. 5\*: Excelente.

La tabla 36 hace referencia a los resultados obtenidos para el ítem “recursos e instalaciones”. El espacio físico fue considerado “excelente” por el 20% y “regular” por el 80% de los participantes. Las condiciones ambientales fueron calificadas como “excelentes” por el 30% de los participantes, “buenas” por el 20%, “regulares” por el 40% y “deficientes” por el 10% restante. En cuanto al material de apoyo, fue calificado por el 50% de los participantes como “excelente”, “bueno” por el 30% y “regular” por el 20%. El último apartado de este ítem se refiere a los recursos audiovisuales, los cuales fueron evaluados como “excelentes” por un 50%, “buenos” por un 40% y “regulares” por un 10% de los participantes.

Tabla 37

*Resultados de la evaluación del programa informativo-formativo (Ítem: Facilitadores)*

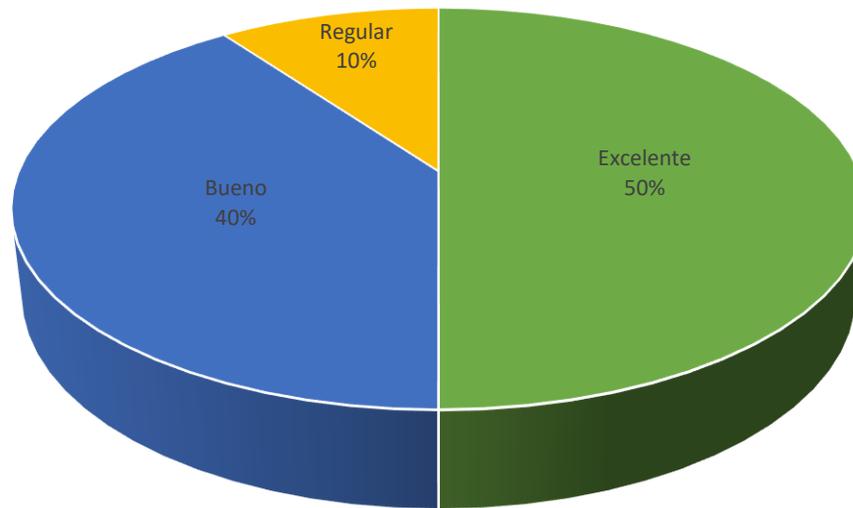
Facilitadores	1*		2*		3*		4*		5*	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Dominio del grupo.	0	-	1	10%	1	10%	6	60%	3	30%
Dominio del contenido.	0	-	0	-	0	-	2	20%	8	80%
Claridad en las instrucciones.	0	-	0	-	1	10%	5	50%	4	40%
Manejo del tiempo.	0	-	1	10%	0	-	6	60%	3	30%
Volumen y tono de la voz.	0	-	0	-	1	10%	1	10%	8	80%

1\*: Muy deficiente. 2\*: Deficiente. 3\*: Regular. 4\*: Bueno. 5\*: Excelente.

En la tabla 37, se reflejan los resultados de la evaluación en el ítem referente a los facilitadores. En cuanto a dominio del grupo, un 30% de los participantes consideró que fue “excelente”, 60% “bueno” y 10% “regular” y 10% “deficiente”. Mientras tanto, el dominio del contenido fue considerado “excelente” por el 80% de los participantes, y “bueno” por el 20% restante. La claridad de las instrucciones fue evaluada como “excelente” por el 40% de los participantes, “buena” por el 50% y “regular” por el 10%. El manejo del tiempo fue calificado como “excelente” por el 30% de los participantes, “bueno” por el 60% y “deficiente” por el 10%. Por último, el volumen y tono de la voz tiene una calificación de “excelente” según el 80% de los participantes, “bueno” por el 10% y regular por el 10% restante.

Figura 15

*Resultados de la evaluación del programa informativo-formativo (Ítem: General)*



En la figura 13, se representan de manera gráfica los resultados del último ítem de la evaluación, referido a la calificación general del programa, que fue calificado por 50% de los participantes como “excelente”, 40% como “bueno” y 10% como “regular”.

## VI. DISCUSIÓN

En el presente capítulo, se realizará el contraste entre los resultados obtenidos tanto en la parte informativa como en la parte formativa, en función de los objetivos formulados para el desarrollo de la investigación, a saber; determinar el efecto de un Programa de Asesoramiento Psicológico Grupal de tipo informativo-formativo sobre el nivel de información acerca de la ansiedad competitiva, así como los niveles de ansiedad competitiva percibida en los integrantes de la categoría sub-16 del equipo de fútbol masculino de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua.

En este sentido, el primer objetivo formulado se orientó al diseño y validación del programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva en atletas. Para esto, se realizó una revisión exhaustiva de referencias bibliográficas como base para conceptualizar la variable central de esta investigación; a saber, la ansiedad competitiva de modo general, para luego pasar a las diversas teorías explicativas de la misma, así como sus causas, consecuencias, y técnicas para su manejo.

Además, se recurrió a investigaciones previas tanto en el área de la ansiedad, como en el área de la ansiedad competitiva y de los programas de asesoramiento psicológico, específicamente basados en el paradigma cognitivo conductual, tanto en el ámbito académico como en el deportivo, a manera de antecedentes relevantes en el estudio y abordaje de la variable en cuestión.

Asimismo, el programa informativo-formativo fue diseñado en consonancia con lo estipulado por Guevara (2005), considerando las tres fases requeridas para la construcción de los mismos; a saber, inicio, desarrollo y cierre. Asimismo, en el manual del facilitador (ver anexo 2), se contemplan las instrucciones, objetivos, procedimientos y riesgos de aplicación de cada una de las actividades diseñadas.

En este sentido, se construyó el Cuestionario sobre el nivel de información acerca de la ansiedad competitiva; así como los formatos de validación de expertos (tanto para este cuestionario como para el programa en general), el formato de evaluación del observador y el formato de evaluación de los participantes para la primera sesión y el programa en general.

En consideración a la opinión vertida por los expertos en relación al programa, los objetivos de una variedad de actividades debieron modificarse para ser más cónsonos con su medida de evaluación, fundamentándose en la taxonomía de Bloom (1956). Para el cuestionario informativo, debió modificarse un ítem debido a su pertinencia en relación a los fines de la evaluación.

El siguiente objetivo de la investigación va referido a la aplicación y evaluación del programa informativo-formativo, llevado a cabo entre los días 20 de mayo de 2017 y 28 de mayo del mismo año en las instalaciones del estadio Guido Blanco, sede de operaciones y entrenamiento de la Sociedad Deportiva Miranda Pacairigua; contando con la participación de 10 atletas con edades comprendidas entre los 14 y 16 años de edad, todos de sexo masculino y pertenecientes al equipo de fútbol categoría sub-16 de dicha institución deportiva.

El programa se llevó a cabo en 4 encuentros, a saber; una medición de ansiedad competitiva, dos sesiones de carácter informativo-formativo de 6 horas cada una y una medición posterior de ansiedad competitiva, presentando contenidos teóricos relacionados a la ansiedad competitiva, sus causas y efectos, y las técnicas mencionadas previamente para su manejo (respiración profunda, relajación progresiva de Jacobson, visualización guiada, reestructuración cognitiva y autoinstrucciones).

Durante ambas sesiones del programa se llevaron a cabo dinámicas de rompehielo y activación, exposiciones teóricas dinámicas e interactivas, dibujos y prácticas de todos los contenidos teóricos presentados en las exposiciones. Asimismo, es menester señalar que las actividades se llevaron a cabo con normalidad en el tiempo previsto para cada una, contando con la participación activa del grupo tanto a la hora de explicar los contenidos, como buscando ejemplos ilustrativos para clarificar los mismos, con ambos facilitadores constantemente solicitando retroalimentación de los participantes además de formularle preguntas a los mismos.

Al contemplar la evaluación de la primera sesión del grupo, se optó por proporcionarle más dinamismo a las exposiciones, solicitando a los participantes que colaboraran con la lectura del material de apoyo. Todas las actividades de ambas sesiones se llevaron a cabo de manera participativa y cooperativa por todos los

integrantes del grupo, que siguieron las instrucciones a cabalidad y mostraron respeto entre cada uno de sus integrantes y sus opiniones y vivencias expresadas.

Posteriormente, cabe enfocarse en la evaluación de la aplicación del programa, a saber, del logro de los 33 objetivos específicos estipulados durante el diseño del mismo. En este sentido, tomando en consideración la tabla 25 del capítulo previo, podemos concluir que, en la fase de inicio de la primera sesión, conformada por 5 objetivos, se superaron los criterios establecidos durante el diseño del programa, a excepción del primero, en el que simplemente se alcanzó lo estipulado, debido a que un par de participantes no mostraron actitud de interés ni buena disposición durante los primeros minutos del encuentro, lo cual estaba previsto en la planificación, siguiendo los lineamientos de Guevara (2005), que explica que deben tomarse en cuenta riesgos de aplicación que supone que uno o más de los participantes no tome parte en la actividad.

En la fase de desarrollo, conformada también por 10 objetivos, se superaron los criterios establecidos durante la fase de diseño del programa en 9 de los mismos, mientras que en el restante no se alcanzó el mínimo señalado (correspondiente a la actividad de “¿Qué es la ansiedad competitiva?”), debido a que 3 participantes manifestaron no tener nada que decir al respecto de la variable de estudio, ya fuera porque alguno de sus compañeros hubiera dicho lo que ellos presumían acerca de la misma, o por no tener ningún conocimiento al respecto, evidenciándose los riesgos de aplicación señalados en el manual del facilitador de acuerdo con Guevara (2005).

En relación a la fase de cierre de la primera sesión del taller, compuesta por 2 objetivos, se superó lo esperado durante la fase de diseño en todos los objetivos previstos, lo que permite concluir que para la primera sesión se superaron los criterios esperados en 15 de 17 actividades. En una actividad se alcanzó el mínimo establecido en la etapa de diseño del programa, incumpliendo un solo objetivo de los 17 planteados para el primer encuentro del programa informativo-formativo, lo que equivaldría a un cumplimiento del 94.11% de los objetivos. Esto demuestra que, habiendo seguido los lineamientos de Guevara (2005) y tomado en cuenta los diseños previamente realizados por Materano (1998); Ramírez, Alonso, Falcó y López (2006); Rengifo y Sosa (2010); Rodríguez (s.f.); Sousa, Viladrich y Torregosa (2007)

y Reyes y Sufuentes (2004), fue posible diseñar un programa efectivo y con amplio alcance.

En cuanto a la segunda sesión del taller, podemos apreciar que en la fase de inicio de la misma, compuesta por 5 objetivos, se superó lo esperado en la etapa del diseño en 3 de 5 actividades, mientras que en una simplemente se cumplió el mínimo estipulado y en la restante (referente a la “estructuración del taller”) no se cumplieron los objetivos, esto motivado a que 3 participantes del taller no manifestaron tener claridad en cuanto a la estructura del segundo encuentro, y los facilitadores no fueron lo suficientemente directivos solicitándoles retroalimentación acerca de la claridad de la actividad. Es posible que la falta de estructuración adecuada haya afectado el desenvolvimiento de la sesión entera, pues de acuerdo con Brammer y Shostrom (1961), estructurar adecuadamente, dota al participante de sentido y guía, funcionando como una especie de mapa y reduciendo la ambigüedad de las actividades y dinámicas.

Para la fase de desarrollo de la segunda sesión, conformada por 7 objetivos, se superó el criterio mínimo estipulado durante la fase de diseño del taller en todas las actividades, contando con la participación activa del 100% de los involucrados en el taller. Por último, para la fase de cierre de la segunda sesión del taller, compuesta por 4 objetivos, se puede evidenciar que se superó el criterio mínimo estipulado durante la fase de diseño en 3 de las actividades, mientras que en la restante (referente a los penales) no se consiguió el objetivo, motivado a que uno de los participantes se mostró aislado y silencioso durante el transcurso de la actividad, sin involucrarse activamente en la creación de la misma; riesgo de aplicación no previsto en el manual del facilitador para la sesión. Esto pudiese deberse a que, para este participante, el programa no fue particularmente efectivo, manteniéndose sus niveles de ansiedad competitiva y su rendimiento en una actividad de carácter deportivo, como lo indican Martens, Vealey y Burton (1990).

De lo anterior se puede sintetizar que para la sesión 2 se superó lo esperado durante la fase de diseño en 13 de los 16 objetivos, con un objetivo alcanzando el criterio mínimo y dos objetivos por debajo de lo esperado, lo que representaría un cumplimiento del 87.5% de los objetivos planteados durante el diseño. Por último, si

se toman en consideración las dos sesiones del taller; puede afirmarse que se superó lo esperado en 26 de 31 actividades, con 2 alcanzando el mínimo señalado y 3 estando por debajo de lo propuesto, lo que equivaldría a un cumplimiento del 90.32% de los objetivos planteados durante el diseño del programa informativo-formativo.

Podemos afirmar que la efectividad del programa antes expuesto se debió a numerosos factores. En primera instancia, la profunda revisión documental previa a su diseño y validación, que permitió recopilar las técnicas más efectivas para el manejo de la ansiedad competitiva. Asimismo, la integración de la actividad deportiva y el diseño exclusivo del material de apoyo y actividades prácticas orientadas hacia el deporte practicado por la muestra fomentó la participación, el establecimiento de rapport, el buen desarrollo y la obtención de conocimientos en los participantes del programa. Además, el modelaje de los facilitadores de cada técnica y su posterior puesta en práctica facilitó no sólo la adquisición de conocimientos, sino que también permitió señalar el uso correcto de las técnicas ilustradas y que los participantes experimentaran de primera mano su efectividad.

En relación al análisis de los efectos del programa informativo-formativo sobre los niveles de información acerca de la ansiedad competitiva, puede apreciarse que al comparar los puntajes obtenidos en el pretest y postest mediante el “Cuestionario sobre el nivel de información acerca de la ansiedad competitiva”, se apreciaron diferencias estadísticamente significativas positivas entre las medias de pre y postest, demostrando que hubo un aumento en el nivel de información acerca de la variable en el grupo participante al taller, así como en lo referente a sus causas, efectos y técnicas explicadas para su manejo; dando a entender que el programa fue efectivo para tal fin.

No obstante, únicamente dos participantes obtuvieron o superaron el puntaje mínimo necesario (10 puntos) para aprobar la prueba incluso en el postest. Al observar esto, puede inferirse que la dificultad de la prueba no fue acorde al grupo etario, nivel socioeconómico y/o nivel de instrucción de los participantes, que en ocasiones mostraron ciertas limitaciones cognitivas que pudieron socavar la retención de la información impartida.

Posteriormente, tomando en cuenta el componente formativo del programa, específicamente en la dimensión de ansiedad cognitiva reflejada por los resultados obtenidos en el CSAI-2, se observa que, con un nivel de significancia de 0.05, las diferencias en los puntajes no fueron significativas. Esto podría deberse a la escasa duración de la única sesión estipulada para la exposición y práctica de técnicas cognitivas para el manejo de la ansiedad competitiva, ya que autores como Ruiz, Díaz y Villalobos (2012) y Beck y Clark (2012) indican que un tratamiento cognitivo conductual efectivo consta de un mínimo estipulado de 12 sesiones.

Además, esto puede ser causado por la complejidad de los contenidos referentes al modelo cognitivo de la psicología, la reestructuración cognitiva (Beck, Rush, Shaw, y Emery, 1983; Clark, 1989; Bados y García 2010) y el uso de autoinstrucciones (Weinberg y Gould 2010), lo que puede haber dificultado la comprensión y aprehensión de conocimientos y técnicas cognitivas para el manejo de la ansiedad, considerando el grupo etario a que dicha sesión fue dirigida.

Por otra parte, al realizar la comparación entre los puntajes obtenidos en el CSAI-2 en la dimensión de ansiedad somática y tomando en cuenta un nivel de significancia de 0.05, puede afirmarse que hubo diferencias positivas estadísticamente significativas entre los puntajes antes y después de la aplicación de las sesiones del taller, con los participantes del mismo disminuyendo sus puntuaciones de ansiedad somática y demostrando la efectividad del mismo para tal fin.

Tomando esto en cuenta, es importante señalar que el efecto positivo estadísticamente significativo en el componente de ansiedad somática pudo deberse al disfrute percibido de los participantes del taller al realizar las prácticas, pudiendo además constatar de primera mano la efectividad de las mismas al realizar las prácticas de la respiración profunda (Weinberg y Gould, 2010), la relajación progresiva de Jacobson (Jacobson, 1938 c.p Golfried y Davidson, 1981), la visualización guiada (Weinberg y Gould, 2010). Asimismo, al tratarse de tópicos y técnicas más parsimoniosos y sencillos en comparación a los cognitivos, su asimilación y entendimiento pareciera haber sido mayor en los participantes.

Por último, enfocándose en la comparación entre los puntajes obtenidos en el CSAI-2 en la dimensión de autoconfianza y tomando en cuenta un nivel de significancia de 0.05, puede afirmarse que hubo diferencias positivas estadísticamente significativas entre los puntajes antes y después de participar en el programa informativo-formativo, con los participantes del mismo aumentando sus puntajes de autoconfianza y demostrando una vez más la efectividad del mismo para tal fin.

No obstante, la deseabilidad social pudo tener una influencia en los puntajes obtenidos en este componente de la ansiedad competitiva; al tratarse de un grupo de jóvenes con edades comprendidas entre 14 y 16 años que, si bien mostraron apertura, empatía y respeto a lo largo de toda la intervención; es probable que se hayan reservado ciertas dudas e inseguridades sobre sí mismos y su desempeño deportivo, pues los puntajes obtenidos en esta dimensión fueron muy elevados en comparación con los componentes de ansiedad cognitiva y somática, lo que pudiera implicar que las respuestas a los ítems pertenecientes a este componente no hayan sido respondidos con total sinceridad.

