

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA
SEDE CUENCA**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Trabajo de titulación previo a la obtención del
título de Licenciado en Cultura Física.

Proyecto de intervención:

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DERROTA
DEPORTIVA EN EL CLUB DEPORTIVO CUENCA EN LA CATEGORÍA
SUB 19 DAMAS**

Autor:

Jimmy Xavier Benenaula Rodas.

Tutor:

Lcdo. Franklin Omar Ramón Ramón MsC.

Cuenca – Ecuador

2018

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo Jimmy Xavier Benenaula Rodas, con documento de identificación N° 0106338734, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de titulación : “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DERROTA DEPORTIVA EN EL CLUB DEPORTIVO CUENCA EN LA CATEGORÍA SUB 19 DAMAS”, mismo que ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Cultura Física, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, julio del 2018



.....
Jimmy Xavier Benenaula Rodas.

C.I: 0106338734.

CERTIFICACIÓN

Yo declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: : “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DERROTA DEPORTIVA EN EL CLUB DEPORTIVO CUENCA EN LA CATEGORÍA SUB 19 DAMAS”, realizado por Jimmy Xavier Benenaula Rodas, obteniendo el Proyecto de Intervención que cumple con todos los requisitos estipulados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, julio del 2018



Lic. Franklin Omar Ramón. MsC.

C.I. 0103370458

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Yo Jimmy Xavier Benenaula Rodas, con número de cédula: 0106338734, autor del trabajo de titulación “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE LA DERROTA DEPORTIVA EN EL CLUB DEPORTIVO CUENCA EN LA CATEGORÍA SUB 19 DAMAS”, certifico que el total contenido de este Proyecto de Intervención es de mi exclusiva responsabilidad y autoría.

Cuenca, julio del 2018



.....
Jimmy Xavier Benenaula Rodas.

C.I: 0106338734.

DEDICATORIA

Este proyecto primeramente dedico a Dios, por prestarme la vida para este largo proceso universitario, para que de una u otra manera pude alcanzar y ser un profesional.

A mi madre Edith, por ser la fuente más importante y por demostrarme siempre su cariño, su apoyo incondicional sin importar los errores que he cometido.

A mi padre Celio Karateca con el que contaba para mis locuras el que me ayudaba me aconsejaba pero ahora ya no está con nosotros sé que desde arriba me está cuidando y guiando en todas mis responsabilidades pero Dios no le prestó más días de vida por lo que nos faltó un millón de cosas por compartir juntos, mi sueño era su presencia en esta graduación como en la anterior ya que es una felicidad enorme para mí como lo hubiera sido para usted.

A mi prima Yolanda a quien quiero como a una madre, por estar siempre pendiente en las cosas buenas y malas, por compartir momentos inolvidables y estar dispuesta a escucharme y ayudarme en todo lo que puede.

A mi hija Renata Salomé por ser la turbina que me motivo para culminar mi proyecto.

A mi esposa Mercy que me ayudo para finalizar este proceso y me apoya en mis decisiones matando de iras pero ahí está.

A mi hermano Jhonny por ser el mejor amigo del mundo y apoyarme en todo momento.

A mi familia en general, por apoyarme siempre.

Al Lic. Franklin Ramón por toda la colaboración y paciencia brindada, durante toda elaboración de este proyecto.

Jimmy Xavier Benenaula Rodas

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme guiado y darme la sabiduría suficiente para poder culminar con éxito mi carrera profesional.

A todos los Docentes por haber compartido sus conocimientos conmigo los mismos que me han ayudado para desarrollar mis capacidades, habilidades y destrezas en el ámbito deportivo y que me servirán para ser mejor en mi futuro.

Al Deportivo Cuenca por haberme dado la apertura para poder realizar mi trabajo a mi amigo Kleber Bravo por apoyarme y ayudarme a realizar parte de mi proyecto.

A mi Tutor de proyecto por guiarme y apoyarme.

A mi hija a mi madre y a mi prima por estar siempre pendientes en la culminación de mi carrera.

Jimmy Xavier Benenaula Rodas

RESUMEN

En el presente proyecto se utiliza el inventario de estrategias CSI versión español para analizar los factores personales que influyen en el uso de las estrategias de afrontamiento y evaluar el impacto de las situaciones pasadas estresantes sobre el bienestar subjetivo en las deportistas del Club Deportivo Cuenca para que mejoren su rendimiento futbolístico y pueda hacer frente a la derrota y contraponerse a situaciones impactantes como es la pérdida de un partido, así también ayudar a mejorar sus condiciones emocionales y que no afecte mayormente en el rendimiento físico y psicológico durante sus sesiones de entrenamiento, durante el partido y posterior al mismo.

En primer lugar se ha procedido a la recogida de datos en una muestra de personas profesionales, analizando posteriormente la validez y fiabilidad del instrumento utilizado en este estudio y realizando diversos análisis para determinar el impacto de las variables sobre el afrontamiento en la práctica del deporte. En segundo lugar se ha realizado una segunda recogida de información con la aplicación de un procedimiento psicológico para analizar el impacto de las situaciones estresantes pasadas sobre el bienestar subjetivo de las jugadoras, donde se ha notado una mejora sustancial en los índices.

El trabajo de intervención contiene las conclusiones y las principales contribuciones de este trabajo al campo de estudio del deporte máster como es el fútbol con la incursión de género y como se afronta esta actividad dentro y fuera de la cancha. Para ello se ha realizado una discusión de los resultados en base a los hallazgos.

ABSTRACT

This project uses the inventory of CSI Spanish version strategies to analyze the personal factors influencing the use of coping strategies and assess the impact of stressful past situations on subjective well-being in the athletes of the Club Deportivo Cuenca to improve their performance football and can cope with defeat and opposed to shocking situations such as loss of a game, and also help improving their emotional conditions and that does not affect Mostly in physical and psychological performance during their training sessions, during and after the match.

First, we proceeded to collect data in a sample of professional people, analyzing later the validity and reliability of the instrument used in this study and performing various analyzes to determine the impact of the variables on coping in sports practice. In the second place, a second information collection was carried out with the application of a psychological procedure to analyze the impact of past stressful situations on the subjective well-being of the players, where a substantial improvement in the indexes has been noted.

The intervention work contains the conclusions and the main contributions of this work to the field of study of the master's sport such as football with the incursion of gender and how this activity is tackled on and off the court. For this, a discussion of the results based on the findings has been made.

ÍNDICE

UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA.....	1
SEDE CUENCA.....	1
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	2
CERTIFICACIÓN.....	3
DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD	4
DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO	6
RESUMEN	7
ABSTRACT	8
INTRODUCCIÓN:.....	10
MATERIALES Y MÉTODOS.....	15
Fase 1: Abordaje y Recolección de Datos	15
Fase 2: Análisis de datos obtenidos.	17
Fase 3: Desarrollo del plan de preparación psicológica.....	17
Fase 4: Control Progreso y Evaluación final.	23
Población y muestra.....	23
Resultados.....	24
• Fiabilidad y calidad de la información.....	24
• Resultados de variables evaluadas a la muestra sin intervención psicológica.	25
• Resultados de variables evaluadas en la muestra que recibió intervención psicológica.	26
• Contraste de resultados test y backtesting CSI.	27
DISCUSIÓN	29
CONCLUSIONES.....	32
RECOMENDACIONES.....	34
BIBLIOGRAFÍA	35
APÉNDICE/ANEXOS	39
anexo 1: Las 8 estrategias	39
Anexo 2: Validación de cuestionarios.	40
Anexo 3: Registro de evaluación de cuestionarios.	41
Anexo 4: Carta de consentimiento informado	42
Anexo 5: Ficha Sociodemografica.....	43
Anexo 6: Aplicación de cuestionario CSI.....	44

INTRODUCCIÓN:

Dentro de la práctica deportiva, el sujeto o grupo de personas que se involucran en competencias futbolísticas en algún momento deben hacer frente a la derrota, y dado el caso debería contar con las estrategias adecuadas para afrontarlo, hecho que en la realidad depende más de las experiencias y educación propia que de un proceso de formación o de aprendizaje formal de estrategias para enfrentar situaciones adversas. En la práctica deportiva en nuestro medio el entrenador como responsable de la formación, ejerciendo su gestión psicológica e influencia personal, es un protagonista principal del éxito o fracaso de un equipo, dado que él ejerce en el área deportiva la (planificación, organización y gestión de los entrenamientos y la competición), la creación de ambientes de trabajo (relaciones inter personales y climas motivacionales), de gestión psicológica para recuperarse de la derrota como lo revelan en sus trabajos Fransen, Decroos, Broek y Boen (2016), Ruiz Barquín (2014), Tusak y Tusak (2001), Buceta y Pérez Llantada (2007), Rivera (2015), Ruiz Barquín y García Naveira (2013). La personalidad y las habilidades psicológicas son características de personas de éxito.