En cuanto al objetivo final de la investigación, orientado a conocer la evaluación del programa informativo-formativo realizada por los participantes del mismo, para lo que se le solicitó que llenaran los formatos mencionados previamente. En relación a la primera sesión del taller, los resultados arrojaron que el 90% de los participantes comprendieron “mucho” el apartado “definición de ansiedad competitiva”, mientras que el 10% restante manifestó haber comprendido “poco”.

Para el apartado “causas de la ansiedad competitiva”, el 60% de los participantes manifestó haberlo comprendido “mucho”, mientras que el 40% restante “poco”. Para las “consecuencias de la ansiedad competitiva”, el 50% de los participantes manifestó haberlo comprendido “mucho”, el 40% “poco” y el 10% restante “nada”. Para el apartado de “efectos de la ansiedad competitiva”, el 70% de los participantes manifestó comprenderlo “mucho”, el 20% “poco” y el 10% restante “nada”. En relación a la “respiración profunda”, el 90% indicó que había comprendido “mucho” y el 10% restante “poco”. Al hablar de “relajación progresiva”, el 70% de los participantes manifestó haber comprendido “mucho” y el 30% restante “poco”. Por

último, en relación a la “visualización guiada”, el 100% de los participantes manifestó haber entendido “mucho”.

Enfocándonos ya en la evaluación del programa en su totalidad realizada por los participantes, podemos concluir que en relación los primeros dos ítems (alusivos a la obtención de información) del apartado “objetivos del programa”; el primero obtuvo calificaciones de “excelente” para el 40% de los participantes, “bueno” para 40% más y “regular” para el 20% restante. En relación al segundo ítem del mismo apartado, el 70% concluyó que era “excelente”, con 20% optando por “bueno” y el 10% restante “regular”. Asimismo, para el último ítem del apartado de objetivos del programa (relacionado a realizar prácticas del contenido teórico), el 40% se decantó por “excelente”, mientras que 40% señaló que era bueno y el 20% restante “regular”.

Al revisar el apartado de Contenido y Estructura del taller, para el ítem de organización de los contenidos teóricos, 20% de los participantes indicaron que les había parecido “excelente”, 50% “bueno”, 10% “regular” y 20% “deficiente”. El ítem de organización de actividades prácticas mostró 40% que lo consideraron “excelente” y “bueno”, y el 20% restante “regular”. El ítem de presentación audiovisual recibió calificaciones de “muy deficiente” (10%), “deficiente” (10%), “bueno” (30%) y “excelente” (50%). Asimismo, en relación a las dinámicas de activación grupal, el 40% del grupo las consideró “excelentes”, con el 50% refiriéndose a ellas como “bueno” y el 10% restante “regular”.

Continuando con este apartado y en relación al tiempo dedicado a presentaciones teóricas, el 10% del grupo lo consideró “muy deficiente”, mientras que el 50% consideró que fue “bueno” y el 40% restante “excelente”. Para el tiempo dedicado a actividades y dinámicas, se obtuvieron calificaciones de “muy deficiente” (10%), “regular” (20%), “bueno” (30%) y “excelente” (40%) y por último, en relación al tiempo de receso los participantes señalaron que fue “excelente” en un 10%, “bueno” en un 60%, “deficiente” en un 10% y “muy deficiente” en un 20%.

El apartado de Recursos e Instalaciones obtuvo en el ítem de espacio físico un 80% de calificaciones de “regular” y el 20% restante de “excelente”. Para las condiciones ambientales, el 10% las consideró “deficientes”, el 40% “regular”, el 20% “bueno” y el 30% restante “excelente”. Para el material de apoyo, el 50% consideró

que fue “excelente”, el 30% “bueno” y el 20% restante “regular”. Y por último, el ítem referente a los recursos audiovisuales obtuvo un 50% de calificaciones de “excelente”, 40% de “bueno” y el 10% restante de regular.

En el apartado dedicado a la evaluación de los facilitadores, en el ítem de dominio del grupo se obtuvieron calificaciones de “deficiente” (10%), “regular” (10%), “bueno” (60%) y “excelente” (30%). Asimismo, en relación al dominio del contenido, se obtuvieron calificaciones de “bueno” (20%) y “excelente” (80%). En lo referente a la claridad de las instrucciones, el 40% del grupo consideró que fue “excelente”, el 50% “bueno” y el 10% restante “regular”. Además, en lo referente al manejo del tiempo, se consideró que fue “deficiente” en un 10%, “bueno” en un 60% y “excelente” en el 30% restante. Por último, en cuanto al volumen y tono de voz, el 80% del grupo consideró que fue “excelente”, el 10% “bueno” y el 10% restante “regular”.

Para finalizar este capítulo, es pertinente señalar que en la evaluación general del programa, el 50% de los participantes indicó que fue “excelente”, el 40% “bueno” y el 10% restante “regular”, permitiendo concluir que el mismo fue satisfactorio para los 10 atletas involucrados.

Se considera que el éxito del programa y la satisfacción de los participantes están estrechamente relacionados con el diseño, elaboración y desarrollo meticuloso, y detallados del programa de intervención, tomados de otros programas previamente aplicados, validados y evaluados, como son los de Materano (1998); Ramírez, Alonso, Falcó y López (2006); Rengifo y Sosa (2010); Rodríguez (s.f.); Sousa, Viladrich y Torregosa (2007) y Reyes y Sufuentes (2004).

## VII. CONCLUSIONES

Es importante destacar, en primera instancia, el cumplimiento de los objetivos generales y específicos planteados tanto en la investigación como en el programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva teniendo un efecto positivo estadísticamente significativo en 2 de los 3 componentes de la ansiedad competitiva. De lo antes expuesto puede concluirse que el programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva no fue efectivo para la disminución estadísticamente significativa de los niveles percibidos de ansiedad cognitiva en los participantes.

Sin embargo, se evidencia la efectividad del mismo al disminuir los niveles percibidos de ansiedad somática en la muestra, además de aumentar los niveles de autoconfianza percibida en la misma, lo que avala la replicabilidad de este programa informativo-formativo, mostrando un efecto beneficioso en los atletas participantes de ambas sesiones del taller tras la finalización del programa.

Asimismo, la información contemplada en las sesiones del programa; a saber, definición, causas y efectos de la ansiedad competitiva y las técnicas para su manejo como la respiración profunda, la relajación progresiva de Jacobson, la visualización guiada, la reestructuración cognitiva y el uso de autoinstrucciones fue retenida y aprehendida por los participantes tras la finalización del programa, lo que permite concluir que lograron obtener información acerca de dichos aspectos relativos a la ansiedad competitiva. No obstante, quedó evidenciado que el instrumento para la medición de la parte informativa del programa no estuvo acorde al grupo etario al que se dirigió la intervención, lo que afectó negativamente las puntuaciones obtenidas.

También es importante señalar que, al ser esta una intervención de carácter formativo, se está realizando un trabajo de prevención y desarrollo ante la ansiedad competitiva ofreciendo herramientas prácticas cuya efectividad ha sido probada previamente en el ámbito de la psicología deportiva, además de colaborar con la desestigmatización del rol del psicólogo tanto en el ámbito deportivo como en el personal y fomentando la búsqueda de apoyo psicológico en los jóvenes participantes en el taller.

En resumen, este programa informativo-formativo para el manejo de la ansiedad competitiva ha de considerarse una intervención exitosa para la población a la que fue aplicada; a saber, futbolistas con edades comprendidas entre los 14 y 16 años, por lo que el mismo puede ser ajustado y replicado para la intervención de otros grupos etarios y otras disciplinas deportivas, además de fungir como investigación previa para posteriores trabajos de grado relacionados a la Psicología Deportiva en la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Venezuela y en el Departamento de Asesoramiento Psicológico y Orientación.

Para finalizar, ambos facilitadores expresan su satisfacción con la investigación realizada, al ser una oportunidad perfecta para llevar a la práctica los conocimientos adquiridos en las asignaturas de la mención cursada, y un primer acercamiento al ámbito laboral como facilitadores grupales y/o futuros profesionales de la Psicología Deportiva, área aún subdesarrollada a nivel nacional y más específicamente, en la Universidad Central de Venezuela.

## VIII. LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

### 8.1. Limitaciones

El desarrollo de la presente investigación se vio dificultado por algunos aspectos limitantes, que tuvieron una posible influencia en los resultados obtenidos. En primera instancia, la falta de antecedentes tanto teóricos como investigativos en relación a la variable ansiedad competitiva a nivel nacional obligó a los investigadores a recurrir a estudios extranjeros a la hora de sentar las bases teóricas para el diseño del programa informativo-formativo, aunado esto a la poca publicación de investigaciones de carácter gratuito en los buscadores académicos y/o bibliotecas universitarias, lo cual limitó más el bosquejo investigativo que pudiera realizarse.

Asimismo, al ser la Psicología Deportiva un área aún en desarrollo, no se contó con una extensa variedad de autores que ofrecieran modelos teóricos explicativos referentes a las causas y efectos de la ansiedad competitiva. Además, la falta de investigaciones previas basadas en paradigmas humanistas como los grupos de encuentro, la Psicoterapia Gestalt, el Psicodrama o el Análisis Transaccional obligó a los investigadores a valerse de herramientas propias de la terapia Cognitivo-Conductual para el diseño y aplicación de este programa.

Por otra parte, al valernos de un muestreo intencional no probabilístico en un grupo voluntario para someterse a esta investigación, no se pudo cumplir con los requisitos experimentales de aleatorización. Igualmente, al no contar con un grupo control para esta investigación, no puede concluirse con certeza que los cambios en los puntajes obtenidos por los participantes sean debidos exclusivamente a la aplicación del programa. Además, al contar con un muestreo intencional no probabilístico, no pudo determinarse previamente el nivel de ansiedad competitiva de los integrantes de la muestra, lo que representaba el riesgo de que los niveles de la variable no fueran elevados en los sujetos y la efectividad del programa se viera comprometida.

Para finalizar, el hecho de que el instrumento para la medición de las dimensiones de la ansiedad competitiva (CSAI-2) no haya sido adaptado y validado

a la población venezolana, y específicamente a adolescentes, pudiera haber influido en los puntajes obtenidos en el mismo.

## 8.2. Recomendaciones

En relación a las recomendaciones pertinentes para socavar las limitaciones expresadas previamente, además de mejorar el programa con miras a réplicas futuras, podemos iniciar con que se utilice el mismo para futuras investigaciones de la Escuela de Psicología, ya sea como antecedente para la realización de programas orientados hacia el manejo de ansiedad competitiva, o para el trabajo de otras variables en atletas.

Asimismo, sería recomendable replicar este estudio con una muestra mayor de atletas obtenida de manera aleatoria, además de la implementación de un grupo control para certificar que los efectos que puedan suscitarse en los niveles de información acerca de la variable, así como de ansiedad competitiva; se deban a la intervención y no a variables extrañas ajenas al control de los investigadores. En consonancia con esto, sería prudente aplicar este programa exclusivamente a atletas con niveles elevados de ansiedad competitiva para probar su efectividad ante niveles más críticos.

También sería pertinente dedicar una sesión exclusivamente para cada técnica para el manejo de la ansiedad competitiva, de manera que puedan realizarse diversas prácticas y reforzar el conocimiento y uso correcto de cada una, especialmente en lo referente a las técnicas cognitivas, pues si bien las actividades se llevaron a cabo satisfactoriamente en el tiempo estipulado para cada una, el contenido ha podido extenderse más y así potenciar el aprovechamiento de las mismas.

Asimismo, se recomienda ajustar los contenidos teóricos expuestos en ambas sesiones del taller a los diversos grupos etarios a los que vaya dirigida la investigación, especialmente si desea replicarse en jóvenes con edades inferiores a los 16 años y de diferentes estratos sociales. Por otra parte, se recomienda también realizar seguimiento a los participantes del taller, acompañado de varias mediciones para observar si el efecto positivo del taller aumenta, se mantiene o disminuye con el paso del tiempo.

Además, se podría replicar este programa, o realizar capacitaciones en estas técnicas con los entrenadores de distintas categorías y disciplinas deportivas, de

manera que los mismos funjan como agentes multiplicadores de las mismas en los atletas a su cargo, siendo ésto una tarea fundamental de carácter preventivo para el manejo y disminución de la ansiedad competitiva, además de tener un efecto positivo en ellos mismos, que no son ajenos a experimentar ansiedad competitiva a la hora de las competencias en las que participan sus tutoreados.

Sería pertinente también realizar la respectiva validación y adaptación del instrumento (CSAI-2) para su posterior aplicación a la población venezolana y/o a adolescentes.

Por último, se recomienda a la División de Atención Integral al Atleta de la Universidad Central de Venezuela incorporar este programa informativo-formativo a su práctica regular, de manera que puedan realizar intervenciones pertinentes en cada uno de los clubes de las diversas disciplinas que representan a la UCV a nivel nacional e internacional, ya fuera bajo solicitud de los clubes o bien como medida preventiva y de desarrollo para los atletas que hacen vida en nuestra Alma Mater.

## REFERENCIAS

- American Psychiatric Association. (APA). (2000). *DSM-IV-TR*. Barcelona, España: Masson.
- Ayuso, J. (1988). *Trastornos de angustia*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bhave, S. y Nagpal, J. (2005). Trastornos de ansiedad y depresión en jóvenes universitarios. Recuperado el 29 de julio de 2016, de: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15748927>
- Beaumont, J. y Pineda, S. (2003). Propuesta de un programa de asesoramiento psicológico basado en la psiconeuroinmunología (PNI) dirigido a pacientes diagnosticados con VIH positivo. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Beck, A.; Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad*. Bilbao: Desclée De Bruwer.
- Beck, A.; Rush, A.; Shaw, B.; y Emery, G. (1983). *Terapia cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée De Bruwer.
- Beck, J. (1995). *Terapia Cognitiva*. New York. The Guilford Press.
- Bloom, B.S. (1956). *Taxonomía de objetivos educativos: La clasificación de metas educacionales*. Philadelphia, USA: David McKay Publications.
- Brammer, L. y Shostrom, E. (1961). *Psicología Terapéutica: Fundamentos de la Consulta y la Psicoterapia*. DF, México: Herrero Hermanos.
- Brito, N. (2015). Efectos de un programa informativo para el manejo de la ansiedad ante los exámenes en estudiantes de la Universidad Central de Venezuela. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Cañero, C. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones terapéuticas [Versión electrónica], *Apuntes de Psicología*, 20(3), 403 – 414.
- Capdevila, L. (1997) Metodología de Evaluación en Psicología del Deporte. En J. Cruz (ed.) *Psicología del Deporte*, pp.111-145. Madrid: Síntesis.
- Cartwright, D. Zander, A. (1980). *Dinámica de Grupos: Investigación y Teoría*. Ciudad de México. Trillas.

- Casado, E. (1982). Asesoramiento Psicológico y Orientación. En Casado, E. (2d Ed.) *De la orientación al asesoramiento psicológico, una selección de lecturas*. (pp. 75-78). Caracas: Anauco.
- Castañedo, C. (2008). *Seis enfoques psicoterapéuticos*. DF, México: Manual Moderno.
- Chóliz, M (s.f.) Técnicas para el control de la activación: relajación y respiración. Recuperado el 2 de enero de 2017 de: <http://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Clark, D. y Fairburn, C. (1986). *Science and practice of cognitive behaviour therapy* Oxford: Oxford University Press.
- Clarkson, P. y Mackewn, J. (1993). *Fritz Perls*. SAGE Publications LTD. Chicago.
- Cirigliano, G. y Villaverde, A. (1987). *Dinámicas de grupos y educación*. Buenos Aires: Humanitas.
- Cruz, J.; Mora, A.; Sousa, C. y Alcaraz, S. (2016). Efectos de un programa personalizado sobre los comportamientos observados y percibidos de los entrenadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 2016, vol 25. (pp. 137-144).
- Cruz, J. Torregrosa, M. Sousa, C. Mora, A. y Viladrich, C. (2010). Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional. *Revista de Psicología del Deporte*, 2010. Vol. 20 (pp. 179-195).
- De Ansorena, A. Cobo, J. y Romero, I. (1983). El Constructo Ansiedad en Psicología: Una Definición. *Estudios de Psicología*. 1983, vol 16.
- Departamento de Asesoramiento Psicológico y Orientación (s/f). *Técnicas de Orientación de Grupos*. Manuscrito no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Dyer, W. y Vriend, J. (1980). *Técnicas efectivas de Asesoramiento Psicológico*. Barcelona: Grijalbo.
- Ey, H. (2008). *Estudios psiquiátricos*, Vol. 1. Buenos Aires: Polemos
- Fernández, J. (1992). *Procesos cognitivos en la ansiedad y depresión*. (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid. España.
- Frick. W. (1973). *Psicología Humanística*. Buenos Aires, Argentina: Guadalupe.

- Furlan, L. (2006). Ansiedad ante los exámenes. ¿Qué se evalúa y cómo? [Versión electrónica], *Evaluar*, 6, 32 – 51.
- Gálvez, J. (2009). Revisión de evidencias científicas de la terapia cognitivo-conductual. *Medicina Naturista* (pp. 10-16)
- González, F. (2007). *Instrumentos de Evaluación Psicológica*. La Habana. Ciencias Médicas
- Golfried, M. y Davidson, G. (1981). *Técnicas terapéuticas conductistas*. Buenos Aires. Paidós.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). "The arousal - athletic performance relationship: Current status and future directions", en T. Horn (ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 119-141) Champaign, USA, Human Kinetics.
- Guevara, M. (2005). *Gerencia de servicios psicológicos: una estrategia para la formulación de programas*. Caracas: Universidad Central de Venezuela, Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico.
- Hanin, Y. (1980). "A study of anxiety in sports", en W. F. Straub (ed.), *Sport psychology: An analysis of athletic behavior* (pp. 236 - 249), New York, Estados Unidos: Mouvement.
- Hardy, L. (1990). "A catastrophe model of performance in sport", en J. G. Jones y L. Hardy (eds.), *Stress and performance in sport* (pp. 81-106). Chichester, Inglaterra, Wiley.
- Hernández, M. (2008). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de asesoramiento psicológico sobre mitos y realidades de violencia de pareja, dirigido a una muestra de estudiantes universitarias*. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (5ª ed.). México: McGraw Hill Interamericana.
- Hollis, J. y Hollis, L. (1965). *Organizing for effective guidance*. Illionis, USA: Science research associates.
- Hull, C. (1952). *A Behavior system*. New Haven: Yale University Press.
- Jablensky, A. (1985). Approaches to the definition and classification of anxiety and related disorders in european psychiatry. En A. H. Tuma & J. D. Maser 28 |

- Psicología Iberoamericana | Mercedes Sarudiansky (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 735- 758). Hillsdale: Erlbaum.
- Jiménez, S. Key, K. Zapata, I. (2011). *Efectos de un Programa de Arteterapia Sobre los Niveles de Ansiedad en un Grupo de Ancianos*. (Tesis de Pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento: Métodos de investigación en ciencias sociales* (4ª ed.). México: McGraw Hill Interamericana.
- Kerr, J. (1985). "The experience of arousal: A new basis for studying arousal effect in sport", *Journal of Sport Science*, 3, 169 - 179.
- Kip Ediciones (2004). *Educación física: Juegos de activación o calentamiento*.
- Korman, G. (2011). Teóricas en la conformación de la terapia cognitiva en la Argentina. *Interamerican Journal of Psychology*, vol. 45, núm. 2, mayo-agosto, 2011, pp. 115-122
- Lang, P. (1968). "Fear reduction and fear behavior: problems in treating a construct", en *Research in Psychotherapy*. Vol. 3. APA: Washington: Estados Unidos.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Martínez Roca
- Leañez, N. y Machado, R. (2010). *Efectos de un programa de asesoramiento psicológico sobre el autoconcepto en una muestra de estudiantes universitarios*. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Lewis, A. (1980). Problems presented by the ambiguous word "anxiety" as used in psychopathology. En G. D. Burrows & B. Davies (Eds.), *Handbook of studies on anxiety* (pp. 105-121). Amsterdam: Elsevier/North Holland.
- Lowe, R. (1971). *Stress, arousal and task performance of Little League Baseball players*. Tesis doctoral no publicada, University of Illinois.
- Losada, V. (1995). Algunas notas sobre el "problema del método" en orientación. En Casado, E. *De la orientación al asesoramiento: una selección de lecturas*. Universidad Central de Venezuela: Centro de Desarrollo Científico y Humanístico.

- Mahler, C. (1971). Orientación de grupo (J.V. Losada, Trad.) *The personnel and guidance journal* 49, 601 – 610. (Trabajo original publicado en 1971). En *Opción de Orientación* (Eds.). Técnicas de orientación de grupos. (pp. 9-16). Manual no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela.
- Marsiglia, I. (2010). Estudio clínico y epidemiológico de la ansiedad y la depresión en una muestra de 1159 pacientes, en *Gaceta Médica Caracas*, v188, n1. Recuperado el 15 de septiembre de 2016, de: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0367-47622010000100002](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0367-47622010000100002)
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*, Champaign, USA, Human Kinetics.
- Martens, R. Vealey, R. y Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*, Champaign, USA, Human Kinetics.
- Martínez-Otero, V. (2014). “Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación”, en *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, N° 29-2, 2014. Recuperado el 29 de abril de 2016, de: <http://www.revista.uclm.es/index.php/ensayos>
- Materano, J. (1998). La sexualidad del adolescente. Un programa de Asesoramiento Psicológico de tipo formativo-informativo. Caracas: Universidad Central de Venezuela, Escuela de Psicología (Tesis de pregrado).
- May, R. (1977). *The Meaning of Anxiety*. New York. The Ronald Press Company.
- McGuigan, F. (1996). *Psicología Experimental* (6ª ed.). México: Prentice Hall.
- Miguel-Tobal, J.J. y Cano-Vindel, A. (2002). ISRA- *Inventario de situaciones y respuestas de ansiedad. Manual*.
- Morales, C. (1994). *Ansiedad, Stress y trastornos psicofisiológicos*. (Trabajo de Grado). Universidad Complutense de Madrid. España
- Mowrer, O. (1960) *Learning theory and behavior*. New York. Wiley
- Noguera, C. (1984). Clasificación de las investigaciones en psicología. Caracas: Servicio de Publicaciones, Escuela de Psicología, UCV.

- Obregón, F. (1996). El Asesor Psicológico y Los Servicios de Asesoramiento Psicológico. Manuscrito no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Obregón, F. (2002). Guía de estudio de Gerencia de Servicios Psicológicos (Primera, segunda y tercera unidades). Manuscrito no publicado, Escuela de Psicología, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Obregón, F. (2007). *Guía de observación de los facilitadores por parte del observador*. (Adaptación del documento original de Corrales, s.f.). Escuela de Psicología. Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Obregón, F. y Vernet, O. (2010). *Pautas para Informe de Facilitación*. Manuscrito no publicado. Escuela de Psicología. Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela, Caracas.
- Olmedilla, A. Ortega, E. Boladeras, A. Abenza, L. y Esparza, F. (2008). Relaciones entre catastrofismo ante el dolor y ansiedad competitiva en deportistas. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 4, pp. 45-51.
- Olmedilla, A. Andreu, M. Ortín, F. y Blas, A. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 9 (33) pp. 51-66
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Mental Health: New Understanding, New Hope*. Geneva, Suiza: OMS
- Pichot, P. (1999). The semantics of anxiety. *Human Psychopharmacology*. Paris
- Pietrofesa, J.; Minor, J. y Stanford, S. (1980). *Guidance, An Introduction*. Chicago: Rand Mc Nally College Publishing Company.
- Pinto, M. y Vásquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 22, núm. 1, pp. 47-52
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte Universitat de les Illes Balears* 2007. Vol. 16, num. 2 pp. 137-150.

- Rachman, S.J. (1997). *The evolution of cognitive behaviour therapy*.
- Ramírez, C. (2014). *Dinámicas Grupales para Todos y Todas*. Educación popular.
- Ramírez, A., Alonso I., Falcó, F. y López, M. (2006). Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*. 2006. Vol. 15, núm. 2, pp. 311-325
- Real Academia Española. (2001). Nivel. En Diccionario de la lengua española (22<sup>a</sup> ed.). Recuperado el 12 de noviembre de 2016, de <http://lema.rae.es/drae/?val=nivel>
- Rengifo, L. y Sosa, M. (2010). Efectos de un programa de asesoramiento psicológico grupal sobre la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Reyes, M y Sufuentes, B. (2004). Programa de reducción de ansiedad ante los exámenes en dos grupos de adolescentes. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Richards, L. (2005). La ansiedad y su relación con el aprendizaje [Versión electrónica], *Psicoperspectivas*, 4(1), 13 – 18.
- Rodríguez, G. (s/f). Efectos de un programa de arteterapia en el autoconcepto de adolescentes privadas de libertad de S.E.P.I.N.A.M.I. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Rogers, C. (1973). *Grupos de Encuentro*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Ruiz, M. Díaz, M. Villalobos, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo - Conductuales*. Bilbao: Desclée De Bruwer.
- Salazar y Montero (1986) *Psicología Social*. Ciudad de México. Trillas.
- Sánchez, M. Aparicio, M. y Dresch, V. (2006). *Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercebida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres*. *Psicothema*. 2006. Vol. 18, n 3, pp. 584-590
- Santiago, J.; Etchebarne, I., Gómez, M. y Roussos, A. (2010). Una perspectiva psicoanalítica sobre el trastorno de ansiedad generalizada, raíces históricas y tendencias [Versión electrónica], *Revista de la sociedad Argentina de Psicoanálisis*, 14, 197 – 219.

- Sarudiansky, M. (2013). Ansiedad, angustia y neurosis. Antecedentes conceptuales e históricos. Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires.
- Scanlan, T. (1986). "Competitive stress in children", en M. R. Weiss y D. Gould (eds.), *Sport for children and youths* (pp. 118-129), Champaign, USA. Human Kinetics.
- Scanlan, T. Stein, G. y Ravizza, K. (1991). "An in-depth study of former elite figure skaters - Part 3. Sources of stress". *Journal of Sport Exercise Psychology*, 13 (2), 103-120.
- Schroh, A. (2011). Resiliencia y Ansiedad en Estudiantes Universitarios. (Tesis de Pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Seligman, M. (1971) Phobias and Preparedness. *Behavior Therapy*.
- Shertzer, B. y Stone, S. (1972). *Manual para el asesoramiento psicológico*. México: Paidós.
- Sierra, J. Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). *Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar*. Revista Mal Estar e Subjetividade. v.3 n.1 Fortaleza mar.
- Smith, R. Smoll F, y Cumming, S. (2007). Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2007. Vol. 29 (pp. 39-59)
- Solano, N. y Cano-Vindel, A. (2012) Ansiedad en los trastornos alimentarios: un estudio comparativo, en *Psicothema 2012, vol. 24, nº3, pp. 384-389*. Recuperado el 12 de septiembre de 2016, de: <http://www.psicothema.com/pdf/4027.pdf>
- Soriano, M (1999) Análisis factorial de los elementos del cuestionario CSAI-2. En A. López, Ma.C. Pérez-Llantada y J.M. Buceta (comps.) *Investigaciones breves en Psicología del deporte*, pp.47-50. Madrid: Dykinson.
- Sousa, C. Cruz, J. Viladrich, C. Torregrosa, M. (2007). Efectos del Programa de Asesoramiento Personalizado a Entrenadores (PAPE) en el compromiso deportivo y el abandono de futbolistas jóvenes. *European Journal of Human Movement*. 2007 vol.19 (pp. 97-116).

- Spence, J.; Spence, K. y Spielberger, C.D. (1966). *The Motivational Components of Manifest Anxiety: Drive and Drive Stimuli*. New York, U.S.A; New York Academic Press.
- Spielberger, C.D. (1972). *Anxiety: Currents Trends in Theory and Research (Vol 1)*. Nueva York: Academic Press.
- Spielberger, C.D.; Gorsuch, R. y Lushene, D. (1966). *Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo*. (2ª Ed.). Madrid, España: TEA Ediciones.
- Tomaz, M. (2013). Percepción de los factores psicológicos que afectan el rendimiento de deportistas juveniles de fútbol sala de tres categorías en dos equipos deportivos. (Tesis de pregrado). Universidad Central de Venezuela.
- Valdés, C. y Flórez, J. (1983). El niño ante el hospital, programa para reducir la ansiedad hospitalaria. España: Universidad de Oviedo.
- Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona; Ariel.
- Wigozki, H.; Ochoa, A.; Losada, J.; Martínez, M. (2004). Manual I. Instituto Venezolano de Gestalt.
- Zarauz, A. Ruiz, F. (2013). Variables predictoras de la ansiedad en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación* 2013, nº 23, pp. 29-32

## **ANEXOS**

## ANEXO 1

### EFFECTOS DE UN PROGRAMA INFORMATIVO/FORMATIVO PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN DEPORTISTAS

#### FORMULACIÓN GENERAL DEL PLAN

**Objetivo general:** Que los participantes obtengan información sobre el manejo de la ansiedad competitiva.

**Objetivos específicos:**

- Que los participantes obtengan información sobre:
  - Ansiedad competitiva: Definición, causas, consecuencias y efectos.
  - Técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva: Respiración profunda, Relajación Progresiva de Jacobson, Visualización Guiada, Reestructuración cognitiva, Auto Habla y Auto instrucciones.
- Que los participantes realicen una práctica de las técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva: Respiración profunda, Relajación Progresiva de Jacobson y Visualización Guiada, Reestructuración cognitiva, Auto Habla y Auto instrucciones.

## SESIÓN 1

**Objetivo general de la sesión:** Que los participantes obtengan información sobre la ansiedad competitiva, sus causas y efectos, además de técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva.

### FASE DE INICIO

Objetivos Específicos: Que los participantes logren...	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluaciones
Mostrar disposición para el inicio del taller y establecer rapport con los facilitadores.	Saludo de bienvenida al grupo y presentación de los facilitadores del taller.	Presentación	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5 minutos.	Que todos los participantes estén ubicados en sus asientos y, al menos el 80% de ellos, responda verbalmente al saludo y comunique con su conducta no verbal (sonrisa, contacto visual, postura corporal orientada al facilitador) interés y cordialidad.
Obtener información en cuanto a la estructura de la sesión y del taller.	Duración y estructura del taller y de la sesión (tiempo para autorregulación, normas a seguir). Motivaciones y expectativas de los participantes.	Estructuración de la sesión y del taller.	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5 minutos.	Que todos los participantes confirmen que tienen clara la estructura del taller, asintiendo con la cabeza o expresándose verbalmente.

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluaciones</b>
Indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el pretest del programa informativo-formativo.	Ansiedad competitiva: causas y efectos, técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva. Psicología cognitiva.	Pretest: "Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - 12 copias del instrumento. - 12 lápices. <b>Tiempo:</b> 5 minutos.	Que el 100% de los participantes complete todos los ítems del test.
Romper el hielo e interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía.	Activación de energías	"El perrito"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Balón de fútbol. - Bolsa plástica. - Retazos de papel. - Cornetas. - Reproductor. <b>Tiempo:</b> 10 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales tales como: "me siento relajado", "qué divertido", "qué fino", "ya me activé", que den evidencia de que se han activado sus cuerpos, además de interactuar con sus compañeros.
Manifestar cómo se sienten en el momento presente.	Identificación del estado anímico de los participantes	Ronda Gestáltica	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes exprese verbalizaciones acerca de cómo se sienten en ese momento.

## FASE DE DESARROLLO

Objetivos Específicos: Que los participantes logren...	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluaciones
Iniciarse en el tema estipulado para la sesión.	Ansiedad competitiva	¿Qué es la ansiedad competitiva?	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 10 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes comparta su definición de ansiedad al resto del grupo.
Adquirir información acerca de la ansiedad, su definición y sus manifestaciones.	Ansiedad competitiva, y lo que conlleva.	Exposición: "Ansiedad competitiva"	<b>Humano:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Presentación de PowerPoint. - Laptop. - Video beam. <b>Tiempo:</b> 30 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la psicología cognitiva mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.
Retener información sobre los efectos corporales de la ansiedad competitiva.	Efectos de la ansiedad competitiva.	¿Qué siento estando ansioso?	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Material escrito sobre ansiedad competitiva. - Papel bond. - Marcadores y creyones. - Cornetas. - Reproductor. <b>Tiempo:</b> 30 minutos.	Que el 100% de los participantes realice la actividad, discriminando qué efectos tiene la ansiedad competitiva en ellos a nivel corporal.

Objetivos Específicos: Que los participantes logren...	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluaciones
<b>RECESO 15 MINUTOS</b>				
Retener información sobre la respiración profunda como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	Técnica para el manejo de la ansiedad competitiva: respiración profunda.	Exposición: "Respiración profunda"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Presentación de PowerPoint. - Laptop. - Video beam. <b>Tiempo:</b> 25 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la respiración profunda mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.
Identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la respiración profunda como técnica para manejarla.	Técnica para el manejo de la ansiedad competitiva: respiración profunda.	Aplicación: "Respiración profunda"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - 1 copia del protocolo de respiración profunda. - Cornetas. - Reproductor. - Sábanas/toallas. <b>Tiempo:</b> 25 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes exprese sentirse más relajado, dando expresiones verbales tales como: "mi corazón late más lento, tengo sensación de pesadez en alguna parte del cuerpo, no me provoca moverme, tengo el cuerpo liviano, me dio sueño, tengo el cuerpo todo relajado".
<b>RECESO PARA ALMORZAR 60 MINUTOS</b>				

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluaciones</b>
Activar su cuerpo mediante una actividad de movimiento grupal.	Activación de las energías.	Los remangados	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Balón. - Cornetas. - Reproductor. <b>Tiempo:</b> 5 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales que den evidencia de que se han activado sus cuerpos.
Retener información sobre la relajación progresiva de Jacobson como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	Técnica para el manejo de la ansiedad competitiva: relajación progresiva de Jacobson.	Exposición: "Relajación progresiva de Jacobson"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Presentación de PowerPoint. - Laptop. - Video beam. <b>Tiempo:</b> 25 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la relajación progresiva de Jacobson mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluaciones</b>
Identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la relajación progresiva de Jacobson como técnica para manejarla.	Técnica para el manejo de la ansiedad competitiva: relajación progresiva de Jacobson.	Aplicación: “Relajación progresiva de Jacobson”	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - 1 copia del protocolo de relajación progresiva de Jacobson. - Cornetas. - Reproductor. - Sábanas/toallas. <b>Tiempo:</b> 25 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes exprese sentirse más relajado, dando expresiones verbales tales como: “mi corazón late más lento, tengo sensación de pesadez en alguna parte del cuerpo, no me provoca moverme, tengo el cuerpo liviano, me dio sueño, tengo el cuerpo todo relajado”.
<b>RECESO 5 MINUTOS</b>				
Retener información sobre la visualización como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	Técnica para el manejo de la ansiedad competitiva: Visualización.	Exposición: “Visualización”	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Presentación de PowerPoint. - Laptop. - Video beam. <b>Tiempo:</b> 25 minutos.	Que al menos el 70% de los participantes manifieste interés en el tema mediante su conducta no verbal (asentir con la cabeza, fruncir el ceño, inclinación hacia delante, ojos fijos en los facilitadores o en la presentación).

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluaciones</b>
Identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la visualización como técnica para manejarla.	Técnica para el manejo de la ansiedad competitiva: Visualización.	Aplicación: "Visualización"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - 1 copia del protocolo de visualización. - Cornetas. - Reproductor. - Sábanas/toallas. <b>Tiempo:</b> 25 minutos.	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la visualización, mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.
<b>RECESO 5 MINUTOS</b>				

#### **FASE DE CIERRE**

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluaciones</b>
Expresar los aprendizajes más valiosos que se llevaron de la sesión.	Dinámica para compartir experiencia.	¿Qué técnica me gustó más?	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 15 minutos	Que el 100% de los participantes exprese mediante manifestaciones verbales lo que aprendieron con el taller y qué técnica le pareció más útil.