Cada persona conforma un mundo en particular, reacciona de manera distinta ante las dificultades, dependiendo de la valoración o apreciación que le otorguen a la situación de la derrota. En este sentido, el afrontamiento es un constructo clave para comprender como las personas reaccionan ante los acontecimientos vitales estresantes y se adaptan a sus experiencias como lo manifiesta García (2010). Para Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento representa aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales desarrollados para manejar aquellas demandas específicas externas y/o internas evaluadas como desbordantes para los recursos propios y que para los deportistas resultaría un recurso de gran utilidad considerando las características propias de la competencia deportiva.

Dentro de esta experiencia la victoria se ve como aquel peldaño el cual todos desean alcanzara no conducir a la deserción puede también considerarse como un evento estresor el cuál puede o no afectar a la persona y por otro lado, su contraparte, la derrota pone de relieve el sentimiento de frustración del deportista, la rabia o la decepción de no alcanzar su objetivo. En esta búsqueda de equilibrio psicológico muchos deportistas fracasan en su intento de sobreponerse a las adversidades o simplemente no saben cómo optimizar los propios recursos en la adaptación hacia los resultados negativos.

Por todo ello, el entrenamiento psicológico en autocontrol puede ser un recurso necesario para hacer frente a situaciones potencialmente estresantes, interviniendo en el desarrollo de la fortaleza mental. Así encontramos las áreas de la psicología clínica y de la salud que han soportado históricamente gran parte de los trabajos realizados sobre esta temática como son los de Carrasco (2010), Díaz y Vallejo (2006) y Reynoso-Erazo, L. & Seligson, I. (2005). Cuestión que se requiere adaptar y profundizar en la Psicología del Deporte.

En la ciudad de Cuenca el auge del fútbol femenino es reciente a pesar de que esta disciplina constituye el deporte de mayor interés colectivo, ya sea por influencia de los padres, entorno o medios de comunicación, por la afinidad hacia este deporte o el deseo de practicarlo por las mujeres. En la actualidad en la ciudad se han creado varias escuelas de fútbol en las cuales se incluye a las mujeres o son exclusivas para ellas, así por ejemplo el Club Deportivo Cuenca ha dado apertura a la creación de un equipo femenino en diferentes edades y es a este grupo al que se espera contribuir en su formación deportiva y psicológica, que para el medio resulta pionera ya que no es común encontrar equipos multidisciplinarios completos en los clubes deportivos.

En las investigaciones realizadas sobre el tema encontramos un estudio de la Universidad de León Madrid España en la cual se señala que los niveles altos de ansiedad y nerviosismo pueden provocar en el deportista la pérdida de concentración, incremento en la tensión muscular, por lo tanto como lo menciona Márquez (2004) es importante tener un conocimiento de los procesos de afrontamiento para el manejo de situaciones estresantes. En otra investigación realizada en la Universidad del Valle en Colombia indica que es importante realizar una evaluación periódica, sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento, a los deportistas, con el fin de mantener un rendimiento adecuado tal como indica Charry (2012).

Una derrota puede ser vista como un punto de partida para mejorar, sin embargo, para otros puede ser tomado como una crisis la cual lleve al individuo o grupo a desmoronarse y estancarse en su progreso. Es bien sabido que todas las personas somos un mundo distinto, y al ser así reaccionamos de manera distinta ante las dificultades que se presenten en nuestro contexto, algunas reaccionaran de manera más segura y habrá a quienes la derrota incluso les pueda conducir a la deserción, puede también considerarse como un evento estresor el cual puede o no afectar a la persona, dependiendo de la valoración que esta le dé al hecho de perder, como lo señala Vázquez, Crespo, & Ring (2000).

El trabajo de intervención que se plantea en este proyecto tiene la finalidad de identificar la problemática que se encuentra inmersa dentro del tema que se investiga, es por ese motivo que previo al desarrollo del proyecto se realiza una encuesta compuesta por cuarenta preguntas que se levanta en la ciudad de Cuenca perteneciente a la provincia del Azuay, orientada hacia las deportistas del Club Deportivo Cuenca categoría sub 19, para conocer la importancia de realizar un estudio minucioso del afrontamiento o comportamiento que presenta cada una de las jugadoras al momento que tengan que afrontar una derrota deportiva.

El presente trabajo posee un impacto social valioso en el campo del deporte ya que aún persiste la ausencia de un programa de preparación psicológica específica en los planes de entrenamiento deportivo, es decir las futbolistas no poseen una educación o preparación formal para enfrentar situaciones del estrés que generan las derrotas deportivas. La población considerada para este trabajo de intervención lo componen 14 clubes de fútbol femenino que abarcan a cerca de 280 mujeres comprendidas entre los 14 y 26 años de edad que son parte de estos clubes, trabajo que además brindará la posibilidad de extender los resultados de este proceso de preparación a otros deportes con los que el número de beneficiarios resulta importante.

Es por ello que el presente proyecto de intervención tiene el objetivo de determinar las estrategias de afrontamiento que emplean las jugadoras de fútbol del Club Deportivo Cuenca frente a la derrota deportiva, para finalmente diseñar y aplicar un plan de preparación mental para el desarrollo de estrategias de afrontamiento en las futbolistas.

El proyecto incluye la finalidad de conocer el marco teórico que permita comprender la dinámica psicológica ante la derrota, el error o la adversidad deportiva identifica cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan frente a la adversidad deportiva, diseñar y aplicar un plan de preparación mental para el desarrollo de estrategias de afrontamiento para un deportista, para el efecto se realiza un estudio con las jugadoras del Club Deportivo Cuenca y la influencia que tienen estos factores al momento en que se va a desarrollar un partido y su reacción correspondiente. Cuando el equipo obtiene una pérdida, varias jugadoras se ven afectadas por el resultado.

Para el presente trabajo se ha revisado y analizado bibliografía referente a revistas, libros, folletos y más información obtenida de bases de datos como: Sistema de Información Científica Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal, Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico (2017), colegio oficial de psicólogos de Madrid, bases de datos como Taylor & Francis Online, Science Direct, Web of Science Principio del formulario.

La estrategia de afrontamiento se aplica de forma muy amplia en estudios que se refieren al estrés y a la adaptación a situaciones estresantes, se la puede definir como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo, que son evaluadas como excediendo o desbordando los recursos de la persona" tal como revela Folkman (1984).

La perspectiva transaccional de Lazarus (1984) distingue dos grandes dimensiones funcionales del afrontamiento: La primera dimensión descrita como el afrontamiento orientado a la tarea, se refiere a las acciones que tienen como objeto cambiar o controlar algunos aspectos de una situación percibida como estresante; esta dimensión incluye estrategias específicas tales como aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico.

La segunda dimensión considera el afrontamiento orientado a la emoción, representa las acciones que se emplean, con objeto de cambiar el significado de una situación estresante y para regular el resultado negativo de las emociones; esta dimensión contiene estrategias concretas tales como el distanciamiento, el autocontrol, la búsqueda de apoyo social, el aceptar la responsabilidad o el reevaluar positivamente la situación.

El deporte es la principal actividad recreativa practicada alrededor del mundo, porque brinda mucha ayuda a las personas que lo practican como señala UNICEF (2007), el deporte en todas sus facetas enseña valores esenciales, promueve el trabajo en equipo y el respeto; mejora la salud y reduce en gran medida el riesgo de contraer enfermedades. Dicha actividad es una manera eficaz de llegar a aquellas personas menos favorecidas, brindándoles compañía, apoyo y un sentido de pertenencia.

En relación al presente trabajo, se hace referencia que estudios sobre rasgos psicológicos como el neuroticismo se relaciona negativamente con el rendimiento y puede ser un indicador de inestabilidad emocional de la persona ante diferentes situaciones deportivas como lo sugiere García Naveira y Ruiz Barquín (2013), Rhodes y Smith (2006) y Sutin et al (2016).

Es notable los beneficios que trae para la persona la práctica deportiva, pues además de mejorar su bienestar físico permite mejorar y aumentar el autoestima y la autoconfianza; así también ayuda a la reducción del estrés y la ansiedad todo ello mediante la descarga energética, y la eliminación de tensiones emotivas y ambientales como lo señala Carrera (2015). No obstante, el deporte competitivo puede tener consecuencias que afecten a la salud física y psicológica de sus jugadores, si nos enfocamos en el caso mental, una de las razones por las cuales se puede afectar el equilibrio mental del deportista, es la situación en la que pierda, ya sea un partido, un campeonato o una oportunidad de clasificación.