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluaciones</b>
<p>Evaluar el desempeño de los facilitadores y la sesión en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.</p>	<p>Evaluación de la sesión.</p>	<p>Evaluación de la sesión</p>	<p><b>Humanos:</b>  - Facilitadores.  - Participantes.  <b>Técnicos:</b>  - 12 copias del instrumento de evaluación de la sesión.  - 12 lápices.  <b>Tiempo:</b> 5 minutos.</p>	<p>Que el 100% de los participantes complete y entregue el Instrumento de evaluación de la sesión.</p>

## SESIÓN 2

**Objetivo de la sesión:** Que los participantes obtengan información sobre las técnicas cognitivas para el manejo de la ansiedad competitiva.

### FASE DE INICIO

Objetivos Específicos: Que los participantes logren...	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación
Mostrar disposición para el inicio del taller y establecer rapport con los facilitadores.	Saludo de Bienvenida al grupo y presentación de los facilitadores y del taller.	Presentación	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5 min.	Que todos los participantes estén ubicados en sus asientos y, al menos el 80% de ellos, responda verbalmente al saludo y comunique con su conducta no verbal (sonrisa, contacto visual, postura corporal orientada al facilitador) interés y cordialidad.
Obtener información sobre la estructura de la sesión.	Duración y estructura de la sesión (tiempo para autorregulación, normas a seguir). Motivaciones y expectativas de los participantes.	Estructuración de la sesión	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5min.	Que todos los participantes confirmen que tienen clara la estructura de la sesión, asintiendo con la cabeza o expresándose verbalmente.

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía	Activación de energías.	"Que no se caiga"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Balón de fútbol - Cornetas. <b>Tiempo:</b> 10 min.	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales tales como: "me siento relajado", "qué divertido", "qué fino", "ya me activé", que den evidencia de que se han activado sus cuerpos, además de interactuar con sus compañeros.
Manifestar cómo se sienten en el momento presente.	Identificación del estado anímico de los participantes.	Ronda Gestáltica	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5 min.	Que al menos el 80% de los participantes exprese verbalizaciones acerca de cómo se sienten en ese momento.
Repasar la información de la sesión anterior.	Contenidos de la primera sesión.	Repaso	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5min.	Que al menos el 80% de los participantes comente lo aprendido en la sesión previa.

## FASE DE DESARROLLO

Objetivos Específicos: Que los participantes logren...	Contenidos	Estrategias	Recursos	Evaluación
Obtener conocimiento acerca de la psicología cognitiva	Psicología cognitiva. Teoría Cognitiva Tríada Cognitiva	Exposición: Pensamientos automáticos, modelo cognitivo de la psicología	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Presentación de PowerPoint. - Laptop. - Video Beam. <b>Tiempo:</b> 35 min.	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la psicología cognitiva mediante verbalizaciones tales como “ahora entiendo”, “comprendo” y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.
Identificar sus pensamientos automáticos a la hora de competir	Pensamientos automáticos.	“Qué suelo pensar estando ansioso”	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - 12 copias de registro de pensamiento disfuncional - 12 lápices. - 1 sacapuntas - 12 copias de tríptico informativo sobre los pensamientos automáticos. <b>Tiempo:</b> 35 min.	Que el 100% de los participantes realice la actividad, discriminando qué pensamientos automáticos se suscitan en ellos antes de competir.
<b>RECESO 15 MINUTOS</b>				

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Retener información sobre la reestructuración cognitiva como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.	Técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva: Reestructuración cognitiva.	Exposición: "Reestructuración cognitiva"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Presentación PowerPoint -Laptop. -Video Beam. <b>Tiempo:</b> 30 min	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la reestructuración cognitiva mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.
Identificar sus pensamientos automáticos y realizar una práctica de reestructuración cognitiva	Reestructuración cognitiva.	"Cambiando mi pensamiento"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - 12 copias de registro de pensamiento disfuncional - 12 lápices. - 1 sacapuntas - 12 copias de tríptico informativo sobre los pensamientos automáticos <b>Tiempo:</b> 30	Que el 100% de los participantes identifique qué pensamientos automáticos se suscitan en ellos antes, durante y después de competir y los reestructure de forma más adaptativa.
<b>RECESO PARA ALMORZAR 60 MINUTOS</b>				

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Activar su cuerpo mediante una actividad de movimiento grupal.	Activación de energías.	"Me pica aquí"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 10 min.	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales tales como: "me siento relajado", "qué divertido", "qué fino", "ya me activé", que den evidencia de que se han activado sus cuerpos, además de interactuar con sus compañeros.
Retener información sobre el auto habla y las auto instrucciones.	Auto habla y auto instrucciones.	Exposición: "Auto habla y auto instrucciones"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Presentación PowerPoint -Laptop. -Video Beam. <b>Tiempo:</b> 25 min	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa al auto habla y las auto instrucciones cognitivas, mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.
<b>RECESO 15 MINUTOS</b>				

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar aspectos de mejoría en su técnica deportiva</li> <li>• Realizar una práctica de auto habla y auto instrucciones.</li> </ul>	Auto habla y auto instrucciones.	“Qué me digo y cómo lo hago”	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Hojas. - Creyones <b>Tiempo:</b> 25 min.	Que el 100% de los participantes identifique un aspecto técnico para mejorar y utilice el auto habla y las auto instrucciones para mejorarlo.

#### FASE DE CIERRE

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Expresar lo que representa su club para ellos.	Dinámica para compartir experiencia.	“Escultura”	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - Marcadores - Retazos de papel - Cartón - Tijeras - Pegamento - Pintura - Pinceles - Creyones - Reproductor - Cornetas <b>Tiempo:</b> 25 min.	Que el 100% de los participantes realice la actividad y exprese verbalizaciones relativas a lo que representa el club para ellos, tales como “así mismo somos”, “me parece que somos así”, “esto es igualito a nosotros”.

<b>Objetivos Específicos: Que los participantes logren...</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>	<b>Evaluación</b>
Expresar los aprendizajes obtenidos durante las sesiones del programa.	Cierre.	Ronda de Cierre	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Tiempo:</b> 5 min.	Que el 100% de los participantes exprese verbalizaciones acerca de los aprendizajes que obtuvieron durante las dos sesiones.
Indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el postest del programa informativo	Ansiedad competitiva: causas y efectos, técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva. Psicología cognitiva.	Postest: "Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva"	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> -12 copias del Instrumento -12 lápices <b>Tiempo:</b> 10 min.	Que el 100% de los participantes complete todos los ítems del postest.
Evaluar el desempeño de los facilitadores y la sesión en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.	Evaluación de la sesión.	Evaluación del taller	<b>Humanos:</b> - Facilitadores. - Participantes. <b>Técnicos:</b> - 12 copias del instrumento de evaluación de la sesión. - 12 lápices. <b>Tiempo:</b> 5 minutos.	Que el 100% de los participantes complete y entregue el Instrumento de evaluación de la sesión.
<b>ENTREGA DE CERTIFICADOS</b>				

## **ANEXO 2**

### **MANUAL DEL FACILITADOR**

#### **SESIÓN 1**

##### **PREPARACIÓN DEL AMBIENTE**

Previo al inicio del taller los facilitadores deberán:

1. Verificar que el espacio cuenta con las condiciones adecuadas de ventilación e iluminación.
2. Confirmar que la dotación de mobiliario es suficiente para el uso de todos los participantes, así como que su arreglo tiene la disposición requerida para el taller.
3. Ubicar el material de apoyo (instrumentos y formatos de evaluación, lápices, sacapuntas, hojas de papel en blanco, creyones, marcadores y borrador) en el sitio accesible para su empleo durante las diferentes actividades.
4. Chequear el correcto funcionamiento de los equipos de computación, video y sonido.
5. Solicitarles a los participantes que apaguen o silencien sus teléfonos celulares y coloquen sus pertenencias en el espacio destinado para ello.

##### **ACTITUDES DE LOS FACILITADORES DURANTE TODO EL TALLER**

1. Mostrar congruencia, respeto, aceptación incondicional y comprensión empática durante todo el taller.
2. Estimular la participación de todos los asistentes al taller.
3. Dirigir cada actividad hacia la consecución del objetivo planteado para la misma.
4. Expresar en forma clara y precisa las instrucciones de cada actividad.
5. Verificar que las instrucciones han quedado claras.
6. Dar la oportunidad a cada participante para que dé la información solicitada.
7. Estar atentos a lo expresado por cada individuo, a objeto que cumpla con el objetivo de la actividad; y de ser necesario solicitar información adicional.
8. Observar la comunicación verbal y no verbal durante la intervención de cada persona.
9. Estar atentos al desarrollo grupal y a las individualidades.

10. Llevar el debido control del tiempo de cada actividad.

## **ACTITUDES DEL OBSERVADOR NO PARTICIPANTE DURANTE TODO EL TALLER**

1. Mostrar congruencia, respeto y aceptación incondicional durante todo el taller.
2. Mantenerse al margen durante el desarrollo del taller y las actividades.
3. Estar atento a lo expresado por cada individuo, a objeto que cumpla con el objetivo de la actividad.
4. Observar la comunicación verbal y no verbal durante la intervención de cada persona.
5. Estar atento al desarrollo grupal y a las individualidades.
6. Observar atentamente el desempeño de los facilitadores y de los participantes.

## **FASE DE INICIO DEL TALLER**

### ***Actividad N° 1: Presentación***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren mostrar disposición para el inicio del taller y establecer rapport con los facilitadores.

**Descripción de la actividad:** Una vez que los participantes estén debidamente ubicados en sus asientos, los facilitadores procederán a identificarse y a darles la bienvenida.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “Buenos días, somos Ernesto Cova y María Alejandra Navas, tesistas de la Escuela de Psicología. Bienvenidos al Taller de “Manejo de la ansiedad competitiva”. Estamos muy agradecidos por su asistencia; y es un gran placer para nosotros proporcionarles herramientas e información relativa a este tema tan importante en la vida del atleta. Estamos seguros de que, con su disposición para participar, su sentido de compromiso y su apertura para compartir experiencias previas, todo el contenido de este taller se convertirá en una provechosa experiencia para todos nosotros.”

### ***Actividad N° 2: Estructuración de la sesión y del taller***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren obtener información en cuanto a la estructura de la sesión y del taller.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores explicarán a los participantes las normas a seguir, el tiempo destinado a autorregulación y promoverán la expresión de los participantes en cuanto a sus expectativas y motivaciones.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “El taller está compuesto por dos sesiones de 6 horas, cada sesión se realizará en un día distinto. Cada sesión cuenta con varios recesos breves y un receso de 1 hora destinado a la hora del almuerzo. Las normas serán definidas en conjunto entre ustedes y nosotros. Queremos escuchar qué expectativas tienen del taller y qué los motiva a estar aquí hoy”.

**Actividad N° 3: Pre-test “Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva”**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el pretest del programa informativo-formativo.

**Origen del instrumento de medición:** Autoría propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes procederán a contestar el instrumento “Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva”

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:**

1. Los facilitadores entregarán a cada participante un instrumento y un lápiz y comentarán al finalizar la entrega: “El cuestionario que les acabamos de entregar nos permitirá conocer qué tanta información posee el grupo acerca del manejo de la ansiedad competitiva”
2. Leerán las instrucciones del instrumento en forma clara, precisa y con lentitud.
3. Al terminar de leer, preguntarán “¿tienen alguna pregunta?”, y procederán a responderlas de ser el caso.
4. Medirán el tiempo para el llenado del instrumento, y a su finalización indicarán: “Ha terminado el tiempo por favor entreguen el cuestionario.”
5. Retirarán instrumentos, carpetas y lápices, colocándolos en el sitio destinado para ello.

**Actividad N°4: El Perrito.**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren romper el hielo e interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía.

**Origen de la actividad:** Creación propia sobre la base de vídeos de fases de calentamiento en entrenamientos de fútbol.

**Descripción de la actividad:** Se procederá a elegir al azar a un participante para que pase al centro del espacio, y el resto de los participantes procederán a pasarse un balón de fútbol entre sí, utilizando sólo los pies y evitando que el del centro lo toque. Asimismo, cuando el del centro logre hacer contacto con el balón, el último en tocarlo antes de él deberá tomar su lugar en el centro, iniciando nuevamente la ronda.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores indicarán a los participantes: “Por favor diríjense al centro de la sala y formen un círculo, y procedan a agarrar un trozo de papel de esta bolsa que les haremos llegar a su puesto, pero no podrán abrirlo hasta que se les indique. El que reciba el papel marcado, deberá pasar al centro del círculo para ser “el perrito”. El trabajo de todos los demás, es evitar que el perrito toque la pelota, por lo que deberán pasársela entre ustedes usando sólo sus pies. Si el perrito logra tocar la pelota, el último en tocarla deberá tomar su lugar en el centro del círculo para que la ronda inicie nuevamente.” Posteriormente, se les solicitará una paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas acerca de las normas del juego, se aclararán para dar inicio a la dinámica. Tras 3 o 4 rondas, los facilitadores procederán a finalizar la actividad, invitando a los participantes a tomar asiento.

**Procesamiento:** No aplica.

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante no desee realizar la actividad.

### ***Actividad N° 5: Ronda Gestáltica***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren manifestar cómo se sienten en el momento presente.

**Origen de la actividad:** Wigozki, H., y Cols. (2004).

**Descripción de la actividad:** Cada participante expresará, verbalmente, cómo se siente en el momento presente.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “A continuación vamos a hacer una ronda, cada uno de nosotros va a decir cómo se siente en este momento, por ejemplo, me siento emocionado, entusiasmado, interesado, cómodo, tranquilo, inquieto, cansado. Nosotros comenzaremos y

después siguen ustedes: me siento...”, y luego, dirigiéndose a la persona a su izquierda, le pedirá que continúe “bien seguimos por la persona que tengo a mi izquierda.”

**Procesamiento:** No aplica.

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante no desee realizar la actividad o que no sepa identificar cómo se siente.

## **FASE DE DESARROLLO**

### ***Actividad N° 6: ¿Qué es la ansiedad competitiva?***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren iniciarse en el tema estipulado para la sesión.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes expresarán sus definiciones y preconcepciones sobre lo que es la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Los facilitadores dirán: “Antes de comenzar con la explicación, nos gustaría saber qué entienden ustedes por ansiedad competitiva, qué han escuchado o qué les parece que puede significar”.

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante no quiera expresar su definición o preconcepciones, o que algún participante no tenga ningún tipo de ideas previas sobre lo que es la ansiedad competitiva.

### ***Actividad N° 7: Exposición “Ansiedad Competitiva”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren adquirir información acerca de la ansiedad, su definición y sus manifestaciones.

**Origen de la actividad:** Creación propia..

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores realizarán una presentación breve, explicando qué es la ansiedad competitiva, qué efectos tiene y cómo se manifiesta, tomando en cuenta las definiciones brindadas por los participantes durante la actividad anterior.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Los facilitadores dirán: “Ahora que hemos conversado sobre lo que ustedes entienden y conocen por ansiedad competitiva, veremos la información que hemos traído preparada para ustedes sobre el tema” y procederán a realizar la presentación.

**Procesamiento:** Los facilitadores realizarán preguntas como: “¿Me expliqué?”, “¿Qué entendieron de la presentación?”, “¿Alguien podría compartir lo que entendió con nosotros?”, “¿Tienen alguna duda?”, “¿Podrían resumir brevemente lo que acabamos de ver?”

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se disperse durante la presentación.

***Actividad N° 8: ¿Qué siento estando ansioso?***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre los efectos corporales de la ansiedad competitiva.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes realizarán un dibujo que describa cómo les ha afectado la ansiedad competitiva, valiéndose del apoyo de material informativo.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores procederán a entregar los folletos informativos a cada grupo para dar las instrucciones de la actividad: “En sus manos tienen unos folletos que contienen información acerca de los efectos de la ansiedad competitiva, ahora les vamos a pedir que busquen identificar qué efectos de esos sienten en su cuerpo en los momentos que se sienten ansioso, y realicen un dibujo alusivo identificando cómo se siente su cuerpo cuando tienen ansiedad, para luego discutirlos en grupo”. Posteriormente, se les solicitará una paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas acerca de la consigna, se aclararán para dar inicio a la dinámica.

**Procesamiento:** Cada persona realizará una pequeña exposición sobre su composición y se discutirán las experiencias de cada uno.

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante no desee realizar la actividad o que no sepa identificar cómo se siente.

***Actividad N° 9: Exposición “respiración profunda”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre la respiración profunda como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Presentación oral de los facilitadores, con apoyo de láminas de PowerPoint, sobre el contenido teórico relacionado con las técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Se solicitará a los participantes que ingresen nuevamente al salón y se les invitará a tomar asiento. Una vez sentados, se les preguntará “¿Qué conocen sobre la respiración profunda?” y se promoverá la participación y expresión de todos los que tengan ideas previas sobre el tema. Al finalizar este proceso, se dará inicio a la presentación de PowerPoint preparada para el tema, tomando en cuenta los aportes de los participantes al inicio de la actividad.

**Procesamiento:** Los facilitadores realizarán preguntas como: “¿Me expliqué?”, “¿Qué entendieron de la presentación?”, “¿Alguien podría compartir lo que entendió con nosotros?”, “¿Tienen alguna duda?”, “¿Podrían resumir brevemente lo que acabamos de ver?”

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se disperse durante la presentación.

#### **Actividad N° 10: Aplicación “respiración profunda”**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la respiración profunda como técnica para manejarla.