En la actualidad el deporte ha dejado de ser una simple actividad de esparcimiento para convertirse en un espectáculo, una profesión y una actividad comercial. Como una manifestación de la expresión humana es capaz de provocar una gran carga emocional a la persona que lo practica; como lo menciona Rubio (2010), el deporte se diferencia de otros espectáculos en cuanto lleva a sus actores principales y a la audiencia a posicionarse, generando un serie de fenómenos psicológicos relacionados con la competitividad y de ahí las consecuencias que se desprenden de este fenómeno, por ejemplo citando un texto de Rubio (2002), señala que, si entendemos a la competencia como esa necesidad de demostrar superioridad sobre el oponente, es en este último en el que debemos poner nuestra atención, pues la necesidad de superar aquel que es capaz de provocar la frustración propia, es la misma condición manifestada en la derrota.

Torres y Nuñez (2012), sustentan que existen dos maneras predilectas por los deportistas para afrontar las situaciones de ansiedad, la primera relacionada a modificar la relación problemática con el entorno y la otra lo constituye la autorregulación emocional. Además mencionan que resulta importante no solo un entrenamiento físico sino también un entrenamiento a nivel psicológico.

En investigaciones realizadas en Colombia llevada a cabo por la Universidad del Valle; se efectuó una revisión bibliográfica relacionada a la ansiedad y las estrategias de afrontamiento las

mismas que deben ser evaluadas de manera periódica con el fin de mantener un rendimiento adecuado del deportista, ya que según Charry (2012), es importante tener un plan de intervención para manejar la competencia, puesto que si el deportista con ayuda de su entrenador está claro con los logros que puede obtener, se puede mejorar el nivel de habilidades y destrezas psicológicas.

Existen criterios diferentes matices dependiendo de la valoración que le dé el individuo al hecho de perder, como lo señala Vázquez, Crespo y Ring (2000), refiriendo que la propia respuesta del estrés no responde a la consecuencia inevitable o directa, sino como el resultado de la percepción que le dé la futbolista.

MATERIALES Y MÉTODOS

Este tipo de investigación es correlacional, ya que se trabaja con resultados cuantitativos de tipo cuasi experimental y de corte transversal considerando el tiempo de la intervención realizada durante los entrenamientos que lleva a cabo el Club Deportivo Cuenca femenino.

Se toma como punto de partida las estrategias de afrontamiento que poseen las futbolistas y un plan de preparación psicológica como mecanismo para fortalecer las mismas y por ende un mejor rendimiento.

Para realizar el entrenamiento psicológico se considera que el entrenador nunca ha recibido asesoría o formación sobre los aspectos psicológicos a tratar en este proyecto, por lo que hubo que realizar un proceso de capacitación y hacerle partícipe a través del plan de preparación psicológica.

El presente estudio contiene cuatro fases que se describen a continuación:

Fase 1: Abordaje y Recolección de Datos

En una primera fase se realiza un pilotaje del cuestionario de afrontamiento CSI mediante la aplicación del alfa de Cronbach para medir la confiabilidad del mismo y validar la calidad en la toma de información, adicional se obtiene los descriptivos de cada una de las pregunta del cuestionario dando una explicación general de los parámetros a apreciar y se proceder a realizar

una evaluación individual, luego realizar un acercamiento a la población participante, en horarios de la mañana y en la tarde debido a que existen dos grupos de entrenamiento.

En una primera visita se realiza la presentación y socialización de la información acerca del tema del proyecto de intervención. Una segunda visita esgrime la socialización del cuestionario que se aplicará para obtener información oportuna para el desarrollo del proyecto. En una tercera visita se traslada el material apropiado para realizar las encuestas que se socializaron en visitas anteriores con un tiempo de trabajo de 50 minutos promedio por visita generando los ajustes necesarios para el desarrollo del trabajo.

El instrumento empleado en este trabajo se denomina cuestionario CSI de Afrontamientos, el mismo que originalmente fue realizado en inglés por Folkman y Lazaro, adaptado y validado al español por Francisco Cano y et al (2007), sin embargo para el empleo del cuestionario en este estudio se considera la revisión de 20 expertos entre los que se cuenta, psicólogos, docente de cultura física y entrenadores, para determinar la comprensión de la terminología utilizada en este cuestionario, valoración que resultó efectiva y cuyos resultados se exponen en la Tabla 1.

El cuestionario lo comprenden 40 ítems, realizado por Cano y et al (2007), posee una estructura jerárquica compuesta por ocho estrategias. El entrevistado inicia por describir de manera detallada la situación estresante, para luego responder cada ítem según una escala tipo Likert de cinco puntos que define la frecuencia de lo que el encuestado hizo en la situación descrita. Al final de la escala responde un ítem adicional acerca de la eficacia percibida del afrontamiento.

Las ocho escalas valorativas son las siguientes:

- 1) *Resolución de problemas* (estrategias cognitivas y conductuales encaminadas a eliminar el estrés modificando la situación que lo produce).
- 2) *Reestructuración cognitiva* (estrategias cognitivas que modifican el significado de la situación estresante).
- 3) *Apoyo social* (estrategias referidas a la búsqueda de apoyo emocional).
- 4) *Expresión emocional* (estrategias encaminadas a liberar las emociones que acontecen en el proceso de estrés).

- 5) *Evitación de problemas* (estrategias que incluyen la negación y evitación de pensamientos o actos relacionados con el acontecimiento estresante).
- 6) *Pensamiento desiderativo* (estrategias cognitivas que reflejan el deseo de que la realidad no fuera estresante).
- 7) *Retirada social* (estrategias de retirada de amigos, familiares, compañeros y personas significativas asociadas con la reacción emocional en el proceso estresante).
- 8) *Autocrítica* (estrategias basadas en la autoinculpación y la autocrítica por la ocurrencia de la situación estresante o su inadecuado manejo).

Así también se despejo ciertas dudas que surgían en el momento del desarrollo del cuestionario para que de esa manera las preguntas sean contestadas de una forma clara y precisa ya que la información que contenía el cuestionario es muy relevante al tema de estudio.

Fase 2: Análisis de datos obtenidos.

Realizada la recolección de datos se establece las primeras métricas al cuestionario aplicado para la valoración psicométrica, cada una de las 8 variables representa estrategias de afrontamientos del estrés donde de todas las medidas de tendencia central se toma la media aritmética para la interpretación de los resultados aplicando el programa estadístico SPSS 24.0. Con esta información se plantea las actividades y temas de trabajo en el plan de preparación psicológica que se encuentran descritos en la Tabla 3.

Fase 3: Desarrollo del plan de preparación psicológica.

Una vez realizado el análisis descriptivo de datos, se recaba la información relevante al tema para la planificación de la preparación psicológica que se desea implementar. La planificación coincide con el plan de preparación en la mitad de la etapa general por lo que se planifica para un meso ciclo la intervención psicológica que comprendió cuatro semanas de trabajo ajustadas a las actividades de la preparación física del entrenamiento.

Una vez presentados los informes al entrenador se ajustan las actividades del plan de preparación psicológica a la planificación, donde se emplea una estructura de 10 sesiones correspondientes a 2 a 3 por micro ciclo de acuerdo al plan de preparación psicológica detallado a continuación.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PSICOLÒGICO				
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	OBJETIVOS	ACTIVIDADES PLANTEADAS	RECURSOS	NÚMERO DE SESIONES
Presentación e inicio de taller	Posibilitar un ambiente de confianza y respeto dentro del grupo	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de presentación. Planteamiento de los objetivos del taller y las tareas a realizar. • Presentar información relevante sobre la importancia de saber manejar la derrota. 	Salón Espacioso Sillas cómodas Proyector Computadora	1
Resolución de problemas (REP)	Permitir que las futbolistas, aprendan el proceso para resolver un problema.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación referida al proceso de resolución de problemas y su importancia. Definir claramente un problema sin dar juicios de valor. • Búsqueda de alternativas para el problema. Analizar las ventajas y desventajas de una solución Escoger la alternativa más adecuada. Puesta en marcha de la solución. • Dramatización de una escena que genere conflicto y aplicar el proceso de resolución de problemas. 	Salón Espacioso Sillas Proyector Computadora Elementos de Actuación (mascaras, vestimenta) Hojas de papel Bond Esferos. Hoja impresa con ejemplos de conflicto para dramatizar	2
Autocrítica (AUC)	Identificar las fortalezas y debilidades, como equipo y a nivel personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Lluvia de ideas, para definir que es la crítica. Buscar los beneficios y consecuencias de mantener una constante autocrítica. • Desarrollar un análisis FODA del equipo (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas). • Realizar un Collage sobre las potencialidades y debilidades de cada jugadora. • Realizar una exposición de los trabajos 	Salón espacioso Sillas Proyector Computadora Revistas Tijeras Pega Papel Bond Pizarra o Papelógrafo Marcadores.	1

		hechos y charlar sobre la importancia de la autoestima.		
Expresión emocional (EEM)	Orientar a cada jugadora a que reconozca sus propias emociones y luego aprenda a canalizarlas de manera adecuada	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación sobre las emociones y la influencia de estas sobre el comportamiento • Rueda de reconocimiento de emociones: se organizan dos grupos, el primer grupo forma un círculo todos mirando hacia fuera, el segundo grupo forma un círculo un poco mayor fuera del primer círculo y se colocan personas frente a frente. Las personas del círculo interior realizarán gestos faciales y los del círculo externo deberán identificarlas lo más rápido posible. • Reconocer los tipos de comunicación: mediante rol Play se ejemplifican los tres tipos de comunicación: agresiva, pasiva y asertiva. • Recapitular al final de la sesión sobre los contenidos abordados en el taller. 	Salón espacioso Sillas Proyector Computadora Material Audiovisual(vidео o sobre tipos de comunicación)	1
Pensamiento desiderativo (PSD)	Aprender a organizar mis pensamientos y realizar una toma de conciencia del aquí y el ahora.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación sobre la definición del pensamiento desiderativo y como superarlo. • Ejercicio de toma de conciencia corporal: se divide al grupo en parejas, a cada uno se les entrega una pluma. Durante 1 min una persona de la pareja cerrará los ojos y la segunda persona tocará suavemente con la pluma diversas partes del cuerpo, preguntándole a la persona sobre qué área o áreas ha pasado la pluma. • Parada de pensamiento: exponer a los participantes el poder de nuestros pensamientos y su influencia en las conductas. Indicar que una voz de mando dicha a uno mismo en algún momento puede 	Salón espacioso Sillas Proyector Computadora Plumas Vendas (para tapar los ojos)	1

ayudar a parar comportamientos. Por ejemplo decirse: “Ya no quiero pensar en esto”, repitiéndolo 5 veces.

Apoyo social (APS)	Identificar la importancia del trabajo en equipo y el desarrollo de la confianza en el grupo.	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación sobre las diferentes REDES DE APOYO. • Realizar el círculo del acusado: colocar las sillas en forma circular y con una silla en el centro. Por turnos pasara cada jugadora al centro del circulo y el resto de personas alrededor, indicaran aquella fortalezas y como superar las debilidades del sujeto acusado. • Realizar un abrazo de grupo y la realización de alguna frase emblema del equipo. Salto de Fe: se pide al grupo que forme parejas y que cada una se tome fuertemente de sus antebrazos. Se arma una fila con esas parejas y al final de esta se coloca una silla, sobre la cual subirá cada miembro del equipo y confiando en su equipo se dejara caer de espaldas a los brazos de sus compañeros. • Reflexión final sobre la importancia del trabajo en equipo, usando el ejemplo de un automóvil. 	Salón espacioso Sillas Proyector Computadora Papelógrafo Marcadores	1
Reestructuración cognitiva (REC)	Permitir que las jugadores, reconozcan aquellos esquemas	<ul style="list-style-type: none"> • Psicoeducación sobre la importancia de los esquemas cognitivos sobre la conducta humana. Registro de Pensamiento: enseñar la 	Salón espacioso Sillas Proyector Computadora	

	mentales que dirigen sus comportamientos y como modificarlos	estructura para la realización del mismo. Señalar la ruta que siguen los comportamientos ABC de la conducta. Transformar pensamientos positivos en negativos.	Papelógrafo Marcadores	1
Evitación de problemas (EVP)	Conocer las situaciones que me generan estrés y qué hacer para evitar reaccionar de manera desfavorable.	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento en Relajación Progresiva de Jacobson: se enseña a cada miembro a reconocer los distintos musculares, informamos sobre el método correcto para respirar. Ensayo Conductual usando la respiración y la contracción y relajación de grupos musculares. • Semáforo de Enojo: reconocer cuando mis niveles de ira llegan a los extremos y siento que voy explotar. • Auto refuerzos: cada vez que evitemos meternos en problemas, premiarnos a nosotros mismo. 	Salón espacioso Cojines Proyector Computadora Papelógrafo Marcadores Música Relajante Alfombra	1
Retirada social (RES)	Identificar comportamientos útiles en caso de enfrentarse a problemas	<ul style="list-style-type: none"> • Exponer todas las estrategias de afrontamiento antes analizadas y reforzarlas. Realizar una lluvia de ideas de las estrategias más útiles. • Tiempo fuera: exponer que cuando la situación se nos sale de las manos y si sentimos que vamos a perder el control, es mejor alejarse de la situación problemática durante un tiempo. Despedida y cierre del taller. 	Salón espacioso Sillas Proyector Computadora Papelógrafo Marcadores Folletos con información de las estrategias de afrontamiento	1

Fase 4: Control Progreso y Evaluación final.

Una vez culminando el proceso de intervención las 10 sesiones de trabajo planificadas se desarrollaron con satisfacción, dando como resultado un 100% de cumplimiento de lo proyectado, así también se planifica una evaluación final donde los datos obtenidos son considerados para análisis del presente proyecto, se administra un backtesting aplicando por segunda vez el cuestionario CSI, el mismo que se emplea para determinar cuál fue el impacto que obtuvo el trabajo implementado, posterior a la realización del plan de entrenamiento mental con el propósito de mejorar las habilidades de las jugadoras; para finalmente lograr una relación de la realidad objetiva acerca de las estrategias de afrontamiento que predomina ante la derrota deportiva.

Población y muestra.

Luego de haber indagado sobre los clubes locales que practican fútbol femenino, así como en otras instancias oficiales como los registros de la F.E.F, se determinó la informalidad de la existencia de los equipos de fútbol femenino, muchos clubes de este género en nuestro país y en la ciudad de Cuenca no están registrados en la F.E.F existiendo solo 12 clubes que se encuentran registrados a nivel nacional como son: 7 de febrero 32 jugadoras registradas, Cumandá con 20 jugadoras registradas, Tsachila con 30 jugadoras, Espe jugadoras 34, Espuce 22, L.D.U.A 25, , Quito FC 22, San Francisco 25, Talleres Emanuel 21, Unión Española 27, y en la Ciudad de Cuenca existen Las Carneras con un total de 25 jugadoras, Ñustas FC 25 y el club deportivo cuenca, las mismas que son objeto de estudios de este proyecto, según los registros de la F.E.F. 2018.

Las participantes con las que se trabaja en el estudio la conforman un total de 20 futbolistas de la categoría sub 19 con edades comprendidas entre los 15 y 17 años pertenecientes al Club Deportivo Cuenca, en el proceso de abordaje a la muestra se recalca la participación voluntaria con consentimiento firmado y sin remuneración alguna, garantizando la confidencialidad de la información proporcionada considerando la Declaración Universal de los Derechos Humanos, Art. 12: “Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia” y la Constitución del Ecuador, Art. 66 numeral 11: Se reconoce y garantizará a las personas el

derecho a guardar reserva sobre sus convicciones. Nadie podrá ser obligado a declarar sobre las mismas. En ningún caso se podrá exigir o utilizar sin autorización del titular o de sus legítimos representantes, la información personal o de terceros sobre sus creencias religiosas, filiación o pensamiento político; ni sobre datos referentes a su salud y vida sexual, salvo por necesidades de atención médica.”; Art. 66, Literales 19 y 20: Se reconoce y garantizará a las personas el derecho a la protección de datos de carácter personal. La recolección, archivo, procesamiento, distribución o difusión de estos datos o información requerirá la autorización del titular o el mandato de la Ley; y, el derecho a la intimidad personal y familiar.

Resultados.

- **Aprobación de cuestionario CSI**

Para la realización del presente proyecto se consideró llevar a cabo un proceso de validación del instrumento a emplearse, desarrollada por un grupo de 20 expertos: psicólogos, docentes, entrenadores y deportistas afines al área, a los que se les solicitó su criterio, y además se realizó una aplicación del cuestionario para medir su confiabilidad mediante el sistema estadístico cuyos resultados se pueden evidenciar en la tabla 1.

Tabla 1

Número de personas encuestadas

		N	%
Casos	Válido	20	100
	Excluido	0	0
	Total	20	100

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Fuente: Investigación de Campo – IBM SPSS Statistics 24

Elaboración: Propia.

- **Fiabilidad y calidad de la información.**

Se puede observar que los resultados del cuestionario aplicado presentó un porcentaje de fiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.966 que representa un rango óptimo que permite utilizar la información recabada con un alto nivel de confianza.

Tabla 2*Fiabilidad de la información*

Alfa de Cronbach	Número de elementos
0,966	41

Fuente: Investigación de Campo – IBM SPSS Statistics 24**Elaboración:** Propia.