**Origen de la actividad:** Creación propia sobre la base de Chóliz, M. (s.f.)

**Descripción de la actividad:** Aplicación de la respiración profunda, como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Inicialmente se les indicará a los participantes que se realizará una práctica sobre la actividad recientemente explicada y se les preguntará si tienen alguna condición que les impida llevar a cabo la actividad. Luego, los facilitadores realizarán un modelaje que explique cómo debe realizarse la actividad, preguntarán si hay alguna duda, responderán las interrogantes correspondientes e iniciarán el protocolo, diciendo: *“Cierra tus ojos y siéntate lo más cómodamente posible. Toma consciencia de tu entorno y de tu cuerpo. Siente el peso de tu cuerpo sobre la silla y el contacto de tus pies con el suelo. Lentamente, coloca tu mano izquierda sobre tu abdomen y tu mano derecha sobre la izquierda. Imagina que, en tu abdomen, debajo de tus manos, hay una bolsa vacía. Inhala profundamente por la nariz y nota cómo se llena lentamente la bolsa, extendiéndose*

*hasta tus hombros. Mantén la respiración mientras cuento hasta 3 y te dices a ti mismo “mi cuerpo está relajado”. Uno, dos, tres... Exhala lentamente por la boca y siente cómo se desinfla nuevamente la bolsa. Nuevamente, toma aire por la nariz, sintiendo la bolsa inflarse bajo tus manos y expandirse desde tu abdomen hasta tus hombros. Uno, dos, tres. Exhala despacio, asegurándote de que la bolsa se desinfla completamente”. Este proceso se repetirá entre 4 y 5 veces, dependiendo de lo que los facilitadores perciban en los participantes. Para finalizar, los facilitadores dirán: “Toma nuevamente consciencia de tu entorno, del peso de tu cuerpo sobre la silla y del contacto con tus pies en el suelo. Respira profundamente una vez más y luego, a tu propio ritmo, abre tus ojos. Ahora, coméntanos cómo te sientes y qué te pareció esta técnica.”*

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se muestre reacio a identificar una situación que le genere ansiedad, y no desee participar en la actividad. Que algún participante se quede dormido durante la práctica. Que algún participante tenga alguna condición que no le permita llevar a cabo la actividad.

**Actividad N° 11: “Los remangados”**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren activar su cuerpo mediante una actividad de movimiento grupal.

**Origen de la actividad:** *Educación física: Juegos de activación o calentamiento.* (2004.).

**Descripción de la actividad:** Actividad física en la que dos participantes seleccionados inicialmente, deben tocar con el balón a los demás participantes, para unirlos a su equipo, hasta que no quede ninguno.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Los facilitadores darán las siguientes instrucciones: *“Dos de ustedes se remangarán y tendrán inicialmente el balón. Su objetivo es tocar a todos sus compañeros lanzándoles el balón. La persona que tiene el balón en el momento no puede moverse, únicamente pueden moverse las personas que no tienen el balón en su poder. Cada vez que alguno de los participantes es alcanzado por el balón, debe remangarse también y ayudar a convertir a los demás jugadores. El juego continúa hasta que no queda ningún jugador sin remangarse”.*

**Riesgo de aplicación:** Que la actividad tome más tiempo del estipulado.

***Actividad N° 12: Exposición “relajación progresiva de Jacobson”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre la relajación progresiva de Jacobson como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Presentación oral de los facilitadores, con apoyo de láminas de PowerPoint, sobre el contenido teórico relacionado con las técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Se solicitará a los participantes que ingresen nuevamente al salón y se les invitará a tomar asiento. Una vez sentados, se les preguntará “¿Qué conocen sobre la relajación progresiva?” y se promoverá la participación y expresión de todos los que tengan ideas previas sobre el tema. Al finalizar este proceso, se dará inicio a la presentación de PowerPoint preparada para el tema, tomando en cuenta los aportes de los participantes al inicio de la actividad.

**Procesamiento:** Los facilitadores realizarán preguntas como: “¿Me expliqué?”, “¿Qué entendieron de la presentación?”, “¿Alguien podría compartir lo que entendió con nosotros?”, “¿Tienen alguna duda?”, “¿Podrían resumir brevemente lo que acabamos de ver?”

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se disperse durante la presentación.

***Actividad N° 13: Aplicación “relajación progresiva de Jacobson”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la relajación progresiva de Jacobson como técnica para manejarla.

**Origen de la actividad:** Tomado de Golfried y Davidson (1981) con adaptaciones de Cautela y Bruni (1987)

**Descripción de la actividad:** Aplicación de la relajación progresiva de Jacobson, como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Inicialmente se les indicará a los participantes que se realizará una práctica sobre la actividad recientemente explicada y se les preguntará si alguno tiene una condición que no le permita llevar a cabo la

actividad. Luego, los facilitadores realizarán un modelaje que explique cómo debe realizarse la actividad, preguntarán si hay alguna duda, responderán las interrogantes correspondientes e iniciarán el protocolo, diciendo: *“Piensa en la escala que va del 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora. Cuando te encuentras angustiado o nervioso ciertos músculos de tu cuerpo están tensos. Si pudieras aprender a identificar estos músculos podrías relajarlos y experimentar una sensación opuesta a la tensión, te sentirás relajado porque tus músculos están relajados. Nosotros enseñamos la relajación haciendo que pongas tensos ciertos músculos del cuerpo y después los relajes. Los mismos músculos que tensas deliberadamente son los que se ponen tensos cuando estás angustiado o nervioso. Si aprendes a tensar ciertos músculos de tu cuerpo, conseguirás identificarlos cuando estén tensos, después aprenderás a relajarlos; si aprendes a relajarte tal como te indicamos y practicas siguiendo nuestras instrucciones, al cabo de cierto tiempo podrás relajarte en cualquier situación que te produzca ansiedad. Acomódate lo mejor que puedas, cierra los ojos y escucha lo que voy a ir diciéndote, trabaja únicamente los músculos que se te van a ir ordenando sin utilizar los demás*

**RESPIRACIÓN ABDOMINAL**

1.- **PUÑOS:** *Primero dirige tu atención hacia tu brazo izquierdo, especialmente tu mano izquierda. Cierra el puño izquierdo. Apriétalo con fuerza y siente la tensión que se produce en la mano y en el antebrazo. Observa esas sensaciones de tensión. Y ahora aflójate. Relaja la mano izquierda y déjala descansar sobre tu muslo. Siente la diferencia entre la relajación y la tensión (pausa de 10 seg.). Ahora una vez más cierra el puño izquierdo fuerte, y siente las tensiones de la mano y el antebrazo. Estúdialas y ahora afloja. Deja que tus dedos se distiendan, relajados, y nota una vez más la diferencia entre tensión muscular y relajación. (Pausa de 10 seg.). Ahora, hagamos lo mismo con la mano derecha. Cierra el puño derecho. Siente la tensión (pausa 5 seg.). Y ahora relájate. Relaja el puño derecho, una vez más siente la diferencia entre tensión y relajación. Disfruta el contraste (pausa 10 seg.). Una vez más cierra el puño derecho, ciérralo fuertemente. Siente las tensiones, siéntelas. Ahora relaja el puño derecho. Haz que tus dedos se distiendan cómodamente. Ve si puedes aflojarte algo*

más. Aunque te parezca que te has aflojado todo lo posible, siempre queda un grado de relajación extra. Siente una vez más la diferencia entre tensión y relajación. Siente la distensión que comienza a desarrollarse a partir de las manos y los brazos. Tanto la mano y el brazo izquierdo y la mano y el brazo derecho están ahora algo más relajados.

2.- MUÑECAS: Ahora lleva tus manos hacia arriba, flexionándolas en las muñecas, de modo que los músculos del dorso, de las manos y del antebrazo queden en tensión. Los dedos deben apuntar hacia el techo. Siente la tensión y ahora relájate. Regresa las manos a la posición de descanso y siente la diferencia entre tensión y relajación (Pausa de 10 seg.). Vuélvelo a hacer, que los dedos apunten hacia el techo. Siente la tensión en el dorso de las manos y en el antebrazo y ahora relájate, aflójate más y más (pausa 10 seg.).

3.- BRAZOS: Ahora cierra los puños y llévalos hacia los hombros como para poner en tensión los músculos de los brazos. Siente la tensión. Y ahora relájate. Deja caer los brazos junto a los costados y siente la diferencia entre los bíceps en tensión y la relativa relajación que experimentas ahora. Pon en tensión los bíceps elevando ambos brazos y tratando de tocar los respectivos hombros con los puños. Observa la tensión. Mantenla, estúdiala y ahora relájate. Una vez más deja caer los brazos y siente la sensación de relajación, el contraste entre tensión y relajación. Afloja esos músculos más y más. (Pausa de 10 seg.).

4.- HOMBROS: Ahora podemos dirigir la atención hacia la zona de los hombros, encoge los hombros, llévalos hacia arriba como si quisieras tocarte las orejas con ellas. Y siente la tensión de los hombros y el cuello. Siente esa tensión, mantenla. Ahora relájate. Deja que ambos hombros vuelvan a la posición de descanso, sigue aflojándote más y más. Vuelve a sentir el contraste entre la tensión y la relajación que ahora se expande por la zona de los hombros (pausa 10 seg.). Hazlo una vez más. Lleva ambos hombros hacia arriba como si fueras a tocarte las orejas. Siente la tensión en los hombros, en la parte superior de la espalda, en el cuello. Siente la tensión en esos músculos. Más y más. Que los hombros vuelvan a la posición de descanso y siente una vez más el contraste entre tensión y relajación (pausa 10 seg.).

5.- **FRENTE:** También puedes aprender a relajar más completamente los músculos de la cara. Así que ahora quiero que arrugues la frente y la región que está por encima de tus cejas. Arrúgala hasta que sientas la frente muy arrugada, los músculos tensos y la piel surcada. Y ahora relájate. Que tu frente se suavice, que esos músculos se aflojen más y más. (Pausa de 10seg.). Hazlo una vez más. Arruga la frente, y ahora relájate, distiende la frente. Relaja esos músculos y una vez más siente el contraste entre la tensión y la relajación (Pausa de 10 seg.).

6.- **OJOS:** Ahora cierra los ojos con mucha fuerza, ciérralos tan fuertemente que sentirás la tensión en torno a ellos y en los muchos músculos que controlan su movimiento (Pausa 5 seg.). Ahora relaja esos músculos, deja que se relajen, siente la diferencia entre la tensión y la relajación (pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer. Cierra fuertemente los ojos y siente la tensión. Mantenla (pausa de 5 seg.). Y relájate, aflójate y deja que tus ojos permanezcan plácidamente cerrados (pausa 10 seg.).

7.- **MANDÍBULA:** Ahora cierra con fuerza la mandíbula, aprieta los dientes. Siente la tensión de la mandíbula (pausa 5 seg.). Ahora relájala. Haz que los labios se separen ligeramente y siente la diferencia entre la tensión y la relajación en la zona de la mandíbula (pausa 10 seg.). Una vez más cierra la mandíbula. Siente la tensión (pausa de 5 seg.). Y ahora aflójate más y más. Sigue relajándote.

8.- **LABIOS:** Aprieta ahora los labios. Así está bien. Apriétalos con fuerza y siente la tensión alrededor de la boca. Ahora relájate, relaja los músculos que están alrededor de la boca y deja que la barbilla descansa cómodamente. Ahora una vez más, aprieta los labios entre sí y siente la tensión alrededor de la boca. Mantenla (pausa de 5 seg.). Y ahora relájate. Afloja estos músculos más y más (pausa de 10 seg.). Siente cuánto más distendido están los músculos de las partes del cuerpo que sucesivamente hemos ido poniendo en tensión y relajación.

9.- **CUELLO ATRÁS:** Ahora nos concentraremos en el cuello, mueve la cabeza hacia atrás todo lo que puedas de modo que sientas la tensión en la parte de atrás de tu cuello, mantenla, siéntela (pausa 5 seg.). Lentamente vuelve a poner la cabeza en la posición vertical, disfruta del contraste entre la tensión que antes provocaste y la mayor relajación que ahora puedes experimentar, aflójate más y más, cada vez más,

hasta donde puedas. Vuelve a hacerlo, mueve la cabeza hacia atrás, mantenla (pausa 5 seg.). y ahora aflójate, relájate y distiéndete más y más (Pausa 10 seg.).

10.- CUELLO ADELANTE: Ahora lleva la cabeza hacia delante y trata de hundir la barbilla en el pecho, siente la tensión especialmente en la parte anterior del cuello, y ahora regresa lentamente a la posición original, relájate, aflójate, más y más (pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer. La barbilla hundida en el pecho, mantenla así (5 seg.). Y ahora aflójate más y más (pausa 10 seg.).

11.- ESPALDA: Concentrémonos en los músculos de la parte superior de la espalda. Arque la espalda, arqueala llevando el pecho y estómago hacia delante hasta sentir la tensión en la espalda, sobre todo en la parte superior. Siente la tensión y ahora relájate, que el cuerpo vuelva a reposar contra el respaldo de la silla y siente la diferencia entre la tensión y relajación, haciendo que los músculos se relajen más y más (Pausa de 10 seg.). Vuelve a arquear la espalda. Observa las tensiones. Mantenlas (pausa 5 seg.). Ahora relaja la espalda una vez más, disipando toda tensión en esos músculos (pausa 10 seg.).

12.- PECHO: Inspira profundamente, llena de aire los pulmones y consévalo. Consévalo y siente la tensión que se desarrolla en el pecho y desciende hacia la región del estómago. Siente la tensión y relájate, aflójate. Sigue respirando normalmente. Siente la diferencia entre la tensión y relajación (pausa de 10 seg.). Hagámoslo una vez más, respira profundamente y mantén el aire en los pulmones y consévalo. Siente cómo se ponen esos músculos y ahora exhala, sigue respirando normalmente, con toda comodidad, dejando que los músculos del pecho y algunos del estómago se relajen más y más, cada vez que exhales (pausa 10 seg.).

13.- ABDOMEN: Pon en tensión los músculos del abdomen. Mantenlos así. Que el abdomen se ponga muy duro. Como si fuera a recibir un golpe. Ahora relájate. Distiende los músculos, aflójate y relájate (pausa de 10 seg.). Vuélvelo a hacer, pon en tensión los músculos del abdomen, siente la tensión (pausa de 5 seg.). Ahora relájate, aflójate más y más, cada vez más. Libérate de la tensión, deshazte de ella y siente el contraste entre la tensión y la relajación (pausa de 10 seg.).

14.- PIERNAS: Ahora estira las dos piernas, estíralas de modo que sientas tensión en los muslos. Estíralas por completo (pausa de 5 seg.). y ahora relájate. Haz que se

*te relajen y sienten la diferencia entre la tensión de los músculos y la relajación que experimentan tus muslos (Pausa 10 seg.). Vuélvelo a hacer, estira ambas piernas uniendo las rodillas hasta que sientas los muslos muy duros y tensos (Pausa de 5 seg.). Ahora relájate, relaja esos músculos. Deshazte de la tensión que sientes en los músculos de los muslos (Pausa de 10 seg.).*

*15.- PANTORRILLAS: Pon en tensión los músculos de la pantorrilla, apuntando a la cabeza con los dedos de tus pies, podrás sentir la tensión, la contracción de los músculos de las pantorrillas y también de la parte anterior de las piernas. Siente esa tensión. Relájate. Relaja y siente la diferencia entre tensión y relajación (pausa de 10 seg.). Una vez más lleva los pies hacia arriba apuntando a la cabeza con los dedos y siente la tensión. Mantenla, obsérvala y ahora aflójate, relaja esos músculos más y más, una relajación cada vez más pronunciada (Pausa de 10 seg.).*

*16.- PIES: Ahora lleva tu atención hacia tus pies. Dobla los dedos de los pies hacia abajo. Siente la tensión en tus pies y piernas (5 seg.) y relaja (10 seg.) repite. Ahora mientras permaneces sentado chequearé los diversos grupos de músculos sobre los que hemos trabajado desde el inicio del entrenamiento. A medida que los voy nombrando, trata de sentir si hay tensión en ellos. Si la hay, procura concentrarte en esa parte y envía el mensaje de que se distiendan, de que se aflojen (pausa de 5 seg.). Relaja los músculos de los pies, los tobillos y las pantorrillas (pausa de 5 seg.), espinilla, rodilla y muslos (pausa 5 seg.), nalgas y cadera (pausa de 5 seg.). Afloja los músculos de la parte inferior del cuerpo (pausa de 5 seg.). Ahora relaja el abdomen, la cintura y la parte inferior de la espalda (pausa de 5 seg.). Parte superior de la espalda, pecho y hombros (pausa de 5 seg.). Relaja la parte superior de los brazos, los antebrazos, y la mano hasta la punta de los dedos (pausa de 5 seg.). Afloja los músculos de la garganta y cuello (pausa de 5 seg.). Relaja los músculos faciales y de la mandíbula (pausa de 5 seg.). Haz que se te aflojen los músculos de todo el cuerpo (pausa de 5 seg.).*

*Ahora permanece sentado tranquilamente con los ojos cerrados durante unos minutos. Piensa ahora en esa escala que va desde el 1 al 5 en la cual 1 representa relajación completa y 5 un máximo de tensión, considera dónde te ubicarías en esta escala de acuerdo al grado de tensión que sientes ahora. Muy bien, voy a contar del*

5 al 1, cuando llegue a 1 vas a abrir los ojos y te recuperarás. 5... 4... 3... 2... 1. Abre los ojos, recupérate.

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se muestre reacio a identificar una situación que le genere ansiedad, y no desee participar en la actividad. Que algún participante se quede dormido durante la práctica. Que algún participante tenga alguna condición que no le permita llevar a cabo la actividad.

**Actividad N° 14: Exposición “visualización”**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren retener información sobre la visualización como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Presentación oral de los facilitadores, con apoyo de láminas de PowerPoint, sobre el contenido teórico relacionado con las técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Se solicitará a los participantes que ingresen nuevamente al salón y se les invitará a tomar asiento. Una vez sentados, se les preguntará “¿Qué conocen sobre la visualización?” y se promoverá la participación y expresión de todos los que tengan ideas previas sobre el tema. Al finalizar este proceso, se dará inicio a la presentación de PowerPoint preparada para el tema, tomando en cuenta los aportes de los participantes al inicio de la actividad.