- **Resultados de variables evaluadas a la muestra sin intervención psicológica.**

Tabla 3*Resultados variables evaluadas según el cuestionario CSI sin intervención psicológica.*

Factor	REP	AU T	EEM	PSD	APS	RE C	EV P	RE S
Media aritmética	15,45	9,2	12,5	11,0 5	13,8	12,6 5	9,7	7,9

Nota: **REP:** resolución de problemas, **AUT:** autocrítica, **EEM:** expresión emocional, **PSD:** pensamiento desiderativo, **APS:** apoyo social, **REC:** reestructuración cognitiva, **EVP:** evitación de problemas, **RES:** retirada social.

Fuente: Investigación de Campo – IBM SPSS Statistics 24**Elaboración:** Propia.

En la tabla expuesta se puede apreciar los resultados de la categoría sub 19 del Club Deportivo Cuenca, en cuanto al cuestionario CSI de estrategias de afrontamiento en las 8 variables planteadas sin ninguna intervención de un tratamiento o procedimiento psicológico emocional, donde los principales resultados se muestran a continuación:

- Resolución de problemas (REP) presenta 15,45 /20 que está dentro del rango de tener la capacidad analizar y resolver un problema.
- Autocrítica (AUT) 9,20/20 que indica que las deportistas deben mejorar y valorar el trabajo que realizan para no volver a cometer los mismos errores.
- Expresión emocional (EEM) 12,50/ 20 que vislumbra una falta de comunicación e información que les indique cómo mejorar su autoestima para poder controlar sus emociones en un futuro.
- Pensamiento desiderativo (PSD) 11,05/20 expresa que las deportistas se sienten impotentes cuando enfrentan una derrota deportiva y eso les hace sentirse inseguras.

- Apoyo social (APS) 13,80/20 refleja que las deportistas necesitan sentirse apoyadas ya sean por sus familiares o una persona cercana para poder sobrellevar sus emociones cuando se sienten derrotadas.
- Reestructuración cognitiva (REC) 12,65/20 manifiesta que las deportistas no han tenido un seguimiento psicológico permanente o no han aprendido ciertas técnicas de como sobrellevar un derrota deportiva para no frustrarse cuando este sucede.
- Evitación de problemas (EVP) 9,70/16 se puede observar que en una derrota deportiva a la jugadora le afecta emocionalmente y no le ayuda a pensar con claridad de cómo puede mejorar su autoestima y evitar pensar en lo que sucedió.
- Retirada social (RES) 7,90/15 se llega a la conclusión de que algunas deportistas no tienen la capacidad de enfrentar una derrota y tomar esto como algo positiva para mejor, en algunos casos las deportistas pueden tener el pensamiento de retirarse del club por no tener un buen rendimiento.
- **Resultados de variables evaluadas en la muestra que recibió intervención psicológica.**

Tabla 4

Resultados variables evaluadas según el cuestionario CSI con intervención psicológica.

Factor	REP	AUT	EEM	PS D	AP S	REC	EV P	RE S
Media aritmética	16,25	12,5	17,5	15	18	12,5	9,7	10

Nota: **REP:** resolución de problemas, **AUT:** autocrítica, **EEM:** expresión emocional, **PSD:** pensamiento desiderativo, **APS:** apoyo social, **REC:** reestructuración cognitiva, **EVP:** evitación de problemas, **RES:** retirada social.

Fuente: Investigación de Campo – IBM SPSS Statistics 24

Elaboración: Propia.

Luego de haber analizado los resultados del test se procedió a realizar un backtesting el mismo que nos refleja en esta tabla presentada los resultados positivos en las 8 variables nos da los siguientes resultados:

- Resolución de problemas (REP) 16,25/20 este porcentaje nos hace notar un resultado favorable ya que el porcentaje es mayor al de la tabla 1.

- Autocrítica (AUT) 12,5/20 en esta variable existe un cambio notorio en cuanto al porcentaje luego de realizar el plan de entrenamiento psicológico a mejorado los resultados.
- Expresión emocional (EEM) 17,50/20 existe un porcentaje mayor una vez que se da una intervención psicológica, por lo tanto las deportistas tienen un poco más de control sobre sus emociones.
- Pensamiento desiderativo (PSD) 15/20 esta variable a dado un cambio sustancial con respecto a los resultados anteriores.
- Apoyo social (APS) 18/20 denota un cambio importante en el indicador y con este resultado podemos darnos cuenta que el apoyo es muy importante para las deportistas.
- Reestructuración cognitiva (REC) 12,5/20 en esta variable nos damos cuenta que el resultado del porcentaje es negativo se debería analizar qué factores influyeron para que haya afectado en los porcentajes.
- Evitación de problemas (EVP) 9,70/16 es evidente que la variable se mantiene por lo que debemos buscar otras alternativas para mejorar este porcentaje.
- Retirada social (RES) 10/15 revela el cambio favorable e indica que las deportistas se encuentran aptas para tropezar con una derrota.

Mediante la inclusión de un programa con intervención psicológica se evidencia que los indicadores mejoran en seis de las ocho categorías analizadas y que se ven descritas cada una en el apartado que corresponde a cada factor analizado.

- **Contraste de resultados test y backtesting CSI.**

Luego de haber analizado los resultados tanto de la primera y segunda toma de información se evidencia que existe una mejora notable en cuanto a resolución de problemas que pasa de 15,45 a 16,25 con un incremento de 0,8, en autocrítica de 9,2 a 12,5 aumenta en 3,3, expresión emocional antes 12,25 a 17,5 mejora un 5,25, pensamiento

desiderativo antes 11,05 ahora 15 ha mejorado 3,95, apoyo social antes 13,8 a 18 se incrementa el indicador en 4,2, reestructuración cognitiva y evitación de problemas permanecen sin variación por lo tanto se ha podido verificar que es necesario planificar un plan de entrenamiento psicológico para mejorar el rendimiento a diferencia de retirada social que pasa de 7,9 a 10 generando una variación positiva de 2,1.

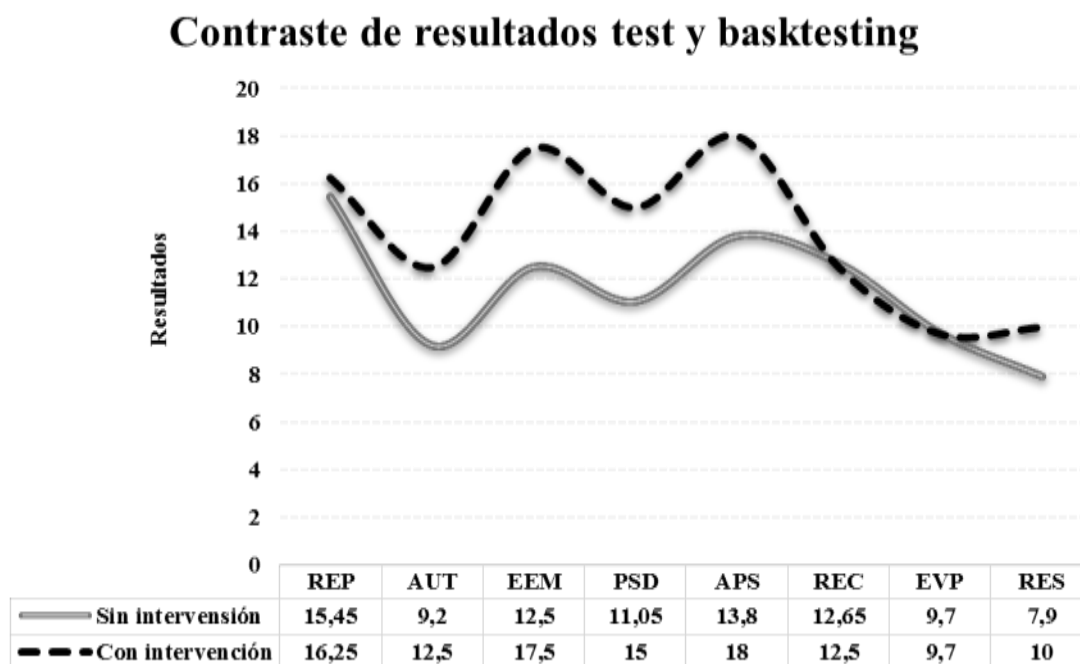


Figura N°1: Comparación de resultados del test y backtesting CSI. Fuente: Investigación de Campo – IBM SPSS Statistics 24 **Elaboración:** Propia

DISCUSIÓN

El estudio considera la metodología del Inventario de Estrategias de Afrontamiento; mismo que se compone de 40 ítems, estructurado por Cano y et al (2007), el instrumento fue aplicado a un total de 20 futbolistas de la categoría sub 19 con edades comprendidas entre los 15 y 17 años pertenecientes al Club Deportivo Cuenca de forma voluntaria con consentimiento firmado y con la respectiva confidencialidad de la información. El objetivo es determinar que estrategias de afrontamiento emplean las jugadoras de fútbol frente a la derrota deportiva, establecer luego mecanismos para que corrijan su rendimiento futbolístico e indagar el impacto de los eventos pasados estresantes por pérdida de cotejos y la forma de lidiar con este tipo de vicisitudes.

Los resultados obtenidos revelan estrategias de afrontamiento deficientes, las mismas tienen una influencia negativa en su rendimiento, en su actitud y más si no se cuenta con un soporte psicológico que contribuya a la mitigación de los sentimientos negativos, tal como se evidencia en una primera toma de información donde las jugadoras no reciben ningún tipo de intervención; el fútbol es un deporte que ofrece constantemente situaciones en las que se exponen a los errores, equivocaciones o derrotas, más la censura de entrenadores, compañeras, hinchada sobre las que al estar expuestas a este tipo de eventos estresantes y no haber estado inmerso en un proceso psicológico puede generar efectos negativos en el estado psicológico. La realidad muestra que al recibir un programa de fortalecimiento psicológico se llega a tener una alta satisfacción vital y un bajo afecto negativo, tal como se evidencia en las variables analizadas que fueron: Resolución de problemas, Expresión emocional, Pensamiento desiderativo y Apoyo social que mostraron una mejora notable en los indicadores dejando entrever que las deportistas puede desarrollar un mejor control sobre sus emociones, pueden reponerse o sentirse más seguras ante una derrota deportiva siendo un factor primordial el apoyo que recibe la deportista.

Sin embargo, aunque los resultados de esta intervención son relevantes en la mejora de la comprensión del proceso de adaptación de las jugadoras del Club Deportivo Cuenca ante un proceso de pérdida de un partido de fútbol y cómo influye este en la satisfacción vital, el bienestar y el buen desempeño en la cancha, también presenta algunas limitaciones por cuanto no se cuenta aún con entrenadores que desarrollen un proceso de entrenamiento

dual, es decir psicológico y físico donde se podría contrastar muestras por separado y evaluar las metodologías de enseñanza o entrenamiento y los resultados obtenidos.

El presente documento se basa en diferentes estudios y adapta la metodología al campo deportivo para con resultados validar empíricamente el objetivo propuesto. El aplicar el formato de estrés de afrontamiento de Folkman y Lazarus (1980, 1985, 1988, 1991) que es el punto de partida de la metodología empleada en este trabajo genera una gran exigencia por cuanto los autores poseen un dominio absoluto en el ámbito, no sólo por los tratamientos sino además por la investigación generada, donde se establece un proceso dinámico que involucra la evaluación y reevaluación constante de las personas en situaciones estresantes en función del afrontamiento dirigido a la acción, que representan aquellas actividades orientadas a modificar o alterar el problema, y el afrontamiento dirigido a la emoción, que implica las acciones que ayudan a regular las respuestas emocionales a las que el problema da lugar. De los modelos revisados se deduce que las formas de afrontamiento encaminadas a la emoción tienen mayor probabilidad de aparecer cuando ha sucedido una evaluación que no se puede hacer nada para modificar las condiciones negativas o desafiantes del ambiente. Así también, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más susceptibles de aflorar cuando tales situaciones resultan valoradas como susceptibles de cambio.

El mayor aporte a la investigación sobre el tema de las estrategias de afrontamiento se han venido desarrollando en las últimas tres décadas y poco se ha hecho en el presente; muy por el contrario ha sido una fuente para el acoplamiento de otras escalas y la adaptación a varios idiomas tal como lo hacen los siguientes autores en sus aplicaciones a las ciencias sociales y conductuales Aalto, Harkapaab, Aroc y Rissanend (2002); Aliaga y Capafóns (1996), Brough, O'Driscoll y Kalliath (2005), Chan (1994), Chia, Kun y Greace (2008), Frydenberg y Lewis(2002), Godoy, López Chicherin y et al (2008), Gutiérrez, Veloza, Moreno y et al (2007), Kuo, Roysicar y Newby (2006), López y Marvan (2004), Martín, Jiménez y Fernández (2000), Oxlady et al (2004), Sandín y Chorot (2003), Sorlie y Sexton (2001), Weyersa, Ising, Reutera y Jankea (2005).

Los estudios adaptados al español para evaluar estrategias de afrontamiento son pocos y entre los más acreditados son los siguientes: la Escala de Modos de Afrontamiento Ibáñez y

Olmedo (2003); Sotelo y Maupome (1999), el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento Actuales Pelechano (1992), el Cuestionario de Formas de Afrontamiento de Acontecimientos Estresantes Rodríguez, Terol, López y Pastor (1992), la adaptación del Inventario Multidimensional de Afrontamiento Crespo y Cruzado (1997), el Inventario de Estrategias de Afrontamiento Cano, Rodríguez y García (2007), la Escala de Afrontamiento frente a Riesgos Extremos López y Marván (2004) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes Canesa (2002).

Es interesante centrar la atención a la adaptación al español del Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Cano y et al (2007), cuya versión inglesa es de Tobin, Holroyd, Reynolds y Wigal (1989). En la versión original, Tobin y et al (1989) encuentran 72 ítems y reportan ocho factores primarios, cuatro secundarios y dos terciarios y en la adaptación de Cano y et al (2007) queda con 40 ítems, y sus autores encuentran la misma estructura de ocho factores primarios, no así las estructuras factoriales secundarias y terciarias. Por ello, el propósito del presente trabajo fue reevaluar la versión española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento e intentar reproducir sus hallazgos en cuanto a su fiabilidad y validez.

Finalmente, el estudio presenta evidencia empírica que al trabajar con un plan de preparación psicológica las deportistas del Club Deportivo Cuenca, tendrán la capacidad de enfrentar una derrota deportiva y percibir como algo positivo para perfeccionar su rendimiento, sosteniendo que si las deportistas cuentan con un programa de entrenamiento de coaching psicológico permanente van a obtener mejores resultados deportivos y por consiguiente van a mejorar su autoestima y colaboración.

CONCLUSIONES

Luego de haber desarrollado el proyecto de intervención en el cual se empleó estrategias de afrontamiento frente a la derrota deportiva en un determinado grupo de deportistas me permito concluir que:

- En este estudio hemos podido inferir que el inventario de estrategias de afrontamiento lleva a la inclusión de un coaching deportivo dentro del proceso de entrenamiento al deportista, por la importancia de preparar al individuo afrontar un evento de estrés.
- Según las investigaciones revisadas se puede determinar que no existe una forma establecida de afrontamiento a las diferentes situaciones de la vida, tal como evidencia las distintas variaciones de diversos autores, por lo que se determina que el estudio va a ser una herramienta de mucha utilidad para apoyar a las deportistas a mejorar su rendimiento y a disminuir sus niveles de malestar emocional.
- En particular, los resultados hallados son importantes debido a la carencia de instrumentos en español que faculten investigar con la debida correspondencia las relaciones entre afrontamiento y estrés.
- Se ha cumplido con la finalidad del primer objetivo que era determinar las estrategias de afrontamiento frente a la derrota en las jugadoras del Deportivo Cuenca quienes comprobaron el cambio de estrategia de entrenamiento y vieron plausible su mejoramiento deportivo y psicológico
- Se identificó la carencia de estrategias psicológicas dentro de un plan de entrenamiento con metodología verbal y visual.
- Finalmente luego del análisis e interpretación de datos se deduce que las estrategias que se plantearon y utilizaron durante el desarrollo del proyecto de intervención han tenido resultados aceptables, tal es el caso de los factores estudiados: Resolución de

problemas, Expresión emocional, Pensamiento desiderativo y Apoyo social que mantuvieron sus resultados ya sea con o sin intervención psicológica.

- Existen dos variables en las cuales se debe trabajar con mayor énfasis para una ejecución exitosa del proyecto como son autocrítica y retirada social, que al aplicar una intervención psicológica dentro del plan de entrenamiento como parte del backtesting se observa una recuperación de los indicadores, de esta manera se mejorara los resultados y por ende en el rendimiento futbolístico y psicológico del jugador y el equipo en sí.

RECOMENDACIONES

Es importante mencionar que existen algunas limitaciones que sería importante tener en cuenta para mejorar futuros estudios.

- El tamaño muestral debe de ser más representativo con inclusión de otras variables explicativas de parte de cada individuo y ampliar el análisis de datos como herramientas estadísticas multivariadas que apoyen al estudio de variables cualitativas de escala.
- Las investigaciones realizadas son de tipo transversal por lo que podrían existir efectos no controlados que estén influyendo en los resultados o incluso una influencia del momento en el que se recogieron los datos por ello se deben ampliar los estudios a grupos focales de libre interacción con cuestionarios estructurados y actividades que apoyen a deducir los factores afectantes del instrumento aplicado.
- Podrían haberse incluido variables de control como el estado de salud y rasgos de personalidad puesto puede existir influencia sobre el bienestar y en el estilo de afrontamiento.
- A partir de los resultados obtenidos y las conclusiones realizadas surgen nuevas líneas para continuar con la investigación que se ha realizado en esta tesis. Por un lado es necesario profundizar más en el estudio de los factores que determinan o influyen en el estilo de afrontamiento en las jugadoras y se debería generar estudios en todas las edades y contrastar con elementos comunes.
- Planificar los planes de preparación psicológica las veces que fuesen necesarias con diferentes actividades o dinámicas para que las deportistas puedan asimilar de una u otra manera las estrategias de afrontamiento ante la derrota.
- Planificar y adaptar los planes psicológicos en sus secciones de entrenamiento para obtener mejores resultados.