**Procesamiento:** Los facilitadores realizarán preguntas como: “¿Me expliqué?”, “¿Qué entendieron de la presentación?”, “¿Alguien podría compartir lo que entendió con nosotros?”, “¿Tienen alguna duda?”, “¿Podrían resumir brevemente lo que acabamos de ver?”

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se disperse durante la presentación.

**Actividad N° 15: Aplicación “visualización”**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren identificar una situación que les genere ansiedad y aplicar la visualización como técnica para manejarla.

**Origen de la actividad:** Creación propia

**Descripción de la actividad:** Aplicación de la visualización, como técnica para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:**

1. Los facilitadores invitarán a los participantes a entrar en el salón tras el receso: *“Pueden entrar, estamos por comenzar. Siéntense, por favor”*
2. Los facilitadores harán la introducción a la actividad, explicando de qué se trata y cómo se llevará a cabo y preguntarán si alguno de los participantes tiene una condición que no le permita llevar a cabo la actividad: *“A continuación, realizaremos una práctica de visualización guiada, utilizando las técnicas de relajación que hemos aprendido previamente. Se acostarán boca arriba, colocándose en una posición cómoda. Cierren los ojos y respiren pausada y profundamente.”*
3. Comenzará a sonar el fondo musical y los facilitadores comenzarán las indicaciones de la visualización: *“Toma una respiración profunda, inhalando y exhalando lentamente, mientras lo haces, visualiza y repite mentalmente el número 3, tres veces. Inhala y exhala despacio de nuevo, visualizando y repitiendo mentalmente el número 2, tres veces. Hazlo una vez más, inhala y exhala lentamente mientras visualizas el número 1, tres veces. Comienza a tomar consciencia de tu cuerpo. Revisa cada una de las áreas de él y presta atención a las tensiones que sientes en este momento. Cuando sientas tensión en alguna zona de tu cuerpo, ténsala aún más mientras cuentas hasta 3, y luego relájala completamente. Repite esto con todas las áreas que sea necesario. Si todo tu cuerpo está relajado, disfruta de esta sensación de tranquilidad. Ahora, imagina que llegas a tu lugar ideal de descanso. Te llenas de una sensación de plenitud y paz, te sientes muy a gusto. Con esa sensación de relajación y tranquilidad, imagina que en el lugar en el que te encuentras, aparece una pantalla grande, como la de un cine. Allí, aparece una escena en la cual te indican la fecha de tu próximo partido. En principio, sientes algo de inquietud... Esta inquietud es normal, te permite mantenerte activo e interesado y, ahora, sabes cómo mantenerte en estado de tranquilidad... Observando la situación, presta atención a las cosas que puedes notar. Sigue respirando y sintiendo tranquilidad mientras te observas. Mira en la pantalla ahora como te preparas para el partido en tus entrenamientos... Fíjate bien en los colores, en los sonidos y las sensaciones mientras respiras tranquilidad. Te*

*sientes activo y motivado. Realizas tus ejercicios y tus actividades de manera ágil y adecuada. Sientes cada vez mayor confianza en tu capacidad de lograr las metas que te propones, pues sabes que te estás preparando para ello. Además, cuentas con las técnicas de relajación que te permitirán mantenerte tranquilo y despejado. Adelanta la escena, y mírate ahora durante el partido. Sabes que eres capaz de dar lo mejor de ti y de rendir, pues te preparaste para ello durante tus entrenamientos. Te sientes tranquilo y con confianza mientras te desempeñas de manera apropiada. Obsérvate ahora, saliendo del partido, sintiéndote satisfecho con tu rendimiento. Lo hiciste muy bien. Felicítate a ti mismo, te lo mereces. Ahora sabes que es cuestión de esfuerzo y disciplina. Nuevamente, presta atención a los sonidos, los colores y las sensaciones de esa escena. Quiero ahora pedirte que guardes esta vivencia para ti, y que la recuperes siempre que sientas inquietud ante un partido. Vuelve a tu lugar ideal de descanso, y comienza a despedirte, preparándote para regresar a la realidad. Contaré hasta 5 y, al finalizar, estarás bien despierto, muy cómodo y abrirás los ojos a tu propio ritmo.*

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se muestre reacio a identificar una situación que le genere ansiedad, y no desee participar en la actividad. Que algún participante se quede dormido durante la práctica. Que algún participante tenga alguna condición que no le permita llevar a cabo la actividad.

### **FASE DE CIERRE**

#### **Actividad Nº 16: ¿Qué técnica me gustó más?**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren expresar los aprendizajes más valiosos que se llevaron de la sesión.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes indicarán cuál de las técnicas le pareció más útil, con lo cual se hará un cierre integrador de los conocimientos adquiridos en la sesión.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Los facilitadores se dirigirán al grupo diciendo: “Ahora, cada uno de ustedes comentará qué aprendizajes valiosos

*han adquirido el día de hoy, y cuál de las técnicas les parece más útil o agradable”.* Luego, los facilitadores promoverán la participación de todos, en ronda.

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante no quiera expresar su experiencia.

***Actividad N° 17: Evaluación de la sesión***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren evaluar el desempeño de los facilitadores y la sesión en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes evaluarán la sesión y el desempeño de los facilitadores utilizando un formato que se proporcionará para tal fin.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Los facilitadores dirán: *“A continuación, les entregaremos un formato de evaluación que les permitirá calificar tanto la sesión como nuestro desempeño durante ella. Es un formato breve y completamente anónimo, por lo cual les solicitamos su total honestidad.”*

**Riesgo de aplicación:** Que la evaluación se vea sesgada debido a la deseabilidad social de los participantes.

## **SESIÓN 2**

### **PREPARACIÓN DEL AMBIENTE**

Previo al inicio del taller los facilitadores deberán:

1. Verificar que el espacio cuenta con las condiciones adecuadas de ventilación e iluminación.
2. Confirmar que la dotación de mobiliario es suficiente para el uso de todos los participantes, así como que su arreglo tiene la disposición requerida para el taller.
3. Ubicar el material de apoyo (instrumentos y formatos de evaluación, lápices, sacapuntas, hojas de papel en blanco, creyones, marcadores y borrador) en el sitio accesible para su empleo durante las diferentes actividades.
4. Chequear el correcto funcionamiento de los equipos de computación, video y sonido.
5. Solicitarles a los participantes que apaguen o silencien sus teléfonos celulares y coloquen sus pertenecientes en el espacio destinado para ello.

### **ACTITUDES DE LOS FACILITADORES DURANTE TODO EL TALLER**

1. Mostrar congruencia, respeto, aceptación incondicional y comprensión empática durante todo el taller.
2. Estimular la participación de todos los asistentes al taller.
3. Dirigir cada actividad hacia la consecución del objetivo planteado para la misma.
4. Expresar en forma clara y precisa las instrucciones de cada actividad.
5. Verificar que las instrucciones han quedado claras.
6. Dar la oportunidad a cada participante para que dé la información solicitada.
7. Estar atentos a lo expresado por cada individuo, a objeto que cumpla con el objetivo de la actividad; y de ser necesario solicitar información adicional.
8. Observar la comunicación verbal y no verbal durante la intervención de cada persona.
9. Estar atentos al desarrollo grupal y a las individualidades.
10. Llevar el debido control del tiempo de cada actividad.

### **ACTITUDES DEL OBSERVADOR NO PARTICIPANTE DURANTE TODO EL TALLER**

1. Mostrar congruencia, respeto y aceptación incondicional durante todo el taller.

2. Mantenerse al margen durante el desarrollo del taller y las actividades.
3. Estar atento a lo expresado por cada individuo, a objeto que cumpla con el objetivo de la actividad.
4. Observar la comunicación verbal y no verbal durante la intervención de cada persona.
5. Estar atento al desarrollo grupal y a las individualidades.
6. Observar atentamente el desempeño de los facilitadores y de los participantes.

## FASE DE INICIO DEL TALLER

### **Actividad N° 1: Presentación**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Mostrar disposición para el inicio del taller y establecer *rapport* con los facilitadores.

**Descripción de la actividad:** Una vez que los participantes estén debidamente ubicados en sus asientos, los facilitadores procederán a darles la bienvenida.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “Buenos días, como ya saben, somos Ernesto Cova y María Alejandra Navas, tesistas de la Escuela de Psicología. Bienvenidos a la segunda sesión del Taller de “Manejo de la ansiedad competitiva”. Estamos, nuevamente, muy agradecidos por su asistencia; y es un gran placer para nosotros continuar proporcionándoles herramientas e información relativa a este tema tan importante en la vida del atleta. Estamos seguros de que, con su disposición para participar, su sentido de compromiso y su apertura para compartir experiencias previas, todo el contenido de este taller se convertirá en una provechosa experiencia para todos nosotros.”

### **Actividad N° 2: Estructuración de la sesión**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Obtener información sobre la estructura de la sesión.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores explicarán a los participantes las normas a seguir, el tiempo destinado a autorregulación y promoverán la expresión de los participantes en cuanto a sus expectativas y motivaciones.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “Esta sesión cuenta con varios recesos breves y un receso de 1 hora destinado a la hora del almuerzo. Las normas serán las mismas que fueron ayer definidas en conjunto entre ustedes y nosotros. Queremos escuchar qué expectativas tienen de esta sesión y qué los motiva a estar aquí hoy”.

### **Actividad N° 3: Que no se caiga**

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía

**Origen de la actividad:** Creación propia sobre la base de vídeos de fases de calentamiento en entrenamientos de fútbol.

**Descripción de la actividad:** Los participantes formarán un círculo y se le solicitará que se pasen la pelota entre ellos sin dejarla caer al piso, utilizando cualquier parte de su cuerpo que no sean las manos. Si alguno de los participantes deja caer el balón, deberá proceder al centro del círculo y cantar el coro de una canción, para luego regresar al círculo y volver a empezar.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “A continuación vamos a hacer una actividad llamada “que no se caiga”. Para eso, deberán formar un círculo y pasarse el balón entre ustedes, utilizando cualquier parte de su cuerpo a excepción de sus manos. Si alguno de ustedes deja caer el balón, deberá pasar al centro del círculo y cantar el coro de la canción de su escogencia, para luego volver a empezar la ronda”. Posteriormente, se les solicitará una paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas acerca de las normas del juego, se aclararán para dar inicio a la dinámica. Tras 3 o 4 rondas, los facilitadores procederán a finalizar la actividad, invitando a los participantes a tomar asiento.

**Procesamiento:** No aplica.

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante no desee realizar la actividad.

#### ***Actividad N° 4: Ronda Gestáltica***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Manifiestar cómo se sienten en el momento presente.

**Origen de la actividad:** Wigozki, H., y Cols. (2004).

**Descripción de la actividad:** Cada participante expresará, verbalmente, cómo se siente en el momento presente.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “A continuación vamos a hacer una ronda, cada uno de nosotros va a decir cómo se siente en este momento, por ejemplo, me siento emocionado, entusiasmado, interesado, cómodo, tranquilo, inquieto, cansado. Nosotros comenzaremos y después siguen ustedes: me siento...”, y luego, dirigiéndose a la persona a su izquierda, le pedirá que continúe “bien seguimos por la persona que tengo a mi izquierda.”

**Riesgo de Aplicación:** Que alguno de los participantes no logre identificar cómo se siente o no quiera compartirlo con el resto del grupo.

### ***Actividad N° 5: Repaso***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Repasar la información de la sesión anterior.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Cada participante expresará qué contenidos recuerda de la sesión anterior

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores expresarán: “En este momento cada uno de ustedes comentará qué recuerda de la sesión anterior”.

## **FASE DE DESARROLLO**

### ***Actividad N° 6 Exposición “Pensamientos automáticos, modelo cognitivo de la psicología”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Obtener conocimiento acerca de la psicología cognitiva

**Origen de la actividad:** Exposición teórica, ilustrada e interactiva.

**Descripción de la actividad:** Los facilitadores dirán: “Antes de comenzar con la explicación, nos gustaría saber qué entienden ustedes por psicología cognitiva, qué han escuchado o qué les parece que puede significar”. Posteriormente, los facilitadores realizarán una presentación, explicando qué son los pensamientos automáticos, y el modelo cognitivo de la psicología, tomando en cuenta las definiciones brindadas por los participantes durante la actividad anterior.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Los facilitadores dirán: “Ahora que hemos conversado sobre lo que ustedes entienden y conocen por psicología cognitiva, veremos la información que hemos traído preparada para ustedes sobre el tema” y procederán a realizar la presentación.

**Procesamiento:** Los facilitadores realizarán preguntas como: “¿Me expliqué?”, “¿Qué entendieron de la presentación?”, “¿Alguien podría compartir lo que entendió con nosotros?”, “¿Tienen alguna duda?”, “¿Podrían resumir brevemente lo que acabamos de ver?”

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante no quiera expresar su definición o preconcepciones. Que algún participante se disperse durante la presentación.

### ***Actividad N° 7 Qué suelo pensar estando ansioso***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Identificar sus pensamientos automáticos a la hora de competir

**Origen de la actividad:** Creación propia sobre la base de Beck y Clark (2012).

**Descripción de la actividad:** Los participantes llenarán un registro de pensamiento ante situaciones que generalmente les producen ansiedad en el momento de la competición, señalando el pensamiento negativo que suelen tener seguido de uno más adaptativo.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores harán entrega de un lápiz y un registro de pensamiento para cada participante y procederán a dar las siguientes instrucciones: “En sus manos tienen un registro de pensamiento, en él deben colocar al menos una situación que generalmente les produzca ansiedad a la hora de competir o en plena competencia, rellorando qué es lo que suelen pensar en ese momento, señalando las otras emociones que les genera y con qué intensidad sienten esas emociones, usando para eso los recuadros estipulados. Sin embargo, no deberán rellenar el cuadro completo, dejando los dos últimos recuadros en blanco”. Posteriormente, se les solicitará una paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas, se aclararán para dar inicio a la actividad.

**Procesamiento:** Al término de la actividad, los facilitadores pedirán retroalimentación al grupo sobre “¿Quién quiere comentar cómo les fue con la práctica?” Estimulando la participación preguntando “¿Alguien más quiere hablar de su experiencia?”

**Riesgo de aplicación:** Que se exceda el límite de tiempo debido al compartir de experiencias, que algún participante no logre identificar ninguna situación que genere ansiedad, o que el recuerdo de situación generadora de ansiedad no le permita proceder con la actividad.

### ***Actividad N° 8: Exposición “reestructuración cognitiva”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Retener información sobre la reestructuración cognitiva

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Presentación oral de los facilitadores, con apoyo de láminas de PowerPoint, sobre el contenido teórico relacionado con las técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Se solicitará a los participantes que ingresen nuevamente al salón y se les invitará a tomar asiento. Una vez sentados, se les preguntará “¿Qué conocen sobre la reestructuración cognitiva?” y se promoverá la participación y expresión de todos los que tengan ideas previas sobre el tema. Al finalizar este proceso, se dará inicio a la presentación de PowerPoint preparada para el tema, tomando en cuenta los aportes de los participantes al inicio de la actividad.

**Procesamiento:** Los facilitadores realizarán preguntas como: “¿Me expliqué?”, “¿Qué entendieron de la presentación?”, “¿Alguien podría compartir lo que entendió con nosotros?”, “¿Tienen alguna duda?”, “¿Podrían resumir brevemente lo que acabamos de ver?”

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se disperse durante la presentación.

### ***Actividad N° 9: Cambiando mi pensamiento***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren:

- Identificar sus pensamientos automáticos
- Realizar una práctica de reestructuración cognitiva

**Origen de la actividad:** Creación propia sobre la base de Beck y Clark (2012).

**Descripción de la actividad:** Los participantes llenarán un registro de pensamiento ante situaciones que generalmente les producen ansiedad en el momento de la competición, señalando el pensamiento negativo que suelen tener seguido de uno más adaptativo.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores harán entrega de un lápiz y un registro de pensamiento para cada participante y procederán a dar las siguientes instrucciones: “Ahora que conocen más acerca de la técnica de reestructuración cognitiva, procederán a completar los recuadros faltantes de su registro de pensamiento. Ahora, en el siguiente recuadro, deberán colocar un pensamiento que sea más adaptativo o más productivo que ese que les está generando ansiedad, para luego colocar con qué intensidad sigue sintiendo las emociones negativas que colocaron antes. Para esto, pueden valerse de la información que les acabamos de compartir”. Posteriormente, se les solicitará una

paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas, se aclararán para dar inicio a la actividad.

**Procesamiento:** Al término de la actividad, los facilitadores pedirán retroalimentación al grupo sobre “¿Quién quiere comentar cómo les fue con la práctica?” Estimulando la participación preguntando “¿Alguien más quiere hablar de su experiencia?”

**Riesgo de aplicación:** Que se exceda el límite de tiempo debido al compartir de experiencias, que algún participante no logre identificar ninguna situación que genere ansiedad, o que el recuerdo de situación generadora de ansiedad no le permita proceder con la actividad.

### ***Actividad N° 10: Me pica aquí***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Interactuar entre sí, elevando sus niveles de energía

**Origen de la actividad:** Ramírez (2014). *Dinámicas Grupales para Todos y Todas*.

**Descripción de la actividad:** Los participantes formarán un círculo para comentar qué parte del cuerpo les pica, y cuando alguno olvide su turno o se ría, deberá pasar al centro y cumplir una penitencia.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores solicitarán a los participantes que se dispongan en círculo y a continuación señalarán: “Ahora que están colocados en círculos, deberán indicar una parte del cuerpo que les pique, y luego el de su derecha deberá decir lo que dijo el primero y añadir una parte del cuerpo y así sucesivamente. Por ejemplo, se empezará diciendo “Soy Pedro y me pica el ojo”, y el que esté a su derecha deberá decir, por ejemplo “Soy Andrés y me pica el ojo y la mano” y así sucesivamente. Si alguno de ustedes se equivoca o se ríe, deberá pasar al frente y cumplir una penitencia impuesta por el resto del grupo”. Posteriormente, se les solicitará una paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas acerca de las normas del juego, se aclararán para dar inicio a la dinámica. Tras 3 o 4 rondas, los facilitadores procederán a finalizar la actividad, invitando a los participantes a tomar asiento.