BIBLIOGRAFÍA

Año, V., Calabuig, F., Ayora, D., Parra, D. y Duclos, D. (2014). Percepción social de la importancia, el impacto y los beneficios esperados de la celebración de los Juegos Mediterráneos de Tarragona en 2017. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 33-40.

Año, V., Calabuig, F. y Parra, D. (2012). Impacto social de un gran evento deportivo: el Gran Premio de Europa de Fórmula 1. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 53-65.

Antonio González Molina. Perspectivas y tendencias del ocio y la recreación en el siglo XXI. VI Simposium internacional. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, España, en.

Betina Lacunza, Ana, Contini de González, Norma, Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades* [en línea] 2011, XII [Fecha de consulta: 6 de junio de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>> ISSN 1515-4467

Calabuig Burillo Crespo Mundina y Gallardo (2010). Satisfacción, calidad y valor percibido en espectadores de atletismo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 40, 5-16.

Calabuig, F., Parra, D., Año, Ayora (2014). Análisis de la percepción de los residentes sobre el impacto cultural y deportivo de un Gran Premio de Fórmula 1. *Movimiento* 20(1), 261-280.

Cano García, Rodríguez Franco y García Martínez (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35 (1), 29-39.

Carrera, A. (2015). Beneficios del deporte en la salud -Estudio centrado en el Running. Universidad Politécnica de Navarra, España.

Charry (2013). Sobre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en relación a la competencia deportiva en el atletismo: una revisión de temas primordiales. Universidad del Valle. Cali.

Conde, C., Almagro, B., Saenz-López, P., Castillo, E., INTERVENCIÓN Y EVALUACIÓN DEL CLIMA MOTIVACIONAL TRANSMITIDO POR UN ENTRENADOR DE BALONCESTO. Cuadernos de Psicología del Deporte [en línea] 2009, 9 (Octubre-Sin mes):[Fecha de consulta: 11 de junio de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227014933027>> ISSN 1578-8423

González - García, Rómulo Jacobo, Parra, David, Calabuig, Ferran, Año, Vicente, PERCEPCIÓN DE LOS RESIDENTES SOBRE EL IMPACTO DEL MUNDO BASKET 2014 EN GRAN CANARIA Y APOYO A LA CELEBRACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte [en línea] 2016, 11 [Fecha de consulta: 6 de junio de 2018] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311145841013>> ISSN 1886-8576

Dinas Garay (2016). Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada. Pontificia Universidad Javeriana, Cali.

Dongil y Cano (2014) Habilidades Sociales. Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAS). Recuperado de http://www.bemocion.msssi.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf

Flores, Pérez, Salazar, Manzo, López, Barajas, & Medina (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. Revista de psicología del deporte, Vol. 26, Suplemento 2 (2017), p. 199-208.

Folkman y Lazarus (1985). If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. Journal of Personality and Social Psychology, 48, 150-170.

García-Naveira y Jerez (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. Cuadernos de Psicología del Deporte, 12(1), 111-120.

Lazarus, & Folkman, (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Garaigordobil (2005). Diseño y evaluación de un programa de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia. Barcelona: Ministerio de Educación y Ciencia.

Lacunza & Contini (2009). Habilidades Sociales preescolares: una escala para niños de contextos de pobreza. *Revista de Psicología*, 27.

Lamas (2015). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313-386. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2015.v3n1.74cano>

Lazarus (1984). El afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. Madrid - España: Infocop.

Mardones (2016). Tipologías modales multivariadas en habilidades sociales en el marco. Universidad Complutense de Madrid.

María Pilar Llopis Amorós (2011). Un gran evento deportivo: Gran Tour: *Revista de Investigaciones Turísticas*, 31-61.

Márquez (2004). El afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo. Madrid - España: Infocop.

Minuchin (2004). *Familias y Terapia Familiar*. México: Gedisa.

Minuchin y Fishman (2004). *Técnicas de terapia familiar*. Argentina: Paidós.

Minuchin, & Nichols (2007) *Assesing Families and couples: From Symptom to System*. Recuperado de:

http://www.pearsonhighered.com/assets/hip/us/hip_us_pearsonhighered/samplechapter/0205470122.pdf

Miriam Parise (2015). RUGBY, AUTOPERCEPCIÓN Y COMPORTAMIENTO PROSOCIAL: LAS PRUEBAS EN EL PROYECTO ITALIANO “RUGBY PARA LAS ESCUELAS”. *REVISTA IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE* Vol. 10 nº 1 pp. 57-61. Disponible en: [/Downloads/Dialnet-RugbySelfefficacyAndProsocialBehaviour-4924283%20\(1\).pdf](#).

Ntoumanis, Vazou, & Duda (2006). Peer-created motivational climate. In S. Jowett & D. La Valle (Eds.) *Social psychology in sport* (pp. 145-156). Champaign, IL: Human Kinetics.

Ortego López, S., & Álvarez, M. (s/f). *Las habilidades sociales*. En *Ciencias Psicosociales*. Universidad de Cantabria: Open Course Ware. 2-15

Pillcorema (2013). *Tipos de Familia Estructural y la relación con sus límites*. Repositorio Digital de la Universidad de Cuenca.

Reynoso-Erazo, L. & Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. México: El Manual Moderno. (ISBN: 970- 729-097-8)

Rómulo Jacobo González-García, D. P. (2014). Percepción de los residentes sobre el impacto del mundo basket 2014 en gran canaria y apoyo a la celebración de eventos deportivos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 279-288.

Rubio (2010). *La competencia y la experiencia de la derrota*. Centro de Estudios Olímpicos.

Ruiz (2009). *Plan de entrenamiento*. *Revista de Psicología del Deporte*, 87-104.

Salles & Ger (2011). *Las competencias parentales en la familia contemporánea: descripción, promoción y evaluación*. Educación Social.

Salgado, R., Rivas, C. A., y García-Mas, A. (2011). Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: estrategias de intervención. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2, Supl.), 57-62.

Torres, M., & Núñez, L. (2012). *Fútbol, Ansiedad y Psicología Deportiva*. Universidad del Valle - Instituto de Educación y Pedagogía.

UNICEF. (2007). *Deporte para el desarrollo de América Latina y el Caribe*. Panamá, República de Panamá. Disponible en: [http://www.unicef.cl/web/wp-content/uploads/doc_wp/deporte_para_el_desarrollo\(1\).pdf](http://www.unicef.cl/web/wp-content/uploads/doc_wp/deporte_para_el_desarrollo(1).pdf)

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

APÉNDICE/ANEXOS

Anexo 1: Las 8 estrategias son:

Estrategia

Definición

1. Resolución de problemas (REP) Proceso mental que las personas ponen en marcha para descubrir, analizar y resolver problemas.
2. Autocritica (AUC) Ser capaz de observarse y valorarse a uno mismo para no volver a cometer los mismos errores e ir mejorando a lo largo de la vida.
3. Expresión emocional (EEM) Comunica al mundo social una información Indicadora de lo que puede llegar a ser la conducta futura.
4. Pensamiento desiderativo (PSD) Parte de la base de una impotencia que solo alcanza su compensación mediante el deseo de omnipotencia, la única forma que tiene de sentirse seguro.
5. Apoyo social (APS) Buscar en otras personas el apoyo o refugio que un individuo necesita para sobrellevar una carga emocional pesada.
6. Reestructuración cognitiva (REC) Cierta técnica que las personas aprenden para cambiar algunas maneras de pensar distorsionadas que conducen a malestar emocional y frustración.
7. Evitación de problemas (AVP) Apartarse del problema, no pensar en él, o pensar en otra cosa, para evitar que afecte emocionalmente, empleo de un pensamiento irreal improductivo, o de un pensamiento desiderativo.
8. Retirada social (RES) Retirarse de la interacción social, por una necesidad positiva de afrontar los problemas desde la soledad, ya sea una huida de los demás por reserva o ambas cosas.

Anexo 2: Validación de cuestionarios.

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que **responde a todas las frases** y de que **marca sólo un número** en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

NOMBRE:	EDAD:	FECHA EVAL:	
1	Luché para resolver el problema	0 1 2 3 4	
2	Me culpé a mí mismo	0 1 2 3 4	
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés	0 1 2 3 4	
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado	0 1 2 3 4	
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema	0 1 2 3 4	
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente	0 1 2 3 4	
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado	0 1 2 3 4	
8	Pasé algún tiempo solo	0 1 2 3 4	
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación	0 1 2 3 4	
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché	0 1 2 3 4	
11	Expresé mis emociones, lo que sentía	0 1 2 3 4	
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase	0 1 2 3 4	
13	Hablé con una persona de confianza	0 1 2 3 4	
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas	0 1 2 3 4	
15	Traté de olvidar por completo el asunto	0 1 2 3 4	
16	Evité estar con gente	0 1 2 3 4	
17	Hice frente al problema	0 1 2 3 4	
18	Me criticqué por lo ocurrido	0 1 2 3 4	
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir	0 1 2 3 4	
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación	0 1 2 3 4	
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano	0 1 2 3 4	
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían	0 1 2 3 4	
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más	0 1 2 3 4	
24	Oculté lo que pensaba y sentía	0 1 2 3 4	
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran	0 1 2 3 4	
26	Me reprimí por permitir que esto ocurriera	0 1 2 3 4	
27	Dejé desahogar mis emociones	0 1 2 3 4	
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido	0 1 2 3 4	
29	Pasé algún tiempo con mis amigos	0 1 2 3 4	
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo	0 1 2 3 4	
31	Me comporté como si nada hubiera pasado	0 1 2 3 4	
32	No dejé que nadie supiera como me sentía	0 1 2 3 4	
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería	0 1 2 3 4	
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias	0 1 2 3 4	
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron	0 1 2 3 4	
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes	0 1 2 3 4	
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto	0 1 2 3 4	
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas	0 1 2 3 4	
39	Evité pensar o hacer nada	0 1 2 3 4	
40	Traté de ocultar mis sentimientos	0 1 2 3 4	
	Me consideré capaz de afrontar la situación	0 1 2 3 4	

FIN DE LA PRUEBA












No tengo ninguna observación respecto a las frases planteadas.

Atte. Jania Dorneo


	REP	AUT	EEM	PSD	APS	REC	EVP	RES
PD								
PC								

A cumplimentar por el evaluador

Anexo 3: Registro de evaluación de cuestionarios.

			
REGISTRO DE VALIDACIÓN DE CUESTIONARIOS			
NOMBRES	APELLIDOS	NUMERO DE TELÉFONO	FIRMA
Hana Cristina	Torres Torres	0991849304	
Ximena, Alexandra	Alvarado Palacios	0969299402	
Tania Ximena	Bermeo Patiño	0986077380	
Adriana Mercy	Loja Rodas	0983310453	
Mercy Natividad	León Lozada	0987610201	
Geovonny	Calle Sarmiento.	0986689772	
Gloria Maria	Lucero Chucino	0985314756	
Janneth Alexandra	Pillacela Costo	0987679995	
Diana Elizabeth	Castillo Cambi	0983545176	
Jhonnatan Andrés.	Coronel Sanchez.	0999572809	

Anexo 4: Carta de consentimiento informado

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE A LA DERROTA DEPORTIVA EN EL CLUB DEPORTIVO CUENCA EN LA CATEGORÍA SUB 19 DAMAS.”

HOJA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a padre de familia:

Después de un cordial saludo, me dirijo a usted para presentarme. Soy estudiante de la Carrera de Cultura Física de la Universidad de Politécnica Salesiana en estos momentos estoy realizando mi proyecto de titulación y quiero indagar aspectos relacionados a la práctica deportiva.

La investigación la inicia finales del año 2017, con la finalidad de responder a la pregunta ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento usadas por los deportistas frente a la derrota deportiva?

Si bien cuento con la autorización del Club Deportivo Cuenca, me dirijo a usted para solicitar su consentimiento para la aplicación de la presente Encuesta a su hija. El tiempo de aplicación será de unos 20 minutos, los datos obtenidos de esta investigación son rigurosamente anónimos, tratándose de una forma confidencial.

Los resultados de esta investigación serán utilizados para contribuir en la comprensión de cuáles son las estrategias de afrontamiento usadas frente a la derrota deportiva, así como fomentar la investigación en esta temática.

La realización de esta investigación, solo será posible si contamos con su autorización, de esta manera, solicitamos comedidamente, firmar el consentimiento informado para la aplicación de la encuesta:

Después de haber leído y comprendido el objetivo del estudio, con la firma de esta hoja de consentimiento, doy mi conformidad para que mi hija participe y autorizó la utilización de la información para la investigación.

Cuenca, 20 de enero de 2018


.....
Firma

Anexo 5: Ficha Sociodemografica

CLUB DEPORTIVO CUENCA CATEGORIA SUB 19 DAMAS	
FICHA SOCIODEMOGRÁFICA	
NOMBRES:	Diana Paola # 10
APELLIDOS:	Figueroa Pacheco
FECHA DE NACIMIENTO:	09 - Marzo - 2003
EDAD:	14
SEXO:	Femenino
DIRECCION:	Manisacal Lemar y Miguel Hueda
PARROQUIA:	Urbana
TELÉFONO:	0983529138

CLUB DEPORTIVO CUENCA CATEGORIA SUB 19 DAMAS	
FICHA SOCIODEMOGRÁFICA	
NOMBRES:	Fabiana Carolina # 11
APELLIDOS:	Triguera Reyes
FECHA DE NACIMIENTO:	9 de diciembre del 2018
EDAD:	14
SEXO:	Femenino
DIRECCION:	Florencia Rotodillo y parque de la madre 2-60
PARROQUIA:	Urbana
TELÉFONO:	2813886 - 2883895

CLUB DEPORTIVO CUENCA CATEGORIA SUB 19 DAMAS	
FICHA SOCIODEMOGRÁFICA	
NOMBRES:	Stephany Michelle # 12
APELLIDOS:	Jimbo Gurichullca
FECHA DE NACIMIENTO:	10 de noviembre del 2004
EDAD:	13
SEXO:	Femenino
DIRECCION:	Buen Esperanza
PARROQUIA:	Urbana
TELÉFONO:	2476081

Anexo 6: Aplicación de cuestionario CSI

De nuevo piense unos minutos en la situación o hecho que haya elegido. Responda a la siguiente lista de afirmaciones basándose en como manejó usted esta situación. Lea cada frase y determine el grado en que usted hizo lo que cada frase indica en la situación que antes eligió marcando el número que corresponda:

0 = En absoluta; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente

Esté seguro de que responde a todas las frases y de que marca sólo un número en cada una de ellas. No hay respuestas correctas o incorrectas; sólo se evalúa lo que usted hizo, pensó o sintió en ese momento.

NOMBRE:	#	EDAD:	FECHA EVAL:
Nahomi Jara	# 19	16	24/01/2018
1	Luché para resolver el problema		01234
2	Me culpé a mí mismo		01234
3	Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés		01234
4	Deseé que la situación nunca hubiera empezado		01234
5	Encontré a alguien que escuchó mi problema		01234
6	Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente		01234
7	No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado		01234
8	Pasé algún tiempo solo		01234
9	Me esforcé para resolver los problemas de la situación		01234
10	Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché		01234
11	Expresé mis emociones, lo que sentía		01234
12	Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminara		01234
13	Hablé con una persona de confianza		01234
14	Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malas		01234
15	Traté de olvidar por completo el asunto		01234
16	Evité estar con gente		01234
17	Hice frente al problema		01234
18	Me criticqué por lo ocurrido		01234
19	Analice mis sentimientos y simplemente los deje salir		01234
20	Deseé no encontrarme nunca más en esa situación		01234
21	Dejé que mis amigos me echaran una mano		01234
22	Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían		01234
23	Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más		01234
24	Oculté lo que pensaba y sentía		01234
25	Supe lo que había que hacer, así que doblé mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran		01234
26	Me recriminé por permitir que esto ocurriera		01234
27	Dejé desahogar mis emociones		01234
28	Deseé poder cambiar lo que había sucedido		01234
29	Pasé algún tiempo con mis amigos		01234
30	Me pregunté qué era realmente importante y descubrí que las cosas no estaban tan mal después de todo		01234
31	Me comporté como si nada hubiera pasado		01234
32	No dejé que nadie supiera como me sentía		01234
33	Mantuve mi postura y luché por lo que quería		01234
34	Fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias		01234
35	Mis sentimientos eran abrumadores y estallaron		01234
36	Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes		01234
37	Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto		01234
38	Me fijé en el lado bueno de las cosas		01234
39	Evité pensar o hacer nada		01234
40	Traté de ocultar mis sentimientos		01234
	Me consideré capaz de afrontar la situación		01234

FIN DE LA PRUEBA

	REP	ALT	EEM	PSO	APS	REC	EVP	RES
PD	10	10	10	20	10	12	11	10
PC	6	-	3	6	4	4	5	5

A cumplimentar por el evaluador