### ***Actividad N° 11: Exposición “auto habla y auto instrucciones”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Retener información sobre el auto habla y las auto instrucciones.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Presentación oral de los facilitadores, con apoyo de láminas de PowerPoint, sobre el contenido teórico relacionado con las técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Se solicitará a los participantes que tomen asiento. Una vez sentados, se les preguntará “¿Qué conocen sobre el auto habla y las auto instrucciones?” y se promoverá la participación y expresión de todos los que tengan ideas previas sobre el tema. Al finalizar este proceso, se dará inicio a la presentación de PowerPoint preparada para el tema, tomando en cuenta los aportes de los participantes al inicio de la actividad.

**Procesamiento:** Los facilitadores realizarán preguntas como: “¿Me expliqué?”, “¿Qué entendieron de la presentación?”, “¿Alguien podría compartir lo que entendió con nosotros?”, “¿Tienen alguna duda?”, “¿Podrían resumir brevemente lo que acabamos de ver?”

**Riesgo de aplicación:** Que algún participante se disperse durante la presentación.

### ***Actividad N° 12: Qué me digo y cómo lo hago***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren:

- Identificar aspectos de mejoría en su técnica deportiva
- Realizar una práctica de auto habla y auto instrucciones.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes diseñarán un manual práctico para mejorar alguna carencia técnica que tengan en su ejecución.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores harán entrega de creyones y hojas de papel y procederán a explicar las instrucciones: “En sus manos tienen papel y creyones para diseñar un manual que los ayude a mejorar alguna carencia que tengan en su técnica. En primer lugar, deberán identificar un área de su juego que quieran mejorar y colocar la secuencia en la que generalmente lo hacen, tratando de identificar todo lo que hacen por muy automático que sea. Posteriormente, deberán escribir cómo deberían realizar esa ejecución paso a paso para que su desempeño sea más exitoso y poder mejorar esa habilidad la próxima

vez que necesiten utilizarla”. Posteriormente, se les solicitará una paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas, se aclararán para dar inicio a la actividad.

**Procesamiento:** Al término de la actividad, los facilitadores pedirán retroalimentación al grupo sobre “¿Quién quiere comentar cómo le fue ejecutando el auto habla?” Estimulando la participación preguntando “¿Alguien más quiere hablar de su experiencia?”

**Riesgo de aplicación:** Que se exceda el límite de tiempo debido al compartir de experiencias, que algún participante no logre identificar ninguna deficiencia en su técnica o que alguno no quiera participar.

## **FASE DE CIERRE**

### ***Actividad N° 13: La escultura***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Expresar lo que representa su club para ellos.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes realizarán una escultura que simbolice lo que su club deportivo representa para ellos.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores les entregarán a los participantes materiales variados para realizar una estructura, y procederán a darle las siguientes instrucciones: “Ahora, para finalizar nuestra sesión, les vamos a pedir que utilicen todos los recursos que tienen a su disposición para crear una escultura que represente lo que significa su club para ustedes. Pueden hacer lo que quieran, incluso valerse del espacio que los rodea y utilizar sus cuerpos como parte de la escultura también, lo importante es que finalmente la escultura tenga un poco de todos ustedes”. Posteriormente, se les solicitará una paráfrasis de las instrucciones y de haber dudas, se aclararán para dar inicio a la actividad. Por último, los participantes colocarán músicaailable para el disfrute de los participantes.

### ***Actividad N° 14: Ronda de Cierre***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Expresar los aprendizajes obtenidos durante las sesiones del programa.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes expresarán en pocas palabras los aprendizajes obtenidos durante el taller.

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:** Los facilitadores se dirigirán a los participantes y procederán a dar las siguientes instrucciones: “Ahora, les vamos a pedir que, por favor, en pocas palabras; nos expresen los aprendizajes que se llevan de las dos sesiones que hemos compartido juntos”.

***Actividad N° 15: Post-test “Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva”***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Indicar sus conocimientos acerca de la ansiedad competitiva, llenando el postest del programa informativo

**Origen del instrumento de medición:** Autoría propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes procederán a contestar el instrumento “Cuestionario de información acerca de la ansiedad competitiva”

**Instrucciones al facilitador / a los participantes:**

1. Los facilitadores entregarán a cada participante un instrumento y un lápiz y comentarán al finalizar la entrega: “El cuestionario que les acabamos de entregar nos permitirá conocer qué tanta información posee el grupo acerca del manejo de la ansiedad competitiva, tras haber participado en el taller”
2. Leerán las instrucciones del instrumento en forma clara, precisa y con lentitud.
3. Al terminar de leer, preguntarán “¿tienen alguna pregunta?”, y procederán a responderlas de ser el caso.
4. Medirán el tiempo para el llenado del instrumento, y a su finalización indicarán: “Ha terminado el tiempo por favor entreguen el cuestionario.”
5. Retirarán instrumentos, carpetas y lápices, colocándolos en el sitio destinado para ello.

***Actividad N° 16: Evaluación del taller***

**Objetivo específico:** Que los participantes logren: Evaluar el desempeño de los facilitadores y el taller en cuanto a los contenidos, actividades y demás variables pertinentes.

**Origen de la actividad:** Creación propia.

**Descripción de la actividad:** Los participantes evaluarán el taller y el desempeño de los facilitadores utilizando un formato que se proporcionará para tal fin.

**Instrucciones al facilitador/a los participantes:** Los facilitadores dirán: “*A continuación, les entregaremos un formato de evaluación que les permitirá calificar tanto el taller como nuestro desempeño durante ella. Es un formato breve y completamente anónimo, por lo cual les solicitamos su total honestidad.*”

**Riesgo de aplicación:** Que la evaluación se vea sesgada debido a la deseabilidad social de los participantes.

## ANEXO 3

### **CSAI-2** **(Competitive State Anxiety Inventory-2)**

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de frases que los deportistas han usado para describir sus sensaciones antes de competir. Por favor, lee cada una de estas frases y señala con un círculo el número que corresponda a cómo te sientes **justo en este momento**. No hay respuestas correctas o incorrectas. No dediques demasiado tiempo a responder, pero, por favor, elige la respuesta que mejor indique cómo te encuentras **en este preciso momento**.

ITEMS	NADA	UN POCO	MODERADAMENTE	MUCHO
1. Estoy preocupado por esta competición.	1	2	3	4
2. Me siento nervioso.	1	2	3	4
3. Me siento inquieto.	1	2	3	4
4. Tengo dudas.	1	2	3	4
5. Estoy “muerto de miedo”.	1	2	3	4
6. Me encuentro bien.	1	2	3	4
7. Me preocupa no hacerlo en esta competición tan bien como podría.	1	2	3	4
8. Mi cuerpo se encuentra tenso.	1	2	3	4
9. Tengo confianza.	1	2	3	4
10. Me preocupa perder.	1	2	3	4
11. Me encuentro con el estómago tenso.	1	2	3	4
12. Me siento seguro.	1	2	3	4
13. Me preocupa atascarme o agarrotarme por culpa de la presión.	1	2	3	4
14. Mi cuerpo se encuentra relajado.	1	2	3	4
15. Confío en responder bien ante este reto.	1	2	3	4
16. Me preocupa rendir mal.	1	2	3	4
17. Mi corazón está acelerado.	1	2	3	4
18. Confío rendir bien.	1	2	3	4
19. Me preocupa conseguir mi objetivo en esta competición.	1	2	3	4
20. Siento mi estómago agarrotado.	1	2	3	4
21. Me encuentro mentalmente relajado.	1	2	3	4
22. Me preocupa que otras personas se sientan defraudadas con mi rendimiento.	1	2	3	4
23. Mis manos están pegajosas.	1	2	3	4
24. Estoy confiado porque imagino mentalmente cómo consigo mi objetivo.	1	2	3	4
25. Me preocupa no ser capaz de concentrarme.	1	2	3	4
26. Mi cuerpo está tenso.	1	2	3	4
27. Confío en rendir bien a pesar de la presión.	1	2	3	4

## ANEXO 4

### CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE INFORMACIÓN ACERCA DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA

Este instrumento está diseñado con la finalidad de obtener datos que permitan alcanzar el objetivo de la investigación titulada “**Efectos de un programa informativo/formativo para el manejo de la ansiedad competitiva en deportistas de la Universidad Central de Venezuela**”. Tus respuestas son muy importantes, por lo cual te agradecemos respondas a todos los enunciados. Garantizamos la total confidencialidad y anonimato de todas tus respuestas. Si tienes alguna duda, puedes consultar a los facilitadores.

**¡Muchas gracias!**

**Datos de Identificación:**

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** \_\_\_\_\_ **Fecha**        **de**        **la**        **Evaluación:**

\_\_\_\_\_

**Grado de instrucción:** \_\_\_\_\_ **Facultad:**

\_\_\_\_\_

**Escuela:** \_\_\_\_\_ **Semestre/Año:** \_\_\_\_\_ **Deporte**        **que**        **practica:**

\_\_\_\_\_

A continuación, se presentan una serie de planteamientos. Por favor, marca con una equis (X), la opción que te parece que responde correctamente a cada enunciado. Hay únicamente una respuesta correcta por cada pregunta.

**1) La ansiedad competitiva es:**

- Una respuesta emocional.
- Un patrón de respuestas.
- Un rasgo específico-situacional.
- Un pensamiento.

**2) La ansiedad competitiva incorpora:**

- Pensamientos y activación física.
- Activación física y autoconfianza.

- Autoconfianza y pensamientos.
- Pensamientos, activación física y autoconfianza.

**3) Los factores que generan ansiedad competitiva pueden ser:**

- Personales y grupales.
- Situacionales y generales.
- Personales y situacionales.
- Generales y grupales.

**4) “Baja autoestima” es un factor:**

- Situacional.
- General.
- Grupal.
- Personal.

**5) “Importancia del evento” es un factor:**

- Situacional.
- General.
- Grupal.
- Personal.

**6) “Ansiedad-rasgo” es un factor:**

- Situacional.
- General.
- Grupal.
- Personal.

**7) Incertidumbre ante el resultado es un factor:**

- Situacional.
- General.
- Grupal.
- Personal.

**8) Un efecto fisiológico de la ansiedad competitiva, es:**

- Tono de voz nervioso.
- Preocupación excesiva.
- Tensión generalizada.
- Miedo a fallar.

**9) Un efecto conductual de la ansiedad competitiva, es:**

- Taquicardia.
- Insomnio.
- Miedo a fallar.
- Preocupación excesiva.

**10) Un efecto cognitivo de la ansiedad competitiva, es:**

- Dificultad para concentrarse.
- Tartamudeo.
- Sensación de inestabilidad.
- Tono de voz nervioso.

**11) ¿Es cierto que la ansiedad competitiva, en niveles equilibrados, puede ser beneficiosa para el rendimiento de los atletas?**

- No.
- Sí.
- No existe ninguna relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento del atleta.
- La ansiedad competitiva únicamente afecta el rendimiento de manera negativa.

**12) La técnica que estaría fuera del grupo utilizado para el manejo de la ansiedad competitiva, es:**

- Respiración profunda
- Reestructuración cognitiva.
- Evitación del estímulo.
- Relajación progresiva.

**13) Recoger datos para determinar si los pensamientos son correctos (o útiles) es una técnica de:**

- Respiración profunda
- Reestructuración cognitiva.
- Evitación del estímulo.
- Relajación progresiva.

**14) ¿A qué se debe el nombre “progresiva” en la relajación de Jacobson?**

- A que va de la cabeza a los pies.
- A que cada vez es más sencillo realizarla.
- A que se relajan progresivamente grupos de músculos.
- A que cada vez relajas más músculos a la vez.

**15) “Interrupción del pensamiento” es una técnica de:**

- Respiración profunda
- Reestructuración cognitiva.
- Evitación del estímulo.
- Relajación progresiva.

**16) La técnica que consiste en imaginar determinada situación para hacer uso de los recursos necesarios, se denomina:**

- Visualización.
- Ensayo encubierto.
- Práctica mental.
- Foco.

**17) ¿Respirar de manera profunda permite el manejo de la ansiedad competitiva?**

- Sí, pero solo si se combina con otras técnicas.
- No.
- Sí.
- Depende del entorno.

**18) ¿Debe seguirse un orden en la relajación progresiva?**

- No, puede hacerse en cualquier orden.
- Depende de la edad de la persona.
- Sí, es necesario llevar un orden predefinido.
- Deben priorizarse las zonas más tensas.

**19) ¿Es posible estar tenso y relajado a la vez?**

- Sí, son estados compatibles.
- No, es completamente imposible.
- Depende de la situación.
- Depende del músculo.

**20) Mediante el auto-habla puede lograrse:**

- Adquirir nuevas destrezas.
- Sentirse mejor que los demás.
- Ignorar los problemas.
- Cambiar el entorno.

**ANEXO 5**

**FORMATO DE EVALUACIÓN DE LA PRIMERA SESIÓN DEL PROGRAMA  
INFORMATIVO PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA**

El presente formato tiene como fin que usted realice la evaluación de la sesión del programa que se ha impartido hasta el momento, lo cual permitirá corregir cualquier desviación que nos aleje del objetivo planteado. Para ello, se le agradece marcar con una equis (x) la opción que considere más adecuada para valorar cada enunciado. El anonimato y la confidencialidad de sus respuestas están garantizados por los facilitadores.

<b>Ha comprendido</b>	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Mucho</b>
La definición de ansiedad competitiva (AC)			
Las causas de la AC			
Las consecuencias de la AC			
Los efectos de la AC			
Qué es y cómo se practica la respiración profunda			
Qué es y cómo se practica la relajación progresiva			
Qué es y cómo se practica la visualización guiada			

**¿Qué aspecto le gustaría que fuese explicado con mayor profundidad?**

---

---

---

---

**¿Tiene alguna sugerencia para mejorar cualquier otro aspecto del taller?**

---

---

---

---

## ANEXO 6

### FORMATO DE EVALUACIÓN DEL PROGRAMA INFORMATIVO/FORMATIVO PARA EL MANEJO DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA

La finalidad del presente cuestionario, es que realices la evaluación del programa en el que has participado, y del desempeño de los facilitadores. Para esto, se te agradece marcar con una equis (X) la opción con la que consideras que se corresponde tu valoración del enunciado, de acuerdo con la siguiente escala: **1: “Muy deficiente”, 2: “Deficiente”, 3: “Regular”, 4: “Bueno” y 5: “Excelente”**. Todas las respuestas serán anónimas y confidenciales.

<b>OBJETIVOS DEL PROGRAMA</b>					
<b>Obtener información sobre:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Ansiedad competitiva: definición y manifestaciones.					
2. Técnicas para el manejo de la ansiedad competitiva: respiración profunda, Relajación Progresiva de Jacobson, visualización guiada, reestructuración cognitiva, auto-habla y auto-instrucciones.					
<b>Realizar prácticas de:</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Técnicas para el manejo de ansiedad competitiva.					

<b>CONTENIDO Y ESTRUCTURA</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Organización de los contenidos teóricos.					
Organización de las actividades prácticas.					
Presentación audiovisual.					
Dinámicas de activación grupal.					
Tiempo dedicado a presentaciones teóricas.					
Tiempo dedicado a actividades y dinámicas.					
Tiempo de receso.					

<b>RECURSOS E INSTALACIONES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Espacio físico.					
Condiciones ambientales (luz, ventilación, acústica).					
Material de apoyo.					
Recursos audiovisuales (video-beam, laptop, sonido)					
Tiempo dedicado a presentaciones teóricas.					
Tiempo dedicado a actividades y dinámicas.					
Tiempo de receso.					

<b>FACILITADORES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Dominio del grupo.					
Dominio del contenido.					
Claridad en las instrucciones.					
Manejo del tiempo.					
Volumen y tono de la voz.					

<b>GENERAL</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
La calificación general del programa es.					

**ANEXO 7**

<b>SESIÓN 1</b>		
<b>#</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Nº</b>
1	Que todos los participantes estén ubicados en sus asientos y, al menos el 80% de ellos, responda verbalmente al saludo y comunique con su conducta no verbal (sonrisa, contacto visual, postura corporal orientada al facilitador) interés y cordialidad.	
2	Que todos los participantes confirmen que tienen clara la estructura del taller, asintiendo con la cabeza o expresándose verbalmente.	
3	Que el 100% de los participantes complete todos los ítems del test.	
4	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales tales como: "me siento relajado", "qué divertido", "qué fino", "ya me activé", que den evidencia de que se han activado sus cuerpos, además de interactuar con sus compañeros.	
5	Que al menos el 80% de los participantes exprese verbalizaciones acerca de cómo se sienten en ese momento.	
6	Que al menos el 80% de los participantes comparta su definición de ansiedad al resto del grupo.	
7	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la psicología cognitiva mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.	
8	Que el 100% de los participantes realice la actividad, discriminando qué efectos tiene la ansiedad competitiva en ellos a nivel corporal.	
9	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la respiración profunda mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.	
10	Que al menos el 80% de los participantes exprese sentirse más relajado, dando expresiones verbales tales como: "mi corazón late más lento, tengo sensación de pesadez en alguna parte del cuerpo, no me provoca moverme, tengo el cuerpo liviano, me dio sueño, tengo el cuerpo todo relajado".	
11	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales que den evidencia de que se han activado sus cuerpos.	
12	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la relajación progresiva de Jacobson mediante verbalizaciones tales como "ahora entiendo", "comprendo" y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.	

<b>SESIÓN 2</b>		
<b>#</b>	<b>Evaluación de los Objetivos Específicos</b>	<b>Nº</b>
1	Que todos los participantes estén ubicados en sus asientos y, al menos el 80% de ellos, responda verbalmente al saludo y comunique con su conducta no verbal (sonrisa, contacto visual, postura corporal orientada al facilitador) interés y cordialidad.	
2	Que todos los participantes confirmen que tienen clara la estructura de la sesión, asintiendo con la cabeza o expresándose verbalmente.	
3	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales tales como: “me siento relajado”, “qué divertido”, “qué fino”, “ya me activé”, que den evidencia de que se han activado sus cuerpos, además de interactuar con sus compañeros.	
4	Que al menos el 80% de los participantes exprese verbalizaciones acerca de cómo se sienten en ese momento.	
5	Que al menos el 80% de los participantes comente lo aprendido en la sesión previa.	
6	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la psicología cognitiva mediante verbalizaciones tales como “ahora entiendo”, “comprendo” y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.	
7	Que el 100% de los participantes realice la actividad, discriminando qué pensamientos automáticos se suscitan en ellos antes de competir.	
8	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa a la reestructuración cognitiva mediante verbalizaciones tales como “ahora entiendo”, “comprendo” y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.	
9	Que el 100% de los participantes identifique qué pensamientos automáticos se suscitan en ellos antes, durante y después de competir y los reestructure de forma más adaptativa.	
10	Que al menos el 80% de los participantes expresen sonrisas, carcajadas, respiración amplia, gritos y expresiones verbales tales como: “me siento relajado”, “qué divertido”, “qué fino”, “ya me activé”, que den evidencia de que se han activado sus cuerpos, además de interactuar con sus compañeros.	
11	Que al menos el 80% de los participantes den muestras de haber adquirido información relativa al auto habla y las auto instrucciones cognitivas, mediante verbalizaciones tales como “ahora entiendo”, “comprendo” y respondiendo a las preguntas de los facilitadores.	
12	Que el 100% de los participantes identifique un aspecto técnico para mejorar y utilice el auto habla y las auto instrucciones para mejorarlo.	
13	Que el 100% de los participantes realice la actividad y exprese verbalizaciones relativas a lo que representa el club para ellos, tales como “así mismo somos”, “me parece que somos así”, “esto es igualito a nosotros”.	
14	Que el 100% de los participantes exprese verbalizaciones acerca de los aprendizajes que obtuvieron durante las dos sesiones.	
15	Que el 100% de los participantes complete todos los ítems del postest.	
16	Que el 100% de los participantes complete y entregue el Instrumento de evaluación de la sesión.	

**ANEXO 8**

**GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LOS FACILITADORES POR PARTE DEL OBSERVADOR**

**Facilitador:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Observador:** \_\_\_\_\_

ASPECTOS A EVALUAR	ERNESTO COVA		MARIA A. NAVAS	
	SI	NO	SI	NO
<b>I.- INICIO</b>				
Ambientación del aula.				
Formulación de los objetivos de la sesión.				
Actividad rompe-hielo.				
<b>II.- DESARROLLO</b>				
<b>ACTUACIÓN DEL FACILITADOR</b>				
Dominio de las técnicas.				
Lenguaje claro y preciso.				
Buen uso del espacio físico.				
Las técnicas guardan relación entre sí.				
Las técnicas son acordes con los objetivos de la sesión.				
Las técnicas son suficientes para el logro de los objetivos.				
Las técnicas están centradas en el proceso grupal.				
Da instrucciones claras y precisas, y revisa su adecuado entendimiento por parte del grupo.				
Modela la actividad y da ejemplos.				
<b>PROCESAMIENTO DE LA ACTIVIDAD</b>				
Focaliza con preguntas precisas y claves.				
Acompasa (sintoniza verbal y no verbalmente).				
Parafrasea y reitera (reflejos de contenido).				
Refleja sentimientos.				
Refleja experiencias.				
Retroalimenta (uso del feedback)				
Clarifica.				
Confronta.				
Apoya.				
Cierra los procesos individuales.				
Cierra la actividad.				

ASPECTOS A EVALUAR	ERNESTO COVA		MARIA A. NAVAS	
	SI	NO	SI	NO
Usa preguntas precisas para evaluar el objetivo de la sesión.				
Resume, concluye.				
Realiza cierre afectivo.				
Hace buen uso del tiempo.				
Deja espacio para recibir feedback de su actuación y de la sesión (oral y escrito)				
<b>EVALUACIÓN</b>				

28 – 23 = EXCELENTE, 22 – 19 = MUY BIEN, 18 – 15 = BIEN, 14 – 11 = REGULAR, 10 – 0 = INSUFICIENTE

*Tomado de Corrales (s.f.) y adaptado por Obregón (2007)*

## ANEXO 9

### Validación de experto para el Instrumento de Medición:

CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE INFORMACIÓN ACERCA DEL MANEJO DE LA ANSIEDAD COMPETITIVA

### Información General del Experto:

Nombre y apellido:

Fecha:

Profesión:

Especialidad:

### Evaluación del instrumento:

Por favor, señale en la escala con una X, la opción que más se ajuste a su escogencia.

	Insuficiente	Regular	Satisfactoria	Buena	Muy Buena
Diseño del Cuestionario					
Claridad de las Preguntas					
Fluidez y conexión entre las preguntas					

### Evaluación de las preguntas:

Por favor, señale con una X la opción que más se ajuste a su escogencia (Mantener, Mejorar o Eliminar). Si tiene algún tipo de observación, colóquela en el espacio destinado para ello. Las respuestas correctas se encuentran subrayadas para mejor manejo del experto.

Pregunta	Mantener	Mejorar	Eliminar	Observaciones
<b>1) La ansiedad competitiva es:</b> <input type="checkbox"/> <u>Una respuesta emocional.</u> <input type="checkbox"/> Un patrón de respuestas. <input type="checkbox"/> Un rasgo específico-situacional. <input type="checkbox"/> Todas las anteriores. <input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.				
<b>2) La ansiedad competitiva incorpora:</b> <input type="checkbox"/> Pensamientos. <input type="checkbox"/> Activación física. <input type="checkbox"/> Autoconfianza. <input type="checkbox"/> <u>Todas las anteriores.</u>				

Pregunta	Mantener	Mejorar	Eliminar	Observaciones
<b>3) Los factores que generan ansiedad competitiva pueden ser:</b> <input type="checkbox"/> Personales y grupales. <input type="checkbox"/> Situacionales y generales. <input checked="" type="checkbox"/> <u>Personales y situacionales.</u> <input type="checkbox"/> Generales y grupales.				
<b>4) “Baja autoestima” es un factor:</b> <input type="checkbox"/> Situacional. <input type="checkbox"/> General. <input type="checkbox"/> Grupal. <input checked="" type="checkbox"/> <u>Personal.</u>				
<b>5) “Importancia del evento” es un factor:</b> <input checked="" type="checkbox"/> <u>Situacional.</u> <input type="checkbox"/> General. <input type="checkbox"/> Grupal. <input type="checkbox"/> Personal.				
<b>6) “Ansiedad-rasgo” es un factor:</b> <input type="checkbox"/> Situacional. <input type="checkbox"/> General. <input type="checkbox"/> Grupal. <input checked="" type="checkbox"/> <u>Personal.</u>				
<b>7) Incertidumbre ante el resultado es un factor:</b> <input checked="" type="checkbox"/> <u>Situacional.</u> <input type="checkbox"/> General. <input type="checkbox"/> Grupal. <input type="checkbox"/> Personal.				
<b>8) Una representación fisiológica de la ansiedad competitiva, es:</b> <input type="checkbox"/> Tono de voz nervioso. <input type="checkbox"/> Preocupación excesiva. <input checked="" type="checkbox"/> <u>Tensión generalizada.</u> <input type="checkbox"/> Todas las anteriores.				

Pregunta	Mantener	Mejorar	Eliminar	Observaciones
<p><b>9) Una representación conductual de la ansiedad competitiva, es:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Taquicardia.</p> <p><input type="checkbox"/> Insomnio.</p> <p><input type="checkbox"/> Miedo a fallar.</p> <p><input type="checkbox"/> Ninguna de las anteriores.</p>				
<p><b>10) Una representación cognitiva de la ansiedad competitiva, es:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Dificultad para concentrarse.</p> <p><input type="checkbox"/> Tartamudeo.</p> <p><input type="checkbox"/> Sensación de inestabilidad.</p> <p><input type="checkbox"/> Todas las anteriores.</p>				
<p><b>11) ¿Es cierto que la ansiedad competitiva puede ser beneficiosa para el rendimiento de los atletas?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Es imposible que la ansiedad competitiva sea beneficiosa para el rendimiento.</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Es posible que la ansiedad competitiva sea beneficiosa para el rendimiento del atleta.</u></p> <p><input type="checkbox"/> No existe ninguna relación entre la ansiedad competitiva y el rendimiento del atleta.</p> <p><input type="checkbox"/> La ansiedad competitiva únicamente afecta el rendimiento de manera negativa.</p>				
<p><b>12) NO es una técnica para el manejo de la ansiedad competitiva:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Respiración profunda</p> <p><input type="checkbox"/> Reestructuración cognitiva.</p> <p><input type="checkbox"/> <u>Evitación del estímulo.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Relajación progresiva.</p> <p><input type="checkbox"/> Auto habla.</p>				

Pregunta	Mantener	Mejorar	Eliminar	Observaciones
<p><b>13) Recoger datos para determinar si las hipótesis son correctas (o útiles) es una técnica de:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Respiración profunda</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <u>Reestructuración cognitiva.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Evitación del estímulo.</p> <p><input type="checkbox"/> Relajación progresiva.</p> <p><input type="checkbox"/> Auto habla.</p>				
<p><b>14) La relajación progresiva fue desarrollada por:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Jameson.</p> <p><input type="checkbox"/> Johnson.</p> <p><input type="checkbox"/> Jackson.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <u>Jacobson.</u></p>				
<p><b>15) “Interrupción del pensamiento” es una técnica de:</b></p> <p><input type="checkbox"/> Respiración profunda</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <u>Reestructuración cognitiva.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Evitación del estímulo.</p> <p><input type="checkbox"/> Relajación progresiva.</p> <p><input type="checkbox"/> Auto habla.</p>				
<p><b>16) La técnica que consiste en imaginar determinada situación para hacer uso de los recursos necesarios, se denomina:</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <u>Visualización.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Ensayo encubierto.</p> <p><input type="checkbox"/> Práctica mental.</p> <p><input type="checkbox"/> Todas las anteriores.</p>				
<p><b>17) ¿Respirar de manera profunda permite el manejo de la ansiedad competitiva?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sí, pero solo si se combina con otras técnicas.</p> <p><input type="checkbox"/> No.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <u>Sí.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Depende del entorno.</p>				

Pregunta	Mantener	Mejorar	Eliminar	Observaciones
<p><b>18) ¿Debe seguirse un orden en la relajación progresiva?</b></p> <p><input type="checkbox"/> No, puede hacerse en cualquier orden.</p> <p><input type="checkbox"/> Cada persona puede hacerlo en el orden que quiera, pero debe siempre mantener el mismo orden.</p> <p><u><input type="checkbox"/> Sí, es necesario llevar un orden predefinido.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Deben priorizarse las zonas más tensas.</p>				
<p><b>19) ¿Es posible estar tenso y relajado a la vez?</b></p> <p><input type="checkbox"/> Sí, son estados compatibles.</p> <p><u><input type="checkbox"/> No, es completamente imposible.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Depende de la situación.</p> <p><input type="checkbox"/> Depende del músculo.</p>				
<p><b>20) Mediante el auto-habla puede lograrse:</b></p> <p><u><input type="checkbox"/> Adquirir nuevas destrezas.</u></p> <p><input type="checkbox"/> Sentirse mejor que los demás.</p> <p><input type="checkbox"/> Ignorar los problemas.</p> <p><input type="checkbox"/> Cambiar el entorno.</p>				

**OBSERVACIONES GENERALES:**

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

**FIRMA DEL EVALUADOR:** \_\_\_\_\_

**ANEXO 10**

**FORMATO DE VALIDACIÓN DE EXPERTO**

A continuación, encontrará una serie de criterios de evaluación para la validación del trabajo especial de grado titulado “Efectos de un programa informativo/formativo para el manejo de la ansiedad competitiva en deportistas de la Universidad Central de Venezuela”. Se le agradece marcar con una equis (X) en la casilla “SÍ”, si considera que el enunciado es correcto o “NO”, en caso de que considere que es incorrecto. En caso de tener sugerencias u observaciones que permitan mejorar el criterio en cuestión, utilice el espacio destinado para ello. Si desea evaluar algún criterio que no fue incluido en el formato de validación, por favor descríballo en el apartado de observaciones.

Nombre del Experto: \_\_\_\_\_

Profesión: \_\_\_\_\_

Especialidad: \_\_\_\_\_

Fecha de evaluación: \_\_\_\_\_

Firma del experto: \_\_\_\_\_

**¡MUCHAS GRACIAS!**

<b>FORMATO DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS</b>			
<b>CRITERIOS</b>	<b>SÍ</b>	<b>NO</b>	<b>SUGERENCIAS</b>
El objetivo general del programa se encuentra redactado de manera clara.			
Los objetivos específicos del programa se encuentran redactados de manera clara.			
La distribución de los contenidos sigue un patrón y una secuencia lógica.			
Las actividades y dinámicas incluidas en el programa, persiguen el logro de objetivos.			
Los materiales a usar son acordes y adecuados al cumplimiento de los objetivos del programa.			

**OBSERVACIONES:**

---



---



---



---



---



---



---



---

**ANEXO 11**

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Guatire, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

Yo, \_\_\_\_\_, titular de la cédula de identidad N° \_\_\_\_\_ declaro que acepto participar de manera voluntaria en el trabajo de investigación titulado “**Efectos de un programa informativo/formativo para el manejo de la ansiedad competitiva en atletas**”, desarrollado por Ernesto Cova, C.I.: 21.015.531 y María Alejandra Navas Lanz, C.I.: 21.016.968, estudiantes de Psicología de la Mención Asesoramiento Psicológico y Orientación de la Universidad Central de Venezuela.

\_\_\_\_\_  
Firma

Se emite la presente carta de consentimiento para dar cumplimiento con lo establecido en los artículos 57, 60 y 69 del Código de Ética Profesional del Psicólogo en Venezuela, referidos a la preservación de la integridad física y mental del participante, el anonimato y confidencialidad de sus respuestas a los instrumentos de medición administrados, y la utilización responsable de los resultados de la investigación para fines científicos y prácticos.

\_\_\_\_\_  
Firma del Investigador

\_\_\_\_\_  
Firma del Investigador

**ANEXO 12**

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN

**AUTORIZACIÓN PARA GRABACIONES Y FOTOGRAFÍAS**

Guatire, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2017.

Yo, \_\_\_\_\_, titular de la cédula de identidad N° \_\_\_\_\_, autorizo a Ernesto Cova, C.I.: 21.015.531 y María Alejandra Navas Lanz, C.I.: 21.016.968, estudiantes de Psicología de la Mención Asesoramiento Psicológico y Orientación de la Universidad Central de Venezuela a efectuar grabaciones y fotografías durante de la realización del taller a ser dictado dentro del marco de su trabajo de investigación titulado **“Efectos de un programa informativo/formativo para el manejo de la ansiedad competitiva en atletas”**. Declaro que se me ha informado que el uso del material audiovisual resultante tendrá fines estrictamente académicos.

\_\_\_\_\_  
Firma

**ANEXO 13**

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VENEZUELA  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
ESCUELA DE PSICOLOGÍA  
DEPARTAMENTO DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y ORIENTACIÓN  
COMUNICACIÓN INTERPERSONAL II

**PAUTAS PARA INFORME DE FACILITACIÓN**

**A. DATOS DE IDENTIFICACIÓN**

Sesión N° Nombre de la sesión:  
Facilitadores: Observadores  
Hora de inicio: Hora de finalización Duración de la sesión:  
N° de participantes al comienzo:  
N° de participantes al final:

**B. DESARROLLO DE LA SESIÓN EN FUNCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS**

Nombre de la actividad de inicio (si fue necesaria):

Objetivo:

Descripción del proceso:

Nombre de la actividad de desarrollo:

Objetivo:

Descripción del proceso:

Nombre de la actividad de cierre:

Objetivo:

Descripción del proceso:

Para las descripciones de los procesos de cada actividad, guiarse por las siguientes preguntas: ¿Hubo que aclarar las instrucciones o repetirlas?, o por el contrario ¿el grupo las entendió fácilmente?

¿Cómo fue la participación de los asistentes?, ¿Quién lo hizo primero, quién después, quién no participó y por qué?

Confianza y autorrevelación, ¿Quién se involucró más y quién menos?, ¿Qué contenidos fueron abordados?, ¿Qué pensamientos, creencias, valores y/o sentimientos fueron

manifestados?, ¿hubo revelación de material significativo de carácter personal por alguno de los participantes?

¿Se presentó alguna dificultad en el transcurso de la actividad?, ¿Cuáles y como fueron manejadas?, ¿Se presentaron conflictos, cuáles, entre quiénes, cómo se manejaron?

¿Cómo estuvo el clima del grupo?, ¿Se respetaron o no las normas? ¿Qué roles se observaron y en quiénes?

### **C. AUTOEVALUACIÓN DE LA ACTUACIÓN COMO FACILITADOR**

Cada facilitador se evalúa por separado. Algunos criterios para esta evaluación son: transmisión de las instrucciones (claras, completas, responde preguntas y aclara dudas, pide parafraseo) participación en el procesamiento (intervenciones facilitantes, equivalentes y obstaculizantes, uso adecuado de técnicas terapéuticas), supervisión de las actividades, habilidades comunicacionales (verbales y no verbales), actitudes esenciales (calidez, seguridad, autenticidad, comprensión empática, sinceridad u honestidad, respeto por el otro, etc.) Fortalezas y aspectos a mejorar.

### **D. APRENDIZAJES OBTENIDOS**

Aquí cada facilitador expone sus aprendizajes obtenidos desde el rol desempeñado (facilitador grupal), la disciplina de asesoramiento psicológico y como persona.

### **E. EVALUACIÓN Y SUGERENCIAS**

Se presentan en un cuadro resumen las evaluaciones escritas hechas por los miembros participantes a la sesión. Se incorporan las evaluaciones verbales realizadas.

### **F. ANEXOS**

Se anexan las evaluaciones escritas por los participantes de la sesión.